
VALOKUVAN VOIMAA JA VOIMAA VALOKUVASTA

Terapeuttistavoitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja osana voimauttavaa
kuntoutustyötä

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, 27.3.2013

Tarja Heinonen

Tarja Heinonen

LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Ohjaustoiminnan arthenomi

Tekijä

Tarja Heinonen

Vuosi 2013**Työn nimi**

Valokuvan voimaa ja voimaa valokuvasta

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää uudenlainen terapeutista-voitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja osaksi pirkanmaalaisen työ- ja toimintakeskuksen päivittäistä kuntoutustyötä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten terapeutistavoitteinen valokuvatyöpaja soveltuu mielenterveyskuntoutukseen. Opinnäytetyöhön kuului valokuvatyöpajan ohjausten suunnittelu, toteutus ja menetelmän soveltavuuden arviointi. Tutkimuksen kohteena oli kolme mielenterveyskuntoutujaa. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin pienryhmänä kahdeksana eri tapaamisajankohtana, joiden lisäksi neljä tapaamiskertaa toteutui kahden kesken ryhmän ohjaajan ja ryhmäläisen kera.

Opinnäytetyön viitekehystenä toimi sosiaali- ja taidekasvattaja Miina Savolaisen kehittämä voimauttavan valokuvan menetelmä. Terapeutistavoitteisen valokuvatyöpajan tavoitteena oli saada kuntoutujat tutustumaan syvällisemmin omaan itseensä, elämäänsä ja toisiinsa sekä löytämään itseltään jo olevia ja/ tai uusia taitoja ja voimavaroja. Ryhmätoiminnan tarkoituksena oli myös tarjota mahdollisuus jakaa samassa ikävaiheessa olevien naisten kesken tuntemuksia ja kokemuksia. Tutkimusmenetelminä käytettiin osallistuvaa havainnointia, puolistrukturoitua teemahaastattelua, yksilöllisiä strukturoituja haastatteluja ja henkilökohtaisia kirjallisia palautteita.

Tutkimuksen päätulokset toivat esiin valokuvatyöpajan kuntouttavan ja voimauttavan vaikutuksen mielenterveyskuntoutujalle. Valokuvatyöpaja koettiin pienryhmämuotoisena merkityksellisenä yhteisten tunteiden ja kokemusten jakajana. Terapeutistavoitteisen valokuvatyöskentelyn ja valokuvaamisen kautta henkilöille havainnollistui oma arki ja siihen liittyvät henkilöt voimaa vievinä tai voimaa tuovina. Omakuvat ja voimauttavat valokuvat mahdollistivat muutoksen suhteessa omaan itseän. Johtopäätöksenä terapeutistavoitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja soveltuu pienryhmämuotoisena mielenterveyskuntoutujalle. Kuitenkin huomioiden sen oikea-aikaisuus henkilökohtaiseen kuntoutukseen nähden.

Avainsanat mielenterveystyö, voimaantuminen, kuntoutuminen, ryhmätoiminta, voimauttavan valokuvan menetelmä

Sivut

84 s. + liitteet 9 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation

Author

Tarja Heinonen

Year 2013**Subject of Bachelor's thesis**

Empowering Photography

ABSTRACT

The scope of this thesis was to develop a new kind of therapeutic-oriented and activity-based photo workshop as a part of daily rehabilitation work at a work and activity center in Pirkanmaa. The aim of this study was to examine how the therapeutic-oriented photo workshop lends itself to mental health rehabilitation. The thesis process included the planning and implementation of the photo workshop and evaluating the suitability of the method. The study population included three mental health rehabilitation clients. The functional part was executed in eight group sessions as well as four one-to-one sessions between the group leader and participants.

The frame of reference in the thesis was the empowering photography method developed by the social pedagogue and art educator Miina Savolainen. The therapeutic photo workshop aimed to get the rehabilitation clients explore deeper within themselves, in their life and each other, and find their existing and/ or new skills and resources. Working in a group was also intended to provide an opportunity to share feelings and experiences between women in the same age. The research methods were participant observation, semi-structured thematic interview, individualized structured interviews and written personal feedback.

The main result of the study highlighted the rehabilitative and empowering impact of the photo workshop on the mental health rehabilitation clients. As a small group format the photo workshop was experienced meaningful in sharing common feelings and experiences. Through the therapeutic-oriented photo workshops and photography, the person's daily life and people in it were illustrated as either empowering or depowering. Self-portraits and empowering photography enabled a change in their self-regard. In conclusion, the therapeutic-oriented and activity-based photo workshop in small group format is suitable for mental health rehabilitation clients. However, it is necessary to consider the right timing in relation to the clients' rehabilitation process.

Keywords mental health, empowerment, rehabilitation, group activity, the method of empowering photography.

Pages 84 p. + appendices 9 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET	2
2.1	Opinnäytetyön lähtökohta	2
2.2	Opinnäytetyön tavoitteet	3
2.3	Työelämäyhteys työllisyys- ja kuntouttavat palvelut.....	4
2.4	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja teoreettinen viitekehys	5
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	6
3.1	Toiminnallinen opinnäytetyö ja toimintatutkimus.....	6
3.2	Tutkimuskysymykset	7
3.3	Tutkimusmenetelmät.....	8
3.3.1	Haastattelut.....	8
3.3.2	Osallistuva havainnointi ja palautelomake.....	9
3.3.3	Aineiston hankinta ja analysointi.....	9
4	KUNTOUTUS JA MIELENTERVEYSTYÖ	10
4.1	Yhteisökuntoutus	11
4.2	Kuntoutujalähtöinen malli	11
4.3	Mielenterveys.....	12
4.3.1	Mielenterveyskuntoutus.....	13
4.3.2	Mielenterveyskuntoutuja ja masennus mielenterveydenhäiriönä.....	14
4.3.3	Erimuotoiset masennustilat	16
4.3.4	Kuntouttava ja ohjaava työote mielenterveyskuntoutuksessa.....	18
4.3.5	Kuntoutusohjaustyö ja kuntoutumista tukeva vuorovaikutus	20
4.3.6	Voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote mielenterveyskuntoutuksessa	22
4.3.7	Kuntouttava ryhmä ja ryhmänohjauksen periaatteet	23
4.4	Elämänhallinta ja valtaistuminen.....	25
4.5	Voimaantuminen.....	27
5	VALOKUVATERAPIA JA VALOKUVATERAPEUTTISET MENETELMÄT ...	29
5.1	Valokuvaterapia	29
5.2	Terapeuttistavoitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöskentely	30
5.3	Voimauttavan valokuvan menetelmä ja sen eri osa-alueet.....	31
5.3.1	Valokuvaustilanteen vuorovaikutus.....	33
5.3.2	Albumikuvat	34
5.3.3	Omakuvat	35
5.3.4	Arjen kuvat	37
6	VALOKUVATYÖPAJAN SUUNNITTELU JA OSALLISTUJAT	38
6.1	Valokuvatyöpajan osallistujat.....	38
6.2	Valokuvatyöpajan sisällön suunnittelu ja ryhmätapaamiskerrat	39
7	VALOKUVATYÖPAJAN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	39
7.1	Ryhmätapaamiset.....	40
7.2	Valokuvausretket Hämeenlinnaan ja Pyynikille.....	53

7.3	Kahdenkeskiset tapaamiset ja haastattelut.....	55
8	TEEMAHAASTATTELUN TULOKSET	57
8.1	Terapeutistavoitteinen valokuvatyöskentely	58
8.2	Valokuvausretket numero yksi	61
8.3	Arjen kuvaus havainnollisti arkea.....	63
8.4	Valokuvatyöpaja yhteisten kokemusten ja tunteiden jakajana	64
8.5	Omakuva – lempeä katse itseen.....	67
8.6	Valokuvatyöpaja kuntouttaa ja voimauttaa	68
8.7	Ohjaajan kanssa kahden kesken - aikaa minulle.....	73
9	OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET	74
	LÄHTEET	81

LIITTEET

Liite 1	Kutsu valokuvatyöpajaan
Liite 2	Opinnäytteen suostumuslomake
Liite 2	Kuvaus- ja kuvien käyttö lupa
Liite 4	Alkuhaastattelu
Liite 5	Teemahaastattelu
Liite 6	Ryhmän palautelomake
Liite 7	Voima-albumi
Liite 8	Voima-albumi
Liite 9	Isän muistokirja

1 JOHDANTO

Kännykkäkameroiden ja digikameroiden kehitys on tuonut valokuvaamisen kaikkien ulottuville. Valokuva, valokuvaus, valokuvaustapahtuma ja tiettyinä hetkenä otettujen valokuvien sanoma ovat kiinnostaneet minua aina. Nykyisin aikuisuudessa havainnoidessani maailmaa valokuvaamisen kautta ja tarkastellessani aiemmin otettuja valokuvia minulle on avautunut monia merkityksellisiä asioita valokuvista ja niiden sanomasta. Kiinnostukseni pohjalta osallistuin Tampereella helmikuussa 2011 Maailman ihanin tyttö - voimauttavan valokuvanäyttelyyn liittyvään koulutusiltapäivään, jonka yhteydessä haastattelin sosiaali- ja taidekasvattaja Miina Savolaista. Voimauttava valokuva on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä terapeuttisesti suuntautunut sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka avulla valokuvaa voidaan käyttää yksilön ja erilaisten ryhmien voimaantumisprosessin aikaansaajana. Opinnäytetyöni ohella suoritan myös Tampereen kesäyliopistossa ammatillisen menetelmäkoulutuksen - voimauttavan valokuvan perusteet hoidollisten ja pedagogisten alojen työntekijöille.

Voimaannuttaako terapeuttistavoitteinen valokuvatyöpaja osallistujaansa? Mielenterveyskuntoutuksessa on aikaisemmin käytetty voimauttavan valokuvan menetelmää enemmän yksilölähtöisesti kuin osana ryhmätoimintaa. Terapeuttistavoitteinen valokuvatyöskentely tarjoaa mielenterveyskuntoutujille mahdollisuuden tutustua oman elämän eri vaiheisiin, omaan arkeen ja siihen liittyviin tehtäviin ja henkilöihin voimaa tuovina tai voimaa vievinä. Omakuva on oleellinen osa voimauttavan valokuvan prosessia. Omakuvien avulla tutkitaan oman elämän eri rooleja ja puolia sekä tunteita. Voimauttavan valokuvan menetelmässä omakuvatyöskentelyn avulla pyritään katsomaan itseä hyväksyvämmiin, lempeämpiin ja myönteisempiin.

Valokuvan voimaa ja voimaa valokuvasta -opinnäytetyön tarkoitus on tutkia sitä, miten terapeuttistavoitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja soveltuu yksilölliseen ja ryhmämuotoiseen mielenterveyskuntoutukseen. Opinnäytetyö toteutetaan pirkanmaalaisessa työ- ja toimintakeskuksessa, ja tutkimuksen asiakasryhmänä on kolme mielenterveyskuntoutujaa. Valokuvatyöpajan tavoitteena on saada osallistujat löytämään itsestään olemassa olevia taitoja ja uusia voimavaroja. Ryhmätoiminnan viitekehyyksenä toimii Miina Savolaisen kehittämä voimauttavan valokuvan menetelmä sekä Juha Siitosen voimaantumisteoria.

Omistan opinnäytetyön isälleni, joka on ikuistanut valokuvien perheemme elämää ja antanut minulle mahdollisuuden ottamiensa valokuvien välityksellä tutustua itseeni, pysähtyä eri elämänvaiheisiin ja saanut minut jo lapsuudessa kiinnostumaan valokuvauksesta sekä valokuvista. Kiitos kuuluu myös aviomiehelleni, joka on tukenut ja kannustanut minua aloittamaan ammattikorkeakouluopinnot sekä yhteiseen valokuvaharrastukseemme liittyen suorittamaan eri muotoisia valokuvaterapeuttisia opintoja.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

Tässä luvussa kerron opinnäytetyöni työelämäyhteydestä, ideasta ja lähtökohdista, tavoitteista sekä tutkimusmenetelmistä ja tutkimuskysymyksistä.

2.1 Opinnäytetyön lähtökohta

Valokuvauksen ja sen terapeutin voiman olen löytänyt vasta nyt aikuisena. Luovuusterapiaopintojen myötä minulle tarjoutui viimein mahdollisuus tutustua hieman syvällisemmin itse valokuvaterapiaan ja sen eri menetelmiin historiassa ja nykymuotona. Lapsuudesta lähtien valokuvien katselu ja valokuvaaminen on ollut minulle tärkeää, koska isäni valokuvasi meitä lapsia, arjen tapahtumia, yhteisiä matkoja sekä yhteisiä juhlahetkiämme. Nyt opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessäni ja näitä valokuvia katsellessani oivalsin, kuinka ikimuistettavia olivat ne hetket, jolloin isäni esitti meille perheenjäsenille ja sukulaisille diaprojektorinsa välityksellä valokuviaan. Ne olivat iltoja, jolloin koimme kuulumme yhteen. Muistan vieläkin, miten kuvien välityksellä muistelimme niitä yhteisiä hetkiä ja kokemuksia, joita seinälle heijastetut valokuvat meille kertoivat.

Terapeuttisesta voimauttavasta valokuvatyöskentelystä kiinnostuin osallistuessani Virpi Harjun ja Hanna Hentisen vetämään valokuvatyöpajaan, jossa toteutimme henkilökohtaisen voimauttavan valokuvatyöskentelyn. Tämän omakohtaisen voimauttavan kokemuspohjan jälkeen aihealue on vallannut minut kokonaan, ja tästä syystä olen hakenut aihealueesta lisää tietoa syventävien valokuvaterapeuttisten koulutuskokonaisuuksien kautta. Opinnäytetyöni keskeinen idea hahmottui osallistuessani Turun yliopiston valokuvaterapian peruskurssille. Opintojen innoittamana sain mahdollisuuden kokeiluluontoisesti soveltaa oppimaani terapeuttistavoitteista valokuvatyöskentelyä työ- ja toimintakeskuksessa valokuvauksesta ja valokuvista kiinnostuneille kuntoutusasiakkaille valokuvaryhmää ohjaten. Saamani kannustavan palautteen ansiosta syntyi idea kehittää terapeuttinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja osaksi yksilöllistä ja ryhmämuotoista voimauttavaa kuntoutustyötä.

Mielenterveyskuntoutuksessa on jo aiemmin kehitetty ja toteutettu erimuotoisia terapeuttisia ryhmätoimintoja. Johtavan kuntoutusohjaajan kanssa keskusteltuani pohdin sitä, toisiko terapeuttistavoitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja uudenlaisen mahdollisesti voimauttavan menetelmän eri asiakasryhmien käyttöön työ- ja toimintakeskukseen. Työ- ja toimintakeskuksen johtavan kuntoutusohjaajan myötävaikutuksella olen saanut mahdollisuuden opinnäytetyössäni kehittää ja soveltaa menetelmää osana kuntouttavien palveluiden yhteisöllistä sekä yksilöllistä ja ryhmämuotoista kuntoutustyötä.

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni tavoitteena on luoda ja kehittää uudenlainen terapeutistavoitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja osaksi yksilöllistä ja ryhmämuotoista kuntoutustyötä. Opinnäytetyöni liittyessä asiakkaiden päivittäiseen kuntoutustyöhön pohdin myös sitä, voisiko tämänkaltainen valokuvatyöpaja tarjota mielenterveyskuntoutujalle uudenlaisen mahdollisuuden tutustua syvällisemmin itseensä ja elämäänsä ja saada kokemus voimaantumisesta terapeutistavoitteisen valokuvatyöskentelyn ja valokuvaamisen avulla. Opinnäytetyössäni selvitän seuraavia asioita: 1) miten ryhmämuotoinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja soveltuu osaksi mielenterveyskuntoutujan kuntoutusta? 2) miten voimauttavan valokuvan menetelmä soveltuu mielenterveyskuntoutujille?

Opinnäytetyöni osallistujiksi valitsin kolme mielenterveyskuntoutujaa, jotka olivat kiinnostuneet valokuvauksesta ja valokuvatyöskentelystä sekä alkuhaastatteluni jälkeen lupautuivat sitoutumaan opinnäytetyöni toteutukseen. Valokuvatyöskentelyn tarkoituksena oli kuntoutujien itsearvostuksen vahvistaminen voimauttavan valokuvan menetelmän ja toiminnallisen valokuvatyöskentelyn välityksellä. Ryhmämuotoisen valokuvatyöpajan avulla oli myös tarkoitus vaikuttaa seuraaviin osaluaisiin:

1. Valokuvien avulla oman elämän eri vaiheiden tutkiminen siten, että näkyväksi tulee uusia puolia ja näkökulmia itsestä, läheisistä ja elämän eri vaiheista
2. Omakuvatyöskentely mahdollistaa hyväksymään oman itsen sekä löytämään uudenlaisia puolia itsestä
3. Arjen kuvaus havainnollistaa omaa arkea ja sen sisältöä
4. Yhteiset valokuvaushetket ja –retket koetaan rentouttavina ja terapeuttisina sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävinä
5. Valokuvatyöpajaryhmä tarjoaa luottamuksellisessa ilmapiirissä mahdollisuuden jakaa yhteisiä kokemuksia ja tunteita
6. Valokuvatyöpajan jälkeen jokaisella on oma voima-albumi tai voimauttava valokuva

Mielenterveyskuntoutujien kanssa terapeutisesti (terapeutistavoitteisesti) valokuvien avulla työskennellessä tulee myös ottaa huomioon se seikka, että henkilökohtaiset kuvat ja niihin liittyvät muistot voivat herättää liian voimakkaita ja syvällisiä muistoja sekä tunteita eletyn elämän osalta. Tarkoitukseni ohjaajana ei ollut mennä yksilöllisen tai ryhmämuotoisen valokuvatyöskentelyn välityksellä liian syvälle menneisyyden tunteisiin tai kokemuksiin. Tämän vuoksi nimesin kyseisen valokuvatyöskentelyn *terapeutistavoitteiseksi* valokuvatyöskentelyksi. Tämän kuvatyöskentelyn välityksellä kurkistimme vain hieman kuvapinnan alapuolelle, siltä osin kuin se kustakin henkilöstä tuntui sopivalta ja hyvältä.

Opinnäytetyöhöni liittyvän valokuvatyöpajan toteutin työ- ja toimintakeskuksessa päivittäisen kuntoutusohjaajan työni ohella. Opinnäytetyöhöni kuului terapeutistavoitteisen ja toiminnallisen valokuvatyöpajan ohjausten suunnittelu ja toteutus sekä menetelmän soveltuvuuden arviointi kuntoutustyöhön.

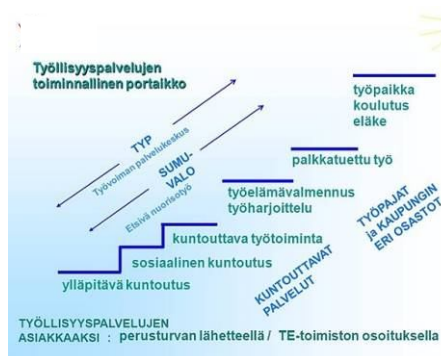
2.3 Työelämäyhteys työllisyys- ja kuntouttavat palvelut

Tein opinnäytetyöni 2012 Pirkanmaalla sijaitsevassa työ- ja toimintakeskuksessa kuntouttavien palveluiden sisällä.

Ensimmäiseksi haluan havainnollistaa työllisyyspalveluiden organisaatiota, sen tarjoamia palveluita sekä toiminnan eri tasoja, jonka sisällä kyseinen työ- ja toimintakeskus tuottaa kuntouttavia palvelujaan. Työllisyyspalveluihin on keskitetty kaupungin työllistämisasiat, työllisyyspolitiikan toteuttaminen ja kuntouttavat palvelut. Työllisyyspalvelujen toiminnasta vastaa työllisyyspalvelujen päällikkö, joka hallinnoi myös työ- ja toimintakeskusta. Työ- ja toimintakeskuksen alueelle on sijoitettu kaikki kaupungin työllisyyspalvelun operatiiviset toiminnat. Yksikön omana operatiivisena toimintona on työ- ja toimintakeskus, jossa sijaitsevat työpajat (metalli- ja puuverstaat sekä ompelimo) ja kuntouttavat palvelut sekä hyötyjäte- ja kierrätyskeskus. Yhteistyösopimuksella työttömät pyörittävät hyötyjäte- ja kierrätyskeskusta.

Työ- ja toimintakeskus tarjoaa kuntouttavia palvelujaan oman kaupungin ja ympäristökuntien asiakkaille. Johtavan kuntoutusohjaajan (henkilökohmainen tiedonanto 7.3.2012) mukaan kuntouttavien palveluiden lähtökohtana on tukea asiakasta elämänhallinnan eri osa-alueilla. Kuntouttavat palvelut tuottavat kuntouttavaa työtoimintaa, arvioivaa työvalmennusta, työkyvyn arviointia (vaikeasti työllistyville ja pitkäaikaistyöttömille) sekä ylläpitävää ja sosiaalista kuntoutusta mielenterveys- ja päihdeasiakkaille. Toiminnan tavoitteena on selvittää ja vahvistaa asiakkaiden työelämävalmiuksia, lisätä ja ylläpitää toimintakykyä, sosiaalisia taitoja sekä psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Menetelmiin työtoiminnan lisäksi kuuluvat ryhmätoiminta, vertaistuki, yhteisöllisyys ja asiakkaan itsearviointi. Kaupungin ennaltaehkäisevän nuorisotyön ohella työ- ja toimintakeskuksessa toimii nuorten starttipaja oman Sumuvalo-projektin sisällä. Työ- ja toimintakeskuksen asiakkaaksi voi hakeutua mielenterveystoimiston, sosiaalitoimiston, työvoiman palvelukeskuksen tai työ ja elinkeinotoimiston kautta, ja toiminta on asiakkaalle maksutonta. Kuntouttavien palvelujen esimiestehtävissä toimii johtava kuntoutusohjaaja, ja hänen alaisuudessaan toimii 7 kuntoutusohjaajaa ja kaksi työnohjaajaa eri työtoimintayksiköissä. Kuntouttavien palveluiden toiminta-ajatuksena ovat avoimuus, asiakaslähtöisyys, vastuullisuus, ja innovatiivisuus.

Alla olevan kuvan avulla havainnollistan työllisyyspalveluiden toiminnallista rakennetta.



Kuva 1. Työllisyyspalveluiden toiminnallinen portaitikko (Työllisyys- ja kuntouttavat palvelut 2012)

2.4 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen ja sen keskeiset käsitteet olen kuvannut kuvan 2 avulla. Keskeiset käsitteet ja avainsanat ovat kuntoutus, kuntoutuja, yhteisö ja mielenterveyskuntoutus, ohjaustyö, ryhmä, voimaantuminen, valtaistuminen, terapeutistavoitteinen valokuvatyöskentely, voimauttavan valokuvan menetelmä sekä luovat ilmaisulliset ja toiminnalliset menetelmät.



Kuva 2. Teoreettinen viitekehys

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni on luonteeltaan toiminnallinen ja laadullinen eli kvalitatiivinen. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja mielekkään tulkinnan antaminen, eli se pyrkii tutkittavan aiheen ja ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. Eskolan ja Suorannan (1998, 166) mukaan laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole vain selvittää ilmiötä, vaan antaa siitä tiheä kuvaus ja kiinnostava käsitteellisyys. Saadakseni aihealueesta paremman käsityksen perehdyin aihealueeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä aikaisempiin tutkimuksiin. Opinnäytetyöhöni liittyvän käytännön toteutuksen rinnalla pidin työpäiväkirjaa, johon kirjasin havaintojani analysoiden myös niitä. Opinnäytetyön osallistajat

Pirkanmaalaisen työ- ja toimintakeskuksen asiakkaista alkuhaastattelun jälkeen viidestä naisesta kolme lupautui osallistumaan valokuvatyöpajaan ja sitoutumaan opinnäytetyöni toteutukseen. Jokainen heistä käy viikoittain työ- ja toimintakeskuksessa kuntouttavassa työtoiminnassa kolmena tai neljänä päivänä. Lisäksi kaikki olivat aikaisemmin osallistuneet työ- ja toimintakeskuksessa päivittäisen kuntoutustyön ja työtoiminnan ohella erimuotoisiin ryhmätoimintoihin sekä kiinnostunut valokuvista ja valokuvauksesta. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laatu on määrää tärkeämpi. Eskolan ja Suorannan (1996) mukaan tutkimuksessa tulkintojen kestävyys ja syvyys on tärkeämpää kuin aineiston laajuus ja tiedonantajien määrä (Kananen 2008, 35).

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja toimintatutkimus

Toiminnallinen opinnäytetyö on tässä yhteydessä työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee kuntouttavien palveluiden sisällä uuden ryhmätoiminnan kehittämistä, ohjeistamista ja järjestämistä päivittäisen työtoiminnan lisänä osana yksilöllistä ja ryhmämuotoista kuntoutustyötä. Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisella asenteella ja otteella toteutettu. (Ks. Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tässä opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallisuus (ammattillinen arjen teko), teoreettisuus (ammattillinen tieto), tutkimuksellisuus (tutkiva tekeminen ja tutkimuksen tekeminen) ja raportointi (ammattillinen viestintätaito eli tutkivan tekemisen sanallistaminen).

Toiminnallinen opinnäytetyöni on kaksiosainen kokonaisuus, joka sisältää toiminnallisen osuuden eli produktin ja opinnäytetyöraportin eli opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin sekä arvioinnin tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi aina pohjata ammattiteorialle sekä sen tuntemukselle, ja tämän vuoksi opinnäytetyöraportti sisältää opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen ja sen keskeiset käsitteet. Teoreettinen lähestymistapa ohjaa työn tietoperustan sekä viitekehyksen

rakentumista, ja teoreettisen viitekehyksen/tietoperustan kautta tulkitaan analysoitu aineisto sekä tutkimustieto. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius & Sundqvist 2006.) Toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää tekijältä tutkivaa ja kehittäväää työtöetta, mikä näkyy perusteltuna teoreettisen lähestymistavan valintana, perusteltuina pohdintoina opinnäytetyöprosessin aikana tehdyistä ratkaisuista ja valinnoista sekä kriittisenä suhtautumisena omaan tekemiseen ja dokumentointiin. Tutkimustieto kerätään tutkittavasta ilmiöstä niin kattavasti, että se on yleistettävissä ja sovellettavissa vastaavanlaisiin tapauksiin tai kohderyhmään. (Lumme ym. 2006.)

Tässä opinnäytetyössä on elementtejä, jotka liittyvät toimintatutkimukseen. Toimintatutkimukselle on tyypillistä suuntautuminen käytäntöihin, pyrkiminen muutokseen sekä tutkittavien osallistuminen tutkimusprosessiin. Toimintatutkimukseen sovellettavat tai kehiteltävät teorit, itse tutkimuksen kohteet ja kysymysten asettelu vaihtelevat tutkimuksesta riippuen. Toimintatutkimuksessa puhutaan tietystä tavasta hahmottaa tutkimuksen ja tutkittavan välinen suhde. Siten tutkimuksen kohde tai aihe voi olla mikä tahansa ihmiselämään liittyvä asia, ilmiö tai ongelma. (Kuula 1999, 10–11.) Toimintatutkimuksen tavoitteena on muuttaa tai kehittää kohteena olevaa käytäntöä ja osallistujien ymmärrystä siitä käytännöstä ja tilanteesta, missä toimitaan (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1995, 35). Toimintatutkimuksessa aineiston koonti on yhteydessä tutkivaan tilanteeseen ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin kerätä ja saada tietoa. Tutkimuksessa käytettävät menetelmät ovat samoja kuin muissa laadullisissa tutkimuksissa ja myös itse tutkija on osa tutkimuskohdettaan. Tulee ottaa huomioon myös se, että muut tutkimuksen osanottajat (ulkopuolinen havainnoija/havainnoitsijat) ovat selvillä tutkimuksen tavoitteista, jotta voivat osallistua tutkimukseen liittyvään havainnointiin, aineiston koontiin ja analyysiin sekä tulkintaan. (Syrjälä ym. 1995, 34, 43.)

3.2 Tutkimuskysymykset

Pyrin opinnäytetyössä tutkimaan ja saamaan vastauksen seuraaviin kysymyksiin:

Pääkysymykset:

1. Miten ryhmämuotoinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja soveltuu osaksi mielenterveyskuntoutujan kuntoutusta?
2. Miten voimauttavan valokuvan menetelmä soveltuu mielenterveyskuntoutujille?

Alakysymykset:

1. Millaisia voimavaroja voimauttavan valokuvan menetelmä nostaa esille ja miten edistää kuntoutumista?
2. Mitä mielenterveyskuntoutujille suunnatun valokuvatyöpajan ohjauksessa tulee ottaa huomioon?

3. Millaiset toimintamuodot ja menetelmät soveltuvat voimauttavaan valokuvatyöpajaan?

3.3 Tutkimusmenetelmät

Aineiston hankintamenetelmän ja tutkimusmenetelmän voi määrittää koostuvan niistä eri keinoista ja tavoista sekä käytännöistä, jolla havaintoja kerätään. Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä olen käyttänyt ensisijaisina aineiston keruumenetelminä osallistuvaa havainnointia kirjatun havaintojani jokaisen tapaamiskertamme jälkeen työpäiväkirjaan. Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi käytin myös puolistrukturoitua teemahaastattelua, jonka nauhoitin sekä yksilöllisiä strukturoituja haastatteluja ja henkilökohtaisia kirjallisia palautteita.

3.3.1 Haastattelut

Haastattelun avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat, tuntevat tai uskovat, eli haastattelu on yhdenlaista keskustelua. Haastattelu tässä yhteydessä on ymmärrettävä systemaattisena tiedonkeruun muotona, jonka avulla pyrin saamaan mahdollisimman luotettavia tietoja. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 202–203.)

Ennen valokuvatyöpajan aloittamista haastattelin puolistrukturoidun haastattelun avulla viittä työ- ja toimintakeskuksessa päivittäisessä kuntoutustyössä käyvää kuntoutujaa. Strukturoitu haastattelu on lomakehaastattelu, jossa valmiit kysymykset sekä niiden esittämisjärjestys on kaikille vastaajille sama. Kahdella haastatelluista ei ollut halua osallistua tämänkaltaiseen ryhmätoimintaan. Toinen heistä oli kiinnostunut vain itse valokuvauksesta, ja toinen kertoi tämänhetkisen elämäntilanteensa vievän liikaa voimia, jotta jaksaisi paneutua valokuvatyöpajaan.

Viidestä haastellusta naisesta kolme oli kiinnostunut osallistumaan ja sitoutumaan tulevaan valokuvatyöpajaan. Alkuhaastatteluissa ilmeni, että kukin oli kiinnostunut niin valokuvauksesta kuin itse valokuvista. Haastatteluni ohella kaikki kolme vastasivat strukturoituihin kysymyksiini, joiden kautta minulle tarjoutui mahdollisuus kuulla kunkin henkilön elämäntilanteesta sekä halusta sitoutua opinnäytetyöni toteutukseen. Tämän yksilöllisen alkuhaastattelun (liite 4) yhteydessä selostin jokaiselle erikseen opinnäytetyöni tarkoituksen ja annoin allekirjoitettavaksi opinnäytetyöhön liittyvän suostumuslomakkeen (liite 2) ja opinnäytetyöhön liittyvän kuvien käyttöluvan (liite 3.)

Yhtenä opinnäytetyöni aineiston hankintamenetelmänä haastattelin valokuvatyöpajan päättyessä ryhmäläiset teemahaastattelulla. Teemahaastattelu soveltuu erittäin hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi, jolle on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, joskin kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat (Hirsijärvi ym. 2008, 203). Teemahaastattelu tarjoaa myös tutkijalle riittävän väljyyden rajaamismahdollisuuteen teemoittelulla.

Ryhmähaastattelu on hyvä tiedonkeruun muoto, sillä tieto saadaan usealta henkilöltä samanaikaisesti. Tein teemahaastattelun (liite 5) valokuvatyöpajan päättyessä kahdelle ryhmän jäsenelle samanaikaisesti ja yksi ryhmän jäsenistä vastasi näihin kysymyksiin aikaisemmin, koska siirtyi ennen valokuvatyöpajan päättymistä työharjoitteluun työ- ja toimintakeskuksen ulkopuolelle. Ryhmähaastattelussa keskustellaan tutkimuksen kohteena olevista asioista yhdessä siten, että haastattelija puhuu samanaikaisesti useille haastateltaville, mutta kysyy välillä kysymyksiä myös yksittäisiltä ryhmänjäseniltä (Saaranen, Kauppinen & Puusniekka 2006). Parihaastattelu on yksi ryhmähaastattelun alamuoto ja siihen pätevät pitkälti samat ohjeet kuin ryhmähaastatteluun (Hirsjärvi ym. 2008, 205). Hirsjärven ym. (2008, 205) mukaan kokemuksia on runsain mitoin siitä, että yksilöhaastattelussa keskustelut voivat olla vapautuneita ja luontevia.

3.3.2 Osallistuva havainnointi ja palautelomake

Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla voidaan saada välitöntä, suoraa tietoa yksilöiden, ryhmien tai organisaatioiden toiminnasta ja käyttäytymisestä (Hirsjärvi ym. 2008, 208). Osallistuvassa havainnoinnissa on useita alalajeja, sen mukaan miten täydellisesti tai kokonaisvaltaisesti tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa. Usein tutkija pyrkii pääsemään havainnoitavan ryhmän jäseneksi ja pyrkii myös jakamaan elämäkokemuksia ryhmän jäsenten kanssa. Tässä tilanteessa havainnoijalle muodostuukin jokin rooli ryhmässä. (Hirsjärvi ym. 2008, 211.)

Valokuvatyöpajan ohjaajana osallistuin myös ryhmäläisten ohella tapaamiskertoihin liittyviin tehtäviin ja eri toimintamuotoihin. Se, millaisissa eri rooleissa valokuvatyöpajan ohjaajana kulloinkin toimin, tulee myöhemmin esiin tapaamiskertojen raportoinnin yhteydessä. Havainnointiin liittyvänä suurimpana ongelmana oli se, että ollessani samanaikaisesti ohjaajana sekä havainnoijana en pystynyt mitenkään keskittymään molempiin rooleihin samanaikaisesti ja yhtä intensiivisesti. Tämän vuoksi kirjasin heti muistiin jokaisen valokuvatyöpajan jälkeen havaintojani pitäen työpäiväkirjaa. Suunnitelmana oli myös, että johtava kuntoutusohjaaja osallistuisi yhteen valokuvatyöpajakertaan, erityisesti luontovalokuvausretkeemme. Tuolloin hänelle olisi tarjoutunut mahdollisuus saada kokemus olla mukana yhtenä ryhmänjäsenenä ja havainnoijana. Tämä ei kuitenkaan toteutunut. Edellisen lisäksi keräsin tietoa ryhmäkertojen toteutumisesta palautelomakkeella (liite 6), jonka avulla ryhmäläiset antoivat henkilökohtaisen palautteen jokaisesta ryhmäkerrasta.

3.3.3 Aineiston hankinta ja analysointi

Opinnäytetyöni käytännön toteutukseen liittyneessä osiossa esitän valokuvatyöpajan ryhmätapaamisen aikana esiin tulleita ryhmäläisten henkilökohtaisia kommentteja, palautteita ja omia havaintoja. Valokuvatyöpajaan liittyvän teemahaastattelun suoritin ryhmään osallistuneille hen-

kilöille kahtena eri ajankohtana. Ensin henkilö (H2) ja myöhemmin samanaikaisesti kahdelle (H1 ja H3).

Ryhmätapaamiskerroilta saamani ryhmäläisten henkilökohtaiset palautteet kirjasin jokaisen työpäiväkirjaani, jotka sitten myöhemmin kokosin yhdeksi aineistoksi. Nauhoittamani teemahaastatteluaineistot litteroin ensin sanasta sanaan, minkä jälkeen käsittelin ne teemoitellen. Näiden teemojen alle kirjasin teemaan liittyvät aineistot, jotka sitten analysoin. Analysoinnin jälkeen tein aineiston kautta esiin nousseet johtopäätökset.

4 KUNTOUTUS JA MIELENTERVEYSTYÖ

Kuntoutus on ihmisen työtä ihmiselle

Kuntoutus on sisällöltään ja toteutustavoiltaan monipuolinen ja monimuotoinen toimintakokonaisuus. Kuntoutumisen näkökulmasta kuntoutus ymmärretään ihmisen tai ihmisen ja ympäristön muutosprosessiksi, jolla on erilaisia vaihtoehtoisia ja toisiaan täydentäviä tavoitteita: esimerkiksi parempi toimintakyky ja hyvinvointi, itsenäinen selviytyminen ja elämänhallinta sekä työmahdollisuuksien paraneminen. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 13 - 16.) Järvikosken ja Härkäpään (2004, 142) mukaan kuntoutustarpeen lähtökohtana on yksilön itsensä havaitsema ja kokema ongelma sekä halu vapautua siitä. Yhteiskunnallisen kuntoutustarpeen perustana on yleensä asiantuntijoiden arvio siitä, onko ongelma sen luonteinen, että se velvoittaa kuntoutusjärjestelmää eri toimenpiteiden käynnistämiseen. Kuntoutus voi onnistua sillä edellytyksellä, että kuntoutuja sitoutuu toimintaan hyväksymällä siihen asetetut tavoitteet ja niiden saavuttamiseen tähtäävät keinot. Kuntoutuksen moniammatillinen yhteistyö edesauttaa monissa ongelmatilanteissa.

Kuntoutus voidaan ymmärtää aktiivisena muutosprosessina, jonka aikana kuntoutustyöntekijän tuella kuntoutuja kehittää itselleen parhaita keinoja ja strategioita selviytyäkseen arkielämän toimissa, rooleissa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Asiakkaille tarjottava kuntoutuspalvelu on suunniteltava ja räätälöitävä jokaiselle yksilöllisesti eri palvelujärjestelmineen ja toimintamuotoineen niin, että sillä on merkitystä kuntoutujan tulevaisuuden kannalta Tällä hetkellä ajankohtaista on kuntoutuksen yhteys aktiiviseen työvoima- ja sosiaalipolitiikkaan, jonka perusajatuksena on, että ihmisen on parempi olla työssä kuin sosiaaliturvan varassa. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 21.) Tässä, pirkanmaalaisessa työ- ja toimintakeskuksessa kuntoutuksen tuloksellisuuteen vaikuttaa muun muassa eri yhteistyöverkoston kera tehtävä moniammatillinen yhteistyö: sosiaalitoimen, työvoimahallinnon, mielenterveystoimiston ja perusterveydenhuollon kanssa. Siten työ- ja toimintakeskuksen peruskuntoutustyö sisältää monimuotoisten työ- ja ryhmätoimintojen lisäksi yksikön ulkopuolella tapahtuvaa yksilöllistä hoito-, kuntoutus- ja terapiatyötä.

Seuraavaksi tarkastelen kuntoutukseen teoreettiseen lähtökohtaan liittyviä eri osa-alueita: yhteisökuntoutusta, kuntoutujalähtöistä mallia, mielenterveyskuntoutusta, mielenterveyskuntoutujaa ja masennusta mielentervey-

den häiriönä, erimuotoisia masennustiloja, kuntouttavaa ja ohjaavaa työtettä sekä voimavara- ja ratkaisukeskeistä työtettä mielenterveyskuntoutuksessa, kuntouttavaa ryhmää ja ryhmäohjauksen perusteita, valtaistumista ja elämänhallintaa sekä voimaantumista.

