

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaali-alan koulutusohjelma
Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö
2013

Sofia Grönfors & Karoliina Peltosalo

”OLET ARVOKAS”

– Käsikirjoitus syömishäiriöitä ennaltaehkäisevän
koulukiertueen mainosvideolle



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2013 | 52

Laura Närvi

Sofia Grönfors & Karoliina Peltosalo

”OLET ARVOKAS” - KÄSIKIRJOITUS SYÖMISHÄIRIÖITÄ ENNALTAEHKÄISEVÄLLE KOULUKIERTUEEN MAINOSVIDEOLLE

Kehittämishankkeemme toimeksiantajana toimi Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry. Hankkeemme käynnistyi vuoden 2013 tammikuussa ja päättyi saman vuoden marraskuussa. Toimeksiantajan toiveet täyttääksemme, yhteisiä keskusteluja hyödyksi käyttäen, tehtävämme oli suunnitella ennaltaehkäisevälle koulukiertueen mainosvideolle käsikirjoitus.

Käsikirjoituksemme pohjalta kuvattiin video, mikä tullaan näyttämään tulevien kiertuekoulujen oppilaille. Kehittämishankkeemme tavoitteena oli herättää nuorten mielenkiinto kiertuetta kohtaan. Sosionomi (AMK)- opintojemme pohjalta tavoitteeksemme nousi dialogisuuden hyödyntäminen kehittämistyössä sekä kokemuksemme kartuttaminen vaihtelevissa ja vaativissa työtilanteissa. Valmis käsikirjoitus tulee tarjoamaan yhdistykselle mahdollisuuden esitellä koulukiertuettaan kouluissa sekä uuden kanavan markkinoida kiertuetta mahdollisille rahoittajille.

Käsikirjoituksen sisältöä suunnittelimme dialogisin keinoin kuulemalla yhdistyksen toiveita ja perehtymällä heidän arvoihinsa. Lisäksi suunnittelutyössä apuna käytimme videon kuvaajaa Sami Kuokkasta. Kehittämishankkeen lopuksi haastattelimme yhdistyksen työntekijää saadaksemme palautetta työstämme.

Kehittämishankkeemme koostui kokonaisuudessaan kehittämistehtävänä olleesta, dialogisuudella ja tiimityön tuloksena toteutetusta käsikirjoituksesta, sekä raporttiosuudesta. Onnistuimme luomaan tarkoitustaan palvelevan ja yhdistyksen tarpeisiin vastaavan käsikirjoituksen, josta oli mahdollista kuvata mainosvideo.

ASIASANAT:

Ennaltaehkäisevätyö, syömishäiriöt, dialogisuus.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services| Child care, Youth and Family work

2013 | 52

Laura Närvi

Sofia Grönfors & Karoliina Peltosalo

“YOU ARE PRECIOUS” - A MANUSCRIPT FOR AN ADVERTISING VIDEO FOR A SCHOOL TOUR WHICH PREVENTS EATING DISORDERS

Our client and partner was Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry. Our project started in January 2013 and ended in November 2013. To fulfill expectation of our client we used dialogic conversations. Our assignment was to plan a manuscript of an advertising video for a preventive school tour.

Based on our manuscript they filmed a video which will be shown for a students of upcoming school tour. Aim of our development project is to raise students interest towards school tour. Inspired by our studies in social services, we aimed for using dialogic method with our partners. Also we wanted to increase our experience in varying and challenging situations. Manuscript provides an opportunity to present the school tour for upcoming schools and it also helps marketing the school tour for upcoming sponsors.

We planned the content of manuscript by using dialogic ways, having conversations and orientating our client's values. Sami Kuokkanen, who shot the film, was also helping us to plan the manuscript. At the end of our development project we interviewed our client to get feedback from our work.

Our development project consisted of the manuscript, and of the report of the project. We succeeded in creating a manuscript that serves our client's needs and also it made possible to shoot a video based on that script.

KEYWORDS:

preventive work, eating disorders, dialogic

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISTYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ, TAVOITE, TEHTÄVÄT JA KÄYTTÄMÄMME MENETELMÄT	8
2.1 ”Olet arvokas”- koulukiertue	8
2.2 Kehittämishankkeen tavoite	9
2.3 Kehittämistehtävä	10
2.4 Kehittämismenetelmät	10
2.4.1 Dialogisuus	10
2.4.2 Dialogisuudella hiljainen tieto esiin	11
2.5 Strukturoimaton eli avoin haastattelu	12
3 NUORUUS JA ITSETUNTO	13
3.1 Nuoruuden kehitysvaiheet	13
3.2 Syömishäiriöt varhaisnuoruudessa	13
3.3 Itsetunnon rakentuminen	14
3.4 Itsetunnon kahdeksan osaa	15
3.5 Hyvä itsetunto	17
3.5.1 Hyvä itsetunto suojaa syömishäiriöiltä	18
4 YLEISIMMÄT SYÖMISHÄIRIÖT	19
4.1 Syömishäiriöiden historia ja nykytilanne	19
4.3 Anoreksia	21
4.4 Bulimia	22
4.5 Epätyypilliset syömishäiriöt	23
5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOIMEKSIANNOSTA SUUNNITTELUYÖHÖN	25
5.1 Prosessikaavio	25
5.2 Yhteydenotosta ensitapaamiseen	26
5.3 Työpajat osana kehittämistyötä	26
5.3.1 Mielifidepaja	27
5.3.2 Itsetuntopaja	28
5.3.3 Aarrepuupaja	29
5.4 Idea käsikirjoituksesta	30

5.5 Aikataulutus ja yhteistyökuviot	31
6 KÄSIKIRJOITUKSEN TYÖSTÄMINEN	33
6.1 Päähenkilön valinta	33
6.2 Ensimmäinen käsikirjoitus	34
6.3 Toinen käsikirjoitus	37
6.4 Kuvauspaikkojen valinta sekä kuvausluvut	39
6.5 Repliikit	41
6.6 Valmis käsikirjoitus	44
7 POHDINTA	47
7.1 Kehittämishankkeen aiheen, toimeksiannon ja teorian arviointia	47
7.2 Tiimityön hyödyntäminen käsikirjoituksen sisällön tuottamisessa	48
7.3 Kehittämishankkeen arviointia tavoitteen ja jatkokehittelyn näkökulmasta	49
7.4 Kehittämishankkeen eettinen pohdinta	50
7.5 Ammatillinen kasvu	51
LÄHTEET	52

