



Hetkeksi ikuistettu -
valokuvan terapeuttinen käyttö
perhekuntoutuksessa

Tiina Viitala

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Hetkeksi ikuistettu - valokuvan terapeuttinen käyttö perhekuntoutuksessa

Tiina Viitala
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2020 2020

Tiina Viitala

Hetkeksi ikuistettu - valokuvan terapeutin käyttö perhekuntoutuksessa

Vuosi 2020 Sivumäärä 63

Opinnäytetyön tarkoituksena oli perhekuntoutukseen osallistuvien vanhempien henkilökohtaisten kuntoutumisprosessien tukeminen valokuvallisen työskentelyn avulla. Samalla tarkoituksena oli tarjota osallistujille vaihtoehtoisia tapoja ilmaista ja käsitellä perhekuntoutuksessa esiin nousevia ajatuksia ja tunteita. Tavoitteena toiminnalle oli vanhemman itsetuntemuksen ja itseilmaisun lisääntyminen, sekä oman elämän näkökulmien ja voimavarojen vahvistaminen. Lähtöajatuksena oli, että vanhemmuutta voi tukea myös tukemalla yksilöä itseään.

Toiminnallinen kehittämistehtäväni oli suunnitella ja toteuttaa vanhemmille vaihtoehtoisia toimintaa heidän oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa tueksi. Vastapainoksi perhekuntoutuksen vanhemmuuteen vastuuttavalle työtöteelle pysähdyimme tarkastelemaan vanhempaa yksilöllisenä ihmisenä, omine tunteineen, ajatuksineen, menneisyyksineen ja voimavaroineen. Työskentelyssä keskityttiin oman elämän eri aikakausiin ja niiden positiivisiin näköaloihin, mistä muodostuivat kolmen toimintakerran teemat: menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus. Terapeuttisessa yksilötyöskentelyssä käytettiin hyväksi valokuvaterapeuttisia ja kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia.

Opinnäytteen tietoperustaan on kerätty teoriaa kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta, sekä tarkemmin perhekuntoutuksesta toimintaympäristönä. Lisäksi viitekehukseen on koottu teoreettista tietoa luovuuden ja luovan toiminnan vaikutuksista, valokuvaterapiaan perustuvasta työskentelystä ja kirjallisuusterapeuttisen toiminnan mahdollisuuksista. Raportti pyrkii kuvaamaan toiminnallisen opinnäytetyön ja luovien menetelmien suunnittelun, toteutuksen, ohjauksen, tutkimuksen ja arvioinnin prosesseja.

Opinnäytetyön arvioinnissa suuri painoarvo on osallistujissa heränneissä tunteissa, ajatuksissa ja huomioissa. Toiminnan tuloksina ei etsitty mitään tiettyä lopputulosta, vaan osallistujan lisääntyneestä itsetuntemuksesta ja itseilmaisusta kertovia kommentteja. Näitä kartoitettiin teemahaastattelun ja tavoitteista muodostetun arviointitaulukon avulla. Toiminnan tuloksena näkyi terapeuttisen työtöteen mahdollistaman omaehtoisesta työskentelyn ja asiakaslähtöisen lähestymisen positiiviset vaikutukset. Osallistajat tuottivat puhetta haluamistaan huomioista ja saivat itse rajata sen, mitä työskentelyssä käsiteltiin. Positiivisia tuloksia syntyi myös luovien menetelmien tuomista mahdollisuuksista ja vaihtoehtoisesta tavasta avata omia tunteita ja ajatuksia. Etenkin omaelämäkerrallisten valokuvien käyttö henkilökohtaisten elämäntilanteiden tarkastelussa koettiin omia prosesseja eteenpäin vieväksi voimaksi.

Toiminta suunniteltiin osaksi perhekuntoutuksessa käytettäviä menetelmiä ja tähtäsi siihen, että yhteistyötahon ammattilaiset voisivat jatkossa hyödyntää valokuvallista työskentelyä ja raportissa tehtyjä havaintoja omassa työssään. Samoin tavoite oli, että osallistajat voivat halutessaan itsenäisesti jatkaa luovan toiminnan hyödyntämistä. Yhteistyötahona toiminut perhekuntoutuksen yksikkö ja osallistajat esitetään raportissa anonymisti.

Asiasanat: perhekuntoutus, itsetuntemus, luova toiminta, valokuvaterapia, terapeuttisuus

Tiina Viitala

Temporarily immortalized - Phototherapeutic techniques in Family rehabilitation

Year	2020	Pages	63
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to support parents taking part in family rehabilitation, by supporting their personal path to rehabilitation with Phototherapeutic techniques. Simultaneously the goal was to offer alternative methods for expressing and processing one's thoughts and emotions. The thesis aimed at increasing self-knowledge, expanding aspects and finding resources by creative methods. The baseline thought was, that parenting support can also mean support at an individual level.

My task was to develop and mentor an alternative method for parents to improve their own well-being and strengths. We focused on individual emotions, thoughts, pasts and strengths - opposite to parental responsibilities often highlighted during family rehabilitation. The project contained three sessions with different eras and positive points of view of the participant's life: the past, the present and the future. The assignments consisted of Phototherapeutic and Bibliotherapeutic techniques.

In this thesis, I have gathered theory from rehabilitation, family rehabilitation and how to rehabilitate in general. The frame of reference also consists of theory about the impacts of creativity and creative activity, Phototherapy and Bibliotherapy. My written thesis strives to describe the processes of developing, executing, mentoring, researching and evaluating creative activities.

During the evaluation process of the developed method the most important results were participants experiences and the emotions, thoughts and observations that rose to the surface. The method didn't aim to a specific outcome, but rather different ways to increase self-knowledge and finding individual strengths. Participants experiences were surveyed by theme interviews. The results shew benefits of therapeutic methods and customer oriented approach. The participants were free to determine and limit what issues or observations addressed during the assignments. Positive results were also found from using creative activities and alternative methods for reflecting emotions. Especially the use of autobiographical photography seemed to help with getting in touch with one's own life experiences.

The method using Phototherapeutic techniques was developed as a voluntary part of family rehabilitation. The aim was to get the assignments in use with both the participants and the staff of family rehabilitation unit in the future. Both were presented anonymously in this thesis.

Keywords: family rehabilitation, self-knowledge, creative activities, Phototherapy, therapeutic method

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	7
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus	8
2.2	Opinnäytetyön tavoitteet	9
2.3	Toimintaympäristönä perhekuntoutus	10
2.4	Aiheen ja toiminnan rajaaminen.....	12
3	Toiminnallinen opinnäytetyö ja tutkimuksen toteuttaminen.....	14
4	Luova toiminta	16
4.1	Itsetuntemus	17
4.2	Osallistujat ja ohjaaminen.....	19
5	Kuntoutuksesta	20
5.1	Kuntoutuminen prosessina	21
5.2	Kuntoutumisen tukeminen	22
6	Valokuvaterapia ja valokuvallisten menetelmien soveltaminen	23
7	Kirjallisuusterapian rooli opinnäytetyössä.....	26
8	Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus	29
8.1	Toimintakertojen kuvaus.....	29
8.2	Osallistujina erilaiset persoonat	31
8.3	Ensimmäinen toimintakerta, ”Menneisyyden tuomat vahvuudet”.....	32
8.4	Toinen toimintakerta, ”Nykyhetken voimavarat”.....	36
8.5	Kolmas toimintakerta, ”Tulevaisuuden mahdollisuudet”	39
9	Arviointi.....	41
9.1	Osallistujien palaute ja arviot	45
9.2	Yhteistyötahon arviointi.....	48
9.3	Arvio tulosten yleistettävyydestä ja luotettavuudesta	49
9.4	Itsearviointi	51
10	Opinnäytetyön eettisyys.....	54
11	Yhteenveto	56
12	Opinnäytetyön johtopäätökset	57
13	Pohdinta	59

1 Johdanto

Yksi hyvinvointiyhteiskunnan tärkeimmistä tehtävistä on ehkäistä tulevien sukupolvien ongelmia ja nähdä ennalta riskitekijöitä lasten turvallisten kasvuolosuhteiden tiellä. Lasten hyvinvoinnin, kehityksen ja oikeuksien toteutumista pyritäänkin turvaamaan monilla palveluilla ja yhteiskunnallisilla toimilla. Tukea järjestettäessä huomioidaan aina vanhemman ensisijaisen vastuu ja oikeus huolehtia lapsistaan. (Mitä on lastensuojelu? 2019.) Kuitenkin lastensuojelun piiriin tultaessa ollaan usein tilanteessa, missä ongelmia on enemmän kuin keinoja selvittää niistä. Perheen haasteiden kasautuessa myös yksilöt joutuvat liian koville - omat voimavarat, hyvinvoinnista huolehtiminen ja prioriteetit jäävät päivittäisen selviytymisen tomun alle.

Tällä hetkellä lastensuojelun resurssit eivät riitä turvaamaan edes jokaisen tukea tarvitsevan lapsen elämää. Ihannetilanteessa lasten saamaan apuun kuuluisi kuitenkin tehokkaammin myös vanhempien auttaminen. Oman elinvoiman ja vanhemmuuden ilojen kokemisen vahvistaminen kohentaa myös lapsen tilannetta muuttaen perheen sisäisten asenteiden ja kohtaamisten luonnetta. Omat tarpeensa ja tunteensa tunnistava vanhempi osaa vahvistaa myös lapsensa itsetuntemuksen kehittymistä, mikä on olennainen osa hyvinvointia.

Oman elämän tarkastelu luovuuden avulla voikin avata uusia tavoitteita, asenteita, arvoja ja mahdollisuuksia. Näin ollen ”taide voi toimia muutosta vahvistavana ja sen mahdollistavana tekijänä” (Salmela & Hiekkänen 2013, 12). Luova työskentely laajentaa näkökulmia oman elämän ja elämäntilanteen suhteen, auttaa hahmottamaan omia voimavaroja ja löytämään uusia puolia itsestä.

Opinnäytetyölle antamani nimi Hetkeksi ikuistettu leikittelee samalla ajallisuuden ja ajattomuuden pohja-ajatuksella kuin valokuvauksen luonne. Valokuva vangitsee tietyn hetken ikuistaen sen pysyväksi todisteeksi itsestään. Kuitenkin heti ikuistamisen jälkeen seuraavat hetket tulevat tilalle ja kuva vaipuu osaksi menneisyyttä. Sama hetkisyys leimaa myös erilaisia elämäntilanteita. Haastava tilanne, kuten perhekuntoutuksen asiakuuteen päätyminen saattaa tuntua lopulliselta tuomiolta, mutta on todellisuudessa ohimenevä elämänvaihe. Kuviksi ja sanoiksi ikuistamalla asioille luodaan merkityksiä ja enemmän painoarvoa. Toisaalta taas niiden käsittely auttaa eteenpäin ja kohdatut asiat jäävät taakse.

Opinnäytetyössä niin perhekuntoutusta järjestävä yhteistyötaho kuin opinnäytetyön toimintaan osallistujat on esitetty anonymisti. Tähän päädyttiin etenkin asiakkaiden yksityisyyden suojaamiseksi, mitä sekä yksikön yhteyshenkilö että tutkimuslupaprosessia edistänyt taho puolsivat. Tutkimuksen kannalta myöskään tietyn yksikön nimeäminen ei tuonut siihen mitään lisää. Tarkastelin opinnäytetyössäni ja suunnittelemassani toiminnassa perhekuntoutusta yleisemmällä tasolla ja siksi en kuvaa yhteistyötahon toimintaa yksityiskohtaisesti. Toiminta

suunniteltiin tukemaan perhekuntoutuksen laajoja prosesseja, ei tiettyjä menetelmiä tai toimintamalleja.

Opinnäytetyöraportissa kuvataan aluksi opinnäytetyön lähtökohdat, tavoitteet ja toiminnallisen opinnäytetyön idea. Seuraavassa osiossa olen eritelty opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen kuuluvat teemat, joita pyrin kuvaamaan sekä yleisellä että opinnäytettä palvelevalla otteella. Luvuissa 8 ja 9 esitellään varsinainen opinnäytetyön toiminta ja sen tulokset. Raportin lopussa olen pyrkinyt pohtimaan tutkimuksellisen kokeiluni onnistumista.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Olen valmistunut Turun taideakatemia valokuvauslinjalta vuonna 2010. Taiteen tekeminen ja luovuuden käyttö ovat aina olleet minulle voimavara sekä tapa käsitellä ja tarkastella asioita. Olen omakohtaisesti todennut luovuuden käyttämisen tukevan tunteiden tarkasteluani ja ajatusprosessejani. Opiskellessani valokuvausta saatoinkin tehdä kokeita siitä, kuinka asioiden ”sanan käsittely” tuntui avaavan ilmaisukanavia ja oivalluksia siellä, missä tiedollinen prosessointi ontui. Opiskeluaikana hyödynsinkin valokuvan terapeutista voimaa esimerkiksi omakuvallisessa työskentelyssä. Asetuin kuvapinnalle ja yritin tehdä näkyväksi jotakin kokemaani tunnetta, tapahtumaa, ajatuskulkua. Voisi sanoa, että valokuvallisia keinoja hyödyntäen tein kokeellisia itsetutkielmia. Oma kokemukseni oli, että vaikka asiat eivät tämän työskentelyn myötä heti ratkenneet, niin ainakin uudenlaisia ajatuksia ja prosesseja lähti käyntiin.

Nykyisissä sosionomin opinnoissani olen jatkanut asiaan perehtymistä kartuttamalla osaamistani luovien menetelmien parissa. Opinnot auttoivat ymmärtämään, että luovuuden hyödyntäminen ihmisen omien prosessien tukena on erilaisten asiakasryhmien kanssa täysin mahdollista, eikä luovuus vaadi pohjaksi osaamista tai taideopintoja, vaan kannustusta ja halua kokeilla. Taidemaailmassa arvotettu on nimen omaan tekijän tuotos eli taideteos, mutta etenkin terapeutisessa työskentelyssä painoarvoa ei ole lopputuloksella vaan tekemisellä, kokemisella ja jakamisella. Ei siis ole niinkään väliä mitä tekee tai kuinka tekee, vaan mitä itse tekeminen saa aikaan. Pidän tärkeänä myös sosionomin opintojeni aikana saatuja omakohtaisia kokemuksia ja ahaa-elämyksiä, sillä kuten Bethell (2014) toteaa ”sosiaali-, terveydenhuolto- ja kasvatusalan ammattilaiset voivat hyödyntää kuvan terapeutisia ominaisuuksia silloin kun he uskovat siihen ja heillä on omakohtaista kokemusta ja ymmärrystä kuvan tekemiseen liittyvästä työskentelyprosessista”. Luovan toiminnan yhteys tekijän omiin ajatuksiin ja tunteisiin onkin asia, mihin haluan opinnäytetyössäni suunnata huomiota.

Perhekuntoutuksen maailmaan tutustuin nykyisten opintojeni aikana suoritettavassa harjoittelussa, joka toteutettiin ennen opinnäytetyötä. Harjoittelun aikana käydyissä keskusteluissa perhekuntoutuksen ammattilaisten kanssa olimme yhtä mieltä siitä, että luovuuden käytössä on voimaa, jota voitaisiin usealla alalla käyttää rohkeammin. Yksikön väki alkoi heti miettiä, voisiko valokuvallisuus tuoda jotakin lisää tukimuotoihin, joita heillä on käytössä. He olivat samaa mieltä siitä, että luovilla menetelmillä ja toiminnalla voidaan tukea positiivisia muutoksia ja ajatusprosesseja kattavammin, kuin pelkän keskusteluavun kautta. Mitä useampaa reittiä samaa asiaa voi lähestyä, sen kokonaisvaltaisemmaksi muutoksen mahdollistaminen ja prosessien eteneminen tulee. Opinnäytetyöni lähtökohtana toimi siis sekä oma että yhteistyötahoni kiinnostus valokuvallisen työskentelyn hyödyntämisestä perhekuntoutuksessa. Perhekuntoutuksen toimintamalleja tarkastelen lähemmin alaluvussa Toimintaympäristönä perhekuntoutus.

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyöni tarkoitus oli tuoda terapeutin valokuvatyöskentely osaksi perhekuntoutuksessa tehtävää työtä. Lähtöajatuksena oli edesauttaa yksilöllistä kuntoutumisen prosessia osallistujan omien valokuvien avulla. Henkilökohtaisten valokuvien yhteys omaan elämäntarinaansa on väylä, jonka avulla päästään tarkastelemaan omaa elämää erilaisista näkökulmista. Opinnäytetyöni olikin kokeilu, jonka hyödyllisyyttä pohjasin omiin kokemuksiini sekä teoriatietoon. Hyödyllisyyden toteutumista puolestaan arvioidaan opinnäytteen tutkimuksellisessa osiossa. Toiminnan hyödyiksi miellettiin kaikki osallistujassa heräävät kokemukset, ajatukset ja tunteet, jotka edistävät osaltaan meneillään olevien asioiden käsittelemistä. Tarkoitus ei siis ollut pyrkiä ratkaisemaan osallistujan pulmia, vaan tarjota hänelle vaihtoehtoinen tapa avata sellaista, mikä ei ehkä ole vielä tiedollisella käsittelyn tasolla tai sanallisesti ilmaistavissa. Samalla toive oli avata kriisitilanteessa unohtuneita näkökulmia omista voimavaroista, kyvyistä ja oman elämän rikkaudesta.

Toiminta suunniteltiin erityisesti perhekuntoutukseen osallistuville vanhemmille. Vanhemman rooli perhekuntoutuksessa on ratkaisevan tärkeä ja siksi myös hyvin vaativa - ilman vanhemman tekemää työtä ja muutosta ei perhetilannekaan muutu. Vanhempien on kyettävä ymmärtämään lastensa tarpeet ja vastattava niihin keinoilla, jotka ovat usein perhekuntoutukseen tultaessa puutteelliset. Koska perhekuntoutus on lastensuojelun avohuollon tukitoimi, ovat lasten etu, tarpeet ja turvallisuus aina etusijalla. (Perhekuntoutus 2019.) Omista lähtökohdista ja vaikeuksista huolimatta vanhemman tavoite on pystyä vastaamaan lastensa tarpeisiin kuntoutuksesta saamansa tuen avulla. Usein voikin olla, etteivät ammattilaiset täysin tiedosta, kuinka haastavista asetelmista vanhemman oletetaan toimivan ja kuntoutuvan. Vastapainoksi vanhemmuuteen vastuuttamiselle halusin pysähtyä aikuisen asiakkaan kanssa hänen

itsensä äärelle. Myös vanhemmalla on oma taustansa, omat pelot, toiveet ja tulevaisuudennäkymät ja näistä kumpuavat myös perhekuntoutuksessa tarvittavat henkilökohtaiset voimavarat. Opinnäytetyöni oli siis kokeilu myös siinä, että se poikkesi hieman perhekuntoutuksen tavanomaisesta fokuksesta eli lapsesta ja keskittyi yksilöllisesti vanhempaan.

Valokuvien terapeutin käytön ei ollut kuitenkaan tarkoitus olla oma työmetodinsa. Pikemminkin se kehiteltiin tukemaan olemassa olevia menetelmiä ja asiakkaiden omia prosesseja. En pyrkinyt luomaan valokuvallisuudesta omaa kokonaisuutta, vaan mielsin sen mausteeksi osana kuntoutuksen tarjontaa. Perhekuntoutuksen menetelmien on tarkoitus tukea vanhempaa ja osaa menetelmistä käytetäänkin vanhemman kanssa yksilötyöskentelyyn. Tuki on kuitenkin pitkälti vanhemman tukemista kasvatustyössään, sillä perhekuntoutuksen resurssit tähdätään erityisesti lasten tilanteiden kohentamiseen. (Perhekuntoutusyksikön vastaava ohjaaja 2019.) Siksi halusin kokeilla olisiko vanhemmuuden ”sivuuttaminen” jo itsessään voimauttava kokemus ja tarjoaisiko se virkistävän tauon kuntoutuksen muusta työskentelystä. Uskoin, että aikuisille asiakkaille tarjottava lyhytkin hetki omien voimavarojen herättelyyn voisi antaa voimia viedä perheen kuntoutumisen prosessia eteenpäin. Opinnäytetyön toimintaa arvioidessa palaan sekä omaan, asiakkaiden että työntekijöiden näkemyksiin valokuvallisuuden käytettävyydestä ja toiminnan hyödyistä sekä mahdollisesta jatkuvuudesta.

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Toiminnan tavoitteena oli päästä käsiksi ihmisessä itsessään tapahtuviin ilmiöihin hyväksikäyttäen tämän omaa luovuutta. Toisin sanoen tavoitteena oli syventää ja avata ihmisen omaa kokemusmaailmaa osana itsetuntemusta ja oman tilanteen käsittelyä, joka kuntoutumisen prosessissa on tärkeää. Oma luovuutta ja henkilökohtaisten kuvien herättämää tunnevastetta hyödyntäen pyrittiin luomaan kattavampaa yhteyttä itseän (Tiensuu 2020).

Toiminnalla pyrittiin laajentamaan perhekuntoutukselta saatavien tukitoimien tarjontaa, sekä tarjoamaan vanhemmille vaihtoehtoisia tapoja tarkastella omaa ja perheen tilannetta sekä tulevaisuutta. Toiminnan tavoitteena oli lisätä vanhempien ymmärrystä itsetuntemuksesta ja laajentaa näkökulmia omien elämäntilanteiden tulkinnoissa. Oli mahdollista, että osa näistä tavoitteista saavutettaisiin vasta osallistujan myöhemmissä kuntoutusprosessin vaiheissa. Usein käynnistyvät tunne- ja ajatusprosessit vaativat aikaa ja saattavat nousta tiedolliselle tasolle vasta pitemmän ajan kuluttua (Bethell 2014). Valokuvallisen työskentelyn olikin tarkoitus lähinnä käynnistää ajatusprosesseja. Toiminta pyrki herättelemään omia tunteita ja ajatuksia niillä osa-alueilla, jotka ovat saattaneet jäädä huomioimatta. Toiminnan järjestäjänä en tien-

nyt ennalta, minkälaisia kokemuksia osallistujassa herää ja kuinka mahdollista on näiden keskeneräisten kokemusten sanallistaminen, saati tutkiminen. Suhtauduimme siksi kaikkeen esille nousevaan avoimen tutkivalla otteella. Tavoite oli tarkastella yhdessä, mitä omista kuvista syntyvät tarinat voivat kertoa.

Toiminnan aikana painotin osallistujille, että terapeuttisessa mielessä kaikki esiin nousevat tunteet ja ajatukset ovat hyödyksi itsetuntemuksen vahvistumisessa. Tavoitteena työskentelylle oli terapeuttinen kokemus, eli huomiota pyrittiin suuntaamaan positiiviseen, omiin voimavaroihin ja tulevaisuudessa näkyvään toivoon. Opinnäytetyön tavoite ei siis ollut järjestää valokuvaterapiaa, vaan tuoda valokuvaterapian kentältä aihioita terapeuttisuudessaan sovellettaviin malleihin. Terapeuttisuuden luonnetta kunnioittaen terapeuttiset mahdollisuudet nousivat työskentelystä ja osallistujista itsestään ja henkilökohtaisia havaintoja käsiteltiin yhdessä vain asiakkaan näin halutessa. (Bethell 2014.) Terapeuttiseksi kokeiluksi opinnäytetyön laajuus on hyvin rajallinen. Siksi oli mielestäni tärkeää, että perhekuntoutusyksikössä asiakkaalla on hyödynnettävissä myös muuta kuntoutukseen liittyvää tukea, kuten keskusteluapua (Perhekuntoutus 2019). Näin ollen asiakkaalla oli mahdollisuus palata omiin havaintoihin ja työskentelyyn myös tapaamistemme ulkopuolella.

Yhteistyötahoni työmenetelmien kehittämisen ohella opinnäytetyöprosessin tavoite oli tietysti tukea omaa ammatillista kehitystäni. Opinnäytetyön toteuttamisen myötä toivoin saavani lisää kokemusta luovista menetelmistä, niiden suunnittelusta ja toiminnan ohjaamisesta sekä arvioimisesta. Samalla sain lisäymmärrystä teorioiden yhdistämisestä ja sisäistämisestä käytännössä. Mielenkiintoista ja hyödyllistä oli mielestäni myös toiminnan ja sen herättämien kokemusten tutkiminen. Opinnäytetyötä tehdessäni toivoin, että tutkimustulokset tulevat vahvistamaan näkemyksiäni luovuuden ja luovan toimimisen käytettävyydestä ja hyödyistä. Myös näiden seikkojen toteutumista ja omaa onnistumistani arvioin tämän raportin myöhemmissä luvuissa.

2.3 Toimintaympäristönä perhekuntoutus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Lastensuojelukäsikirjan mukaan perhekuntoutus on työmuoto, jonka tavoitteena ovat ”lasten kasvuolosuhteiden turvaaminen, vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä ja perheen omien voimavarojen vahvistaminen” (Perhekuntoutus 2019). Lisäksi mainitaan vuorovaikutustaitojen tukeminen perheenjäsenten välillä ja arjentaitojen harjoittelu eli elämänhallinnan keinot, johon kuuluu muun muassa säännöllisen päivärytmin vakiinnuttaminen. Usein perhekuntoutukseen tulevat perheet ovat jo saaneet kotiin tukea, kuten perhetyötä tai tehostettua perhetyötä, mutta se on todettu riittämättömäksi.

Näissä tilanteissa perhekuntoutukseen sitoutuminen on siksi viimeinen lastensuojelun avohuollon tukitoimi ennen lasten huostaanottoa. Toiminnan tarkoituksena on turvata lasten kasvuolosuhteet ja kehitys arjessa vanhempiensa kanssa. Pysyäkseen yhdessä perheet voivat hakeutua perhekuntoutukseen, jolloin he saavat tukea tilanteisiin, missä perhe ei itsenäisesti pärjää. (Perhekuntoutus 2019.)

Lastensuojelulain (417/2007) pykälässä 36 määritellään lastensuojelun asiakuudessa olevan perheen oikeus saada tuen tarpeisiinsa ja asiakassuunnitelmaansa vastaavia avohuollon tukitoimia, joihin myös perhekuntoutus kuuluu. Lapsen asioista vastaava sosiaalityöntekijä arvioi tilanteen huomioiden niin lapsen kuin vanhemman asiakassuunnitelman. Pykälä 37 Sijoitus avohuollon tukitoimena täsmentää ”lapselle voidaan järjestää asiakassuunnitelmassa tarkoitetulla tavalla avohuollon tukitoimena tuen tarvetta arvioivaa tai kuntouttavaa perhehoitoa taikka laitoshuoltoa yhdessä hänen vanhempansa, huoltajansa tai muun hänen hoidostaan ja kasvatuksesta vastaavan henkilön kanssa.” Perhekuntoutusprosessin aloittaminen vaatii sekä asiakkaiden suostumuksen ja halukkuuden, että sosiaalityöntekijän suosituksen. Kuntoutus perustuu vapaaehtoisuuteen ja yhteistyökykyisyyteen - pakotettuna ja vastahakoisena vanhempi ei sisäistä uusia toimintamalleja eikä lastenkaan tilanne siksi muutu. (Perhekuntoutusyksikön vastaava ohjaaja 2019.)

Perhekuntoutusta järjestetään laitospäristössä joko ympärivuorokautisen tai päivämuotoisen tuen piirissä. Tuella tarkoitetaan perheenjäsenille ja heidän tarpeilleen suunniteltua tavoitteellista kuntoutusta. Tavoitteet määritellään yksilöllisesti yhdessä perheen kanssa, ja perhekuntoutuksen moniammatillisen työryhmän rooli on opastaa keinoihin näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Perheellä on lisäksi tukenaan kotikuntansa lastensuojelun työntekijöitä, sosiaalityöntekijä sekä muita perheen tarpeisiin vastaavia ammattilaisia. Myös yksilöllistä tukea tarvitsevalle vanhemmalle pyritään järjestämään omat hoitokontaktit. Siksi myös palveluohjaus ja erilaiset verkostotyöskentelyt ovat osa perhekuntoutuksen menetelmiä. (Lastensuojelullinen perhekuntoutus 2019; Menetelmät 2019.)

Perhekuntoutuksessa perhe pyritään aktivoimaan toimijaksi. Tämä tarkoittaa, että perheenjäsenet itse aikaansaavat muutoksia, joita perhetilanne vaatii. Opinnäytetyöni yhteistyötahona toiminut yksikkö tarjoaa ympärivuorokautista tukea, eli perheen toimintaa voidaan ohjata tarvittaessa aamutoimista iltatoimiin. Kuntoutuksen edetessä ohjauksesta pyritään kuitenkin tekemään ”tarpeetonta” niin, että perheen omat voimavarat ja keinot riittävät. Perhekuntoutus ei pyri ”tuottamaan” keskenään samankaltaisia ja samoin toimivia perheitä, vaan oikeita ratkaisuja voi olla monia. Perheen omia toimivia toimintamalleja ei pyritä muuttamaan, vaan vahvistamaan. Perhekuntoutukseen kuuluvassa arviointityössä tarkoituksena on havainnoida perheen toimintakykyä, voimavaroja, vahvuuksia ja vaikeuksia. Myös arviointia tekevät per-

heenjäsenet itse. Sosiaaliohjaajan rooli on kertoa tilanteesta ammattitaitoon ja tietoon pohjautuva näkemys, sekä tarjota jokaiselle tasapuoliset mahdollisuudet tulla kuulluksi. (Laukkanen 2008.)

Perhekuntoutus on osa lastensuojelun palveluita ja siksi fokus on aina lasten hyvinvoinnissa ja edussa. Myös vanhempien toiminnan edellytetään tähtäävän tähän. Ohjenuorana käytetään esimerkiksi lapsen kehityksellisten tarpeiden täyttymistä. Arviointityössä vanhempi arvioi itse lastensa tarpeita ja omia kykyjään vastata niihin. Sosiaaliohjaajien rooli tässä on antaa lisätieto ja ymmärrystä sekä oma näkemysensä perheen sen hetkisestä tilanteesta. Työntekijöiden ensisijainen tehtävä ei siis ole rajoittaa vanhempien toimimista, mutta tärkeää on tuoda esille esimerkiksi lapsen kehityksellisiin tarpeisiin vastaamisen tai vastaamatta jättämisen vaikutukset. Vanhemmuuden haasteissa onkin usein kyse tiedon tai keinojen puutteesta, mistä ei syyllistetä vaan opetellaan yhdessä eteenpäin. (Perhekuntoutusyksikön vastaava ohjaaja 2019.)