4.1 Yhteisökuntoutus

Yhteisöä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta, minkä vuoksi sillä on useita eri merkityksiä. Yhteisöä käytetään nimityksenä erilaisille ryhmämuodostelmille, joiden koko ja laajuus voivat vaihdella kolmesta ihmisestä koko yhteiskuntaan. Yhteisön yhdistävä piirre on se, että yhteisön jäsenillä on jotakin yhteistä ja he ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Vakiintuneen määrittelyn mukaan yhteisö voidaan käsittää 1) alueellisesti rajattavana olevan yksikkönä, 2) sosiaalisen vuorovaikutuksen yksikkönä ja 3) yhteenkuuluvuuden tunteiden ja muiden symbolista yhteisyyttä osoittavien ilmiöiden yksikkönä. Alue tai tila voi olla yhteisön tunnusmerkki, mutta yhteisö sinällään on seurausta tietynlaisesta sosiaalisesta vuorovaikutuksesta.

Tässä pirkanmaalaisessa työ- ja toimintakeskuksessa (kuntouttavien palvelut) kuntoutuksen perustana eri yksiköissä on yhteisöllinen toimintamalli. Yhteisöt ja niiden käyttämät kuntoutusmallit eroavat toisistaan sen mukaan, kuinka niissä on järjestetty asiakkaiden kuntoutumista tukevat terapeutit ja pedagogiset vuorovaikutustapahtumat. Yhteisön laatu, toimintamalli ja toiminnallinen rakenne vaikuttavat siihen, millaisiksi yhteisön yhteiset päämäärät, periaatteet ja oma normisto luodaan. Yhteisöä käytetään välineenä jäseniensä hoidollisten, kuntoutuksellisten ja kasvatuksellisten tavoitteiden toteuttamiseen. Yhteisöllisessä yksilöitten välisessä vuorovaikutuksessa käytettävät keinot voidaan luokitella seuraavasti: yhteistyö, kannustaminen, käännyttäminen, ohjaaminen, auttaminen, vaatiminen. Kaiken edellä mainitun toteutuessa yhteisön jäsenten käyttäytyminen ja asenteet muuttuvat myönteisempään suuntaan, mikä myös mahdollistaa psyykkisen kunnon paranemisen, sosiaalisuuden ja vastuun kasvamisen sekä yhteisten sääntöjen hyväksymisen. Yhteisön yhteisöllisyyteen kasvaminen käy läpi monia kehitysvaiheita, ennen kuin se pystyy johtamaan jäseniään vastuuntuntoon. (Lehtonen 1990, 14–17.)

4.2 Kuntoutujälähtöinen malli

Ohjauksessa on samanlaisia piirteitä kuin kasvatuksessa. Näkemykseni mukaan ohjauksen tehtävä on edistää ja edesauttaa kuntoutujan kykyä parantaa elämäänsä ja toimintakykyään kuntoutustyön eri toimintamuotojen, ohjaavan työotteen sekä dialogisen vuorovaikutuksen avulla. Ohjauksessa ohjaaja pyrkii vahvistamaan ohjattavan toimintakykyä antamatta kuitenkaan valmiita ratkaisuja. Ohjauksen punaisena lankana on virittää keskustelua kuntoutumisen mahdollisuudesta ja sen merkityksestä kuntoutujalle (Narumo 2006, 11). Ohjaajan yksilöä kunnioittava ohjaava työote edesauttaa kuntoutujan valmiutta kuntoutumiseensa ja antaa mahdollisuuden omaa elämää koskevien oivallusten syntymiseen.

Kuntoutus on tavoitteellista ja tähtää elämänhallinnan sekä elämänlaadun ylläpitämiseen ja parantamiseen kuntoutujan elämässä. Kuntouttava työote sisältää kuntoutujan voimavaroja, toimintakykyä ja oman elämän hallinnan tunteen lisääviä toimenpiteitä ja elementtejä. Tärkeänä osa-alueena pidetään kuntoutujan arkielämäntaitojen ylläpitämistä ja niiden lisäämistä, sillä psyykkisen sairauden myötä ne saattavat heiketä. Edellä mainittua lähestymistapaa kutsutaan *kuntoutujakeskeiseksi malliksi*. Tässä lähestymistavassa ohjaajan rooli on olla kuntoutumisen mahdollistaja ja yhteistyökumppani ammatillisella taidollaan sekä osaamisellaan. Kuntoutuminen lähtee ensisijaisesti ihmisestä itsestään, joskin hänen rinnallaan kuntoutumisen tukena tarvittaessa voivat olla läheiset, ammattiauttajat ja vertaiset. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 100–101.)

Kuntoutujalähtöisessä mallissa lähtökohtana on, että kuntoutuja organisoii elämäänsä erilaisten henkilökohtaisten projektien, elämäntehtävien ja pyrkimysten kautta. Toimintamallissa kuntoutujan rooli on aktiivinen: suunnittelija, valitsija ja päätöksentekijä. Tässä lähestymistavassa tärkein kysymys on se, miten hän pärjää arkipäivässä, tavallisessa asuin- ja elinympäristössään. Toimintaympäristö on kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhteisen tutkiskelun kohde, jossa painopiste on kuntoutujan vajavuuksien asemesta, kuntoutujan ja hänen toimintaympäristönsä suhteessa sekä asiakkaan toimintamahdollisuuksia estävien esteiden poistamisessa. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 160–161.)

Taulukko 1. Kuntoutujalähtöinen malli Järvikosken ja Härkäpään (2004) mukaan

KUNTOUTUJALÄHTÖINEN MALLI	
Kuntoutuja	– toiminnan subjekti, elämänsä suunnittelija ja vaihtoehtoja punnitseva päätöksentekijä – aktiivinen rooli
Kuntoutustyöntekijä	– yhteiskumppani, tukihenkilö – mahdollisuuksien avaaja, innostaja – auttaa kuntoutujaa päätöksenteossa
Suhteen luonne	– tasa-arvoisuuteen perustuva vuorovaikutussuhde – tukee ja palkitsee kuntoutujan itsenäisyyttä
Ongelmien luonne	– kuntoutujan ja toimintaympäristön välisen suhteen ongelmat – vajaakuntoutumista ja syrjäytymistä lisäävät käytännöt
Ratkaisut, toimenpiteet	– yhdessä etsityt tavat jäsentää tulevaisuuden mahdollisuuksia – fyysisen ja sosiaalisen ympäristön esteiden poistaminen – voimavarojen tukeminen
Tulevaisuuden ennuste	– selviytymiskeinojen ja strategioiden parantuminen – hallinnan tunteen lisääntyminen ja valtaistuminen – asiantuntija-avun tarpeen väheneminen

4.3 Mielenterveys

Sosiaali- ja terveysministeriön selvitys mielenterveystyö Euroopassa (2004) määrittelee mielenterveyden neljään osa-alueeseen: 1) yksilölliset tekijät ja kokemukset, 2) sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, 3)

yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä 4) kulttuurilliset arvot (Kuhanen ym. 2010, 19). Mielenterveys liittyy olennaisesti terveyteen. Mielenterveytemme on psyykkisiä toimintoja ylläpitävä voimavara, jota kulutamme ja keräämme kaiken aikaa ja jonka avulla ohjaamme elämäämme. Mielenterveyttä voi kuvata yksilön henkisenä vastustuskykyinä sekä hyvinvoinnin tilana, jolloin ihminen ymmärtää kykynsä ja pystyy toimimaan elämän normaalissa stressissä. Elämänhallinta, toiveikkuus, itsetunto, onnellisuus, tyytyväisyys elämään, elinvoimaisuus, elämänlaatu ja hyvä toimintakyky ovat asioita, jotka kuvaavat tätä hyvinvoinnin tilaa. (Kuhanen ym. 2010, 19.)

Mielenterveyteemme perheen vaikutuksen ohella vaikuttavat ympäristöt, joissa toimimme, mielekäs tekeminen, työn kautta saamamme arvostus sekä kokemus tarpeellisuudesta ja hyvät ihmissuhteet. Ihmisen yksilöllisten tekijöiden, kokemusten, vuorovaikutuksen ja sosiaalisen tuen lisäksi mielenterveyteemme vaikuttavat myös yhteiskuntarakenteet ja resurssit. (Kuhanen ym. 2010, 21.) Terveelle mielelle tärkeä ominaisuus on kyky oman kokemusmaailman aitouden säilyttämiseen eli kyky kokea elämä uutena, tuoreena, hetkestä, tunnista ja päivästä toiseen. Tämä kyky häiriintyy silloin, kun ihminen kokee, että elämä ei tuota hänelle enää iloa ja masentunut ihminen ei enää kykene kokemaan elämäänsä mielekkäänä ja mielihyvän kokemuksen mahdollistajana. Se, miksi joku sairastuu ja joku ei, on monien eri osa-alueiden summa. (Lehtonen & Lönnqvist 2001, 16–17.)

4.3.1 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyskuntoutus määritellään työntekijän tekemänä työnä kuntoutujan hyväksi. Kuntoutuminen on kuntoutujan omaa elämää koskevaa toimintaa. Järvikosken (1998) mukaan mielenterveyskuntoutus auttaa kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa, toteuttaa elämänprojektejaan ja ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä sekä tilanteissa, joissa henkilön mahdollisuus sosiaaliseen selviytymiseen ja yhteisöihin liittyminen ovat mielenterveyden ongelmien ja henkisen uupumisen vuoksi uhattuina sekä heikentyneinä. Kuntoutusprosessi perustuu kuntoutustyöntekijän ja kuntoutujan yhdessä laatimaan suunnitelmaan, jonka etenemistä arvioidaan säännöllisesti yhdessä. Kuntoutukseen sisältyy monia eri toimenpiteitä, jotka lisäävät yksilön voimavaroja, toimintakykyä sekä hallinnan tunteita kuin myös ympäristöön liittyviä toimenpiteitä. (Koskisuu 2004, 13.)

Mielenterveyskuntoutus on Riikosen ja Vatajan (2011, 712) määrittelyn mukaan laaja-alaisempi kuin psykiatrinen kuntoutus, jonka piiriin voidaan sisällyttää esimerkiksi sellaiset varhaiskuntoutuksen toimintamuodot, joissa lähtökohtana ei ole diagnosoitu psykiatrinen sairaus vaan esimerkiksi työhön liittyvä paine ja uupumus. Mielenterveyskuntoutuksen tehtävänä on etsiä yhdessä kuntoutujan sosiaalisen verkoston kanssa keinoja yksilöllisten ja sosiaalisen voimavarojen löytämiseksi ja vahvistamiseksi. Kohteina ovat motivaatiota, toimintakykyä ja hyvinvointia tuottavat ja tukevat tekijät, jotka usein löytyvät pienistä ja

tavallisista arkielämään liittyvistä asioista ja tilanteista. (Lönnqvist, Henriksson, Marttunen & Partonen 2011, 712–713.)

Taulukko 2. Mielenterveyskuntoutuksen käsitteitä Koskisuun (2004) mukaan

MIELENTERVEYSKUNTOUKSEN KÄSITTEITÄ	
Elämänhallinta	– ei ole pelkkää toimintakykyä tai tekemistä – hallinnan kokemus pohjautuu ihmisen sisäisiin mielikuviin – meillä on erilaisia hallintakäsityksiä, tulkintoja siitä, miten ja missä määrin voimme vaikuttaa omaan elämäämme
Emänprojektit	– ovat yksilön omaa elämäänsä koskevia suunnitelmia ja päämääriä sekä niihin tähtäävää toimintaa – kyse on kuntoutuksen tavoitteista ja siitä kenen tavoitteet ohjaavat koko kuntoutusprosessia
Yhteisön jäsenyys	– kuntoutuksessa ihminen on yhteisön jäsenenä – kuntoutus kohdistuu myös yksilön sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin. – kuntoutuksen tavoitteena on yksilön kyky toimia menestyksellisesti tärkeinä pitämissään rooleissa ja ympäristössä, jotka hän on valinnut
Suunnitelmallisuus	– Mielenterveyskuntoutuksen tulee olla aina suunnitelmista ja tavoitteellista
Monialaisuus	– kuntoutuksen monialaisuus on sitä, ettei yksi tieteenala tai ammatti edusta koko kuntoutuksen kenttää
Yhteistyösuhde ja kuntoutujan asiantuntijuus	– Yhteistyösuhde on tasaveroista suhdetta kahden toimijan välillä – kuntoutuja tekee viime kädessä oman elämänsä ratkaisut ja päätökset

Hyvinvointia ja kuntoutumista eivät toiset ihmiset voi tuottaa, ja jos kuntoutujia halutaan kannustaa aktiivisiksi toimijoiksi, on nimenomaan heidän omat toiveensa, tarpeensa, kuvittelukykyensä ja toimintamahdollisuutensa saatava kuntoutuksen keskiöön (Kallanranta, Rissanen & Vilkkumaa 2001, 88). Kuntoutus on moninainen, moniulotteinen ja yksilöllinen, ja siinä hyödynnetään useita eri tieteenaloja perinteisen lääketieteen ja psykologian lisäksi. Kuntoutuksen suunta omasta näkökulmasta on muuttumassa enemmän hyvinvoinnin, innostuksen sekä motivaation etsimiseksi, ja siksi kuntoutuksessa keskitytään yksilön mahdollisuuksiin ja voimanlähteisiin.

4.3.2 Mielenterveyskuntoutuja ja masennus mielenterveydenhäiriönä

Mielenterveysongelmiin liittyy paljon ennakkokäsityksiä ja oletuksia. Kun elämä järkkyy perustavaa laatua olevalla tavalla, ihminen haluaa saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin: mitä, miksi, olisinko voinut tehdä jotakin toisin? Realistinen ja toiveikas tieto diagnoosista sekä sairaudesta ovat tärkeitä, jotta ihminen ymmärtää omaa tilannettaan. Kuntoutuminen ei koskaan tapahdu eikä voi tapahtua ”taaksepäin”. Sairastumisen jälkeen ihminen ei voi ”palata” täysin ennalleen, sillä sairaus on muuttanut ihmistä. (Koskisuun 2004, 58–59.) Mielenterveystyössä kuntoutuja nähdään tavoitteellisena ja aktiivisena toimijana, joka on oman elämänsä ja sairautensa asiantuntija sekä päätöksentekijä. Järvikosken ym. (2004, 152) mukaan 1991 voimaan tullessa laissa kuntoutuksen

asiakaspalveluyhteistyöstä (604/1991) palvelujen käyttäjää nimitettiin asiakkaaksi, uudessa kuntoutuksen asiakasyhteistyötä koskevassa laissa (497/2003) palvelun hakijaa, tarvitsijaa ja käyttäjää nimitetään kuntoutujaksi. Asiakasyhteistyöllä viitataan viranomaisten ja palvelujen järjestäjien keskinäiseen yhteistyöhön ja kuntoutujien kuntoutustarpeita vastaavien ratkaisujen etsimiseen.

Kuka tahansa meistä voi masentua. Joskus masennus voi tulla elämän armottomien tapahtumien jälkeen ja toisinaan hiljaa hiipien. Ihmisillä on ainakin psykodynaamisen ajattelutavan mukaan erilainen alttius masentua. Masentunut ei osaa käsitellä menetyksiä suremalla ja vähitellen luopumalla menetetyistä, vaan hän kokee menetykset ja vaikeudet niin ylivoimaiseksi, ettei jaksa tehdä muuta kuin vetäytyä tai suojautua. Menetykset laukaisevat masennuksen, ja henkilö kokee menettäneensä myös osan itsestään. Psykodynaamisen ajattelu näkee lapsuudessa muotoutuneen itsetunnon laadun keskeisenä vaikuttajana depressioalttiuteen. (Kopakkala 2009, 13–14.) Psykiatri Tapani Tamminen (2001) on todennut: ”masentuneisuus ja depressio voidaan nähdä itsesuojelukeinona, jolloin ihmisen tunneajattelu ja toimintakyky ikään kuin hidastetaan alikierroksille tai syväjäädytetään odottamaan tilanteeseen paremmin sopivaa ratkaisua – uutta ajattelua ja toivoa” (Kopakkala 2009, 14–15).

Masennus eli depressio on yleinen, herkästi uusiutuva ja joskus pitkäaikaiseksi muuttuva, taustaltaan monisäikeinen sairaus, joka lamaa toimintakykyä ja aiheuttaa huomattavaa inhimillistä kärsimystä sekä masentuneelle itselleen että hänen läheisilleen. Masennus sairautena voi vaihdella suuresti, ja masennustilojen oireet näyttäytyvät moninaisina ja niiden syntyyn vaikuttavat monet eri tekijät. Masennus on ilmiönä moniulotteinen; masennuksen hoidon ja masentuneen ihmisen auttamis- ja tukimenetelmien tulee olla moninaisia. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 7.) Masentuneen henkilön elämänilo ja uteliaisuus katoavat, itsetunto heikkenee, univaikeudet, syyllisyys, ahdistus ja tuskaisuus valtaavat tunne-elämän sekä ajattelun, jännittyneisyys, rauhattomuus ja pelokkuus voivat hallita käyttäytymistä ja siten elämästä ja itsestäkin tulee vieras ja outo (Kopakkala 2009, 10–11).

Masennustiloissa keskeinen oire on masentunut mieliala tai selvästi vähentynyt mielenkiinto tai mielihyvä. Masennustilassa ei kuitenkaan ole kyse pelkästä alentuneesta mielialasta tai mielenkiinnosta, sillä varsinaisen masennustilan diagnosointi edellyttää myös useita samanaikaisia muita oireita. Masennustilalle ominaisia oireita ovat painon lasku tai nousu, unettomuus tai lisääntynyt unen tarve, lähes päivittäinen väsymys tai voimattomuus, liikkeiden ja mielen hidastuminen tai kiihtyneisyys, arvottomuuden tai kohtuuttomat syyllisyyden tunteet, vaikeus ajatella, keskittyä ja tehdä päätöksiä, kuolemaan liittyvät mielikuvat tai itsemurha-ajatukset. Masennusoireisiin liittyy usein eriasteista ahdistuneisuutta sekä alkoholin lisääntynyttä käyttöä. Hetkellinen tai lyhytaikainen masentunut mieliala tai suru erilaisiin pettymyksiin ja menetyksiin ei ole osoitus masennustilasta. Masennustilassa mielialan muutos ja siihen liittyvät

oireet saattavat kestää yhtäjaksoisesti viikkoja, kuukausia, joskus vuosiakin.

Eriasteiset masennustilat ovat hyvin yleisiä. Lievistä masennustiloista kärsii noin 10–15 %, vakavista masennustiloista noin 5 % ja psykoottisista depressioista vajaa 1 % aikuisväestöstä (Huttunen 2011). Depressio on myös fyysisesti kivulias tila, johon voi liittyä päänsärkyä, vatsavaivoja ja ihon kuivumista. Ympäristö ja läheiset voivat huomata masennuksen jatkailuna ja aikaansaamattomuutena. Masentunut henkilö voi olla ärtyinen, tuskainen, stressaantunut, äkkipikainen ja äärimmäisen tarvitseva, mutta hän ei saa tarjotusta tuesta otetta. Tilastojen mukaan naisten riski sairastua masennukseen on paljon suurempi kuin miesten, jopa kaksin- ja kolminkertainen. Yli miljoona suomalaista sairastuu vakavaan masennukseen elämänsä aikana eli vakavan masennuksen sairastaa joka neljäs tai viides. Yhteiskunnallisesti näkyvämmäksi masennus on tullut viime vuosikymmenen aikana. Osalla depressio on lievää mutta pitkäaikaista. Toiset sairastavat puolestaan yhden rankan masennuksen, jonka jälkeen kaikki on pysyvästi kunnossa. Lisäksi masennus heikentää toipumista monista vakavista sairauksista ja aiheuttaa myös kuolleisuutta itsemurhina. (Kopakkala 2009, 12–13.)

4.3.3 Erimuotoiset masennustilat

Vakavaa masennusta potevan henkilön mieliala on alhaalla ja kiinnostus eri asioita kohtaan on vähäistä, jolloin tavallisen elämän mukavatkin asiat eivät tuo enää iloa ja nautintoa. Väsymys ja uupumus tekevät olemisesta raskasta, ja itsetunto on romahtanut sekä itsesyytökset kalvavat. Aamut ovat synkkiä univaikeuksien ohella. (Kopakkala 2009, 15.) Yleisen tuskaisuuden kokemus vaikeuttaa työn tekemistä, joka mikä ei onnistu ja yksityiselämässäkkin on vaikeaa. Keskeinen oire on masentunut, surullinen. ärtyinen tai tyhjä mieliala sekä alentunut kyky tuntea mielenkiintoa tai mielihyvää. Vakava masennustila tulee erottaa erilaisiin pettymyksiin tai menetyksiin liittyvästä tavanomaisesta mielialan vaihteluista. Masennustilat ovat taustaltaan ja olemukseltaan monikasvoisia. Osa vakavista masennustiloista liittyy ajankohtaisiin psykologisiin ristiriitoihin ja ongelmiin, osa on luonteeltaan keskushermoston mielialaa ja biologisia rytmejä säätelevien hermoverkostojen toiminnan häiriöitä. Osassa keskeisenä taustatekijänä ovat erilaiset lapsuuden aikaiset tai myöhemmät traumaattiset tapahtumat, osa on luonteeltaan seurausta uuvuttavista yhteisöllistä tai yhteiskunnallisista olosuhteista. Vakavia masennustiloja esiintyy myös kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä (maanis-depressiivinen mielialahäiriö), joissa ilmenee masennustilojen ohella myös maniajaksoja. (Huttunen 2011.)

Keskivaikea ja lievä masennus muistuttavat oireiltaan vakavaa masennusta. Oireet keskivaikeassa masennuksessa ovat merkittävään häiritseviä ja lievässä elämän kannalta jonkin verran häiritseviä. (Kopakkala 2009, 16.)

Epätyypillinen masennustila on tila, jota kärsivän henkilön tunnevire on herkkä ja hänen mielialansa vaihtelee ja heilahtelee senhetkisen tilanteen mukaan. Myönteinen asia ilahduttaa, joskin ilo menee nopeasti ohi.

Henkilö kokee hylätyksi tulemisen tunnetta, mikä etenkin yksin ollessa korostuu. Hän pelkää tulevansa muiden ihmisten torjumaksi ja tämä kokemus tunteena hallitsee hänen elämäänsä. Epätyypilliseen masennuksen oireisiin liittyy liikaunisuuutta, ruokahalun kohoamista ja lihomista. Epätyypillinen masennus on yleinen, ja sitä hoidetaan kuitenkin liian vähän, sillä siitä kärsivät eivät hakeudu helposti hoitoon eikä tämän masennuksen tunnistaminen ei ole välttämättä helppoa. (Kopakkala 2009, 16.)

Dystymia eli krooninen masennus on lievä masennus. Pitkäaikaisella masennuksella eli dystymialla tarkoitetaan oirekuvaltaan lieväästeista pitkäaikaista masennuksen muotoa. Pitkäaikaisesta masentuneisuudesta kärsivän mieliala on alentunut lähes yhtäjaksoisesti ainakin kahden vuoden ajan. Normaalin mielialan jaksot eivät kestä muutamaa viikkoa kauempaa. Pitkäkestoinen, dystyyminen masentuneisuus ilmenee pysyvänä alakuloisuutena, huonona itsetuntona ja elämän ilottomuutena. Masentuneisuuden oireina ilmenee vaihtelevasti vähintään kolme seuraavista oireista: vähentynyt energia, unettomuus, heikentynyt itseluottamus, keskittymisvaikeudet, itkuisuus, vähentynyt kiinnostus sukupuolielämään tai muihin mielihyvää tuottaviin asioihin, toivottomuuden tunne, pessimistinen asenne tai menneisyyden murehtiminen, sosiaalinen vetäytyminen. Oirekuva on kuitenkin lievempi kuin varsinaisissa masennustiloissa. (Huttunen 2011.) Oireiden ollessa pysyviä ne eivät välttämättä herätä ympäristössä huolta ja huomiota, koska itse kärsijäkin voi pitää oireitaan osana persoonallisuuttaan. Häiriö alkaa usein nuoruudessa ja jatkuu koko elämän ajan. (Kopakkala 2009, 17.)

Kaksisuuntainen mielialahäiriö Kaksisuuntaisille mielialahäiriöille (bipolaarisille) eli maanis-depressiivisille häiriöille on ominaista toisiaan vaihtelevin välein seuraavat masennus- ja maniajaksot. Sairausjaksojen välillä henkilö voi olla täysin oireeton, mutta saattaa myös kärsiä lievemmistä masennus- tai muista oireista. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön masennusjaksot eivät eroa luonteeltaan tavallisista masennustiloista. Kaksisuuntainen mielialahäiriö on helppo tunnistaa, kun tila muuttuu äkillisesti, joskin muutos voi tapahtua myös vähittäin, jolloin se on vaikea havaita. Maaninen henkilö kokee voivansa erinomaisesti ja kieltää masennuksen olemassaolon tyystin. Manian tyypillisiä piirteitä ovat vähintään viikon yhtäjaksoisesti kestävä jakso, jona aikana henkilön mieliala on kohonnut normaalista poikkeavalla tavalla. Usein kohonneeseen mielialaan liittyy myös ärtyisyys. Maniassa olevan aktiivisuus, puheliaisuus, ajatuksen riento ja itsetunto ovat voimakkaasti kohonneet. Hänen unen tarpeensa on selvästi vähentynyt. Henkilöllä on eriateisia suuruuskuvitelmia, ja hän on hajanainen ja keskittymiskyvytön. Usein hän tuhlaa rahaa arvostelukyvättömästi, osallistuu kritiikittömästi kaikkeen vaaralliseen, on hyperseksuaalinen ja käyttäytyy sopimattomasti (Huttunen 2011.)

Perinnöllinen alttius vaikuttaa kaksisuuntaisen häiriön todennäköisyyteen enemmän kuin muissa depressioissa, ja sairastumisikä on tavallisesti kolmenkymmenen ikävuoden paikkeilla. Tämä mielialahäiriö on hieman yleisempää naisilla kuin miehillä, ja miehillä ne ovat enemmän maanisia,

naisilla taas depressiivisiä vaiheita. Olotila muuttuu väsymyksestä ja elinvoimaisuuden katoamisesta äkillisesti vastakuvaksi. (Kopakkala 2009, 20.) Kaksisuuntainen mielialahäiriö on toistuva ja pitkäaikainen pulma, josta suurin osa henkilöistä toipuu määrätietoisella hoidolla lääkehoidon sekä psykososiaalisen tuen avulla.

Depressio ja kehon sairaudet Masennus tuottaa monenlaisia uusia pulmia henkilölle itselleen ja ympäristölle. Monet fyysiset sairauden kuormittavat mieltä ja voivat siten aiheuttaa psyykkisen kriisin. Esimerkiksi sydänpotilaat ja noin puolet reuma-, ja syöpäpotilaista kärsivät sairaalahoidon aikana vaikeasta masennuksesta tai ahdistuksesta. Tulee ottaa huomioon myös se, että aluksi depressiolta vaikuttavat oireet voivat liittyä myös johonkin kehon sairauteen ja siksi depressio-oireisen on syytä käydä aina lääkärintarkastuksessa arvioitavassa fyysinen terveydentilansa. (Kopakkala 2009, 21.)

Ahdistus on oire, josta useimmat masentuneet kärsivät. Masennukseen liittyvä ahdistus estää toimintaa ja tuottaa piinaa. Tärkeätä on ottaa huomioon se, että jopa 90 % masentuneista ovat ahdistuneita. Ahdistus on tuskan ja pelon tunne, jolla ei ole kohdetta. Hoitamattomana vakava ahdistus muuttuu usein depressioksi. Ahdistus on yksi oleellisista masennuksen oireita, joka lisää itsemurhariskiä. (Kopakkala 2009, 22 – 23.)

Pelkotiiloille eli fobioille on tyypillistä tunnettuun asiaan liittyvä kohtuuton ja järjenvastainen pelko. Oireesta kärsivä pyrkii pakonomaisesti välttämään pelon kohdetta, vaikka usein yhteys alkuperäiseen vaaraan on hävinnyt. Pelolla on siis selkeä kohde, ja pelkääjä tietää, että pelkoon ei ole järkevää syytä. Näin ahdistus on tunnetun pahan kokemuksen välttämistä. Masennus kohdistuu menetykseen, jonka kohde on kokijalleen hämärä. Ahdistus ja depressio ovat siten vaikeammin lähestyttäviä ilmiöitä kuin pelko ja suru. (Kopakkala 2009, 23.)

Trauman jälkeinen stressireaktio syntyy poikkeuksellisen uhkaavan tai tuhoisan tilanteen tai tapahtuman seurauksena, esim. vakavaan onnettomuuteen joutuminen, väkivaltaisen kuoleman näkeminen, luonnonkatastrofin kokeminen tai rikoksen uhriksi joutuminen, joiden seurauksena voi olla pitkittynyt stressikokemus. Tämä kivulias kokemus, trauma, tulee mieleen takautumina ja painajaisina. Traumaperäistä stressireaktiota kokeva henkilö säpsähtelee, hänen huomiokykynsä heikentyy ja hän vajoaa ajatuksiinsa. Oireisiin liittyy ahdistusta ja masennusta, ja hoitamattomana trauman jälkeinen stressireaktio pitkittyy ja voi johtaa depressioniin. (Kopakkala 2009, 25.)

4.3.4 Kuntouttava ja ohjaava työote mielenterveyskuntoutuksessa

Mielenterveyskuntoutus on suunnitelmallista, ja tähtää erilaisten tavoitteiden kautta kuntoutujan elämänlaadun parantamiseen, ylläpitämiseen sekä elämänhallinnan lisäämiseen. Kuntouttava työote sisältää niitä elementtejä, jotka lisäävät yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja oman elämän hallinnan tunnetta (Kopakkala, 2010, 100). Ohjaajan rooli on olla

kuntoutumisen mahdollistaja ja yhteistyökumppani, joka omalla ammattitaidollaan ja eri osaamisalueidensa avulla tukee yksilön kuntoutumista. Toivon merkitys korostuu koko kuntoutumisprosessin ajan. Ohjaajan tehtävänä on ylläpitää toivoa ja välittää sitä kuntoutujalle yhteistyösuhteessa. (Kuhanen ym. 2010, 101.) Psykiatrinen kuntoutustyö sisältää myös ohjauksellisia elementtejä, joskaan ohjauksessa ei rajata sairauden käsittelyä kokonaan pois. Ohjaustyötä edistävät terapeutin vuorovaikutus ja asiakasta tukevat sekä motivointiin pyrkivät ohjauskeskustelut. Ohjaava työote eroaa hoitavasta työotteesta, vaikka niissä on samanlaisia elementtejä.

Narumon (2006, 19) mukaan olennaista on se, keskitytäänkö psyykkiseen vointiin (hoitaja–potilas-suhde) vai siihen, miten kuntoutuja voisi löytää tilanteeseensa sopivia edellytyksiä ja uusia näkökulmia oman elämänsä hyväksi (ohjaaja–ohjattava- suhde). Ohjaus eroaa opetuksesta ja puhtaasta neuvonnasta. Ohjaajalla ei aina ole valmiina asiakkaan tarvitsemia tietoja tai vastauksia, vaan niitä etsitään yhteistyössä ohjauksen kuluessa. Ohjauksessa kuntoutujaa tuetaan tuomaan esiin omia näkökulmiaan ja ajatuksiaan omasta kuntoutumisestaan sekä rohkaistaan tekemään omia valintoja. Kuntoutus- ja palveluohjauksen kehittäminen mielenterveystyöhön on jo työtapana saanut tässä pirkanmaalaisessa työ- ja toimintakeskuksessa sijan. Viime aikoina eri sidosryhmien kanssa on myös aloitettu kehittämään erimuotoisia toimintamalleja mielenterveyskuntoutukseen. (Narumo 2006, 14–20.)

Eija Mattila on määritellyt ohjauksen suhdetta psykoterapiaan ja mielenterveyskuntoutukseen taulukon 3 mukaan (Koskisuus 2004, 161).

Taulukko 3. Ohjauksen suhde psykoterapiaan ja mielenterveyskuntoutukseen

OHJAUS	PSKOTERAPIA	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS
kokemuksellinen oppiminen	uudelleen rakentuminen	kuntoutuminen
aiheet tilannekohtaisesti kulttuurisiin hypoteeseihin	aiheet kuntoutujan persoonallisuudesta tieteellisiin hypoteeseihin	aiheet kuntoutumisprosessista kuntoutujan toimintakykyisyyttä korostavien hypoteeseihin
ongelmanratkaisu, spontaanisuus	analyttisyys	suunnitelmallisuus
tietoinen ja tiedostamaton	esitietoinen ja tiedostamaton	tietoinen
päähuomio normaalissa käyttäytymisessä	Päähuomio häiriökäyttäytymisessä	päähuomio voimavarakeskeisessä käyttäytymisessä
tämänhetkisyys	menneisyys	tämänhetkisyys ja tulevaisuus
Yhteistyöstä sovitaan tilannekohtaisesti lyhyelle ajanjaksolle	asiantuntija-avusta sovitaan pitkälle ajanjaksolle	yhteistyöstä sovitaan tilannekohtaisesti pitkälle ajanjaksolle
Toiminnan perusta poikkitieteellinen	toiminnan perusta psykologinen ja lääketieteellinen	toiminnan perusta psykologinen, sosiaalinen ja lääketieteellinen

4.3.5 Kuntoutusohjaustyö ja kuntoutumista tukeva vuorovaikutus

Kuntoutuminen tapahtuu arjessa, johon jokainen ihminen voi vain vaikuttaa omilla valinnoillaan, päätöksillään sekä toiminnallaan. Kuntoutumiseen liittyy oivallusten saaminen omasta elämästä ja omasta voinnista. Ohjauksen myötä asiakasta kannustetaan hyödyntämään omaa asiantuntemustaan, toisten kuntoutujien ja ammattilaisten asiantuntemusta kuntoutumisensa tukena. Ohjaussuhteessa keskeisenä elementtinä on herätellä ja rakentaa kuntoutujan valmiutta kuntoutumiseensa tarjoamalla puitteet vastavuoroiseen vuorovaikutukseen eli aikaa ja tilaa käsitellä omia asioita. Kuntoutujalla on oltava valmius tuoda omia asioitaan yhteisesti pohdittavaksi. Tämän jälkeen hänen vastuulleen siirtyy toimia tai olla toimimatta näiden ohjauskeskustelujen pohjalta. Kyse on vuorovaikutuksellisesta tukemisesta, jonka päämääränä on nostaa esiin ihmisessä jo olevia voimavaroja sekä auttaa häntä ratkomaan päivittäisen elämään liittyviä ongelmia synnyttäen voimaantumisen kokemusta.

Kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on toimia muutosta tukevana voimana kuntoutujan elämässä. Yhteistyösuhteessa kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän välisessä vuorovaikutuksessa korostuvat vastavuoroisuus ja molemminpuolisuus eli dialogisuus. Dialogisessa vuorovaikutuksessa työntekijän ei tarvitse olla kaikkietävä, vaan hän voi luottaa potilaan omaan asiantuntijuuteen. Tällöin kuntoutustyöntekijältä odotetaan hyväksyvää ja avointa kiinnostusta kuntoutujaa kohtaan. Kuntoutustyöntekijällä on kuitenkin teoreettista ja ammatillista asiantuntijuutta, joskin kuntoutuja itse on oman sairautensa ja elämäntilanteensa paras asiantuntija. (Kuhanen ym. 2010, 153.)

Kokonaisvaltaisuus tarkoittaa sitä, että kuntoutuja tulee avoimesti ja aidosti kuulluksi ja ymmärretyksi. Hän saa kokemuksen omasta merkityksellisyydestään ihmisenä, mikä on tärkeää. Kokonaisvaltaisuus edellyttää kuntoutustyöntekijältä kykyä asettua kuntoutujan asemaan ja katsella maailmaa hänen näkökulmastaan, jolloin kuntoutuja kokee tulevaisuuden hyväksytyksi yksilönä ja ymmärtää itseään hyväksyen itsensä. (Kuhanen ym. 2010, 153–154.)

Voimavaralähtöisyys on omien voimavarojen tunnistamista, eli voimaantumista on kuvattu prosessina. Voimaantumisprosessin ensimmäisessä vaiheessa kuntoutustyöntekijän kautta kuntoutuja tulee aktiiviseksi ja tasavertaiseksi osallistujaksi omine resursseineen, jotka todetaan yhteistyössä työntekijän kanssa. Prosessin toisessa vaiheessa kuntoutuja kykenee yhä enemmän hallitsemaan omia persoonallisia ominaisuuksiaan. Kolmannessa vaiheessa hän tulee tietoiseksi ympäristöstään ja sitoutuu tiettyyn sosiaaliseen kontekstiin. Neljännessä vaiheessa kuntoutuja kykenee olemaan subjekti, oma itsensä, mikä merkitsee omien voimavarojen ja rajoitusten realisoitumista. Edellä kuvattua toimintamallia kutsutaan voimaantumiseksi (empowerment) tai voimavarakeskeiseksi työskentelyksi. Keskeistä on se, että kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän vuorovaikutus on voimavaralähtöistä. Tuolloin otetaan käyttöön kuntoutujan voimavarat kuntoutustyön edistämiseksi, mikä edellyttää yhteistoiminnallista työskentelyä kuntoutujan

voimaantumista ja itsenäistä selviytymistä tukien. (Kuhanen ym. 2010, 154.)

Luottamuksellisuus on mielenterveystyössä erittäin tärkeää, koska monilla henkilöillä on elämässään ollut pettymyksiä ja kokemuksia epäluottamuksesta. Kuntoutustyöntekijän tehtävänä on luoda uskoa kuntoutumisen mahdollisuuteen ja siihen, että kuntoutuja tulee autetuksi. Työntekijä herättää luottamusta aidolla, rehellisellä ja avoimella käytöksellään sekä kuuntelevalla läsnäolollaan. (Kuhanen ym. 2010, 155.)

Empatia on eläytymistä kuntoutujan tunteisiin ja elämäntilanteeseen, mikä on ammatillisesti merkittävä taito. Kuntoutujan tulee saada kokemus ja tunne siitä, että hän tulee kuulluksi ja ymmärretyksi ja että hänestä ollaan aidosti kiinnostuneita. Kuntoutustyöntekijän aitoutta on se, että hän osaa käyttää oman minän voimavaroja, omaa persoonaansa ja inhimillisyyttään vuorovaikutuksessa. Eläytyessään kuntoutujan tilanteeseen työntekijältä edellytetään herkkyyttä ja ammatillista taitoa käyttää itseään työvälineenä sekä kykyä kehittää persoonaansa reflektoinnin avulla. Kuntoutustyöntekijän kokema empatia ohjaa hänen ilmeitään, sanojaan sekä tunnettaan siitä, milloin on hyvä keskustella ja milloin vain on hyvä olla vierellä hiljaa. (Kuhanen ym. 2010, 155–156.)