LIITTEET

- Liite 1. Suunnittelupalaveri 22.1.2013
- Liite 2. Henkilökuntapalaveri 4.3.2013
- Liite 3. Kevään 2013 aikataulu
- Liite 4. Ensimmäinen versio käsikirjoituksesta
- Liite 5. Palaute Sami Kuokkaselta
- Liite 6. Toinen versio käsikirjoituksesta
- Liite 7. Valmis käsikirjoitus
- Liite 8. Jasminen haastattelu
- Liite 9. Jasminen repliikit

KUVIOT

- Kuvio 1. Itsetunnon kahdeksan osa-aluetta
- Kuvio 2. Kehittämishankkeen prosessin vaiheistaminen
- Kuvio 3. Ensimmäinen versio käsikirjoituksesta
- Kuvio 4. Toinen versio käsikirjoituksesta
- Kuvio 5. Käsikirjoituksen puheosuudet
- Kuvio 6. Valmis käsikirjoitus

1 JOHDANTO

Nuorten syömishäiriöistä keskusteltaessa keskitytään yhä useammin pohtimaan varhaisen puuttumisen tärkeyttä. Miksi syömishäiriöihin ei puututa tarpeeksi ajoissa? Mikä olisi oikea tapa ennaltaehkäistä niiden syntymistä? Kasvavissa määrin syömishäiriöihin on puututtu, jonka seurauksena nuoret ovat päässeet hoidon piiriin. Vuoden 2006 erikoissairaanhoidon tilastoissa syömishäiriöt olivat yleisin mielenterveydellinen syy miksi 16 – 19-vuotiaat hakeutuivat hoitoon. Hoitomotivaatio syntyy useimmiten tuossa iässä, vaikka syömishäiriöön sairastuminen on tapahtunut jo aiemmin. Varhaisen puuttumisen ongelmana on henkilön sairauden tunnon puuttuminen syömishäiriön alkuvaiheessa. Varhainen puuttuminen on siitä huolimatta tärkeää, sillä usein jo napakka asian puheeksi ottaminen auttaa henkilöä havahtumaan tilanteeseensa. (Syömishäiriöliitto - Syli ry 2006.)

Kehittämishankkeen tehtävä oli suunnitella ennaltaehkäisevälle koulukiertueen mainosvideolle käsikirjoitus. Kehittämistehtävän tarve nousi esille Lounais-Suomen syömishäiriöperhe ry:ltä, joka oli 2012 keväästä lähtien toteuttanut kouluihin ”Olet arvokas” – koulukiertuetta. Koulukiertue oli suunnattu yläasteikäisille tytöille ja sen tavoite on ennaltaehkäistä syömishäiriöiden puhkeamista. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 2013.)

Suunnittelemamme käsikirjoituksen sisällön pohjalta kuvattiin video, mikä jatkossa tullaan näyttämään oppilaille ennen ”Olet arvokas” – koulukiertuetta. Kehittämishankkeemme tavoitteena on herättää yläasteikäisten tyttöjen mielenkiinto kiertuetta kohtaan. Lisäksi valmis käsikirjoitus tarjoaa yhdistykselle uuden kanavan markkinoida kiertuetta mahdollisille rahoittajille.

Kehittämishankkeemme käynnistyi tammikuussa 2013 ja päättyi virallisesti vuoden 2013 marraskuussa. Käsikirjoituksen sisältöä rakensimme dialogisin keinoin kuulemalla yhdistyksen työntekijöiden toiveita, mielipiteitä ja arvoja keskustelun muodossa. Käsikirjoituksen edetessä saimme palautetta myös videon ku-

vaaja Sami Kuokkaselta. Kehittämishankkeen lopuksi haastattelimme yhdistyksen työntekijää saadaksemme palautetta työstämme.

Kehittämishankkeemme raporttiosuuden alussa kuvaamme toimintaympäristöä, kehittämistehtävää ja tavoitteita sekä ”Olet arvokas” – koulukiertueen tarvetta käsikirjoituksen sisällön toteuttamiselle. Tämä jälkeen kuvaamme teoreettiseksi tietoperustaksi valikoituneita nuoruuden kehitysteoriaa ja itsetunnon merkitystä nuoruusiässä. Lisäksi käsittelemme syömishäiriöistä yleisempiä; anoreksiaa, bulimiaa ja epätyypillisiä syömishäiriöitä.

Raporttimme teoriaosuus päättyy varhaisen puuttumisen tärkeyteen sekä dialogisuuden kuvaamiseen. Käsikirjoituksen sisällön kehittämisprosessin ja valmiin tuotoksen kuvaamme raportin loppuosassa. Kehittämishankkeen raportti päättyy pohdintaan, jossa arvioimme prosessin onnistumista aiheen, toimeksiannon, teorian ja tiimityön pohjalta. Lisäksi peilaamme pohdinnassa kehittämishanketamme eettisesti sekä ammatillista kasvuamme.

2 KEHITTÄMISTYÖN TOIMINTAYMPÄRISTÖ, TAVOITE, TEHTÄVÄT JA KÄYTTÄMÄMME MENETELMÄT

2.1 ”Olet arvokas”- koulukiertue

Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry on perustettu vuonna 1993 ja on ensimmäinen yhdistys, joka on ajanut syömishäiriöstä kärsivien ja heidän läheistensä asioita. Yhdistys tarjoaa vertaistukea sekä sairastaneille, että heidän läheisilleen tukihenkilötoiminnan ja vertaistukiryhmien puitteissa. Tällä hetkellä yhdistyksellä on 96 jäsentä ja palkattuja työntekijöitä Lounais-Suomen alueella on kaksi. Lisäksi toimintaa kannattelevana voimavarana on vapaaehtoistoiminta, minkä avulla vertaistukitoimintakin toimii. Toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Lounais-Suomen syömishäiriöperheiden kattojärjestö on Syömishäiriöliitto – Syli ry. Syömishäiriöliitolla on seitsemän jäsenyhdistystä, jotka toteuttavat paikallista toimintaa omalla toimialueellaan. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Vuoden 2012 keväällä yhdistykselle tarjoutui mahdollisuus ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toteuttamiseen kouluissa kun Lions lady Mietoinen Ulrica lahjoitti yhdistykselle varoja. Mielenterveystyön (1116/1990) 1 §:n mukaan mielenterveystyötä on työ, joka tarkoittaa yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisen kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä.

Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tarkoituksena on mahdollistaa varhainen puuttuminen ihmismielen ongelmiin ja näin ollen ehkäistä niiden syntyä (primaaripreventio) (Aalto ym. 2009, 7). Primaaripreventio tarkoittaa ennen mielenterveysongelman esiintymistä tehtävää työtä. Primaaripreventiolla pyritään tukemaan yksilön omaehtoista selviytymistä antamalla tukea elämän haavoittuviin kohtiin.

Tuki ei ole pakko ottaa vastaan vaan se on yksilön oikeus ja mahdollisuus elämän haastavissa tilanteissa. Mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista sekä niiden tukemisesta tulisi olla luontevaa ja hyväksyttävää keskustella erilaisissa asiayhteyksissä. Mielenterveyden ongelmiin liittyvä häpeä ja salailu vaikeuttavat hoitoon hakeutumista ja avun saantia. (Hentinen ym. 2009, 16–19.)

Idea koulukiertueesta syntyi Oulun Syli-yhdistykseltä. He olivat aikaisemmin toteuttaneet onnistuneen, ennaltaehkäisevän koulukiertueen. Kiertue koostui erilaisista työpajoista, joissa harjoiteltiin muun muassa suvaitsevaisuutta, myönteisen kehonkuvan ja itsetunnon kehittämistä sekä ulkoapäin tulevien paineiden kyseenalaistamista. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry muokkasi jo olemassa olevia kiertue työpajoja omalle toiminnalleen sopiviksi. Kehittämistyön tuloksena syntyi kolme työpajaa: mielipide-, itsetunto ja aarrepuupaja. Työpajatoiminta oli tarkoitettu yläasteikäisille tytöille ja niitä ohjasi yhdistyksen neljä vapaaehtoista ohjaajaa. Lounais-Suomen syömishäiriöperheiden ”Olet arvokas” -koulukiertueen ensimmäiset kiertuekoulut olivat Maskun, Mynämäen, Taivassalon ja Vehmaan kunnan yläkoulut. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Kiertue saavutti suuren suosion opettajien ja oppilaiden keskuudessa. Kirjallinen palaute kerättiin jokaiselta työpajaan osallistuneelta oppilaalta sekä heidän opettajiltaan. Positiivisten kokemusten myötä Loimaan, Naantalın ja Uudenkaupungin yläkoulut ottivat yhteyttä yhdistykseen toivoen kiertuetta heidän kouluilleen. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

2.2 Kehittämishankkeen tavoite

Kehittämishankkeemme tavoite on tukea sekä parantaa nuorten tyttöjen itsetuntoa sekä ennaltaehkäistä syömishäiriöiden puhkeamista. Lisäksi kehittämis-

hankkeen tarkoitus on innostaa ja herättää nuorten kiinnostusta ”Olet arvokas”-koulukiertuetta kohtaan.

2.3 Kehittämistehtävä

Kehittämistehtävämme on käsikirjoituksen sisällönluominen koulukiertueen mainosvideolle. Onnistunut käsikirjoitus vastaa yhdistyksen arvoja. Lounais-Suomen syömishäiriöperheet pitävät toiminnassaan tärkeänä sitä, että sairastunut ja sairastuneen läheinen voivat kokea olevansa oman elämän asiantuntijoita, olevansa samanarvoisia sekä kunnioitettuja. Lisäksi yhdistykselle on tärkeää, että asiakkaat kokevat olonsa turvalliseksi, vaitiolovelvollisuus koskee kaikkia yhdistyksen työntekijöitä. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Onnistuneella käsikirjoituksella luodaan nuoriin innostusta tulevaa koulukiertuetta kohtaan sekä madalletaan kynnyistä vakavasta aiheesta eli syömishäiriöistä puhumiseen. Valmiin videon on tarkoitus palvella toimeksiantajaamme myös tulevaisuudessa koulukiertueen markkinoinnin merkeissä. Videota apuna käyttäen on heidän helpompi kuvailla tuleville rahoittajille mistä kiertueessa on kysymys.

2.4 Kehittämismenetelmät

Kehittämismenetelmämme perustuvat vuorovaikutuksellisiin keinoihin, joita ovat esimerkiksi luottamuksellisuus, aito läsnäolo ja keskustelukumppanin arvostus. Kehittämismenetelmämme ovat dialogisuus sekä strukturoimaton haastattelu.

2.4.1 Dialogisuus

Käsikirjoitusta suunnitellessa kävimme keskusteluja yhdessä ohjaajamme kanssa. Videon toteutukseen ja visuaaliseen ilmeeseen luomiseen apuna käytimme Sami Kuokkasta.

Dialogisuus on vuorovaikutusta, jossa pyritään yhteisen ymmärryksen löytämiseen. Muiden mielipiteitä ja näkemyksiä kunnioitetaan siinä missä omiakin, ja tarvittaessa eriävistä mielipiteistä muokataan kaikkia osapuolia tyydyttävä vaihtoehto. Dialogisuus vaatii, että kukin osallistuja pystyy kyseenalaistamaan omia näkemyksiään ja vastaanottamaan uusia. (Kupias 2007.)

Dialogissa rakennetaan keskusteluyhteyttä ja pyritään luomaan yhteisiä merkityksiä. Toisen henkilön sanoma hyväksytään hänen ilmaisunaan eikä sitä pyritä muokkaamaan omannäköiseksi. (Hentinen ym. 2009, 84.)