2.4 Aiheen ja toiminnan rajaaminen

Valokuvallinen työskentely toteutettiin yksilötyöskentelynä. Tämä siksi, että opinnäytetyön toteuttamisen aikana perhekuntoutusta järjestävässä yhteistyötahon yksikössä ryhmätoiminta oli hyvin vähäistä ja työskentelyssä käytettävät menetelmät perustuivat henkilön tai perheen kesken tehtävään työhön. Itse toivoin alun perin ryhmämuotoista toimintaa, sillä terapeutin toiminnan yhteydessä painotetaan usein jakamisen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusten vaikuttavuutta. Inhimillinen suhtautuminen myös itsen lisääntyä, kun itsessä herääviä ajatuksia ja tunteita sanoittaa toisille ja huomaa muissa tapahtuvat samoja ilmiöitä. (Hagman 2019.) Vertaistuellinen kokemus syntyy kuitenkin vain vertaisten parissa. Toisaalta yksilöllisen kokemuksensa äärelle saattoi pysähtyä yksilötyöskentelyssä tehokkaammin kuin ryhmässä. Yksilötyöskentely osallistujan kanssa antoi myös minulle ohjaajana aikaa pysähtyä kuulemaan osallistujassa herääviä kokemuksia. Koska opinnäytetyöni toiminnallisuuden oli määrä tukea juuri tietyn perhekuntoutusyksikön prosessia ja toimintamalleja, oli myös työskentelymallien yhtäläisyys mielestäni perusteltua.

Perhekuntoutusyksikön kanssa sovittiin jo toimintaa suunnitellessa, että he ovat parhaita arvioimaan asiakkaistaan henkilöt, jotka voisivat hyötyä valokuvallisesta työskentelystä. Kuntoutumisprosessin eri vaiheiden tunnistaminen tässä on ratkaisevaa, sillä liian aikaisin tarjottu apu ei todennäköisesti auta. Vaikka toiminnan on tarkoitus antaa ja herätellä osallistujalle voimavaroja, oman elämän tarkastelu myös vaatii niitä. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistujat valikoituivat ja rajautuivat siis oman halukkuutensa perusteella, mutta myös ammattilaisten arvion kautta.

Toiminnan helppous oli minulle alusta saakka tärkeä asia. En halunnut pyrkiä valokuvataiteen tekemiseen, vaan esittelemään valokuvien ja valokuvaamisen käyttöä omaksi hyödyksi - helposti lähestyttävästi ja jokaisen tyylin sallien. Valokuvaamiseen ja kuvien katsomiseen käytimme siksi niitä välineitä, joita osallistujilla oli luontaisesti käytettävissään eli älypuhelimia. Tämä rajaus tehtiin osaksi opinnäytetyön resurssien rajallisuuden takia, mutta myös siksi, että mielestäni terapeutisessa työskentelyssä väline ei saa etäännyttää tekemisestä. Tällä tarkoitan sitä, että opinnäytetyön tavoitteiden valossa ammattivälineistö ei mielestäni olisi tuonut toimintaan mitään lisää, vaan pikemminkin ammattilaisten monimutkaiset järjestelmäkamerat olisivat voineet vieraannuttaa osallistujan hänelle ominaisesta kuvaamisesta. Samaa painottaa Hentinen (2009, 46) huomauttaessaan, että toiminnassa tarvittavien teknisten taitojen ja välineiden on oltava niin ohjaajan kuin osallistujan omaksuttavissa, sillä näin ”terapeuttiset tavoitteet pysyvät työn keskiössä”. Koska valokuvallisuus oli jo useimpien osallistujien arjessa, se sai olla osana työskentelyä tutussa muodossaan. Kun kuvaaminen tapahtui osallistujien omilla välineillä, myös kuvat ja niiden oikeudet jäivät osallistujille. Kuvien käyttö opinnäytetyön ulkopuolella oli tekijänoikeuksiin perustuen osallistujan henkilökohtainen asia. Työskentelyn tavoite ei ollut myöskään etäännyttää osallistujaa omasta arjestaan ja elämästään, vaan tarjota väline oman - tavanomaisen elämän tarkasteluun. Siksi työskentely ja kuvaaminen tapahtui siellä missä osallistujan elämäkin, esimerkiksi perhekuntoutusyksikössä. Valokuvien aiheet oli tarkoitus löytää omasta arjesta, eikä työskentelyn aikana tarvittu esimerkiksi järjestettyjä kuvausretkiä tai rekvisiittaa.

Opinnäytetyön toteuttamista rajasivat tietysti myös opinnäytteelle asetettu (opinnäytepisteillä hahmotettu) työmäärän laajuus. Samoin omani, yhteistyötahoni että työlle myönnetyn tutkimuluvan ajankäytölliset rajoitteet rakensivat kehykset käytettävissä oleville resursseille. Näissä puitteissa suunnittelemani toiminta muodostui käytännössä kolmeksi erilliseksi toimintakerraksi, joiden yksittäinen kesto oli tunnista kahteen. Tarkempi rakenne löytyy tämän raportin luvusta Toimintakertojen kuvaus.

Opinnäytetyön aiheiden teoriapohja on käytännössä loputon ja niin olisi myös kiinnostukseni siihen. Valokuvaterapian tai kuntoutumisen osa-alueisiin voisi perehtyä rajattomasti, ellen olisi itse vetänyt sille rajoja ja huomionin juuri omaan toimintaani olennaisesti liittyvät tekstit. Minulla on aito kiinnostus opinnäytetyötäni sivuvaan aiheisiin, mutta myös ymmärrys siitä, että opinnäytetyöni raportin ei ole tarkoitus pyrkiä antamaan kattavaa teoreettista kuvausta sen käsittelemistä aihealueista. Raportissa on hyödynnetty teoriaa, joka on edesauttanut toiminnan luomisessa toivotunlaiseksi.

3 Toiminnallinen opinnäytetyö ja tutkimuksen toteuttaminen

Verrattuna tutkimukselliseen opinnäytetyöhön, missä aineistosta saadaan tunnusluvuilla esitettävii tuloksia, toiminnallinen opinnäytetyö käyttää tutkimuskäytäntöjä väljemmin tai kyseessä olevan tutkimuksen tarpeisiin taivuttaen. Erona on muun muassa tutkimuskysymyksen asettelu, jota toiminnallisessa työssä ei tehdä. Sen sijaan työlle asetetaan tavoitteet, tietyt keinot näiden saavuttamiseen ja tavat arvioida näiden yhteensopivuutta ja onnistumista. Vaikka tutkimuksellisia keinoja voidaan käyttää toiminnallisessa työssä enemmänkin suuntaantavasti kuin tarkasti määritellen, auttavat tutkimuskäytännöt kuitenkin oikeiden menetelmien valinnassa niin aineistoa kerätessä kuin sitä analysoitaessa. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–58; Vuorela 2018.)

Toiminnallinen opinnäytetyönmalli soveltui mielestäni parhaiten kokeiluun, missä teoreettisesti toimivaa ilmiötä yritettiin saada käymään toteen käytännössä. Toisin sanoen halusin aluksi löytää teoriaa omien uskomusteni ja kokemusteni tueksi ja sitten kokeilla viedä havaintoni ja teorian käytännön tasolle niin, että näiden pohjalta syntyi asiakaskuntaani hyödyttävää toimintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valitsin laadullisen tutkimuksen, sillä se soveltuu parhaiten erilaisten ilmiöiden ja niiden kokonaisvaltaisen ymmärtämisen tavoitteluun. (Lahtinen 2019.) Omassa laadullisessa tutkimuksessani pyrin ymmärtämään kuntoutuvan vanhemman läpikäymää prosessia ja siihen liittyviä ilmiöitä ja tarjoamaan niihin apuni omalla keinollani. Samalla halusin tarkastella, voivatko omakohtaisesti hyväksi todetut ”apukeinot” auttaa myös muita.

Koska toiminnan aikaansaamat tulokset olivat osallistujissa heränneitä kokemuksia, valitsin niiden kartoittamiseksi teemahaastattelun. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu eli tarvittavan vapaamuotoinen haastattelumuoto silloin, kun haastateltava tuottaa itse vapaasti puhetta. Haastattelijana mietin toiminnasta valmiita avoimia kysymyksiä, jotka vastaavat mahdollisimman hyvin omia arviointikysymyksiäni. Teemahaastattelun vahvuus on siinä, että se voi poikia myös odottamattomia tutkimustuloksia. (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64.) Koska toiminnan vaikutuksia ei voitu ennalta sanoa varmaksi, oli mielestäni parasta, että osallistuja sai kuvailla niitä omin sanoin. Koska avoin keskustelu teemahaastattelun aikana oli mahdollista, saatoin kysyä osallistujan näkemyksiä viitaten teemoiteltuihin vastauksiin ja vertailla näin, olimmeko samoilla linjoilla. Objektiivisuuden ja autenttisuuden säilyttämiseksi varmin keino oli mielestäni esittää osa saaduista tuloksista osallistujien omin sanoin eli suorina si- taatteina.

Aineiston laadusta kertoo se, ”miten hyvin se vastaa toiminnallisen opinnäytetyösi sisällöllisiin tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin” (Vilka & Airaksinen 2003, 64.) Toiminnallisessa tutki-

muksessa ”aineistonani” on toiminta, jota järjestän. Sen vaikutuksia eli tuloksia pyrin kartoittamaan haastattelemalla toimintaan osallistuvia ja sitä arvioiva tahoja. Tällaisen pienimuotoisen selvityksen tekeminen oli mielestäni tärkeää niin oman ammatillisen kehittymiseni kannalta kuin yhteistyötahoni työmenetelmien kehittämisen näkökulmasta. Koska yksilöllisten kokemusten tutkiminen on haastavaa, täytyi jo opinnäytetyötä suunnitellessa muistaa, ettei tuloksista juuri voida tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä. Toisaalta laadullinen analyysi ei tähtääkään yleistettävyyteen, vaan kartoittamaan, mitä toiminta on sen kokijoille antanut. (Vuorela 2018.)

Teemahaastatteluja tarkastelin sisällönanalyysin keinoin. Tämä tarkoittaa, että haastatelluista saatuja vastauksia voidaan teemoitella analyysiyksiköihin, kuten sanoihin tai lausumiin. Oman opinnäytetyöni osallistujien vähäisyyden vuoksi en ollut niinkään kiinnostunut löytämään kaiken kattavaa yhtä oikeaa vastausta, vaan halusin tarkastella, onko osallistujien kokemuksissa samankaltaisuuksia verrattuna keskenään tai verrattuna kerättyyn teoriaan. Aineiston analysointi lähti liikkeelle saaduista tuloksista ja pyrin objektiivisesti pohtimaan, löytyikö tuloksista teoriapohjaani verrattavien vaikutusten kaltaisia kokemuksia. Tavoitteiden täyttymisessä minun täytyi arvioida mitä oletettuja vaikutuksia teoriapohja toiminnalle loi, mitä tavoitteita olin itse asettanut ja miten osallistujien kokemuksen vastasivat näihin. (Lahtinen 2019.)

Hyvin asetellut arviointikysymykset suuntaavat toimintaa ja ovat aina yhteydessä toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin. Osuvien kysymysten asettaminen suunnitteluvaiheessa ja niihin vastausten etsiminen toimintavaiheessa puolestaan kohdentaa tutkimuksen tekemistä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 30.) Toiminnan ja sen tulosten arviointi onkin suuri osa toiminnallista opinnäytetyötä ja arvioinnin tarkoitus on tekemisestä oppiminen. Sen tavoitteeksi voidaan puolestaan nimetä toiminnan ja tulosten parantaminen. Siksi arviointia tulee tehdä prosessinomaisesti läpi toiminnan suunnittelun ja toteutuksen, ei vain sen päätteeksi. (Lahtinen 2019; Nikula 2019.)

Omassa opinnäytetyössäni käytin arvioinnin menetelminä teemahaastattelua, omia havaintoja sekä oppimispäiväkirjaa, reflektointia ja palautteita niin osallistujilta kuin työntekijöiltä. Oikeanlaisten arviointikysymysten asettelu ohjasi niin teemahaastattelukysymyksiäni, kuin sisällönanalyysissä käyttämiäni teemoja. Muodostin arviointitaulukon sekä toiminnan arvioinnin että itsearviointini tueksi. Palasin taulukkoon useissa opinnäytetyön vaiheissa ja tuntui, että taulukko ja sen kysymykset sekä niihin vastausten selvittäminen auttoivat säilyttämään punaisen langan työskentelyssä ja tutkimuksessa. Taulukot ja arviointikysymykset löytyvät tämän raportin luvusta Arviointi.

4 Luova toiminta

Luovuudesta tai sen käytöstä puhuttaessa olen saanut usein kuulla vasta-argumentin ”mutta minä en osaa piirtää”. On kuin luovuus mielletäisiin vain erityislahjakkaiden taiteilija- ja keksijäyksilöiden osaamiseksi, toiminnaksi, jolla on tietyt kriteerit ja yksiselitteisesti hyväksyttävät lopputulokset. Tuolloin haluaisin kääntää lähestymiskulman päinvastaisille asteille toteamalla: en lähde arvuuttelemaan toimitko tällä hetkellä elämässäsi luovasti, mutta voin vakuuttaa, että se on sinulle joka tapauksessa täysin tuttu juttu, esimerkiksi lapsuudesta.

Todellisuudessa luovuus on monenlaisia tapoja ajatella ja toimia, nähdä, keksiä, havainnoida - lukematon määrä keinoja, jotka ovat jokaisen saavutettavissa. Luovuus ei tarvitse ympärilleen taidegalleriaa, vaan voi olla tapa tehdä tavanomainen toisin tai etsiä arkiseen tarkkailuun uusi näkökulma. Luovuus myös ruokkii itse itseään, sillä uusien tapojen kokeilu aktivoi aivoissa osa-alueita, joita tavallisesti emme käytä - rutiinin toistaminen toistaa aivoissakin aina saman kaavan. Totutusta poikkeaminen siis tutkitusti luo hyvinvoinnille sijaa. (Stammeier 2019.) Ojakangas (2007, 20) kertoo jo 1960-luvulla tehtyjä havaintoja luovuuden tarvitsemasta ajasta ja tilasta, niin sanotusta passiivisuudesta, joka synnyttää taiteellista aktiivisuutta. Tässä hengitystilassa ihmisen oma potentiaali, toiveet ja tarpeet pääsevät synnyttämään vapaasti niitä ratkaisuja, joita kyseinen yksilö tarvitsee ja siksi tila puolestaan on hyvinvoinnille ja hyvinvointiyhteiskunnalle välttämätön. Myös Aaltonen (2007, 165–172) toteaa, ettei luovuutta tarvitse lisätä, vaan vapauttaa. Luovuus on hänen mukaansa elämän ydin-teema.

Tässä opinnäytetyössäni saatan käyttää viittauksia luovuuteen ja taiteeseen tai taiteen tekemiseen ikään kuin synonyymeinä. Tätä perustelen sillä, että asiasta puhuvat kirjoittajat näyttävät kaikki tarkoittavan samaa asiaa, luovalla toimimisella tai taiteellisella tekemisellä saavutettuja hyvinvointivaikutuksia. Taide on lukemissani teksteissä katsottu jokaisen ihmisen osaamisalueeksi eli ilmaisullinen tekeminen on taidetta itsessään. Muun muassa Bethell (2014) muistuttaa, että ”taide on tunteiden kieli, ja se on purkautumiskeinona esimerkiksi lapselle erittäin luonnollinen”. Bethell listaa taiteen tekemisen vaikutuksia, enkä voi olla huomauttamatta, että olipa kyseessä lapsi tai aikuinen, usealla osa-alueella mukana on myös erilaisissa taidoissa kehittyminen: ”minäkuvan jäsentyminen, muisti, normit, katharsis, itsetunto, vuorovaikutustaidot, oman elämän hallinta, onnistumisen kokemus, motorinen kehitys, kognitiivinen kehitys, mielekäs tekeminen”. Esimerkiksi onnistumisen kokemukset ja taitojen oppiminen ovat tärkeää rakennusainetta itsetunnolle, joka taas voimistuessaan kannustaa kokeilemaan ja kehittymään. Taidetta tehdessä on mahdollista myös vapauttaa tunteiden tukahduttamisesta tai elämäntilanteen paineista kasaantunutta psyykkistä energiaa. Kun kielletyt tai vältellyt asiat lähtevät toiminnan myötä liikkeelle, ne tulevat myös lopulta käsitellyksi ja energiaa vapautuu uusille haasteille. (Bethell 2014.)

Lapsen luontaiseen toimimiseen kuuluvat oman mielikuvituksen käyttö, tavanomaisen kyseenalaistaminen, kokeilu, leikkisyys ja uteliaisuus mahdollisuuksille. Väittäisinkin, että kaipaamme aikuisenakin luovuutta ja uusissa taidoissa kehittymistä tekemisen kautta. Osittain vieroksuntaa aiheuttavan luovuus-sanan rinnalle onkin kehitelty termejä kuten innovaatio, johon törmää lähes jokaisen palvelua tarjoavan organisaation luonnekuvauksessa, joskus innovaatio on saatu sisällytettyä jopa shampoopulloon. Itse kuitenkin näen, etteivät uudet termit tee ilmiötä yhtään helpommin lähestyttäväksi, vaan monimutkaistavat itsessään helppoa asiaa. ”Luova työ on aikaa itselle ja omille tunteille” (Erävaara 2011, 36).

Suunnittelemassani toiminnassa halusin muistuttaa, että luovuus on jokaisen oikeus ja jokaisen hyödyntäjänsä osaamisaluetta. Siksi päätin lähteä liikkeelle turvalliselta maaperältä, osallistujan omista valokuvista, joista hänellä on taatusti pätevää sanottavaa. Luovuutta hyväksi käyttäen voidaan omaa albumikuvaakin tarkastella uudessa valossa.

4.1 Itsetuntemus

Koska itsetuntemuksen lisääntyminen vanhemman elämässä oli opinnäytetyöni toiminnan tavoitteena, pidin tärkeänä tutkia itsetuntemuksen käsitettä ja avata siihen liittyviä seikkoja. Oli hyvä olla tietoinen, mitkä asiat siihen vaikuttavat ja mistä itsetuntemus oikeastaan koostuu. Suomen Mielenterveys ry avaa Mieli.fi -sivustollaan itsetuntemukseen liittyvät elementit seuraavasti; ”arvot, identiteetti, itsetunto, luonne, luovuus, motivaatio, tunnetaidot ja tunteet” (Tutustu itseesi 2019).

Itsetuntemukseen liitetään realistinen ymmärrys omista vahvuuksista ja heikkouksista ja kehittymisen mahdollisuuksista - toisin sanoen itsetunto. Kyky haasteiden myöntämiseen ja niistä yli pyrkimiseen liitetään puolestaan hyvään itsetuntoon. Vaikeissakin tilanteissa itsearvostuksen kokemus on tärkeä osa jaksamista ja omien voimavarojen käyttöön saamista. Hyvä itsetunto vaikuttaa myös kokemukseen omista kyvyistä ja mahdollisuuksista vaikuttaa vallitsevaan tilanteeseen. Itsen ja elämän ainutkertaisena kokeminen tukee puolestaan omien valintojen tekemistä. (Hyvä itsetunto on optimistista realismia 2019.)

Perhekuntoutuksen aikana vanhemmissa on toisinaan nähtävissä itsetunnon ja omien kykyjen tai niihin uskomisen puute. Silloin ajaututaan tilanteeseen, missä ulkopuolinen henkilö kertoo tai arvelee mitä vanhemman tulisi tehdä. Myös perheen tilanteeseen puuttuminen voi luoda vanhemmalle uskomuksia huonosta vanhemmuudesta ja tuottaa näin negatiivisten ajatusten kehää, mistä ei päästä uuden alkuun. Vaikeuksista voi seurata tilanne, jossa ei enää nähdä, mitkä asiat ovat hyvin. Itsetuntoa voidaan vahvistaa esimerkiksi pohtimalla omia hyviä puolia

ja omia toiveita paremman tulevaisuuden suhteen. Ohjaajat voivat myötätuntoisella suhtautumisellaan käynnistää myös itsemyötätunnon reaktion, jolloin vanhempi alkaa suhtautua arvollisemmin omiin kehittämisen paikkoihinsa. (Toivoa luova kieli 2018.)

Itsetuntemuksen osa on myös ymmärtää omaa luonnetta, identiteettiä ja persoonaa. Samalla kun verrataan itseä muihin, voidaan oppia hyväksymään erilaiset ihmistyytit ja tavat toimia. ”Taidelähtöiset menetelmät soveltuvat hyvin tunteiden ilmaisemiseen ja identiteettityöhön”, joille on tarvetta erilaisissa elämäntilanteissa (Karjalainen 2019, 103). Identiteettityöksi voidaan sanoa oman elämän ja kokemuksen erilaisia kerrontoja. Etenkin kohdatessa kriisin tai jonkinlaisen käännekohdan ihmisen tarve itsetutkiskelulle voimistuu. Luova ja terapeuttinen toiminta on keino sekä tunnistaa, tiedostaa että käsitellä itsessä tapahtuvaa. Jos vaikeassa elämänvaiheessa osaa tunnistaa käyttäytymiseensä liittyviä syitä, tilanne tuntuu pysyvän paremmin hallinnassa, vaikkei itse tapahtumia voisikaan muuttaa. Samalla ymmärrys toisten käyttäytymistä kohtaan kasvaa. Kärsivällisyys ja ymmärrys ovatkin tärkeitä työkaluja esimerkiksi vanhemmalle, jonka lapsi oireilee muuttuvan elämäntilanteensa takia. (Iivanainen 2019, 70–72.)

Salmela ja Hiekkänen (2013, 11–12) puhuvat erilaisten taide- ja luovuusterapioiden puolesta, sillä niiden kautta tarjoutuu mahdollisuus ”kohdata ihmisen yksilöllisyys toiminnan, ajatusten ja tunteiden tasolla”. Luovien menetelmien käytön kannalta erityisen kiinnostavaa onkin luovuuden linkittyminen itsetuntemuksen muodostumiseen. Mieli.fi -sivusto näkee luovuuden tilantekijänä uusille ajatuksille, mielikuville, haaveille ja ratkaisumalleille. Samassa tekstissä todetaan kuitenkin, että usein vasta hyvinvoiva mieli saa oman luovuuden kukoistamaan. Masentuneena, passiivisessa asettelmassa tai toivottomuuden kehässä ihmisen omat ratkaisut ja toiveet tuntuvat kutistuvan ja näköala positiivisten mahdollisuuksien suhteen kapenee. Luovuutta voidaan houkutella esiin etsimällä uusia kokemuksia, tunteita ja ajatuksia luovaa toimintaa hyväksi käyttäen. Suhtautuminen luovuuden voimaan voi olla alussa epäileväistä, mutta jo pienikin ripaus positiivisia havaintoja ja vaihtoehtoisia näkökulmia saattaa käynnistää uusia ajatus- ja tunneprosesseja, joista muutoshalukin poikii. (Luovuus antaa voimavaroja arkeen 2019.)

Suunnittelemani valokuvallinen työskentely tähtäsi oman elämän luovaan tarkasteluun. Silloin saatetaan huomioida sellaistakin, mikä on aiemmin sivuutettu - esimerkiksi omia voimavaroja, toiveita ja mahdollisuuksia. Tarkastelemalla omaa elämää positiivisessa valossa - muistoja aiemmista selviytymisistä, mahdollisuuksia nykytilanteessa ja toivoa tulevassa - saatetaan päästä käsiksi muutoksia liikkeelle paneviin voimiin, jotka löytyvät ihmisestä itsestä (Toivoa luova kieli 2018). Tietyllä tavalla luovan toiminnan ja esimerkiksi kuntouttavan työn voisi katsoa ajavan yhtä ja samaa asiaa; koetun hyvinvoinnin lisääntymistä.

4.2 Osallistujat ja ohjaaminen

Koska toiminnan tarkoituksena oli tukea asiakkaiden henkilökohtaisia kuntoutumisprosesseja, oli ensiluokkaisen tärkeää perehtyä siihen, minkälainen toiminta ja lähestyminen olisi valittava. Vaikka minulla on jo hieman kokemusta luovan toiminnan ohjaamisesta, pidin tärkeänä kerrata asioita etukäteen niin ohjaajan kuin osallistujan näkökulmasta. Ohjaajan on mielestäni osattava toimia eettisesti ja kunnioittavasti asiakkaita kohtaan ja oltava tietoinen oman osuutensa vaikutuksista lopputulokseen. Eettisyyttä on tarkasteltava niin toiminnassa kuin tutkimuksen eri vaiheissa. Myös luovan toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen uudessa ympäristössä oli syytä paneutua. Voidakseni tarjota asiakkaille mielekästä toimintaa oli huomioon otettava yksilöllisiä tarpeita, haasteita ja asenteita. Halusin suunnitella toiminnasta helposti lähestyttävää niin, että fokus oli heti asiakkaan omissa ajatuksissa ja tunteissa, eikä ensiksi tarvitse osata maalaila taivaanrantaa.

Luovan tarkastelun avulla voidaan käsitellä itsessä heräviä tunteita ja ajatuksia. Esimerkiksi sama taideteos saattaa herättää katsojissa hyvin erilaisia reaktioita, sillä sen näkymä heijastuu aina vasten omaa sisäistä maailmaa. Terapeuttisessa työskentelyssä onkin siksi tärkeää, että toiset (ohjaaja tai ryhmätoimintaan osallistujat) eivät häiritse tekijän tai näkijän kokemusta teoksesta omilla tulkinnoillaan, vaan antavat tämän nähdä sitä mikä hänelle itselleen resonoi. Sen sijaan ajatus- ja tunneprosesseja voidaan kokeilla auttaa eteenpäin avoimilla kysymyksillä, jotka eivät rajaa tai analysoi. (Bethell 2014; Iivanainen 2019, 71–98.)

Luovalla toiminnalla on hyvä olla selkeä, helposti lähestyttävä ja ymmärrettävä luonne. Matala kynnyksen varmistaa osallistumisen mahdollisuuksia, vaikka toiminta ei olisi ennestään tuttua. Työskentelyn kulkua ei tarvitse avata etukäteen, mutta on hyvä, että osallistujalla on ainakin jonkinlainen kuva siitä, minkälaista toimintaa on luvassa ja kauanko toiminta kestää. Näin osallistuja voi valmistella itseään toimintaan, eikä jää tyhjän päälle kuin ”koekaniiniksi”. Etenkin haastavissa elämäntilanteissa olevien asiakkaiden kanssa on hyvä, ettei toiminta ole liian yllätysrikasta ja pitkäkestoista, koska se voidaan helposti kokea kuluttavana. Kun omat voimat ovat kortilla on tärkeää voida arvioida etukäteen, paljonko tänään työskentelylle antaa. Ohjaajan tuleekin varautua myös siihen, että toiminta herättää osallistujassa odotettuja suurempia tai pienempiä tunteita - koskaan ei tiedä mikä kenellekin resonoi. Ohjaajan on tärkeä kertoa, että jokainen voi osallistua itselleen parhaaksi näkemällään tavalla - jokainen voi yrittää parhaansa niillä voimavaroilla, joita juuri kyseisessä tilanteessa on käytettävissä. (Bethell 2014; Iivanainen 2019, 94–98.)

Terapeuttiseen ohjaamiseen kuuluu myös kunnioitus henkilökohtaisia prosesseja kohtaan, joita työskentely saattaa synnyttää. Omia tunteita ja ajatuksia saa suojata pitämällä ne itsellään ja prosessoinnille annetaan oma rauha. Siksi osallistujilla täytyy olla päätösvalta siitä,

mitä he jakavat muille ja milloin. Ohjaaja voi osoittaa kiinnostuksena kysymällä toimintakeran alussa esimerkiksi viime kerralla sanomatta jääneitä asioita, mutta avautumiseen ei pidä missään tilanteessa painostaa. (Bethell 2014; Iivanainen 2019, 94–98.)

Myös toimintakertojen toistuva rakenne luo turvallisuutta. Toiminnallisissa, luovissa ja terapeuttisissa työskentelyissä kaava on usein samantyylinen: paineeton aloitus, jossa virittäydään työskentelyyn, varsinainen työskentely ja mahdollisuus lopussa työskentelyn herättämien ajatusten ja tunteiden läpikäymiseen yhdessä. Heti alkulämmittelystä lähtien ohjaajan omalla suhtautumisella on tärkeä rooli. Jos ohjaajasta välittyy aito kiinnostus aihetta kohtaan, myötätuntoinen mukaan kannustaminen ja kokeilemisen into, on todennäköisempää, että osallistujatkin alkavat kokea samoja tunteita. Usein etenkin hieman epäileväiset osallistujat aistivat nopeasti, jos ohjaaja ei itsekään usko toiminnan voimaan. (Iivanainen 2019, 94–98.)

5 Kuntoutuksesta

Halusin perehtyä kuntoutumiseen ilmiönä ja prosessina ymmärtääkseni siihen liittyviä seikkoja. Kuntoutuminen voi olla elämän palauttamista ennalleen tai elämäntilanteiden tietoista muuttamista. ”Kuntoutunut” ihminen nähdään toimintakykyisenä psyko-fyysis-sosiaalisena kokonaisuutena, jolla on edellytykset ja voimavarat omassa arjessaan selviytymiseen ja häntä ympäröivään elämään osallistumiseen. (Koukkari 2010, 28.)

Keskenään eri luonteista kuntoutusta tarjoavat ja toteuttavat sosiaali- ja terveystoimi, samoin kuin opetustoimi, työvoimaviranomaiset ja erilaiset yksityiset sektorin tahot sekä järjestöt. Kuntoutuksen vaihtuvaan luonteeseen vaikuttavat muun muassa toimintamallit, näkökulmat ja palveluntarjoajat. Kuntoutumisen tarve voi johtua fyysisistä tai psyykkisistä ”rajoitteista” ja siksi keinot ja tavoitteetkin kuntoutumiseen voivat olla hyvin erilaisia. Koukkari (2010, 26) toteaaakin, että ”kuntoutuksen monialaisuus ja -tieteisyys ovat haasteita kuntoutuksen arvopäämäärien asettamisessa, sillä kuntoutuksen alueella on edustettuna useiden eri ammattien kirjo, joiden filosofiset ja eettiset lähtökohdat poikkeavat toisistaan”.

Kuntoutuksen tehtävänä voidaan usein nähdä työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen tai sen palauttaminen. Myös syrjäytymisen ennaltaehkäisyä toteutetaan yhtenä kuntoutuksen ensisijaisista tavoitteista. Asiakaslähtöisyys on vuosien saatossa tullut myös suuremmaksi osaksi kuntoutuksen periaatteita, ja aiemmasta ”kuntoutujan ongelmien korjaamisesta” on suuntauduttu kuntoutujan omien prosessien tukemiseen. Kuntoutumisen visionääri Patricia Deegan kuvaili jo vuonna 1988 näkemystään, jonka mukaan kuntoutuminen on kuin elämäntyyli tai asenne, jolla haasteisiin tartutaan. Tässä tärkeää on huomioida kuntoutujien erilaiset persoonat, elämäntilanteet, verkostot ja ympäristöt, taustat ja lähtökohdat, toiveet ja näkemykset,

edellytykset, tulevaisuuden näkymät ja niin edelleen. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2011, 7; Koukkari 2010, 28.)

Salmela ja Hiekkänen (2013, 8–9) tiivistävät Valtioneuvoston vuonna 2002 tekemää kuntoutusselontekoa seuraavasti: ”Selonteossa todetaan kuntoutuksen olevan suunnitelmallista ja monialaista, usein pitkäjännitteistä toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa. Tällöin kuntoutuksen voidaan katsoa olevan muutosprosessi, jonka aikana yksilö tai yksilön ja hänen toimintaympäristönsä suhde muuttuvat. Muutoksella tavoitellaan yksilön toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistymistä.” Mielestäni itsenäinen selviytyminen ja oman toimintakyvyn ylläpitäminen vaativat itsetuntevaa otetta kuntoutujalta, sillä toimivia ratkaisuja voi olla useanlaisia.