Kuntoutumisesta keskustelun tavoitteena on saada kuntoutujalle tuntuma omasta elämästä, mitä voidaan kutsua kuntoutujan omaksi asiantuntemukseksi. Ohjauskeskustelujen tavoitteena on saada kuntoutuja ottamaan käyttöönsä oma näkemys: mitä minä voin ja haluan, mitä tavoittelisin ja miksi? Ohjauksessa ohjaaja esittelee ja tuo esiin erilaisia näkemyksiä ja teemoja, joihin kuntoutuja tarttuu. Kuntoutujaa ei voi vapauttaa oman asiansa parhaaksi asiantuntijaksi eikä vastuunottajaksi, ellei tämä vastuu ole todellista. Myös epäonnistuminen on sallittua, jolloin ohjaaja pysyy rinnalla kulkijana, vaikka kuntoutujan tavoittelema asia ei onnistu. Keskusteluissa toistuvana teemana on kuntoutujan oma arvio omista voimistaan ja kyvyistään. Keskusteluissa pohditaan kuntoutumisen etenemistä sekä kuntoutumista jarruttavia negatiivisia uskomuksista niitä käsitellen ja kyseenalaistaen. Kuntoutujan näkemyksiä ei tyrmätä vaan esiin tuodaan niitä positiivisia näkemyksiä, joiden kautta mahdollistuu toiveikkaus ja kuntoutumisen eri mahdollisuudet sekä olemassa oleva hyvä. (Narumo 2006, 62–63, 66–67.)

Kuntoutujan ja ohjaajan yhteistyön keskeisinä tavoitteina on auttaa kuntoutujaa arvioimaan omia pyrkimyksiään ja elämänprojektejaan sekä etsiä keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi (Järvikoski & Härkäpää 2004, 172). Ohjaajan tehtävänä on etsiä eri kompetensseja, jotka auttavat kuntoutujaa tekemään onnistuneita valintoja ja saavuttamaan tavoitteitaan. Kuntoutuksen eri toimenpiteet voidaan ryhmitellä yksilön henkilökohtaisia voimavaroja kehittäviin ja ympäristöön vaikuttaviin – sen resursseja estäviin tai poistaviin toimenpiteisiin. Kuntoutusprosessiin olennaisena osana kuuluu etenemisen arviointi, minkä vuoksi kuntoutujan sekä ohjaajan yhteistyön tulee olla luottamuksellista ja turvallista. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 173–174.) Tärkeätä on, että kuntoutujan kera yhteistyössä asetettuja tavoitteita pystytään rakentavasti ja kriittisesti

arvioimaan, muokkaamaan tai luopumaan tai uudelleen suuntaamaan. Kuntoutustyöntekijän ammatillinen rooli voi vaihdella objektiivisesta arvioijasta asiakkaan rinnalla puolesta puhumiseen sekä asiakkaan asioiden ajamiseen eri instituutioiden portinvartijasta asiakkaan näkökulman esille tuojaan.

4.3.6 Voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote mielenterveyskuntoutuksessa

Voimavarasuuntautuneella asiakastyöllä (neuvonta, ohjaus tai terapia) viitataan toimintatapoihin, joiden painopiste on asiakkaiden voimavarojen ja mahdollisuuksien etsimisessä ja käyttöön saamisessa. Voimavarakeskeisyys on potilaan ongelmien priorisointia sekä niiden ratkaisua, ei niinkään syiden etsintää. Ongelmien ja voimavarojen kartoittamiseen kuuluvat nykyhetkeen ja tulevaisuuteen liittyvät määritellyt tavoitteet ja asiakkaan vastuuttaminen tavoitteiden toteuttamiseksi. Voimavaralähtöisyyteen liittyvät läheisesti vuorovaikutustaidot voimavarapuheena ja kumppanuutena. Työntekijän ja asiakkaan väliseen kumppanuuteen tulisi kuulua tasavertaisuus niin, että asiakas saa vaikuttaa keskustelun kulkuun ja jatkotoimenpiteisiin, jolloin työntekijän tulisi ottaa huomioon tähän suhteeseen liittyvä kuuntelemisen ja rakentavien kysymysten tekemisen taito. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 138–139.)

Oleellista on se, että työntekijä keskustelee asiakkaan kanssa häntä arvostaen ja kunnioittaen ja saa aikaan keskusteluun liittyvän ”voimapuheen”. Voimapuheen kautta he sitoutuvat tasavertaiseen ja luottamukselliseen sekä toista kunnioittavaan dialogiin. Tämä puolestaan rakentaa ja eheyttää keskustelijoiden identiteettiä ja tukee toimintakykyä. Voimavarasuuntautuneilla toimintamalleilla on selvä yhteys myös ratkaisukeskeisiin neuvonnan ja terapian muotoihin sekä kertomukselliseen eli narratiiviseen terapiaan (Lönnqvist ym. 2011, 712). Voimavara- ja ratkaisusuuntautunut työote on levinnyt yhä laajemmalle eri kuntoutuksen, valmennuksen ja ohjauksen sekä työhyvinvoinnin edistämisessä.

Voimavarasuuntautuneisuus perustuu asiakkaan omalle tavoitteen asettelulle, jossa keskustelujen pääpaino pyritään joustavasti ohjaamaan siihen, mikä toimii. Tällöin fokus on pitkälti tapahtuneessa tai mahdollisessa myönteisessä kehityksessä, onnistumisessa sekä myönteisten ajanjaksojen analysoimisessa. Keskusteluissa pyritään saamaan selville, mitä asiakas todella arvostaa, minkä puolesta hän on valmis toimimaan ja vahvistamaan näiden tavoitteiden sekä arvojen suuntaista toimintaa. (Lönnqvist ym. 2011, 713.) Voimavarasuuntautuneet keskustelut eivät juuri aiheuta asiakkaan ja asiantuntijan välille ristiriitailanteita, jolloin neuvonta- ja keskustelutilanteet ovat useimmiten palkitsevia. Edellisen vuoksi tämä työote soveltuu ensi vaiheen ratkaisuksi lähes kaikkien asiakas- ja ongelmaryhmien kohdalla. Toimintatavan lähtökohta on keskittyminen ”onnistumisjaksoihin” eli siihen, missä asiakas on onnistunut, miten onnistuminen on havaittavissa, minkälaisten keinojen avulla onnistuminen on saatu aikaan ja miten onnistumisten todennäköisyyttä voisi lisätä.

Toiminnan taustalla olevan logiikan voi kuvata seuraavasti: ongelmien oleellinen piirre on toistuvuus ja jatkuvuus, kuitenkin ”mikään ei tapahdu aina”, jolloin ratkaisu ongelmaan on olemassa silloin, kun ongelmaa ei tilapäisesti esiinny, vaikka kyseisissä oloissa sen pitäisi esiintyä. Erityisen tärkeää ratkaisukeskeisessä työotteessa on se, että ongelmia ei lähestytä objektiivisena todellisuutena vaan ongelmia koskevinä kuvauksina ja ongelmien ratkaisuja ratkaisukuvauksina. Tavoitteiden selvittelyllä, muotoilulla ja konkretisoinnilla on erittäin tärkeä asema. Tässä työotteessa tavoitteiden selvittely johtaa ajatusten ja arvojen selkiyttämiseen sekä palkitseviin keskustelutilaisuuksiin, jolloin asiakkaille tarjoutuu mahdollisuus puhua haaveistaan ja unelmistaan turvallisissa oloissa. (Lönnqvist ym. 2011, 713–714.)

Voimavara- ja ratkaisukeskeinen toimintatapa pyrkii näin mustavalkoisten tai dikotomisoivien ongelmien jäsentämisen tapojen purkamiseen. Esimerkiksi masentunut ihminen tietää olevansa hetkittäin vähemmän masentunut ja näkee tuolloin nämä vaiheet jaksoina, jotka vain paljastavat selvemmin masentavan todellisuuden ja masennuksen syvyyden. Tässä tilanteessa asiantuntijan tehtävä on käsitellä myönteisiä kokemuksia eri tavalla kuin asiakas. Apuvälineinä voidaan käyttää muun muassa erilaisia asteikkokysymyksiä, jotka mahdollistavat asiakkaan tavoitteeseen suuntaavaa positiivista kehityskulkua ja kyvykkyyttä (kuvitteellinen asteikko 0-10). Ratkaisu- ja ongelmakuvaus ovat osittain päällekkäisiä: asiakas on jo osittain ratkaissut ongelmansa. (Lönnqvist ym. 2011, 714.)

Myös poikkeusten löytäminen ja havainnollistaminen tuottaa asiakkaalle kyvykkyyttä, jolloin haastattelija-asiantuntijan perusasenteena on poikkeuksia ja niiden aikaansaamisen keinoja koskeva ihmettely: Miten sait(te) sen aikaan? Mikä silloin oli erilaista? Mitä pitäisi tapahtua, että asia/tilanne/poikkeus esiintyisi useammin ja kestäisi pidempään? Mikä on erilaista silloin, kun tilanne on parempi? Mitä teit eri tavalla, kun tilanne oli parempi? Mitä huomaisit, jos tapahtuisi ihme, ja ne hankaluudet eli oireet ja ongelmat, joiden vuoksi nyt olet täällä, yhtäkkiä salaperäisellä tavalla katoaisivat? Mistä muut huomaisivat sen? Kuka huomaisi sen ensiksi? Näitä edellä esitettyjä kysymyksiä tai muitakaan ”oikeaoppisia” voimavara- ja ratkaisusuuntautuneita haastattelukeinoja ei kuitenkaan kannata käyttää itsetarkoituksellisesti tai keinotekoisesti, vaan tärkeintä on asiakkaan ja auttavan tahon kanssakäymisen rakentavuus ja hyvä yhteistyösuhde. Yhteistyökeskeisyys merkitsee tässä työotteessa sitä, että työntekijät hyväksyvät asiakkaiden ajattelutavan, sanaston ja kielikuvat lähtökohdaksi ja näin poikkeuksia ja kehitystä etsitään niiden puitteissa. Ratkaisukeskeisen toimintamallin asiantuntijalle riittää toimintansa ohjaamiseksi tieto siitä, että asiakas menee omasta mielestään tavoitteiden pohjalta laaditulla asteikolla eteenpäin saavuttamalla lopulta riittävän tilanteen. (Lönnqvist ym. 2011, 714 -715.)

4.3.7 Kuntouttava ryhmä ja ryhmänohjauksen periaatteet

Ryhmätoimintoja on käytetty ja käytetään yhä enenevässä määrin kuntoutustyössä sekä mielenterveyskuntoutustyössä. Oleellista on

kuitenkin erottaa psykoterapeuttiset ryhmät ja kuntoutustekniikat. Ryhmän voi rakentaa määräaikaisten kuntoutuskurssin ympärille tai osaksi pitkäkestoista kuntoutustyötä. Ryhmät voidaan toteuttaa viikoittain ryhmämuotoisina tai tiiviimpänä kurssimuotoisena, siten ryhmän kokonaiskesto voi vaihdella suuresti. Kuhasen ym. (2010, 111) mukaan pienryhmät jaetaan tehtäväkeskeisiin, toiminnallisiin, tukea antaviin tai kehittäviin ryhmiin. Toiminnallisia ryhmiä pidetään kuntoutuksen keskeisenä toimintatapana, ja näissä ryhmissä käytetään usein erilaisia luovia ja elämyksellisiä menetelmiä, joiden avulla ryhmään osallistuvan on mahdollista tuoda julki omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Ryhmäkerrat voidaan suunnitella tiettyjen teemojen ympärille. Toiminnallisten ryhmien tavoite sekä yksittäisten ryhmäläisten omat tavoitteet ryhmälle määräävät sen, onko kyseinen ryhmä kuntoutusta vai ei (Koskisuus 2004, 169).

Itse kuntoutusohjaajana erilaisia ilmaisullisia ja toiminnallisia ryhmiä ohjatesani olen saanut nähdä, miten kuntoutujat ovat yksinkertaisten toiminnallisten menetelmien ja harjoitusten välityksellä saaneet kiinni omasta sisäisestä maailmastaan ja sen nykytilasta eli omista tunteistaan ja tarpeistaan kuin myös tulevaisuuden toiveistaan. Toiminnallisten harjoitusten ja huumorin välityksellä on myös mahdollista kohdata vaikeita vakavasti torjuttuja asioita eri elämäntilanteissa tai senhetkisessä elämässä. Ryhmät tukevat kuntoutuksen tavoitteita ja antavat kuntoutujille mahdollisuuksia oman kokemuspohjan peilaamiseen. Kuntoutusryhmissä kiinnostus on yhä enenevässä määrin siirtymässä kuntoutumista tukevaan ryhmätoimintaan, joka on luonteeltaan enemmän proedukatiivista kuin perinteistä ryhmäterapeuttisia tekniikoita, joiden taustalla on oireidenhallintaryhmien ja toisaalta sosiaalisten taitojen harjoittamiseen tarkoitettujen ryhmien traditio. (Koskisuus 2004, 169.) Kummatkin ryhmät perustuvat ajatukseen siitä, että oireidenhallintaa ja erilaisia sosiaalisia taitoja voidaan oppia ja harjoitella ryhmässä.

Tässä pirkanmaalaisessa työ- ja toimintakeskuksessa ryhmät rakentuvat monimuotoisen kuntoutumisajatuksen ympärille. Ryhmäkerrat nivoutuvat osaksi yksilöllistä ja yhteisöllistä kuntoutustyötä päivittäisen työtoiminnan oheen. Ryhmäkerrat voivat toteutua kerran viikossa tai kaksi kertaa kuukaudessa. Kunkin ryhmän tavoitteena on kuntoutumisen edistäminen tai kuntoutumisvalmiuden kehittäminen. Olennaisen tärkeää on ottaa huomioon se seikka, että kuntoutumista ei voi pakottaa tapahtuvaksi ryhmässäkään. Ryhmässä ohjaaja toimii enemmän oppaan kuin opettajan tai terapeutin roolissa. Tärkeää on kuitenkin on ottaa huomioon ohjauksen runkoa ja rakennetta suunnitellessa myös kuntoutujien odotuksien ja jakamisen tarve kunkin aihealueen osalta. Ryhmäsisältöjen suunnittelussa ja itse toteutuksessa voidaan käyttää valmista materiaalia tai suunnitella ja valmistaa materiaali itse. Ryhmän sisällön ja toiminnallisen rakenteen tulisi olla johdonmukainen ja loogisesti etenevä, mutta toisaalta sen tulisi tarjota riittävästi myös vaihtelua.

Ohjaajan tehtävänä on suunnitella ryhmätoiminnalle sisällöllinen runko sekä ohjaussuunnitelmat eri ryhmäkerroille. Tämä suunnitelma voi elää ja tarvittaessa muuntua kuntoutujien senhetkisten tarpeiden mukaisesti. Ohjaajana on hyvä muistaa, ettei työntekijänä tiedä sitä, miten toisen tulisi

elämänsä elää. Ryhmän ohjaajan vastuulla on vastuullisen toiminnan luominen, oman tietämyksensä ja taitojensa, tuen sekä toiveikkuuden tuominen ryhmäläisten käyttöön. Ryhmän toiminnan kannalta ohjaajan on oleellista kertoa, että tässä ryhmässä ei ole tarkoitus neuvoa tai opettaa toisia, vaan jakaa omia henkilökohtaisia kokemuksia. Suorien neuvojen antamista tulee välttää, eikä sitä ole tarpeen rohkaista osallistujissakaan. Edellä mainitussa tilanteessa ohjaaja ohjaa keskustelua toiseen suuntaan, esim. muotoilemalla kysymykset uudelleen siirtämällä painopisteen omiin kokemuksiin ja pyytää ihmistä kuvaamaan mieluummin omaa kokemustaan kysymällä: mikä sinua henkilökohtaisesti on auttanut vastaavassa tilanteessa? (Koskisuus 2004, 171.)

Ryhmän alkaessa ohjaajan on tärkeää sopia ryhmäläisten kanssa ryhmään osallistumisesta ja ryhmätoiminnan periaatteista. Sitoutuminen jokaiselle ryhmäkerralle on tärkeää, koska tällöin yksilö sitoutuu jo itse prosessiin. Oleellista on, että kaikki ryhmäkerrat alkavat samaan aikaan ja kestävät yhtä kauan. Ohjaajan on myös tärkeää kertoa ryhmäläisille ryhmässä olemisen tavasta. Ryhmän ollessa terapeutin/terapeutistavoitteinen on se sitä sanan laajassa merkityksessä. Ryhmä ei painotu pelkästään yksilön kokemuksiin ryhmän jäsenenä, ja tämän vuoksi ensimmäisellä ryhmäkerralla on oleellista kertoa ryhmän osallistujan vastuusta ja omasta panoksesta eli siitä, mitä he kertovat tai jättävät kertomatta. (Koskisuus 2004, 172–174.) Terapeutistavoitteisen ryhmän ohjaajan roolissa koin erittäin tärkeäksi painottaa ryhmäläisille ryhmän sisäistä vaitiolovelvollisuutta asioista, joita ryhmäläiset kertovat henkilökohtaisesta elämästään. Jokaisen tulee ottaa huomioon se, että toisen ryhmäläisen asioita tai edes hänen nimeään ei saa kertoa ryhmän ulkopuolella eikä myös ryhmässä ohjaajan kertomia asioita. Viimeisenä korostan ohjaajan asiantuntemusta siitä, mitä jokainen ryhmään osallistuja itse tietää parhaiten eli mitä hänen elämänsä on ollut.

4.4 Elämänhallinta ja valtaistuminen

Kuntoutuksen piirissä tuttuja käsitteitä ovat elämänhallinta, arkielämän hallinta ja elämäntilanteen hallinta. Tätä elämänhallinnan käsitettä on kritisoitu toteamalla: elämää ei voi koskaan hallita J.P. Roos (1988) pitää elämänhallintaa ihmisen elämäkerran keskeisenä ulottuvuutena. Ulkoisesta elämänhallinnasta on hänen mukaansa kyse silloin, kun ihminen pystyy pääpiirteissään ohjaamaan elämänsä kulkua, jolloin ihmisen asettamat tavoitteet ja elämän tarkoitusperien ketju toteutuvat jonkinasteisesti. Sisäinen elämänhallinta puolestaan merkitsee hänen mukaansa sitä, että ihminen pystyy sopeutumaan erilaisiin elämäntilanteisiin sekä katsomaan asioita parhain päin ja hyväksymään erilaiset elämäntapahtumat sen kokonaisuuteen kuuluvina osina. Sisäistä hallintaa ei pidä sekoittaa alistumiseen tai antautumiseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 140.) Elämänhallinta liittyy pyrkimykseen ymmärtää elämää ja itseä osana suurempaa kokonaisuutta ”sovittautua osaksi maailmaa ja elämävirtaa”. Elämänhallintaan liittyy Antonovskyn (1987, 1993) teoriaan liittyvä koherenssin tai eheyden tunne, joka tarkoittaa luottamusta vaikuttaa omalla toiminnallaan omaan elämäänsä ja omiin mahdollisuuksiinsa. Toinen elämänhallinnan tunne liittyy ihmisen

pyrkimykseen hallita ja muuttaa ympäristöään, jolloin ihminen harjoittelee hallintaa oman toiminnan mahdollisuuksien ja rajojen tutkimista varhaislapsuudesta alkaen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 141.)

Elämänhallinnan sukulaiskäsite on ”empowerment”, jonka sanakirjakäännös viittaa seuraavaan selitykseen: vallan ja voiman saamiseen tai ottamiseen, toisaalta valtuuttamiseen. Empowerment-käsitteen kantasana ”power” tarkoittaa valtaa, voimaa ja vastuuta. Suomessa käytössä on ollut useita eri termejä empowerment-prosessista: täysivaltaistuminen, valtuuttaminen, toimintavoiman tai -vallan saaminen, voimaantuminen ja voimavaraistaminen. Kasvatustieteissä käytetään usein muotoa *voimaantuminen*, joka viittaa sanana ehkä enemmän yksilön kehitykseen, kun taas valtaistuminen on käsitteenä laaja-alaisempi ja viittaa selvimmin myös alistamisen rekenteellisiin syihin. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 141.)

Valtaistumisessa on kyse toimintavallan ja -voiman puuttumisesta ja sen saamisesta. Valtaistuminen Zimmermanin ja Warschauskyn (1998) mukaan on prosessi, jossa yksilön tai ryhmän mahdollisuudet vaikuttaa oman elämäntilanteen kannalta merkittäviin sosiaalisiin, taloudellisiin ja poliittisiin voimiin vahvistuvat tai on tämän prosessin lopputulos. Valtaistuminen sisältää usein ajatuksen itsensä ja muiden vapauttamisesta, energian lisääntymisestä tai kasvuprosessista. Yksilöllisellä tasolla se voi näkyä itseluottamuksena, hallinnan tunteena sekä kriittisenä tietoisuutena itsestä suhteessa ympäristöön. Valtaistuminen on kuitenkin enemmän kuin psyykkinen, kognitiivinen tai emotionaalinen prosessi. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 131.)

Valtaistuminen ja elämänhallinta on usein määritelty kuntoutuksen perustavoitteeksi. Valtaistuminen merkitsee yksilön sisäisen prosessin lisäksi myös muutoksia olosuhteissa, jotka näkyvät käytännössä toiminnan näkyvinä muutoksina. Kuntoutusprosessin tavoitteita ovat oman elämänhallinnan saavuttaminen, itsenäisyys ja tasa-arvoinen osallisuus yhteisön elämään. Valtaistumisen tavoitetta voidaan lähestyä silloin, kun kuntoutujalla on kuntoutusprosessin aikana mahdollisuus reflektoida omaa elämäänsä, tilannettaan ja suhdettaan ympäristön mahdollisuuksiin ja tehdä päätöksiä omissa asioissaan sekä seurata päätöksensä tuloksia. Valtaistumisen tavoitteeseen päästään parhaiten silloin, kun kuntoutujalla on mahdollisuus osallistua oman kuntoutusprosessinsa suunnitteluun ja saada prosessin ohella onnistumisen kokemuksia. Valtaistumisen käsitettä käytetään enemmän sosiaalityössä. Valtaistumisessa pyritään edistämään ryhmien ja yhteisöjen mahdollisuuksia vaikuttaa omatoimisesti ympäristöönsä, elämänlaatuunsa ja olosuhteisiinsa. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 131–134.)

Viime vuosikymmenen aikana valtaistumisen käsite on tullut yleiseen käyttöön monilla eri toimintasektoreilla ja tieteenaloilla, kuten sosiologiassa, työnpsykologiassa ja terveyden edistämisessä. Valtaistumisen lähtökohtana on toimintavallan ja -voiman puuttuminen, jonka lopputuloksena on vahvistuminen. Valtaistuminen on tulkittu myös prosessiksi, ja siitä voidaan puhua prosessin lopputuloksena.

Valtaistumisen käsitteessä voidaan erottaa yksilöllinen ja yhteiskunnallinen taso. Yksilöllinen valtaistuminen perustuu yksilön kasvuun tiedon, itsearvostuksen sekä asenteiden muutosten kautta. Tämä yksilöllinen valtaistuminen ei ole pelkästään ihmisen sisäinen prosessi. Se merkitsee myös yksilön ja ympäristön välisen suhteen muuttumista sekä sellaisia olosuhteiden muutoksia, jotka johtavat käytännön toiminnassa näkyviin muutoksiin. Sosiaalisella ja yhteiskunnallisella tasolla valtaistuminen näkyy kansalaisten, työntekijöiden, ja palvelukäyttäjien mahdollisuutena osallistua aktiivisesti suunnitteluun, päätöksentekoon sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 142–143.)

Alla on kooste niistä seikoista, joiden avulla saadaan aikaan kuntoutuksella valtaistumista ja elämäntilannetta (Järvikoski & Härkäpää 2004, 133):

Kuntoutuksella valtaistumista ja elämäntilannetta – mitä se on?

- nähdä ja ymmärtää oman elämän tai toiminnan merkityksellisyys ja mielekkyys
- itsetunto ja itsetuntemus omiin vaikutusmahdollisuuksiin
- itsenäisyys, itsemäärääminen, toimintamahdollisuuksien lisääntyminen
- mahdollisuus ”saada äänensä kuuluviin”, aikaansaaden haluttuja muutoksia vaikuttaen omaan tulevaisuuteensa, olla ”oman elämänsä subjekti”
- toiminnan ulkoisen perustan vakiintuminen: taloudellisen turva, hyvinvoinnin mahdollistavat olosuhteet: tasa-arvoinen osallisuus yhteisön elämään.

4.5 Voimaantuminen

Voimaantuminen ja valtaistuminen ovat käsitteitä, joita on vaikea erottaa toisistaan, koska ne tarkoittavat pitkälti samaa asiaa. Voimaantuminen on enemmän itsetuntemuksen kautta syntyneitä voimavarakeskeistä muutostyötä. Siitonen (1999, 61) kuvailee sitä seuraavasti: sisäinen voimaantunne on omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta. Sisäisen voimaantumisen saavuttaneista heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus, joka on yhteydessä hyväksyvään luottamukselliseen ilmapiiriin sekä arvostuksen kokemiseen. Ihmisellä, jolla on sisäinen voimaantunne on halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuu yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista käyttämällä rohkeasti ja luottavaisesti toiminnanvapauttansa. Sisäisen voimaantumisen kategoriat ovat vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys, jotka kaikki ovat sidoksissa toisiinsa. Ihanteellisessa tilanteessa kaikki kategoriat tukevat ihmisen voimavarojen kasvua. Ratkaisevat puutteet yhdessäkin kategoriassa voivat heikentää tai estää sisäisen voimaantumisen rakentumista ja ylläpitämistä. (Siitonen 1999, 61.) Voimaantuminen edellyttää myös kokemusta hyväksytyksi tulemisesta, rohkeutta irtautua totutuista asetelmista, itsetuntemusta, olemisen vapautta, halua selviytyä eri asioista ja tilanteista, tyytyväisyyttä, ammatillista itsetunnon vahvistumista, luovuutta, halua tukea ja innostaa muita, rohkeutta kokeilla ja oppia uutta (Siitonen 1999, 88).

Neufelt ja Grimmett (1994) painottavat, että voidakseen olla voimaantunut ihmisellä täytyy olla selvä identiteetti. Ihmisen tulisi voida tajuta, mikä on

hänen asemansa toimintaympäristössään ja mitkä ovat tiedon rakenteet. Keskeistä voimaantumisen kokemuksessa on se, että ihminen löytää oman minänsä olevan yhteydessä yhteisön dialogiin. Bell ja Gilbert (1994; 1996) puolestaan tarkoittavat voimaantumiskäsitteellä sisäistä voimantunnetta, johon liittyy vahva vastuullisuus omasta kehittämisestä sekä halu ja kyky toimia tavalla, jonka itse tietää ja katsoo oikeaksi. (Siitonen 1999, 87.)

Voimaantuminen voi näkyä yksilö-, yhteisö- tai verkostotasolla. Yksilötasolla voimaantuminen näkyy henkilön omassa elämässä. Yhteisöt, joissa ihmiset toimivat, ovat erilaisia, joten on mahdotonta tehdä kaikenkattavaa luetteloita siitä, miten voimaantuminen näkyy ihmisessä. Voimaantuminen organisaation (tai ryhmän) tasolla tarkoittaa niitä prosesseja, joissa tuetaan jäsenten yhteenkuuluvuutta ja mahdollisuutta osallistua yhteiseen aktiiviseen toimintaan. Voimaantunut ihminen on hyvinvoiva, energinen, muita arvostava ja kuunteleva. Voimaantuminen näkyy ihmisessä vahvistuneena itsetuntona, kykynä asettaa ja saavuttaa päämääriä sekä tietoisuutena itsestä suhteessa ympäristöön. Se näkyy myös oman elämän muutosprosessin hallinnan tunteena sekä toiveikkautena tulevaisuuden suhteen. (Siitonen 2007.)

Siitosen (1999, 93) mukaan voimaa ei voi antaa toiselle vaan voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet, esimerkiksi valinnanvapaus tai turvalliseksi koettu ilmapiiri, voivat olla merkityksellisiä. Siksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa, ja hän on itse itseään määräilevä sekä ulkoisesta pakosta vapaa. Voimaantumisprosessissa toinen ihminen ei häntä voimaannuttanut, vaan hän on itse tullut voimaantuneeksi. (Siitonen 1999, 93.) Voimaantumisprosessissa käsitteitä ovat autonomisuus ja toiminnan vapaus. Voimaantuminen ei ole mahdollista ilman toimivaa yhteisöä, tasa-arvoista osallistumisen mahdollisuutta sekä luottamuksellista yhteistoimintaa (Siitonen 1999, 86). Keskeisintä voimaantumisprosessissa on yksilön oman äänen kuuluminen sekä sosiaalisten kokemusten sulauttaminen ja sisäistäminen henkilökohtaisiin kokemuksiin (Siitonen 1999, 90). Voimaantumisen kannalta tärkeää on myös kannustava palaute ja reflektiota tukeva vuorovaikutteisuus.

Siitosen (2007, 5) mukaan oma voimaantuminen edellyttää muun muassa:

- kokemusta hyväksytyksi tulemisesta ja ihmisarvosta
- pysähtymistä, tiedostamista, havahtumista sekä olemisen, ilmaisun, ja toiminnanvapautta
- itselle merkityksellisten asioiden ja arvojen pohtimista, eli sisäistä puhetta itsensä kanssa: mitä elämältäni haluan? mihin haluan energiani suunnata ja mihin energiani kuluu?
- omien uskomusjärjestelmien ja asenteiden arviointia sekä omien asennelukkojen avaamista, jolloin tarvitaan rohkeutta irrottautua totutuista asetelmista

- ennakkoluulottomuutta katsoa asioita eri näkökulmista, jonka myötä tarjoutuu mahdollisuus oman identiteetin ja minäkuvan selkeyttämiseen
- oivaltamista, että minulla on ydinminä, joka tarvitsee välittämistä ja rakastamista
- halua selviytyä, kasvaa ihmisenä sekä rohkeutta kohdata ja kuunnella erilaisia tunnetilojaan sekä tuntemuksiaan.

Edellisen ohella voimaantuminen edellyttää ja vaatii mahdollistavaa sekä tilaa antavaa ympäristöä ja yhteisöä.

5 VALOKUVATERAPIA JA VALOKUVATERAPEUTTISET MENETELMÄT

Valokuvaterapeuttisen työn lähtökohta on valokuvan ja/tai valokuvauksen avulla lisätä henkilön itsetuntemusta, tukea hänen persoonallista kasvuaan ja psyykkistä eheyttään sekä selviytymiskykyään. Valokuvaterapeuttinen työ liittyy mielenterveyden edistämiseen, kasvatukseen ja neuvontaan, kuntoutuksen tai työhyvinvoinnin edistämiseen. Työ on yleensä sosiaali- ja terveys- tai opetusalan ammattihenkilöiden tekemään terapeuttista työtä. Valokuvaterapia on oma erityinen terapia-alansa, jota amatööriä ei ole suotavaa soveltaa, mutta terapeuttinen valokuvaus on laji, jota voi toteuttaa ymmärrettyään toiminnan reunaehdot ja riskit. Valokuvaterapialla ja terapeuttisella valokuvauksella on merkittäviä eroja, ja ne voi nähdä samankaltaisten toimintojen kuten janan eri päinä. Tällä tavalla katsoen ne eivät ole keskenään ristiriidassa vaan ovat janalla kohdatessaan luonnollisesti osia toisistaan. Siten ei voida sanoa toisen olevan parempi tai oikeampi kuin toisen, vaan oleellista on ottaa huomioon kahden tekniikan erilainen katsanto ja näkökanta sekä syvyys asioihin. (Phototherapy centre 2012.)

Valokuvataiteeseen liittyvä henkilökohtainen kuvatyöskentely voi olla luonteeltaan terapeuttista. Omakuvatyöskentelyn menetelmät ovat osittain valokuvaterapian kanssa yhteneviä, joita ovat omakerrallisten kuvien katselu, merkitykselliset kuvat ja uusien kuvien ottaminen. Valokuvataiteeseen ja valokuvauksen harrastamiseen voi liittyä itsehoidollinen elementti, jota ei tietoisesti tavoitella.

5.1 Valokuvaterapia

Valokuvaterapian taustalla voi olla hyvin erilaisia teoreettisia viitekehyksiä, mm. psykoanalyttinen, kognitiivis-analyttinen, perhesysteemiteoreettinen, jungilainen, humanistinen, eriksonlainen. Yhtä oikeaa teoriaa ei ole olemassa, ja monet terapeutit käyttävät valokuvien ohella muita luovuusterapioita. Valokuvaterapian tärkeitä kehittäjiä ovat kanadalainen Judy Weiser (psykologi ja taideterapeutti), amerikkalaiset Jerry Fryrear ja David Krauss sekä englantilaiset Rosy Martin ja nyt jo edesmennyt Jo Spence. (Mannermaa 2000, 65.) Valokuvaterapia ja terapeuttinen valokuvaus ovat nykymuodossaan suhteellisen uusia asioita.

Ne kiinnostavat monia valokuvista ja valokuvaamisesta kiinnostuneita henkilöitä, jotka ovat ammattinsa tai muusta syystä kiinnostuneita ihmisistä ja heidän auttamisestaan. Valokuvaterapia on oma erityinen terapia-alansa, jota amatöörien ei ole suotavaa soveltaa. Valokuvaterapia on yksi uusimmista luovuusterapioista. (Mannermaa & Ihanus 1994, 35.)

Valokuvaterapiassa asiakas tutkii hänelle henkilökohtaisesti merkittäviä valokuvia yhdessä valokuvaterapeutin koulutuksen saaneen henkilön kanssa. Terapiassa hyödynnetään valokuvia monipuolisesti ja aktiivisesti terapeutin dialogin aikaansaamiseksi ja suuremman yhteyden luomiseksi asiakkaan alitajuntaan. Valokuvaterapiassa kuvien visuaaliset asiat eivät ole terapeutista niin tärkeitä kuin kaikki se, mitä kuvissa on tai tapahtuu asiakkaan ollessa vuorovaikutuksessa kuvien kanssa. Valokuvien avulla voimme seurata omaa elämänkaartamme, ja niiden kautta pääsemme kiinni menneisyyteen hetkiin, jotka olivat merkityksellisiä ikuistettaviksi. Valokuvilla voimme ikään kuin omistaa ikuisesti meille tärkeitä ihmiset, asiat ja hetket. Kuvat tuovat näkyviksi: ihmiselämän meneillään olevat tarinat, ja ne toimivat myös visuaalisina jalanjälkinä menneisyyteemme, tiloihin, joissa olemme olleet (niin henkisesti kuin fyysisestikin) ja ehkä myös viestittävät meille, mihin olemme menossa. (Mannermaa 2000, 62.)

5.2 Terapeutistavoitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöskentely

Asiakastyön keskeisiä teemoja niin ennaltaehkäisevässä mielenterveytyössä kuin voimauttavassa sekä kuntouttavassa työssä ovat eheyttäminen, tunnetason herättäminen sekä hyvän näkyväksi tekeminen. Tässä voimauttavassa prosessissa on tärkeää ottaa huomioon yksilöllisesti jokaisen asiakkaan elämäntilanne ja siihen liittyvät erityistarpeet. Siten tarpeen vaatiessa hoito- ja kuntoutustyössä on otettava huomioon myös asiakkaan verkosto ja perhesuhteet. Siitosen (1999, 93) mukaan voimaautuminen on aina yksilön sisäinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimauttavassa kuntoutustyössä työntekijän rooli ei ole toimia ymmärtäjänä vaan kulkea ja toimia asiakkaan rinnalla rohkaisijana sekä kanssakulkijana, peilinä asiakkaalle. Kuntoutusprosessin aikana työntekijä pyrkii toiminnallaan ja olemuksellaan välittämään asiakkaalleen ilon, keveyden ja syvällisyyden tunteet, peilaten asiakkaan koko elämää, mihin liittyy eri tunnetiloja sekä hänen persoonaansa koskevaa arvostusta ja hyväksyntää. (Savolainen 2009, 223.)

Voimauttavan valokuvan menetelmässä yksilön voimaantumisprosessissa käytetään seuraavia menetelmiä: valokuvatilanteen vuorovaikutusta, albumikuvia, omakuvia ja arjen teemojen kuvaamista. Voimauttavan valokuvatyöskentelyn tavoitteena on eri harjoitusten välityksellä saada asiakas hyväksymään oma itsensä sekä selkeyttämään omia elämänsä arvoja. Valokuvilla ja valokuvatyöskentelyllä pyritään herättämään myös tunnetason muisti- ja mielikuvia. Valokuvaamista ja valokuvia voidaan käyttää kommunikaation välineinä vuorovaikutussuhteen ohella, silloin kun sanallinen vuorovaikutus on vaikeaa. Omakuvien ja arjesta dokumentoitujen kuvien avulla rakennetaan asiakkaalle tietoisesti tunne olemassa olevasta kyvykkyydestä sekä eheydestä vahvistamalla

kokemusta omasta pärjäämisestä. Työntekijän on annettava asiakkaalle tilaa ja aikaa tehdä omaa itseä ja elämää koskevia löytöjä. (Savolainen 2009, 217–227.)

Keskeisintä voimauttavien valokuvaprojektien ideoinnissa on asiakkaan itse tuottamien toiveiden ja ajatusten toteuttaminen, jolloin asiakas kuvataan sellaisena, kuin hän itse toivoo. Hän määrittää sen, mikä hänelle tässä elämäntilanteessa tuo lohtua ja toivoa?. Voimaantumisprosessi nostaa esiin arkielämän todelliset vuorovaikutussuhteet sekä eri elämäntilanteet. Hoito- ja kuntoutustyön aloilla tulee ottaa huomioon myös, että työntekijöiden oma henkilökohtainen historia vaikuttaa siihen, miten hän kykenee ammatillisesti ja dialogisesti kohtaamaan ja eläytymään asiakkaan tilanteeseen sekä eri tarpeisiin.

Kohtaamisen, näkemisen, kuuntelemisen ja eläytymisen lahja ovat lahjoja, mitä meillä on toistemme tavoittamiseen (Savolainen, haastattelu 27.2.2011).

5.3 Voimauttavan valokuvan menetelmä ja sen eri osa-alueet

Voimauttava valokuva on taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä terapeuttisesti suuntautunut sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka avulla valokuvaa voidaan käyttää yksilön ja erilaisten ryhmien, kuten perheen ja työyhteisön voimaantumisprosessin aikaansaajana. Menetelmä perustuu empowerment-käsitteen sisältöihin, ja sen käyttö edellyttää itsemäärittelyn oikeuden sekä tasavertaisuuden lähtökohtien toteutumista. Voimauttavan valokuvaproessin avulla opetellaan dialogista, vastavuoroista tapaa kohdata oma läheinen, työtoveri tai asiakas. Menetelmän keinoin opitaan löytämään ja tekemään näkyväksi jokapäiväisessä arkitodellisuudessa piiloon jäävä arvokas, hyvä ja merkityksellinen. Välineinä voimauttavan valokuvan menetelmässä käytetään valokuvaustilannetta, omakuvia, albumikuvia ja arjen teemojen tavoitteellista valokuvaamista ihmissuhteiden lähentämiseen, vuorovaikutuksen parantamiseen, hajanaisten, tunnepitoisten sekä abstraktien asioiden selkeyttämiseen ja oman minän tai yhteisön toiminnan tutkimiseen sekä reflektointiin. Menetelmää voidaan käyttää kuntouttavassa, ennaltaehkäisevässä tai pedagogisessa työssä esim. kasvatusta, hoito- ja terapeuttisen työn aloilla sekä työyhteisön kehittämisessä. (Savolainen 2013.)