Dialogisessa keskustelussa oleellista on, että molemmat osapuolet ovat halukkaita ja motivoituneita kuuntelemaan toisiaan. Molemmat osapuolet saavat ottaa kantaa toistensa näkemyksiin ja sanoa vapaasti omia mielipiteitään. Tällä tavalla molempien merkitystä asiasta havainnoidaan ja punnitaan, jolloin liikutaan kohti keskinäistä totuutta. Käsitys samasta asiasta voi erota kahden henkilön välillä hyvinkin paljon. Dialogi mahdollistaa ymmärtämään toisen osapuolen kannan asiaan tai asioihin. (Haarakangas 2008, 27.)

Dialogilla ja keskustelulla on eroja. Keskustelun tarkoitus on synnyttää päätös, jotta käsiteltävä asia voidaan saada pois päiväjärjestyksestä. Dialogissa haetaan mahdollisuuksia, uusia näkökantoja ja vaihtoehtoja asiaan. Keskustelun avulla pyritään punnitsemaan erilaisia ajatuksia ja herättämään oivalluksia. Dialogin avulla on mahdollista syventää omaa tietämystään. (Isaacs 2001, 63.)

2.4.2 Dialogisuudella hiljainen tieto esiin

Ohjaajallemme Sami Heimolle on yhdistyksen pitkäaikaisena työntekijänä syntynyt suuri niin sanotun hiljaisen tiedon varasto. Kokemuksen myötä hänelle on karttunut ymmärrys sekä taito toteuttaa yhdistyksen jäseniä parhaiten palvelevaa ja heidän ajatusmaailmaa mukailevaa toimintaa.

Henkilökohtainen, puhumaton ja kokemuksen mukana karttunutta tietoa kutsutaan hiljaiseksi tiedoksi. Hiljainen tieto näkyy ensisijaisesti ihmisen toiminnassa, se ohjaa ihmisen arvomaailmaa sekä emootioita. Tiedon esiin saaminen voi olla

haasteellista, mutta mahdollista esimerkiksi dialogisuutta hyväksikäyttäen. (Arnkil ym. 2012, 9.)

Michael Polanyi kiteyttää hyvin hiljaisen tiedon taustalla olevan ajatuksen: ”Tiedämme aina enemmän kuin osaamme kertoa.” (Arnkil ym. 2012, 9). Sami Heimon mielipiteet sekä näkemys suunnittelutyössä oli näin ollen ensisijaisen tärkeää, jotta pystyisimme tuottamaan käsikirjoituksen, joka vastaa yhdistyksen ideologiaa ja arvoperustaa.

2.5 Strukturoimaton eli avoin haastattelu

Kerätessämme aineistoa käsikirjoituksen repliikkejä varten, käytimme avointa haastattelua. Haastattelimme Jasmine Charalambosta saadaksemme tietoa hänen sairaushistoriastaan.

Avoin haastattelu on keskustelun omainen tilanne, jossa haastateltavalta kysytään ennakoon määritellyt kysymykset, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei anneta haastateltavalle. Vaikka keskustelu onkin vapaampaa avoimessa haastattelussa, tulee haastattelijan ohjata keskustelua niin, että haluttu tieto saadaan esiin. Avoin haastattelu mahdollistaa myös sellaisen tiedon esiin tulon, jota haastattelijalla ei ole osannut ennakoita. On esitetty, että avoin haastattelu sopisi parhaiten menneisyydessä tapahtuneisiin, arkaluontoisiin ja jopa haastateltavan tiedostamatta tapahtuneiden asioiden tutkimiseen. (Vuorela 2005, 28 – 39.)

Haastattelijan tehtävänä on luoda avoin ja luonteva keskustelutilanne, joka antaa tilaa haastateltavan kokemuksille, mielipiteille ja muistoille. Haastattelijalla voi myös pyytää tarvittaessa tarkennuksia vastauksiin ohjaten samalla keskustelua haluttuun suuntaan. Avoin haastattelu vaatii haastattelijalta herkkyyttä kuunnella sekä uskallusta tarttua haastateltavan kertomuksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

3 NUORUUS JA ITSETUNTO

3.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Nuoruus ajoittuu 12–22 ikävuoden välille. Tänä aikana nuori käy läpi merkittävän biologisen, psykologisen ja sosiaalisen muutoksen. Näin ollen nuoren on itse läpikäytävä kehityksen mukana tuomat haasteet, jotka liittyvät itsensä hyväksymiseen, seksuaalisuuteen ja fyysisiin muutoksiin. (Rantanen & Ruuska 2007, 4527.)

Nuoruus jaetaan Hägglundin, Taipaleen ja Pylkkäsen (1978) mukaan kolmeen eri vaiheeseen: varhais-, keski- ja loppuvaihe. Nuoruuden varhaisvaihe on 13 – 16-vuotiaana, jolloin nuori kokee varsinaisen biologisen murrosiän eli kehon muutokset. Tyypillistä nuorelle on myös auktoriteetin vastustaminen kuten vanhempia ja koulua vastaan kapinointi. (Hägglund ym. 1978, Dunderfelt 1990, 92 - 93 mukaan.)

Biologisen kehityksen lisäksi nuoruuden kehitystehtäviä ovat: sukupuoli-suhteiden luominen kumpaankin sukupuolta kohtaan, oman seksuaali-identiteetin löytäminen, oman kehonsa hyväksyminen, vanhemmista irtautumisista, arvomaailman selkiinnyttäminen sekä maailmankatsomuksen avartuminen. (Lyytinen ym. 1995, 259; Dunderfelt 1999, 94–95.)

3.2 Syömishäiriöt varhaisnuoruudessa

Muutokset kehossa, ihmissuhteissa ja elämäntapahtumissa tekevät syömishäiriöistä yleisiä nuorten tyttöjen keskuudessa (Aarnio ym. 2012, 103). Se, miksi nuori sairastuu, johtuu monesta tekijästä. Sairastumisriskiä lisää paineet ja vaatimukset itsenäistymisestä, seurustelusuhteen luomisesta ja ammatinvalinnasta. Varsinkin tytöillä kilpailu ja itsensä vertailu muihin tyttöihin lisää merkittävästi riskiä sairastua. (Airola & Tarsalainen 2005, 99.)