5.1 Kuntoutuminen prosessina

Psykiatri Eero Riikosen (2008) artikkeli *Mielenterveysongelmat on osa kuntoutusta* kattavasti käsittelevää kokoelmateosta *Kuntoutus*. Tekstissään Riikonen (2008, 158) toteaa, että kuntoutuksen käsite on yhteydessä sekä mitattavissa oleviin fyysisiin ja psyykkisiin kykyihin, että vaikeammin määriteltäviin asioihin kuten ”sosiaalisen osallisuuden kokemiseen ja elinvoiman, motivaation ja kiinnostuksen uudelleenlöytämiseen”. Riikonen huomauttaa myös, että sosiaalisen osallisuuden ongelmat näkyvät niin yksilön kokemuksissa että tämän käyttäytymisessä, mutta että syrjäytymisen elementit eivät sijaitse vain yksilössä, vaan myös hänen ympäristössään ja suhteessaan siihen. Tätä kuvaa esimerkiksi asiakkaan vastakkainasettelun ajatukset perhekuntoutukseen tullessa; hänen omat ratkaisunsa ovat olleet vääriä, mistä seuraa toisten arvioinnin ja holhouksen alaiseksi joutuminen.

Huhtinen-Hildénin ja Karjalaisen (2019, 13) ajatus luovan toiminnan vaikutuksista osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksista onkin, että osallisuuden kokemukset syntyvät yhteydessä kykyyn tunnistaa, muokata ja tulkita omien kokemustemme merkityksiä omassa elämässämme. Siihen, kuinka omasta elämästä löytyvät voimavarat ja hyvän elämän ainekset saadaan käyttöön onkin tarjottava monimuotoisia ja yksilölliselle tilaajättäviä keinoja, sillä kuntoutuksen asiakkaat ovat hyvin heterogeeninen joukko, eivätkä samat ratkaisut toimi kaikille. Toimivampien ratkaisujen etsimiseen osallistuminen säilyttää kuntoutujan omaa valtaa ja itsearvostusta, sillä ”kuntoutumiselle parhaat edellytykset luodaan silloin, kun kuntoutujan elämänhallinta ja valtaistuminen ovat kuntoutuksen lähtökohtana ja toiminnan tavoitteena niin kuntoutujan, kuntoutustyöntekijöiden kuin kuntoutusjärjestelmän toiminnassa” (Koukkari 2010, 28).

90-luvulla kuntoutuksen tavoitteiksi on Koukkarin (2010, 29) mukaan määritelty esimerkiksi elämänhallinnan lisääntyminen ja selviytymismahdollisuuksien paraneminen. Elämänhallinnasta kuulin puhuttavan paljon myös ensimmäisen opintoihin kuuluvan harjoitteluni aikana kuntouttavassa työtoiminnassa. Välillä tavoitteeksi asetettu ”elämänhallinta” näytti kuitenkin vaikuttavan asiakkaista täysin käsittämättömältä tai saavuttamattomalta. Yksilöä tukevat ja vahvistavat tekijät ovatkin juuri asiakkaan asiantuntija-alueita ja löytyvät usein arjen keskeltä. Riikonen (2008, 160–164) nimittää henkilökohtaisia vapauksia ja uudelleenlöytämisiä luovassa ongelmanratkaisussa ”arkielämän taiteeksi”. Hän puhuu myös kuntoutujien voimanlähteistä ja kuinka niitä havaitessa ei ole aika yleistää, vaan herkistyä ainutlaatuisuuden äärelle.

Riikonen (2008, 160–161) haluaakin tehdä eron elämänhallinnan ja ”tilannekohtaisen hallinnan, hetken taiteen” välille. Myös Aaltonen pohtii luovuuden ja totutun, järjestystä ylläpitävien rakenteiden jatkuvaa kaksin taistelua ja vuorottelua. Luovuus synnyttää elämää, mutta tästä monimuotoisuudesta saadaan elementtejä hyötykäyttöön vasta järjestyksen avulla. ”..luovuus on kykyä kestää sisäistä kaaosta ja hahmottaa sitä mielekkäästi sillä tavalla, että uudenlainen toiminta tulee mahdolliseksi” (Aaltonen 2007, 160). Niinpä tarvitaan luovuutta löytää yksilöllisiä hetken taiteenlajeja ja järkipäistä harkintaa näiden toimivaan käyttöönottoon.

Riikonen (2008, 160–161) vertaa hallinnan ajatusta musiikkiin todeten, että soittaminen on yhtä aikaa musiikin vietäväksi antautumista ja sen kontrolloimista. Samaa musiikkivertauskäyttöä Aaltonen (2007, 162–165) pohtiessaan, kuinka ”luovuus ja jäsentävät rakenteet tarvitsevat toisiaan”. Luovakin musiikki perustuu säveljärjestelmille, genreille ja sovituille säännöille. Jazzissa näistä poikkeamia on niin paljon, ettei virheistä voi enää puhua. Silti improvisointikin tapahtuu yhteisymmärryksessä, eikä jokainen sooloile yhtä aikaa, vaan vuorollaan. Järjestystä ylläpitävät rakenteet ovatkin myös vastuullisuutta ja kykyä ottaa huomioon omien tekojensa vaikutuksia niin itsen kuin toisiin. Näyttäisi siis siltä, että hyvinvointi ja kuntoutuminen tarvitsee sekä yksilöllistä luovaa vapautta että raameja ja rajoja. Kokonaisvaltaista hallintaa ei tarvitse tavoitella, sillä kuntoutuminen on hetki hetkeltä tapahtuvaa muutosta ja jokaisessa hetkessä on erilaisia toiminnan ja näkökulmien mahdollisuuksia.

5.2 Kuntoutumisen tukeminen

Ammatillista tietopohjaa ja ammattilaista tarvitaan muun muassa kuntoutumiseen liittyvien ilmiöiden ymmärtämiseen (Koukkari 2010, 23). Näitä ovat esimerkiksi häpeän tunne, joka syntyy asiakkaalle puute- ja vajavuuslähtöisen toiminnan kohteeksi joutumisesta. Toisin sanoen

lähtöasetelmasta, ettei ihminen tällaisenaan ole riittävä tai hyvä. Sen sijaan toiminta, jonka kautta voi löytää tai muistaa oman elämän arvokkuutta, kauneutta ja mielekkyyttä luo Riikosen (2008, 162–163) mielestä kuntouttavan ympäristön. Kuntoutuakseen asiakkaan on toki kohdattava myös kuntoutukseen johtaneet - kipeät asiat. Silti olisi tärkeää kehitellä vajavuuden rinnalle toisenlaisia todellisuuksia, missä niin mielikuvituksen kuin toivonkin avulla luodaan uusia elämäntarinoita. Asiakas ei ole vain kuntoutuja omine haasteineen, vaan ihminen, jonka elämänhistoriasta ja -katsomuksesta voi löytyä monimuotoisia mahdollisuuksia. (Toivoa luova kieli 2018.)

Kuntoutumisessa on perinteisesti korostunut tiedon merkitys ja vakavuus, siinä missä hyvinvointi tarvitsee myös mielikuvitusta ja leikkiä. Luovalla ilmaisulla, leikillä ja mielikuvituksella voidaan sanoa olevan kokemuksellista tilaa laajentavia vaikutuksia. Kuntoutuksen painotus on vuosi vuodelta kallistunut enemmän juuri henkisen hyvinvoinnin ja motivoitumisen tukemiseen. Riikonen (2008, 158–162) toteaa, että kuntoutuksen voidaan sanoa omaksuvan osakseen virkistys- ja kulttuurityön piirteitä etsiessä hyötyjä muun muassa mielikuvituksen ja omien vahvuksien käytöstä. Samalla hän pohtii "asiantuntijan" eli kuntoutuksen ammattilaisen muuttuvaa roolia. Siinä, missä asiakas on omien voimavarojensa lähde, voi ammattilainen tarjota keinoja moninäkökulmaisuuksiin, toivon ja mahdollisuuksien luomiseen. Samalla on kuitenkin muistettava, ettei kuntoutumista voi asiakkaan puolesta tehdä. Siksi asiakas tulisi nostaa keskiöön niin, että sekä tavoitteet että näitä kuvaavat termit ovat asiakkaan itsensä määrittelemät. Riikonen muistuttaa, että usein voimavaruus- ja voimavarojen käsitteitä dominoi edelleen vajaakuntoisuutta kuvaava sanasto, mikä on usein yksiselitteistä. Voimavarojen havainnoinnissa hyvät vuorovaikutustaidot ja dialogisuus ovatkin avain asemassa. Jos keskustelu kumpuaa monitulkintaisuutta ja aitoa kiinnostusta, ollaan niillä vesillä, joista myös voimavarojen lähteet muodostuvat. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 14.)

6 Valokuvaterapia ja valokuvallisten menetelmien soveltaminen

Taiteen ja terapeuttisuuden rajat ylittyvät ja hämärtyvät aikakaudella, missä oman elämän taltioiminen on uusi normi - tavalla tai toisella miltei pakollista. Tarjolla on erilaisia sosiaalisen median alustoja, jonne kerätään selfieitä, tärkeitä elämän tapahtumia, itseä syvästi näkymiä ja niin edelleen. Eri aikakausien todisteita kertyy ihmisestä tunnistekuviin, kuten passi- ja koulukuviin myös toisten kuvaamana. Samalla jatkuvasti yleistyvää valokuvataidetta syntyy erilaisiin julkisiin yhteyksiin niin tunnettujen kuin nimettömien taiteilijoiden omakuvien ja oman elämän kuvaamisen kautta. Valloillaan tuntuu olevan myös näkemys, missä identiteettiä suhtaudutaan jatkuvana prosessina ja tämän prosessin etenemistä ruodi-

taan nykytaiteessa etenkin omakuvagenressä. Usein omakuvissa onkin kyse jonkinlaisesta itse-tutkiskelusta, joka tuodaan myös julkiseen tarkasteluun. Itse ja itsestä otetuissa valokuvissa on aina mukana omaelämäkerrallinen ote ja sen myötä mahdollisuudet terapeuttisuuteen. Toiselle terapeuttista voi olla kuvien ottaminen, toiselle niihin ja muistoihin palaaminen. (Erävaara 2011, 29–39.)

Luovien menetelmien yhteydessä puhutaan usein tunnevasteesta. Tunnevasteella tarkoitetaan jonkin kuvan, musiikin tai muun sellaisen puhuttelevuutta, mikä synnyttää yksilöllisen kokemuksen. Nähdystä taideteoksesta tai luovasta tekemisestä heräävä tunne voi olla positiivinen, ahdistava, ihmetyttävä ja niin edelleen - joka tapauksessa niin voimakas että se nousee myös tietoiselle tasolle. (Hagman 2019.) Totta onkin, että henkilökohtainen albumivalokuva vie menneisyyteen nopeammin kuin syvällinenkään muistelu ja itse otettu kuva voi kertoa ottajasta enemmän kuin tuhat sanaa. Siksi etenkin omien kuvien tarkastelu ja uusien luominen toimii voimakkaana linkkinä omaan elämään, tilanteeseen ja tunteisiin siinä. Voidaankin sanoa, että itse otettu kuva on kommunikaatiota niin itsen kuin ympäristön kanssa. Näppäilykuvien aikakaudella toiminnan terapeuttisuus saattaa kuitenkin unohtua mekaanisen hetkien tallentamisen alle. Valokuvien voima saadaan hyötykäyttöön pysähtymällä niiden ja samalla oman elämän äärelle. (Erävaara 2011, 29–39.)

Valokuvaterapian työskentelymetodeja voidaan kansainvälisesti jäljittää jo 1970 -luvulle. Valokuvan hyödyntämisestä kiinnostuttiin ihmisen mielen ja elämäntarinan peilinä, jollaisena sitä käytetään yhä tänäkin päivänä. Valokuvauksen kehittäjiin kuulunut Sir Wendell Holmes (1809-1894) näkikin valokuvan peilinä, jolla on muisti. Tämä ajatus on jäänyt elämään ja sanat koristavat tänä päivänä Valokuvaterapia yhdistyksen nettisivuja. Peilin ja muistin viittaukset tekevät näkyväksi valokuvan ainutlaatuiset kyvyn olla kiinni kahdessa eri ajassa, nykyisyydessä ja menneisyydessä. Peili peilaa katsojaa tai maailmaa, minkä nykytilaa vasten valokuva heijastuu. Varmasti osittain tämän kiehtovan ajallisuuden ja ajattomuuden takia esimerkiksi perhealbumikuvien tarkastelua alettiin hyödyntää sekä terapia- että taidemuodoissa. (Halkola 2009, 14; Halkola 2015, 368–369; Salo 2009, 23.)

Valokuvaterapiasta ei Suomessa ole kuitenkaan tullut omaa terapiamuotoaan, vaan valokuvaterapian menetelmät integroidaan esimerkiksi niitä käyttävän psykoterapeutin omien työmenetelmien tueksi. Varsinaisen valokuvaterapian ohjaaminen vaatii ammattitaitoa, eikä sitä voi toteuttaa ilman vaadittavaa terapeutin osaamista. Terapeuttinen valokuvaus on puolestaan nykyisin erotettu virallisten terapiamuotojen ulkopuolelle ja saatu näin myös vapaampaan käyttöön. Se nähdään oivana keinona itsetutkiskeluun ja ilmaisuun, jolla on terapeuttisia ulottuvuuksia. Terapeuttisessa käytössä valokuva on viestinnän väline eikä kuvien kriteerinä ole teknisesti tai taiteellisesti onnistunut otos. (Halkola 2009, 14; Halkola 2015, 368–369; Salo 2009, 23; Bethell 2014.)

Sosiaali-, terveys ja opetusaloilla valokuvaus on villinnyt etenkin Miina Savolaisen Voimauttavan valokuvan menetelmällä. Kyseessä on sosiaalipedagoginen menetelmä ja dialoginen näkemisen tapa, joka perustuu ”oman itsen ja toisen korjaavaan katsomiseen” (Voimauttavan valokuvan menetelmä 2020). Ideana on osallistujan asettuminen omakuvaan niin, miten hän haluaisi tulla nähdyksi. Kun positiivisia puolia tehdään näkyväksi, laajenevat myös näkökulmat itsestä. Kokemuksen ja työskentelyn tuloksena on voimaantumisen kokemus eli osallistujan valtaistaminen siihen, miten hän haluaa tulla nähdyksi, mitä kokea olevansa - toisin sanoen siis menetelmä tukee muun muassa yksilöllistä identiteettityötä, itsetuntemusta ja osallisuutta. Myös Voimauttava valokuvaus pohjautuu valokuvaterapian menetelmiin ja ideaa on 2000-luvun aikana hyödynnetty ja varioitu monenlaiseen työskentelyyn. (Bardy & Känkänen 2005, 89.)

Valokuvaterapian kouluttajan Ulla Halkolan mukaan ”valokuvaterapeutin työn perusmenetelmiä ovat: 1. omaelämäkerralliset valokuvat ja niiden tarkastelu terapiaprosessissa, 2. assosiativisten ja symbolisten valokuvien katselu ja liittäminen terapiaprosessiin, 3. valokuvaaminen kuten omakuvien ottaminen ja merkitykselliset asiat elämässä, 4. valokuvien ja valokuvaamisen yhdistäminen muihin ilmaisullisiin, terapeutisiin menetelmiin” (Halkola 2019). Valokuvaterapian menetelmät hyödyntävät kuvien synnyttämää tunnevastetta välineenä, jolla päästään käsiksi itsetuntemuksen osa-alueisiin, tunteisiin ja ajatuksiin. Saman kuvan katsominen herättää eri näkijöissä eri tunteita, koska kuva ikäänkuin peilaa meille omia asenteitamme, uskomuksiamme, tunteitamme, elämänhistoriaamme ja niin edelleen. Näkymä heijastuu aina sitä pohjaa vasten, minkä henkilökohtainen elämäkokemus meihin on luonut.

Valokuvan avulla voidaan etsiä ja tehdä näkyväksi itselle tärkeää. Samoin valokuvien kautta voidaan palata muistoissa ja omissa prosesseissa vaihtuville ajallisille tasoille. Etenkin henkilökohtaisilla valokuvilla on vahva yhteys itsen, itsetuntemukseen ja itsen tarkasteluun. Tässä ainutlaatuinen voima on valokuvan kyvyssä etäännyttää katsojaa kuvasta samalla kun tunne-
vaste ja muistot vetävät puoleensa. Etäännyttämisellä tarkoitetaan ilmiötä, jossa katsoja voi tarkastella kuvan tilannetta ja henkilöä ulkopuolisena, myös silloin kun katsotaan kuvaa itsestä. Usein ”minä” on liian lähellä ja liian laaja kokonaisuus tutkittavaksi sellaisenaan. Valokuvassa esiintyvä ”minä” on kuitenkin objekti, johon voi ottaa tarvitsemaansa etäisyyttä - kokeilla lähestymistä eri näkökulmista. Olet katsomassasi kuvassa, mutta et enää samana ihmisenä kuin kuvanottohetkellä, vaan siirtynyt eteenpäin siitä, mihin kuvan henkilö on vangittu. Tilanne antaa oivallisen aitiopaikan itsetutkiskeluun. Omakuviin perustuvissa työpaikoissa tutkitaankin omia tunteita ja ajatuksia esimerkiksi kysyen, mitä ajattelisin kuvan henkilöstä, jos en tuntisi häntä tai hänen historiaansa, tilannettaan ja niin edelleen. (Erävaara 2011, 34–35; Valokuvan terapeuttisuus 2020.)

Useat valokuvaterapiasta kirjoittavat tutkijat viittaavat edelleen David Kraussin ja Jerry Fryrearin vuonna 1983 julkaisemaan teokseen *Photography in mental health*. Teoksessa esitellään yksitoista erilaista valokuvaterapian soveltamislukitusta, jotka kuvaavat valokuvan luonteen ja käytön monimuotoisuutta; ”1. Emootioiden ja tunteiden herättäminen (*the evocation of emotional states*), 2. Puheen aikaansaaminen, sanallisen ilmaisun löytäminen (*the elicitation of verbal behavior*), 3. Toiminnan aktivointi ja mallintaminen (*modeling*), 4. Taidon oppiminen (*mastery of a skill*), 5. Sosiaalistuminen (*facilitation of socialization*), 6. Luovan kokemuksen ja ilmaisun mahdollistaminen (*creativity / expression*), 7. Diagnoosin tekeminen (*diagnostic adjunct to verbal therapies*), 8. Sanaton ilmaisu terapiasuhteessa (*a form of non-verbal communication*), 9. Muutoksen dokumentointi (*documentation of change*), 10. Kokemuksen pitkittäminen ja syventäminen (*prolongation of certain experiences*), 11. Itsehavainnointi (*self confrontation*)” (Halkola 2015, 370).

Näistä suunnittelemani toiminta hyödyntää etenkin tunteiden herättämistä, luovan kokemuksen ja ilmaisun mahdollistamista, itsehavainnointia ja samalla myös kokemuksen syventämistä. Halusin, että toiminta keskittyy osallistujan oman elämän kokemiseen ja sen herättämiin tunteisiin. Samalla tarkoitus oli kuitenkin luovuutta herätellen nähdä omassa elämässä vivahteita ja mahdollisuuksia monimuotoisemmin, kuin arkisesti elämää pohtiessa. Omien valokuvien käyttö syvensi pysähtymistä itsen äärelle. Myös puheen aikaansaaminen, sanallinen tai sanaton ilmaisu ja toiminnan aktivointi olivat toivottuja toiminnan ”oireita”. Tällä tarkoitan omassa opinnäytetyössäni enemmänkin itsen kanssa käytävän sisäisen puheen ja prosessoinnin käynnistymistä, en niinkään puhetta ohjaajan ja osallistujan välillä.

7 Kirjallisuusterapian rooli opinnäytetyössä

Kirjallisuuden terapeuttisuus on periaatteessa aina läsnä lukijan omissa tulkinnoissa ja merkityksenannoissa. Ihanus (2015, 360) kuvaa jo Platonin ja Antiikin aristoteelisen ajattelun havainneen kirjallisuuden antavan uusia merkityksiä, jotka olivat sidoksissa kuulijaan ja kuulemisen ajankohtaan. Samat huomiot pätevät myös myöhemmin kehittyneessä kirjallisuusterapiassa, missä sekä luovan lukemisen että kirjoittamisen nähtiin olevan vahvasti yhteyksissä henkilökohtaisiin kokemuksiin, mielikuviin, tunteisiin, muistoihin ja kuvitelmiin.

Kertomalla tarinaa itsestä voi antaa merkitystä ja huomiota valitsemilleen kokemuksille, ajatuksille ja tunteille. Näitä huomioita voidaan luovan toiminnan avulla myös kokeilla suunnata sellaisille unohduksiin jääneille osa-alueille, joiden tarinaan sisällyttäminen rikastuttaa kokemusta itsestä ja omasta elämästä. Kirjoittaminen itsestä lisää myös ymmärrystä itseä kohtaan. Itsestä, omista tunteista ja ajatuksista puhuminen tai kirjoittaminen vaatii taitoa päästä kosketuksiin kyseisten asioiden kanssa. Ilman kykyä reflektoida ja jäsentää omaa elämää voi

syntyä helposti kokemuksiä päämäärättömydestä ja ongelmiin ”ajautumisesta”. Kirjoittaminen on itsestä kertomisen muodoista erityinen siinä, että sen hitaus (verrattuna puhumiseen) ja kokemuksellisuus (tietoinen toiminta) antavat mahdollisuuksia tutkia omia mielipiteitä ja ajatuksia. Voidaankin sanoa, että kirjoittaminen on käsiteltävän asian merkityksellistämistä. Etenkin itselle kirjoitetussa on myös lupa kokeilla useanlaista näkökulmaa tarvitsematta perustella niitä. Karjalainen (2019, 105) toteaa, että ”omasta elämästä ja kokemuksista kirjoittaminen on oman tilan ottamista ja omasta näkökulmastaan puhumisen harjoittelua”. Tällaiset vapaat puheenvuorot voivat olla perhekuntoutuksessa olevalle vanhemmalle arvokkaita, kun tilaa on sanoa mitä haluaa, eikä sanottua lähdetä tulkitsemaan toimintaympäristön rakenteiden kautta. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 16; Karjalainen 2019, 104–111.)

Kuten opinnäytetyön tavoitteita hahmotellessa totesin, luovassa työskentelyssä ja terapeutteisessa toiminnassa suuressa roolissa on jakaminen (Hagman 2019). Koska jakamista ja vertaistuellisuutta ei voitu saavuttaa ryhmätoiminnalla, päädyin kuvien avaamiseen kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn avulla. Kirjoitusharjoituksilla pyrin mahdollistamaan osallistujan omien ajatusten ja tunteiden ”jatkotyöstön”, eli se on toinen itsetutkiskelun väline. Kirjoittamalla itsessä heräviä aihioita voidaan saada lisää tarttumapintaa henkilökohtaisten asioiden käsittelyyn. Ihanus (2015, 363–364) kuvaakin, kuinka terapeutin kirjoittaminen on vuoropuhelua itsen kanssa ja voi synnyttää dialogisia oivalluksia. Hän huomauttaa, että tietysti myös ”yksilön aiemmat kokemukset, kognitiiviset arvioinnit, selviytymiskeinot, tunteiden säätelyt, voimavarat, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, motivaatio ja muutosprosessit vaikuttavat osaltaan yksilön kokonaistilaan”. Mielestäni näiden värittämänä syntyy myös yksilön itselleen tuottama teksti ja siksi se sisältää hänelle erilaisia merkityksiä, kuin ulkopuoliselle lukijalle. Ilmaisuväline saattaa suunnata kirjoittajan uusille havainto-, tulkinta-, tunnetai ajatuspoluille. ”Kirjoittaminen voikin olla etsimistä, hakemista ja löytämistä” (Karjalainen 2019, 108).

Kuten useita luovia menetelmiä, kirjallisuusterapiaakin on käytetty aluksi kliinisissä hoitoyhteyksissä, mutta se on sittemmin laajentunut muun muassa kasvatus- ja sosiaalityöhön, niin ennaltaehkäiseviin kuin kuntouttaviin työmenetelmiin. Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät eivät ole hoitomuoto vaan itsetutkiskelun väline. Siinä missä kirjallisuusterapia tähtää muun terapian tavoin asiakkaan ja terapeutin väliseen työskentelyyn, voidaan itselle kirjoitetussa nähdä terapeuttisia vaikutuksia esimerkiksi itsereflektion kautta. (Ihanus 2015, 360–365.)

Karjalaisen (2019, 106–127) mielestä kirjallisuusterapeuttisten harjoitteiden ohjaajalla ei tarvitse olla kirjoittamiseen tai tekstien arviointiin vaadittavaa osaamista. Kirjoittaja tekee aina valintoja siitä, mitä ja miten kirjoittaa, eikä tekstiä voi näin ollen pitää ”todisteena” ihmisen elämästä tai edes mielipiteistä. Teksti voi ja saa olla ilmaisukokeilu. Tärkeämpää on ymmärtää kirjoittamisessa tapahtuvia prosesseja. Tässä ensisijaisen tärkeää on tiedostaa,

että reaktiot ja ihmiset voivat olla hyvin erilaisia. Turvallinen kokeilun ilmapiiri, kannustus ja joustavuus auttavat niin ohjaajaa kuin osallistujia kirjoittamisen kokeiluissa. Pidänkin tärkeänä, että olen saanut omakohtaista kokemusta myös kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä opintoihini kuuluvalla kurssilla. Sen kautta syntyi ymmärrys siitä, että jälleen kerran tekeminen on tärkeämpää kuin lopputulos. Halusinkin painottaa myös opinnäytetyön toimintaan osallistuville, että nyt ei ole tarkoitus saada valmista tekstiä vaan ajatusprosesseja aikaan. Joskus kirjoitettu sana tuntuu kuitenkin olevan enemmän totta tai painavampi, kuin kirjoittamatta jätetty. Myös tämän suhteen on hyvä muistuttaa osallistujaa, ettei suhtaudu sanoihin liian vakavasti - ne ovat työkalu jonka kautta saatetaan kertoa jotakin olennaista.

Albumikuvissa, kuten kirjoittamisharjoituksissa johonkin menneeseen aikaan tai paikkaan palaaminen voi olla sen löytämistä, mikä on unohtunut. Muistaminen koetaankin usein palkitsevana. Menneisyyteen palaamisella voidaan myös konkretisoida elämän jatkuvuutta - tämänkin vaikea aikakausi on joskus mennyttä. Muistoihin palaaminen voi herättää vanhoja tunteita uudelleen tai mennyt tunne saattaa tuntua nykytilanteesta muisteltuna huvittavalta. (Karjalainen 2019, 116–117.) Kirjoittamisella on kuitenkin myös linkkinsä oppimiseen ja asioiden jäsentelyyn. Aivotutkija Monna Moisala (2017) muistuttaa, että myös nykyaikana tehokkainta aivojen ja kehon yhteistoimintaa on käsin kirjoittaminen. Kirjoittaminen käsin aktivoi aivoissa eri osia kuin näppäimistöjen käyttö. Samoin paperilta luetut asiat jäävät paremmin muistiin kuin näytöltä selaillut. Kirjallisuusterapeuttisessa toiminnassa suositaankin yleensä käsin kirjoittamista myös sen kokemuksellisuuden vuoksi. (Aivotutkija: Käsin kirjoittaminen auttaa oppimaan 2017.)

Päiväkirjamainen kirjoittaminen soveltuu hyvin omien tunteiden ja ajatusten sanoittamiseen ja käsittelemiseen, joko jäsentämiseen tai vain ”pään tyhjentämiseen” (Karjalainen 2019, 126). Karjalainen (2019, 129) esittelee Julia Cameronin kehittämän Aamusivut -harjoituksen, jonka tarkoitus on tyhjentää päässä pyöriviä ajatuksia ja tunteita tajunnan virta -tekstin avulla heti herätessä. Tajunnan virtaa kirjoittaessa tärkeää on tuottaa tekstiä, mutta unohtaa se minkälaista tekstiä tuottaa. Idea on, että kontrolloimattomasti kirjoittaessa saattaa päästä käsiksi alitajunnasta nouseviin tärkeisiin teemoihin. Cameron puhuukin kirjoittamisen kuntouttavasta ja voimauttavasta vaikutuksesta, sillä on omakohtaisesti kokenut saavansa menetelmästäan apua etenkin kriisitilanteiden jäsentämiseen.

Sanallistamisen menetelmillä tarkoitetaan kirjallisuusterapeuttisuudessa keinoja ilmaista jotakin asiaa, tunnetta tai ilmiötä omin sanoin. Harjoituksissa saadaan apua erilaisista valmiista virkkeistä tai suuntaa-antavista tehtävänannoista. Nämä harjoitukset sopivat hyvin niille, joille tekstin tuottaminen ei ole luonteenomaista. Tällainen menetelmä on esimerkiksi itse opinnäytetyössä käyttämäni tekstin jatkamisen harjoite. ”Tekstin jatkamiseen

perustuvassa harjoituksessa annetun virkkeen tai tekstin aloituksen on hyvä olla mahdollisimman väljä, mutta se voi myös ohjata kirjoittamaan tiettyyn suuntaan, vaikkapa itsensä tarkasteluun” (Karjalainen 2019, 132). Tarkoitus on, että esimerkiksi lauseen aluilla “Minä unelmoin..” ja “Minä aion..” osallistuja ohjataan ajattelemaan omia päämääriään, mutta vastaus voi kuitenkin olla mitä tahansa eli jättää tarpeeksi ilmaisullista ja kokeilullista tilaa kirjoittajalle. Samalla kuitenkin helpotetaan kirjoittajan taakkaa, koska tekstiä ja sisältöä ei tarvitse tuottaa tyhjästä, vaan sitä autetaan alkuun.

Henkilökohtaisen tekstin tuottaminen tukee meneillään olevia prosesseja ja toimii yksityisyydessään paremmin kuin ajatusten ääneenpuhuminen esimerkiksi toiminnan ohjaajalle eli minulle. Kirjoitusharjoitusten tarkoitus ei siis ollut keskustella minun vaan itsen kanssa, eikä tekstejä tarvinnut jakaa kuin osallistujan itse näin halutessa. Kirjallisuusterapian avulla halusin mahdollistaa ajatusprosessien etenemisen puuttumatta itse asiaan. Samalla osallistuja saattoi turvassa kokeilla, löytävätkö asiat sanallisen muotonsa.

8 Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus

Käytännössä yhdistin kaksi luovaa menetelmää seuraavasti: alussa tarkastelimme osallistujan mukanaan tuomia valokuvia niin, että osallistuja kertoi siitä haluamiaan seikkoja. Sitten ohjasin osallistujan kirjoittamaan kuvasta tajunnan virtaa antaen lisää ajatuksia poikivia ohjeita. Myös kirjoitusosiot pyrin suunnittelemaan helposti ymmärrettäviksi ja kokeiltaviksi käymäni kirjallisuusterapeuttisten menetelmien kurssiin pohjaten. Kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia hyödyntäen osallistujat kirjoittivat toiminnan herättämiä ajatuksiaan tekstiksi itseään varten.