Miina Savolaisen (haastattelu 27.2.2011) mukaan voimauttavan valokuvan menetelmässä on kyse enemmän hoidollisen työn etiikasta ja siitä, miten ammatillisuuden käsite ymmärretään. Ammatillaisen on eritoten tärkeää opetella kuuntelemaan sitä toisen maailmaa, joka on meille tuntematon ja vieras, koska asiantuntija ei voi tietää sitä, mitä siihen ihmisryhmään kuuluvasta ihmisestä on tärkeää ja voimauttavaa. Savolainen kertoi, että kyse on enemmän katseeseen perustuvasta identiteettityöstä, eli ammattilaisen tulee luoda sellaiset välineet ja raamit, joiden avulla ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus tehdä identiteettityötä laajemmin. Miina Savolai-

sen (haastattelu 27.2.2011) mukaan lempeään katseeseen perustuva näkemisen tapa dialogisen vuorovaikutuksen ohella tarjoaa mahdollisuuden jakaa toisen kanssa omaa sisäistä maailmaa, mikä on tärkeämpää kuin itse valokuvat. (Savolainen, haastattelu 27.2.2011.)

Voimauttavassa valokuvassa eettisyyttä ajatellaan eri tavalla. Anonymiteetin perinteen takia meillä on tapana ajatella niin, että asiakasta suojellaan näkymättömyydellä. Ajatus, että näkymättömyys liittyy aina häpeään ja näkyminen on metaforista. Ajattelen niin, että kaikilla on oikeus tulla näkyväksi itse määrittelemällään tavalla. (Savolainen, haastattelu 27.2.2011.)

Voimauttavan valokuvan menetelmän kautta valokuvaamiseen liittyvä valokuvaajan valta käännetään pääläelleen, eli kuvaaja ei ole se, joka hallitsee tilannetta, vaan kuvattava itse. Kuvat eivät ole sellaisia kuvia, millaisina kuvaaja haluaa kuvattavan henkilön nähdä, vaan kuvia siitä, miten henkilö itse haluaa tulla nähdyksi ja nähdä itsensä. Näin voimauttavan valokuvan menetelmän kautta henkilö päättää itse, millaisilla valokuvilla hän haluaa rakentaa elämäntarinansa sekä millaisilla omakuvilla tutkii ja rakentaa itseään. Menetelmässä valokuvan totuus asetetaan yksilön identiteettityön palvelukseen, jossa itsemäärittely merkitsee sitä, että jokaisella ihmisellä on oikeus valita: mitkä kuvat ovat omalle elämäkokemukselle niin tosia, että ne kelpaavat määrittelemään omaa elämäntarinaa tai identiteettiä. Valokuvien välityksellä tulee mahdolliseksi palauttaa tunnevoimaisia muistikuvia erityisesti niille ihmisille, joilla on oman elämänvaiheiden muistamisessa merkittäviä aukkoja oman identiteettityön tueksi. Voimauttavan valokuvan perustana on jokaisen yksilön henkilökohtaisen kokemuksen kunnioittaminen. (Savolainen 2009, 213–217.)

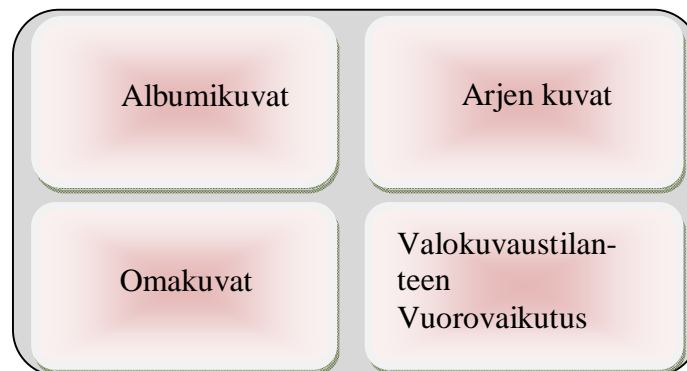
Miina Savolaisen (haastattelu 27.2.2011) mukaan voimauttavan valokuvan menetelmässä käytetään valokuvia hoitavalla tavalla hyödyksi: tekemällä kuvilla konkreettisesti ja aistivoimaisesti todeksi asioita, jotka ovat liian abstrakteja, hauraita tai tunnepitoisia tullakseen näkyviksi arkitodellisuudessa. Valokuva pelkistää ja rajaa todellisuutta poistamalla liikkeen, äänen ja muut asiat. Tällöin tulee mahdolliseksi katsoa valokuvaa viipyillein: ilmeitä, eleitä ja omaan kokemusmaailmaan liittyviä asioita. Valokuvan voimauttava vaikutus perustuu sen erityiseen todellisuuteen ja sen kehollisuuteen. Valokuvan katsominen ja tutkiminen on kehollista; sitä ei oikeastaan katsota vaan se koetaan tunnetasolla eri aisteilla, joita keho palauttaa takaisin kuvaa katsottaessa. Voimauttavan valokuvan menetelmässä valokuvista tuotettu puhe tai teksti ei ole ratkaisevassa asemassa. Valokuvia ryhmittelemällä ja arvottamalla jäsennetään kuviin liittyviä tunteita, muistikuvia ja merkityksiä. Menetelmän eri harjoitukset ja lähestymistavat mahdollistavat kommunikation ilman sanoja (valokuvilla tai kuvaamisella) myös niille henkilöille, joiden on vaikeaa jäsentää omaa minää tai kommunikoida tunteistaan toiselle ihmiselle. Valokuvan kehollisuus on sen voimauttava ja terapeuttinen voima: sen avulla päästään nopeammin syvemmälle. (Savolainen 2009, 214–217.)

Valokuvien avulla voidaan palata jälkikäteen käsittelemään elämään liittyviä käännekohtia, jolloin myöhempi elämäkokemus auttaa ja

muuntaa tulkitsemaan kuviin liittyviä tapahtumia, tunteita ja niihin liittyviä merkityksiä uudella tavalla. Valokuva voi tehdä konkreettisesti etukäteen näkyvämmäksi myös tulevaisuuden suunnan, uudenlaisen mielikuvan itsestä ja omista voimavaroista sekä mahdollisuuksista. Valokuvilla voi myös loukata tai satuttaa tiedostamattaan tai tiedostetusti. Miina Savolainen (haastattelu 27.2.2011) painotti, että tätä menetelmää ei saa soveltaa toiseen, ennen kuin oma prosessi on läpikäyty. Tämän vuoksi ammatillinen soveltaminen vaatii aina henkilökohtaisen valokuvaprosessin läpikäymistä ja perehtymistä menetelmän keskeisiin ajatuksiin ja osa-alueisiin (Savolainen, haastattelu 27.2.2011).

Valokuvaterapiassa puolestaan valokuva voi toimia diagnostisena välineenä. Valokuvia käytetään lisänä työssä, jossa terapeutti toimii oman normaalin työtapansa mukaisesti. (Savolainen, haastattelu 27.2.2011.)

Valokuvaterapia on oma erityinen terapia-alansa, jota amatöörien ei ole suotavaa soveltaa ja joka vaatii ammatillisesti tarvittavaa osaamista. Keskeisintä voimauttavien valokuvaprojektien ideoinnissa on asiakkaan itse tuottamien ajatusten toteuttaminen, eli asiakas kuvataan aina sellaisena, kuin hän itse toivoo ja haluaa. Tarvittaessa työntekijä voi auttaa asiakasta ideoinnissa tarjoamalla erilaisia visuaalisia totutusmahdollisuuksia asiakkaan nimeämien teemojen ympärille hänen sitä toivoessaan. Asiakas määrittelee itse sen, mikä tuo hänelle toivoa ja lohtua. Siksi työntekijän tulee antaa asiakkaalle aina tilaa ja aikaa tehdä itse omaa elämää koskevat löydöt. (Savolainen 2009, 225.) Miina Savolaisen (haastattelu 27.2.2011) mukaan valokuva ei ole itsestään terapeutin väline, vaan se voi olla myös toisen mitätöinnin ja asiantuntijavallan osoittamisen väline. Katsomisen tapaan tarvitaan oikeanlainen suhtautuminen ja ohjeistus (Savolainen, haastattelu 27.2.2011).



Kuva 3. Voimauttavan valokuvan menetelmän osa-alueet

5.3.1 Valokuvaustilanteen vuorovaikutus

Kuvaustilanteessa on aina kysymys vuorovaikutustilanteesta. Voimauttavassa kuvaustilanteessa tarjoutuu mahdollisuus oppia ja harjoitella toisen ihmisen kanssa tunnetasolla luottamuksellista läsnä

olevaa dialogista vuorovaikutusta. Dialogisuuden myötä valokuvaustilanteesta tulee voimauttava, silloin kun kuvaajan valtaa rajataan ja valta käännetään päähenkilön vallaksi määritellä itseään. Voimauttavassa kuvaustilanteessa kuvaajan on keskityttävä kuuntelemaan ja näkemään kuvattavaansa siten, kuin hän itse haluaa tulla nähdyksi ja kuvatuksi. Keskeistä kuvaustilanteessa on nähdyksi tuleminen tarve. Näkeminen on kehollista, ja siihen kytkeytyy myös kuvittelun kyky, jota ihminen tarvitsee oman menneen ja tulevan tarinan rakentamisessa. Se, miten on tullut elämänsä aikana kohdatuksi, katsotuksi ja nähdyksi, kulkee ihmisessä mukana kehollisena muistona. Nämä kokemukset vaikuttavat siihen, miten helppoa tai vaikeaa on ymmärtää omaa erityisyyttään. Voimauttava valokuvaustilanne muodostuu parhaimmillaan terapeuttiseksi kokemukseksi, jossa kuvattava henkilö tulee nähdyksi omana itsenään. Kuvastilanteen merkitystä voidaan syventää myös verbaalisesti: ”haluan ikuistaa sinut kauniilla katseellasi”. (Savolainen 2009, 218–220.) Miina Savolaisen (haastattelu 27.2.2011) mukaan kuvaustilanteessa kuvaajan kommentit luovat turvallisuuden, koska toisen katsottavana kameran edessä ollessasi tuntuu epävarmalta, sillä en tiedä millainen minä olen ja millaiselta tunteeni näyttävät ulospäin.

Kysymys on peilaamisesta koska kuvattava ei näe itseään ”kuvaajan pitää olla kuvattavalle silmät ja peili” (Savolainen, haastattelu 27.2.201).

Menetelmän keskeisenä keinona on parantaa ihmissuhteiden vuorovaikutusta ja nähdyksi tulemistä dialogisen valokuvatilanteen kautta. Dialogista opettavaa kuvaustilannetta hyödynnetään esimerkiksi perhesuhteiden ja työyhteisön suhteiden kehittämisessä. Voimauttavan valokuvan menetelmässä keskeistä on, että kuvaustilanne auttaa kuvaajaa näkemään kuvattavansa ainutkertaisena ja erityisenä. Kuvaustilanteessa kuvaajan ja kuvattavan rooleja vaihtamalla saa mahdollisuuden nähdä asiakkaassa, omassa lapsessa, puoliossa tai työtoverissa se kaunis ja ainutlaatuinen, minkä kuvattava henkilö haluaa nostaa esiin ja nähdä itsessään. Siten, jopa aiemmin itsessään negatiivisia tunteita herättäneen ihmisen, voi nähdä aivan uudella tavalla ja uudessa valossa myötätuntoisesti ja tasavertaisesti. Ammatillisessa käytössä erityisesti tämä kokemus on tärkeä: myönteisen tunnesuhteen rakentumisessa asiakkaisiin tai työyhteisön jäseniin. Menetelmän myötä yksittäisistä kuvista voi tulla kuvatuille ja kuvaajalle hyvin merkityksellisiä yhdessä koettujen valokuvaushetkien ja tunteiden välityksellä. Oleellista on ymmärtää, että kuvaajalle merkitykselliset kuvat eivät useinkaan ole niitä kuvia, joita kuvan päähenkilö eli kuvattu pitää tärkeimpinä. (Savolainen 2009, 218–220.)

5.3.2 Albumikuvat

Albumikuvia ovat ne kaikki kuvat, jotka ovat kauniisti talletettuina albumeihimme laatikoissa olevien kuviemme ohella. Albumikuvatyöskentelyn kautta voidaan tuottaa tulkintoja omasta itsestä, ihmissuhteista, eri elämänvaiheista ja -tapahtumista. Näiden tulkintojen avulla ihminen kykenee vahvistamaan itseään ja ihmissuhteitaan. Kuvien

avulla yksilölle tarjoutuu mahdollisuus tulkita elämän ajankohtaiseksi kokemiaan teemoja sekä jäsentään niistä kokonaisuuksia, jotka havainnollistavat todellisuuttamme uudella tavalla nostoen esiin eri merkityksiä ja voimavaroja. (Savolainen 2009, 217–218.)

Valokuvien katsominen on sosiaalinen tapahtuma, jossa vietetään yhdessä aikaa muistellen valokuvissa olleita henkilöitä ja tapahtumia. Kuvien välityksellä tarjoutuu jokaiselle mahdollisuus myös oman itsen muokkaamiseen, ymmärtämiseen ja oman elämäntarinansa kertomiseen. Tarinan rakentaminen omasta elämästä pitää elämän langat koossa, ja valokuvien välityksellä tämä kertomus tulee ihmiselle itselleen ymmärrettävään muotoon. Ihmisten itse rakentamien tarinoiden lisäksi elämme myös toisten käsikirjoittamia tarinoita, sillä kokemus omasta minästä on aluksi aina alistainen toisten rakentamille tarinoille. Lapsen minäkuva rakentuu hänelle merkityksellisten ihmisten kertomien tarinoiden varaan. Nämä tarinat voivat kuitenkin olla vääristyneitä, ja ne ovat rakentuneet toisten odotusten ja tarpeiden kautta. (Savolainen 2009, 218.)

Albumikuvatyöskentelyssä yksittäisiin kuviin sisällytetään tunteet, muistot ja mielikuvat, jotka saavat rakenteen tekijän tekemistä valinnoista ja tulkinnoista: ”missä valokuvissa näkyy oma kokemukseni onnellisesta pikku työstä” ja ”miten/millaisissa tilanteissa se tulee esiin ja näkyväksi minulle elämäni tässä hetkessä”. Monien tunteiden ohella esiin tulevat myös kipeät, elämän iloa tuottavat arkiset asiat kuin myös läheisiin ihmissuhteisiin liittyvät voimauttavat asiat, joiden korvaamattomuutta ei aina arjessa huomaa. Kuvien avulla ihminen voi nähdä kaukaa sen, minkä muut jo näkevät itsessä ja läheisissä.

5.3.3 Omakuvat

Omakekuva on oleellinen osa voimauttavan valokuvan prosessia. Menetelmässä omakuvatyöskentelyn avulla pyritään katsomaan itseä hyväksyvämmiin ja myönteisempiin. Voimauttavan valokuvan menetelmässä omakuvien avulla tutkitaan myös oman elämän eri rooleja, erilaisia puolia ja tunteita. Valokuvien avulla voi tehdä itsestään näkyväksi sellaisia puolia, joita muut ihmiset eivät tunne tai joihin itse on vaikea uskoa. Omakuva, jonka katsominen tuottaa mielihyvän tunteen, korjaa ihmisen mielikuvaa omasta itsestä (Savolainen 2009, 216). Kuvassa tulee näkyviksi hyväksytyksi ja rakastetuksi tuleminen, suru ja pettymykset. Omakuvan katsominen voi aluksi järkyttää ja herättää häpeää paljastavuudellaan. Omakuvan aiheuttama ensireaktio tarjoaa kuitenkin mahdollisuuden muutokseen: ”haluanko suhtautua itseeni näin väheksyvästi ja armottomasti?” ja ”miten se vaikuttaa omaan itseeni, tulevaisuuteeni sekä mitä seurauksia sillä on?” (Savolainen 2009, 220.)

Kuvatyöskentelyn avulla ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus korjaavaan kokemukseen erityisesti silloin, jos henkilöllä ei ole kokemusta vanhempien tai ystävien hyväksynnästä. Katsomalla itseään rakastavasti ja hyväksyen voi myös ”parantaa itseään”. Omakuvan hyväksyminen on useimmille haastava ja ajallisesti pitkä prosessi, koska omakuviin liittyvä

totuttelu olemassa olevien ja näkyvine tunteineen, persoonallisuuden piirteineen ja elämäkokemuksineen vaatii aikaa. Aiemmin opittujen virheiden tuijottamisen tilalle opetellaan pysähtymään oman elämän äärelle ja vastaanottamaan se, mitä oma olemus ja katse kertovat. Kuvassa oleva kaunis ja ehjä tekevät kuvassa näkyvän kivun siedettävämmäksi ja siten auttavat hyväksymään omakuvan paljastamia haavoja. Omakuva ikään kuin pakottaa tarkastelemaan itseään ja kyseenalaistamaan oman suhtautumisensa omaan itseen. (Savolainen 2009, 220.) Savolaisen (haastattelu, 27.2.2011) mukaan oleellista ja tärkeää on olla samojen kuvien äärellä lukuisia kertoja, jolloin niiden merkitys muuttuu. Kuvalle pitää antaa aikaa, emme saa ”deletoida” kuviamme (Savolainen, haastattelu 27.2.2011).

Tämän päivän ”delete” kulttuuri on ikävä asia, sillä yleensä ihmiset katsovat kuviaan pinnallisesti, johtuen ulkonäköön painottuvasta kulttuuristamme. Sama kuva voi muutaman viikon päästä olla jo kiinnostava, kahden vuoden päästä se voi olla hyvin tärkeä ja kahdenkymmenen vuoden päästä kuva voi olla kallein aarre mitä ei ole ikänä voinut kuvitella. (Savolainen, haastattelu 27.2. 2011.)

Voimauttavan valokuvan menetelmän kautta henkilö voi omakuvassa tuoda esille juuri hänelle tärkeitä asioita. Omakuvassa voi käyttää luovuutta, koska kuviin kuvattava henkilö voi kehittää itselleen erilaisia rooleja, esimerkiksi pukeutuminen itselle merkityksellisesti ja/tai kauniisti ja kuvausmiljöö ja kuvassa oleva tunnelma, missä kuva ikuistetaan, voi myös olla näyttävä. Kuvaustilanteessa henkilö voi tuoda itseään paremmin esiin, siten löytäen uusia puolia ja ulottuvuuksia itsestään. Voimauttavan valokuvan menetelmässä kuvaaja on kuvattavalle ikään kuin palvelija, joka pyrkii tallentamaan kuvattavan toiveet ja saamaan kauneimman kuvan. Kuvaustilanteessa kuvaaja toimii kuvattavalle peilinä, joka kertoo, mitä hyvää hän näkee. (Savolainen, haastattelu 27.2.2011.)

Omakuva, josta tulee tärkeä, tuo mielihyvää ja sitä haluaa tankata silmillään. Tämä kuva vaikuttaa myös mieli- ja muistikuviin. Rakas omakuva voi olla käänteentekevä, ja sen avulla voi oppia uskomaan omaan sisäiseen voimaansa ja taitoonsa ratkaista omaan elämään sisältyviä vaikeita tilanteita ja kokemuksia. Kuvan kautta ihminen voi saada katsekontaktin omaan sisäiseen maailmaansa ja parantaa hyväksyvällä katseellaan itseään. Itsestä otettujen omakuvien hyväksymisprosessin salaisuus on niiden toisto. Kuvat, jotka tuntuvat itselle vierailta tai hajottavailta, on lupa hylätä. Myöhemmin ajan kuluessa oman vajavaisuuden sietokyky kasvaa ja omakuvista voi tulla tietoinen väline minäkuvan erilaisten puolien tutkimiseen ja rakentamiseen, mikä tuottaa myös armollisuuden omaa itseä kohtaan. (Savolainen 2009, 220.) Miina Savolaisen (haastattelu 27.2.2011) mukaan itsemääritys tarkoittaa sitä, että ne kuvat, jotka ovat lohdullisia ja rakentavia, nostetaan esille, ja ne kuvat, jotka ovat hyvin kipeitä, joita ei pysty katsomaan, jätetään syrjään. Näkökulmana on se, ”mikä on joskus kipeä, voi tulla myöhemmin arvokkaaksi”. (Savolainen, haastattelu 27.2.2011.)

Kuvan katsominen on yksi tapa mikä korjaa, joskin kuvan merkitystä ei pysty sanoittamaan. Samalla tavalla rakas kuva mitä haluaa katsoa ”tankata” lisää ja lisää, voi jossain vaiheessa menettää voimauttavan merkityksensä. Sama pätee myös kuvaan, joka on ollut ahdistava ja järkyttävä ”mitä enemmän sitä katsoo, sen siedettävämmäksi se muuttuu”. Prosessi vie koko ajan eteenpäin ja asiat tulee käsiteltyä. (Savolainen, haastattelu 27.2. 2011.)

5.3.4 Arjen kuvat

Tavallisessa arjessa saattaa jäädä valokuvaamatta ne arjen pienet ja suuret asiat, jotka syövät tiedostamattomalla tasolla voimavarojamme tai tuovat iloa ja voimaa arkeemme. Kuvaamisen välityksellä henkilölle tulee näkyväksi elämässään olevien ajankohtaisien asioiden ja henkilöiden olemassaolo, voimaa antavina tai voimaa syövinä. Arjenkuvaus selkeyttää ihmiselle tavanomaiseen päivään kuuluvia asioita, jotka valokuvien avulla tunnistetaan kuuluvaksi omaan arkeen. Voimavaroja syöviä teemoja on mahdollista työstää myös visuaalisesti symbolisella tasolla, mikä vapauttaa energiaa ja tuottaa voimaa sekä luovuutta ratkaista elämäntilanteeseen ja elämänhallintaan liittyviä asioista. (Savolainen 2009, 222.)

Arjen valokuvaamisen välityksellä voidaan havainnollistaa ja vahvistaa yksilöä ja yhteisöä rakentavia näkökulmia. Yleensä voimauttavat valokuvaprojektit tehdään perheessä liittyen ajankohtaisiin perhetilanteisiin tai perheenjäsenten välisiin suhteisiin (avioero, perheen jäsenen sairaus, lapsen vaikeudet, parisuhde, oman vanhemman ikääntyminen, murrosikäisen ja vanhemman suhde). Työyhteisössä valokuvien tavoitteena on oman työn ja vuorovaikutussuhteiden tutkiminen, perustehtävän pohtiminen, työntekijöiden voimaantuminen, työssä jaksaminen ja työilmapiirin parantaminen. (Savolainen 2009, 222–223.) Asiakkaan kanssa nämä voimauttavat projektit keskittyvät hoitosuhteen vaiheen tutkimiseen tai asiakkaan elämäntilanteesta, perhesuhteista ja minäkuvasta lähtevien tarpeiden tukemiseen. Voimauttavat projektit mahdollistavat luovuutensa ja intuitiivisuutensa välityksellä tavoitteellisuuden ohella kysymyksen: ”mitä haluan tehdä näkyväksi, todistaa itselleni ja muille sekä vaalia ja vahvistaa?” (Savolainen 2009, 222).

Voimauttava valokuvaaminen on suunnitelmallista ja tietoista kuvan rakentamista, henkilökohtaisen tai yhteisen teeman prosessointia ja ymmärtämistä. Voimauttava valokuvaaminen vaatii kuvaajan aktiivista ja visuaalista ajattelutyötä sekä myös dialogista vuorovaikutusta yhdessä toisen kanssa. ”Millaisilla kuvilla ja kuvallisilla keinoilla saamme yhdessä meille tärkeän ja oleellisen asian kerrotuksi” (Savolainen 2009, 222). Tärkeää on se, että perheessä kameraa voivat käyttää myös lapset perheen eri tunnetilojen näyttämiseen ja vahvistamiseen. Valokuvaamisen ja valokuvien välityksellä tarjoutuu koko perheelle, etenkin lapselle, mahdollisuus kertoa asioista, joiden pukeminen sanalliseen muotoon voi tuntua vaikealta eri tilanteissa.

Voimauttavan valokuvan menetelmän kautta valokuvaamiseen liittyvä valokuvaajan valta käännetään pääläelleen, eli kuvaaja ei ole se, joka hallitsee tilannetta, vaan kuvattava itse. Voimauttavat valokuvat eivät ole sellaisia kuvia, millaisena kuvaaja haluaa kuvattavan henkilön nähdä, vaan kuvia siitä, miten henkilö itse haluaa tulla nähdyksi ja nähdä itsensä. Keskeisintä voimauttavien valokuvien ideoinnissa on asiakkaan itse tuottamien ajatusten toteuttaminen eli asiakas kuvataan aina sellaisena, kuin hän itse toivoo ja haluaa (Savolainen 2009, 225).

Voimauttavan valokuvan menetelmä on dialogisuuden ja läsnäolon oppimista (Savolainen, haastattelu 27.2.2011).

6 VALOKUVATYÖPAJAN SUUNNITTELU JA OSALLISTUJAT

Päivittäisen kuntoutustyön ohella työ- ja toimintakeskuksessa kehitetään ja toteutetaan erilaisia ryhmätoimintoja. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli luoda ja kehittää yksilöllisen ja ryhmämuotoisen kuntoutustyön oheen uudenlainen voimauttava terapeutistavoitteinen ryhmä mielenterveyskuntoutujille. Johtavan kuntoutusohjaajan kanssa selvitin niitä asiakkaita, joille kyseinen menetelmä soveltuisi ja siten tarjoaisi erilaisen mahdollisuuden tutustua valokuvauksen ja valokuvien kautta lähemmin ja syvällisemmin omaan elämään ja itseensä.

Seuraavassa kerron työpajojen sisällöstä. Omien havaintojeni lisäksi kuvaukset sisältävät ryhmäläisten kommentteja ja palautteita menetelmän soveltuvuudesta. Kokoonnuimme ryhmän kanssa yhteensä kahdeksan kertaa ja lisäksi henkilökohtaisesti jokaisen kanssa erikseen neljä kertaa. Ensimmäinen kahdenkeskinen tapaamiskerta oli ”arkiminä” kuvakatselmuksen yhteydessä ja toinen valokuvauskerta, jolloin ikuistin henkilökohtaiset voimauttavat valokuvat, kolmas kahdenkeskinen tapaamiskerta oli voimauttavien valokuvien kuvakatselmuksen yhteydessä. Neljäs kahdenkeskinen tapaamiskerta tapahtui varsinaisen valokuvatyöpajan jo päätyttyä kahden ryhmäläisen kanssa erikseen. Tapaamiskerralla luovutin heille (heidän aiemmin valitsemansa) valokuvausliikkeessä A4-kokoon kehitetyt voimauttavat valokuvat heille hankkimiini voimalbumeihin liitettäväksi. Kolmas valokuvatyöpajaan osallistuja oli jo aiemmin lopettanut ryhmässä käynnit ja siirtynyt työ- ja toimintakeskuksesta työharjoitteluun.

6.1 Valokuvatyöpajan osallistujat

Johtavan kuntoutusohjaajan kanssa tehdyn alkukartoituksen jälkeen haastattelin viittä eri työ- ja toimintakeskuksen asiakasta, joista kolme kiinnostui osallistumaan kyseiseen valokuvatyöpajaan. Alkuhaastattelun yhteydessä kävin läpi erikseen jokaisen kanssa tulevan valokuvatyöpajan tavoitteita, sisältöä sekä haastateltavana olevan henkilön elämäntilannetta ja kiinnostusta valokuvaukseen ja valokuvaterapeuttiseen työskentelyyn. Ryhmään valikoitui kolme 40–45 vuotiasta naista. Heistä kahdella on erimuotoisia psyykkisiä masennusoireita ja yhdellä fyysisiä toimintakykyyn kokonaisvaltaisesti vaikuttavia oireita.

Ryhmään valitsin pelkästään naisia, joilla jokaisella oli perhe, lapsia tai lapsenlapsia. Ajatuksenani oli, että samanikäisten ”naisten kesken” ryhmä tarjoaisi mahdollisuuden jakaa samaan ikävaiheeseen liittyviä tunteita ja kokemuksia sekä myös yhteisesti jaettuun historiallisiin ajankohtiin liittyviä tapahtumia ja muistoja. Naiset käyvät työ- ja toimintakeskuksessa kuntouttavassa työtoiminnassa 3 - 4 päivänä viikossa ja siten tunsivat jo toisensa ennestään. Työtoiminnan ohella heistä jokainen oli osallistunut aikaisemmin erimuotoisiin työ- ja toimintakeskuksessa järjestettyihin ryhmiin (hyvinvointiryhmä, musiikkiryhmä, liikuntaryhmä ja kuvataide-ryhmä). Alkuhaastattelussa ilmeni, että jokaisen tavoitteena on ollut yksilöllisen päivittäisen kuntoutustyön avulla saada päivään sisältöä arjesta irtautuen, erimuotoisten fyysisten tai psyykkisten oireiden jäädessä taustalle. Yhdellä ryhmän jäsenistä on säännöllinen terapiasuhte.

6.2 Valokuvatyöpajan sisällön suunnittelu ja ryhmätapaamiskerrat

Valokuvatyöpajaan liittyvän sisällön suunnittelin itse. Suunnittelussa käytin Tampereen kesäyliopiston ja Turun valokuvaterapian peruskurssilta saamiani oppeja ja oheismateriaaleja. Sisällön suunnittelu oli haastavaa mutta samalla mukaansa tempaavaa ja mielenkiintoista. Toiminnan sisällöllinen rakenne koostui voimauttavan valokuvan menetelmän eri osaluista sekä itse suunnittelemistani terapeutistavoitteisista ja toiminnallisista valokuviin ja valokuvaukseen liittyvistä teemoista ja tehtävistä. Ensimmäiseksi suunnittelin valokuvatyöpajaan liittyvän sisällöllisen rungon ja ohjaussuunnitelmat jokaiseen valokuvatyöpajaan erikseen (teema, toiminta ja kotitehtävät/välitehtävät). Valokuvatyöpajan ryhmätapaamiskerrat toteutuivat työ- ja toimintakeskuksen ryhmätilassa viikoittain keskiviikkoamupäivisin, ja kestoiltaan ne olivat puolentoista tunnin mittaisia. Ainoastaan Seitsemisen kansallispuistoon tehty luontovalokuvausretki ja Hatanpään Arboretumiin tehty retki olivat kestoiltaan pidempiä. Lisäksi kahden ryhmäläisen henkilökohtainen voimauttava valokuvauspäivä toteutui kahtena eri ajankohtana. Ennen ensimmäistä valokuvatyöpajaan liittyvää tapaamiskertaa jaoin jokaiselle henkilökohtaisesti kutsun (liite 1.), joka sisälsi myös ensimmäisen tehtävänannon liittyen ensimmäiseen tapaamiskertaamme.

7 VALOKUVATYÖPAJAN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron valokuvatyöpajan eri tapaamiskerroista sekä niiden sisällöstä ja toteutuksesta. Tekstissä on viitteenä eri ryhmätapaamiskertojen aikana esiin tulleita ryhmäläisten kommentteja. Nämä kommentit olen merkinnyt H1, H2 sekä H3, ja ne viittaavat valokuvatyöpajaan osallistuneisiin henkilöihin. Pidin myös työpäiväkirjaa jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen kirjaten siihen havaintojani sekä analysoiden kokemaani. Lisäksi jokaisen ryhmäkerran päätteeksi keräsin ryhmäläisiltä henkilökohtaisen palautteen palautelomakkeella (liite 6). Palautelomakkeen avulla kävi ilmi se, miten ryhmään osallistujat kokivat ryhmän ilmapiirin, ohjaajan ohjauksen, ryhmäkerran sisällön ja oman tunnetilan ryhmätapaamisen päätteeksi.

7.1 Ryhmätapaamiset

Ensimmäinen ryhmätapaamisemme (keskiviikko 2.5.2012) alkoi rentouttavan musiikin kuuntelulla, jonka tarkoituksena oli saada mahdollisuus pysähtyä tähän hetkeen. Musiikkihetkemme jälkeen tutustuimme toisiimme Ulla Halkolan Spectro-korttien välityksellä. Valitsemansa kortin kautta jokainen kertoi vuorollaan itsestään sekä hetken tunnelmista ja odotuksista. Seuraavaksi kerroin tulevista valokuvatyöpajaan sisältyvistä teemoista sekä sisällöistä ja lopuksi sovimme yhdessä tulevat valokuvatyöpajaan liittyvät tapaamisajankohdat sekä ryhmän säännöt. Edellisen ohella ohjaajana painotin ryhmän sisällä olevan luottamuksellisuuden sekä vaitiolovelvollisuuden tärkeyttä, mikä koskee ryhmässä puhuttuja asioita.

Kukin oli tuonut mukanaan valokuvatyöpajan kutsussa olleen tehtävänannon mukaisesti itselle merkityksellisen lapsuuden kuvan, jossa itse oli kuvassa. Kuvan kautta jokainen kertoi vuorollaan niistä merkityksistä ja tunteista, joita oma lapsuuden kuva herättää. Yhteisyyden tunne oli merkittävä. Hämmästyttävää oli huomata ja kuulla ryhmäläisten kommentoivan, miten toisen lapsuuden kuva herätti myös itsessä monia unohtuneita lapsuuden muistoja. Ohjaajana esitin jokaiselle näkemäni lapsuuden kuvan kautta seuraavia kysymyksiä: miksi hän valitsi juuri sen kuvan ja mitä kuva merkitsee hänelle juuri nyt?

H1 ”kuva on otettu Munkkiniemessä pienessä huoneistossa, jossa asuimme äidin ja isän kanssa. Kuvassa olen 4 kk ikäinen ja istun tuettuna lastenvaunuissa katsoen kameraan. Kuvan ilme kertoo minulle siitä, kuinka kiinnostunut olin jo tuossa iässä seuramaan äidin touhuja keittiössä. Kuvan alle olen kirjoittanut Munkkiniemessä ja vuosiluvun”

H2 ”kuvan on ottanut vaarini, joka aikoinaan voitti arpajaisissa kameran. Kameran omistajana vaari sitten kulki kuvaajana monissa kylän juhlissa ja hautajaisissa. Kuvassa seison vaarin pyynnöstä omenapuun alla ja minun piti pitää isoa omenoiden täyttämää oksaa kädessäni suunnaten katseeni siihen”

H2 ”nähdessäni lapsuuden kuvan, jossa vauva istuu vaunuissa, heräsi minussa muisto omista lastenvaunuistani. Äitini kertoman mukaan upeat siniset lastenvaununi olivat olleet Anna lehden kilpailun päävoittona ja arvatkaas vain, minä voitin ne. Olin perheemme viides lapsi, ja olen äidiltä saanut kuulla siitä miten naapurit ihmettelivät melkoisesti, kuinka kalliit ja hienot vaunut oli kuopukselle ostettu”

H3 ”kuvassa seisomme polkupyöriimme nojaten veljeni ja lapsuuden kaksostyttövereideni kera punaisissa takeissamme. Takkini oli minulle rakas, koska takin edustassa oli ommeltuna nimeni. Takin oli minulle tehnyt tätini ja on todella harmillista, että tätä takkia ei minulla enää ole. Lapsuuden kesät olivat ihania, pyöräilimme, leikimme ja touhussimme yhdessä. Kuvan pyörä oli minulle tärkeä ja merkiltään muistaakseni Jopo”

Oli seuraavan välitehtävän annon aika. Levitimme yhdessä pöydälle internetistä tulostamiani arjen kuvia, joiden välityksellä halusin havainnollistaa seuraavaa arjenkuvaustehtävää ryhmäläisille. Tehtävänannon jälkeen jokainen sai itselleen tulosteen, jonka kautta voisi vielä kotona rauhassa tutustua tehtävään ja tämän kautta ideoida omaa va-

lokuvaustehtäväänsä: miten haluan tehdä arkeani näkyväksi itselleni ja läheisilleni, missä eri rooleissa arjessa olen? mitä eri työtehtäviä teen? arjessa voimia vievät asiat ja iloa tuottavat asiat, perheen yhteiset hetket sekä vapaa-aika jne. Ryhmän päättyessä ryhmäläiset kertoivat lopputuntemuksistaan ensin yhdellä sanalla, minkä jälkeen täyttivät vielä antamani palautelomakkeen ryhmän ilmapiiristä, omista tuntemuksista ja ryhmänkerran ohjaajan ohjaajuudesta. Lopuksi katselimme vielä musiikin kera kootun PowerPoint-esitykseni ”Katse kevääseen”. Tämän jälkeen jokainen sai mukaansa kotiin opinnäytetyöhön liittyvän suostumuslomakkeen tutustumista ja allekirjoitusta varten (liite 2). Kerroin, että nämä suostumuslomakkeet kerään takaisin seuraavalla valokuvatyöpajakerralla.

Palautelomakkeiden sekä omien havaintojeni kautta ilmeni, että valokuvatyöskentely sai aikaan ryhmäläisissä rentoutumisen tunteen, välillä silmät kostuivat ja välillä nauru väreili kaikkien huulilla. Ryhmä koki tämänkaltaisen valokuvatyöskentelyn mukavaksi ja arkea rikastuttavaksi. Työskentely kuvatarinoineen vahvisti ryhmän sisällä yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja luottamuksellisuutta. Ohjaajan tehtävänä oli pitää työskentely terapeutistavoitteisena, koska tarkoituksena oli vain ”hieman kurkistaa kuvapinnan alle”. Palautteen mukaan onnistuin tässä tehtävässäni hyvin. Ryhmäläisten ilmeet, eleet sekä tarinoiden laajuus kertoivat myös minulle sen, miten onnistuin valokuvien äärellä herättämään itse kullekin mieluisia muistoja sekä mahdollisuuden jakaa ne yhdessä.

Palautelomakkeen kautta tuli esiin seuraavaa:

”ohjaaja ohjasi innostuneesti, kannustaen, osallistuen, varmasti, hyvin johdonmukaisesti, havainnoiden ja turvallisesti”

”ryhmän ilmapiiri oli koettu turvalliseksi, luottamukselliseksi, vastavuoroiseksi ja valokuvien katseleminen toimi hyvin ja oli hienoa”

”kerroin lapsuudenkuvasta asioita mitä toi mieleen”

”vaikealta, sillä hänelle on aina uuden ryhmän aloittaminen vaikeaa”

Kysyttäessä ryhmäläisien (H1, H2 ja H3) ”tunnetilaa” valokuvatyöpajan jälkeen palautteina oli seuraavat: ”nuutunut ja hyvä iloinen sekä hyvä”.

Toinen ryhmätapaamistamme (keskiviikko 9.5.2012) Ennen toista ryhmätapaamistamme keskustelin erään valokuvatyöpajaan osallistujan ja hänen omaohjaajan kera siitä, miten juuri eilen saatu tieto läheisen vakavasta sairaudesta kuormittaa häntä tällä hetkellä melkoisesti. Hän halusi kertoa tilanteestaan minulle jo ennen ryhmää. Lisäksi yksi ryhmäläisistä (H1) oli sairaana ja poissa valokuvatyöpajasta. Kaiken ohella jouduin siirtämään ryhmän aloittamista erään henkilön akuutin terveydellisen ongelman vuoksi ja pääsimme aloittamaan vasta klo 10.30. Aivan ensimmäiseksi kuuntelimme sohvilla istuen CD:ltä valitsemani klassisen kappaleen. Musiikin jälkeen kokoonnuimme pöydän äärelle ja kävimme läpi tämän hetken kuulumiset ja tunnelmat.

Tämän jälkeen vuorossa oli arjenkuvaustehtävän purku. Ohjaajana oli mukavaa huomata se, miten eri lailla ryhmäläiset olivat oman kuvaustehtävänsä oivaltaneet. Yksi ryhmäläisistä havainnollisti meille arkeaan kännykkään ikuistetuilla valokuvilla, ja toinen oli kuvannut arkeaan digitaalikamerallaan, jonka kuvakavalkadin katsoimme tietokoneella muistitikulle tallennettuna. Ryhmäläisten arkeen kuuluvat ajankohtaiset asiat, tehtävät sekä heille läheiset henkilöt tulivat valokuvien kautta näkyviksi voimaa antavina ja voimaa vievinä. Kerroin ryhmäläisille, että sairaana olevan henkilön arjenkuvakavalkadin katsoisimme yhdessä myöhemmin hänen tervehdyttyään.