Syömishäiriön alkaessa nuorella iällä se voi vaikuttaa nuoren kehitykseen yhdellä tai usealla eri alueella (Rantanen & Ruuska 2007, 4527). Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen, jolla pyritään oman painon hallintaan tuovat nuorelle tunteen elämönhallinnasta sekä ruokkivat itsearvostusta ja omanarvontuntoa (Airo-la & Tarsalainen 2005, 99).

3.3 Itsetunnon rakentuminen

”Itsetunto on osa persoonallisuutta ja temperamenttia. Se ei ole syntymästä saatu valmis paketti, vaan se muotoutuu elämän edetessä” (Cacciatore ym. 2008, 9).

Itsetunto syntyy kahdella tavalla: se on annettua tai hankittua. Annettu itsetunto syntyy varhaislapsuudessa, kun lapsi saa osakseen rakkautta, hoivaa ja hyväksyntää ilman että hän itse tekee näiden eteen mitään. Hankittu itsetunto rakentuu ihmisen kokemusten ja havaintojen kautta. Se pohjautuu onnistumisista ja pettymyksistä. Näiden kahden itsetunnon yhdistelmä on paras mahdollinen, sillä silloin kaikki osa-alueet ovat tasapainossa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 120–121.)

Itsetunto muuttuu läpi elämän ja se voi vaihdella eri elämäntilanteissa. Yksi merkittävä käännekohta itsetunnon kannalta on nuoruus. Murrosiässä voi tuntea vaihtelevasti tyytyväisyyttä, hämmennystä tai tyytymättömyyttä fyysisiin, sosiaalisiin ja psykologisiin muutoksiin itsessään. Prosessi vaikuttaa merkittävästi nuoren itsetuntoon. Murrosiässä nuoren itsetunto voi olla heikoimmillaan joka aiheuttaa turvattomuuden tunnetta. Vanhemmilla ja muilla lapsen lähellä olevilla aikuisilla on tärkeä rooli auttaa nuorta hyväksymään muutokset omassa kehossaan ja persoonassaan. Terveen itsetunnon omaava nuori kasvaa ihmisenä ja ottaa askeleen itsenäistymiseen. (Rivera 2007, 10.)

Itsetunto on yksi tärkeä ominaisuus persoonallisuuden laajassa ja monipuolisessa verkossa. Se ei kuitenkaan ole persoonallisuuden peruspiirre eikä määrite, jonka mukaan ihmisen arvo olisi mitattavissa. Itsetunto ei tarkoita samaa asiaa kuin hyvä ja onnistunut ihminen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 102–103.)

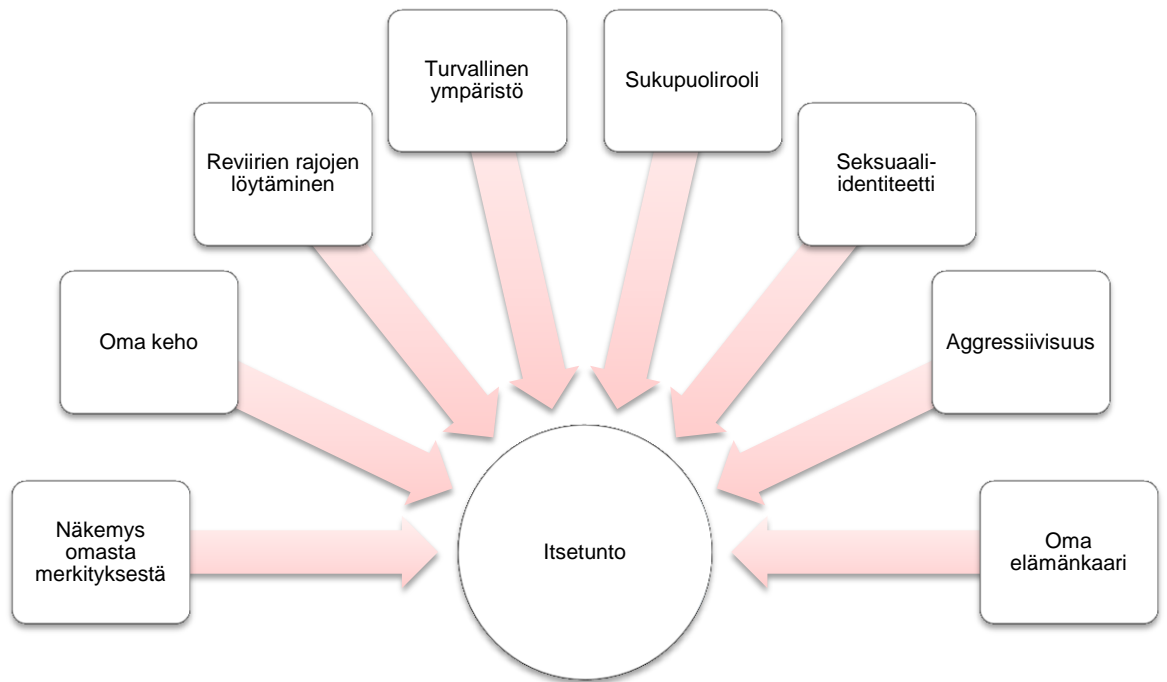
3.4 Itsetunnon kahdeksan osaa

Cacciatore yhdessä Korteniemi - Poikelan ja Huovisen kanssa esittävät itsetunnon koostuvan kahdeksasta eri osasta. Ensimmäinen osa on näkemys omasta merkityksestä, jolloin nuoren mieltä askarruttaa onko hän tärkeä ja tarpeellinen perheelleen ja yhteisölleen. Ihmisellä on voimakas halu kuulua johonkin ryhmään ja kokea olevansa osa sitä. Toinen osa kertoo ihmisen käsityksestä omasta kehostaan, joka rakentuu hyvien kokemusten kautta (Cacciatore ym. 2008, 148–150, 174–175).

Kolmas osa käsittelee reviirien rajojen löytämistä. Jokaisella nuorella on omat rajansa, joihin kuuluu oman kehon koskemattomuus ja yksityisyys. Seuraava itsetunnosta koostuva osa on turvallinen ympäristö. Turvallisessa paikassa, kuten kodissa, yksilö kokee olevansa turvassa ja uskaltaa olla aito oma itsensä. (Cacciatore ym. 2008, 195–197, 212.)