8.1 Toimintakertojen kuvaus

Toiminnan suunnittelu tapahtui pitkälti jo vuoden 2019 puolella. Toimintakerran rakenteen ja sisällön hyväksyivät yhteistyötahon vastaava ohjaaja sekä kuvallista ilmaisua ja kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä minulle opettaneet opettajat. Toiminta kehiteltiin työkaluksi, joka toivon mukaan siirtyisi perhekuntoutustahon työntekijöiden pakkiin. Siksi esittelin tulevat toimintakerrat yhteistyötahon yksikössä myös työntekijöille, jotta he voivat osallistua ideointiin ja osaavat kertoa toiminnasta kiinnostuneille asiakkaille lisää. Lisäksi yhteistyötaho sai erillisen ohjeistuksen vetämistäni toimintakerroista, joka on myös tämän raportin liitteenä (nro 5).

Toiminta pyrki keräämään yksilöllisiä vahvuuksia esiin idealla: mistä olet jo menneisyydessäsi selvinnyt, päässyt eteenpäin ja oppinut, minkälaisia hienoja mahdollisuuksia voitkaan nähdä

nykyhetkessäsi ja kuinka tulevaisuutesi voisi näyttää toiveikkaalta. Näistä muodostui kolmen toimintakerran teemat; menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus.

Toiminnan ideasta ja tavoitteista puhuin esitellessäni sitä etukäteen mahdollisille osallistujille. Sen sijaan varsinaisen toiminnan aikana pyrin vaikenemaan ”toivotuista vaikutuksista” ja keskityimme kuulostelemaan, mitä osallistujassa tapahtui. Yksittäiselle toimintakerralle oli varattua aikaa tunti - usein emme käyttäneet koko aikaa, mutta oli hyvä, että aikaa oli reilusti. Toimintakertojen yksinkertaisella rakenteella ja lyhyellä kestolla halusin säästellä myös osallistujan muuhun kuntoutukseen tarvitsemia voimavaroja. Jokaisen osallistujan kanssa myös kerrattiin mahdollisuus ilmaista omia mielipiteitä ja keskeyttää työskentely ilman perusteluja, sekä se, ettei näin tekeminen vaikuttaisi muun perhekuntoutuksen toteutumiseen.

Toimintakerrat pidettiin perhekuntoutuksen tarjoamissa tiloissa, suurimmaksi osaksi asiakkaille tarkoitettussa entisessä perhehuoneessa, joka sijaitsi osallistujien huoneistoista erillisessä rakennuksessa. Aloitimme toimintakertoihin virittäytymisen aina assosiativisten kuvien ja omien kuulumisten kautta. Kuvakorttia hyödyntäen osallistuja sai ensin kertoa vapaasti, mitkä ovat hänen sen päivän tunnelmansa. Olin asetellut kuvat valmiiksi pöydille niin, että osallistujan oli helppo alkaa katsella niitä omaan tahtiinsa. Helpolla aloituksella toivoin luovani osallistujalle onnistumisen kokemuksia, mikä kannustaisi jatkamaan toimintaa eteenpäin. Helppo avaus kuvallisen ilmaisun maailmaan onkin katsella valmiita kuvia. Terapeuttisessa tarkoituksessa esimerkiksi kuvakorteista voidaan kertoa heräviä tunteita, ajatuksia, mielleyhtymiä ja muistoja. Tehtävä on sinänsä helppo, että kaikki ”vastaukset” ovat oikein. Kuvan ja sen herättämien assosiaatioiden kautta voi olla helpompi puhua omista tunteista. Usein hyviä ovatkin monitulkintaiset kuvat, joissa on tilaa katsojan näkemyksille ja muistoille. (Iivainen 2019, 92–98.)

Katsellessamme kuvia sijoituin usein lähelle osallistujaa, jotta kuvien kanssa ei tarvinnut kurtotella. Kirjoitusharjoituksen aikana annoin osallistujan valita hänelle mieleisen paikan huoneessa ja asetuin itse siitä hieman sivummalle. Sanoitin toimintaani kertoen, etten halunnut tilanteeseen haastatteluasetelmaa, vaan antaa kirjoittajalle työrauhan. Kertasin myös, että työskentelyn aikana antamani lauseen alut sai sisällyttää tekstiin, ottaa vinkiksi omaa tekstiä varten tai sivuuttaa kokonaan. Harjoituksen päätyttyä neuvoin osallistujaa viipymään vielä tekstinsä äärellä ja alleviivaamaan sieltä merkityksellisiltä tuntuvia sanoja tai tekstin pätkiä. Ohjeistin, että merkityksiä voi nähdä niin itseä puhuttelevissa että esimerkiksi kummastuttavissa sanoissa.

Syntyville keskusteluille halusin varata aikaa useammasta kohtaa toimintakertoja - alussa kävimme läpi päivän tunnelmia, sitten siirryimme puhumaan valituista kuvista ja kirjoittamisen

jälkeen puhuimme kokeilluista tehtävistä sekä niiden herättämistä tunnelmista. Halusin lähteä väljästi liikkeelle ja antaa asiakkaan viedä tilanteita eteenpäin. Jollakin kerralla jo assosiativinen kuva ja kuulumiset poikivat pitkiä dialogeja, kun taas joskus kirjoitustehtävää seurasi vain muutamia ääneen lausuttuja huomioita. Lähtökohtanahan olikin osallistujan määräysvalta sille, mitä ja minkä verran he kanssasi jakoivat. Usein kokemukseni oli kuitenkin, että osallistujia kannusti puhumaan omat ratkaisut luoviin tehtäviin ja ohjaajan aito kiinnostus.

8.2 Osallistujina erilaiset persoonat

Perhekuntoutuksen ammattilaiset valitsivat toimintaan osallistujat pohjaten omaan tietoonsa heidän tilanteestaan, toki toiminta perustui myös osallistujien vapaaehtoisuuteen. Halukkaan osallistujan löytyessä kävin etukäteen tapaamassa häntä ja keskustelimme yhteisen kokeilun aloittamisesta. Jokainen osallistuja oli minulle entuudestaan tuntematon, en tiennyt heistä muuta kuin ne seikat, jotka he itse toivat työskentelyssä esiin. Näin ollen en ollut tietoinen esimerkiksi osallistujien kuntoutuksen vaiheista tai siihen johtaneista syistä.

Ensimmäinen osallistuja oli Osallistuja A eli lyhemmin OA. Hänen kanssaan toteutimme työskentelyn helmikuussa 2020. OA vaikutti rauhalliselta ja työskentelyyn mielellään paneutuvalla. Hän kertoi kokeilleensa aiemminkin vastaavanlaisia luovia menetelmiä ja varmasti tämä tutuus vaikutti hänen omaan suhtautumiseensa. OA esimerkiksi käytti aina kokonaan kirjoittamiseen annetun ajan, tuotti itse puhetta elämäntilanteistaan, havainnoistaan ja huomioistaan työskentelyn suhteen. OA kertoi olevansa pohtiva luonne ja hän tuntuikin tekevän työskentelyssä paljon syvällisiä löytöjä.

Sekä osallistuja B että C valikoituivat työskentelyyn yhtä aikaa - maaliskuun alussa. Etukäteen en tiennyt miten OB suhtautuisi työskentelyyn, sillä hänestä ei tullut heti ilmi oliko vastaava toiminta hänelle tuttua tai luontaista. OB kertoi olevansa luonteeltaan sellainen, että teki tämän tyyppiset tehtävät usein aika nopeasti. Totta olikin, että OB ei tuntunut jäävän toiminnan aikana suuremmin pohdiskelemaan, mutta näytti silti saavan työskentelystä paljon irti. Työskentelyn edetessä OB kertoi nuorena kirjoittaneensa päiväkirjaa, mutta aikuisiällä hän oli harjaannuttanut kirjoittamista lähinnä työelämässä. Myöskään kuvallinen ilmaisu tai valokuvallinen työskentely ei ollut hänelle entuudestaan tuttua.

OC oli lähtöisin erilaisesta kulttuurista eikä meillä ollut yhteistä kieltä. Ehkä tulkin kautta kommunikointi aiheutti osaksi sen, että minun näkökulmastani OC:lla tuntui olevan alussa vaikeuksia saada työskentelyn ideasta kiinni. Usein tuli tunne, ettemme ihan tavoittaneet toistemme viestejä. Vaikka olin keskusteluissa koettanut täsmentää, että omat ohjaukseni olivat

muusta kuntoutuksesta irrallinen ja vapaaehtoinen kokeilu, olisi voinut olla hyvä selventää vielä uudelleen, että olin paikalla ainoastaan ohjaamassa kyseistä toimintaa, enkä voinut vaikuttaa muun kuntoutuksen kulkuun, mistä OC:llä oli paljon sanottavaa. Toisin kuin OA ja OB, jotka suorittivat ”kuuliaisesti” heiltä pyydytyt harjoitteet, OC ohjasi keskustelua välillä muulle, kuin tapaamisemme alkuperäiseen fokukseen ja halusi muun muassa antaa minulle palautetta perhekuntoutuksesta yleensä. Hän myös kertoi paljon perheensä nykytilasta ja tunteistaan siinä - asioita, jotka ovat perhekuntoutuksessa pinnassa. Arvelin, että tulkin varassa kommunikointi kavensi sitä aikaa, jolloin OC saattoi ylipäänsä keskustella sujuvasti perhekuntoutuksen tiimoilta ja siksi oli ymmärrettävää, että puhuttavaa oli paljon.

OC:n ja tulkin mukaantulo opetti minulle paljon. Huomasin muun muassa, että olin pitänyt kirjoitustaitoa työskentelyn mahdollistavana itsestäänselvyytenä. Esitellessäni toimintaa etukäteen OC sanoi voivansa kirjoittaa - myös suomeksi. Silti jäin epäilemään, mikä mahtoi olla hänen kielitaitonsa ja tekstintuottamisensa taso, sillä asia oli jäänyt epäselväksi myös työntekijöille. Onneksi ennen ensimmäistä kirjoitusharjoitusta keskustelimme vielä, että kirjoittaa voi valitsemallaan kielellä ja tyylillä. OC kertoi, että on hidas kirjoittamaan, sillä on kirjoittanut vuosia lähinnä kännykällä. ”Sekin käy!” äkkäsin yhtäkkiä ja tajusin, ettei haaste hänen kohdallaan ollut tekstin tuottamisessa vaan käsin kirjoittamisessa. Vaikka käsin kirjoittaminen on luovassa kirjoittamisessa yleensä paras vaihtoehto (lisää kokemuksellisuutta) oli myös tärkeää, että toiminta olisi osallistujan näkökulmasta helppoa ja tuttua. Niinpä päädyimme siihen, että OC kirjoitti harjoitukset puhelimellaan.

8.3 Ensimmäinen toimintakerta, ”Menneisyyden tuomat vahvuudet”

Toimintakerran suunniteltu rakenne on alla kuvana. Tavoitteena oli tarkastella hyviä puolia ja voimavaroja osallistujan omasta menneisyydestä. Ainutlaatuinen menneisyshän on osa sitä, mikä tekee ihmisestä juuri tietyn kaltaisen. Osallistujan mukanaan tuoma kuva viritti muistelemaan, minkälainen osallistuja on kuvan aikakaudella ollut, mitä kaikkea aikaan tai kuvaan liittyi. Kirjoitustehtävän tarkoitus oli suunnata huomioita positiiviseen ja siihen, minkälaisia taitoja, voimavaroja tai selviytymiskeinoja tuolloin on ollut käytössä.

Toimintakerran menneisyys teeman idea oli herätellä osallistuja muistamaan, että menneeseen liittyy paljon myös hyvää. Vaikeina aikoina ja oman elämän näköalojen kaventuessa ihminen saattaa muistaa menneestäkin vain vastoinkäymisiä. Positiivisuuden, toivon ja mahdollisuuksien unohtumista saattaa tapahtua yhtäläillä nykyhetken kuin oman menneisyyden suhteen.

Ensimmäinen toimintakerta

1. Virittäytyminen kuvalliseen toimintaan assosiativisten kuvien kautta; osallistuja kertoo avoimesti omista sen hetken tunnelmistaan valitsemaansa kuvakorttia apuna käyttäen
2. Omaelämäkerrallisen albumikuvan esittely ja tarkastelu; osallistuja kertoo kuvasta haluamiaan seikkoja. Ohjaaja esittää avaavia huomioita, jonka tarkoitus on vahvistaa osallistujan kuvaan paneutumista.
3. Kuvan tarkastelua jatketaan kirjoitustehtävän avulla; ohjeistan osallistujan ajatuksen virta -kirjoitukseen eli kirjoittamaan koko tehtävän ajan pysähtymättä harkitsemaan mitä kirjoittaa. Sävytän kirjoittamista lauseen aluilla, joita osallistujan on tarkoitus sisällyttää tekstiinsä ja jatkaa. Näitä voivat olla esimerkiksi: "tässä kuvassa näen...", "tuossa ajassa hyvää oli...", "osasin...", "sain voimia...", "kuvassa olijalle haluaisin sanoa...", "neuvoisin häntä..".
4. Tekstin tarkastelu ja tärkeiden ilmausten alleviivaaminen - jakaminen kanssani, jos osallistuja haluaa.
5. Toimintakerran lopettaminen; tilaa kommentoinnille ja vapaalle keskustelulle, miltä kokeilut tuntuivat? Ohjeistan pysymään uteliaana mahdollisesti myöhemmin esiin nousevien ajatusten ja tunteiden suhteen ja kannustan työstämään esimerkiksi kirjoittamalla omatoimisesti lisää.
6. Omatoimisen työskentelyn ohjeistus; seuraavalle kerralle pyydän osallistujaa kuvaamaan kuvia, jotka esittävät tai symboloivat hänen voimavarojaan. Kuvilla voi kiinnittää huomiota esimerkiksi ilon aiheisiin, kiinnostuksen kohteisiin, hyviin hetkiin, omiin taitoihin / omiin hyviin puoliin

Kuva 1 Ensimmäisen toimintakerran rakenne

Vaikeassa tilanteessa ihminen saattaa uskoa, että elämä on aiemminkin ollut julmaa, aina on saanut taistella eikä tilanne koskaan parane. Samat taistelut voi kuitenkin nähdä myös voittona, sillä jollakin keinoilla niistä on jo päästy eteenpäin. Voimia on siis löytynyt ennenkin ja nyt lisääpuna on myös ajan tuoma viisaus. Tätä ajatusta pohjaten laitoin kirjoitusharjoituksen loppuun lauseen alut, jotka opastavat nykytilanteen tuomalla kokemuksella menneisyyden miina. (Toivoa luova kieli 2018.)

OA valitsi virittävän kuvakortin rauhassa ja osasi omatoimisesti kertoa siitä havaitsemiaan puolia. Kortissa näkyi hänen mukaansa sekä huumoria että apeutta. Puhuimme kortin monitulkintaisuudesta ja osallistuja totesi, että hänellä itselläänkin oli tuona päivänä "monitulkintainen olo". OB oli tilaan tullessaan rauhallinen ja vaikutti vähäsanaiselta. Kuitenkin jo kuvakortin kautta kerrottuja kuulumisia ja ajatuksia aukesi pikkuhiljaa, mutta yllättävän paljon. OC puolestaan valitsi aluksi kuvakortin, missä ei niinkään ollut "syvälistä" tai symbolista ideaa,

vaan kuva tapaamisesta, sillä sellainen hänellä oli aiemmin päivällä ollut. Rauhallisessa tunnelmassa hän kuitenkin valitsi toisenkin kortin, sitten kolmannen ja neljännen, jotka kaikki avasivat kuulumisia laajemmin.

Olin tavannut osallistujat ennen varsinaisia toimintakertoja ja ohjeistanut heitä tuomaan ensimmäiselle kerralle mukanaan valitsemansa kuvan heistä itsestään. Muuta rajausta kuvan valinnalle ei ollut, kuin että osallistuja itse esiintyisi kuvassa ja että sen ottamisesta oli ehtinyt kulua aikaa ainakin sen verran, että nähtäisiin jonkinlainen ero kuvan ja nykyhetken elämäntilanteiden välillä. OA oli tehnyt valinnan kahden menneisyyden kuvan välillä ja päätenyt lapsuudessaan otettuun kuvaan, jossa oli hänen lisäksi kolme perheenjäsentä. Hän kertoi luontevasti ja omaan tahtiin kuvan henkilöistä, tilanteesta ja ajanjaksosta ylipäätään, esitin vain pari avaavaa kysymystä. OA havainnoi omatoimisesti myös kuvan henkilöiden välisiä suhteita (kuinka olivat asettuneet, mihin katseet oli suunnattu ja niin edelleen) ja peilasi niitä henkilöille tyypillisiin tapoihin olla. Omaelämäkerrallisessa työskentelyssä lainataankin valokuvaterapiasta tuttuja kuvan lukemisen tyylejä, joissa voidaan tarkastella esimerkiksi kuvan hahmojen asettumista suhteessa toisiinsa, ilmeitä, etäisyyksiä ja katseen suuntia. Pohtimalla näin omaa suhdetta muihin voidaan saada aikaan myös minäkuvaa eheyttäviä huomioita. (Bardy & Känkänen 2005, 83.)

OB ja OC puolestaan valitsivat kuvan itsestään parin vuoden takaa. Kuvia tarkastellessa toteimmme, että parissakin vuodessa tapahtuu yllättävän paljon. Henkilökohtaisten kuvien vahva yhteys muistiin avaakin usein myös sellaista, mitä itse kuvasta ei voi silmin havaita (Bardy & Känkänen 2005, 83). Jokainen osallistuja kertoi kuvasta enemmän, kuin olisin voinut siitä ulkopuolisena nähdä tai tulkita.

Kirjoitusharjoitus sujui suurimmaksi osaksi rauhallisessa tunnelmassa ja keskeytyksettä. Lauseen alut yhden minuutin välein tuntui luontevalta tahdilta. Olin etukäteen arvellut, että aika voisi olla turhankin pitkä mutta rauhallisessa ja yhtäjaksoisessa kirjoitusilmapiirissä minuutti kului yllättävän nopeaa. OA käytti usein koko annetun ajan, kun taas luonteeltaan nopeampi OB ilmaisi minulle, kun halusi siirtyä eteenpäin. Samoin OC kertoi aina tulkin välityksellä, että oli valmis seuraavaan lauseen alkuun. Vaikka olin ennen tehtävää mielestäni ilmaissut selkeästi, että minuutin voisi käyttää myös asian ajattelemiseen (ellei tekstiä syntyisi), tilanne saattoi aiheuttaa paineita sujuvasta suoriutumisesta ja siksi osallistujat pyrkivät tehtävissä eteenpäin.

Keskusteltaessa harjoituksen jälkeen OA kertoi, että kirjoittaminen oli alussa vähän jännittänyt ja että hänelle oli apua annetuista lauseen aluista. OB puolestaan totesi jo tehtävää avatessani, että tajunnanvirtakirjoituksen ajatus oli hänelle uusi. Myös OB tuntui helpottuvan tie-

dosta, että hän voisi jatkaa valmiiksi aloitettuja lauseita. OC:n kanssa harjoitus ei sujunut aivan keskeytyksettä, sillä hän alkoi kertoa ”vastaustaan” ensimmäisen lauseen alun jälkeen minulle ääneen. Kuitenkin kerrattuani, että hän voisi ensin kirjoittaa harjoituksen hiljaa itselleen ja sitten jakaa haluamansa kanssani, loppu sujui suunnitellusti.

OA kertoi, että osa omista ”vastauksista” hieman yllätti. Hän oli välissä kyseenalaistanut, oliko kirjoitettu totta. Hän kertoi yllättyneensä esimerkiksi siitä, että lause ”tuossa ajassa oli hyvää” oli jatkunut sanalla ”perhe”. OA kuvasi, kuinka oli perhekuntoutusjaksonsa aikana kävellut lapsuuden perheestään lähinnä epäkohtia. Hän kertoi, että lapsuuden tarkastelu positii-visesta näkökulmasta oli ”virkistävää”. Lähtiessään OA pyysi saada lisää paperia mukaansa, sillä hänelle jäi halu kirjoittaa.

OB kuvasi kirjoittamisen tuntuneen ”jännältä”, se palautti mieleen paljon asioita ja miten paljon elämä oli muuttunut - OB totesi, että ”vähän niin kuin pysäyttikin”. Tällä hän kertoi tarkoittavansa, miten huomaamatta toisinaan unohtaa millaisia hyviä asioita elämässä on ollut. Nyt OB:lle heräsi tunne, että tahtoi palata kuvan olotilaan ja puhuimmekin siitä, olisiko mahdollista alkaa tavoitella samoja asioita, joita menneeseen oli liittynyt. OB totesi sen olevan mahdollista ja lähinnä hänestä itsestään kiinni. Myös OB:n kanssa pysähdyimme toteamaan, että kuva oli menneisyyden muisteluun tärkeä lisä. Ilman sitä olisi ollut vaikeampi alkaa kertoa menneestä, eikä tietystä aikakaudesta olisi ehkä saanut yhtä tehokkaasti kiinni.

OC:n valitsemassa kuvassa oli odottava tilanne ja tunnelma. Hänen puhuessaan sain vaikutelman, että nyt hän näki elämän enemmänkin tulleen tietynlaiseen pisteeseen. Kysymykseen miltä työskentely tuntui, OC vastasi kertaamalla omia tunteitaan perheensä tilanteesta. Koska puhuimme hieman eri fokuksista, jäin miettimään, kokiko OC valokuvallisen työskentelyn sopivaksi itselleen. Huomasin pohtivani antaisiko vai veisikö toiminta OC:n voimavaroja, jos hän jatkaisi esimerkiksi kohteliaisuudesta minua kohtaan. OC kertoi kuitenkin haluavansa jatkaa.

Seuraavalle toimintakerralle toivoin saavani osallistujan itse ottamia kuvia nykyhetkestä, joten kuvaustehtävä ohjeistettiin ensimmäisen kerran lopussa. Tarkoitus oli omien voimavarojen kuvaaminen, mihin kerroin hyväksyttäväksi kaiken mistä itselle sai voimia, iloa, rentoutusta ja niin edelleen. OA ja OB saivat ideasta kiinni ja kysyttäessä uskoivat löytävänsä tehtävään ”vastauksia”. Koska havaitsin OC:n tarpeen palata perheensä tilanteeseen, painotin, että kuvaustehtävä olisi hyvä tilaisuus keskittyä positiiviseen ja siihen mistä hän itse saa iloa - lisäksi oli halutessaan lupa keskittyä vain itseen. OC alkoikin näyttää minulle lisää jo otettuja kuvia eri tilanteista, joista kertoi saavansa voimia tai tulevansa iloiseksi.

8.4 Toinen toimintakerta, ”Nykyhetken voimavarat”

Seuraavalla toimintakerralla tarkastelimme osallistujan toteuttamaa kuvaustehtävää. Tehtävänanto oli tulkinnanvarainen ja kuvat sai ottaa itse parhaaksi näkemällään tavalla. Tarkoituksena oli kuitenkin, että kuvat ilmentävät joko omia voimavaroja tai muuta itselle voimaa antavaa tämän hetken elämäntilanteesta. Tällä kerralla sekä kuvat että kirjoitusharjoitus puhuivat samasta näkökulmasta ja samoista asioista. Tällä halusin lisätä asian painoarvoa ja sanoman voimakkuutta osallistujalle itselleen.

Toinen toimintakerta

1. Virittäytyminen kuvalliseen toimintaan assosiatiivisten kuvien kautta; osallistuja kertoo avoimesti omista sen hetken tunnelmistaan valitsemaansa kuvakorttia apuna käyttäen
2. Osallistujan ottamien kuvien esittely ja tarkastelu; osallistuja kertoo kuvista haluamiaan seikkoja. Ohjaaja esittää avoimia huomioita, jonka tarkoitus on vahvistaa osallistujan kuviin paneutumista.
3. Kuvien tarkastelua jatketaan kirjoitustehtävän avulla; ohjeistan osallistujan ajatuksen virta -kirjoitukseen eli kirjoittamaan koko tehtävän ajan pysähtymättä harkitsemaan mitä kirjoittaa. Sävytän kirjoittamista lauseen aluilla esim. ”Tällä hetkellä saan voimia..”, ”kun kiinnitän huomiota hyvään..”, ”täytyisi muistaa..”, ”olen kiitollinen..”
4. Tekstin tarkastelu ja tärkeiden ilmausten alleviivaaminen - jakaminen kanssani, jos osallistuja haluaa.
5. Toimintakerran lopettaminen; tilaa kommentoinnille ja vapaalle keskustelulle, miltä kokeilut tuntuivat? Ohjeistan pysymään uteliaana mahdollisesti myöhemmin esiin nousevien ajatusten ja tunteiden suhteen ja kannustan työstämään esimerkiksi kirjoittamalla omatoimisesti lisää.

Kuva 2 Toisen toimintakerran rakenne

Toinen toimintakerta pidettiin OA:n kanssa perhekuntoutusyksikön monitoimitilassa. Tapaa- mistemme välissä oli ollut viikonloppu, jonka OA kertoi viettäneensä lapsensa kanssa touhuillen. Myös kuvaustehtävän kuvat olivat syntyneet osana näitä puuhia. OB:n ja OC:n kanssa tapasimme puolestaan ennakkoon tutussa perhehuoneessa. Etukäteen olimme sopineet tapaa- misemme niin, että ensimmäisen ja toisen tapaamiseen väliin jäi vain yksi päivä ja olinkin varmistellut useaan otteeseen, että yksi ”kuvauspäivä” oli heidän kummankin mielestään riittävä aika suorittaa tehtävä. Jokaisen kanssa aloitimme kuulumisista kuvakortin kautta.

Tapaamisen alussa OA harmitteli, ettei ollut lähtenyt ulos kuvaamaan luontoa, mistä hän kertoi saavansa usein voimia ja hyviä otoksia. Kuvien tarkastelun edetessä hän kuitenkin totesi, kuinka hyvä olikin, että kuvat oli otettu keskellä sitä elämää, mikä perheen huoneiston oli vallannut viikonlopuksi. Elämäkerralliset valokuvat toimivatkin usein arkista kommunikaatiota rikastaen ja välineenä puheeksi ottamiselle (Bardy & Känkänen 2005, 86). Kuvia tarkastellessa tavanomaisesta löytyi paljon kerrottavaa ja hyvästä kertovia elementtejä. Näin ollen

alussa tylsänlöinen viikonloppu tarjosikin runsaasti puheenaiheita ja aiheissa pysyttiin kauemmin, kun niitä tarkasteltiin valokuvien kautta.

Merkittävin huomioni oli kuvia katsellessa tehdyt ”positiiviset yleistykset voimavaroiksi”. OA esitteli minulle kolme ottamaansa kuvaa, jotka näyttivät koostuvan arkisista elementeistä, kuten kodin tavaroista. Erään kuvan äärellä kysyin, voisiko sen sanoman yleistää niin, että OA:lta löytyy luovia ratkaisuja tai ongelmanratkaisukykyä. Seuraavan kuvan kohdalla, kysyessäni mistä tämä voisi kertoa, OA löysi myös itse kykyään luovuuteen. Uskon, että tällä keskustelullamme oli vaikutusta siihen, että kirjoitusharjoituksessa OA käsitteli myös omia hyviä puoliaan ja kertoi saavansa niistä voimaa.

OB ja OC esittelivät kumpikin minulle yhden otoksen perheestään. OC kertoi, että oli pitänyt kuvaustehtävän mielessään käydessään asioilla, mutta tuolta reissulta hän ei ollut onnistunut ottamaan yhtäkään kuvaa. OC täsmensi, että hän on ihminen, joka toteuttaa asioita mieluummin sattumalta tai hetkessä, kuin suunnittelee etukäteen. Hän painotti myös, ettei kuvaa tai julkaise kuvia esimerkiksi sosiaalista mediaa varten. Tähän vastasin, ettei suunnittelua olisi tarvinnutkaan tehdä, vaan kuvat saivat syntyä siitä elämästä, jota parhaillaan elettiin.

Sekä OB:n että OC:n kuvavalintaa voi selittää osaltaan se, että perhe oli heillä kummallakin paljon myös puheissa. Molemmat kertoivat myös kuntoutukseen kuuluvista tapaamisista, joissa perheen kohtaloa ja tulevaisuutta pohdittiin, joten asiat olivat varmasti juuri tuolloin pinnassa. Oman elämän tarkastelukulmista kertovatkin myös motiivit, joilla ihminen valitsee työskentelyssä käytettävät kuvat sekä ne valinnat, joilla tietyt elämän tapahtumat (nykyhetkessä) kuvataan ja toisia ei. Koska ”perhe” oli jatkuvan tutkimisen alla ja syy, miksi he asuivat perhekuntoutuskeskuksessa, oli minusta luontevaa mutta myös kaunista, että he näkivät sen myös voimavaranaan.

Koska kuvissa ei ollut niinkään henkilökohtaista lähestymistapaa, päätin kokeilla voimavaroiksi yleistystä myös OB:n ja OC:n kanssa. Halusin kiinnittää huomiota osallistujiin ainutlaatuisina yksilöinä omine vahvuuksineen. OB:n kanssa pohdimme, että perheen ollessa voimavara, siitä huolehtiminen vaati varmasti myös muita voimavaroja, kykyjä tai taitoja. OB löysi ensimmäisenä vahvuutena hänelle karttuneen elämäkokemuksen. Puhuimme myös ongelmanratkaisukyvyistä, mitä hän oli saanut käyttää paljon työelämässä. Töihin liittyen OB mainitsi myös rohkeuden ja ettei pelkää yllätyksiä, mihin tartuin ehdottamalla, että se varmasti kuvaa häntä laajemminkin ihmisenä. Näiden lisäksi löytyi vielä avoimuus ja taito tulla toimeen ihmisten kanssa.

OC:n kanssa mietimme samoin, minkälaisia voimavaroja perheen vanhempi tarvitsee. Koska voimavaran idea oli hieman vaikeaselkoinen, mietimme OC:n kanssa yleisemmin voimia ja

vahvuuksia, sekä erilaisia ominaisuuksia tai persoonallisuuden piirteitä. Vaikka OC oli esittänyt voimavarana kuvan perheestään, hän totesi keskustelussa, että hänen voimansa tulee ehkä enemmän sisältä kuin toisilta. OC kertoi perheen siivouspäivästä, josta pääsimme aikaansaavuuteen ja omatoimisuuteen. OC kuvaili, kuinka on tottunut selviytymään itsenäisesti. Tähän heitin vastapainoksi, että nykytilanteessa hän näyttäisi myös huolehtivan muista, kuten perheensä jäsenistä. OC oli samaa mieltä ja kuvaili, kuinka lasten kanssa vietetty aika oli hänelle tärkeintä.