Toinen ryhmäläinen (H2) kertoi esittävänsä arjenkuvaustehtävänsä kännykkään ikuistetuilla valokuvilla. Hänestä kuvaustehtävä oli tuntunut aluksi vaikealta, mutta lopulta hän kertoi ottaneensa muutamia valokuvia aiemmin otettujen arjen kuvien oheen.

H2” tämä kuva on nukkuvasta lapsestani ja toinen kuva pojistani sohvalla televisiota katsemassa”

Kolmas ryhmäläinen (H3) kertoi tänä keväänä hankkineensa itselleen uuden digitaali-järjestelmäkameran. Hänen arjenkuvansa kertoivat niistä arjen osa-alueista, jotka ovat hänelle merkityksellisiä voimaa antavina tai voimaa vievinä. Hän kertoi, että tulevissa valokuvissa näette minulle merkityksellisiä asioita ja hetkiä arjessani.

H3 ”näissä kuvissa näette minulle tärkeän pihamaan koivikon ja havumetsään vievän polun sekä kevään ensimmäiset kukat loistossaan”

Tässä tapaamisessa näytin myös oman arjen kuvakoosteeni, jonka kautta toin esiin omaa arkeni ja siihen liittyviä merkityksellisiä hetkiä, henkilöitä ja asioita. Tehtävänpurun aikana havaitsin, miten kuvaustehtävä oli tuonut esiin arkeemme liittyvät moninaiset roolit, tehtävät, läheiset, ystävät, lemmikit ja harrastukset. Kuvien kautta nousi esiin myös monia piilossa olleita tarpeita ja toiveita oman jaksamisen suhteen.



Kuva 4. Arjenkuvat

Arjenkuvakatselmuksen jälkeen avasin ryhmäläisille elämänviivastehtävää ja sen tarkoitusta. Havainnollistavan esityksen välityksellä esitin ryhmäläisille osan elämän matkalaukkuni sisällöstä. Tämän havainnollistavan esityksen kautta oli mielestäni elämänviivakotitehtävä heille hyvä pohjustaa. Esityksen jälkeen ryhmäläisillä oli mahdollista tehdä kysymyksiä tehtävästä, esimerkiksi millainen elämänviivan muoto voisi olla? voisiko se olla jokin jakso elämästä? (elämänpaari, yhteiset matkat, lapsuuden aika). Kerroin, että elämänviivan muodon ja sen rajauksen sai kukin itse päättää haluamallaan tavalla. Tämän ohella jaoin ryhmäläisille kotiin vietäväksi elämänviivaan liittyvän tehtävänannon,

johon olin vielä tehnyt tehtävää ajatellen avaavia kysymyksiä helpottamaan omakohtaista elämänviivakuvatyöskentelyä.

Palautelomakkeen kautta tuli esiin seuraavaa:

”ohjaaja ohjasi ryhmää hyvin, innostuneesti, kannustaen, havainnoiden ja ryhmän ilmapiiri oli luottamuksellinen ja avoin”

”sain idean isän ”muistamiseen” ja ”ryhmä oli ihan ok juttu”

Kysyttäessä ryhmäläisten (H2, H3) ”tunnetilaa” valokuvatyöpajan jälkeen vastauksina oli seuraavat: ”voimaantunut/iloinen ja hyvä/voimaantunut/iloinen”.

Kolmas ryhmätapaaminen (keskiviikko 23.5.2012) alkoi jälleen keskeytyksen merkeissä yksikkömme yllättävän paloharjoituksen vuoksi, minkä vuoksi kaikkien oli poistuttava rakennuksesta välittömästi. Harjoituksen päätyttyä palasimme jatkamaan valokuvatyöpajaamme, joka oli harmillisesti keskeytynyt juuri erään ryhmäläisen alkaessa kertomaan tämän hetken tunnelmiaan. Jatkoimme siitä ja niistä tunnelmista, joita edellisen kerran kotitehtävä omiin elämänvaiheisiin liittyvien valokuvien katseleminen oli kussakin henkilökohtaisesti herättänyt.

Olin antanut tehtäväksi ryhmäläisille pysähtyä kotona seuraavan kahden viikon aikana olemassa olevien valokuvien välityksellä tarkastelemaan oman elämän eri vaiheita, tapahtumia ja itselle merkityksellisiä hetkiä. Olin tulostanut kaikille kuvatyöskentelyä helpottavia seuraavia kysymyksiä: Millaisia kuvia elämästäsi ja sinusta itsestäsi on olemassa? Valitse kuvia, joissa itse olet mukana, Etsi valokuvien joukosta niitä kuvia, jotka ovat sinulle merkityksellisiä sekä kuvaavat sinulle tärkeitä elämänvaiheita tai jotain erityistä elämänvaihetta. Millaisin kuvin kertoisit itsestäsi ja elämästäsi tässä hetkessä? Mitä paikka ja ne ihmiset merkitsevät sinulle nyt elämäsi tässä vaiheessa? Ketkä olivat siellä kanssasi? Mitä siellä opit?

9.5.12 elämänviivatehtävää pohjustaessani olin tuonut esiin ryhmäläisille sen, miten jokainen meistä voi tehdä tietoisien valinnan siitä, miten itselle merkityksellisiä valokuvia katsoo. Katsellessaan ja tarkastellessaan vanhoja valokuviaan kullekin tarjoutuu mahdollisuus halutessaan ymmärtää laajemmin omaa itseä ja elämänsä eri vaiheita, ihmissuhteita ja kuvissa piileviä yhteyksiä. Kerroin tuolloin, että valokuvat välittävät syvää kosketusta myös tiedostamattomiin tunteisiimme. Näissä valokuvissa voivat olla kuvattuna meille merkitykselliset ihmiset, luonto tai asuinpaikat, joissa olemme elämämme aikana asuneet, käyneet tai vain rentoutuneet.

Henkilö 1 oli ollut poissa kaksi viikkoa ja tämän vuoksi kertosimme vielä yhdessä edellisen valokuvatyöpajan elämänviivatehtävänannon hänen paikalla ollessa. Oma vanha matkalaukkuni elämänviivani kera kiinnosti myös häntä kovasti, ja toiset ryhmäläiset olivat vielä kiinnostuneita tutustumaan matkalaukkuuni vielä uudelleen. Henkilö 1 kertoi meille katso-neensa vanhoja valokuvia yhdessä poikansa kanssa.

Henkilö 2 oli ryhmään tullessaan hiljainen, ja ohjaajana tulkitsin hänen eleistään ja ilmeistään, että tämä työpajatapaaminen ei ollut hänelle mieluista. Kysyessäni häneltä tämän päivän ajatuksista ja tunnelmista ja siitä, miltä hänestä oli tuntunut valokuvien kautta tutkia elämän eri vaiheitaan, hän kertoi, ettei ole jaksanut ottaa valokuvia esiin ja pysähtyä niiden äärelle. Tämän kuultuani toin esiin, että tehtävä oli vapaa-ehtoinen ja jokainen voi halutessaan vasta myöhemmin pysähtyä vanhojen valokuviansa äärelle.

Henkilö 3 oli tuonut mukanaan albumin, joka kertoi perheen yhteisistä lomamatkoista. Albumista saimme nähdä perheen yhteisiä hetkiä ja kokemuksia. Albumi sisälsi kuvien ohella myös muita konkreettisia muistoja, esim. pääsylippuja, matkalippuja jne. Ohjaajana totesin, kuinka arvokas albumi on tulevaisuudessa koko perheelle yhteisten muistojen ja tapahtumien välittäjänä, ja etenkin jälkipolville tämä albumi antaa mahdollisuuden jakaa yhdessä lomamatkojen muistorikkaita hetkiä, tapahtumia ja tunteita.

Ohjaajana havainnoin että yksi ryhmäläisistä oli ollut hyvin vaitonainen, mikä oli aiemmin hänen kertomansa pohjalta ymmärrettävää. Edellisen havaintoni pohjalta halusin kuulla myös muilta ryhmäläisiltä heidän tämänhetkisistä voimavaroistaan ja siitä, kuormittavatko valokuvatyöpajan toiminnot tai tehtävät ryhmäläisiä liikaa.

H1 ja H3 ”valokuvatyöpaja tuo meille mukavaa vaihtelua arkeen, yhdessä oloa valokuvien äärellä ja uusia ajatuksia/ pohdintoja omasta ja muiden elämästä sekä sen eri vaiheista ja tapahtumista”

Kaiken jälkeen katsoimme yhdessä PowerPoint-esityksen ottamistani luontokuvista Seitsemisen kansallispuistossa. Esityksen jälkeen kerroin suunnittelemani luontokuvausretkestä ja siihen liittyvästä heille myöhemmin toimittamastani tiedotteesta, josta ilmeni retkipäivän lopullinen aikataulu ja tarvittavat varusteet. Henkilöt (H2) ja (H3) ilmoittivat, että heillä on käytössään omat digitaalikamerat. Kerroin henkilö 1:lle, että hän saisi valokuvausretkelle käyttöönsä uuden työ- ja toimintakeskukselle hankkimani digitaalisen järjestelmäkameran.

Palautelomakkeen kautta tuli esiin seuraavaa:

”ohjaajan ohjasi hyvin, innostuneesti, osallistuen, havainnoiden ja turvallisesti”

”ryhmän ilmapiiri oli luottamuksellinen, turvallinen, avoin, vastavuoroinen” ja ”tuntui vaikealta koska itselläni ei innostusta”.

Kysyttäessä ryhmäläisten (H1, H2 ja H3) ”tunnetilaa” valokuvatyöpäjän jälkeen vastauksina oli seuraavat: ”nuutunut, hyvä/voimaantunut/iloinen ja hyvä/voimaantunut/iloinen”, ”ei jaksa innostua nyt valokuvista”, ”mahtava juttu”, ”sain lisää kuvattavaa”.

Neljäs ryhmätapaaminen (keskiviikko 30.5.2012) Yhteinen valokuvausretkemme alkoi toimintakeskuksen ryhmätilasta, jonne henkilöt (H1 ja H2) olivat saapuneet, sillä henkilö 3:n hakisimme kotipihasta

Seitsemiseen mennessämme. Johtava kuntoutusohjaaja ei päässyt osallistumaan retkeemme sairauden yllättäessä, mistä ryhmäläiset ilmaisivat pettymyksensä. Ohjaajan näkökulmasta se oli myös harmillista, sillä suunnittelemani yhteinen valokuvausretkemme ei toteutunut, jossa yhtenä tasavertaisena jäsenenä ryhmäläisten kera olisi ollut johtava kuntoutusohjaaja. Ajatuksenani oli se, että retkemme avulla olisi johtavalle kuntoutusohjaajalle tarjoutunut mahdollisuus saada kokemus siitä, miten luonto toimintaympäristönä ”rentouttavassa miljöössä” mahdollistaa tutustumaan, näkemään ja oivaltamaan mahdollisesti ryhmäläisten osaamisalueita, voima-varoja, tunteita ja ajatuksia eri tavalla, kuin mitä ns. ”pöydän ympärillä” tapahtuvassa keskusteluyhteydessä ei aina välttämättä nouse esiin.

Jokaisella ryhmäläisellä oli käytössään digitaalinen kamera, henkilö 3:lla ja 2:lla oma digitaalikamera ja henkilö 1:llä työ- ja toimintakeskuksen uusi Canon-digitaalijärjestelmäkamera. Ohjaajan tehtävänannon mukaisesti ryhmäläiset valokuvasivat luonnon moninaisia maisemia ja yksityiskohtia luonnossa, eläimiä ja eläinten puuhia, perhosia, kurkien kevättoimia, tikan koloamaa kaatunutta puuta käpytelineineen ja keväisiä luonnon kasveja ja kukkia kukintoineen (lakankukka, mustikankukinto, rentukat, keltainen voikukkapelto), unohtamatta kosken kuohuja, tyyntä erämaametsäjärveä, nuijapäitä metsäjärven rannalla auringonpaisteessa uiskennellen.

H1 ”kuvasin ainakin kuusikymmentä valokuvaa, kosken rannasta, metsän siimeksessä, myllyn ja puron juurella ja jokaista ryhmäläisiä. Kiinnostukseni valokuvaamiseen vain kasvoi ja kasvoit ja ajankohtaiseksi tulee taloudellisen tilanteeni antaessa myöten digitaalisen kameran hankinta koska minulla on filmijärjestelmäkamera”

H1 ”minulle valokuvaamisen kautta poika ja pojan kanssa tehdyt yhteiset asiat tulivat esiin omien lapsuuden muistojen ohella erilaisten paikkojen ja tilanteiden sekä tunnelmien kautta”

Ohjaajana tekemieni havaintojen mukaan henkilö 1 omalla läsnäolollaan on ryhmän kantava voima. Hän keskustelee, kuuntelee ja ymmärtää toisen oloa ja tarvittaessa kulkee vain hiljaa toverinsa vierellä läsnä ollen. Hän myös on hyvin tietoinen omasta tämänhetkisestä elämäntilanteestaan sekä psyykkisistä ja fyysisistä voimavaroistaan. Ohjaajan ikuistama valokuva henkilöistä (H1 ja H3) vanhan myllyn ikkunasta iloisine kasvoineen kurkistaensulattaa ohjaajan sydämen. Henkilö 1 asettuu mielellään kuvattavaksi ja siten mahdollistaen jo nyt kuvaajan ja kuvattavan välisen dialogisen vuorovaikutuksen. Tarkkaavaisena hän havaitsi meidän kaikkien iloksi keväisellä peltoaukealla kurjet, joita jäimme autosta ihastelemaan, ja myöhemmin näimme saman kurkipariskunnan vedestä lentoon lähtiessä. Kokemus oli meille kaikille voimauttava ja ikimuistoinen.



Kuva 5. Henkilö (H1) ja hänen upeat luontokuvansa erämaajärven rannalta

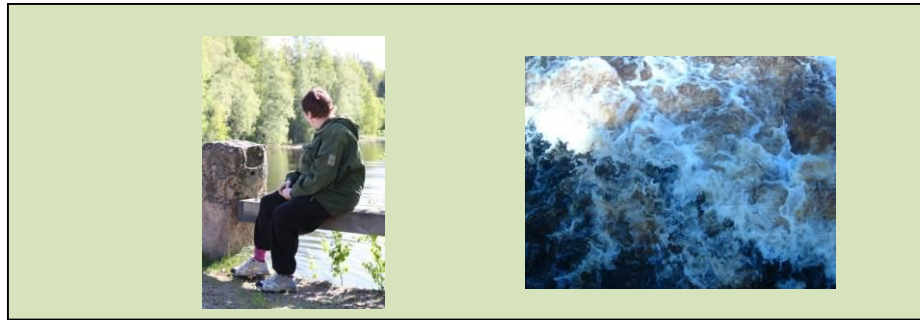
Ennen sovittua yhteistä tapaamistamme henkilö (H2) saapui luokseni keskiviikkoamuna sanoen:

H2 ”kaikista pahoista asioista valokuvausretkelle lähteminen on – pienin paha ja lähdän kanssanne”.

Ohjaajana tekemieni havaintojen mukaan hän (H2) oli koko päivän melko hiljainen vetäytyen ajoittain vain itsekseen mutta palasi taas ryhmän pariin. Hän valokuvasi omien sanojensa mukaan ”yksityiskohtia luonnosta ja vain muodon vuoksi”. Retkemme aikana hän osoitti meille paljon tiedollista osaamistaan luonnon eri ihmeistä niitä havainnoiden ja niistä kertoen. Hänen havaintojensa ja kommenttinsa myötä meistä jokainen kiinnostui myös kertomaan tietojaan ja havaintojaan. Ohjaajan havainnoimana hänelle vaikea päivä muuntui erilaiseksi, arjesta irtautumiseksi ja ajan suomiseksi vain omalle itselle ja ajatuksilleen. Hän kulki mielellään itsekseen ja istahti monesti tyynen veden äärelle tai kuohuvan kosken yli kulkevalle sillalle. Hän toi esiin myös havaintojaan ja osaamistaan ohjaajalle erämaanjärven rannalla nuotiota sytyttäessä:

H2 ”hei täällä on sammakon nuijapäitä ja muistan miten poikieni kera katsoimme aikoinaan niiden uiskentelua ja teen teen sytytyskiehiset ja nuotion, jotta voimme paistaa makkarat”

Henkilön (H2) kera ohjaajana koin myös lämpimän tunteen, kun hän vanhalla sahalla pyysi minua pysähtymään kertoen, että hiuksissani on kuivia luonnon koristeita. Tämän kommentin kuultuani hän otti myös valokuvan pyynnöstäni nämä luonnonkoristeet hiuksillani.



Kuva 6. Henkilö (H2) ja hänen upea luontokuvansa kosken kuohuista

Henkilö 3 kulki kamera kaulassa kuvaten, ja fyysisistä kivuista huolimatta käveli kanssamme nauttien valokuvaamisesta ja yhdessä olost. Hänellä oli käytössä digitaalikamera, joka ”taitavan” valokuvaajan katseen kautta ikuisti mitä kauneimpia luonnon ihmeitä. Ohjaajalle oli merkityksellistä se, miten luottamuksellisesti hän kertoi sairaudestaan ja elämästään yhdessä luontopolkua kävellessämme.

Tämä henkilö (H3) on taitava luontokuvaaja ja on tänä keväänä valokuvannut lukuisia upeita keväisen luonnon ihmeitä ja liittynyt myös kameraseuraan.



Kuva 7. Henkilö (H3) ja hänen luontokuvansa

Ohjaajan tarjoamat syntymäpäiväkahvit leivoksineen kauniin erämaaajärven rannalla jyrkällä harmaalla pöydällä Marimekon punakukallisista mukeista oli ryhmäläisten mukaan ikimuistettava kokemus. Valokuvausretken lopussa nuotion äärellä yhdessä makkaran paiston ohella keskustelimme luonnon rauhan voimauttavasta vaikutuksesta ja siitä, kuinka tärkeää meidän kaikkien on irtautua arjen kuormittavista tekijöistä ja henkilöistä ja olla vain ollen vain itsekseen. Jokainen oli saanut tällä valokuvausretkellä mahdollisuuden pysähtyä, nähdä, kokea tai ikuistaa kameran kautta luonnon kauneutta sekä yhteisiä kokemuksia ja itselle merkityksellisiä hetkiä.

Aiemmin suunnitellusta poiketen emme tehneet suunnittelemaani Haiku-valokuvaustehtävää, koska valokuvausretkemme sai omanlaisensa luonteen ryhmäläisten toimesta. Luonnossa ikuistetut ohjaajan ja ryhmäläisten kuvat siirretään ryhmäläisten yhteisestä päätöksestä muistitikulle. Ennen kesälomaani kävin yhdessä henkilö 3:n kera läpi tulevan luontokuvakatselmuksen tavoitteet, kokoontumisajankohdan paikan sekä aikataulun, sillä tuolloin hän toimii valokuvatyöpajaryhmän kokoajana/vetäjänä. Sovimme, että hän jakaa tuolloin ryhmäläisille seuraavaan valokuvatyöpajaan liittyvän omakuvatehtävänannon.



Kuva 8. Ohjaaja syntymäpäivänään

Palautelomakkeen kautta tuli esiin seuraavaa:

”ohjaaja ohjasi ryhmää hyvin, osallistuen, kannustaen, onnistuneesti ja innostaen”

”ryhmäläisen (H1 ja H3) toimesta ryhmä koettiin ilmapiiriltään luottamukselliselta, turvalliselta, terapeuttiselta” sekä (H2) mukaan ”vaikea, koska oma vointi huono”

Kysyttäessä ryhmäläisten (H1, H2 ja H3) ”tunnetilaa” valokuvatyöpajan jälkeen vastauksina oli seuraavat: ”väsynyt, voimaton, läikähtynyt, nuutunut” ja ”voimaantunut/hyvä sekä voimaantunut/hyvä”.

Viides ryhmätapaaminen (keskiviikko 20.6.2012) Ryhmätapaamisemme siirtyi aiemmin varaamastamme ryhmätilasta johtavan kuntoutusohjaajan työhuoneeseen. Ryhmän alkaessa paikalla olivat henkilöt (H1 ja H3) mutta ovela sulkiessani ryhmäämme liittyi myös henkilö (H2). Aloitimme yhteisen tapaamisemme kuulumisia vaihtaen, minkä jälkeen tiedustelin: miten vuosilomani aikana yhteisesti suunniteltu kokoontumiskerta oli onnistunut? Yhteinen tapaaminen oli kohdannut ennalta arvaamattomia vaikeuksia, sillä ohjaajat, joiden kera olin asiasta keskustellut (ryhmän tapaamispaikka ja tietokoneen käytön mahdollisuudesta), olivat olleet sairauden vuoksi poissa. Monien eri vaiheiden kyselyiden jälkeen he olivat kuitenkin saaneet tilan ja tietokoneen käyttöönsä valokuvausretkemme kuvakavalkadin katsomiseen. Vaikeuksista kuullessani lupasin ottaa asian puheeksi eri ohjaajien kanssa tulevaisuutta silmällä pitäen.

Kuulumisien vaihdon jälkeen jokainen ryhmäläinen valitsi pöydälle asettelemistani kuvallisista postikorteista kortin, joka puhutteli häntä juuri tässä hetkessä. Tämän valokuvatyöpajan aiheena oli omakuva. Olin aiemmin toimittanut ryhmäläisille sanallisen kuvien avulla havainnollistetun tehtävänannon. Tehtävänä oli ottaa omakuva itsestään, jonkin peilaavan pinnan kautta. Tämä valokuvaterapeuttinen tehtävä oli herättänyt henkilöille monia ajatuksia ja kiinnostuksen kohteita. Ohjaajana oli hienoa kuulla se, että ryhmäläiset olivat ottaneet omakuvat itsestään tehtävänannon mukaisesti. Henkilö 1 oli ikuistanut itsensä peilaavan pinnan kautta filmikamerallaan ja lupasi tuoda ne näytille kehityksestä saatu-

aan. Henkilö 2 oli kuvannut itsensä pukukaapin ovipeilin kautta ja henkilö 3 oman vanhan Dodge-auton ikkunan kautta auringon siihen paistaessa. Keskustelimme näistä valokuvista ja niihin liittyvistä merkityksistä ja muistoista. Kuvakatselmuksemme jälkeen annoin ryhmäläisille valokuvausretkeltämme heistä ikuistamani valokuvat ja näihin omakuviin liittyvät kysymykset. Kysymysten välityksellä kukin kertoi vuorollaan ensi tunnelmia omakuvan nähdessään.

Aloitin ohjaajana ja kerroin ensimmäisenä omakuvaani liittyvät ajatukset ja tuntemukset. Kuvan oli pyynnöstäni ottanut henkilö 2 luonnon koristeet hiuksillani. Kuvaa katsoessani kerroin hänelle:

Ohjaajan kommentti ”olet onnistunut ikuistamaan minusta valokuvan, jossa mielestäni olen luonnollinen ja se Tarja jona haluan itseni nähdä”

Henkilöt (H1) ja (H3) pitivät kuvistaan katsoessaan heistä otettua valokuvaa.

H1 ” tosi mukava kuva meistä myllyn ikkunasta kurkistaen... mutta saamani tulostettu valokuva on kuvakulmaltaan erilainen koska kuva sekä on otettu meistä lähempää koska kuvassa minulla on todella punaiset kasvot...se häiritsee minua”

Kommentin kuultuani lupasin tulostaa hänelle saman valokuvan, jonka olin antanut kuvassa olevalle henkilö 3:lle. Valokuvat olin ikuistanut heistä vanhan myllyn ”ikkunakolosta”, josta he kurkistivat iloisine kasvoineen. Henkilö 2:lle olin antanut valokuvan, jossa hän oli selin kuvaajaan, kauniin sillan kaiteella istuen omissa mietteissään. Valokuva oli taiteellisesti kaunis sekä tunteita herättävä, niin kuvaajalle kuin kuvattavalle.

H2 ”tuossa halusin olla vain itsekseeni ja hämmästyttävää on se miten kuvassa näkyi sama harmaa sillankivi koloineen, jonka valokuvasin omiin luontokuviiini. En halunnut tuolloin kuvata niinkään maisemia vaan yksityiskohtia luonnosta ja kuvasin vain muodon vuoksi...minä en pidä kuvassa olemisesta”

Omakuvakatselmuksen jälkeen esitin otteita omasta omakuvatyöskentelystäni PowerPoint-esityksen avulla ja samalla kerroin siitä, miten omakuvaansa voi halutessaan tarkastella ja tutkia syvällisemmin omakuviin liittyvien kysymysten avulla. Esityksen tarkoituksena oli havainnollistaa ryhmäläisille sitä, miten omakuvaansa syvällisemmin tutkiessaan tarjoutuu mahdollisuus katsoa itseään lempeämmin ja arvostaen. Esityksen jälkeen toivoin jokaisen kirjaavan itselleen ylös omakuvatarkastelun yhteydessä heränneitä mietteitä, ajatuksia ja tunteita. Kesälomien jälkeen elokuussa palasimme näihin ajatuksiin ja tunteisiin 20.8.2012 olevassa valokuvatyöpajassamme.

Valokuvatyöpajan lopussa keskustelimme myös mahdollisuudesta koostaa yhteinen valokuvanäyttely työ- ja toimintakeskukseen tulevan vuoden aikana. Ajatus nousi esiin omakuvakatselmuksen jälkeen, kun saimme jälleen kerran ihastella henkilö 3:n ottamia upeita kukka-, eläin- ja luontokuvia. Suunnittelimme myös yhteistä valokuvausretkeä Hatanpään Arboretumiin. Ohjaajana oli mukavaa kuulla siitä, miten kaikki olivat

kiinnostuneita tietämään, milloin tapaamme seuraavan kerran ja koska jääme kesälomalle. Heidän lomalta palattuaan olen minä puolestani kesälomalla, joten sovimme jo tapaamisajankohdaksi maanantain 20.8.12. Kaiken jälkeen toivotin jokaiselle erikseen halauksen kera hyvää ja rentouttavaa kesälomaa.

Palautelomakkeen kautta tuli esiin seuraavaa:

”ohjaajan ohjaustyö sujui hyvin, innostuneesti, osallistuen, turvallisesti, havainnoiden, varmasti, kannustaen”

”ryhmä koettiin ilmapiiriltään luottamukselliseksi, avoimeksi, turvalliseksi, terapeutiksi ja vastavuoroiseksi”

Kysyttäessä ryhmäläisien (H1, H2 ja H3) ”tunnetilaa” valokuvatyöpajan jälkeen vastauksina oli seuraavat: ”nuutunut /väsynyt ja hyvä/voimaantunut sekä voimaantunut/ iloinen” ja ”lomaa odotellessa, eilen oli kiireinen päivä” ja ”kaikki toimi hyvin” sekä meillä on hyvä ryhmä”.

Kuudes ryhmätapaaminen (maanantai 20.8.2012) Ennen tapaamisemme alkua henkilö (H2) tuli kertomaan, ettei osallistuisi tänään valokuvatyöpajaamme. Henkilöt (H1 ja H3) saapuivat sovitusti yhteiseen ryhmätilaan klo 10.00. Aloitimme yhteisen tapaamisemme kuulumisien vaihdolla. Molempien ryhmäläisten kesään oli mahtunut monenmoisia iloisia ja surullisia tapahtumia, joskin niistä oli selvitty. Tämän jälkeen kerroin ryhmäläisille tämän päivän teemastamme voimauttavasta valokuvasta ja siihen liittyvästä valokuvaamisen perusajuksesta voimaantumisesta. Toinen ryhmäläisistä ei ole aikaisemmin nähnyt kenestäkään otettuja voimauttavia valokuvia eikä kuullut voimauttavan valokuvan perusajuksesta. Toinen ryhmäläinen puolestaan oli aikaisemmin nähnyt työtoveristaan kesällä 2006 ikuistamani voimauttavat valokuvat. Kerroin heille siitä, miten voimauttavassa valokuvaustilanteessa kuvaajan valta-asema kääntyy päälle eli kuvaaja ei ole se, joka päättää, minkälaisena haluaa kuvattavan henkilön nähdä, vaan henkilö itse päättää sen, miten haluaa tulla kuvatuksi ja nähdyksi. Kertoessani voimauttavasta valokuvauksesta henkilö 1 alkoi heti ideoida omaa kuvausajankohtaansa ja -paikkaansa ja myös henkilö 3 tiedusteli ohjaajalta arkailleen: uskallanko kysyä, voisimmeko mennä hänen lempipaikkaansa Hämeenlinnaan?

H1 ”voimauttavan valokuvauksen perusajatus on hieno ja todella erilainen”

H3 ”on todella hienoa kuulla, että voimme mennä sinne Hämeenlinnaan koska tiedän jo kuvausympäristön, -ajankohdan ja asun missä haluan tulla kuvatuksi”

Valokuvatyöpajan päätteeksi henkilö 3 tiedusteli minulta, voisiko näyttää kesän aikana ottamiaan lomakuvia. Tietysti hän sai ja näimme mittavan kuvakavalkadin luontokuvia, matkakuvia ja perhekuvia

”olen tulostanut teitä varten ikuistamiani kesäkuvia ja haluaisin näyttää ne teille ja kertoa niiden merkityksestä ja tunnelmista”

”tämä perhekuva puun juurella on ainutlaatuinen koska kuvassa olemme koko perhe keskiaikamarkkinoilla valmistamissani keskiaikaisissa asuissa”

”tämän kesän aikana myös 11-vuotias tyttärenti on innostunut valokuvauksesta sekä halunnut lähteä valokuvausretkille kanssani”

”tämä kuva on kaunis ja pidän siitä kovasti. Hienoa oli se, että tyttärenti pyysi itse minua ottaman valokuvan itsestään. Kuvassa hän katsoo iloisena kameraan seisoen välkehtivässä vedessä”

Ennen valokuvatyöpajan päättymistä näytin ryhmäläisille itsestäni ikuistetut voimauttavat valokuvat vuosilta 2006, 2008 ja 2012. Ryhmäläiset saivat myös kirjallisen tekstin, jonka avulla heidän oli myös mahdollista pohtia itsestään otettavaa voimauttavaa valokuvaa ja sen teemaa. Miina Savolaisen Maailman ihanin tyttö -valokuvakirjaa esittäessäni ja valokuvakirjan merkityksestä kertoessani kumpikin ryhmäläisistä toivoi saavansa kirjan kotiin luettavakseen.

Ennen ryhmän päättymistä näytin ryhmäläisille omakuviani kuudesta eri ikävaiheesta ja kerroin siitä, miten nyt näitä kuvia syvällisemmin tarkastellessani olin löytänyt itsestäni piilossa olleita piirteitä, ominaisuuksia sekä elämän arvoja, joita en ollut pitkään aikaan pohtinut tai arvostanut. Kuvallisen esitykseni kautta havainnoin, miten ryhmäläiset kuuntelivat minua keskittyneinä. Ennen lopputunnelmien vaihtamista puhuimme myös tulevasta yhteisestä valokuvausretkestämme Tampereelle. Ryhmäläiset innostuivat lähtemään Hatanpään Arboretumiin, jossa ruusut kukkivat parhaimmillaan, ja sovimme yhteisestä päätöksestä valokuvausretken tehtäväksi tulevan viikon torstaina 28.8.2012.

Palautelomakkeen kautta tuli esiin seuraavaa:

”ohjaajan ohjaustyö sujui hyvin, innostuneesti, osallistuen, havainnoiden, varmasti, kannustaen”

”ryhmä koettiin ilmapiiriltään terapeuttiseksi, luottamukselliseksi, avoimeksi ja vastavuoroiseksi”

Kysyttäessä ryhmäläisten (H1 ja H3) ”tunnetilaa” valokuvatyöpajan jälkeen vastauksina oli seuraavat: ”hyvä/voimaantunut/iloinen ja hyvä/voimaantunut/iloinen”.

Seitsemäs ryhmätapaaminen (torstai 30.8.2012) toteutui ennalta sovitusti elokuun toiseksi viimeisenä päivänä. Lähdimme aamupäivällä yhdessä (H1 ja H3) autollani kameroidemme kera kohti Tamperetta ja Hatanpäällä sijaitsevaa Arboretumia. Henkilö 2 ei osallistunut ryhmätapaamiseemme, sillä hän oli matkoilla. Tavoitteenamme oli ikuistaa Arboretumin ruusutarhan hehkuvan värisiä ruusuja mutta myös muita puiston kuvauksellisia kohteita. Edellisen ohella ohjaajan haaveena oli saada ikuistaa myös ryhmäläisistä yksilölliset ”arkiminävalokuvat” heidän haluamassaan paikassa, esim. vanhan tammen juurella, osana kukkivaa kukkaloistoa, kauniissa rantamaisemassa tai puun oksalla istuen.

Kuvauskohteita löysimme runsaasti, ja kukin meistä valokuvasi monia puistossa kukkaloistossaan kukoistavia ruusuja sekä Arboretumin puistoalueen muita mahtavia kasveja ja upeita maisemia. Sää suosi valokuvausretkeämme.

Henkilö 1 kuvasi ohjaajan digitaalijärjestelmäkameralla ja kuvauksensa ohella pyysi myös minua ikuistamaan itsensä vanhan tammen juurella istuen. Tämän kuvaustoiveen jälkeen otin hänestä monia ihastuttavia valokuvia hänen valitsemissaan eri paikoissa. Hän kertoi myös jo miettineensä voimauttavan valokuvauksensa teemaa ja kuvauspaikkoja. Kuvissa hän haluaa tuoda näkyväksi itsestään kauniin naisellisen puolensa Pyynikin kallioilla tuulen tuivertamana tai laiturilla järven rannalla istuen.

Henkilö 3 kuvasi innostuneena ruusuja, sorsia, eri kasveja sekä maisemia ja ohjaajan rohkaisemana asettautui myös kuvattavaksi vanhan omenapuun juurelle ensin puun juurella istuen ja myöhemmin puun takaa kurkistaen iloisine kasvoineen. Valokuvausretkemme päätteeksi vuorossa oli ohjaajan lupaamat ihanat kakkukahvit Arboretumin kesäkahvilassa. Kahvinjuonnin lomassa jaoimme kuvausretkemme tunnelmia ja keskustelimme vielä lisää heidän tulevista voimauttavan valokuvan teemasta, kuvauspaikasta sekä ajankohdasta. Kahvihetkemme jälkeen autolle astellessamme aistin, miten itseni ohella kummankin ryhmäläisten tunne ja mieli oli seesteinen ja rentoutunut. Ajaessamme kohti Ylöjärveä sain kuulla ryhmäläisten kertomana (H1 ja H3) siitä, miten valokuvaustyöpaja on ollut koko kuntoutuksen aikana ryhmä, joka sisällöltään, luottamuksellisuudeltaan, toiminnoiltaan ja ilmapiiriltään on ollut ryhmä, jota he odottavat. Automatkamme aikana lupasin molemmille ryhmäläiselle ”polttaa” CD:lle muistoksi ottamani yksilölliset ”arkiminävalokuvat” sekä heidän ikuistamansa valokuvat hehkuvista ruusuista.



Kuva 9. Henkilö 1:n valokuvaushetki Arboretumissa ja hänen ikuistamansa ruusut loistossaan

Palautelomakkeen kautta Arboretumin valokuvaretkestä henkilöiden (H1 ja H3) tuli esiin seuraavaa:

”ohjaajan ohjaustyö sujui innostuneesti, osallistuen, turvallisesti, havainnoiden, varmasti, kannustaen, vastavuoroisesti

”ryhmä koettiin ilmapiiriltään avoimeksi, terapeutiseksi, turvalliseksi, yhteenkuuluvaksi, rentouttavaksi ja havainnollistavaksi”

”valokuvaryhmä on paras missä olen ollut kuntoutukseni aikana. Ryhmä on luottamuksellinen, toiminnallinen, sisällöltään erilainen kuin aikaisemmat eli ryhmä jota odotan”

Kysyttäessä ryhmäläisien (H1 ja H3) ”tunnetilaa” valokuvatyöpajan jälkeen vastauksina oli seuraavat: ”hyvä ja voimaatunut ja hyvä, voimaantunut iloinen”.

7.2 Valokuvausretket Hämeenlinnaan ja Pyynikille

Valokuvausretki Hämeenlinnaan (lauantaina 15.9.2012) Lähdimme lauantaiamuna kohti Hämeenlinnaa aamuauringon meitä matkaan saataessa. Kuvauksen kohteena oleva henkilö oli pukeutunut itse valmistamaansa keskiaikaiseen Euran pukuun ja pukuun kuuluviin koruihin. Menomatalla vaihdoimme kuulumiset, keskustelimme monista arkeen liittyvistä asioista sekä tietysti tulevasta valokuvauksesta ja siihen liittyvästä teemasta, toiveista ja ajatuksista. Hämeenlinnaan saapuessamme ajoimme suoraan keskiaikaisen Hämeenlinnan linnapihalle, mutta siellä turistibussin nähdessämme päädyimme alkajaisiksi juomaan valmistamani kahvit lisukkeineen linnan puistossa järven rannalla istuen. Kahvihetkemme tunnelma oli lämmin ja rentoutunut. Kahvit juotuamme otin kuvattavan toiveiden mukaisesti jo ensimmäiset valokuvat hänestä.

Tämän jälkeen askelemme suuntautuivat kohti itse linnaa ja sen mahtavia puitteita. Ohjaajana oli hienoa huomata, miten kuvattava oli itse suunnitellut, missä ja miten haluaa tulla kuvatuksi. Kuvausessiomme jatkui hänen toiveidensa mukaisesti ulkona linnan sisäänkäynnin vieressä olevalla kivikkoisella rinteellä, jossa hän halusi ensisijaisesti tulla kuvatuksi. Kuvaajana oivalsin sen, miten saan kuvattavan innostumaan ja rentoutumaan. Kuvauksen aikana peilasin hänelle paljon sitä, miltä hän kameran objektiivin kautta näyttää eri kuvakulmissa ja kuvausasennoissa. Saimme myös japanilaiset turistit kiinnostumaan kuvauksestamme, ja kuvattavasta oli hauskaa todeta se, että he valokuvasivat myös häntä ja hänen yllään olevaa keskiaikaista pukua. Linnaan päästyämme kuvaukset jatkuivat, ja kuvattava halusi myös käyttää yhtenä rekvisiittana tuomaani pronssista kynttilälyhtyä. Lyhty nivoutui erityisen hyvin kuvattavan henkilön asuun, tunnelmaan, linnan miljööseen värinsä ja luonteensa puolesta.