Viides osa puhuttelee mielikuvaa sukupuolirooleista. Nuori miettii, miten tytöstä ja pojasta kasvetaan naiseksi ja mieheksi. Kuudes osa käsittelee seksuaali-identiteettiä. Seksuaalisuus jakautuu kolmeen osa-alueeseen: järki, tunne ja biologia. Nuori opettelee hallitsemaan ja säätelemään tunteitaan ja biologisia tarpeitaan. (Cacciatore ym. 2008, 221–222, 226–227.)

Seitsemännessä itsetunnon osa-alueessa käsitellään aggressiivisuutta. On normaalia, että nuori kohtaa voimakkaita tunnereaktiota kuten vihan ja inhon tunteita. Viimeinen osa käsittää nuoren ajatuksen omasta elämänkaarestaan, menneisyydestään, nykyisyydestään ja tulevaisuudestaan. (Cacciatore ym. 2008, 235–236, 245–247)



Kuvio 1. Itsetunnon kahdeksan osa-aluetta (Cacciatore ym. 2008, 148–248)

3.5 Hyvä itsetunto

Hyvää itsetuntoa kuvaa se, että ihminen näkee itsessään enemmän hyviä ominaisuuksia kuin huonoja. Itsetunto on totuudenmukainen, hyvien ominaisuuksien lisäksi ihminen tunnistaa ja tietää myös omat heikkoutensa. Heikkoudet eivät kuitenkaan hallitse elämää, vaan pysyvät taka-alalla. Heikkouksien ja mahdollisten puutteiden myöntäminen ei vaikuta itsetuntoon alentuvasti, eikä tuota sellaista ahdistusta joka vaikuttaisi jokapäiväiseen ajatusmaailmaan. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee rehellisesti kertomaan huonoista puolistaan, ilman että se vaikuttaisi hänen itsekunnioitukseen. Päinvastoin, myöntämällä ääneen huonot puolensa on ihmisen mahdollista päästä niistä eroon. (Keltikangas-järvinen 2003, 17.)

Hyvän itsetunnon merkkejä on tunne siitä, että on hyvä, arvostaa itseään sellaisena kuin on ja kykenee sietämään epäonnistumisia ja pettymyksiä. Ihminen kokee oman elämänsä ainutkertaiseksi ja tärkeäksi ja osaa hallita elämäänsä itsenäisesti. Terveeseen itsetuntoon liittyy myös arvostus muita ihmisiä kohtaan sekä joustavuus ja sopeutuvuus sosiaalisissa tilanteissa. Kun omaa hyvän itsetunnon, on helpompi olla riippumaton toisten mielipiteistä. Hyvä itsetunto antaa valmiudet ihmiselle nähdä omat kyvyt ja mahdollisuudet ympärillä. Se siis helpottaa elämää vaikka onkin vain yksi ominaisuuspiirre muiden joukossa. (Tuomaala 2013.)

Itsetunto on tärkeä ominaisuus, jota on myös kutsuttu ihmisen perustarpeeksi: tarpeeksi olla rakastettu ja hyväksyty. Lapsuudesta ja nuoruudesta saavutettua hyvää itsetuntoa ei silti tarvitse aikuisiällä ylläpitää jatkuvalla kehumisella ja kiitoksien kuulemisella, vaan se säilyy ihmisen omien havaintojen varassa. Ihmismielelle on tärkeää positiivisen palautteen kuuleminen, mutta hyvän itsetunnon omaava ei kaipaa niitä kipeästi jokapäiväisessä elämässä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 101 - 102)

3.5.1 Hyvä itsetunto suojaa syömishäiriöiltä

Syömishäiriöihin sairastuvat tavallisimmin nuoret, joiden itsetunto on heikko. Heillä on myös vaikeuksia uskoa itseensä sekä omiin kykyihinsä. Heidän itsetuntonsa on usein myös sidoksissa esimerkiksi kouluun ja harrastuksiin liittyviin suorituksiin. Tämän vuoksi kokonaisvaltainen syömishäiriöiden ennaltaehkäisy alkaa lapsen itsetunnon ja oma-aloitteisuuden tukemisesta. (Charpentier 2013.)

Itsetunto on tunne tai käsitys itsestään. Se on persoonallinen ominaisuus joka ilmenee sarjana tunteita, ajatuksia ja käyttäytymismalleja. Itsetunto on sitä, mitä ihminen tuntee itseään kohtaan, mitä hiljaa mielessä itsestään ajattelee ja kuinka paljon itseään arvostaa. Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä ovat omat ajatukset, tunteet, tuntemukset ja kokemukset. (Carmen 2007, 10.)

Itsetuntona voidaan pitää ihmisen kykyä luottaa itseensä ja pitää itsestään. Ihminen kykenee näkemään oman elämänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena. Näiden lisäksi itsetuntoon kuuluu oman itsensä arvostus heikkouksistaan huolimatta. Kaikki toiminta ja ratkaisut, joita ihminen tekee elämänsä aikana, ovat sidoksissa suoraan itsetuntoon. Toiminnan ja ratkaisun seuraukset taas vaikuttavat itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2003, 17.)

4 YLEISIMMÄT SYÖMISHÄIRIÖT

4.1 Syömishäiriöiden historia ja nykytilanne

Syömishäiriötapauksia on löytynyt jopa tuhansia vuosia sitten ja ensimmäinen lääketieteellinen raportti on kirjoitettu anorexiasta 1600-luvulla ja bulimiasta on todisteita jo 400-luvulta ennen ajanlaskumme aikaa. Syömishäiriöt ovat ongelma lähinnä länsimaissa. Tällä hetkellä syömishäiriöitä esiintyy kaikissa väestöluokissa, kun taas aikaisemmin kun yhteisluokkaerot olivat suuret, kärsivät syömishäiriöistä vain yläluokan nuoret naiset. (Charpentier 1997, 7.) Tyypillisimpiä syömishäiriömuotoja ovat anoreksia, bulimia, epätyyppillinen laihuushäiriö, sekä epätyyppillinen ahmimishäiriö (Viljanen 2009, 6).