Pidimme kirjoitustehtävässä saman yhden minuutin tauotuksen, sillä kukaan osallistujista ei kaivannut tähän muutosta. OA keskittyi jälleen työskentelyyn ja kirjoitti koko annetun ajan. Vaikka kuvia sai käyttää kirjoitusharjoituksen pohjana, OA lähti kirjoittaessaan pohtimaan luontevasti myös yleisemmin nykyhetkensä kokemista. Työskentelyn päätteeksi OA totesi ”tuli kiitollinen olo” ja kertoi havainnoistaan, että tavallisessa elämässä - myös ilman suuria elämyksiä, tuntui olevan paljon hyvää. Kiitollisuus teema toistui kirjoitustehtävässä hauskan satuman seurauksena, sillä OA jatkoi lausetta ”Täytyisi muistaa” sanoilla ”olla kiitollisempi”. Hän siis nappasi kiinni kiitollisuuden ajatuksista jo ennen kuin se liittyi tekstiin lauseen alun kautta. Keskustelussamme kirjoitusharjoituksen jälkeen OA kuvasi, kuinka hyvää tuntui olevan sekä ympärillä että itsessä ja kuinka tärkeä nämä seikat oli muistaa. OA totesi, että useimmiten jos hyvää on havainnut, se on ollut itsen ulkopuolista, esimerkiksi jonkun toisen taideteos tai kaunis maisema. Nyt oma kyvykkyyks ja itsen hyvät puolet tuntuivat tulleen osaksi kirjoitusta kuin vahingossa. Kirjoitusharjoituksen jälkeen hän palasi pohtimaan, kuinka hänestä todella tuntui löytyvän kykyä luoviin ratkaisuihin.

OB:n kanssa teimme molemmat saman havainnon, että tällä kerralla hän kirjoitti selvästi enemmän tekstiä - tästä kiinnostuneena annoinkin ensimmäisen minuutin venyä ”vahingossa” kahteen. OB totesikin jälkeen päin, että kirjoittaminen tuntui helpommalta ja että hän ”alkoi tykkäämään tästä”. OB olisi mielestään voinut kirjoittaa nyt paljon pidempääkin ja jatkaa useampiakin lauseita. Tätä OB selitti kahdella huomiolla; ensinnäkin hän ei ollut viime aikoina juuri kirjoittanut omien sanojensa mukaan ostoslistaa kummempaa, joten ehkä tekstin tuottaminen vaati hieman harjoittelua. Toiseksi OB totesi, että hänen oli helpompi saada kiinni nykyhetken teemasta ja tunteista - teksti tuli ”suoraan sydäimestä”, toisin kuin menneisyydestä kirjoittaessa, missä ei tietenkään enää ole niin läsnä. Kuitenkin OB kertoi, että myös kirjoittaminen menneestä oli herätellyt häntä ajattelemaan nykyhetkeä.

OC kirjoitti tehtävän keskittyneesti ja ilmaisi, kun halusi siirtyä seuraavaan lauseenalkuun. Hän kertoi harjoituksen päätteeksi, että oli käsitellyt tekstissään paljon perhettään ja kiitollisuutta tästä. Yritin hienovaraisesti uudelleen esittää näkemyksiä myös itseen keskittymisestä ja omien kiinnostusten tärkeydestä, mutta OC pyörsi nämä hymyillen. Olimme hieman eri

mieltä ja fokuksemme olivat eri näkökulmissa, mutta ehkä OC:lle tärkeintä oli saada pysyä omissa huomioissaan. Keskustelua käytiinkin keveässä mutta kunnioittavassa hengessä.

8.5 Kolmas toimintakerta, ”Tulevaisuuden mahdollisuudet”

Fryrerin ja Kraussin yksi valokuvaterapian soveltamistarkoituksista on muutoksen taltiointi, joka on myös terapian etenemisen havainnointia. ”Alussa otettuihin kuviin palaaminen ja niiden vertaaminen nykyisiin rohkaisee jatkamaan ja kohottaa itsetuntoa” (Salo 2009, 27). Kuten valokuviin, myös itse tuotettuun tekstiin voi palata. Paluu mahdollistaa omien prosessien tutkimisen, onko oma suhtautuminen muuttunut ensimmäisen kerran kirjoitusharjoituksesta? Toisinaan onkin niin, että välittömästi kirjoittamisen jälkeen teksti ei vielä tunnu kertovan oikein mistään ja merkitykset nousevat esiin vasta välimatkan päästä tuotosta tarkastellessa. Tekstin tuottaminen ja siihen palaaminen tukee kuitenkin reflektiivistä toimintaa, lisää itsetuntemusta ja ymmärrystä itseä kohtaan. (Karjalainen 2019, 108–109.)

Viimeisen toimintakerran rakennetta luodessani mietin useaan otteeseen, haluaisinko toteuttaa ensin ”Tulevaisuus harjoitukset” ja palata sitten kaikkien toimintakertojen tuotoksiin. Valitsin kuitenkin kerrata ensimmäisen ja toisen toimintakerran ajatuksia ja tunteita ennen viimeisten harjoitusten kokeilua. Päädyin tähän siksi, että aiempien kertojen onnistumiset ja positiiviset huomiot olisivat tuoreessa muistissa kuviteltaessa tulevaa.

Kerratessa edellisiä tapaamisia OA kertoi pitäneensä ensimmäisen kerran kirjoitustehtävästä ja saaneensa siitä kirjoitusintoa ylipäättään. Hän muisteli myös menneeseen ja nykyisyyteen liittyvän havaintonsa, että elämän (ja hetkien siinä) ei tarvitse olla erikoisia, ollakseen arvokkaita ja hyviä. Tässä ajatuksessa hän toivoi voivansa toimia jatkossa esimerkkinä lapsilleen.

OB puolestaan kertoi menneisyysteeman pyörineen hänen päässään parin seuraavan päivän ajan ja kuinka hän oli peilaillut sen ”fiilistä” nykyhetkeen. Nykyhetken tehtävä oli taas auttanut häntä muistamaan, että myrskyjenkin keskellä perhe ja sen hyvinvointi on pääasia.

OC oli tehnyt huomion, että oli alkanut harjoitusten myötä miettiä asioita syvällisemmin ja avoimemmin. Hän ei ollut aiemmin kokenut vastaavia tapaamisia ”missä kysytään tällaisia”. OC kuvasi myös, että hänen kulttuurissaan täytyi olla ”kova” eikä tunteiden näyttämiseen tai purkamiseen ole kannustettu, joten työskentely oli hänelle hyvin uutta. Ehkä alussa aistimaani hidasta lämpenemistä selittääkin se, että toiminta vaati tavallaan OC:ltä enemmän totutusta poikkeamista kuin muilta.

Viimeisen toimintakerran tavoite oli siis yhdistää sekä menneestä että nykyhetkestä saatua hyvää toiveikkaaksi tulevaisuuden näkymäksi. Näkymä jätettiin tarkoituksella aika avoimeksi ja abstraktiksi. Oma toiveeni oli, että osallistuja voi hahmotella siihen kuuluvia asioita tai tunteita määrittelemättä tarkoin, mitä tuleva tuo tullessaan - ajatushan oli, että tulevaisuus on erilaisia mahdollisuuksia täynnä.

Viimeinen toimintakerta

1. Tehtäviin ja keskusteluihin palaaminen; kerrataan mitä tehtiin ensimmäisellä ja toisella kerralla. Miltä nuo tehtävät nyt tuntuvat? Minkälaisia ajatuksia herättävät nyt? Palataan toimintakerroilla ylös kirjattuihin tunnelmiin, onko oma suhtautuminen muuttunut?
2. Tulevaisuuden hahmottelu; valitse kuvakorteista se, jossa voisi olla elementtejä tulevaisuuden näkymistäsi. Ohjeena esim. "Kuvittele toivomasi tulevaisuuden elementtejä. Minkälaisessa paikassa olisi hyvä olla tai minkälaisessa tilanteessa asiat ovat hyvin. Voit hahmotella miltä elämä näyttäisi tai tuntuisi vähän kuin haaveilisit lomakohteesta - mitä ja ketä siellä on?"

Katsele kuvaa ja kuuntele pieni ohjeistus mielikuvamatkalle.]
Kirjoita sitten ajatusten virta -kirjoitusta sinua odottavasta hienosta tulevaisuudesta. Lauseen alkuja esim. "kun asiat ovat hyvin, minä..", "Silloin tunnen..", "asiat järjestyivät, kun..", "ylläpitääkseni hyvää..", "minä aion..".
3. Tekstin tarkastelu ja tärkeiden ilmausten alleviivaaminen - jakaminen kanssani, jos osallistuja haluaa.

Kiitos ja pieni hengähdys / tauko.

4. Teemahaastattelu; yksilöllisten kokemusten ja toiminnan "hyötyjen" pohtiminen
5. Vapaan palautteen antaminen toiminnasta ja ohjauksesta; risut ja ruusut
6. Toimintakerran lopettaminen; tilaa kommentoinnille ja vapaalle keskustelulle, miltä kokeilut tuntuivat? Ohjeistan pysymään uteliaana mahdollisesti myöhemmin esiin nousevien ajatusten ja tunteiden suhteen ja kannustan työstämään esimerkiksi kirjoittamalla omatoimisesti lisää.

Kuva 3 Viimeisen toimintakerran rakenne

Alun kertaavan keskustelumme jälkeen ohjasin osallistujan taas kuvakortin valintaan. Tarkoitus oli tällä kertaa auttaa saamaan kiinni jostakin, mitä hyvässä tulevaisuudessa voisi olla. Kortteihin olin valinnut monitulkintaisia maisemia ja miellyttäväksi tulkitsemiani tunnelmia. Osallistujat huomioivatkin, että tällä kertaa korteissa oli eri kuvia, kuin kahdella aiemmalla tapaamisella. Valitsin työskentelyyn "ennennäkemättömiä" kuvia, koska toivoin, että uudet

kuvat tuottaisivat helpommin uusia assosiaatioita. Valituista korteista puhuttiin vasta kirjoitusharjoitusten jälkeen.

Myös tällä kerralla ajatuksemme olivat menneet OA:n kanssa yksiin kirjoituksen suunnan suhteen, sillä hän kertoi alkaneensa kirjoittaa tunteistaan tulevaisuuden suhteen jo ennen lauseen alun ”Silloin tunnen” kuulemista. OA totesi, että tällä kertaa hänen oma tunteensa kirjoittamisen suhteen oli rennompaa, kuin aiemmilla kerroilla. OA kertoi työskentelyn päätteeksi, että myös oma kuvavalinta oli osunut täydellisesti hänen mielikuviinsa - kortista löytyi symboliikka tukemaan hänen positiivisia ajatuksiaan tulevasta.

Myös OB kertoi saaneensa kiinni hyvän tulevaisuuden ajatuksista. Hän oli valinnut kaksi kuvakorttia, joissa kertoi näkevänsä ikään kuin saman hyvän tulevan eri puolia. Kirjoittamisesta OB totesi, ettei tulevaisuudenkaan hahmottelu ollut ihan yhtä helppoa kuin nykyhetkestä kirjoittaminen, koska sitä ei nähnyt yhtä selkeästi.

OC valitsi tulevaisuudenkortteja viisi kappaletta. Osaan lauseenaluista hän kirjoitti pidempään kuin toisiin. Korteissa hän kertoi näkevänsä rauhallisuutta ja erilaisia maisemia. Kysyessäni, saiko OC kiinni tulevaisuuden hahmottelusta, hän totesi, että pystyi kuvilla kuvaamaan tulevaa, mitä oli sanoin vaikea selittää. Hän koki, että kuvat yksinkertaistivat sitä, mitä hän halusi sanoa ja että niiden avulla asia myös välittyi muille. OC palasi myös puhumaan suunnittelusta; hän totesi, että aiemmin piti suunnittelua itselleen toimimattomana, mutta nyt mieli oli muuttunut. Arvelin, että hän viittasi tällä osaksi tulevaisuuden ”suunnitteluun” ja että joskus on hyvä miettiä etukäteen omia toiveita tulevan suhteen. Hän puhui myös suhtautumisesta itseensä ja ympäröivään maailmaan sanoen - tulkin käännöksen mukaan - ”tutustun itseäni nyt toisella nimellä”. Kysyessäni lisää näistä nimistä OC kuvasi, että aiempi tai nykyinen nimi oli ”ongelma” ja uusi nimi voisi olla ”hauskuus”. Vaikka emme ehkä ymmärtäneet toisiamme täysin, halusin ilmaista OC:lle että mielestäni oli hienoa, jos hän oli alkanut nähdä ”ongelman” itsestään irrallisena ja jonakin, minkä voisi jättää taakseen.

Toimintakerran lopussa toteutimme teemahaastattelun sekä avoimen palautteenannon. Näiden tuloksia olen esitellyt raporttini seuraavassa luvussa.

9 Arviointi

Tässä luvussa olen pyrkinyt tarkastelemaan, saavutettiinkö toiminnalle asetetut tavoitteet. Myös toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteet on voitava määritellä niin, että niiden täyttyminen on jollakin tavalla mitattavissa tai arvioitavissa (Vuorela 2018). Kehittämisprosessin

arviointi tarkoittaa sekä toiminnan (prosessin) että sen tulosten arviointia. Prosessin arvioinnissa tärkeitä ovat prosessin aikana tapahtuneet muutokset ja oppimiskokemukset - nämä antavat hyödynnettävää tietoa etenkin toiminnan suunnittelijalle ja toteuttajalle. Tuloksia puolestaan on syytä arvioida useammasta näkökulmasta ja siksi olen eritellyt tähän kappaleeseen alaluvut osallistujien, yhteistyötahon ja oman arviointini huomioimiseksi. (Vuorela 2018.)

Osa tavoitteista ja arviointikysymyksistäni oli selkeästi sellaisia, joihin vain osallistujat saattoivat antaa tuloksia, kuten ”herättikö toiminta odotettuja kokemuksia” tai ”lisäkö toiminta itsetuntemusta”. Siksi olen käsitellyt osaa vastauksista otsikon Osallistujien palaute ja arviot alla, vaikka hyödynnän arvioinnissa myös omia havaintojani ja tulkintamahdollisuuksia ”rivien väleistä”.

Alussa olen tarkastellut yleisesti vastausta arviointikysymykseeni ”Tuottiko kerätty teoria toimivaa toimintaa?”. Keräsin teoretietoa sekä kuntoutuksesta, että luovista menetelmistä - etenkin valokuvan ja kirjoittamisen terapeuttisesta käytöstä. Arvioinnissa olen pyrkinyt summamaan lyhyesti, tukiko aiheista löytämäni teoria toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Koska osa vastauksista pohjaa myös osallistujien arvioon haluan huomauttaa, että tekemäni ”yleistyksset” on perusteltu kattavammin alaluvussa Osallistujien palaute ja arviot.

Olen hyvin tyytyväinen suunnittelemani toiminnassa siihen, että niin suunnitelmavaiheessa kuin vielä toimintaa jälkeensä tarkastellessa olen pitänyt kiinni tärkeästi seikasta - asiakas oli mielestäni todella keskiössä. Osallistujat tekivät ajatustöitä itselleen ja minä lähinnä mahdollistin tämän. Näin ollen en myöskään ollut vailla ennaltamääriteltyjä tuloksia tai tuotoksia. Osallistujillekin näytti valkenevan nopeaa, että he saisivat käynnistellä ajatus- ja tunneprosessejaan omaan tahtiin, eikä etenemistä tai asioiden kohtaamista vaadittu ulkoapäin. Itseasiassa toiminta jätti lähes täysin huomiotta sen, että osallistujien elämäntilanteissa olisi jotakin korjattavaa ja oletti positiivista löytyvän. Silti muutos ja senkin tuoma hyvä oli mahdollistettu tehtävissä, asiakas saattoi tarttua tähän halutessaan. ”Kun asiat ovat hyvin..” saattoi tarkoittaa niin eteenpäin menemistä kuin lähtöpisteeseen palaamista. (Riikonen 2008, 158–162.)

Palasin pohtimaan Aaltosen (2007, 160–165) ajatuksia siitä, kuinka luovuus auttaa jäsentelemään ”sisäistä kaaosta” uusia merkityksiä synnyttäväksi. Samoin Aaltonen painotti luovuuden ja jäsentävien (tai tässä järjestelmän) rakenteiden tasapainoa. Luovuutta ja jäsentelyä tarvitaan siis sekä sisäisen maailman että ulkoisen - esimerkiksi perhekuntoutuksen - täyteen potentiaaliin saamiseksi.

Opinnäytetyön tavoitteet	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
Valokuvien käytön hyöty oman elämän prosessoinnissa	Auttoiko henkilökohtaisten valokuvien käyttö käsittelemään / tarkastelemaan omaa elämää?	Keskustelu toiminnan aikana Palaute Teemahaastattelu
Edesauttaa yksilöllistä kuntoutumisenprosessia Käynnistää tunne- ja ajatusprosesseja	Herättikö toiminta odotettuja kokemuksia? Syntyikö osallistujissa omia kokemuksiani vastaavia huomioita? Mitä toiminnasta pidettiin?	Keskustelu toiminnan aikana Palaute Teemahaastattelu Omat havainnot
Teorian, menetelmien ja asiakkaiden onnistunut valinta	Tuottiko kerätty teoria ”toimivaa” toimintaa? Sopivatko menetelmät perhekuntoutukseen? Onnistuiko yhteistyö asiakkaiden kanssa?	Teoria Henkilökunnan konsultointi Omat havainnot ja oppimispäiväkirja Palaute; asiakkailta, henkilökunnalta, koululta?
Voimavarojen vahvistaminen Luovuuden hyödyt; Itsetuntemus Asioiden käsittely Näköalojen laajennus	Löysivätkö osallistajat ”vastauksia” voimavara tehtävään? Lisäikö toiminta itsetuntemusta? Lisäikö toiminta omien asioiden käsittelyä? Saitko uusia näkökulmia omaan elämäsi (menneisyys, nykyhetki, tulevaisuus) liittyen?	Valokuvaus tehtävä ja keskustelu Palaute Keskustelut toiminnan aikana Teemahaastattelu
Valokuvallisen työskentelyn käyttö jatkossa; - Asiakkaille - Yhteistyö taholle	Näetkö, että voisit käyttää vastaavia harjoituksia / toimintamalleja jatkossa omatoimisesti? Näetkö, että voisit käyttää vastaavia harjoituksia / toimintamalleja jatkossa omassa työssäsi?	Teemahaastattelu Konsultaatiohaastattelut

Kuva 4 Taulukko arviointikysymyksistä

Ehkä kuntoutuja tarvitsee avukseen toiminnanjärjestäjän, joka huomioi etäältä sitä, kuinka asiakkaan tarpeisiin voitaisiin vastata - jättäen kuitenkin tilaa asiakkaan omille kokemuksille ja toteutustyyliille. Tai ehkä osallistajat tarvitsivat hieman luovaa liekkisyyttä muistuttamaan, ettei kaiken tarvitse olla haudan vakavaa - vaikka perhekuntoutus vakava paikka onkin. Kuitenkin harjoituksiin kuului myös elämän tarkastelua siitä nousevista realiteeteista käsin. (Riikonen 2008, 158–162; Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 14.)

Arviointitaulukossa olen esittänyt myös kysymyksen ”Sopivatko menetelmät perhekuntoutukseen?”. Keskusteluissa osallistujien kanssa kävi toteen osittainen näköalojen kaventuminen negatiivisiksi. Osallistajat tiedostivat tätä itse ja arvioivat, että ilmiö johtuu tarkkailun ja arvostelun kohteeksi joutumisen kokemuksista sekä siitä, että perhekuntoutuksessa fokus joudutaan pitämään usein siinä, mitä pitäisi muuttaa tai mikä ei ole hyvin. Lisäksi aikuiset nähdään usein vain vanhemman roolissa, sillä perhekuntoutuksen tarkoitus on tukea vanhempaa kasvatustyössään. (Riikonen 2008, 158–162; Toivoa luova kieli 2018; Perhekuntoutusyksikön vastaava ohjaaja 2019.) Kuitenkin näytti tulevan tarpeeseen tarkastella omaa elämää laajemmin ja etsiä positiivista eri elämänvaiheista. Tästä kertoo mielestäni se, että jokainen osallistuja tuntui saavan luontevasti kiinni itselle työskentelyn ideasta ja alkoi toteuttaa sitä omalla tyylillään.

Hämmästelen edelleen luovan toiminnan voimaa. Toiminnalle ei tarvinnut luoda kuin tehtävät eli raamit ja lopun tekivät osallistajat - täysin luontevasti. Toiminta koettiin helpoksi, mikä myös oli yksi tavoitteistani. Esimerkiksi luova kirjoittaminen jännitti alussa, mutta jokaisen osallistujan luovuus tuntui löytyvän itsestä ja itsestään. Minun ei tarvinnut kannustaa muuten, kuin uskomalla, että he saavat aikaan juuri sitä, mitä tällaisen kokeilun luulisikin tuottavan. Pelkäsin itse, olisiko luomani kehikko liiankin hatara, mutta toiminta tuntui antaneen osallistujille paljon. Ehkä se mitä he saivat, olikin paljon enemmän kuin ulkopuolinen havaitsi - taiteellista aktiivisuutta ja yhteyden itseän. (Ojakangas 2007, 20.)

Toiminnan helppous lisäsi uskoakseni myös osallistujien itsetuntoa, koska he ymmärsivät pian, ettei tekemisessä oikeastaan voinut epäonnistua. Onnistumisen kokemukset näkyivät minusta syntyneenä intona ja toiveena päästä tekemään lisää. Omia kuvia saatettiin alussa vähätellä, mutta kun annoimme niille painoarvoa, osallistujissa saattoi aistia myös itsearvostuksen lisääntyvän - ”tämä on minun kuvani ja tässä näen paljon hyvää”. Osallistajat tuntuivat saavan toiminnan kautta myös tärkeitä muistutuksia itseltään, tulivat tietoisemmiksi esimerkiksi omista toiveista tai kyvyistä. Joku oppi itsestään uutta, toinen tuli varmemmaksi jo tietämistään seikoista. Nämä huomiot kertovat mielestäni itsetuntemuksen lisääntymisestä.

Toiminnassa hyödynnettiin kaikkia valokuvaterapian menetelmiä; assosiativisia kuvia, omaelämäkerrallisia kuvia, uusien kuvien ottamista ja valokuvallisen työskentelyn yhdistelyä muihin ilmaisullisiin menetelmiin. Etenkin henkilökohtaisten valokuvien yhteys omaan elämään oli selkeä ja toimi hyvin keskustelun avaajana. Myös kuvakortit toimivat kommunikation välineenä niin itsen kuin muiden kanssa. Näin ollen Fryrerin ja Kraussin (1983) soveltamistavoista täytyi sekä ”puheen aikaansaaminen” että ”sanaton ilmaisu”. Mielestäni ainakin

myös ”tunteiden herättäminen”, ”luovan kokemisen ja ilmaisun mahdollistaminen” ja ”koke-
muksen pitkittäminen ja syventäminen” tulevat hyvin ilmi osallistujien kertomassa (seuraava
luku). (Halkola 2019; Halkola 2015, 370; Erävaara 2011, 29–39).

Terapeuttinen kirjoittaminen näytti puolestaan jatkavan valokuvien käynnistämää prosessia
tehokkaasti. Kuulemissani tekstiotteissa osallistujan omat huomiot ylsivät alkukeskustelu-
jamme pidemmälle ja mukaan tuli myös kuvista yhdessä löydettyä hyvää. Kirjoittaminen tun-
tui tekevän todeksi myös sellaista, minkä mahdollisuuksia olimme vasta hahmotelleen puhu-
essa. Kirjoittaessa osallistuja saattoi siis poimia keskusteluistamme haluamansa ja muodostaa
näistä itseä kannustavaa tekstiä. Kirjoittaminen tuntui todella rikastuttavan ja avaavan erilai-
sia näkökulmia. Myös kirjoittamisen suhteen teoriaan ja omakohtaisiin kokemuksiin tukeutu-
minen toiminnassa oli tärkeää, sillä tajunnanvirtakirjoitus juuri lauseenalkujen kanssa nousi
osallistujien palautteessa suureen merkitykseen. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 16;
Karjalainen 2019, 104–111.)

9.1 Osallistujien palaute ja arviot

Teemahaastattelussa kysyin ensimmäisenä, minkälainen kokemus toimintaan osallistuminen
oli ollut (arviointitaulukossa ”Mitä toiminnasta pidettiin?”). Hauska sattuma oli, että jokainen
osallistuja käytti ensimmäisenä samaa ilmaisua ”*mielenkiintoinen*”. Muita kokemusta kuvaava-
via sitaatteja oli muun muassa ”*miellyttävä*”, ”*ihan uutta*”, ”*helppo, mukava, tykkäsin tosi
paljon*” ja ”*hyviä, järkeviä*” harjoituksia. Yksi osallistuja tunnusti ajatelleensa toiminnasta
aluksi ”*turha*”, mutta kokeilemisen myötä hän kertoi ajatustensa muuttuneen positiivisem-
miksi.

Työskentelytyyli koettiin helpoksi, mistä kertoivat kommentit: ”*sisimmästä helpottavaa, ei
rasittavaa*”, ”*ei liian raskas*”, ”*erilainen kuin muuten työskentely, helpompaa*”. Viimeinen
sitaatti tarkoitti valokuvallisen työskentelyn ja muun perhekuntoutuksessa järjestettävän toi-
minnan vertailua, jota olen jatkanut oman raporttini pohdinnassa. Positiivista palautetta tuli
myös toimintakertojen määrystä, kestosta ja ajallisesta suhteesta toisiinsa. Osallistujat koki-
vat sopivana tunnin pituiset tapaamisemme, OA kuvasi, että nämä olivat ”*kevyitä mutta voi-
maannuttavia*”. Hyväksi oli koettu myös se, että osallistuja sai edetä omilla ehdoillaan ja
avata sen verran, kuin halusi. Toiminta koettiin luontevaksi samoin kuin hetkessä syntyneet
tekstit. Palautetta annettiin siitä, että oli hyvä, ettei lauseenalkuja annettu etukäteen päh-
käiltäväksi ja helpottavaa, ettei tekstiä tarvinnut näyttää kenellekään.

Valokuvien käytön hyöty oman elämän prosessoinnissa oli tietenkin yksi suuri arviointiin valit-
semani teema. Arviointikysymyksiä aiheesta olivat ”Auttoiko henkilökohtaisten valokuvien

käyttö käsittelemään / tarkastelemaan omaa elämää?”, ”Lisäkö toiminta omien asioiden käsittelyä?” ja ”Syntykö uusia näkökulmia omaan elämään (menneisyys, nykyhetki, tulevaisuus)?”. Eniten kiitosta ja kunniaa toimintamallissa tuntuikin saavan juuri kuvien käyttö. Tätä kuvattiin muun muassa toteamalla, että kuva ja kirjoittaminen olivat hyvä yhdistelmä ja että juuri kuva auttoi kirjoittamaan ja pääsemään alkuun. Samoin koettiin, että kuvien kautta omat viestit välittyivät tehokkaammin.

Itsetuntemuksen lisääntymisestä kertoi muun muassa erilaiset osallistujien huomioiden itsessä heränneistä tunteista ja ajatuksista. Heränneistä tunteista mainittiin innostus, häpeä itse otettuja kuvia kohtaan, mutta myös sitä seurannut onnistumisen kokemus. Kirjoittamiseen kaikki tuntuivat suhtautuvan alussa jännityksellä (osaako, saako tekstiä aikaan) mutta kokemuksen myötä myös helpotuksella. Myös menneisyyden ja nykyhetken valokuvakuvan synnyttämät tunteet koettiin tärkeiksi muistutuksiksi itselle.

Ajatuksia heräsi kirjoittamisesta hyvänä keinona tarkastella myös positiivista, esimerkiksi OA kertoi kirjoittavansa päiväkirjaa usein vain negatiivisten tunteiden seurassa. Myös muut olivat tehneet kanssani samoja huomioita; kirjoittaessa pääsee eteenpäin, siinä missä yksin ajatella junnaa usein paikoillaan. Uskon, että samoin kuin omakohtaiset kokemukseni, osallistujatkin saivat kokemuksia siitä, että itselle kirjoittaminen selkeytti ihmeen tehokkaasti. OB totesikin, että itselle saattoi kirjoittaa aidosti ja rehellisesti, ”*antoi tulla syövereistä*”. Tässä toki myös kuvat ja lauseenalut koettiin työskentelyä ja omia ajatusprosesseja helpottaviksi apuvälineiksi. OB:n kanssa puhuimme siitä, että lauseenalut olivat hyvin avoimia ja hän jatkoi huomauttaen, että siksi juuri kirjoittaja itse pääsee nappaamaan kiinni siitä, mitä hänen on tärkeä ajatella. OB kuvasikin, kuinka toiminta herätti ajatuksia, joita hän sitten työsti itsenäisesti eteenpäin.

Teemahaastattelussa kysyin erikseen sekä heränneistä tunteista että ajatuksista. Yksittäisiä tunteita oli osittain kuitenkin vaikea erottaa toisistaan, samoin tunteita ja ajatuksia keskenään. OB sanoikin hyvin, että ”*kun heräsi tunteita, niin alkoi myös tulla ajatuksia*”. Ihanus (2015, 363) kuvaa samoin, kuinka kirjoittaminen ilmaisee tietoisesti ja tiedostamattomasti, ”*ajatellen tunteilla ja tuntien ajatuksilla*”. Itse sanoitinkin tätä haastattelun alussa huomioiden, että tunteiden ja ajatusten erottelu ei ole välttämätöntä. Myöskään heränneiden tunteiden avaaminen minulle ei ollut välttämätöntä, sillä siihenhän terapeuttisuus toiminnassa perustui. Peräkkäisissä kysymyksissä vastaukset olivat usein samaa asiaa, mutta uusi kysymys jatkoi asian arviointia.

Osallistujat osasivat kertoa tunteita ja ajatuksia heränneen, vaikka kaikki eivät suuremmin halunneet eritellä niitä. Kuvattiin, että toiminta ”*pakotti avautumaan*” ja kertomaan (itselle) sellaista, mitä ei yleensä kerro. Tunnekyllästetyiksi ajatuksiksi voidaan laskea mielestäni

myös työskentelyn synnyttämät huomiot *"ei tässä niin huonosti mee"*, *"arki on hyvää ja rikkasta"* sekä ajatus siitä, että ongelmille löytyy ratkaisut ja nyt eletty on välivaihe, mistä pääsee yli. Näitä pidimme osallistujien kanssa myös toiminnan heille antamina opetuksina tai muistutuksina. Itsetuntemuksen vahvistumiseksi voidaan laskea myös osallistujaa itseään yllättäneet vastaukset, kuten OA:ta ihmetyttänyt oma vastaus *"perhe"* pohdintaan siitä, mikä oli menneessä hyvää.

Toiminnan hyötyjä arvioin kysymyksillä *"Herättikö toiminta odotettuja kokemuksia?"* ja *"Synnytykö omia kokemuksiasi vastaavia huomioita?"*. Teemahaastattelussa kysyin *"Näetkö toiminnan tai toimintaan osallistumisen tuoneen sinulle jonkinlaista hyötyä?"*. Jokainen osallistuja näki hyötyneensä toiminnasta. Kiinnostavaa oli, että hyödyistä puhuttaessa he kertoivat myös yleisemmin näkemyksiään siitä, minkälaisille ihmisille tai minkälaisissa tilanteissa tällaisesta työskentelystä olisi heidän mielestään hyötyä. Arvoitiin muun muassa, että valokuvallinen työskentely on todella hyvä ihmiselle, jolla on sellainen *"tilanne päällä"*, mikä vaatii ajattelua ja siihen syventymistä - vertailemalla eri aikakausien elämää saisi uusia näkökulmia ja selkeytettyä ajatuksia. Samoin koettiin, että yleisesti ottaen työskentelyn kautta oli *"paljon helpompaa ilmaista tunteita"*. Toinen näkemys olikin, että työskentely toimii, jos on kokenut ikäviä asioita, sillä näitä on hyvin haastava purkaa ilman kuvia - vaikeuksia lähteä puhumaan asioita auki tyhjältä.