Kuvattava henkilö ikuistettiin toiveensa mukaisesti linnan sisäpihan parvekkeella, linnan kauniiden holvi-ikkunoiden syvennyksessä, salaisissa pimeissä käytävissä, linnan kivisellä seinustalla istuen. Kuvaajan näkökulmasta kuvattavaa ei tarvinnut juurikannustavaa ohjausta, koska hän hakeutui itse häntä kiinnostaviin kuvauspaikkoihin. Kuvaajana tiesin, kuinka tärkeää on häneltä kysyä, miten (läheltä, kaukaa, ylhäältä sekä alhaalta), kuinka ja missä hän haluaa tulla kuvatuksi sekä kuvauksen aikana peilata hänelle sitä, miltä hän näyttää ja miten kuvat onnistuivat ja olivat hienoja. Kuljimme linnassa kuin ”kaksi pientä tyttöä” etsien ja löytäen linnan käytävistä ja holveista sitä tunnetta, jota keskiajan linnanheidot olivat joskus kokeneet siellä linnan uumenissa kulkiessaan. Monien rappusten ja käytävien jälkeen saavuimme linnan museoon, joka kiinnosti

kuvattavaa historian ja eritoten siellä esillä olevien hautalöytöjen vuoksi (korut, kankaat ja muut esineet). Otin myös muutamia valokuvia museossa esillä olevista esineistä ja koruista. Linnan ulkopihaan tullessamme näimme myös linnan saapuvan hääparin, jota yhdessä ihastelimme. Aikaa oli kulunut miltei neljä tuntia, ja kuvaaja oli ikuistanut kuvia yli neljäsataa. Ennen kotiinlähtöämme kuvattava halusi tulla kuvatuksi vielä linnan sillalla seisten huiviaan heiluttaen ikään kuin hyvästiksi linnan seisoessa taustalla vahvana ja voimakkaana.

H3 ”miten mukava ja ihana päivä ja odotan innolla näkeväni minusta otetut valokuvat maanantaina”

H3 ”oli mukava keskustella sinun kanssasi elämän eri osa-alueista ja asioista ja jakaa yhteisiä kokemuksiamme samassa ikävaiheessa ollessamme”

Valokuvausretki Pyynikille (torstaina 11.10.2012) Tapasimme sovitusti kuvattavan kotipihassa ja lähdimme ajamaan kohti Tamperetta. Tunnelma autossa oli hyvä, koska myös tämän kuvauspäivän aamuna aurinko paistoi täydeltä terältä ja kirkasti upeat syksyiset puut väriloistoihin. Kuvattava kertoi niistä monista valmisteluista, jotka hän oli tehnyt tätä kuvausta ajatellen.

H1 ”odotan innolla tulevaa valokuvasta. Vuosien jälkeen on ihanaa saada uusia kuvia itsestään toivomallaan tavalla, erityisesti vielä nyt kun täyten juuri 40 vuotta”

H1 ”olen eilisen illan hoitanut itseäni ja sovitellut monia asuja kuvausta varten. Lisäksi tänä aamuna käytin melkoisesti vaivaa ja aikaa hyvän meikin tekemiseen ja tämän vuoksi tuli kiire”

Kuvauspaikaksi kuvattava oli valinnut kauniin syksyisen Pyynikin järvenrantaan, kallioineen ja väriloistoisine puineen. Huomion arvoista oli myös se, että kuvauspaikat ja kuvaukseen liittyvät rekvisiitat kuvattava oli suunnitellut ja harkinnut tarkasti. Perille päästyämme aloitimme kuvauksen aurinkoiselta hiekkarannalta, jonka taustalla loistivat syksyn ruskapuut väriloistossaan. Kuvattava toivoi ensimmäiseksi valokuvan itsestään paljon jaloin rantavedessä juosten harteillaan lainaamani valkoisilla helmillä kirjattu vaaleanpunainen sifonkihuivi. Olin myös ottanut mukaani rekvisiitaksi valkoisen sifonkikaavun, ja hän tuli kuvatuksi myös tämä kaapu harteillaan hulmuten. Seuraavaksi kuvauspaikaksi hän valitsi laivalaiturin kivikkoineen, jossa aurinko valaisi laiturin ja veden pinnan loisteellaan. Tähän mennessä valokuvia oli otettu jo miltei sata. Lopulta saavuimme kuvattavan mainitsemaan hänelle erityiseen paikkaan, jossa hän ei ollut käynyt vuosiin. Paikka oli korkea kalliosaari, jonne kuljimme vanhan puisen sillan yli kivisiä portaita nousten. Kuvattava tiesi tarkalleen, miten halusi tulla kuvatuksi: kalliolla kiven päällä istuen ja leväten. Mukaan ottamani kumisaappaat ja shaali olivat kuvattavalle tarpeen tuulisella kalliolla lämmön tuojana kuvauksen välillä ilman ollessa jo syksyisen viileä.

Kalliosaari-kuvauksen jälkeen menimme istumaan ja nauttimaan lämpimään autoon valmistamani eväskahvit. Kahvin lomassa kuvattava kertoi minulle elämänsä eri vaiheista, läheisistään sekä omasta sinnittelystään ja päättäväsyydestään selvittä elämän eteen tuomista

haasteista. Tärkeintä hänen mukaansa on pitää yllä niitä arvoja, jotka ovat itselle tärkeitä ja merkityksellisiä. Lisäksi hän kertoi itselleen liikunnan tärkeydestä, joka tasapainottaa ja ylläpitää jaksamista sekä kykyä huolehtia itsestään. Kahvihetkemme oli ikimuistettava ja ohjaajalle monia asioita syventävä ja avaava.

Kahvin juonnin jälkeen lähdimme ottamaan vielä muutamia valokuvia. Ikuistin hänet vielä hänen toivomuksestaan keltaisella vaahteranlehtimatolla leväten ja vanhan puun juurella haaveillen. Kuvauksen välillä kamerasta tarkistaessani kuvien onnistumista huomasin niitä olevan jo yli neljäsataa. Kuvauksen päätyttyä pysähdyimme vielä yhdessä ihastelemaan ja kuuntelemaan luonnon hiljaisuutta ja syksyn kauneutta väriloistoinen. Hetkemme jälkeen kuulin kuvattavan kysyvän: ”olisiko tämä nyt sitten tässä” ja olihan se. Lähdimme ajamaan kohti Pyynikin harjua, ja päästessämme harjutien kapeimpaan näköalakohtaan kuvattava katsoi minuun ja arastellen sanoi että oli aikaisemmin ajatellut myös tätä kohtaa kuvauspaikaksi. Kysyin haluaisiko hän tulla kuvatuksi vielä siinä. Sain vastauksen, että ”se olisi ihanaa”. Otin hänestä lukuisia kuvia tien kivikkoisen reunavallin päällä seisten, kävellen ja istuen. Kuvaushetkemme jälkeen hän ilmoitti, että tämä oli ”viimeinen silaus” mahtavalle ja ikimuistettavalle päivällemme. Tunne voimaantumisesta oli vallannut hänet upealla kivimuurilla seisten kaunis vaaleanpunainen sifonkihivi syksytuulella hulmuten. Samalla iloisena hän totesi sitä, miten ohikulkijat hymyilevin kasvoin ihmettelivät kuvaushetkeämme.

H1 ”tämä päivä oli ikimuistettava ja minun päiväni”

H1 ”laitatko tekstiviestin valokuvat tietokoneelle siirtäessäsi siitä olivatko ne onnistuneet”

Ohjaajan tekstiviesti kuvattavalle: ” kuvia on miltei viisisataa ja olet kyllä todella kaunis kuvissa. Kiitos sinulle kaikesta ja nähdään heti syksyisen lomani jälkeen kuvakatselmuksen merkeissä”

H1 ”oliko kuvia yli neljäsataa; niissä on sitten katsomista. Oli todella mukavaa ja kiitos kaikesta sekä hyvää lomaa sinulle ☺”

7.3 Kahdenkeskiset tapaamiset ja haastattelut

Kahdenkeskinen tapaaminen (tiistai 29.5.2012) Henkilö (H2) halusi keskustella kanssani valokuvatyöpajan jatkosta hänen kohdallaan:

H2 ”tunne, että ei jaksaa on niin paljon kaikkea joka päivä perhe, äidin muutto, arjen työt ja valokuvausretki jo ajatuksena kuormittaa”

Kerroin, miten luottamuksellisena koen, että hän tuli kertomaan ajatuksensa ja tunteensa avoimesti. Pohdimme, onko valokuvatyöpaja tällä hetkellä hänen psyykkiselle jaksamiselleen oikea ajankohta. Valokuvatyöpaja ei saa olla voimia vievä, vaan sen tavoitteena on tuoda niitä ja voimauttaa osallistujiaan. Yhteisen tapaamisemme ja keskustelumme jälkeen hän kuitenkin osallistui yhteiseen luontovalokuvausretkeemme Seitsemisen kansallispuistoon seuraavana päivänä sekä myös vie-

lä kerran yhteiseen ryhmätapaamiseen ennen juhannusta ennen kesälomalle jääntiään.

Kahdenkeskinen kuvakatselmus ”arkiminävalokuvista” (3.9.2012 ja 5.9.2012) Valokuvausretkemme jälkeen taltioin viikonlopun aikana CD:lle molemmille Arboretumin valokuvausretkelle osallistuneelle henkilölle (H1 ja H3) ottamani ”arkiminävalokuvat”. Henkilö 1 sai toiveensa mukaisesti tallennettuna myös omalle CD:lle kuvaamansa valokuvat Seitsemisen luontoretkeltämme. Maanantaiaamuna 3.9.12 kutsuin molemmat henkilöt luokseni ja annoin nämä taltioidut CD:t heille samanaikaisesti. Cd-levyjen kansiosaan olin tulostanut heistä ottamani ”arkiminävalokuvat” seepian värisinä. Nämä henkilökohtaiset CD:t kuvineen katsoimme yhdessä kummankin henkilön kera kahden kesken, mikä ohjaajan havainnoimana oli tärkeä hetki. Kuvakatselmuksen ohessa esitin heille kuvapinnan alle suunnattuja avaavia kysymyksiä. Nämä kysymykset saivat aikaan monia uudenlaisia näkökulmia ja havaintoja omasta itsestä ja osaamisesta.

Kahdenkeskiset tapaamiset (17.9.2012 ja 5.10.201) - Voimauttavien valokuvien kuvakatselmus ja digitaalisen voimakuvat -elokuvan suunnittelu. Hämeenlinnan valokuvausretkemme jälkeen tapasimme kuvattavan henkilön (H3) kera heti maanantaiaamuna. Hän oli odottanut koko viikonlopun voimauttavien valokuviansa näkemistä. Kuvakatselmuksen aikana hän valitsi kuvista ensi näkemältä kaksi kuvaa, jotka tulostin hänelle A4-kokoisena kotiin vietäväksi perheelle näytettäväksi. Tämän ohella olin taltioinut kaikki voimauttavat valokuvat CD:lle, jonka hän sai itselleen tarkasteltavaksi omalla kotikoneellaan.

Edellisestä tapaamisestamme oli kulunut miltei kolme viikkoa, kun hän (H3) halusi tavata jälleen sovitusti. Tapaamisemme aluksi hän tiedusteli minulta, voisinko tehdä hänen valitsemistaan voimauttavista valokuvista digitaalisen elokuvan hänen valitsemansa keskiaikainen musiikki kera. Sanoin tietysti voivani, minkä jälkeen hän näytti minulle valmiin suunnitelman esityksen sisällöstä, siihen liitettävistä voimauttavista valokuvista ja musiikista. Kuvakatselmuksen ohessa sain kuulla siitä, miten hänen tietokoneen käyttötaitonsa olivat edistyneet. Keskustelimme siitä, miten tämä elokuva on hieno muisto hänelle ja jälkipolville näytettäväksi. Sovimme kuvakatselmuksen kokoamisesta toimestani ja uudesta tapaamisajankohdasta syksyisen lomani jälkeen, jolloin voimauttava valokuvatarina olisi valmis hänen katsottavakseen.

H3 ”on ollut kyllä melkoinen työ selata ja valita kuvia mutta silti se on ollut hienoa ja vaivan arvoista”

Kahdenkeskinen tapaaminen (22.10.2012) – Voimauttavien valokuvien kuvakatselmus. Syyslomalta palattuani katsoimme heti aamupäivällä rauhallisessa ryhmätilassa henkilö 1:n kanssa yhdessä hänestä ikuistamani voimauttavat valokuvat. Yhteinen tapaamisemme alkoi kuulumisien vaihdolla ja valokuvausretkemme muistelulla. Katsottavia valokuvia oli kertynyt kaiken kaikkiaan yli neljäsataa.

H1 ”kotiin päästessäni vasta tajusin miten kylmä minulla oli ollut mutta kokemus oli kaiken arvoista”

H1 ”kuvat nähdessäni ...en voi ymmärtää miten minusta on otettu näin paljon kauniita kuvia. Se on todella hienoa miten jokaisesta valitsemastani kuvauspaikasta oli monia kuvakulmiltaan onnistuneita, ihanan erilaisia kuvia”

Kuvakatselmuksen edetessä niin minä kuvaajana kuin itse kuvattava olimme ”haltioituneita” onnistuneista valokuvista. Keskustelimme myös siitä, kuinka erilainen tunne näitä valokuvia katsoessa oli. Kuvat, jotka yleensä ikuistetaan valokuvaajan lähtökohdasta käsin, ovat usein kuvia, jotka koemme lähtökohtaisesti harvoin onnistuneiksi ja meille mieluisiksi valokuviksi.

Ohjaaja ”kuvat ovat sinusta... sinusta kauniine kasvoinesi”

H1 ”tuo kuva, missä minulla on ylläni järven rannalla valkoinen viitta, joka hulmuu kuvassa tulessa on todella erilainen kuva minusta vähän taiteellinen ja hieno... hyvä, että olit ottanut mukaan tuon viitan”

H1 ”Pyynikin kalliosaarella otetut kuvat ovat ihania, muistan miten tulessa palelin ja kylmä kylmällä kivellä oli olla”

Kuvakatselmuksen jälkeen henkilö 1 kertoi, miten raukea, iloinen ja haltioitunut olo hänellä on ja miten onnellinen hän oli näkemästään. Hän lähti iloisin mielin CD kädessään kohti kotimatkaa. Sovimme, että tapaamme tällä viikolla uudelleen, jolloin ilmoitan ryhmäläisille yhteisen teemahaastattelujankohdan.

Kahdenkeskiset tapaamiset (joulukuussa 2012) – Tässä tapaamisessa luovutin henkilö 1:lle ja henkilö 3:lle heidän aikaisemmin kehitykseen valitsemansa viisi A4-kokoista voimauttavaa valokuvaa sekä myös ostamani valokuva-albumit. Nämä albumit he koostavat oman mielensä mukaisesti omin voimauttavin valokuvien tulevaisuuteen itselleen ”voima-albumeiksi”.

8 TEEMAHAASTATTELUN TULOKSET

Tein teemahaastattelun kahdelle valokuvatyöpajan osallistujalle samanaikaisesti rauhallisessa ryhmätilassa ja yhdelle valokuvatyöpajan osallistujalle aikaisemmin, koska hän oli siirtymässä pois työ- ja toimintakeskuksesta. Haastattelun aluksi kerroin, että tarkoitukseni on myös äänittää tuleva keskustelumme, koska myöhemmin haastatteluaineistoa kootessani minulle tarjoutuisi mahdollisuus varmistaa heiltä saamieni vastausten yhdenmukaisuus. Haastattelut kestivät noin puolitoista tuntia, ja ilmapiiri niiden aikana oli lämmin ja vastavuoroinen. Valokuvatyöpajaan osallistuneet henkilöt (H1, H2 ja H3) vastasivat teemahaastattelukysymyksiin avoimesti omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan reflektoiden. He toivat esiin niitä itselle merkityksellisiä elämyksiä ja tunteita, joita olivat kokeneet yksilönä sekä ryhmänä. Haastattelijana peilasin myös heidän vastauksiensa välityksellä itselleni mieleen painuneita kokemuksia ja tunteita.

Haastattelujen jälkeen purin äänittämäni haastatteluaineiston litteroiden sanasta sanaan, minkä jälkeen käsittelin aineiston teemoitellen. Seuraavaksi tuon esiin näitä teemahaastattelun kautta aineistosta esiin nousseita teemoja, joita täydennän vastaajien kommentteilla peilaten niitä myös Juha Siitosen voimaantumisteoriaan ja Miina Savolaisen voimauttavan valokuvan menetelmään.

8.1 Terapeuttistavoitteinen valokuvatyöskentely

Voimauttavan valokuvan menetelmän yhtenä osa-alueena on terapeuttinen valokuvatyöskentely elämän eri vaiheista ikuistettujen valokuvien kautta. Valokuvatyöpajan aikana teimme tätä kuvatyöskentelyä terapeuttistavoitteisesti itselle mieluisan lapsuuden valokuvan sekä vanhojen albumikuvien avulla. Tarkoitukseni ryhmäläisten kera oli kurkistaa vain hieman kuvapinnan alapuolelle, etsien kuvista itselle tässä elämän vaiheessa merkityksellisiä asioita, paikkoja, tapahtumia ja niihin liittyviä henkilöitä.

Valokuvatyöpajan tavoitteena oli tuoda osallistujilleen hyvää oloa ja voimaa. Vähemmän tärkeänä pidin sitä, että kaikki tehtävät tulevat suoritetuiksi. Terapeuttistavoitteisen kuvatyöskentelyn tarkoituksena oli herättää ajatuksia ja tunteita omasta itsestä ja oman elämän eri vaiheista. Esimerkkinä albumikuviin liittyvän oman elämänviivansa sai jokainen ryhmäläinen koota albumiksi silloin, kun oli valmis omien voimavarojensa myötä siihen paneutumaan.

Valokuvaterapeuttisen työn tavoitteena on valokuvan ja valokuvauksen avulla lisätä henkilön itsetuntemusta sekä tukea hänen persoonallista kasvuaan ja psyykkistä eheyttään ja lisätä myös henkilön selviytymiskykyä. Kuvassa itseään voi tarkastella ikään kuin etäältä. Se luo välimatkaa. Jokainen valokuva, jonka otamme tai säilytämme, on eräänlainen minäkuva, kuin peili, jolla on muisti. Perhekuvat ovat yhtä henkilökohtaisia kuin sormenjälkemme. Uudet ja vanhat valokuvat paljastavat perheen vuorovaikutusmalleja, tuovat esiin torjuttuja tunteita ja korjaavat mahdollisesti vääristyneitä muistoja. (Mannermaa 2000, 68.) Ohjaajana oli merkityksellistä havaita se, miten jokainen ryhmäläinen löysi omasta lapsuuden kuvasta itselle merkityksellisiä asioita, tapahtumia sekä paikkoja.

H1 ”kuvassa me seisotaan veljeni kanssa polkupyörinemme ja lapsuuden kaksoistyttökavereideni kera punaisissa takeissamme. Takkini oli minulle rakas, koska takin edustassa oli ommeltuna nimeni”

H2 ”Kuvassa seison omenapuun alla ja tämä kuva herättää muistot lapsuuden kesäpaikasta, missä pihassa omenapuiden ohella oli mummon mökki, joka oli minulle tärkeä ajanvietto paikka. Kuvaa, nyt katsoessani olen kuvassa kuin nuorin lapseni, samanlainen veikeä ilme kasvoillaan.”

H3 ”tässä lomakuva-albumissa on kuvia perheeni yhteisistä kesälomamatkoista. Kun sain teiltä kommenttinne kuvan nähdessänne, että ... tässä kesälomalbumissa on samanlainen kuva tyttärestäni kun minusta, jossa 4 kk ikäisenä istun lastenvainuissa ...ajatella miten hieno asia”

Kuvatyöskentelyssä yksittäisiin kuviin sisällytetään tunteet, muistot ja mielikuvat. Näiden tunteiden ohella esiin tulevat niin kipeät, elämän iloa tuottavat arkiset asiat kuin myös läheisiin ihmissuhteisiin liittyvät asiat. Albumikuvien tarkastelun yhteydessä yksi ryhmän jäsenistä kertoi seuraavaa:

H2 ”en jaksanut ottaa valokuvia esiin, enkä juuri nyt halua pysähtyä niiden äärelle koska tällä hetkellä pelkästään arjen päivittäiset tehtävät tuntuvat ajoittain vaikealta”

Valokuvien kautta yksilölle tarjoutuu mahdollisuus tulkita ja jäsentää elämään liittyviä kokonaisuuksia, jotka havainnollistavat todellisuutta uudella tavalla ja nostavat esiin elämäämme liittyviä eri merkityksiä ja voimavaroja. Valokuvatyöskentelyn avulla tuotetaan omasta itsestä, eri elämänalueiden tapahtumista ja ihmissuhteista tulkintoja, jotka auttavat vahvistamaan ja ymmärtämään omaa itseä ja eri ihmissuhteita. (Savolainen 2009, 217–218.)

Valokuva on aarre, missä voi olla toisen suuri kipu tai ilo, josta minä en tiedä mitään. Toisen valokuva näyttäytyy minulle vain kuvana (Savolainen, haastattelu 27.2.2011.)

Valokuvatyöpajan ohjaajalle ryhmäläisten palautteen kautta ilmeni se, että elämänviivitehtävä (albumikuvatyöskentely) oli tehtävänä hyvin laaja, aikaa vievä ja henkilökohtainen.

H1 ”katsoimme vanhoja valokuvia yhdessä pojan kanssa ja sain ajatuksen oman elämänviivani kokoamiseen, jonka teen”

H3 ”se vaikuttaa, miten tarkan jutun elämästään koostaa ja miten tarkkaan niitä kuvia haluaa kaivaa mutta se on myös tylsää jos täytyy tarkasti jotakin hakea ja siitä on pitkä aika”

Oman elämän eri vaiheista kertominen ulkopuolisille henkilöille vaatii heidän mielestään hyvin luottamuksellista suhdetta henkilöön tai henkilöihin, joiden kera elämänsä eri tapahtumia haluaa jakaa. Eräs ryhmän jäsen (H2) toi esiin sen, että ehkä kahdestaan ohjaajan kera hän voisi kertoa valokuvien omasta elämästään.

H2 ”oma kokemus, aika ei minulle nyt sopiva, kuvissa vähän mitä olisin halunnut ryhmän kanssa jakaa. Ehkä kahdestaan ohjaajan kanssa kyllä”

Kahden ryhmäläisten mielestä valokuvaaminen ja valokuvien parissa tehtävä kuvatyöskentely oli tuonut erilaisen lähtökohdan valokuvien katsomiseen.

H3 ”on erilainen lähtökohta katsoa vanhoja valokuvia”

Valokuvatyöpajan tehtävät olivat tuoneet arkeen sisältöä, siitä irtautumista sekä muuta ajateltavaa, kun ei ollut ”muuta tekemistä”.

H3 ”on vieläkin aika jännää katsoa kuviaan ajatella kun kuvia katsoo ja miettii... mitähän mä nyt sanoisin tosta kuvastani”

H1 ”ei ole pitkä aika siitä kun ei ollut kotona tekemistä ja aloin katsomaan vanhoja valokuvia”

H3 ”tuntui, että oli vähän tekemistä valokuvien parissa kuin aina on samanlaisia päiviä. Välillä on tuntunut siltä, että tehtävät vievät liikaa voimaa mutta nyt jälkeenpäin ajatellen... on hyvä kun oli jotain muuta ajateltavaa päivisin kotona ollessa”

Vain muutamat kotitehtävät jäivät konkreettisesti tekemättä lyhyen aika-
taulun, omien voimavarojen vähyyden tai taloudellisen tilanteen vuoksi.

H1 ”muilla on jäänyt osa tehtävistä tekemättä konkreettisesti, mutta olen kuitenkin katsonut vanhoja valokuvia pojan kanssa. Elämänviiva valokuvia on muilla tosi paljon isossa arkussa, koska 15 – vuotiaana mulla oli jo rahaa ja hommasin tuolloin itselleni kameran. Mulla on todella hirveesti kuvia kaikesta ja kaikista mun sisaruksista ja mulle tämä kuvatehtävä vaatii varmasti kuukausia ...todellakin vaatii”

H2 ”omakuva tehtävä heijastavan pinnan kautta ei ollut vaikea tehtävä. Minulle valokuvatehtävät työläitä... välillä”

H1 ”vanhojen kuvien etsimisen teema voisi olla ” elämäni tähtihetket”

H1 ”tässä sen huomaa kun kehitys kulkee eteenpäin ja kaikki digitalisoituu. Mulla on edelleenkin filmikamera juuri sen takia, että mä haluan valokuvat paperille. Ne säilyvät vuosikymmeniä kun ne säilyttää oikein...muutama tehtävä jäi tekemättä koska minulla oli käytössäni vain filmikamera ja ei ollut rahaa heti kehittää ottamiani kuvia”

Teemahaastattelussa tiedustelin ryhmäläisiltä sitä, onko valokuvatyöpajan aikana vanhoista tai uusista valokuvista nousut esiin otoksia, joista pidät tai jotka ovat tulleet merkityksellisiksi.

Kuvatyöskentelyn avulla ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus korjaavaan kokemukseen erityisesti silloin, jos henkilöllä ei ole kokemusta vanhempien tai ystävien hyväksynnästä. Katsomalla itseään rakastavasti ja hyväksyen voi myös ”parantaa itseään”. Omakuvan hyväksyminen on useimmille haastava ja ajallisesti pitkä prosessi, koska omakuviin liittyvä totuttelu siinä näkyvine tunteineen, persoonallisuuden piirteineen ja elämäkokemuksineen vaatii aikaa. Aiemmin opittujen virheiden tuijottamisen tilalle opetellaan pysähtymään oman elämän äärelle ja vastaanottamaan se, mitä oma olemus ja katse kertovat. Kuvassa oleva kaunis ja ehjä tekevät kuvassa näkyvän kivun siedettävämmäksi ja siten auttavat hyväksymään omakuvan paljastamia haavoja. Omakuva ikään kuin pakottaa tarkastelemaan itseään ja kyseenalaistamaan oman suhtautumisensa omaan itseen. (Savolainen 2009, 220.)

Vastauksina sain, että jokainen ryhmäläinen oli löytänyt valokuvan tai valokuvia, joita olivat katsoneet ja tarkastelleet syvällisemmin. Nämä kuvat olivat saaneet uudenlaisen merkityksen tässä elämän vaiheessa. Valokuvia oli katsottu yhdessä läheisten kanssa ja jaettu niihin liittyviä muistoja sekä kokemuksia.

H2 ”lapsuuden kuva, jossa olen omenapuun alla ja tuijottelen omenoita mummun ja vaarin kesäpaikassa, löysin siitä kuvasta itselle uudenlaisia merkityksiä ja yhtäläisyyksiä”

H1 ”nyt kun veljeni muutti tänne, niin mä pengoin jo aikaisemmin hänelle niitä kuvia esim. hiihtolomalta. Nyt olemme yhdessä naureskelleet niille. Pojan kanssa ollaan katottu kuvia ja olen kysynyt. muistatko säää kun olet ollut ton ja ton ikäinen? Lisäksi mulla on pikku VHS videokasetilla kuvattu häntä, kun hän oli kahden vuoden ikäinen kesälomareissulla”

H1 ”kun muistaa sen hetken kun vähän aikaa sitten ei ollut mitään tekemistä aloin katsomaan pojasta otettuja vauvakuvia ja joskus kun poika oli pienempi aloimme katsomaan ja ”pläräämään” vanhoja valokuvia”

H3 ”isän kuollessa vanhojen valokuvien katselu ja kokoaminen muistokirjaan auttoi surutyössä”

Kysyessäni ryhmäläisiltä, onko valokuvaaminen ja vanhojen/uusien valokuvien katseleminen avannut sinulle sitä, mikä elämässäsi on tärkeintä, merkityksellistä ja arvokasta, he vastasivat: ”emme osaa sanoa sitä vielä nyt”.

8.2 Valokuvausretket numero yksi

Yhtenä valokuvatyöpajaan liittyvinä toimintana halusin liittää terapeuttitavoitteisen valokuvatyöskentelyn rinnalle yhteiset valokuvausretket Tampereelle Hatanpään Arboretumiin ja Seitsemisen kansallispuistoon. Luonto terapeuttisena elementtinä on rauhoittava, ihmismieltä hoitava ja tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä itsensä äärelle. Luontoon suunnatun valokuvausretken ja Arboretumin valokuvausretken tarkoituksena oli se, että ryhmäläiset saisivat mahdollisuuden valokuvata itselleen mieluisia luontokuvia, kasveja, eläimiä, maisemia ja yksityiskohtia luonnosta. Halutessaan kukin voisi myöhemmin palata näiden valokuvien äärelle muistelemaan kokeemaansa ja yhteisiä retkiämme. Tavoitteenani oli myös näiden kahden erilaisen retken kautta havainnoida sitä, miten ryhmäläiset kokivat irtautumisen omasta arjesta, päivittäisestä työtoiminnasta ja irtautumisen tutusta työ- ja toimintakeskuksen ympäristöstä. Kysyessäni heiltä sitä, miten he kokivat valokuvatyöpajan retket elämänsä tässä hetkessä ja minkä vuoksi, sain ryhmäläisiltä seuraavanlaisia vastauksia:

H1 ”valokuvausretket ovat olleet numero yksi”

H1 ja H3 ”yhteiset valokuvausretket toivat mukavaa vaihtelua ja yhdistivät meitä paljon”

H1 ”parasta oli Seitsemisen valokuvausretki koska harvoin mun pojan kanssa pystytään pääsemään mihinkään vaikka se nyt ei mukana ollutkaan. Joskus pääsemme äidin ja isän kanssa ja kun mä haluan niin kuin ihan muualle... ja kun ei ole omaa autoa. Kun pääsi tällaiselle retkelle, niin koki, että se päivä oli paras päivä moneen vuoteen”

H1 ”sai toteuttaa omaa kuvaamista kerrankin hyvällä kameralla ja sai nähdä kuinka ne onnistuivat. Tämä oli niin kuin oma juttu. Asioita ei tehty pelkästään täällä, vaan ulkopuolella ja tämä oli ihan parasta”

H3 "olisi ollut ihan eri juttu jos olisi ollut pakko olla tässä toimintakeskuksessa ja kun pääsi ulos täältä... ihan johonkin muualle niin haihtui kaikki"

Terapeuttinen valokuvaus on tavallisten ihmisten ei-terapeuttisessa yhteydessä tekemää valokuvien terapeuttista käyttöä. Itsenäisesti terapeuttista valokuvausta käytetään muun muassa oman itsen etsimiseen ja henkilökohtaisen kasvun tai itsetuntemuksen lisäämiseen. Pyrittäessä valokuvausta ja valokuvia tietoisesti terapeuttisesti käyttämään tarjoutuu ihmiselle mahdollisuus siihen, että toiminta on häntä hoitavaa ja eheyttävää. (Phototherapy centre 2012.)

Ryhmäläisille luontovalokuvausretki oli tuonut esiin uusia näkökulmia ja voimavaroja. Kahden henkilön mukaan retki oli vienyt fyysisiä voimia mutta tuonut henkisiä voimia lisää. Eräs ryhmän jäsen toi esiin, että ei ollut moneen vuoteen saanut kokea ja tuntea näin merkityksellistä päivää ja hyvää oloa itsessään.

H1 "kyllä Seitsemisen retki väsytti... kun ei ole itse tehnyt tuollaisia retkiä pitkään aikaan... kyllä oli tosi poikki koska oltiin koko päivä ulkona. Mukava oli se kun menimme ryhmässä tai sai silti mennä ihan itsekseen... jos halusi. Meillä on hyvä ryhmä, joka ymmärtää toisen vointia ja jaksamista eri päivinä. En ole moneen vuoteen saanut kokea ja tuntea näin merkityksellistä päivää ja hyvää oloa itsessäni"

H3 "mulle ne retket oli voimia vieviä mutta ei se haitannut koska ne toi myös voimia. Ei menty ja kuvattu niin kuin rastilta toiselle, vaan sai ottaa kuvia sellaisia kun halusi"

H1 "myöhemmin kun katsoo ja näkee niitä valokuvia. Kun näytin muille niitä Seitsemisen kuvia ja kerroin lehmäkuvan kohdalla sen, miten meidän piti ihan pysäyttää auto ja kuvata se ja miten tarkka kuvasta tuli. Vieläkin mietin sitä Seitsemisen reissua miten ihanaa siellä oli"

Lisäksi yhdessä irtautuminen tutusta työ- ja toimintakeskuksen yhteisöllisistä "kuvioista" oli tuonut tunteen siitä, että "kaikki haihtui mielestä". Mahdollisuus saada olla vain itsekseen tai yhdessä oli ollut merkityksellistä. Irtautuminen arjesta ja siihen liittyvistä henkilöistä ja asioista sai aikaan muutoksen mielialaan sekä tunteen siitä, että muut ymmärtävät erilaisia päiviä ja jaksamista.

H2 "kaikesta pahasta tämä retki oli pienin paha sinä päivänä. Retki oli ok ja kuvia otin vain muodon vuoksi. Hyvä, että lähdin retkelle mukaan, ...pääsin irtautumaan normaaleista ympyröistä ja retken jälkeen vointi vähän parempi"

H1 "täällä ollaan aika tiiviisti työssä ja tää paikka on niin yhteisöllinen. Sanotaan niin, että tää valokuvausjuttu olisi ollut vaikea toteuttaa täällä eli pitää lähteä täältä ympäristöstä pois"

H3 "sitten kun pääsi pois siitä arjesta ja kivuista...kuitenkin sillai, että mä jaksan. Samoin siellä Seitsemisessä, se ei haitannut ryhmää vaikka minä laahustin siellä perässä eli ...ajatus mulla, että "so what". Kun vaan pääset sieltä kotoa ja näistä "toimarin" kuvioista pois " Retki oli ykkönen vaikka fyysisesti minulle raskas"

H1 "se oli just se kun pääsi kotoa pois. Seitsemisessä menttiin ajan kanssa ja tuntui että aikataulua ei ollut ollenkaan vaikka varmaan olikin"

Hatanpään Arboretumissa ryhmämme valokuvasi ruusutarhan hehkuvaa väriloistoa sekä muita puiston kuvauksellisia kohteita. Ohjaajana ikuistin myös kummastakin henkilöstä (H1 ja H3) ”arkiminävalokuvat” heidän toiveidensa mukaisesti. ”Arkiminävalokuvauksen” perusajatuksena oli havainnoida sitä, miten he kokevat kuvauksen kohteena olemisen silloin, kun he saisivat itse päättää, haluavatko tulla kuvatuksi ja jos haluavat, niin missä ja miten.

H1 ”miten ihana vanha puu ja puun kolo, mä olen kyykyssä tässä puun juurella... otatko musta kuvan”

H1 ”mikä päivä ruusuloistoinen olen saanut kokea ja tuntee mulle merkityksellisen ja rentouttavan päivän...olenko mä todella ottanut nämä upeat ruusukuvat itse ja kuinka hyviä ja hienoja kuvia digikameralla saa”

H3 ”tämä ”arkikuva” musta herättää mukavia tunteita ja muistoja valokuvausretkeltämme” ja ”arkiminä” valokuvat Arboretumissa olivat... ok juttu”

H3 ”on ollut mukava tutustua sinuun muutenkin kuin vain ohjaajana”

Ryhmäläiset kokivat, että retket toivat meille yhteenkuuluvuuden tunteen yhteisten kokemusten, elämysten ja muistojen lisäksi.

8.3 Arjen kuvaus havainnollisesti arkea

Tavallisessa arjessamme harvoin kuvaamme niitä arkeemme sisältyviä pieniä ja suuria asioita, jotka syövät tiedostamattomalla tasolla voimavarojamme tai tuovat niitä lisää. Kuvaamisen avulla voimme tehdä näkyväksi arkeemme liittyvien ajankohtaisien asioiden ja henkilöiden olemassaolon, voimaa antavina tai voimaa syövinä (Savolainen 2009, 222).

Ohjaajana oli hienoa havaita se, miten monista eri lähtökohdista kukin ryhmäläinen oli omaa ja perheen arkea kuvannut. Yksi ryhmäläisistä kertoi siitä, miten kuvaustehtävän kautta hän oli huomannut heille ilmestyneen tuhatjalkaisen ja siitä äidin roolista, joka huolehtii päivittäin perheen perustarpeista.

H2 ”huomasin sen, että meille on muuttanut tuhatjalkainen kun kuvasin eteisessä kasalla olevia poikien ja ystävien kenkiä”

Toinen ryhmäläisistä kertoi, että oli kuvannut arkea filmikameralla, koska hänellä ei ollut käytössään digikameraa. Hän lupasi ne tuoda ryhmäläisille nähtäväksi saadessaan ne kehitetyksi valokuviksi. Kuvien kautta tuli näkyväksi ryhmäläisten arkeen liittyvät lemmikkieläimet, työtehtävät, läheiset henkilöt ja itselle merkitykselliset asiat voimaa syövinä ja voimaa antavina.

H2 ”nämä arjenkuvat kertovat minulle merkityksellisestä omasta ajasta ja siihen liittyvistä käsitöistä sekä meillä säännöllisesti vierailevista henkilöistä ja heidän koiristaan”

H3 ”tässä kuvassa perheemme limppu koira vaivoin nostaa toista silmäkulmaansa nukkuessaan valokuvaushetkellä” Tässä kuvassa näkyy mulle tärkeä pihamaan koivikko ja havumetsään vievä polku ja kevään ensimmäiset kukat kauniina”

H3 ”tämän kuvan olen ottanut keittiön ikkunasta, jossa tikka istuu lyhtypylväässä pörröisine höyhenineen kevättä kolkuttelemassa ja seuraavassa kuvassa meidän (äidin) arkea tiskejä täynnä oleva tiskipöytä, joka odottaa siistijäänsä” ” sukka-kudin kuvattuna, käsityöt ovat mulle tärkeitä ja teen niitä erilaisia”

Perheen äidin päivittäisen tehtävät näkyivät täpötäysien tiskipöytien kuvissa. Kuvaustehtävä oli herättänyt myös eri perheenjäsenet tarkastelemaan arkeen liittyviä eri asioita ja tehtäviä. Yhden ryhmän jäsenen mielestä arkikuvat olivat hänelle mielenkiintoisia ja merkityksellisiä retkikuvien ohella.

H2 ”tämä keittiökuvani tiskeineen kertoo äidin roolista, joka huolehtii perheen päivittäisistä tarpeista ja niihin liittyvistä tehtävistä”

H2 ”tässä kuvassa ovat poikani istuvat sohvalla” ja ”tämän kuvan olen ottanut kun poikani nukkuu”

H3 ”tässä kuvassa ovat tyttöni ja aviomieheni aamupalalla. Murrosikään tuleva tyttö vahvoine mielipiteineen on ajoittain äidin voimia vievä mutta myös voimia tuova. Aviomies kommentoi kuvatessa: onko mää se, joka vie kaikki viimeisetkin voimat vai tuoko hän jotain?... kun otin tämän kuvan aamupala pöydän toiselta puolelta”

8.4 Valokuvatyöpaja yhteisten kokemusten ja tunteiden jakajana

Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan tarkastella omaan elämään liittyviä kysymyksiä tässä ja nyt. Kuntoutusryhmässä näiden menetelmien avulla voidaan tarkastella ryhmän eri jäsenten elämään liittyviä vuorovaikutussuhteita, tunteita, kokemuksia, mielipiteitä, arvoja sekä tulevaisuuden tavoitteita. Ryhmän yhteinen tavoite ja jäsenten samanlaiset ongelmat voivat auttaa ryhmäläisiä tuntemaan itsensä samanlaisiksi ja ”normaaleiksi” samankaltaisine ongelmineen, esimerkiksi masennus. Keskeisinä periaatteina yhteisöissä ja erilaisissa ryhmissä ovat luottamus, sallivuus, avoimuus ja sitoutuminen. Ryhmään valittu viitekehys määräytyy siitä, minkälaiset tavoitteet ryhmälle asetetaan eli minkä kuntoiset ryhmäläiset ryhmään osallistuvat ja mikä on ryhmän kesto. Terapeuttisen yhteisön ryhmien periaatteina ovat toiminnalliset vuorovaikutussuhteet ryhmään osallistuvien ja ohjaajan välillä. (Kuhanen ym. 2010, 110.)