Terveysten- ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän tutkimuksen (2013) mukaan kuusi prosenttia suomalaisnaisista on kärsinyt syömishäiriöstä jossakin elämänsä vaiheessa. Näistä kolmasosalla on ollut laihuushäiriö eli anoreksia ja toisella kolmanneksella ahmimishäiriö, bulimia. Jäljelle jääneellä kolmanneksella todettiin niin sanottu määrittelemätön syömishäiriö.

4.2 Syömishäiriön kehittymisen monivaiheisuus

On vaikeaa vetää rajaa normaalin ja vääristyneen syömisen väliin. Jokainen on joskus syönyt itsensä ähkyyn ja vastaavasti jättänyt aterioita väliin. Moni on myös kokenut tyytymättömyyttä omaan kehonkuvaansa ja tämän seurauksena kokeillut erilaisia laihdutuskuureja. Syömishäiriö muodostuu vasta silloin, kun syöminen alkaa hallita ihmisen elämää. (Keski-Rahkonen ym. 2008, 11.)

Syömishäiriö etenee monivaiheisesti, ja alkaa yleensä laihduttamisella tai laihdutusyrityksellä. Laihtumisen myötä henkilö saa paljon positiivisia kommentteja ja ihailua osakseen, itsetunto kohenee ja onnistumisen tunne kasvaa. Hän kokee uuden elämäntavan positiiviseksi, tällöin puhutaan sairauden kuherruskuukaudesta. Hiljalleen syömiskäyttäytymiseen liittyvät rituaalit vahvistuvat ja saat-

tavat aiheuttaa ristiriitoja sairastuneiden ja hänen läheistensä välille. Elämässä alkaa olla enemmän huonoja, kuin hyviä puolia sairastuneen mielestä, silti hänet saattaa vielä puuttua sairaudentunto kokonaan. Tällöin sairaus on kärsimysvaiheessa. (Viljanen 2009, 14–15.)

Sairauden tunto alkaa hiljalleen herätä ja henkilö käsittää kyseessä oleva syömishäiriö. Myöntäminen voi olla vaikeaa pelkästään siksi, että aikaisemmin oikeaksi uskottu toimintatapa paljastuu sairaudeksi. Vasta tämän jälkeen muutoksen tekeminen ja paranemisprosessin aloittaminen on mahdollista. (Viljanen 2009, 15–17.) Mielen tasapainoa on mahdollista tukea, suojata ja palauttaa erilaisia menetelmiä hyödyntämällä. Sosiaalinen verkosto eri hoito- ja terapiamuodot sekä lääkehoito voivat olla avuksi mielentasapainoon pyrittäessä. (Hentinen ym. 2009, 16.)

Syömishäiriöön altistavia tekijöitä on lukuisia, jotka yhdistettyinä saattavat laukaista sairastumisen. Yleisimpänä altistavana tekijänä voidaan pitää kulttuurimme muuttunutta naisihannetta. Esikuvana nuoret pitävät langanlaihoja malleja, joka saa nuoret tavoittelemaan hoikkaa, jopa alipainoista vartaloa. (Charpentier 1997, 9.)

Länsimaissa varsinkin naisilta edellytetään yhdenmukaista ulkonäköä, eli toisin sanoen laihaa ja siroa vartaloa. Lisääntynyt median käyttö tuo uutta ulottuvuutta sairauteen näyttämällä päivittäin kauneusihanteita lehtien, elokuvien, mainosten ja Internetin kautta. Tällöin ihminen tahattomasti alkaa keskittymään itseensä ja ruumiiseen enemmän. (Savukoski 2008, 13.)

Toinen yleinen altistava tekijä ovat epätavalliset ruokatottumukset perheessä. Hektisessä maailmassa ei enää noudateta ruoka-aikoja, vaan jokainen syö silloin kun siltä tuntuu. Ruokailu menettää sosiaalisen funktion. Tällainen tyyli viestittää myös nuorelle, ettei ruoka ole tärkeää. (Savukoski 2008, 10.)

4.3 Anoreksia

Anoreksia on psyykkisistä sairauksista yksi vaarallisimpia, sillä pahimmillaan se voi johtaa kuolemaan. Tyypillistä anoreksiaan sairastuneella henkilöillä on pyrkimys täydellisyyteen. Käsitys itsestään on hyvin negatiivinen ja itsetunto on huono. (Savukoski 2008, 13–18.)

Anoreksiaan sairastunut nuori kokee autonomiansa hauraaksi vaatimusten edessä jolloin hänen on vaikea kontrolloida kehoaan ja mieltään. Suojautumiskeinona hän käyttää kehityksestä luopumista eli aloittaa laihduttamisen, jolla pyrkii tavoittelemaan puberteettia edeltävää kehoa. (Brummer & Eckell 2005, 234.)

Klassinen anoreksia tarkoittaa oireita, jossa ihminen säännöstelee, välttää ja väistelee syömistä erinäisten syiden vuoksi. Syyt, joihin syömisen kontrolloinnilla pyritään voivat olla esimerkiksi tietynlaisen ulkonäön tavoittelu ja itsekurin testaaminen. (Charpentier ym. 2008, 12.)

Anoreksiaan sairastuneet kertovat, että laihduttamiseen jää ”koukkuun”: laihtumisesta saa hyvää palautetta muilta ja tunne oman elämän ja ruumiin hallinnasta kasvaa. Samankaltaista tunnetta pyritään saavuttamaan laihduttamalla entistä enemmän. (Charpentier ym. 2010, 14–15.)

Lääkäreiden ja psykologien laatimassa tautiluokituksessa määritellään milloin ihminen voidaan todeta sairastavan anoreksiaa. Seuraavien kriteereiden tulee täytyä, jotta voidaan puhua klassista anoreksiaa sairastavasta nuoresta henkilöstä: merkittävä painonlasku, jolloin paino on laskenut alle normaalipainon vähintään 15 prosenttia. Voimakas painonnousu tai lihomisen pelko siitäkin huolimatta, että on jo alipainoinen. (Savukoski 2008, 18.)