Yksi osallistujista saattoi nähdä ryhtyvänsä omatoimisesti samankaltaisten luovien harjoitusten ja näköalojen pohtimiseen - ehkä jopa lastensa kanssa. Muutkin tunnistivat toiminnan hyödyt ja totesivat, että vastaavaa olisi hienoa käyttää jatkossa. Heidän mielestään olisi mahdollista toteuttaa harjoituksia myös omatoimisesti, mutta sitä, tulisiko asiaan itsenäisesti ryhtyttyä jäätiin hieman epäilemään. Kaiken kaikkiaan päällimmäisiksi tunteiksi oli jäänyt *"ilo, tyytyväisyys"*, koska elämästä löytyi hyvää. Kaksi kolmesta olisi kai voinut jatkaakin yhteistä matkaamme, sillä totesivat; *"tämmöistä pitäisi olla enemmän"*, *"harmi kun loppu, olisi voinut olla lisää"*.

Toteutuksessa tuli vastaan yllättävän vähän ongelmia tai kehittämisehdotuksia. Itse kuitenkin näkisin, että mikäli vastaavaa toimintaa toteutettaisiin jatkossa, aikaa työskentelylle saisi olla vieläkin enemmän. Tällä tarkoitan sekä yksittäisten tapaamisten pituutta (nyt emme ehkineet ajautua keskusteluissa niin pitkälle, kuin olisi voitu lähteä) että toimintakertojen lisäämistä. Kolmen kerran voi oikeastaan sanoa olevan vain kokeilu. Suuremman työskentelyn toteutus vaatisi mielestäni toiminnan sisällyttämistä muuhun kuntoutukseen ja toteuttamista työntekijöiden voimin.

9.2 Yhteistyötahon arviointi

Keväällä 2020 koko maailmaa ravistellut pandemia näkyi myös sosiaalialalla. Oli pitkälti tämän poikkeustilan syytä, että opinnäytetyöstä toivomani yhteistyötahon arviointi ja suunnittelemani konsultaatiohaastattelut jäivät toteuttamatta. Yritin ennakoida työntekijöiden kii-reisiä aikatauluja lähettämällä opinnäytetyöstä keskeneräisen version ja toimittamalla en-nalta myös koosteen toimintakerroista, mikä on myös tämän raportin liitteenä. Yrityksistä huolimatta varsinainen arviointi jäi puuttumaan, minkä vuoksi olen summannut tähän kappa-leeseen toimintakerroista saamaani palautetta ja yhteistyötaholta saatuja muita oppeja.

Toimintakerroista tehdyn koosteen kautta pääsimme puhumaan yhden työntekijän kanssa ly-hyesti hänen näkemyksistään. Työntekijä totesi, että toiminnan selkeä ja helppo rakenne oli toimiva - hän koki, että toimintamallin voisi ottaa käyttöön ilman suuria alkuvalmisteluja. Työntekijä uskoi, että tuleekin ottamaan kehittäessäni työmallin käyttöön, sillä hän oli itse-kin käyttänyt työskentelyssä kuvakortteja ja havainnut niiden voiman. Pohdimme keskustelus-amme aluksi tulisiko koosteeseen lisätä ”ohjeistusta” siitä, minkälaisia kuvakortteja työsken-telyyn on hyvä valita. Päädyimme kuitenkin siihen, että koosteen osaksi valikoin yksikön kuva-korttikokoelmasta työskentelyyn soveltuvat kortit. Näin paketti olisi vielä valmiimpi käyttöön-otettavaksi. Työntekijä piti hyvänä perustelujani sille, että pakkoja olisi kaksi; erilliset eli uu-det kuvat tulevaisuutta varten.

Kävimme myös eräänlaisen palautekeskustelun ennen toiminnan aloittamista perhekuntoutus-yksikössä yhteyshenkilöni kanssa, jolta sain arvokasta palautetta ja varmuutta siitä, että olin tekemässä oikeita ratkaisuja. Yhdessä päädyimme esimerkiksi siihen, että toiminnan oli lupa keskittyä vain vanhempaan itseensä. Aluksi pohdin perheen ja perheestä saatavien vahvuuk-sien liittämistä työskentelyyn. Tulimme kuitenkin yhteistyötahoni kanssa siihen lopputulok-seen, että tässä työskentelyssä fokus pidettäisiin täysin osallistujassa itsessään - ei siis edes vanhemmuudessa, toisin kuin muussa perhekuntoutuksen työskentelyssä. Tähän päädyimme siksi, että perhekuntoutus on monille vaikea vaihe elämässä, ja on mahdollista, että perheen vahvuuksia ja perheeltä saatavaa hyvää on prosessin keskellä vaikea nähdä. (Perhekuntoutus-yksikön vastaava ohjaaja 2019.)

Oma toiveeni ja aikomukseni oli kuitenkin käydä konsultoivia keskusteluja useamman työnte-kijän kanssa laajentaen puheenaiheita. Opinnäytetyössäni halusin hyödyntää yhteistyötahoni tietotaitoa ja ymmärrystä perhekuntoutuksen asiakaskunnasta, sillä pidän heidän kerryttä-määnsä osaamista suuressa arvossa. Tarkoitukseni oli kerätä hyödyllistä tietoa konsultaatio-haastatteluilla perhekuntoutuksen työntekijöiltä ja laajentaa teoriapohjaa niin asiakkaista ja heidän tarpeistaan, kuin menetelmistä, mitä mahdollisesti on jo ollut käytössä. Sainkin haluk-kaita ilmoittautuneita konsultaatiohaastattelua varten esitellessäni toimintaa yhteistyötahon

työntekijöille. Valitettavasti emme kuitenkaan löytäneet haastattelulle vaadittavaa yhteistä aikaa.

Vaikka emme työntekijöiden aikataulujen vuoksi voineet pitää virallisia konsultaatiohaastatteluja, opin heiltä silti paljon. Jo opintoihini kuuluvan harjoittelun aikana pääsimme vaihtamaan ajatuksia, ja keskustelu on perhekuntoutusyksikössä käydessäni jatkunut myös opinnäytetyön aikana - olemme pohtineet kuntoutumisen ilmiötä ja sen tukemista myös yhdessä. En siis missään nimessä koe, ettenkö olisi saanut työntekijöiltä paljon tukea ja lisätietoa - vaikka en tässä opinnäytetyön raportissani siteeraakaan työntekijöitä suoraan. Perhekuntoutukseen perehtyminen kymmenen viikon mittaisessa harjoittelussa on taatusti tuonut minulle syvyyttä näkemyksiini ja ymmärrystä toimivan toiminnan luomiseen. Yksi tärkeä oppi oli esimerkiksi ammattilaisten seuraaminen perhekuntoutukseen kuuluvien menetelmien käytössä, mikä vaati paljon joustavuutta ja avoimuutta. Jos asiakas koki toimintamallin vaikeaksi, sitä muutettiin lennossa tai pysähdyttiin keskustelemaan siitä, kuinka menetelmä hyödyttäisi asiakasta paremmin. Samaa avoimuutta ja tilaa läsnäololle hain myös omaan toimintamalliini.

Suuri apu oli myös siitä, että työntekijöillä oli osallistujista ja perhekuntoutuksen prosesseista paljon kattavampaa tietoa, kuin itselläni. He päättivät siksi työskentelyyn osallistuvat henkilöt huomioiden kuntoutumisen vaiheita, työskentelyvalmiuksia ja voimavaroja.

9.3 Arvio tulosten yleistettävyydestä ja luotettavuudesta

Näin pienen osallistujamäärän kokeilussa tuloksia ei voida yleistää. Valitettavasti ei myöskään voida erotella, mitkä ovat osallistujan onnistuneeseen tai epäonnistuneeseen kokemukseen johtaneet syyt. Yksilöllisten kokemusten esittäminen tutkimustuloksina onkin siksi haastavaa. Tuloksien vääntäminen tilastoiksi tai yleistyksiksi olisi mielestäni uhannut tutkimuksen luotettavuutta. Niinpä tuntuu, että samaani tulokset (arvioinnit ja kokemukset) täytyy esittää autenttisesti sanasta sanaan, jotta niiden viesti ei vääristy. Yhteenvetona tulkitseen tutkimustuloksia pohtivalla tasolla, en absoluuttisina tai yleistettävänä totuuksina.

Riikonen (2008, 164) perustelee koettua hyvinvointia ja kuntoutumista vaikeaksi tutkittavaksi juuri yksilöllisen kokemuksen suuren roolin takia. Hänen mukaansa hyvinvointi on kokemus sekä turvallisuudesta että hallinnasta, mahdollisuuksien runsaudesta ja valtaistumisesta. Riikonen pohtiikin, että tällaisia asioita arvioitaessa tarvittaisiin ”uudentyyppistä, arkielämän taiteen edellytyksiin ja muotoihin liittyvää tutkimusta”. Hyvä kysymys on kuitenkin, voivatko arviointimuodot koskaan palvella yhtä aikaa niin asiakasta kuin esimerkiksi rahoittajia, joiden keskiössä ovat toiminnan taloudellisuus ja tuloksellisuus.

Koukkari (2010, 24–25) puolestaan pohtii kuntoutustieteen moninaisuutta, lähtökohtia ja useita eri viitekehyksiä todeten, että ”kuntoutuksen tutkimuksesta puuttuu yhteinen teoria, joka olisi yleispätevä kaikkialla”. Hänen mukaansa osa asiaan perehtyneistä asiantuntijoista kaipaa yhteisten tekijöiden tunnistamista erilaisissa kuntoutumisen tarpeissa ja toiset kritisoi- vat yleistyksiä perustellen kuntoutuksen liian laajaksi kattokäsitteeksi monelle hyvin erilai- selle tarpeelle. Mielestäni kummallakin argumentilla on painoarvonsa. Yhtäältä voidaan yleis- tää kuntoutumiseen liittyvä henkinen voimaantuminen ja sen vaikutukset, samoin kuin kun- toutumiseen liittyvä sosiaalinen ulottuvuus. Toisaalta esimerkiksi tarpeiden ero fyysisen ja henkisen kuntoutumisen välillä on merkittävä prosessin onnistumisen suhteen.

Edetessäni opinnäytetyöni tutkimuksellisen ja teoriapohjaa kerryttävän työskentelyn kanssa törmäsin useampaan taidetoimintaa käsitelleeseen tutkimukseen. Näitä olivat muun muassa Bardyn & Känkäsen (2005) kirjaksi kokoama Elämänkertaketju -hanke, Tampereen yliopiston tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu Voimaa taiteesta (2013), Känkäsen (2013) laaja tutki- mus Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia, Keski-Suomen taidehankkeita esittelevä taidetoimikunnan julkaisu Taide vaikuttaa! (2011) sekä erilaista tai- detoimintaa ja niistä poikineita artikkeleja koonnut Bardyn (2007) teos Taide keskellä elä- mää. Jokainen taidehanke, tutkimus ja näistä koostettu julkaisu puhui samaa asiaa; taiteelli- sella ja toiminnallisella työskentelyllä nähtiin olevan yhteyttä hyvinvointiin ja omien voimava- rojen käyttöön saamiseen.

Kuitenkaan varsinaisia tutkimustuloksia, esimerkiksi ”osallistujien hyvinvointi ja mieliala ko- hosi prosentuaalisesti määrän x” ei ollut ensimmäisessäkään. Tässä tullaankin dilemmaan, missä toiminnan vaikutukset tiedetään ja voidaan teoreettisesti perustella, mutta niitä on silti lähes mahdoton saada käymään toteen juuri toiminnan tai tutkimuksen toteuttamisen aikana tavoilla, joita voitaisiin mitata. Tämä johtuu osaksi käsitteiden kuten ”hyvinvointi” monimuo- toisesta ymmärtämisestä, ilmiöt eivät yksinkertaisesti mahdu sellaiseen muottiin, että yhden hyvinvointia voisi verrata toiseen. Myös taiteen tuomia hyvinvointivaikutuksia on pyritty ku- vaamaan eri sanamuodoin ilmaistuna, kuten hyvän elämän kokemukset, osallisuus, yhteisölli- syys, itsetuntemuksen ja itseilmaisun lisääntyminen. Lisäksi terapeuttisen toiminnan, kuten myös esimerkiksi psykoterapiainkin vaikutukset ovat usein ajan myötä esiin tulevia muutoksia yksilön toiminnassa tai kokemuksissa. Positiiviset reaktiot saattavat käynnistyä vasta toimin- nan jo päätyttyä. Taidetoiminnan vaikutuksissa onkin kyse yksilöllisistä kokemuksista, joiden toteutuminen tai muuttuminen vaatisi hyvin kattavaa kartoitusta sekä osallistujan ilmiömäistä reflektointikykyä - sekä vuosien kartoitusta. Siltikään tulos ei ehkä olisi kuin spekulatiota ja todennäköisyyksiä samaan suuntaan, kuin muillakin taidehankkeilla tai tutkimuksilla. (Taide vaikuttaa! 2011; Voimaa taiteesta 2013; Bethell 2014).

9.4 Itsearviointi

Arviointikysymys ”Onnistuiko yhteistyö asiakkaiden kanssa?” olisi voinut kuulua itsearviointini alle, sillä näen, että itselläni oli tässä suurin vastuu. Vaikka en valinnut osallistujia, ohjaajan on osattava toimia kaiken tyylisten osallistujien kanssa. Osa omaa oppimistani oli työskentely (opinnäytetyön kentällä) tulkin kanssa, josta löysin niin paljon eettistä purtavaa, että sijoitin mietteet seuraavaan lukuun Opinnäytetyön eettisyys.

Ohjauksesta kukaan osallistuja ei sanonut pahaa sanaa tai kehitettävää. Oli kuitenkin hyvä, että kertosin näitäkin asioita teoriapohjaa kartuttaessani, sillä maltti on tosiaan valttia. Minulla on välillä tapana hötkyillä ja kiirehtiä silloin, jos olen itse jännittynyt tai teen jotakin itselleni tärkeää. Siksi halusin kiinnittää erityistä huomiota siihen, etten omassa innostuksessani tai jännityksissäni ”juokse” toimintakertaa läpi. Välillä tein havaintoja toimintakertojen keskellä - kiirehdinkö seuraavaan kysymykseen? Olisiko pitänyt antaa enemmän aikaa pohtia? Huomasin myös miettiväni kuinka ohjaaja tulisi parhaaksi mahdolliseksi ohjaajakseen - pitäisikö itsensä jättää oven ulkopuolelle toimintakerran alkaessa vai tulla entistä tietoisemmaksi omista tavoista toimia? (Bethell 2014; Iivanainen 2019, 71–98.)

Henkilökohtaiset Tavoitteet	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
Kehittää itseä luovan toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa, ohjaamisessa ja arvioinnissa.	Onnistuiko toiminnan toteutus (aikataulut, tehtävät)? Oliko kokeilu ja kokemus mielestäni onnistunut/antoinen?	Itsearvio havaintojen ja oppimispäiväkirjan avulla
	Olivatko haastattelu- ja palautekysymykset oikeita?	Teemahaastattelut, avoin palaute ja konsultaatiohaastattelut
	Mitä opin? Mitä tekisin toisin?	Itsearvio havaintojen ja oppimispäiväkirjan avulla
	Keräsinkö oikeanlaista teoriaa?	Teoriapohja

Kuva 5 Henkilökohtaisista tavoitteista hahmoteltu taulukko

Prosessin aikana minussa tuntuivat vaihtelevan lähinnä kaksi olotilaa; ”tekemisen riemu” ja ”periaate stressi”. Ensimmäisellä tarkoitan sitä ihanaa, kotoista oloa, minkä saavutin heti, kun pääsimme toteuttamaan varsinaista toimintaa. Mielestäni toimiminen osallistujien kanssa oli luontevaa ja todella antoisaa. Suuri osa opinnäytteen tekemisestä on kuitenkin myös odottelea, epätietoisuutta ja ”pitäis pitäis” toimeen ryhtymisen välttelyä. Yksin asioita pyöritellessä hukkasin välillä punaisen langan ja tuskailin, mitä ja miksi olen tekemässä. Tämä tarttui vä-

lillä myös toimintakertojen kulusta huolehtimiseen, mitä tein etukäteen. Kun varsinainen tilanne sitten tuli, sainkin jälleen kiinni siitä, miksi tätä tärkeää kokeilua tehtiin. Myös luottamus omaan ohjaajuuteen palasi heti, kun tyyunnyin itse toiminnan äärelle.

Ohjaajana malttia tarvitaan myös omiin puheenvuoroihin - ei niinkään suunvuorojen käyttämiseen vaan käyttämättä jättämiseen. Jälleen totesin, että ohjaajan tarvitsee usein vain avata aihe ja sitten antaa huomio osallistujan työskentelylle. Usealla tapaamisella syntyi hyviä keskusteluja ihan vain olemalla läsnä ja kiinnostunut.

Välillä tuntuikin pahalta keskeyttää selvästi tärkeä aihe ja muistuttaa ”itsekkäästi” siitä mitä oltiin tekemässä. Ajalliset rajoitukset olivat kuitenkin tiukat, sillä toiminnalle oli sovitusti varattu vain tunti. Jäämällä kuuntelemaan olisin samalla valinnut, ettei osallistujia olisi ehtinyt kokea suunnittelemaani toimintaa. Etenkin OC haastoi minuakin välillä pysymään aiheessa, ensimmäisellä tapaamisellamme hänellä tuntui olevan tarve puhua läpi kaikkea mielenpäällä olevaa. Välillä minulle tuli tunne, että hän ehkä ajatteli minun voivan tehdä mainitsemilleen asioille jotakin, koska tulkitsin OC:n antavan minulle palautetta perhekuntoutuksen muusta toiminnasta. Tietysti myös kielimuurin yli huuteleminen vaati enemmän aikaa ja yri- tystä ymmärtää toista. Tämä haaste ei silti ollut minulle rasite vaan hyvää harjoitusta.

Olen aistiva ja herkkä persoona, mikä tarkoittaa, että kiinnitän huomiota toisen ihmisen tunnetiloihin ja luen viitteitä pienistäkin eleistä ja sanoista. Kun tilanteeseen liitetään oma epävarmuus tai paineet onnistumisesta, on vaarana kuitenkin myös, että aistin mitä oletan tilanteessa tapahtuvan tai toisen tuntevan. Kielimuurin ja kulttuurierojen takia tunsin erityistä epävarmuutta siitä, mitä OC toiminnasta sai tai ymmärsi. Epävarmuutta loi varmasti juuri kommunikaation ajoittainen haparointi, sillä OC itse vaikutti toimintaan tyytyväiseltä ja kertoi haluavansa jatkaa. Kaiken kaikkiaan minulle jäi tunne, että kuvallinen toiminta lisäsi jokaisen osallistujan ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen tunnetta, vaikka emme aina olisikaan ymmärtäneet toisiamme tai puhuneet kaikkea auki.

Huomasin epäileväni etenkin luettua virittäytymistä tulevaisuuteen eli viimeisen toimintaker- ran osaa. Olin ajatellut sen toimintakerran kohtaan, missä osallistuja on valinnut kuvakortin ja alkaa virittäytyä kirjoitusharjoitukseen. Vielä kolmannen toimintakerran ensimmäisen to- teutuksen aamuna pähkäilin, lukisinko tekstiä vai en. OA:n kanssa suunnitelma toteutettiin ja luin hänelle tekstin, jonka otteet löytyvät myös tämän raportin liitteestä 5. Virittävä teksti oli Laura Dayn (2006) kirjasta Eläköön kriisi!, missä vaikeudet jätettiin taakse ja askeleet suunnattiin kohti tuntematonta, mutta hyvää tulevaa.

OA:n kohdalla valinta oli oikea. OA kertoi, että hän löysi tekstistä ja valitsemastaan kuvasta paljon yhtäläisyyksiä lukemaani kuunnellessaan. Silti epävarmuus tekstin suhteen vaivasi edelleen mieltäni. Ehkä jokin sen tavassa ”olettaa” että parhaillaan elettiin kriisiä, oli liian määrittelevä. Etenkin teksti ja kirjoitusharjoitusten lauseen alut riitelivät osittain siinä, että toinen huomioi ja toinen sivuutti elämäntilanteeseen kuuluvat vaikeudet. OB tai OC eivät olleet kahdella ensimmäisellä kerralla tuottaneet kriisistä kertovaa puhetta tai tekstiä - ehkä he eivät kokeneet tilannetta kriisiksi tai eivät olleet asioiden käsittelyssään vielä päässeet tänne saakka. Siksi pelkäsi, että virittävän tekstin idea saattaisi osua heidän kohdallaan harhaan ja olettamuksillaan tallaisi osallistujan oman kokemuksellisen tilan lyttyyn.

Kun sain tietää, että osa työskentelystä tehtäisiin tulkin kanssa, epäily kasvoi epätoivoksi. Tulkin kanssa työskentely aiemmilla kerroilla varmisti sen, että työskentely vaati enemmän aikaa ja usein jouduimme kertaamaan samaa asiaa uudelleen ollaksemme varmoja, mitä kukakin tarkoitti. Näin sieluni silmin, kuinka pahasti saattaisin onnistua lukemalla hämmentämään osallistujan sen sijaan, että antaisin hänelle inspiroivia ajatuksia. Vaikka yritin varata reilusti aikaa toimintakerroille, totesin myös viimeisellä kerralla OB:n sekä OC:n suhteen, että sopimamme aika ei ehkä riittäisi ”kaikeeseen”. Viimeisten toimintakertojen toteuttaminen oli sovittu osallistujien toiveista saman päivän peräkkäisille tunneille. Niinpä jätin tekstin pois ja pyysin heitä vain kuvittelemaan hyvää tulevaisuutta toimintakerran rakennetta kuvaavan kuvan mukaisesti.

Mielestäni toteutuksen laadullinen ja ajallinen onnistuminen saavutettiin. Tässä on tietysti huomioitava kaksi ajallisuuden tasoa - opinnäytteen aikarajoitukset ylipäättään ja toiminnan toteutuminen osallistujien kanssa. Kokemattomalle tutkijalle tuli yllätyksenä odotteluun kuuluva aika, ensiksi täytyi odotella tutkimuslupaa, sitten sopivaa ajankohtaa esitellä toiminta yhteistyötaholle. Merkittävin kiireessä kompastelu taisikin tulla tehtyä juuri tuolloin. Olimme sopineet minun esittelevän toiminnan ideaa perhekuntoutusyksikön työntekijöille sellaisen palaverin yhteydessä, jossa kaikki olisivat paikalla. Koska palaverissa oli paljon muitakin käsiteltäviä asioita, oma aikani kutistui oletettua pienemmäksi. Olin valmistellut esitystäni varten diaesityksen, mutta hätäpäissäni jätin sen pois ja päädyin vain kertomaan toiminnasta keskustellen työryhmän kanssa. Kun kuulin työntekijöiden ”markkinoineen” toimintaa asiakkaille ja löytäneen jonkun siitä kiinnostuneen, lähdin itse tapaamaan asiakasta. Tapaamisissa kävi ilmi, etteivät he olleet saaneet toiminnasta selkeää kuvaa työntekijöiden kertomana. Ymmärsin heti, että diat ja asian läpikäyminen huolella ja rauhassa olisi varmasti auttanut tässä. Onneksi kuitenkin tapasin asiakkaat ennalta ja saatoimme yhdessä käydä toimintaa läpi, minkä perusteella he päättivät, tahtoisivatko lähteä kokeilemaan.

Ensimmäisillä ohjauskerroilla sain myös varmuutta suunnittelemaani aikatauluun. Tapaamiselle varattu tunti täyttyi harvoin kokonaan, mutta pidin tärkeänä sitä, ettei työskentelyyn

tulisi kiireen tuntua. Pidin myös alusta saakka huolta siitä, ettei tapaamisten välillä olisi liian pitkiä taukoja. Puhuin tästä jokaisen osallistujan kanssa aikatauluja suunnitellessamme, sillä koin, että työskentelyn idea ja hyödyt kärsisivät, jos tapaamisemme tapahtuisivat pitkillä aikaväleillä. Koin myös, että osallistujalle kokemus olisi intensiivisempi ja antaisi enemmän, kun työskentely olisi tiiviissä paketissa.

Teemahaastattelun tekemisestä opin vasta jälkeen päin, että kysymyksissä tunteiden ja ajatusten erottelu oli oikeastaan turhaa. Tein erottelun, koska aavistelin toiminnan herättävän kumpiakin ja olin kiinnostunut tietämään tarkemmin, minkälaisia tunteita ja ajatuksia osallistujassa heräsi. Toisaalta taas ideahan nimenomaan oli, ettei näitä tarvinnut jakaa kanssani. Tunteiden ja ajattelun erottelu toisistaan on myös asia, mitä kukaan ei ehkä täysin osaa tai voi tehdä. Oli toisaalta silti hyvä, että kysyin, sillä sain kiinnostavia vastauksia. Samoin tajusin toiminnan edetessä, että olisin voinut kysyä, oliko osallistujalla aiempaa kokemusta vastaavista menetelmistä. Tätä tutkimusta tehdessä asia tuli onneksi kuitenkin keskusteluissa ilmi.

10 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyöni sai alkunsa ja ideansa työn kehittämisen harjoitteluni ansiosta. Pidän tärkeänä sitä orastavaa tietotaitoa, jota sain omakohtaisesti kerättyä toimintaympäristöön tutustuessa. Ilman perehtymistä en todennäköisesti olisi nähnyt asiakkaiden tarpeita tai osannut kohdata heitä yhtä hyvin. Neutraalisuus on kuitenkin tutkimuksen luotettavuuden kannalta olennaista. Neutraalisuus saattaa kärsiä tapauksissa, missä tutkittavalla on läheinen suhde tutkittavaan ilmiöön tai ennako-odotuksia saatavista tuloksista. Sama vaara on, jos tutkijalla ja tutkimukseen osallistujilla on ennestään luodut suhteet. (Lahtinen 2019.)

Totta onkin, että opinnäytetyön lähtökohtana oli oma kiinnostukseni aiheeseen. Samoin myönnän, että toiveeni oli saada osallistujille kokemuksia luovan toiminnan hyödyistä, jollaisia olin itsekkin kokenut. Haluan kuitenkin täsmentää, että toiminnan hyödyksi ei mielletty vain positiivisia kokemuksia, vaan kaikkea osallistujassa herääviä tunteita ja ajatuksia, jotka osaltaan olisivat lisänneet itsetuntemusta. Siksi olisin raportoinut ja analysoinut myös negatiiviset kokemukset tai palautteet yhtä suurella mielenkiinnolla, kuin positiiviset. Olen toiminnan toteuttamisen ja arvioinnin aikana pyrkinyt muistamaan kaikki oppimisen mahdollisuuden ja ollut kiinnostunut myös ”ei toimivasta”.

Osallistujilla on oltava riittävästi tietoa siitä, mihin he suostuvat, mikä tässä tapauksessa tarkoitti sekä toimintaan että tutkimukseen (teemahaastattelu) osallistumista. Osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeen, jossa oli eriteltyä, mitä osallistuminen tarkoittaa (Liite 2).

Osallistuminen oli suostumuslomakkeesta huolimatta vapaaehtoista ja osallistujalla oli mahdollisuus keskeyttää toimintaan tai tutkimukseen osallistuminen heti halutessaan. Suostumuslomakkeessa oli myös taattu osallistujan sekä toimipaikan anonymiteetti. Samasta lomakkeesta kävi ilmi tutkimusentekijän ja toiminnan järjestäjän salassapitovelvollisuus. (Tutkimuksen toteutusehdot 2017.) Tällä tarkoitettiin, että valokuvallisessa työskentelyssä keskustellut asiat eivät leviä kauttani työyhteisön tai muunkaan ulkopuolisen tahon tietoon. Myös opinnäytetyöraportissani olen pyrkinyt nostamaan esiin vain toimintaan ja sen arviointiin vaikuttaneet seikat osallistujista.

Laadullisen tutkimuksen pysyvyys ja johdonmukaisuus on verrattavissa reliabiliteettiin millä tarkoitetaan, että samoja tutkimustuloksia voidaan saavuttaa tutkijasta ja tutkimusajankohdasta riippumatta. Validiteetti eli laadullisessa tutkimuksessa tulosten totuusarvo tai pätevyys puolestaan riippuu siitä, tulkitaanko saatuja vastauksia oikein. Osallistujan kokemuksissa ja näiden sanoittamisessa on aina olemassa tulkinnan vaara. On otettava huomioon, että tutkija mahdollisesti tulkitsee osallistujan sanomaa tietystä näkökulmasta, esimerkiksi sen mukaan, millaisia tuloksia olettaa saavansa. Siksi suorat sitaatit olivat turvallisin keino raportoida saatua palautetta. Vielä suurempi merkitys on tutkimuksen totuudellisuudessa verrattuna osallistujien totuudenmukaisuuteen. Koska tutkimuksen toteuttaja oli omassa opinnäytetyössäni sama kuin toiminnan ohjaaja, on mahdollista, että osallistajat ovat vääristelleet haastattelun tai palautteen sanomaa. Näin voisi käydä esimerkiksi tilanteissa, missä osallistujan henkilökohtainen suhtautuminen tutkimusentekijään vaikuttaa siihen mitä tai miten hän haastattelutilanteessa kertoo. Suhteellisen yleinenkin toimintatapa voi olla, että toiminnasta ei kohteliaisuusyistä kerrota kritiikkiä sen ohjaajalle. Itse pyrin helpottamaan myös kritiikin esiintuomista kertomalla sen olevan minua kehittävä ja kiinnostavaa. Osallistujilta tämä puhe jäi haastattelussa ja palautteessa kuitenkin vähiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 229, 233; Lahtinen 2019.)

Toisaalta toiminnallisen opinnäytetyön ja sen tulosten toistettavuuteenkin vaikuttaa aina toiminnan toteuttaja ja ohjaaja. Sosiaalialalla omalla persoonalla työskentely on suuri osa asiakkaiden kohtaamista ja siksi sama toiminta eri ohjaajan toteuttamana ei koskaan tuota täysin samaa lopputulosta. Eettisesti ongelmallista onkin tutkia ilmiötä vaikuttamatta siihen, kun on toiminnan suunnittelija, ohjaaja ja tutkimuksen toteuttaja. Kuinka kysyjä ei vaikuttaisi saamiinsa vastauksiin? (Lahtinen 2019.) Huomioiden tämän olin varonut toistamasta tiettyjä toimintaa kuvaavia ilmauksia, etteivät ne tarttuisi osallistujan mieleen niin sanottuina toivotuina vastauksina teemahaastattelutilanteessa. Tästä huolimatta esiin tuli tuttuja termejä kuten ”voimaannuttava” ja että toiminta antoi ”uusia ajatuksia ja näkökulmia”.

Hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävässä työssä eettisesti tärkeitä huomioitavia ovat yksilön itsenäisyyden, riippumattomuuden, oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvoisuuden toteutuminen

(Salmela ja Hiekkanen 2013, 10). Asiakkaiden tasa-arvoisuutta mietin etenkin tulkin kanssa toimiessa. Yhteisen kielen puuttuessa jäädään aina epävarmuuteen siitä, miten asiat toiselle välittyvät. Tilanne ei ollut tasa-arvoinen myöskään sen takia, että OC:n kohdalla toimintakerroilla oli mukana kolmas henkilö. Tällä on monessa mielessä vaikutusta siihen, miten osallistuja itse kokee työskentelyn. Ensinnäkin kirjoitusharjoitusten aikana meistä vain yksi kirjoitti ja kaksi ”odotti”. Tällä saattoi olla vaikutusta siihen, kuinka hyvin OC pystyi paneutumaan omien ajatustensa kanssa työskentelyyn. Lisäksi OC:n oli avattava tuntojaan ja ajatuksiaan useammalle henkilölle, jos halusi tuoda näitä ilmi. Tiesin, että OC oli esittänyt joitakin toiveita tulkin suhteen, mutta koska vain yhteistyötahon työntekijät saivat varata tulkkeja, en tiedä miten hyvin nämä toiveet pystyttiin huomioimaan. Työskentelyssämme tulkkina oli aina mies - mutta joka kerralla eri mies. Tulkkien vaihtuvuus harmitti ainakin itseäni, sillä toiminnan idea oli aina heille uusi ja joskus tärkeää aikaa meni harjoitusten selittämiseen - tulkille. Tulkki ei ole myöskään neutraali lisä toiminnassa, vaan siihen vaikuttava osa. Huomasin, että vuorovaikutuksemme OC:n kanssa takkuili osaksi sen takia, että OC puhui enemmän tulkille kuin minulle.

11 Yhteenveto

Opinnäytetyöni toiminnallisessa osiossa järjestin valokuvallista yksilötyöskentelyä perhekuntoutusjaksoon osallistuville vanhemmille. Toiminnan tarkoituksena oli tukea vanhempaa pysähtymällä tämän oman elämänsä äärelle käyttäen apuna omaelämäkerrallisia ja assosiaatioita herättäviä valokuvia. Työskentelyn tavoitteena oli vanhemman itsetuntemuksen lisääntyminen ja sen myötä henkilökohtaisen kuntoutumisprosessin eteenpäin tukeminen. Samalla etsittiin oman elämän voimavaroja ja uusia näkökulmia.

Toiminta järjestettiin kevään 2020 aikana perhekuntoutusyksikön tiloissa. Perhekuntoutuksen ammattilaiset valitsivat toimintaan kolme henkilöä, joita jokaista tapasin kolmen toimintakerran ajan. Toimintakerroilla teemamme olivat menneisyys, nykytilanne ja tulevaisuus, joista kaikista pyrimme etsimään voimavaroja tuovia elementtejä. Toimintakerroilla toistui sama rakenne, missä ensiksi virittäydettiin aiheen äärelle, sitten tehtiin varsinaiset harjoituksen ja lopussa keskusteltiin heränneistä huomioista.

Suunnittelussa pohjasin valintojani lukemaani teorian tietoon sekä omakohtaisiin kokemuksiini, joita on kertynyt sekä valokuvaajan että sosionomin ammattiin valmistautuessa. Kuntouttavan työotteen ymmärtämistä tuki teorian lisäksi perhekuntoutuksessa aiemmin toteutettu opintoihin kuuluva harjoittelu. Toiminta siis suunniteltiin pohjaten yleiseen tietoon kuntoutuksen

asiakkaiden tarpeista, mutta osallistujien henkilökohtaisia tarpeita ei kartoitettu. Tähän päädyin siksi, että harjoitukset jättivät mielestäni tarpeeksi yksilöllistävää tilaa, mitä osallistuja saattoi hyödyntää henkilökohtaisiin tarpeisiin.

Teoriaa ja kokemusta tarvittiin myös luovien menetelmien (valokuvallisten ja kirjallisuusterapeuttisten) mahdollisuuksien hahmottamiseen ja soveltuvien tehtävien valintaan. Tässä tein ratkaisun valita harjoitukset etukäteen ja hyväksyttää ne perhekuntoutuksen ammattilaisilla. Osallistujan osallistaminen toiminnan suunnitteluun olisi ollut myös mielenkiintoinen prosessi, mutta tähän opinnäytetyön resurssit eivät riittäneet. Yhdessä suunniteltu toiminta olisi tuottanut hyvin erilaisen - tosin mahdollisesti vielä antoisamman toteutuksen. Nyt kuitenkin sain kuvan, että valmis kokeilupaketti koettiin hyväksi ja helpoksi. Etukäteen mietityn kokonaisuuden kokeilu varmasti osaltaan säästi osallistujan omia voimavaroja.

Olin pohtinut myös toimintakertojen toteutuspaikkaa. Tietysti sijoituimme sinne, minne perhekuntoutuksen muu työskentely salli. Ennen toimintaa keskustellessamme osallistujien huoneistossa työskentelylle ei ollut estettä minun tai osallistujien puolelta. Kuitenkin totesimme yhdessä, että omasta huoneistosta irrottautuminen toiminnan ajaksi olikin parempi. Toiminta oli tässä kokeilussa irrallaan myös perhekuntoutuksen muusta toiminnasta. Itse tiesin osallistujista vain sen mitä he minulle kertoivat, eikä toiminta siksi pohjannut tarkempiin taustatietoihin esimerkiksi kuntoutuksen etenemisestä tai siihen johtaneista syistä. Koska kyseessä oli myös tutkimuksellisen osion toteuttava työ, oli mielestäni perusteltua, että oma toimintani pysyi muusta kuntoutuksesta ja työskentelystä neutraalina. Kuitenkin osallistujat saivat käsitellä meneillään olevien käänteiden herättämiä tunteita.

12 Opinnäytetyön johtopäätökset

Ensimmäiset ohjaukset tapahtuivat OA:n kanssa. Hämmästelini heti alkuun, kuinka osuvia ”tuloksia” tunnuimme saavan aikaan. Tarkastelimme menneisyyttä, ja OA esitti hienon havainnon siitä, kuinka virkistävää oli pohtia menneen hyviä puolia. Tuntui kuin osallistujan kuvavalinta, henkilökohtainen tarve ja oman kuntoutumisprosessin vaihe olisivat sattuneet asetumaan juuri otollisesti työskentelyn suhteen. Kysyttäessä OA kertoikin, että näkökulmat omaan menneisyyteen tuntuivat todella laajentuvan. Jäin pohtimaan, vaikuttiko OA:n aiempi kokemus vastaavista menetelmistä siihen, kuinka hän tuntui saavan nopeasti kiinni työskentelyn ideasta. Tietysti tähän vaikuttavat myös osallistujan oma reflektiokyky ja se, paljonko he avasivat huomioitaan minulle. Ehkä OA:ssa näkyi joko aiempi tutustuminen käytettyihin menetelmiin, työskentelyyn sopiva kuntoutumisenvaihe tai molemmat.

Asiakkaiden näkökulmasta tarkasteltuna ja heidän palautteeseensa nojaten sain tuloksia, joissa osallistajat näyttivät hyötyvän toiminnasta eli tavoitteet täyttyivät. Mielestäni terapeutin ote toiminnassa toteutui ainakin siinä, että asiakas sai itse rajata mitä ja miten toiminnassa käsitteli. Johtopäätöksinä en siis voi sanoa, että toiminta olisi vaatinut aiempaa kokemusta luovista menetelmistä, sillä toiminnan hyödyt olivat osallistujan yksilöllisiä kokemuksia, joiden raportoiminen minulle ei ollut pakollista. Teemahaastattelujen ja vapaan palautteen kautta välittyi kuitenkin kuva, että kaikki osallistajat olivat saaneet positiivisia kokemuksia ”toiminnan, ajatusten ja tunteiden tasolla” (Salmela & Hiekkänen 2013, 11–12). Mielestäni näillä tasoilla ihmiset kohtasivat itsensä, sekä ohjaaja ja osallistuja toisensa.

Yksilötyöskentely todennäköisesti vahvisti itsen äärelle pysähtymistä ja itseän keskittymistä. Myös Hentunen (2009, 42) on tehnyt huomioita siitä, kuinka ”kuvallinen ilmaisu tai kirjoittaminen tuottavat luonnollisemmin individuaation (yksilöllistymisen) kokemuksia verrattuna esimerkiksi draamalliseen ilmaisuun tai musiikkiin, jotka johtavat suuremmin yhteisesti jaettuun toimintaan”. Vaikka alussa toivoin ryhmämuotoista toteutusta, saattoivat toiminnan raamit kuitenkin suunnata meitä oikeille jäljille. Ainakin nyt saatoin ohjaajana ja tutkimuksen toteuttajana keskittyä täysin yhden osallistujan kohtaamiseen ja havainnointiin. Samoin osallistujille tuntui olevan tärkeää saada hetki aikaa itsen kanssa.

Silti koen, että työskentelyn laajentaminen pidemmäksi prosessiksi olisi entistä antoisampi kokemus. Käytännössä tämä tarkoittaisi myös opinnäytetyötä laajempien resurssien käyttöönottoa eli perhekuntoutuksen työntekijöiden mukaan tuloa. Todennäköisesti toiminta muuntuisi silloin jonkinlaiseksi vanhempain ryhmäksi, sillä yksilötapaamisten määrä on perhekuntoutusjakson aikana toisinaan muutoinkin kortilla. Vaikka ryhmämuotoiseen toteutukseen päädyttäisiinkin, olivat kirjallisuusterapeuttien tehtävien annit niin suuret, että mielestäni tämäkin prosessointitapa pitäisi säilyttää työskentelyssä.

Mielestäni toteutettu toiminta muistutti itsensä kuuntelemisen tärkeydestä. Itsetuntemuksen lisääntyminen ja itseilmaisun mahdollistaminen tukevatkin mielestäni yksilöitä missä tahansa toimintaympäristössä. Uskoisin, että suunnittelemani työskentely yleensä ottaen voisi antaa hyötyjä muillekin, kuin perhekuntoutuksen vanhemmille. Käsiteltävät teemat ja harjoitusten muodot olivat niin tilaa-antavia, että niiden avulla voisi todennäköisesti tukea myös muita sosiaalialan asiakkaita. Koetun hyvinvoinnin lisääntyminen (esimerkiksi omien voimavarojen ja positiivisten näkökulmien kautta) voimaannuttaa yksilön lisäksi myös hänen lähipiiriään, etenkin suhteita perheen sisällä. Itseä ymmärtävä ja tukeva aikuinen on varmasti myös jaksavampi vanhempi.

13 Pohdinta

Mielestäni lasten tulevaisuuden turvaaminen on yhteiskunnassa aikuisten vastuulla. Osa tätä vastuuta on tunnustaa ja tunnistaa tilanteita, joissa vanhemmat eivät selviydy yksin. Lastensuojelu sen monissa työmuodoissaan on silti jatkuvan kritisoinnin alla. Tästä osansa saa myös perhekuntoutus, jonka kauniit toimintaperiaatteet tuntuvat yleisön silmissä kääntyvän päälleen- ainakin jos tutkii internetin keskustelupalstoilla perhekuntoutuksesta vallitsevia uskomuksia. Toiminta nähdään pakottamisena, puuttumisena ja kontrollointina, missä tunkeudutaan väkisin viattomien perheiden arkeen.

Laajemminkin ajankohtaisena ilmiönä voidaan nähdä vanhemmuuden tukeminen, mikä herättää ajatuksia siitä, ettei riittävää tukea vanhemmuuteen saada alusta alkaen. Ovatko vanhemmat kasvatustehtävässään liian yksin ja omien tietotaitojensa varassa? Tietysti nykyaikana nettipalstat ovat pullollaan erilaisia kasvatusnäkemyksiä, mutta aiheuttaako ristiriitaisten neuvojen tulva vain epävarmuutta oman toiminnan suhteen? Miksi sijaisvanhemmiksi ryhtyville järjestetään intensiivisiä koulutuksia, mutta biologisiksi vanhemmiksi ryhtyville ei?

Perhekuntoutuksen ammattilaisten kanssa olemme keskustelleet viime aikoina alalla vallitsevasta ristiriidasta: lastensuojelun palveluissa lapsi on aina toiminnan keskipiste. Silti usein todetaan, että perhekuntoutuksessa lapsia autetaan pitkälti auttamalla vanhempia, sillä juuri vanhempi rakentaa lapselle turvallisen kasvuympäristön. Vanhemmuuden tukeminen puolestaan on mielestäni osaksi ihmisen yksilöllistä kohtaamista ja tukemista - ei vain tilanteiden tarkastelua vanhemmuuden näkökulmista.

Kuntoutus on yhteiskunnallisena ilmiönä muutenkin kahden aika vastakkaisen motiivin tulos; yhtäältä kuntoutus on yksilöiden tukemista - toimintaa joka tähtää takaamaan jokaiselle edellytykset ja voimavarat pärjätä itsenäisesti omassa arjessaan. (Koukkari 2010, 28.) Toisaalta kuntoutus voidaan nähdä myös vallitsevilla näkemyksillä kontrolloimisena. Esimerkiksi lapsen kasvatukselliset tarpeet ovat faktoihin perustuvia tarpeita, joita laiminlyötyessä vanhemman toiminta nähdään helposti niin, ettei hän tiedä tai toteuta lapsensa parasta. Tulkinta voi olla yhtä aikaa sekä oikea että hyvin tuomitseva. Kyse ei todellisuudessa varmastikaan ole tietoisesta tai tahallisesta laiminlyönnistä, vaan asiakkaan ja ammattilaiset tiedon määrän ja laadun eroista. Voidaanko vanhemman olettaa vastaavan tarkoin määriteltyihin lapsen kehityksellisiin tarpeisiin, ellei hän ole saanut näistä samaa oppimäärää, kuin ammattilainen?

En usko, että monikaan vanhempi osaa mainita lapsensa kehitykselliset tarpeet kaikkine aihealueineen. Silti kyse ei ole laiminlyövästä tai tiedostamattomasta vanhemmasta - asioista vain puhutaan eri termein tai ne ymmärretään osaksi lapsen arkea ilman sanallistamista. Ammatilliset menetelmät on luotu niin työntekijän kuin asiakkaan avuksi, keinoiksi tunnistaa tarpeita

ja kehittymisen paikkoja perhetilanteissa. Perhekuntoutuksen menetelmissä ja esimerkiksi neuvotteluissa tarpeet ja tavoitteet on kuitenkin usein nimetty ammattilaisten sanoin. Vaikka työntekijä säilyttäisi avoimuutensa ja läsnäolonsa työskentelyssä, hänellä on silti aina valmiina jonkinlainen pohjanäkemyks siitä, kuinka asioiden perheessä tulisi olla. Ja tästä päästään ongelmallisen kuvion ytimeen - entä jos asiakas ei kykene tunnistamaan omia tai lapsensa tarpeita?

Opinnäytetyöni tarkoitusta pohtiessani mietinkin paljon juuri asiakkaiden tarpeisiin vastaamista. Voiko ulkopuolinen vastata tarpeisiin, joita ei tarkkaan tiedä? Entä jos asiakaskaan ei hahmota omia tarpeitaan, kuinka niihin päästään käsiksi? Mielestäni mielekäs työ ja toiminta syntyy juuri asiakaskunnissa ilmenevien tarpeiden ympärille. Erilaiset asiakkuudet puolestaan sijoittuvat elämänvaiheisiin, joissa muutos tai ainakin sen mahdollisuus on usein läsnä. Asiakkaiden tarpeisiin vastaaminen on haaste, johon työyhteisöt pyrkivät tarjoamaan erilaisia menetelmiä, työotteita, moniammatillisuutta, asiakaslähtöisyyttä ja niin edelleen. Kuitenkin kuntoutuksen tavoitteet kuten esimerkiksi lapsen kehitykselliset tarpeetkin ovat usein ulkopuolelta annettuja. Tutustumassani perhekuntoutusyksikössä asiakas pääsee itse mukaan esimerkiksi nimeämään kuntoutukselleen tavoitteita, mutta pystyykö hän kuntoutusjakson alussa tarkastelemaan elämäänsä riittävän etäältä voidakseen nimetä näitä? Vanhempihan pitelee parhaillaan kasassa kriisiytyneitä perhe-elämää ja on tätä elämää (usein jo pitkäänkin) eläessään osittain ehkä hukannut yhteyden myös itseensä ja omiin tarpeisiinsa.

Kuntoutuksessa ratkaisevassa asemassa on ihmisen oma halu ja panostus hänelle tarpeelliseen muutokseen. Näihin puolestaan liittyy mielestäni olennaisesti ihmisen oma kyky olla kosketuksissa itsensä ja tilanteensa kanssa; kuinka hän tiedostaa toiveensa ja tarpeensa, pystyy kohtaamaan ja käsittelemään kipeitä asioita ja uskoo mahdollisuuteen paremmasta. Myös itsetuntemuksen alle luokiteltu motivaatio onkin kuntoutumisessa tärkeässä roolissa, sillä ihmisen on itse saatava tarvitsemiaan muutoksia aikaan. Itsetuntemuksen lisääntymisellä voi siis myös syntyä sisäistä eli ihmisestä itsestään lähtevää motivaatiota. Toisin sanoen esimerkiksi kuntoutumisen prosessin tukemisessa suuri rooli on ihmisen ja tilanteen positiivisten puolien, omien kykyjen ja keinojen sekä voimavarojen vahvistamisessa. (Motivaatio saa liikkeelle 2019; Toivoa luova kieli 2018.)

Kuntoutuksen tavoitteena usein nimettyä kokonaisvaltaista toimintakykyisyyttä liitetään myös hyvinvoinnin käsitteeseen, jossa lisänä voidaan mainita myönteinen vuorovaikutus oman elinympäristön kanssa. (Salmela ja Hiekkänen 2013, 9.) Mielestäni kokonaisvaltaiseen toimintakykyisyyteen kuuluisi myös kyky tunnistaa ja käsitellä itsessä herääviä tunteita ja ajatuksia - olla itsensä puolustaja, kannustaja ja tuki.

Perhekuntoutuksessa ei voida välttää ulkopuolelta annettuihin vaatimuksiin vastaamiselta, sillä esimerkiksi lapsen kehityksellisiin tarpeisiin ei mielestäni pitäisi voida jättää vastamatta. Yhteiskunnallisesti menetys on paljon suurempi, jos lapsi joutuu elämään heitteillä, kuin että vanhemmalle joudutaan ”pakottamaan” ymmärrys lapsen tarpeista ja kasvatuksesta. Tällainen lähtötilanne on kuitenkin usein liiankin haastava vanhempien ja ammattilaisten yhteistyön onnistumiseksi. Kuten jo raporttini alkumetreillä pohdin, minkälaisista asetelmista ihmisen voidaan olettaa kuntoutuvan? Uskoisin, että vanhemmillakin on perhekuntoutukseen tullessaan hätä. Ensinnäkin he ovat epä tietoisia tulevasta ja ulkopuolisten puuttuminen perheen elämään vie itseluottamuksen varmasti maahan. Yrityksistä huolimatta myöskään perheelle järjestetty apu ei ole ollut riittävää, mikä lisää epäonnistumisen kokemuksia ja negatiivisuuden kehää.

Luovat menetelmät tuntuvat mahdollistavan koettua hyvinvointia ja taiteellista aktiivisuutta tehokkaasti. Myös omassa opinnäytetyössäni näytti käyvän toteen se, että luovaa tilaa annettaessa asiakas pääsi käsittelemään itselleen merkityksellisiä seikkoja ja sai tästä voimaannuttavia kokemuksia. Luovuuden käytön ja luovan tilan kaipuuta nyky-yhteiskunnassamme selittää ehkä osaltaan ilmiöt, missä taidetta on alettu tuoda myös niille varattujen salien ulkopuolelle, esimerkiksi asuinalueiden, päiväkotien, koulujen, työyhteisöiden ja hoitolaitosten hankkeisiin. Näissä hankkeissa tekevät yhteistyötä usein toimintaympäristöön luontaisesti kuuluvat ammattilaiset sekä sinne tuodut taiteilijat. (Ojakangas 2007, 20.) Bardy (2007, 24–27) maalaili vuonna 2007 kirjoittamassaan tekstissä, että taiteilija voisi tulevaisuudessa kuulua yllämainittujen toimintaympäristöjen henkilökuntaan vakituisena jäsenenä.

Olen osaidentiteetiltäni itsekin taiteilija. Silti nyt sosionomin osaamisen kautta tunnen enemmän halua kävellä taiteilijoille varattujen korokkeiden ohi, jonnekin todempaan. Siksi ihmettelen, onko lapsuuden luovuudesta etäännytty niin kauas, että tarvitaan taiteilija muistuttamaan meitä siitä? Mistä taiteilija on sitten saanut keinonsa? Todennäköisesti ainakin osittain lapsuudestaan, sitten kadottanut ne aikuisena, kunnes taidekoulussa on taas annettu ”lupa” ottaa omaa luovuutta käyttöön. Koen, että taiteilijataustallani ei ollut loppujen lopuksi suurta merkitystä toiminnan suhteen. Minulla oli toki entuudestaan kykyä esimerkiksi kuvanlukuun ja arvostusta itseilmaisullisia ratkaisuja kohtaan, mutta näitä taitoja voisi kuka tahansa hankkia perehtymällä teoriaan tai hankkimalla omakohtaisia kokemuksia kokeilemalla. Mielestäni paljon tärkeämpää oli se arvo, minkä näin luovilla menetelmillä, ja se vastuu, jonka koin osallistujien tarpeisiin vastaamisesta ja heidän tukemisestaan. Nämä ovat sosionomin, eivät taiteilijan ajatuksia.

Leikittelin jo ajatuksella, että seuraavan luovuustutkimukseni aiheena pitäisikin olla ”mitä aikuisille tapahtuu?”, peilattuna lapsen mielikuvituksen ja luovuuden luonnollisuuteen. Mutta

onkohan vika sittenkään vain aikuisissa. Aikuiset osallistujathan lähtivät kokeilemaan luovuuden ja taiteen parissa ihan vapaaehtoisesti, kun vain tilaisuus annettiin. Ehkä osittain ongelma on myös siinä, että luovuuden ja järjestystä ylläpitävien rakenteiden tasapaino ei nykyisellään yhteiskunnassamme toteudu. (Aaltonen 2007, 162–165.) Näitä pohdin etenkin niiden osallistujien kertomien kommenttien kautta, joissa he vertailivat suunnittelemaani luovaa toimintaa perhekuntoutuksen toimintamalleihin yleensä. Itse tekemissäni havainnoissa perhekuntoutuksessa on käytössä monenlaisia järkeviä, toimia, jopa luovia menetelmiä sekä toiminnallisuutta. Silti eräs osallistuja puhui näistä todeten ”vaikea heittäytyä” ja ettei aina tiennyt miksi tai ketä varten jotakin tehtiin.

Hieman yllättävää oli myös se, että valokuvallisella työskentelyllä koettiin puolestaan olevan selkeä tarkoitus (*”mitä tällä haettiin”*). Itse pelkäsin, että liian avoimeksi jäävä toiminta koettaisiin epämääräiseksi. Huomasin myös, etten kerrannut joka tapaamisella suuremmin mihin työskentelyllä pyritään - muuten kuin esimerkiksi kertomalla ”tänään kokeillaan hahmotella hyvää tulevaisuutta”. Osallistujat näyttivät kuitenkin ymmärtävän nopeasti, että he osaisivat vastata annettuihin tehtäviin keskittymällä itselleen oikeisiin vastauksiin. Ehkä työskentelyn asiakaslähtöinen luonne teki osallistujille selväksi sen, että he saattoivat tehdä juuri kuin itse tarpeelliseksi näkivät ja siksi toiminta onnistui tavoitteessa?

Kuntoutukseen peilattavia hyötyjä nähtiin esimerkiksi siinä, että valokuvallinen toiminta tuki oman tilanteen pohtimista. Eräs osallistuja arveli, että työskentely auttaisi pohtimaan myös esimerkiksi vanhemmuutta. Perhekuntoutuksen muussa työskentelyssä vanhemmuutta tarkasteltiin hänen mielestään lapsen näkökulmasta. Kuitenkin osallistuja piti tärkeänä, että saisi pysähtyä miettimään itse itseään vanhempana ja tässä hän näki suunnittelemani kaltaisen työskentelyn toimivana. Hän kuvasi, kuinka esimerkiksi valokuvallisella ja kirjallisuusterapeuttisella työskentelyllä saisi omia ajatuksia auki ja sen jälkeen edellytykset muuhun perhekuntoutuksen työskentelyyn olisivat paremmat.

Erona nähtiin myös se, että valokuvallisessa työskentelyssä ei painostettu, vaan osallistuja sai kertoa luontevasti sen mitä halusi. Osallistuja kertoi kokemuksestaan, että perhekuntoutusjaksolla työskentelyssä oli välillä vaadittu tekemään päätöksiä ja kiirehtimään omia prosesseja - etenkin perheen asioista päättävillä tahoilla oli kiire saada vastauksia. Hän näki uhkana sen, että hoputtamisesta saattoi päätyä väärin ratkaisuihin. Osallistuja puhui siitä, kuinka asiakas vaistoa sen mitä toinen haluaa: kuunnella vai saada työtehtävän suoritetuksi. Puhuimmekin siitä, kuinka perhekuntoutuksessa on aikarajoitteet ja määritellyt tavoitteet - myös työntekijöille. Tämä luo auttamatta paineita jokaiselle osapuolelle saada muutoksia aikaan lyhyessä ajassa. Osallistuja totesikin, ettei syytä työntekijöitä, vaan rakennelmaa, jonka koki osittain toimimattomaksi.

Perhekuntoutuksen suhteen näenkin raamit huolestuttavan ahtaina; aikaa kuntoutua on yleensä vain muutamia kuukausia. Silti perhekuntoutukseen johtaneet ongelmat ovat saattaneet muodostua vuosia. Usein perheiden kanssa tilannetta kartoittaessa (osana kuntoutukseen kuuluvaa toimintamallia) onkin tullut olo, että tällaista apua haetaan vasta aivan luovuttamisen kynnyksellä tai vasta, kun lasten sijoittaminen muualle uhkaa perhettä. Siksi tositoimiin on ryhdyttävä heti, että perheelle ehdittäisiin saada sen tarvitsemaa apua. Suorin reitti asioiden ytimeen löydetään varmasti hyväksi havaittujen valmiiden menetelmien kautta, mutta kuljetaanko samalla vahingossa asiakkaan ja tämän ainutlaatuisen kohtaamisen ohi?

Itsestä ja omista tunteistaan tai ajatuksistaan vieraantuneella ihmisellä ei ole riittävästi vastaanottokykyä tarkastella ja muuttaa oman elämänsä elementtejä. Siksi näen, että itsetunteuksen ja omien voimavarojen vahvistaminen tulisi olla jokaisen sitä toivovan oikeus ja mahdollisuus - sekä tukitoimien ydin. Opinnäytetyöni myötä olenkin pohtinut muun muassa, pitäisikö keinoja vahvistaa itseä ja käsitellä omia asioita opettaa esimerkiksi kouluissa entistä tehokkaammin? Toisaalta lapset tuntuvat olevan vielä kosketuksissa omaan luovuutensa ja mahdollisuuksien näkökulmiin. Ehkä siksi tärkeämpää olisi tuoda vanhempaa lähemmäs lapsen maailmaa - uskon, että aikuisen oman luovuuden ja itselle toimivien ratkaisumallien käyttöön saamisella on suuri vaikutus myös lapsen kanssa toimimiseen. Heittäytymisen ja näkökulman muutosten taito auttaa selviytymään, ja tätä vanhemmat voisivat opettaa lapselle. Valitettavaa on, että nyky-yhteiskunnassa asetelma on välillä hieman toisin päin.

Lähteet

Painetut

Aaltonen, T. 2007. Luova kutsumus. Tarkoituksen kokemisen taito. Helsinki: Kirjapaja

Bardy, M. 2007. Taiteen paluu arkeen. Teoksessa Taide keskellä elämää. Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: Like

Bardy, M. & Känkänen, P. 2005. Omat ja muiden tarinat. Ihmisyyttä vaalimassa. Stakes. Sosiaali ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Erävaara, T. 2011. Intohimona omakuvat. Teoksessa Omakuva on jokaisen kuva. Tanskanen, I. (toim.) 2000 & 11 OMAKUVAA -kulttuuripääkaupunkihanke & Turun ammattikorkeakoulun kuvataiteen koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu

Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Valokuvan terapeuttinen voima. Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 1.-2. painos. Helsinki: Duodecim, 13–19.

Halkola, U. 2015. Valokuvaterapia. Teoksessa Huttunen, M. & Kalska H. (toim.) Psykoterapiat. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. L. 2019. Luova toiminta siltana itseän, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Karjalainen, A. L. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus

Ihanus, J. 2015. Kirjallisuusterapia. Teoksessa Huttunen, M. & Kalska H. (toim.) Psykoterapiat. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim

Iivanainen, S. 2019. Väriä elämään - kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Karjalainen, A. L. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus

Karjalainen, A. L. 2019. Elämää ja ajatuksia tekstiksi - kirjoittaminen itsetuntemuksen ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Karjalainen, A. L. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2011. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4.-5. painos. Helsinki: WSOYpro

Ojakangas, M. 2007. Passiivisuus - hyvinvointiyhteiskunnan vihollinen? Teoksessa Taide keskellä elämää. Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Nykyaiteen museo Kiasman julkaisuja 106/2007. Helsinki: Like

Salmela, J. & Hiekkänen, N. 2013. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. 2. painos. Helsinki: Alfa Partners

Salo, M. 2009. Peilin, muistin ja toiston taide - valokuvataiteen ja -terapian yhteyksiä. Teoksessa Valokuvan terapeuttinen voima. Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 1.-2. painos. Helsinki: Duodecim

Riikonen, E. 2008. 11. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Kuntoutus Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A. (toim.) 2. painos Helsinki: Duodecim (kustantaja), paino Keuruu Otavan kirjapaino

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Hyväsylä: Gummerus Kirjapaino

Sähköiset

Aivotutkija: Käsin kirjoittaminen auttaa oppimaan. 2017. Moisala, M. haastattelu artikkelissa 3.1.2017. Helsingin uutiset. Viitattu 16.3.2020

<https://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/471304-aivotutkija-kasin-kirjoittaminen-auttaa-oppimaan>

Halkola, U. 2019. Valokuvaterapia. Spectrovisio. Viitattu 11.11.2019

<http://www.spectrovisio.net/etusivu/valokuvaterapia.html>

Hyvä itsetunto on optimistista realismia. 2019. Suomen Mielenterveys ry. Mieli.fi. Viitattu 18.12.2019

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyva-itsetunto-optimistista-realismia>

Koukkari, M. 2010. Tavoitteena kuntoutuminen. Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. PDF. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Lapin yliopisto. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. Viitattu 13.9.2019.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-2011291056>

Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. PDF. Sosiaalitieteiden laitos. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 5.3.2020.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 31.1.2020

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lastensuojelullinen perhekuntoutus. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö. Viitattu 13.9.2019.

https://www.lastenkuntoutus.net/perheille/yksilollinen_perhekuntoutus/lastensuojelullinen_perhekuntoutus

Laukkanen, M. 2008. Perhearviointi. Suomen Mielenterveysseura. Koulutuskeskus. Viitattu 9.1.2020.