Ryhmäläiset kokivat tämänkaltaiset toiminnalliset menetelmät erilaisiksi. Erityistä tukea tarvitsevien kuntoutujien kanssa on tärkeätä yhteisymmärryksen saaminen, vastavuoroisen ja tunteita ymmärtävän vuorovaikutuksen tavoittaminen, kannustavan ja innostavan ilmapiirin luominen. Terapeuttistavoitteisessa ryhmässä tärkeätä on myös itsesäätely, jossa kukin henkilö määrittää sen, kuinka pitkälle haluaa edetä omalla osallistumisellaan ja toiminnallaan. Yksi ryhmän jäsenistä irtautui valokuvatyöpajasta, koska koki ryhmän vievän häneltä tässä elämäntilanteessa liikaa voimavaroja.

H2 ”ihan sama mikä ryhmä...en ole ollut mitenkään innokas missään ryhmässä. Koen, että minulle eri foorumit näille asioille”

Toiset kaksi ryhmäläistä kertoivat: ”ryhmä on ollut heille ryhmä, mitä he odottavat” ja ”valokuvatyöpaja ryhmänä on ollut ihan paras ryhmä koko kuntoutuksen aikana”. Merkityksellistä oli ollut heille myös se, että ryhmätoiminta oli mahdollistanut irtautumiseen työ- ja toimintakeskuksen ympäristöstä.

H1 ”mä yllätyin tästä koko jutusta ja en osannut ajatella sitä kaikkea mitä tämä sisälsi... ja ryhmä oli ihan paras koska tässä irtaannuttiin periaatteessa täysin kokonaan irti”

(H1 ja H3) ”valokuvaustyöpaja on ollut koko kuntoutuksen aikana ryhmä, joka sisällöltään, luottamuksellisuudeltaan, toiminnoiltaan ja ilmapiiriltään on ollut ryhmä mitä he odottavat”

Kysyttäessä ryhmäläisiltä, toteutuivatko valokuvatyöpajan tapaamiskerrat heistä sopivin väliajoin, he kokivat, että ryhmäkerrat toteutuivat aluksi tiheästi mutta ne onnistuivat kerran viikossa myös hyvin. Tulevaisuudessa tapaamiskerrat voisivat olla kahden viikon välein mutta eivät kuitenkaan tätä harvemmin. Tärkeäksi oli koettu myös se, että valokuvatyöpajaryhmä oli ollut pitkäjänteinen.

H1 ”tapaamiskerrat oli aluksi tiheämmin ja muuttuivat sitt kesän ajaksi...tapaamiset eivät olleet mulle ongelmallisia koska mä tykkäsin tapaamisista niin paljon ja on ollut hyvä, että se on ollut pitkäjänteistä”

H2 ”kahden viikon välein, ettei ehdi unohtua tehtävät”

H3 ”kyllä tapaamiset onnistuivat niin usein mutta jos on joku tehtävä, niin kaksi viikkoa olisi varmaan myös hyvä...ja sitten taas ei kauhean harvoin koska se ajatus unohtuu”

Asiakasta kuntouttavassa ryhmätoiminnassa keskeistä on suunnata työskentely niille alueille, jolla kuntoutuja kykenee selviytymään tuen, ohjauksen ja hänelle tarjottujen olosuhteiden avulla. Ryhmänohjaajan roolissa koin erittäin tärkeäksi painottaa ryhmäläisille ryhmän sisäistä vaihtelovarmuutta, koska ryhmässä he kertoivat henkilökohtaisia asioista elämästään.

H1 ”ja jos ei tunne...ja täällä näkee kaiken näköistä... niin tiettyjen tyyppien kohdalla on niin kuin suu kiinni oikeesti...koska meitä on niin moneen täällä”

Ryhmäläiset täyttivät jokaisen ryhmäkerran jälkeen ohjaajalle palautelomakkeen. Palautelomakkeiden kautta ilmeni, että valokuvatyöpaja on ollut osallistujien kokemana luottamuksellinen, avoin, turvallinen, vastavuoroinen, terapeuttinen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävä. Yksi ryhmänjäsenistä kertoi, että ryhmä on ollut luottamuksellinen mutta hänellä oli ollut omassa asennoitumisessa ongelmia.

H2 ”luottamuksellinen on...mutta omassa asennoitumisessa on ongelmia”

Kysyin ryhmäläisiltä, onko oman elämäntarinasi tutkiminen ja kertominen ryhmässä tuntunut sinusta vaikealta ja jos on, niin miksi ja oliko ryhmä kokoonpanoltaan ja osallistujiensa määrän suhteen ollut sopiva.

Sain seuraavia vastauksia: Jäsenet pitivät kolmen henkilön pienryhmää erittäin hyvänä ja sopivana, koska isossa ryhmässä he eivät olisi omista henkilökohtaisista asioistaan halunneet puhua tai kertoa. Esiin tuli myös se, että valokuvatyöpaja tällaisessa muodossa on ”enemmän yksilöllinen juttu ja toimii vain siksi näin”.

H1 ”tämä on tällaisena on niin kuin enemmän yksilöllinen juttu ja toimii vain siksi näin...kun tässä mennään läpi ihan lapsuutta ja koko elämää ...niin sitten jos tuolla olisi kuullut näitä kerrottavan koska tää on vain meidän juttu ja ne ei kuulu muille”

H1 ”on ollut luottamuksellinen. Tää on ollut just sopiva ryhmä, jos tässä olisi ollut hirveästi enemmän...kyllä ihmisestä aika nopeasti näkee sen pystyykö luottamaan... jos olisi ollut isompi ryhmä...ne puhuu, jotka puhuu ja mää en puhuisi tällä tavalla. Jos ryhmässä olisi vaikka kuusi ...ei tähän aikaan mahdu millään kaikkien jutut ...se ryhmä pitäisi sitten jakaa ja tästä menisi se oma juttu pois, joka nyt on ollut”

H1 ”toi voimaanuttava valokuvaus ryhmätyönä, silloin jos ryhmässä paljon henkilöitä eli valokuvan voimannuuttaminen ryhmätyönä”

H3 ”se on pienryhmän etu, että pystyy puhumaan ja jos on monta, en mä viitti kaikille puhua”

Lisäksi kahden ryhmäläisen mielestä oli ollut mielenkiintoista kuvien kautta kuulla, että muillakin on ja on ollut elämässä ”kaikenlaista”. Ryhmäläisten mukaan ”mitkään jutut” eivät olleet ahdistaneet heitä. Valokuvapostikorttien kautta oli ollut myös mukava kuulla toisten menneisyydestä ja tulevaisuuden haaveista. Mukavaa oli ollut myös tutustua syvällisemmin vähemmän tuttuun ryhmäläiseen, koska työtoiminnassa ollaan eri yksiköissä ja ryhmän päätyttyä voi sitten myöhemmin joskus mennä juttelemaan.

H1 ”on ollut hyvä kuulla että muillakin on elämässä ollut kaikenlaista ...ja musta on ollut mielenkiintoista kuulla ryhmässä kuvien kautta eri ihmisten tarinoita koska täällä työtoiminnassa ollaan niin vähän aikaa yhdessä ja eri yksiköissä”

H2 ”tuntuiko oikein miltään, kukin kertoo sen minkä kertoo”

H1 ja H3 ”ei mitkään jutut ahdistanut ja oli mukava kuulla esim. valokuvapostikorttien kautta toisten tulevaisuuden haaveita tai menneitä tapahtumia ja nykyisiä tilanteita”

Yksi ryhmäläisistä toi esiin myös sen, että oli kovasti miettinyt, miksi yksi jäi pois, mutta oman kertomansa pohjalta hän ymmärsi työtöve- rin/ystävänsä tilanteen.

H1 ”mä mietin itsekseni kovasti, minkä takia henkilö 2 jäi ryhmästä pois... mutta en mä viittinyt sit mennä kysymään kun huomasin, että sillä oli niitä omia juttuja ja muutoksia silloin tulossa”

Toiminnallisten menetelmien vahvuus on niiden voimakkaassa vaikutuksessa. Huomion arvoista on myös se, että ryhmässä toisilleen vieraat ihmiset ovat varovaisempia käsittelemään omia henkilökohtaisia asioitaan, koska jokaisella on oma ainutkertainen elämänsä ja siihen liittyvä kokemusviisaus. Pysyvään elämänmuutokseen johtavat päätökset voivat kummuta juuri tästä kokemusviisaudesta. Toiminnallisten ryhmien tavoite sekä yksittäisten ryhmäläisten omat tavoitteet ryhmälle ja siihen osallistumiselle määräävät sen, onko kyseinen ryhmä kuntoutusta vai ei. (Koskisuu 2004, 169.)

Ryhmiä on käytetty aiemminkin tässä pirkanmaalaisessa työ- ja toimintakeskuksessa mielenterveyskuntoutuksessa. Kuntoutumista tukevia toiminnallisia ja terapeuttisia/terapeuttistavoititteisia ryhmiä voidaan koota eri toimintojen ja teemojen ympärille kuten tässä työ- ja toimintakeskuksessa esim. liikuntaryhmä, hyvinvointi – hyvän olon ryhmä, kuvataideryhmä, arjenhallintaryhmä, valokuvaryhmä.

8.5 Omakuva – lempeä katse itseän

Omakuva on hyvin oleellinen osa voimauttavan valokuvan prosessia. Valokuvien avulla voi tehdä itsestään näkyväksi sellaisia puolia, joita muut ihmiset eivät tunne tai joihin itse on vaikea uskoa. Omakuva ikään kuin pakottaa tarkastelemaan itseään ja kyseenalaistamaan oman suhtautumisen omaan itseän. Itsestä otettujen omakuvien hyväksymisprosessin salaisuus on niiden toisto. Omakuvaa, josta tulee rakas ja joka herättää mielihyvää haluaa tankata silmillään. Tämä kuva vaikuttaa myös mieli- ja muistikuviiin. Omakuva, jonka katsominen tuottaa mielihyvän tunteen, korjaa ihmisen mielikuvaa omasta itsestä alueella, johon on vaikea yltää verbaalisella tasolla. (Savolainen 2009, 216, 220.)

Arboretumissa otetut ”arkiminävalokuvat” katsoimme molempien henkilöiden (H1 ja H3) kanssa kahden kesken. Tuolloin tarkastelimme yhdessä näitä ”arkiminäomakuvia” kuvatun henkilön kanssa syvällisemmin.

H1 ”kyllä on ihana ja onnistunut kuva minusta”

H3 ”hauska luonnollinen kuva, jota musta ei ole otettu aikoihin”

H1 ja H3 ”miten hienoa saada on nämä Arboretumissa otetut ”arkiminä” valokuvat itselleen Cd:lle...kun vielä sen kannessa toi arkiminä omakuva seepian värinenä...tämän värinen kuva on taas uus juttu ja uusi kokemus tässä värikuvien maailmassa”

Ottaessani salaa yhden valokuvan eräästä ryhmäläisestä hänen tietämättään, minkä tarkoituksena oli havainnollistaa kuvatulle sitä, mikä merkitys on sillä, että henkilö tietää tulevansa kuvatuksi. Alla hänen kommenttinsa tämän kuvan nähdessään:

H3 ”kun mä nyt nään ton kuvan...mikä on musta otettu tietämättäni, ymmärrän nyt miksi voimauttavassa valokuvassa perusajatus on toinen...kuvaajan ja kuvatavan välillä ja se ajatus on todella tärkeä”

H3 ”nyt kun otin työstäni kymppikuvia, niin niistä tuli paljon parempia, kun asettun siihen sen tilanteeseen”

Yhtenä valokuvatyöpajan kotitehtävänä ryhmäläisille oli ikuistaa itsensä jonkin peilaavan pinnan kautta. Tämä tehtävä oli ollut kaikille mieluinen ja mielenkiintoinen. Kuvien kautta tuli esiin muistorikkaita esineitä sekä senhetkiseen elämään liittyviä mietteitä. Kukin ryhmäläinen jakoi näihin kuviin liittyviä muistoja ja merkityksiä ryhmässä toisilleen.

H1 ”mä otin kyllä ne arkikuvat ja peilaavan pinnan valokuvat filmikamerallani kun mulla ei ollut käytössä digikameraa. Tuon ne silti katsottavaksi teille... kun mun rahatilanne antaa myöten kehittää ne”

H2 ”valokuvaustehtävää suorittaessani olisin halunnut kuvata itseni oman moposkooterini peilin kautta ...mutta tämä ei onnistunut koska aurinko ei suostunut tulemaan pilvenraosta esiin. Otin käyttöön suunnitelman B ja kuvasin itseni eri kuvakulmista oman pukukaappini peilin kautta”

H3 ”kuvasin itteeni digikameralla... oman Dodge auton peilaavan ikkunan kautta auringon paisteessa...tällä hetkellä en kykene enää autoani ajamaan”

8.6 Valokuvatyöpaja kuntouttaa ja voimauttaa

Mielenterveyskuntoutus on tavoitteellista ja suunnitelmallista sekä tähtää kuntoutujan elämänlaadun parantamiseen, ylläpitämiseen ja elämäntilanteen lisäämiseen. Kuntoutuminen on tässä hetkessä ja tulevaisuuteen suuntautuvaa toimintaa, johon sisältyy monia eri toimenpiteitä, jotka lisäävät yksilön voimavaroja ja toimintakykyä.

Voimavarasuuntautuneisuus perustuu asiakkaan omalle tavoitteen asettelulle, jossa keskustelujen pääpaino pyritään mahdollisuuksien mukaan joustavasti ohjaamaan siihen, ”mikä toimii”. Ihmisen voimaantuminen on aina sekä yksilöllinen että sosiaalinen prosessi, johon liittyvät luottamus, valinnanvapaus, kunnioitus, itsenäisyys, vuorovaikutus, turvallisuus, hyväksyntä ja tarpeelliseksi kokeminen. Voimavarakeskeisyys on kuntoutujan ongelmien priorisointia ja niiden ratkaisua, ei niinkään syiden etsintää. Voimavaralähtöisyyteen liittyvät läheisesti vuorovaikutustaidot voimavarapuheena ja kumppanuutena. Työntekijän ja asiakkaan väliseen kumppanuuteen tulisi kuulua tasavertaisuus. (Noppari ym. 2007, 138–139.)

Valokuvatyöpajan nivoutuessa yksilölliseen päivittäiseen kuntoutustyöhön halusin teemahaastattelun kautta tiedustella sitä, miten terapeutin ja toiminnallinen valokuvatyöpaja soveltuu osaksi yksilöllistä sekä ryhmämuotoista kuntoutusta ja soveltuuko se heidän mielestään mielenterveyskuntoutujalle ja muuttuiko käsitys omasta itsestä tai voimavaroista.

Yksi ryhmän jäsenistä oli sitä mieltä, että tämänkaltainen ryhmä soveltuu hyvin mielenterveyskuntoutukseen, jos:

H2 ”kyllä... jos ei ole muita kontakteja esim. terapiasuhte”

Yhden ryhmäläisen kokemus oli, että valokuvaryhmä/valokuvatyöpaja ei ole ollut liian terapialähtöinen kuten työ- ja toimintakeskuksen kuvataideryhmä. Kahden ryhmään osallistujan mukaan valokuvatyöpaja on ollut juuri sopivasti terapeutti.

H1 ”valokuvaryhmä ei ole ollut niin terapeutti mitä toi kuvataideterapia. Se oli terapiaa sataprosenttisesti. Kun mä olin kuvataideryhmässä, ajattelin... ei oo mun juttu ollenkaan, että kerrotaan niistä väreistä... miltä tuntuu. Mulla on jo vuosia sitten mennyt toi ohi ja se ei palvele mua enää ollenkaan”

H3 ”valokuvatyöpaja on ollut juuri sopivasti terapeutti ...ettei ole lähdetty hirveesti syynään kaikista kaikkea eli oikeen hakeen pilkkuja jokaisen elämästä. Esimerkiksi sillai että, mitä sää nyt tosta ruususta ajattelet ja mitä se nyt sinuun vaikuttaa ja kuvastaako se jotenkin sinusta jotain”

H1 ja H3 ”tää sun tapasi toimii tosi hyvin”

Eräs ryhmäläisistä kertoi, että käsitys omasta itsestä oli muuttunut ja korjaantunut valokuvien ja valokuvatyöskentelyn kautta ja hänen kokemaansa valokuvatyöpaja soveltuu hyvin yksilölliseen kuntoutustyyliin.

H1 ”oman minäkuvan, miksikä sitä voisi sanoa muuttumisen eli käsitys itsestä muuttuu. Jos on väärä käsitys tietyistä asioista itsessä...niin se kyllä muuttuu. Suhteessa omaan ulkonäköön ja omaan minään eli soveltuu hyvin yksilölliseen kuntoutustyyliin”

Valokuvilla ja valokuvatyöskentelyllä pyritään herättämään myös tunnetason muisti- ja mielikuvia. Valokuvaamista ja valokuvia voidaan käyttää kommunikaation välineinä vuorovaikutussuhteen ohella, silloin kun sanallinen vuorovaikutus on vaikeaa (Savolainen 2009, 225). Kolmas ryhmän jäsenistä ilmaisi, että kuvien kautta on helpompi näyttää asioita kuin sanoilla tai kirjoittamalla. Lisäksi hän toi esiin sen, että terapeutit voisivat käyttää ylipäätään enemmän valokuvia.

H3 ”sillai varmaan kun on helpompi näyttää valokuvasta asioita kun ilman niitä sanoa ja kirjoittaa. Mä en osaa ainakaan kirjoittaa lauseita silloin kun pitäisi selittää jotain. Kuvan kautta on helpompi näyttää... se on tuollainen ja ... musta se näyttää tältä tai musta tuntuu nyt tältä”

H3 ”jos vielä kävisin terapeutilla, voisi varmaankin olla mahdollista, että näyttäisin valokuvia. Terapeutit voisi käyttää enemmänkin ylipäätään valokuvia”

Miten valokuvatyöpaja on tukenut sinua ja oletko kokenut tullesi hyväksytyksi valokuvatyöpajassa omien tarpeidesi pohjalta? Kaksi ryhmäläisistä kertoi tulleensa kohdatuksi valokuvatyöpajassa ohjaajan kautta toiveidensa, tarpeidensa ja voimavarojensa mukaisesti.

H1 ja H3 ”kuten aikaisemmin sanoimme, tulimme kohdatuksi sun kautta miten me toivottiin ja haluttiin tässä valokuvaryhmässä”

Yhden henkilön mukaan valokuvatyöpajan tehtävät ovat olleet ajoittain voimia vieviä, mutta jälkeensä ajatellen tehtävät olivat kuitenkin olleet hyvä asia. Hän kertoi saaneensa valokuvatyöpajassa eritoten tukea surunsa käsittelyyn, isän poisnukkumisen johdosta.

H3 ”välillä varmaan tuntui että tehtävät vievät voimaa...mutta jälkeinpäin ajatellen oli hyvä kun oli jotain muuta ajateltavaa päivisin kotona ollessa”

H3 ”mulla oli tunne, että täytyisi jotakin tehdä kun isä oli nukkunut pois. Kun sit näin ohjaajan tekemän kuvakirjan ajattelin...se on tossa... tuon teen isän muistoksi”

H3 ”kyllä on tukenut... valokuvapajan kautta sain idean oman surun käsittelyyn ja tein isälle muistokirjan eli valokuvaryhmä osui aika nappiin tästä syystä” hautajaisissa tämä kirja oli myös nähtävänä äitini toiveesta ja kaikki katto sen ja se mitä oletinkin sain yllättävän paljon kuulla hyvää siitä”

Ryhmän keskeyttäneen henkilön (H2) kommentti:

H2 ”tukiko minua oikeastaan mitenkään?”

Mitkä toiminnot ja menetelmät ovat olleet valokuvatyöpajassa voimaannuttavia ja oletko kokenut katsantokannassasi muutosta suhteessa itseesi tai löytänyt uusia puolia itsestäsi?

H1 ”tää prosessi on tullut niin kuin jotenkin luonnollisesti ...ei ole edes ajatellut, että tää on ollut tätä valokuvaustehtävä juttua”...ja ”näkee erilailta itsensä kuin ennen eli muutos omaan minäkuvaan”

H1 ”omakuvatyöskentely oli mun kohdalla voimaannuttava ja mahdollisti oman hyväksymisen, sitä yllätty, että toi asia on muuttunut itsessä”

H1 ”kuka ottaa susta yleensä koko kuvaa ja mä halusin nähdä sen...kun mulla on niitä hirveitä kuvia..jotka näytin työkavereille. Kuinka paljon on eroa kehossa ennen kun on alkanut urheilemaan...uskomaton ero ja ihan hirvittävä ero. Mikä ero on urheilulla samassa painoluokassa kun se, että ei urheile ...tosi iso ero. Mä en olisi uskonut, mutta nyt kun vertailen näitä uusia kuvia... niihin vasta tajuan sen”

Voimauttavan valokuvaprosessin avulla opetellaan dialogista, vastavuoroista tapaa kohdata oma läheinen, työtoveri tai asiakas. Voimauttavassa valokuvauksessa kyse on kuvaajan valta-aseman kääntämisestä kuvattavalle eli kuvattava määrää sen, missä, miten ja milloin haluaa tulla kuvatuksi. Kuvaustilanteessa kuvaajan tehtävä on myös kameran objektiivin välityksellä peilata kuvattavalle sitä, miltä hän näyttää kameran objektiivin kautta. Oleellista on pitää huoli siitä, että valokuvat on otettu kuvattavan toiveiden mukaisesti sekä onnistuneita.

Kaksi ryhmäläisistä kertoi tulleen kuvatuiksi voimauttavassa valokuvauksessa ”omana itsenään”. He olivat kokeneet, että kuvapäivä, kuvauspaikat ja ajankohdat olivat olleet juuri oikeat ja heidän toiveidensa mukaiset. Kysyessäni, kokivatko he tulleen ikuistetuksi voimauttavissa valokuvissa toivomallaan tavalla ja paikassa sekä ajankohtana, he kertoivat seuraavaa:

H1 ja H3 ”kyllä todella, ajankohdat olivat sellaiset niin kuin me toivottiin”

H1 ”oli se oikea aika, kun viikko sen jälkeen tuli se pieni myrsky ja kaikki lehdet lähdet hävisi puista”

H3 ”niitä voimauttavia valokuvia kun otettiin... niin mietin mitä mä tekisin ja minne menisin. Toisaalta mä luotin siihen, että sä ohjaat vähän sinnepäin miten

se tapahtuu. Se lähti menemään niin kuin omalla painollaan ja kuvat otettiin sellaisissa kohdissa missä mä tykkäsin”

H3 ”se ei ollut mikään prinsessa päivä tai, joku ”hössön hössö” vaan tulin kohdatuksi itsenäni.” ja ”mä tulin kuvatuksi toivomallani tavalla, toiveeni mukaisesti ja kuvat otettiin siten miten kun mä halusin eli kuvista tuli sellaisia kun mä halusin. Ne, oli sen näköisiä kuin mä ajattelin niiden olevan”

H3 ”aviomies ihmetteli sitä, että lähdetäänkö ihan vain mun toiveestani Hämeenlinnaan valokuvaamaan ja ottamaan musta valokuvia”

H3 ”otettiin paljon omakuvia ja kun voimakuvat sai ”omalla paikallaan” ei pakosti täällä työ- ja toimintakeskuksessa, niin niistä tuli hyviä ja kyllä parissa kuvassa ...olen minä”

Molemmat kuvauksen kohteena olleet henkilöt olivat myös havainneet kuvaushetkellä ulkopuolisten kiinnostuksen kuvaushetkellä. Henkilö 1 tiedusteli henkilö 3:lta: oliko sinun kuvaustilanteessasi Hämeenlinnassa paljon ihmisiä kuvanottotilanteessa?

H3 ”oli siellä mutta se ei paljon haitannut mua ja ne ei tullu ihmettelemään siihen sitä, mitä me teemme ja otti ne turistit myös kuvan musta”

H1 ”ne ihmiset siinä ohi kulkiessaan varmaan naureskeli,.. ainakin se yksi mies siellä kaukana seurasi meitä kun mä makasin siinä maassa ja huomasin, että syksyn lehtien alla oli koirankakkaa...kaikkia kommelluksia sattui...hah...hah. hah...haa. Onneksi mun alla oli ne suojat. Mää muistan ton loppuelämäni kun mä olin välillä shaali niskassa ja sun lämminvuori saappaat jalassa...ai, että oli mukavaa ”

H3 ”se oli varmaan molemmille aluksi vaikea kuvaajalle ja kuvattavalle”

Valokuvan katsominen ja tutkiminen on kehollista, sitä ei oikeastaan katsota vaan se koetaan tunnetasolla eri aisteilla, joita keho palauttaa takaisin kuvaa katsottaessa (Savolainen 2013). Valokuvan kehollisuus on sen voimauttava ja terapeuttinen voima: sen avulla päästään nopeammin syvemmälle (Savolainen 2009, 216).

H3 ”siedän paremmin katsella nyt myös vanhoja kuvia, jotka olivat enemmän ns. ”pönötyskuvia”...kun joku kuvasi minua ilman lupaa esim. synttärikuvia, joissa istun jotenkin kamalasti tai muuta sellaista. Niissä näkee sen, että oliko pakko ottaa juuri tosta kuva... olis ny hieman sanonut, niin olisin vaikka oikaisut asentoa” ja ”sietää olla kuvattavana paremmin kuin aikaisemmin”

H1 ”on muutosta, selvästi katon nyt kuvia armollisemmin. Mulla on sellaisia kuvia, jotka on otettu neljä vuotta sitten kun istun siinä sohvalla ...niin oikeesti näyttän lihavalta kun silloin oli ankeata. Niin ny on sitten kun kasvot ovat kaventuneet paljon ...niin tulee ihan eri näköiseksi eli kuvissa näkee eri lailla itsensä...kun peilistä vaan katsoo ...niin aina on joku ihan vinksallaan ja mihinkään ei ole niin kuin tyytyväinen... ennen kuin oikeesti näkee koko kuvan itsestään”

H1 ”kuten kerroin aikaisemmin ...kuvien kautta katsoessa näkee itsensä erilailla kuin pelkästään peilin kautta...toisaalta mutta toisaalta, kun sitten toinen kuvaaja näkee sitten vähän erilailla... sitten kuvaaja vaan ottaa kuvan koska minä en tiedä sitä miltä näyttää kamerassa ”

Menetelmän keskeisenä keinona on parantaa ihmissuhteiden vuorovaikutusta ja nähdäksi tulemista dialogisen valokuvatilanteen kautta. Menetelmän avulla opitaan löytämään ja tekemään näkyväksi jokapäiväi-

sessä arkitodellisuudessa piiloon jäävä arvokas, hyvä ja merkityksellinen. Valokuvan voimauttava vaikutus perustuu sen erityiseen todellisuuteen ja sen kehollisuuteen (Savolainen, haastattelu 27.2.2011.) Kysyin kuvatuilta mitä, näkyviä tai piilossa olevia puoliai halusit nostaa voimauttavan valokuvan välityksellä ja mitä koet voimauttavat valokuvat nähdessäsi. Sain seuraavia vastauksia:

H3 ”noissa voimauttavissa valokuvissa on hyviä kuvia itsestä”

H3 ”mun elämässä on varmaan ollut aina historia ja historialliset jutut. Olen aina halunnut tehdä itse ton puvun ja nyt kun mä olen saanut sen tehtyä voin aina käyttääkin sitä välillä. Nämä kaikki sattuu nyt yhtä aikaa puvun valmistuminen ja Hämeenlinnaan pääseminen muinaispuku yllä valokuvattavaksi”

H1 ” naisellisen puoleni... etenkin nyt kun täytin juuri 40 vuotta”

H1 ”vau...miten ihania kuvia, ei voi olla totta, ei voi olla mitenkään totta. Olenko mä todella näissä kuvissa ja miten hienosti vaaleanpunainen helmillä koristeltu sifonkihuivi säihkyi auringossa tulessa hulmuten” ja ” miten hieno tausta juuri sellainen syksyn väriloisto kuin halusinkin”

H1 ”tuo kuva, missä mä seison kiviaidalla, sifonkihuivi hartioilla hulmuten... on oikeesti musta paras kuva”

H1 ”miten hauska ja ihana kuva...otitko sä musta sen kuvausten välissä. Kuvassa mä seison lämmin villatakki päälläni iloisena hymyillen...kyllä ja ne sun tuomasi lämminvuorikumisaappaat oli tosi hieno välillä sujauttaa paljaisiin jalkoihin ...kun siä kalliolla oli niin kylmä”

Miten läheisenne ja ystävänne kommentoivat nähdessään teistä ikuistettua voimauttavat valokuvat?

H3 ”tyttöni katto lävitse kaikki musta otetut voimauttavat valokuvat mutta ei kommentoinut niistä hirveesti...se varmaan tulee sitten sille vasta hetken päästä ja mun aviomies katto ne myös”

H1 ”vau...kuvat ovat mahtavia...mä olen saanut kuvista leikkisiä ”huippumalli” kommentteja face book kavereiltani... kuvan sinne laitettuani”

H1 ”poikani katsoi vain niitä muutamia ja sanoi murrosikäisen kommentteilla ”no ei kiinnosta nyt ”...mutta ne kuvat mitkä oli minusta otettu Hatanpäällä ne poika katto kaikki”

H1 ”mä näytin sinun ottamasi kuvat myös mun xxx kun mä olin hehkuttanut niitä. Se henkilö (mies), jolle mä näytin voimauttavia kuviani sanoi, että osa kuvista hänen mielestään oli tosi hyviä mutta se naureskeli niille vaatetusjutuille et, mitä nää on (valkoinen kaapu päällä rannalla)...voi että (kertojan iloinen nauru perään)...ne on niin ku taidekuvia”

H3 ”tyttöni, on kiinnostunut valokuvaamisesta mutta en tiedä on kummasta se tästä jutusta...vai siitä toisesta valokuvayhdistyksen valokuvaryhmästä. Yllättävää on, että se kuvaa paljon itseensä kännykällä ja kameralla, sillä on hirveä määrä ”pärstäkuvia” itteensä”...en tiedä miksi? Se kuvaa itseensä ihan niin kuin läheltä naamaa ja kertoo, että ei osaa ja hän on tyhmä ja hän on vaikka mitä?”

Haastattelijan kommentti ”tyttäresi tekee mahdollisesti ottamiensa valokuvien kautta omaa identiteettityötään. Valokuva on kuin peili. Saadessamme valmiiksi sinun suunnittelemasi digitaalisen ”voimakuvat” elokuvan, voisi olla tärkeää katsoa elokuva yhdessä tyttäresi kanssa ja hänen myös sinulta kuulla omia elokuvasta heränneitä ajatuksiasi ja tunteitasi”

Voimaantuminen on Siitosen (1999, 61) mukaan enemmän itsetuntemuksen kautta syntynyttä voimavarakeskeistä muutostyötä. Sisäisen voimantunteen saavuttaneista heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus, joka on yhteydessä hyväksyvään luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemiseen (Siitonen 1999, 61). Voimaantuminen edellyttää myös omien uskomusjärjestelmien ja asenteiden arviointia. Se on ennakkoluulottomuutta katsoa asioita eri näkökulmista, itsensä arvostamista, itseluottamusta, jonka myötä tarjoutuu mahdollisuus oman identiteetin ja minäkuvan selkeyttämiseen. (Siitonen 2007.) Voimaantumisprosessi nostaa keskiöön ihmisten arkielämän todelliset vuorovaikutussuhteet ja elämäntilanteet, yhteistoiminnan ja konkreettisten elinolosuhteiden parantamisen (Savolainen 2009, 227).

8.7 Ohjaajan kanssa kahden kesken - aikaa minulle

Kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena on toimia muutosta tukevana voimana kuntoutujan elämässä, ja tässä roolissa ovat kuntoutustyöntekijät ja kuntouttavan yhteisö (Kuhanen ym. 2010, 153). Tämän yhteistyön tavoitteina on auttaa kuntoutujaa arvioimaan omia pyrkimyksiään, elämänprojektejaan, etsimään keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi ja sopimaan siitä, millaisia toimenpiteitä yhdessä pyritään käynnistämään (Järvikoski & Härkäpää 2004, 172).

Oman näkemykseni mukaan ohjauksen tärkein tehtävä on edistää ja edesauttaa kuntoutujan kykyä parantaa elämäänsä ja toimintakykyään kuntoutustyön eri toimintamuotojen, ohjaavan työotteen sekä dialogisen vuorovaikutuksen ja kohtaamisen avulla. Dialogisessa vuorovaikutuksessa työntekijän ei tarvitse olla kaikkietävä, vaan hän voi luottaa kuntoutujan omaan asiantuntijuuteen, jolloin kuntoutustyöntekijältä odotetaan hyväksyvää ja avointa kiinnostusta kuntoutujaa kohtaan. Voidaan ajatella, että kuntoutustyöntekijän ja kuntoutujan välinen ohjauskeskustelu on koettujen asioiden merkitystä koskevaa dialogia eli peili, jonka avulla kuntoutuja voi suhteuttaa kokemaansa (Järvikoski & Härkäpää 2004, 172).

Yksi ryhmäläisistä kertoi, että hänelle oli uusia asia se, että hänet otettiin huomioon yksilönä eli ”aikaa oli vain mulle”.

*H1 ”se oli mulle uus juttu...koska toloin oli aikaa vain mulle. Oli kiva puhua suoraan ulkopuoliselle joltain...niin kuin sulle uskalsi koska säät oot niin ammat-
ti-ihminen kun aina vain jollekin lääkäriille”*

Kaksi ryhmän jäsentä kertoi saaneensa ohjaajalta tietynlaisen vastakaiun, ja oli ollut mukavaa tutustua ohjaajaan eri tavoin muutenkin kuin vain ohjaajana.

H1 ”se on hienoa...me tullaan niin hyvin toimeen keskenään ...vähän hienoa”

H3 ”on ollut myös mukava tutustua suhun ohjaajana eri tavoin”

*H3 ”kun juttelimme sain tietynlaisen vastakaiun ...ja oli kiva puhua sulle kun ai-
na vain jollekin samalle henkilölle...kun tietää mitä se vastaa”*

H1 ”moni ei lähde tällaisia juttuja kuvaan, se oli niin kuin mulle mahdollisuus siihen” ja ”kerroin ystävälleni yhteisestä valokuvausretkestämme ja siitä miten mukavaa ja hienoa meillä yhdessä oli”

H3 ”oli tosi hienoa, kun teit mulle sen elokuvan digitaalisesti kun määhä halusin sillä tietokoneella ... mun valitsemista voimauttavista valokuvista ja keskiaikaisesta musiikkista ... sen voimakuvatarinan”

Haastattelijan kommentti ”tehdessäni suunnittelemaasi digitaalista voimakuvat elokuvaasi oivalsin sen miten olit valinnut esitykseen henkilökuviesi oheen valokuvia museosta, muinaisista koruista jne. Tämä digitaalinen kuvaesitys on kuin tarina: päivä Hämeenlinnan emäntänä”

H3 ”silloin Hämeenlinnassa ikään kuin kaikki unohtu kuvauksen aikana...se, että meidän piti vain kuvata koska tunnelma pysyi hyvänä ja rentona ja ammatillisena”

Näkemykseni mukaan ohjaajan ja ohjauksen tehtävä on luoda kuntoutujalle vuorovaikutuksen kautta tasavertaisuuteen ja avoimeen dialogisuuteen perustuvat puitteet eli aikaa ja tilaa käsitellä omia asioita, jolloin hänelle tarjoutuu mahdollisuus omaehtoisuutta tukevaan keskusteluun. Tuolloin kyse on mielestäni motivoivasta vuorovaikutuksellisesta tukemisesta, jonka tavoitteena on tukea ihmisessä jo olemassa olevia voimavaroja ja auttaa häntä ratkomaan jokapäiväisessä elämässä olevia ongelmia ja asioita, joihin syntyy mahdollisuus voimaantumisen kokemukseen.

9 OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSET

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuksen kohdetta ja usein tutkimus alkaa siitä, että tutkija yrittää kartoittaa kentän, jossa hän toimii (Hirsjärvi ym. 2008, 176). Laadullisen aineiston käsittelyyn perustuvassa tutkimuksessa analyysia tapahtuu kaikissa vaiheissa ja siksi analyysia ei voida erottaa omaksi erilliseksi vaiheeksi (Syrjälä ym. 1995, 166). Analyysi ei ole tutkimuksen viimeinen vaihe vaan koko tutkimusprosessin eri vaiheissa mukana oleva toiminta, joka ohjaa itsessään tutkimusprosessia ja tiedonkeruuta (Kananen 2008, 24). Tutkimus ei ole valmis, kun tulokset on analysoitu, vaan niitä on selitettävä ja tulkittava. Tulkinnalla tarkoitetaan sitä, että tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä johtopäätöksiä (Hirsjärvi ym. 2008, 224). Tässä osiossa tuon esiin työn tuloksia ja teen johtopäätöksiä tuloksista.

Toiminnallisen opinnäytetyön pohdintaosio sisältää nimensä mukaisesti pohdintaa siitä, mitä on tullut tehdyksi ja mitä suodattuu esiin johtopäätöksinä (Vilka & Airaksinen 2003, 96). Työ tulee tehdä tutkivalla asenteella, ja arvioinnissa on oleellista arvioida tekemisiään sekä toteutuksen onnistumista. Tässä luvussa olen pyrkinyt tulkitsemaan ja analysoimaan tutkimustehtäviä teemahaastattelun ja opinnäytetyöni käytännön toteutuksen yhteydessä ryhmäläisiltä saamieni kommenttien ja palautteiden sekä omien havaintojeni pohjalta.

Voidakseen voimaannuttaa toisen ihmisen tulee hänen ensin olla itse voimaantunut: ”voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi”. Väite vastaa myös kysymykseen, miten toisen voi voimaannuttaa. Vastaus: auttajan itsensä tulee ensin voimaantua (Siitonen 1999, 93). Myönteinen itsetunto on sidoksissa myös voimaantumiseen ja muodostuu kolmesta eri päätekijästä: omien vahvojen puolien tuntemisesta, kyvystä hyödyntää ja kehittää näitä vahvoja puolia sekä kyvystä oivaltaa omien vahvuuksien ja heikkouksien yhteensopivuus kontekstin tarpeiden kanssa (Siitonen 1999, 95).

Opinnäytetyöni on vain vahvistunut minulle tunnetta siitä, kuinka tärkeätä omassa kuntoutusohjaajan työssäni on kohdata ihminen läsnä olevana, vastavuoroisesti, arvostaen ja kuunnellen, hänen toiveidensa ja tarpeidensa mukaisesti. Tässä opinnäytetyössä nousi esiin se seikka, kuinka tärkeää kuntoutujalle/kuntoutujille oli saada mahdollisuus irtautumiseen työ- ja toimintakeskuksen ympäristöstä (ryhmänä tai vain kahden kesken ohjaajan kera) luovan ja mielekkään toiminnan kautta. Ohjaajan näkökulmasta tämä yhteinen toiminta tarjosi uudenlaisen tavan ja ympäristön ryhmälle sekä kuntoutujalle ohjaajan kera kahdenkeskiseen keskusteluun. Ryhmäläiset kokivat saaneensa ohjaajalta oikeanlaisen vastakaiun. He kertoivat myös, että ”valokuvatyöpajan kautta saimme mahdollisuuden tutustua ohjaajaan eri tavoin”. Kahdenkeskiset tapaamiset ja valokuvausretket olivat tuoneet yksilölle tunteen siitä, että ”tuolloin aikaa oli vain mulle”.