<https://thl.fi/documents/605877/3620078/Marjukka+Laukkanen+Perhehoito+31.10.2017,+Seinäjoki.pdf/d62dbd51-e6a2-4c85-bdad-9200424f415d>

Luovuus antaa voimavaroja arkeen. 2019. Suomen Mielenterveys ry. Mieli.fi. Viitattu 18.12.2019

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/luovuus-antaa-voimavaroja-arkeen>

Menetelmät. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliiton lasten ja nuorten kuntoutussäätiö. Viitattu 13.9.2019.

<https://www.lastenkuntoutus.net/perheille/menetelmat>

Mitä on lastensuojelu? 2019. Lastensuojelun käsikirja. THL. Päivitetty 4.7.2019. Viitattu 2.4.2020

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>

Motivaatio saa liikkeelle. 2019. Suomen Mielenterveys ry. Mieli.fi. Viitattu 18.12.2019

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/motivaatio-saa-liikkeelle>

Perhekuntoutus. 2019. Lastensuojelun käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.9.2019.

<https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/avohuolto/lastensuojelun-avohuolon-tukitoimet/perhekuntoutus>

Stammeier, J. 2019. Kuinka luoda jotakin, mitä ei ennen ollut olemassa. Yle.fi. Julkaistu 11.8.2019. Viitattu 2.4.2020

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/08/11/kuinka-luoda-jotakin-mita-ei-ole-ennen-ollut-ole-massa>

Taide vaikuttaa! 2011. Keski-Suomen taidetoimikunta. PDF. Viitattu 5.3.2020

https://thl.fi/documents/10531/126775/Taide_vaikuttaa_selvityraportti.pdf

Tiensuu, S. 2020. Voimaa valokuvasta. Voimapuu -sivusto. Viitattu 5.3.2020.

<https://voimapuu.com/2017/05/04/voimaa-valokuvasta/>

Tutkimuksen toteutusehdot 2017. PDF. Julkaistu 23.10.2017. Vantaan kaupunki. Viitattu 12.4.2020.

https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaaw-wwstructure/135294_Tutkimuksen_toteutusehdot23102017.pdf

Tutustu itseesi. 2019. Suomen Mielenterveys ry. Mieli.fi. Viitattu 18.12.2019

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/tutustu-itseesi>

Valokuvan terapeuttisuus. 2020. Maailman ihanin tyttö -valokuvaprojekti. Viitattu 7.2.2020

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

Voimaa taiteesta. 2013. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampereen yliopisto. PDF. Luettu 5.3.2020

http://www.voimaataiteesta.fi/wp-content/uploads/Voimaa_tauteesta.pdf

Voimauttavan valokuvan menetelmä. 2020. Maailman ihanin tyttö -valokuvaprojekti. Viitattu 7.2.2020

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

Julkaisemattomat

Bethell, S. 2014. Kuvan terapeuttisuudesta. Taiteen mahdollisuudet sosiaali-, terveydenhuolto- ja kasvatusalan asiakkaan kuntoutuksen ja hoidon tukena. Luentomateriaali. PDF. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.3.2020

Hagman, A. 2019. Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät. Luentomateriaali. Kesäopinnot 7.5–11.6.2019. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.2.2020

Lahtinen, N. 2019. Laadullinen analyysi. Luentomateriaali. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.12.2019.

Nikula, K. 2019. Kehittämispöcessin arviointi. Luentomateriaali. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu. 13.12.2019.

Toivoa luova kieli. 2018. Koulutusmateriaali. Suomen Punainen Risti. Vantaan Nuorten turvatalo. Viitattu 18.12.2019.

Perhekuntoutusyksikön vastaava ohjaaja 2019. Opinnäytetyön suunnittelukeskustelu 11.12.2019. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimiva kuntoutusyksikkö. Viitattu 5.3.2020

Vuorela, S. 2018. Kehittämispöcessin arviointi. Luentomateriaali. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.12.2019.

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa.....	69
Liite 2: Suostumuslomake	71
Liite 3: Ilmoitus toiminnasta	72
Liite 4: Teemahaastattelurunko	73
Liite 5: Kooste toimintakerroista	74

Liite 1: Tutkimuslupa

[REDACTED]	Viranhaltijapäätös	§ 91/2019	sivu 1 (2)
Sosiaali- ja terveystoimi / perhepalvelut	30.12.2019	VD/8894/13.00.00/2019	
Perhepalvelujen johtaja [REDACTED]			

Tutkimuslupa / Valokuvan terapeuttinen käyttö perhekuntoutuksessa / Viitala Tiina

Opinnäytetyön (Sosionomi AMK) tarkoituksena on tuoda terapeuttinen valokuvaustyöskentely osaksi perhekuntoutuksessa tehtävää työtä. Opinnäytetyön toiminnallisessa osiossa tutkija järjestää perhekuntoutuksen osallistuville vanhemmille luovaa yksilötyöskentelyä, jonka tarkoituksena on kokeilla valokuvallisen työskentelyn terapeuttisia ulottuvuuksia. Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osiossa tutkija tarkastelee osallistujien kokemuksia työskentelystä.

Tutkimus on kvalitatiivinen ja se perustuu haastatteluaineistoon. Aineisto kerätään alkuvuodesta 2020, tutkimuksen on arvioitu valmistuvan maaliskuussa 2020. Mikäli tutkimuksen valmistuminen viivästyy, tulee siitä ilmoittaa sähköpostitse osoitteeseen [REDACTED]

Tutkimussuunnitelma on toimitettu erillisenä liitteenä. Tehdyn arvion mukaan tutkimussuunnitelmassa ja sen liiteasiakirjoissa käy riittävästi ilmi hyvä tutkimuskäytäntö. Tutkimusta on käsitelty tutkimuksen koordinaatioryhmässä.

Lastensuojelun palvelupäällikkö [REDACTED] puoltaa tutkimusta.

Tutkimuksen toteuttamisessa edellytetään hyvää tutkimuskäytäntöä. Tutkija on sitoutunut siihen, ettei käytä saamia tietoja tutkittavan tai hänen läheistensä vahingoksi tai sellaisten etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus ja tietosuojasäännöksiä eikä luovuta kerättyjä tietoja muuhun tarkoitukseen kuin mihin tutkimuslupa on myönnetty. Tutkija sitoutuu myös noudattamaan tutkimuseettisiä periaatteita sekä [REDACTED] sosiaali- ja terveystoimessa määriteltyjä [tutkimuksen toteutusehtoja](#).

Tutkimuksen valmistuttua tutkimusraportti tulee toimittaa [REDACTED] sosiaali- ja terveystoimen käyttöön sähköpostitse pdf-versiona [REDACTED]. Tutkija ilmoittaa samalla rekisteriaineiston hävittämisestä. Tutkimuksen tulosten mahdollisesta esittelystä on sovittava erikseen yhteyshenkilön kanssa.

Tutkimuksen yhteyshenkilönä toimii vastaava ohjaaja [REDACTED]. Lisätietoa antaa valmistelija [REDACTED].

[REDACTED] kaupungin hallintosäännön 2 luvun 8 § mukaan tulosaluejohtaja päättää tulosaluetta koskevista tutkimusluvista.

Päätös:

Päätän myöntää tutkimusluvan tutkimukselle "Valokuvan terapeuttinen käyttö perhekuntoutuksessa".

Päiväys [REDACTED] 30.12.2019

Allekirjoitus

Nimen selvennys [REDACTED]

ALLEKIRJOITETTU SÄHKÖISESTI / UNDERTECKNAT ELEKTRONISKT 30.12.2019 09:08

[REDACTED] **Viranhaltijapäätös** § 91/2019 sivu 2 (2)
[REDACTED]
 30.12.2019 VD/8894/13.00.00/2019
 Sosiaali- ja terveystoimi / perhepalvelut
 Perhepalvelujen johtaja [REDACTED]

Virka-asema Perhepalvelujen johtaja vs.

Allekirjoitettu sähköisesti asianhallintajärjestelmässä

Täytäntöönpano: **Viitala Tiina**
[REDACTED]
 Tutkimustoiminnan koordinaatioryhmän puheenjohtaja ja sihteeri

Tämä päätöspöytäkirja on yleisesti nähtävänä

Aika: 8.1.2020

Paikka: [REDACTED]

Oikaisuvaatimusohjeet

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen.

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.

Oikaisuvaatimus tehdään [REDACTED] sosiaali- ja terveyslautakunnalle, postiosoite: [REDACTED]
[REDACTED]

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon 7 päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, 7 päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksiantotodistukseen merkittynä aikana taikka kolmantena päivänä sähköisen viestin lähettämisestä.

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on oikaisuvaatimuksen tekijän allekirjoitettava.

Sähköistä asiakirjaa ei tarvitse täydentää allekirjoituksella, jos asiakirjassa on tiedot lähettäjistä eikä asiakirjan alkuperäisyyttä tai eheyttä ole syytä epäillä.

Sähköinen viesti katsotaan saapuneeksi viranomaiselle silloin, kun se on viranomaisen käytettävissä vastaanottolaitteessa tai tietojärjestelmässä siten, että viestiä voidaan käsitellä.

Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimusajan päättymistä.

Oikaisuvaatimus toimitetaan aina omalla vastuulla.

ALLEKIRJOITETTU SÄHKÖISESTI / UNDERTECKNAT ELEKTRONISKT 30.12.2019 09:08

[REDACTED] Palvelupäällikkö

Liite 2: Suostumuslomake

Valokuvan terapeuttinen käyttö perhekuntoutuksessa
Toiminnallinen opinnäytetyö
Tiina Viitala

Suostumuslomake

Tällä lomakkeella vahvistat suostumuksesi ja osallistumisesi Valokuvan terapeuttinen käyttö perhekuntoutuksessa -opinnäytetyön osana järjestettävään toimintaan ja tutkimukselliseen työhön.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja sinulla on oikeus kieltäytyä toimintaan ja tutkimukseen osallistumisesta ja keskeyttää se ilman perusteluja. Toiminnasta ja tutkimuksesta kieltäytyminen tai sen keskeyttäminen ei vaikuta kuntoutusjaksoosi.

Toimintakerrat sovitaan yksilöllisesti osallistujan kanssa hänelle sopiviin ajankohtiin. Toimintakertoja on yhteensä kolme ja jokaisen toiminta kerran pituus on noin yksi tunti.

Opinnäytetyön aineiston keräämiseen käytetään teemahaastattelua. Teemahaastattelun avulla käydään keskustelua osallistujan kokemuksista toimintaan liittyen. Tutkimustuloksina kerättyjä kokemuksia, kommentteja, käytyjä keskusteluja sekä annettua palautetta hyödynnetään opinnäytetyötä kirjoitettaessa. Opinnäytetyö julkaistaan sähköisesti Theseus -arkistossa. Kerätty aineisto hävitetään opinnäytetyön julkaisusta 14 päivän kuluttua.

Osallistujat ja yhteistyötaho esitetään opinnäytetyössä anonymisti, eli mitään yksityiskohtaisia tietoja, kuten henkilöiden tai osastojen nimiä ei mainita. Opinnäytetyön tekijää koskee salassapitovelvollisuus.

Päivämäärä ja paikka

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Kiitos osallistumisesta!

Liite 3: Ilmoitus toiminnasta

Hei arvokas vanhempi!

Toteutan [REDACTED] ienimuotoista valokuvallista työskentelyä. Osallistuminen ei vaadi aiempaa osaamista valokuvauksesta, kännykkäkamera riittää!

Toiminnan tarkoituksena on tukea [REDACTED] perhekuntoutukseen osallistuvaa vanhempaa ja hänen jaksamistaan.

Toiminnalla etsitään ja muistellaan omia voimavaroja sekä havainnoidaan omaa elämää eri näkökulmista.

Toiminta on osa opinnäytetyötäni. Opinnäytteen tutkimuksellisessa osiossa keraan osallistujien kokemuksia toiminnasta, joita osallistujat saavat ilmaista vapaasti. Mitään henkilökohtaisia tietoja osallistujista ei julkaista opinnäytetyössä, järjestäjällä on vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus!

Toimintaan kuuluu yhteensä kolme noin tunnin kestoista tapaamista, jotka järjestetään yksilötyöskentelynä ja sinulle sopivina ajankohtina! Tähän sisältyy yksi vapaamuotoinen kuvaustehtävä ja pari helppoa kirjoitusharjoitusta. Myös yksilölliset tarpeet ja toiveet toiminnassa huomioidaan!

Toiminta toteutetaan osana Valokuvan terapeuttinen käyttö perhekuntoutuksessa –opinnäytetyötä. Samalla on tarkoitus kehittää valokuvien käyttöä osana [REDACTED] toimintaa.

Tule mukaan kehittämään toimintaa vanhempien hyvinvoinnin tukemiseksi!

Lisätietoa voit kysyä ohjaajilta!

Ystävällisin terveisin Tiina :)

Liite 4: Teemahaastattelurunko

Valokuvan terapeuttinen käyttö perhekuntoutuksessa
Toiminnallinen opinnäytetyö
Tiina Viitala

Teemahaastattelurunko

Minkälainen kokemus toimintaan osallistuminen sinulle oli?

Millaisia tunteita toimintaan osallistuminen sinussa herätti? Mikä erityisesti herätti tunteita?

Millaisia ajatuksia toimintaan osallistuminen sinussa herätti? Mikä erityisesti herätti ajatuksia?

Näetkö toiminnan tai toimintaan osallistumisen tuoneen sinulle jonkinlaista hyötyä? Millaista?
Mikä olisi yksi ”muistutus / opetus” itsellesi?

Näetkö, että voisit käyttää vastaavia harjoituksia / toimintamalleja jatkossa omatoimisesti?

Liite 5: Kooste toimintakerroista

13.4.2020



Valokuvan terapeuttinen käyttö perhekuntoutuksessa

Opinnäytetyön osana luotu sovellettava toimintamalli

Tiina Viitala

"Valokuva on peili, jolla on muisti" Sir Wendell Holmes

Käsissäsi on Valokuvan terapeuttinen käyttö perhekuntoutuksessa -opinnäytetyön osana suunniteltu ja toteutettu toimintamalli. Malli on luotu pohjaten opinnäytetyön tekijän omiin kokemuksiin sekä teorian tietoon muun muassa kuntoutumisesta, luovista menetelmistä, valokuvan ja kirjallisuuden terapeuttisista mahdollisuuksista. Toiminnassa tehdyt valinnat on perusteltu opinnäytetyön kirjallisessa raportissa, joka on julkaistu Theseus -tietokannassa. Opinnäytteeseen perehtymällä saa kattavamman ymmärryksen myös siitä, minkälaisia valintoja ohjaaja voi toimintaa suunnitellessaan tehdä.

Tämän toimintamallin on tarkoitus toimia esimerkkinä lyhyestä valokuvaterapeuttisesta yksilötoiminnasta ja siinä käytetyistä harjoituksista. Toiminta keräsi yksilöllisiä vahvuuksia esiin idealla: mistä olet jo menneisydydessä selvinnyt, päässyt eteenpäin ja oppinut, minkälaisia hienoja mahdollisuuksia voitkaan nähdä nykyhetkessäsi ja kuinka tulevaisuutesi voisi näyttää toiveikkaalta. Näistä muodostui kolmen toimintakerran teemat; menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus. Työskentelyssä hyödynnettiin osallistujien omaelämäkerrallisia valokuvia sekä assosiativisia kuvakortteja. Ensimmäiselle toimintakerralle osallistujia pyydettiin tuomaan mukanaan heitä itseään esittävä kuva jostakin menneestä elämänvaiheesta. Ensimmäisen kerran lopulla osallistuja sai pienen kuvaustehtävän seuraavaa kertaa varten.

Valokuvan avulla voidaan etsiä ja tehdä näkyväksi itselle tärkeää. Samoin valokuvien kautta voidaan palata muistoissa ja omissa prosesseissa vaihtuville ajallisille tasoille. Etenkin henkilökohtaisilla valokuvilla on vahva yhteys itsen, itsetuntemukseen ja itsen tarkasteluun. Tässä ainutlaatuinen voima on valokuvan kyvyssä etäännyttää katsojaa kuvasta samalla kun tunnevaste ja muistot vetävät puoleensa. Etäännyttämisellä tarkoitetaan ilmiötä, jossa katsoja voi tarkastella kuvan tilannetta ja henkilöä ulkopuolisena, myös silloin kun katsotaan kuvaa itsestä. (Erävaara 2011, 34–35; Valokuvan terapeuttisuus.)

Luovan tarkastelun avulla voidaan käsitellä itsessä heräviä tunteita ja ajatuksia. Esimerkiksi sama taideteos saattaa herättää katsojissa hyvin erilaisia reaktioita, sillä sen näkymä heijastuu aina vasten omaa sisäistä maailmaa. Terapeuttisessa työskentelyssä onkin siksi tärkeää, että toiset (ohjaaja tai ryhmätoimintaan osallistujat) eivät häiritse tekijän tai näkijän kokemusta teoksesta omilla tulkinnoillaan, vaan antavat tämän nähdä sitä mikä hänelle itselleen resonoi. Sen sijaan ajatus- ja tunneprosesseja voidaan kokeilla auttaa eteenpäin avoimilla kysymyksillä, jotka eivät rajaa tai analysoi. (Bethell 2014; Iivanainen 2019, 71–98.)

Terapeuttiseen ohjaamiseen kuuluu myös kunnioitus henkilökohtaisia prosesseja kohtaan, joita työskentely saattaa synnyttää. Omia tunteita ja ajatuksia saa suojata pitämällä ne itsellään ja prosessoinnille annetaan oma rauha. Siksi osallistujilla täytyy olla päätösvalta siitä, mitä he jakavat muille ja milloin. Ohjaaja voi osoittaa kiinnostuksensa kysymällä toimintakerran alussa esimerkiksi viime kerralla sanomatta jääneitä asioita, mutta avautumiseen ei pidä missään tilanteessa painostaa. (Iivanainen 2019, 94–98.) Sen sijaan osallistujia voi kannustaa pysymään kiinnostuneina itsessä heräävistä tunteista ja ajatuksista. Terapeuttisessa työskentelyssä kaikki pintaan nouseva on positiivista - myös negatiiviset tunteet, sillä ne viestivät aina itsetuntemuksen lisääntymisestä. Osallistujan suhtautuminen voi muuttua työskentelyn aikana useinkin, ja tärkeää on muistaa rohkaista omien tunteiden ja ajatusten ilmaisemiseen. (Bethell 2014.)

Myös toimintakertojen toistuva rakenne luo turvallisuutta. Toiminnallisissa, luovissa ja terapeuttisissa työskentelyissä kaava on usein samantyylinen: paineeton aloitus, jossa virittäydytään työskentelyyn, varsinainen työskentely ja mahdollisuus lopussa työskentelyn herättämien ajatusten ja tunteiden läpikäymiseen yhdessä. Heti alkulämmittelystä lähtien ohjaajan omalla suhtautumisella on tärkeä rooli. Jos ohjaajasta välittyy aito kiinnostus aihetta kohtaan, myötätuntoinen mukaan kannustaminen ja kokeilemisen into, on todennäköisempää, että osallistujatkin alkavat kokea samoja tunteita. Usein etenkin hieman epäileväiset osallistajat aistivat nopeasti, jos ohjaaja ei itsekään usko toiminnan voimaan. (Iivanainen 2019, 94–98.)

Valokuvien voima saadaan hyötykäyttöön pysähtymällä niiden ja samalla oman elämän äärelle. (Erävaara 2011, 29–39.) Terapeuttinen valokuvaus nähdään oivana keinona itsetutkiskeluun ja ilmaisuun, jolla on terapeuttisia ulottuvuuksia. Terapeuttisessa käytössä valokuva on viestinnän väline eikä kuvien kriteerinä ole teknisesti tai taiteellisesti onnistunut otos. (Halkola 2009, 14; Halkola 2015, 368–369; Salo 2009, 23.) Myös annetuista ohjeista poikkeaminen ja niiden soveltaminen on sallittua, ja joillekin juuri tämä saattaa olla kaikkein voimauttavain kokemus. Tekemättä jätetystä ei siis pidä harmistua, vaan kiinnostua. (Bethell 2014.)

Ensimmäinen toimintakerta "Menneisyyden tuomat vahvuudet"

1. Virittäytyminen kuvalliseen toimintaan assosiativisten kuvien kautta; osallistuja kertoo avoimesti omista sen hetken tunnelmistaan valitsemaansa kuvakorttia apuna käyttäen
2. Omaelämäkerrallisen albumikuvan esittely ja tarkastelu; osallistuja kertoo kuvasta haluamiaan seikkoja. Ohjaaja esittää avaavia huomioita, jonka tarkoitus on vahvistaa osallistujan kuvaan paneutumista.
3. Kuvan tarkastelua jatketaan kirjoitustehtävän avulla; ohjeistan osallistujan ajatuksen virta -kirjoitukseen eli kirjoittamaan koko tehtävän ajan pysähtymättä harkitsemaan mitä kirjoittaa. Sävytän kirjoittamista lauseen aluilla, joita osallistujan on tarkoitus sisällyttää tekstiinsä ja jatkaa. Näitä voivat olla esimerkiksi: "tässä kuvassa näen...", "tuossa ajassa hyvää oli...", "osasin..", "sain voimia...", "kuvassa oljalle haluaisin sanoa...", "neuvoisin häntä..".
4. Tekstin tarkastelu ja tärkeiden ilmausten alleviivaaminen - jakaminen kanssani, jos osallistuja haluaa.
5. Toimintakerran lopettaminen; tilaa kommentoinnille ja vapaalle keskustelulle, miltä kokeilut tuntuivat? Ohjeistan pysymään uteliaana mahdollisesti myöhemmin esiin nousevien ajatusten ja tunteiden suhteen ja kannustan työstämään esimerkiksi kirjoittamalla omatoimisesti lisää.
6. Omatoimisen työskentelyn ohjeistus; seuraavalle kerralle pyydän osallistujaa kuvaamaan kuvia, jotka esittävät tai symboloivat hänen voimavarojaan. Kuvilla voi kiinnittää huomiota esimerkiksi ilon aiheisiin, kiinnostuksen kohteisiin, hyviin hetkiin, omiin taitoihin / omiin hyviin puoliin

Toinen toimintakerta ”Nykyhetken voimavarat”

1. Virittäytyminen kuvalliseen toimintaan assosiativisten kuvien kautta; osallistuja kertoo avoimesti omista sen hetken tunnelmistaan valitsemaansa kuvakorttia apuna käyttäen
2. Osallistujan ottamien kuvien esittely ja tarkastelu; osallistuja kertoo kuvista haluamiaan seikkoja. Ohjaaja esittää avaaavia huomioita, jonka tarkoitus on vahvistaa osallistujan kuviin paneutumista.
3. Kuvien tarkastelua jatketaan kirjoitustehtävän avulla; ohjeistan osallistujan ajatuksen virta -kirjoitukseen eli kirjoittamaan koko tehtävän ajan pysähtymättä harkitsemaan mitä kirjoittaa. Sävytän kirjoittamista lauseen aluilla esim. ”Tällä hetkellä saan voimia..”, ”kun kiinnitän huomiota hyvään..”, ”täytyisi muistaa..”, ”olen kiitollinen..”
4. Tekstin tarkastelu ja tärkeiden ilmausten alleviivaaminen - jakaminen kanssani, jos osallistuja haluaa.
5. Toimintakerran lopettaminen; tilaa kommentoinnille ja vapaalle keskustelulle, miltä kokeilut tuntuivat? Ohjeistan pysymään uteliaana mahdollisesti myöhemmin esiin nousevien ajatusten ja tunteiden suhteen ja kannustan työstämään esimerkiksi kirjoittamalla omatoimisesti lisää.

Viimeinen toimintakerta "Tulevaisuuden mahdollisuudet"

1. Tehtäviin ja keskusteluihin palaaminen; kerrataan mitä tehtiin ensimmäisellä ja toisella kerralla. Miltä nuo tehtävät nyt tuntuvat? Minkälaisia ajatuksia herättävät nyt? Palataan toimintakerroilla ylös kirjattuihin tunnelmiin, onko oma suhtautuminen muuttunut?
2. Tulevaisuuden hahmottelu; valitse kuvakorteista se, jossa voisi olla elementtejä tulevaisuuden näkymistäsi. Ohjeena esim. "Kuvittele toivomasi tulevaisuuden elementtejä. Minkälaisessa paikassa olisi hyvä olla tai minkälaisessa tilanteessa asiat ovat hyvin. Voit hahmotella miltä elämä näyttäisi tai tuntuisi vähän kuin haaveilisit lomakohteesta - mitä ja ketä siellä on?"

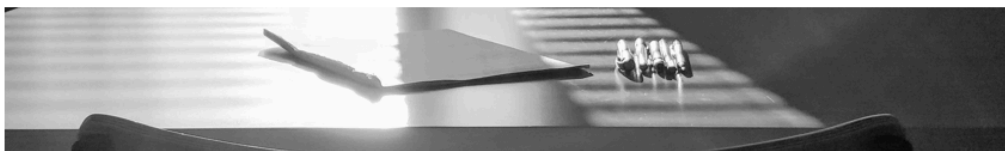
Katsele kuvaa (kuuntele pieni ohjeistus mielikuvamatkalle (esimerkki teksti sivulla X)).

Kirjoita sitten ajatusten virta -kirjoitusta sinua odottavasta hienosta tulevaisuudesta. Lauseen alkuja esim. "kun asiat ovat hyvin, minä..", "Silloin tunnen..", "asiat järjestyivät, kun..", "ylläpitääkseni hyvää..", "minä aion..".

3. Tekstin tarkastelu ja tärkeiden ilmausten alleviivaaminen - jakaminen kanssani, jos osallistuja haluaa.

Kiitos ja pieni hengähdys / tauko.

4. Teemahaastattelu; yksilöllisten kokemusten ja toiminnan "hyötyjen" pohtiminen
5. Vapaan palautteen antaminen toiminnasta ja ohjauksesta; risut ja ruusut
6. Toimintakerran lopettaminen; tilaa kommentoinnille ja vapaalle keskustelulle, miltä kokeilut tuntuivat? Ohjeistan pysymään uteliaana mahdollisesti myöhemmin esiin nousevien ajatusten ja tunteiden suhteen ja kannustan työstämään esimerkiksi kirjoittamalla omatoimisesti lisää.



Viimeiseen toimintakertaan eli tulevaisuuden hahmotteluun voit sisällyttää jonkin tekstinpätkän. Tässä otteet (sivuilta 157-160), jotka luin Laura Dayn kirjasta Eläköön kriisi! Teksti on osia harjoituksesta nimeltä Vedä puoleesi tulevaisuutta.

"Tunsitpa sen tai et, olet jo hyvää vauhtia saamassa nykytilanteen hallintaasi ja luomassa uuden elämän. Tämä ei tarkoita, että tästedes kaikki sujuisi kuin rasvattu. Se tarkoittaa, että jos pystyt vaikka hatarastikin pitämään kiinni kaikesta siitä, mitä olet oppinut tähän mennessä, huomaat maailmasi muuttuvan paremmaksi aivan yllättävillä tavoilla, jotka palauttavat uskosi elämään ja itseesi. Voit muistella tätä aikaa elämäsi käännekohtana, jossa otit ohjat omiin käsiisi ja rakensit tulevaisuutesi.

...

Nykyinen elämäsi on juuri sellaista kuin se on, ja lähdet liikkeelle näiden realiteettien hyväksymisestä. Kohtaat kuitenkin uusia ihmisiä, tilanteita ja onnenpotkuja, jotka johdattavat sinut siihen aitoon ja todelliseen kotiisi, josta olet aina haaveillut.

Kun olet valmis, kuvittele itsesi kävelemässä polkua pitkin. Lähdet liikkeelle tästä hetkestä, mutta kävellessäsi jalkasi vievät sinut juuri sinne, minne sinun kuuluukin mennä. Sinun ei tarvitse tietää, minne olet matkalla. Pääset perille joka tapauksessa, koska se on ja on aina ollut sinun todellinen päämääräsi.

Pane kävellessäsi merkille, keitä ihmisiä kohtaat ja mitä tapahtumia todistat. Niitä ei tarvitse painaa mieleen, kunhan vain panet merkille, mitä ympärilläsi tapahtuu ja miten se muuttaa sinua matkallasi. Kun kuljet eteenpäin, löydät asioita ja saat voimia, jotka tekevät matkanteon helpommaksi ja mukavammaksi. Voit ottaa matkan varrelta mukaasi mitä haluat.

...

Kun tunnet tämän energian voiman, määränpäsi alkaa lähestyä. Nyt olet perillä. Sinun ei tarvitse tietää, missä olet. Riittää kun tiedät, että olet saapunut perille ja olet juuri siellä, missä sinun tuleekin olla. Olet kotona sanan täysimmässä ja hienoimmassa mielessä, ja täällä olet aidosti vahvimillasi ja iloisimmillasi. Sinulla on ympärilläsi kaikki mitä tarvitset, ja sinulla on kaikki ne ominaisuudet, jotka tämä tilanne vaatii.

Ymmärrät nyt menneisyytesi ja sen opetukset, jotka auttoivat sinua pääsemään tähän hienoon, täydelliseen hetkeen. Menneisyys on kallisarvoinen helmi, jota pitelet käsissäsi. Se ei enää ole sinussa, mutta se on yhä sinun omaisuuttasi, jota voit käyttää nyt, tässä hetkessä."

Lähteet:

Bethell, S. 2014. Kuvan terapeuttisuudesta. Taiteen mahdollisuudet sosiaali-, terveydenhuolto- ja kasvatusalan asiakkaan kuntoutuksen ja hoidon tukena. Luentomateriaali. PDF. Vantaa: Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.3.2020

Erävaara, T. 2011. Intohimona omakuvat. Teoksessa Omakuva on jokaisen kuva. Tanskanen, I. (toim.) 2000 & 11 OMAKUVAA -kulttuuripääkaupunkihanke & Turun ammattikorkeakoulun kuvataiteen koulutusohjelma. Turku: Turun ammattikorkeakoulu

Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Valokuvan terapeuttinen voima. Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 1.-2. painos. Helsinki: Duodecim, 13–19.

Halkola, U. 2015. Valokuvaterapia. Teoksessa Huttunen, M. & Kalska H. (toim.) Psykoterapiat. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim

Iivanainen, S. 2019. Väriä elämään - kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Karjalainen, A. L. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus

Laura Day 2006. Eläköön kriisi! Voimaa ja rohkeutta vaikeista ajoista. Suomentanut Raija Viitanen. Helsinki: Basam Books

Salo, M. 2009. Peilin, muistin ja toiston taide - valokuvataiteen ja -terapian yhteyksiä. Teoksessa Valokuvan terapeuttinen voima. Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 1.-2. painos. Helsinki: Duodecim

Valokuvan terapeuttisuus. Maailman ihanin tyttö -valokuvaprojekti. Viitattu 7.2.2020
<http://www.voimauttavavalokuva.net/terapeuttisuus.htm>