”kun juttelimme sain tietynlaisen vastakaiun ...ja oli kiva puhua sulle kun aina vain jollekin samalle henkilölle... kun tietää mitä se vastaa”

Kahden ryhmäläisen mielestä valokuvaaminen ja valokuvien parissa tehtävä kuvatyöskentely oli tuonut erilaisen lähtökohdan valokuvien katsomiseen. Valokuvatyöpajan kautta oli tarjonnut mahdollisuuden katsoa itseä syvällisemmin ja lempeämmin vanhojen ja uusien valokuvien myötä. Heillevalokuvat saivat uudenlaisen merkityksen tässä elämänvaiheessa. Vanhoja ja uusia valokuvia oli tarkasteltu yhdessä perheen, läheisten ja ystävien kanssa. Eräs ryhmäläisistä kertoi, että ”*käsitys omasta itsestä oli muuttunut ja korjaantunut*”. Kahden ryhmäläisen mukaan ”*terapeutista-voitteinen valokuvatyöpaja soveltuu yksilölliseen kuntoutustyöhön ja mielen-terveyskuntoutujalle*” ja ”*on ollut hyvä kuulla, että muillakin on elämässä ollut kaikenlaista ja musta on ollut mielenkiintoista kuulla ryhmässä kuvien kautta eri ihmisten tarinoita*”. Yhden ryhmäläisen mukaan tämänkaltainen ryhmä sopii hyvin kuntoutukseen: ”*kyllä... jos ei ole muita kontakteja esim. terapiasuhde*”. Keitään ryhmäläistä ei ollut ahdistanut mitkään ”*toisten jutut*”. Aikaisemmin valokuvatyöpajan päättäneen henkilön kommentteina oli: ”*tukiko ryhmä minua mitenkään*” ja ”*tuntuiko oikein miltään, kukin kertoo sen minkä kertoo*”.

”ei mitkään jutut ahdistanut ja oli mukava kuulla esim. valokuvapostikorttien kautta toisten tulevaisuuden haaveita tai menneitä tapahtumia ja nykyisiä tilanteita”

”oman minäkuvan, miksikä sitä voisi sanoa muuttumisen eli käsitys itsestä muuttuu, jos on väärä käsitys tietyistä asioista itsessä...niin se muuttuu suhteessa omaan ulkonäköön ja omaan minään”

Valokuvatyöpaja koettiin henkilömäärältään sopivaksi ja ryhmänä turvalliseksi, vastavuoroiseksi, luottamukselliseksi sekä sopivasti terapeuttiseksi. Eräs ryhmäläinen sanoi ohjaajalle: *"sun tapasi toimii tosi hyvin"*. Kaksi ryhmäläistä ilmaisi *"että valokuvaryhmä on ryhmä mitä he odottavat ja on kuntoutuksen aikana ollut paras ryhmä"*. Lisäksi *"valokuvaryhmä ei ole ollut niin terapialähtöinen kun kuvataideterapia"* vaan sopivasti terapeuttista eli terapeuttistavoitteista. Eräs ryhmän jäsenistä kertoi, että *"mun on kuvien kautta helpompi näyttää asioita kun sanoa tai kirjoittaa"*. Hänen mukaansa *"terapeutit voisivat käyttää enemmän ylipäättään valokuvia"*. Tämä sama ryhmän osallistuja kertoi: *"sain valokuvatyöpajan kautta eritoten tukea suruni käsittelyyn, isän poisnukkumisen johdosta"*.

Oman elämän eri vaiheista kertominen muille ryhmäläisille vaatii ryhmäläisten mielestä hyvin luottamuksellista suhdetta niihin, joiden kanssa elämänsä eri tapahtumia jakaa. Ryhmäläiset kertoivat, että kolmen hengen pienryhmä oli ollut juuri sopiva.

"tämä on tällaisena niin kuin enemmän yksilöllinen juttu ja toimii vain siksi näin"

"se on pienryhmän etu, että pystyy puhumaan ja jos on monta, en mä viitti kaikille puhua"

Yksi henkilö ei halunnut tässä ryhmässä jakaa elämänsä eri vaiheitaan mutta kahden kesken ohjaajan kanssa kyllä se voisi olla mahdollista. Hänen mukaansa:

"oma kokemus, aika ei minulle nyt sopiva, kuvissa vähän mitä olisin halunnut ryhmän kanssa jakaa. Ehkä kahdestaan kyllä"

Hyvä yhteisö pyrkii mahdollistamaan jokaisen jäsenensä voimaantumisen ja pyrkii tukemaan voimaantumisprosesseissa keskeisiä sosiaalisia osaprosesseja. Yksilön voimaantumisen tukemiseksi ohjaajalla on haasteellinen tehtävä voimaantumisen mahdollistavan kontekstin luomisessa ja ylläpitämisessä. (Siitonen 1999, 143.) Ilmapiirin turvallisuus, avoimuus, ennakkoluulottomuus, rohkaiseminen ja tukeminen näyttävät olevan läheisessä yhteydessä voimaantumiseen (Siitonen 1999, 145). Turvallisessa ilmapiirissä ihminen uskaltaa ennakkoluulottomasti kokeilla uutta, koska epäonnistumista ei tarvitse pelätä.

Valokuvatyöpajan tehtävät olivat tuoneet arkeen sisältöä ja tunteen arjesta irtautumisesta sekä muuta ajateltavaa. Arjen valokuvaustehtävä oli havainnollistanut kuvaajilleen sekä heidän läheisilleen arkeen liittyviä asioita, tehtäviä ja henkilöitä. Arjen kuvaaminen oli tehnyt näkyväksi ne asiat, henkilöt ja tehtävät, jotka antavat voimaa ja jotka syövätkin voimaa.

Valokuvausretket olivat ryhmäläisten mukaan olleet *"numero yksi"*. Retket olivat antaneet heille uusia näkökulmia ja voimavaroja. Luontokuvausretki oli vienyt fyysisiä voimavaroja mutta tuonut henkisiä voimavaroja lisää. Valokuvausretkillä oli koettu hyväksi se, että kukin oli saanut mahdollisuuden ohjaajan ohjeistuksen avulla valokuvata sitä, mitä halusi ja koki itselle tärkeäksi. Hyvä asia oli ollut myös, että kuvata sai ryhmän ke-

ra tai ihan vain itsekseen. Eräs ryhmän jäsen kertoi retken jälkeen: ”*en ole moneen vuoteen saanut kokea ja tuntea näin merkityksellistä päivää ja hyvää oloa itsessäni*”. Toisen ryhmäläisen mukaan ”irtautuminen tutuista työ- ja toimintakeskuksen ”ympyröistä” oli lisännyt yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä aikaansaanut sen, että ”*kaikki oli haihtunut mielestä*”.

Valokuvatyöpajan tapaamiskerrat olivat toteutuneet juuri sopivin väliajoin aluksi kerran viikossa mutta kesälomien jälkeen harvemmin. Valokuvatyöpajaan liittyvistä tehtävistä oli ryhmäläisillä jäänyt muutama tehtävä tekemättä, joko liian lyhyen aikataulun, omien voimavarojen vähyden vuoksi tai taloudellisen tilanteen vuoksi ”*tuntui, että oli vähän tekemistä valokuvien parissa kuin aina on samanlaisia päiviä. Välillä on tuntunut siltä, että tehtävät vievät liikaa voimaa mutta nyt jälkeinpäin ajatellen... on hyvä kun oli jotain muuta ajateltavaa päivisin kotona ollessa*”.

Tulevaisuudessa ryhmäläisten mukaan kaksi viikkoa tapaamiskertojen välillä voisi olla hyvä aika. Ryhmän keskeyttänyt henkilö kertoi lapsuuden valokuvan ja omakuvatehtävän sekä arjen kuvaustehtävän avanneen hänelle joitakin uusia näkökulmia itsestä. Hänelle lähteminen yhteiselle luontovalokuvausretkelle oli hänen mukaansa ollut hyvä päätös, koska retken jälkeen oli: ”*vähän parempi olo*”. Retkellä ”*hän oli valokuvannut vain muodon vuoksi koska hänelle tärkeintä oli ollut päästä irtautumaan arjesta ja siihen liittyvistä kuormittavista työtehtävistä ja ympyröistä*”.

Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumiseen: vahva katalyytti (empowerment) johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti (disempowerment) johtaa heikkoon sitoutumiseen. Yhteisön tai ryhmän kannustava ilmapiiri, tasa-arvoisuus, luottamus, ja arvostus ovat yhteydessä voimaantumisen muodostumiseen, joka vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumiseen. (Siitonen 1999, 99.) Voimaantumiselle on luonteenomaista oma elämänhallinta ja saman hallinnan salliminen muille sekä kunnioitus ryhmän jokaista jäsentä kohtaan (Siitonen 1999, 99, 157).

Voimauttavan valokuvaprosessin avulla opetellaan dialogista, vastavuoroista tapaa kohdata oma läheinen, työtoveri tai asiakas. Omakuva on hyvin oleellinen osa voimauttavan valokuvan prosessia. Valokuvien avulla on mahdollista tehdä itsestään näkyväksi sellaisia puolia, joita muut ihmiset eivät tunne tai mihin itse on vaikea uskoa. Menetelmän eri lähestymistapoja omakuvia, valokuvaustilanteen vuorovaikutusta, albumikuvia ja arjen teemojen dokumentoivaa valokuvaamista hyödynnetään limittäin eri päämäärien tavoittamiseksi. (Savolainen, haastattelu 27.2.2011.)

Omakuvat näyttävät kuvassa olevalle ihmiselle sen, miten hän kokee itsensä ja omakuva saattaa aluksi järkyttää katsojaansa paljastavuudellaan (Savolainen 2009, 220). Omakuvan hyväksyminen on useimmille ihmisille haastava ja ajallisesti pitkä prosessi, mutta samalla se on metafora itsensä hyväksymiselle. Omakuva - valokuvaustehtävä peilaavan pinnan kautta oli ollut ryhmäläisille mielenkiintoinen, ja kuvat toivat esiin kullekin merkityksellisiä asioita itsestä ja elämässä.

Asiakkaan kanssa tehtävät voimauttavat valokuvausprojektit keskittyvät hoitosuhteen (kuntoutussuhteen) vaiheen tukemiseen tai hänen elämäntilanteesta, perhesuhteista ja minäkuvasta lähtevien tarpeidensa tukemiseen. Voimauttavat kuvausprojektit antavat tilaa intuitiolle ja luovuudelle, joskin niissä on aina mukana tavoitteellisuus: mitä haluan tehdä näkyväksi? sekä mitä haluan todistaa itselleni tai muille tai vaalia ja vahvistaa? (Savolainen 2009, 222). Voimauttavassa valokuvaamisessa on tärkeää valokuvata sitä teemaa, joka tuntuu merkitykselliseltä, vaikka kuvaamista aloitettaessa ei vielä voisi täysin sanoa, miksi näin on. Keskeistä näiden voimauttavien valokuvausprojektien ideoinnissa on henkilön itse tuottamien ajatusten toteuttaminen: henkilö tulee kuvata aina sellaisena kuin hän itse toivoo (Savolainen 2009, 225).

Kaksi ryhmäläisistä kertoi tulleen kuvatuksi voimauttavassa valokuvuksessa ”omana itsenään”. Lisäksi molemmat ryhmäläiset nostivat esiin sen, että he olivat tulleet kuulluksi toiveidensa ja tarpeidensa mukaisesti ohjaajan toimesta, ajatellen voimauttavien valokuvien teemaa, kuvauspaikkaa sekä kuvausajankohtaa. Voimauttavat valokuvausretket olivat heidän mukaansa olleet ikimuistettavia. He kertoivat, että heistä ikuistettut ”arkiminäkuvat” ja voimauttavat valokuvat olivat onnistuneita ja kuvia, joita heistä ei ole otettu pitkään aikaan: ”noissa voimauttavissa valokuvissa on hyviä kuvia itsestä” ja ”tuo kuva, missä mä seison kiviaidalla, sifonkihuivi hartioilla hulmuten on oikeesti musta paras kuva” ja ”otettiin paljon omakuvia ja kun voimakuvat sai ”omalla paikallaan” ei pakosti täällä työ- ja toimintakeskuksessa, niin niistä tuli hyviä ja kyllä parissa kuvassa olen minä” sekä ”vau...miten ihania kuvia, ei voi olla totta, ei voi olla mitenkään totta”.

Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, johon toimintaympäristön olosuhteet (valinnanvapaus, ilmapiiri, arvostus, turvallisuus) voivat olla merkityksellisiä, ja tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä toimintaympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. (Siitonen 1999, 93.)

”tää prosessi on tullut niin kuin jotenkin luonnollisesti ...ei ole edes ajatellut, että tää on ollut tätä valokuvaustehtävä juttua” ...ja näkee erilailla itsensä kuin ennen eli muutos omaan minäkuvaan”

”se ei ollut mikään prinsessa päivä...tai joku ”hössön hössä” vaan tulin kohdattuksi itsenäni.” ja ”mä tulin kuvatuksi toivomallani tavalla, toiveeni mukaisesti ja kuvat otettiin siten miten kun mä halusin eli kuvista tuli sellaisia kun mä halusin. Ne, oli sen näköisiä kuin mä ajattelinkin niiden olevan”

Kaksi ryhmään osallistujaa osallistui valokuvatyöpajan tapaamiskertoihin loppuun saakka. Heidän kanssaan toteutimme voimauttavat valokuvausprojektit, minkä jälkeen he saivat valita viisi itsestään ikuistettua voimauttavaa valokuvaa, jotka kehitin valokuvausliikkeessä A4-kokoiseksi. Tämän jälkeen he koostivat itselleen voimauttavista valokuvista oman voima-albumin tulevaisuuteen. Yksi ryhmään osallistuja keskeytti ryhmässä käynnit kokien, että aika ei ollut hänelle juuri nyt sopiva. Ohjaajana oli kuitenkin myöhemmin mahtavaa huomata, että työ- ja toimintakeskuksen seinällä olevaan valokuvanäyttelyyn hän oli antanut luvan ripustaa aiem-

min työtoiminnassa hänestä ottamani valokuvan, jossa hän katsoo kuvaajaan hymyilevin kasvoin.

Valokuvan kehollisuus on sen voimauttava ja terapeuttinen voima: sen avulla päästään nopeammin syvemmälle. Valokuvista keskusteleminen tuo minkä tahansa teeman tarkastelun mukaan tunnetason, henkilökohtaisen mielikuva- ja kokemus maailman muistikuvineen. (Savolainen 2009, 217.) Itsensä hyväksyminen on yhteydessä itseluottamukseen, innostuneisuuteen, vastuunottamiseen, tarpeellisuuden kokemiseen ja omiin kykyihin luottamiseen (Siitonen 1999, 155). Itsearvostus ja itseluottamus ovat voimaantumisen rakentumisessa merkityksellisiä. Ojasen (1996) mukaan vähäinen itsearvostus ja itseluottamus ilmenevät usein masennuksena. (Siitonen 1999, 138.) Keltinkangas-Järvisen (1998) mukaan itsetunto on ihmisen keskeinen voimavara. Rodwell (1996) on havainnut tutkimuksissaan itsetunnon ja voimaantumisen keskinäisen yhteyden. (Siitonen 1999, 134.) Minäkuvalla Ahon (1997) mukaan tarkoitetaan ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemystä itsestään, eräänlaista asennoitumista itseensä (Siitonen 1999, 131).

Näin jälkeenpäin ajatellen tämä yhteinen matkamme on ollut minulle opettava sekä monia asioita avartava ja antanut tunteen siitä, että kuntoutus on läsnäoloa ja ihmisen työtä ihmiselle. Se, miten me itse kukin ohjaajina oman persoonamme kautta kuntoutustyötä teemme niiden henkilöiden kera, jotka tarvitsevat aitoa rinnalla kulkijaa, kannustajaa ja olemassa olevien voimavarojen etsijää, on tärkeää ja merkityksellistä. Kaiken jälkeen voin todeta, että tämänkaltainen voimauttava valokuvatyöpaja soveltuu yksilölliseen ja ryhmämuotoiseen kuntoutustyöhön. Mielenterveyskuntoutujalle olemassa olevin voimavaroin terapeuttistavoitteinen valokuvatyöpaja tarjoaa mahdollisuuden valokuvatyöskentelyn ja valokuvaamisen kautta tutustua omaan arkeen, elettyyn elämään sekä omaan sisimpään lempeän ja hyväksyvän katseen kautta. Oleellista on kuitenkin se, että kuntoutuja itse kokee, että tämänkaltainen toiminnallinen ja terapeuttistavoitteinen valokuvatyöpaja on hänen voimavariohinsa ja kuntoutuksen ajankohtaan nähden oikea-aikainen.

Valokuvatyöpaja ryhmänä ei saa myöskään kooltaan olla liian suuri, koska henkilökohtaisia asioita ei ole helppo jakaa suuressa ryhmässä. Ohjaajan vastuulla on luoda ja pitää ryhmän ilmapiiri luottamuksellisena, tasavertaisena, dialogisena ja turvallisena, jotta ryhmän osallistujat tulevat kuulluksi, sitoutuvat ryhmään ja saavat kokemuksen voimaantumisesta. Ohjaajan näkökulmasta oman kokemukseni mukaan pidän tärkeänä sitä, että ryhmään valituilla on jokin yhdistävä tekijä (ikävaihe, sama elämäntilanne, masennus, sukupuoli, isyys, äitiys), joka antaa mahdollisuuden jakaa vastavuoroisesti yhteisiä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita ryhmään osallistujien kesken. Kaiken ohella terapeuttistavoitteisen valokuvatyöpajan ohjaajan on tärkeää kohdata ensin oma mahdollinen kuvapelkonsa ja hahmottaa omakohtaisesti voimaantumisen dialoginen perusidea sekä valokuvien terapeuttinen voima, ennen kuin itse ohjaa tätä menetelmää muille henkilöille tai tukee yhteisössä meneillään olevia asiakasprojekteja (Savolainen 2009, 223). Tulevaisuudessa koen mahdolliseksi tässä pirkanmaalaisessa työ- ja toimintakeskuksessa johtavan kuntoutusohjaajan sekä muiden kuntou-

tusohjaajien eri osaamisalueiden kautta kehittää tätä menetelmää osaksi yksilöllistä ja ryhmämuotoista kuntoutustyötä.

En voi tulla ymmärretyksi, ellen jaa sisäistä kokemustani ja ellei minua nähdä ja kuunnella tunnetasolla. Jotta voin saada tämän kokemuksen, edellyttää se vastavuoroisuutta. Myös minun on kuunneltava toista ihmistä, sillä en voi koskaan täysin ymmärtää hänen sisäistä kokemustaan elämästä, se pysyy minulle salattuna. (Miina Savolainen, 2009.)

Lopuksi tahdon kiittää johtavaa kuntoutusohjaajaa ja niitä valokuvatyöpaajaan osallistuneita henkilöitä, jotka antoivat minulle mahdollisuuden opinnäytetyöni toteutukseen. Sain mahdollisuuden tutustua teihin syvämmiin elämänne eri vaiheisiin, läheisiinne ja arkeenne valokuvien kautta. Unohtamatta sitä, että annoitte minulle monia onnistumisen kokemuksia, yhteisesti koettuja elämyksiä ja muistoja sekä uusia ajatuksia ja ideoita tulevaisuuteen omaan kuntoutusohjaajan työhöni.

Lämmin kiitos!



Tarja

LÄHTEET

- Eskola, K. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Harju, V. 2005. Valokuvaterapia vai terapeutinen valokuvaus. CuRec-verkkolehti. Julkaisija Hämeen ammattikorkeakoulu, ohjaustoiminnan koulutusohjelma.
http://www.curec.net/old/artikkelit/menetelmat/1_2005_kaden_valokuvaterapia.htm. Luettu 25.11.2011.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.- 14. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Heiskanen, T., Huttunen, M. & Tuulari J. (toim.) 2011. Masennus. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 7.
- Huttunen, M. 2011. Kaksisuuntainen (maanis-depressiivinen) mielialahäiriö. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00378. Viitattu 16.6.2012.
- Huttunen, M. 2011. Masennus. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389. Viitattu 16.6.2012.
- Huttunen, M. 2010. Pitkäaikainen masentuneisuus. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00409. Viitattu 16.6.2012.
- Huttunen, M. 2011. Vakava masennustila. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538. Viitattu 16.6.2012.
- Hämäläinen, J. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion Yliopisto opetusjulkaisu.
- Jormanainen, P. 2002. Yhteisöhoito. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.
<http://gallia.kajak.fi/opmateriaalit/yleinen/ahorai/mielentervehto/yhteiso.htm>. Luettu 7.12.2011.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. 1. – 3. painos. Helsinki: WSOY.

- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uudistettu painos. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Kallaranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. (toim.) 2001. Kuntoutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kopakkala, A. 2009. Masennus. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Koskisuus, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koskisuus, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Tampere: Vastapaino.
- Lehtonen, J. & Lönnqvist, J. 2001. Mielenterveys ja psykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria Hämeenlinna: Duodecim, 13 – 20.
- Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. 2006. Monimuotoinen toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön ohjausprosessi. Virtuaali Ammattikorkeakoulu. <http://www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>. Luettu 19.10.2012.
- Lönnqvist, J. 2009. Stressi ja depressio. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh0002. Viitattu 1.7.2012.
- Mannermaa, L. & Ihanus, J. 1994. Valokuvaterapia – matka itseen. Valokuva 4/94, 34 - 37.
- Mannermaa, L. 2000. Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) Mieli ja taide. Vantaa: Prinway Oy, 61- 74.
- Noppari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.

Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? - Ohjaava työote mielenterveytyössä. Mielenterveyden keskusliitto. Pori: Kehitys Oy.

Photo Therapy Techniques in counseling and Therapy. Photo Therapy Centren kotisivu. <http://www.phototherapy-centre.com/comparisons.htm>. Viitattu 14.1.2012.

Riikonen, E. & Vataja, S. 2011. Mitä on voimavarasuuntautunut neuvonta ja terapia? Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. 9., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. 712 – 716.

Saaranen-Kauppinen, P & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Ylläpitäjä ja tuottaja Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html. Viitattu 12.12.2011.

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

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. 1. - 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 210 – 227.

Savolainen, M. 2013. Voimauttavan valokuvan menetelmä. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>. Viitattu 3.1.2013.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulun yliopisto. <http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf> . Viitattu 9.12.2011.

Siitonen, J. 2007. Voimaantumisen viitekehys. <http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>. Luettu 20.2.2012.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: West Point Oy.

Tamminen, T. 2001. Mielet maasta - depression tietokirja. Klaukkala: Ra callmed Oy.

Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf. Luettu 19.10.2012.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Ylöjärven kaupunki. http://www.ylojarvi.fi/palvelut/tyollisyys-ja_kuntouttavat_palv/. Luettu 7.11.2012.

Haastattelu ja henkilökohtainen tiedonanto

Lyttinen, K. 2012. Johtava kuntoutusohjaaja. Kuntouttavat palvelut. Ylöjärven työ- ja toimintakeskus. Henkilökohtainen tiedonanto 7.3.2012.

Savolainen, M. 2011. Taide- ja sosiaalikasvattaja. Maailman ihanin tyttövalokuvanäyttely. Haastattelu 27.2.2011. Haastattelija Tarja Heinonen.

KUTSU VALOKUVATYÖPAJAAN

**TERVETULOA MUKAAN
TERAPEUTTISEEN JA TOIMINNALLISEEN
VALOKUVATYÖPAJAAN 😊**

**Olet lämpimästi tervetullut yhteiseen
valokuvaryhmäämme!**

**Ensimmäinen tapaamiskertamme on
Ke 2.5.2012 klo 10 – 11.30
Toimintakeskuksen ryhmätilassa**

**Aloituskerta sisältää tutustumista toisiimme
sekä ryhmän tulevaan sisältöön.**

Valokuvatyöpaja sisältää:

**yhteisiä pohdintoja valokuvien äärellä
toiminnallisia tehtäviä
valokuvausta**

Ryhmän tavoitteena on:

**Voimaantuminen
omien voimavarojen ja itsetuntemuksen
lisääminen.**

**Valokuvien paris-
sa työskentelyä**

**Omien voimava-
rojen löytämistä
ja voimaantumis-
ta**

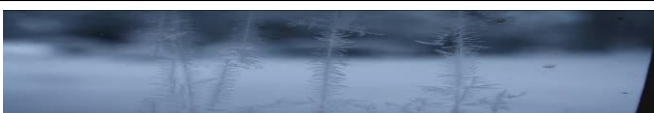
**Voimaannuttava
valokuva /voima-
albumi**

Valokuvausta

Valokuvausretkiä

LISÄTIETOJA
Valokuvatyöpajasta
antaa;

Kuntoutusohjaaja
Tarja Heinonen



OPINNÄYTETYÖN SUOSTUMUSLOMAKE

HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISEEN

Opiskelen Hämeen Ammattikorkeakoulussa ohjaustoiminnan artonomiksi. Olen tekemässä opinnäytetyötä työ- ja toimintakeskuksessa kuntoutusohjaajan työni ohella. Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää uudenlainen ryhmämuotoinen terapeutistavoitteinen voimaannuttava valokuvatyöpaja päivittäisen yksilöllisen ja ryhmämuotoisen kuntoutustyön ohien.

Terapeutistavoitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja tuo osallistujalleen mahdollisuuden valokuvauksen ja aiemmin otettujen valokuvien välityksellä tutustua itseensä ja oman elämäänsä.

Voimauttavan valokuva menetelmän välityksellä opimme löytämään ja tekemään näkyväksi arkitodellisuudessa piiloon jäävän arvokaan, hyvän ja merkityksellisen. Välineinä käytämme, valokuvausretkiä, valokuvaustilannetta, omakuvia, albumikuvia ja arjen teemojen kuvaamista.

Työssäni en käytä osallistujien henkilötietoja. Lisäksi kysyn jokaiselta erikseen luvan kuvien käyttöoikeuteen opinnäytetyöni loppuseminaarissa ja loppuraportissa. Ryhmätoimintaan kuuluvat: arviointi/kyselyt ja haastattelut sekä havainnointi, joiden tuloksia käytän nimettömänä opinnäytetyöni arvioinnissa. Ryhmätoimintaan osallistuminen on toivottavaa jokaiselle toimintakerralla, sillä voimauttavan valokuvan menetelmä kokonaisuus eri osioineen nivoutuu yhteen eri ryhmäkertojen kautta.

Ystävällisin terveisin

Tarja Heinonen

Sitoudun osallistumaan ryhmätoimintaan ja hyväksyn, että ryhmätoiminnan arviointia ja tuotoksia käytetään opinnäytetyössä.

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Lupa vastaanotettu päivä:

KUVAUS- JA KUVIEN KÄYTTÖLUPA



HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU
Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Kuvaus ja kuvienkäyttölupa

Nimi _____

Rastita ne kohdat joihin annat luvan:

Annan luvan käyttää minusta otettuja valokuvia:

- Ohjaustoiminnan koulutusohjelman Valokuvan voimaa ja Voimaa valokuvasta - opinnäytetyön loppuraportissa.

Annan luvan käyttää ottamiani valokuvia:

- Ohjaustoiminnan koulutusohjelman Valokuvan voimaa ja Voimaa valokuvasta - opinnäytetyön esittelyssä ja loppuraportissa.

Kuvia, joissa olen saa käyttää:

- Ohjaustoiminnan koulutusohjelman opinnäytetyöseminaarin esittelyssä.

Päiväys: _____

Luvanantajan allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Lupa vastaanotettu: _____

Vastaanottajan kuittaus: _____

ALKUHAASTATTELU
KUNTOUTUS

1. Milloin aloitit Työ- ja toimintakeskuksessa ja missä yksikössä olet tällä hetkellä?
2. Onko Työ- ja toimintakeskuksen kuntoutus ja ohjaajien kuntoutustyö edesauttanut kuntoutumistasi... miten ?
3. Mitä eri toimintoja/ryhmätoimintoja kuntoutuksesi on sisältänyt?
4. Oletko osallistunut työ- ja toimintakeskuksessa eri ryhmätoimintamuotoihin? Milloin? Millaisiin?
5. Koetko, että eri ryhmätoimintamuodot ovat tukeneet tai auttaneet omaa kuntoutumistasi elämäntilanteesi ja itsesi hyväksymistä)?
6. Kerro itsestäsi yksi tärkeä asia, jota arvostat eniten itsessäsi.
7. Kerro kiinnostuksen kohteita /tai yksi kiinnostuksen kohde elämässäsi.

VALOKUVAT, VALOKUVAAMINEN JA NIIDEN MERKITYS

8. Kerro mitä valokuvat sinulle yleensä merkitsevät (vanhat, uudet.)?
9. Millaisia valokuvia sinulla on?
10. Onko sinun vaikea katsoa sinusta otettuja valokuvia? Miksi?
11. Oletko yleensä kuvassa sellaisena kuin tilanne tai/ toinen ihminen vaatii? Poseeraatko – kuuluuko valokuvassa mielestäsi poseerata?
12. Kenen käsikirjoituksen ja toiveiden mukaan yleensä asetumme kuvattavaksi?
13. Kiinnostaisiko sinua osallistua uudenlaiseen - Voimauttavaan terapeutistavoitteiseen ja toiminnalliseen valokuvatyöpajaan?
14. Onko sinulla tai läheisilläsi sinusta otettuja valokuvia, jotka liittyvät eri elämänvaiheisiin?
15. Oletko valokuvannut /omistatko kameran?
16. Kiinnostaisiko sinua tutustua lähemmin/sinulle merkityksellisemmin oman elämänhistoriasi varrelta otettuihin valokuviin?
17. Millaisin kuvin kertoisit itsestäsi?
18. Oletko valmis pienryhmässä käymään läpi omaa elämänhistoriaasi itse haluamallasi tavalla valokuvien kautta?
19. Kiinnostaisiko sinua osallistua yhteiseen ryhmän valokuvausretkeen?
20. Kuullessasi sanan voimaantuminen ...mitä ajatuksia se tuo mieleesi?
21. Oletko aiemmin nähnyt näyttelyssä tai missä muussa yhteydessä voimaannuttavia valokuvia? (esim. Maailman ihanin tyttö valokuvakirja- Miina Savolainen)

TEEMAHAASTATTELU

VALOKUVATYÖPAJAN TEEMAHAASTATTELU

1. Voimaannuttiko valokuvatyöpajan ryhmä ja sen eri toimintamuodot sinua? Miten ja Kuinka tai Miksi ei?
2. Miten koit valokuvatyöpajan eri tehtävät ja valokuvausretket elämäsi tässä hetkessä?Minkä vuoksi?
3. Kiinnostuiko joku perheesi jäsenistä valokuvaamisesta esim. suostumalla kuvattavaksi tai kuvaamalla kanssasi arkeen liittyviä asioita sekä tapahtumia valokuvatyöpajan aikana?
4. Miten suhtaudut nyt omakuviin ja itseesi valokuvatyöpajan jälkeen?
5. Kuluttivatko valokuvatyöpajan tehtävät ja sen eri toiminnot voimavarojasi vai saivatko niistä uusia näkökulmia ja voimavaroja lisää?
6. Toteutuivatko valokuvatyöpajan tapaamiskerrat sopivin väliajoin? ...Kuinka usein olisit toivonut tapaamistemme tapahtuvan?
7. Oletko oppinut paremmin tuntemaan ja tunnistamaan omia ja läheistesi tarpeita nyt esim. arjen kuvat valokuvaustehtävän kautta?
8. Onko valokuvaryhmä ollut mielestäsi luottamuksellinen, avoin ja turvallinen ilmapiiiriltään?
9. Onko oman elämäntarinasi tutkiminen ja siitä kertominen ryhmässä tuntunut sinusta vaikealta...ja jos niin minkä vuoksi?
10. Kuullessasi valokuvien, valokuvakorttien ym. välityksellä muiden ryhmäläisten tunteita, elämäntapahtumia ja kertomuksia...miltä se sinusta tuntui?
11. Miten koit kahdenkeskiset ohjaajan kanssa olleet henkilökohtaiset tapaamiset, joissa tarkastelimme valokuvia ja keskustelimme niistä?
12. Onko valokuvaryhmä vastannut odotuksiasi ja miten valokuvatyöpajaa voisi mielestäsi kehittää tai mitä säilyttää /esim. mitä eri teemoja tai toimintaa?
13. Miten valokuvatyöpaja tuki sinua nykyisessä elämäntilanteessasi?
14. Onko valokuvaaminen – ja vanhojen/uusien valokuvien katseleminen avannut sinulle. Mikä elämässäsi on tärkeintä, merkityksellistä, ja arvokasta?



5(2)

15. Oletko kokenut tulleeesi hyväksytyksi valokuvatyöpajassa omien tarpeidesi pohjalta?Miten?
16. Miten mielestäsi terapeutistavoitteinen ja toiminnallinen valokuvatyöpaja soveltuu osaksi yksilöllistä sekä ryhmämuotoista kuntoutusta?
17. Mitkä eri toimintamuodot ja menetelmät ovat olleet valokuvatyöpajassa voimaannuttavia?
18. Edistikö tai vahvistiko valokuvatyöpaja tehtävineen ja toimintoineen sinua hyväksymään itsesi? (heikkoudet tai vahvuudet) Kerro miten?
19. Onko valokuvatyöpajan aikana uusista tai vanhoista valokuvista nousut esiin otoksia, joista pidät, jotka ovat tulleet sinulle merkityksellisiksi? ...kerro mikä/mitkä kuvista?..... minkä vuoksi??
20. Oletko valokuvatyöpajan aikana löytänyt itsestäsi uusia puolia/piirteitä/voimavaroja?
21. Onko vanhojen valokuvien katselu nostanut esiin unohdettuja sinulle merkityksellisiä ihmisiä, asioita tai hetkiä?
22. Oletko tullut kohdatuksi ohjaajan toimesta tarpeittesi ja toiveidesi pohjalta esim. valokuvien ikuistetuksi valokuvatyöpajan aikana? Miten?
23. Katsoessasi valokuvatyöpajan aikana sinusta otettuja uusia tai sinusta aiemmin ikuistettuja vanhoja valokuvia. Oletko kokenut katsantokannassasi muutosta suhteessa itseesi? (esim. yksilö-, ryhmä-, arkiminä ja voimauttavat voimakuvat)? Mitä olet oivaltanut?
24. Mitä näkyviä tai piilossa olleita puoliasi halusit nostaa esiin itsestäsi voimauttavan valokuvasi välityksellä? Minkä vuoksi?
25. Tulitko ikuistetuksi voimauttavissa valokuvassa toivomallasi tavalla, paikassa ja ajankohtana?
26. Mitkä eri valokuvatyöpajan tapaamiskerrat ja niihin liittyneet teemat/ osa-alueet ovat olleet erityisesti sinulle mielenkiintoisia tai merkityksellisiä? Minkä vuoksi?

Valokuva on eräänlainen peili, jolla on muisti!

RYHMÄN PALAUTELOMAKE

PALAUTELOMAKE VALOKUVATYÖPAJASTA OHJAAJALLE

Täytetään jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Pvä____/____/2012 ____/kerta

OHJAAJA OHJASI... (ympyröi oikea vaihtoehto)

hyvin huonosti varmasti epävarmasti johdonmukaisesti epäjohdonmukaisesti
 innostuneesti innottomasti osallistuen osallistumatta
 kannustaen ei kannustaen turvallisesti turvattomasti
 onnistuneesti onnistumattomasti havainnoiden havainnottomasti

Mikä toimi hyvin Mikä toimi huonosti?

Missä olisi kehitettävää/parannettavaa? Muita ideoita?

Miltä ryhmän ilmapiiri tuntui - RYHMÄLÄISTEN näkökulmasta?:

_____luottamukselliselta, _____avoimelta_____voimaannuttavalta
 _____turvalliselta _____vastavuoroiselta/tasavertaiselta (keskustelu)
 _____terapeuttiselta _____vaikealta /jos niin miksi? _____

Arvosana ohjaavuudesta numeroin:

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10

Oloni tällä hetkellä valokuvatyöpajan jälkeen / rengasta hymiö ja adjektiivi/addjektiivit :

Miksi? _____



vihainen/äreä

nuutunut/väsynyt
/voimaton

läikähtynyt



hämmentynyt

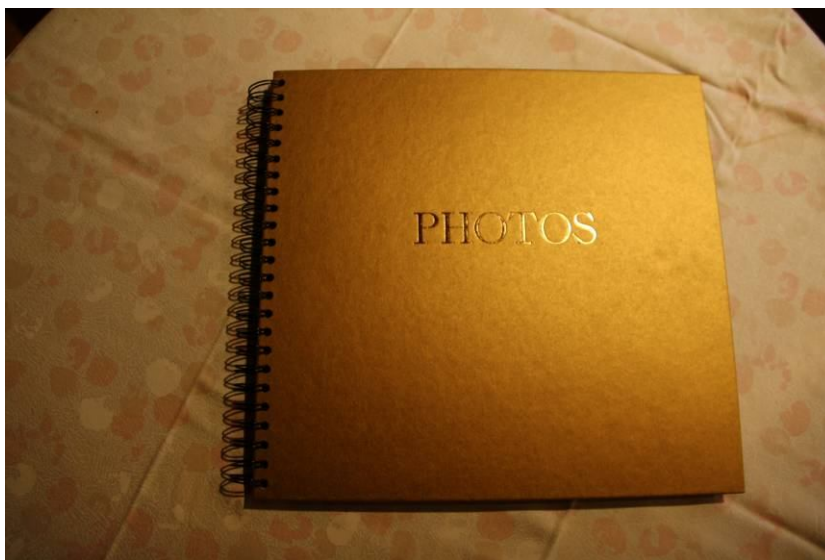


hyvä/voimaatunut/iloinen



ja

VOIMA-ALBUMI



Kuva 1. Voima-albumi

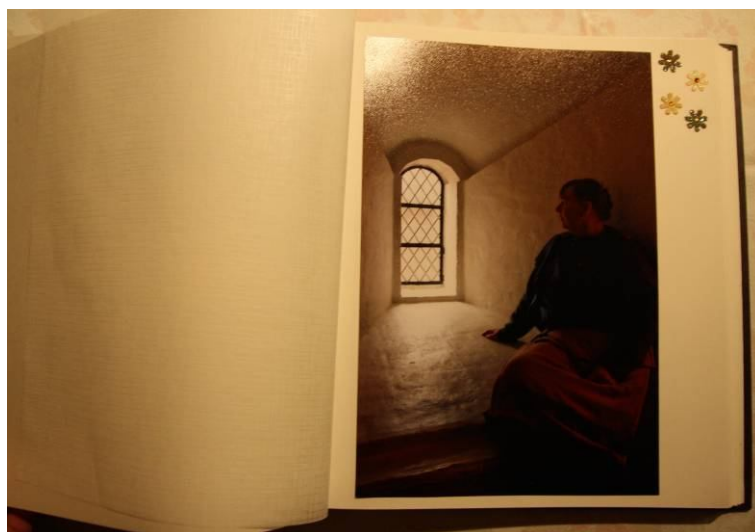


Kuva 2. Yksi voima-albumin voimauttava valokuva

VOIMA-ALBUMI



Kuva 1. Voima-albumi



Kuva 2. Yksi voima-albumin voimauttava valokuva

ISÄN MUISTOKIRJA



Kuva 1. Isän muistokirja



Kuva 2. Isän muistokirja