Taudinkuvaan kuuluu lisäksi häiriintynyt kehonkuva, naisilla vähintään kolmen peräkkäisten kuukautisten poisjääminen ja miehillä muutokset seksuaalisissa haluissa sekä seksuaalisessa toimintakyvyssä (Charpentier ym. 2010, 16).

4.4 Bulimia

Bulimiassa, eli ahmimishäiriössä ihminen ahmii ja laihduttaa vuorotellen hallitsematta syömistä, josta syntyy hallitsematon noidankehä. Ahminnan jälkeen ruoka pyritään tyhjentämään oksentamalla, ulostuslääkkeillä, paastoamalla tai runsaalla liikunnalla. Ahmintakohtauksen aikana syöty ruokamäärä on useimmiten suurempi kuin terveellä ihmisellä ruokailutilanteissa. (Charpentier ym. 2008, 15–16.) Ruoka, ruoan ajattelu ja lihomisen pelko hallitsee bulimiaa sairastavan henkilön jokapäiväistä elämää. Yleensä bulimiaa sairastavat ovat normaalipainoisia, joten sairaus ei näy päällepäin mitenkään. Tästä johtuen sairautta pystytään salaamaan pitkään, jopa useita vuosia. (Bulimia 2009.)

Bulimiasta kärsivän henkilön ruokailu on hyvin kaoottista; vuoron perään laihduttamista, paastoamista ja hallitsematonta ahmintaa. Tyypillinen ahmintakohtaus alkaa raskaan työ- tai koulupäivän päätteeksi mikäli päivä on ollut kamala ja olotila on väsynyt ja ahdistunut. Päivän aikana on todennäköisesti saatu vähän energiaa ruoasta laihdutuskuurin tai kiireen vuoksi. Kotimatalla kaupasta tarttuu kassallinen tai useampi epäterveellistä ruokaa mukaan. Ruokaa ahmitaan nopeasti ja niin kauan kunnes vatsaan ei enää mahdu tai epäterveellinen ruoka loppuu. Ahminnan jälkeen henkilö tuntee valtavaa itseinhoa, häpeää, syyllisyyttä ja masennusta. Lihomisen pelko ajaa ihmisen käyttämään äärimmäisiä keinoja tyhjentääkseen itsensä. Näin henkilö sekä huojentaa oloaan että rankaisee itseään. (Charpentier ym. 2010, 15–16.)

Ahminnan jälkeen henkilö tekee jälleen lupauksia itselleen olla syömättä tai noudattaa tiukkaa ruokavaliota, joita esimerkiksi ovat; aterioiden väliin jättäminen, syöminen vain 1-2 kertaa vuorokaudessa, ruoka-aineiden, kuten sokerin, rasvan tai lihan rajoittaminen, kaloreiden laskeminen, paastoaminen tai vatsan täyttäminen kalorittomilla juomilla. Nälkä ja tiukat säännöt johtavat jatkuvaan ruoan ajatteluun, jolloin riski ahmia kasvaa. Kun tiukoista säännöistä lipsutaan, henkilö kokee epäonnistumisen tunteen ja antaa itselleen luvan ahmia sinä päivänä juuri niitä kiellettyjä ruokia, jotka laihduttaessa ovat ehdottomasti

kiellettyjen listalla. Ahminta tapahtuu aina yksin ollessa, sillä suuret ruokamäärät hävettävät sairaudesta kärsivää henkilöä. (Charpentier ym. 2008, 15–16.)

Ahmimishäiriöstä kärsivät voidaan eritellä kahteen eri tyyppiin; vatsaansa tyhjentäviin ja vatsaansa tyhjentämättömiin buliimikkoihin. Vatsantyhjennystyyppin bulimiassa vatsa tyhjenetään säännöllisesti oksentamalla tai käyttämällä apuna diureetteja, laksatiivia ja peräruiskeita. Vatsaa tyhjentämättömään tyyppiin lukeutuvat buliimikot taas paastoavat tai liikkuvat reippaasti ahmimisen jälkeen. (Van der Ster 2006, 320.)

Charpentier ynnä muut puolestaan jakavat ahminnan objektiiviseen ahmintaan ja subjektiiviseen ahmintaan. Objektiivinen ahminta tarkoittaa, että henkilö syö kerralla valtavan kalorimäärän ruokaa. Puhutaan yli tuhannesta kalorista. Syöminen valtaa henkilön mielen eikä hän pysty hallitsemaan sitä. Ahminnan jälkeen tapahtuu tyhjennys tai ”sammuminen” täydestä vatsasta johtuen. (Charpentier ym. 2010, 17.)

Subjektiivisessa ahminnassa henkilö kuvittelee menettäneensä hallinnan syömiseen. Todellisuudessa syöty määrä on pieni, esimerkiksi muutama makeinen tai leipäviipale. (Suokas & Hätönen 2012.)

Bulimiam sairastavat yleensä 20-vuotiaat, koska ikävaiheeseen liittyy vahvasti itsenäistyminen ja vastuunottaminen. Tytöillä bulimia on yleisempää kuin pojilla. Muita altistavia tekijöitä ovat laihuuden ihannoiti, puutteellinen perheen vuorovaikutussuhde sekä ongelmat ystäväpiirissä. (Bulimia 2009.)

4.5 Epätyypilliset syömishäiriöt

Epätyypillinen syömishäiriö on oireiltaan hyvin samanlainen kuin anoreksia tai bulimia, mutta jokin merkittävä oire puuttuu tai se on lievempi. Arviolta puolet syömishäiriöstä sairastaa epätyypillistä syömishäiriötä. (Viljanen 2009, 6-7.)

Yksi epätyypillisistä syömishäiriöistä on BED (binge eating disorder) jossa henkilö ahmii suuria määriä ruokaa ilman, että ruoasta bulimian tavoin pyritään pääsemään eroon. Ahmimiskohtauksissa ihminen menettää kontrollin täysin.

Syöminen on nopeaa, sitä syödään häpeillen yksin ja niin paljon, että on lopulta epämiellyttävän täynnä. Sairauteen liittyy myös masennusta ja suurta itseinhoa. Hoitamattomana BED voi johtaa vaikeaan asteiseen lihavuuteen. (Charpentier ym. 2008, 17–19.)

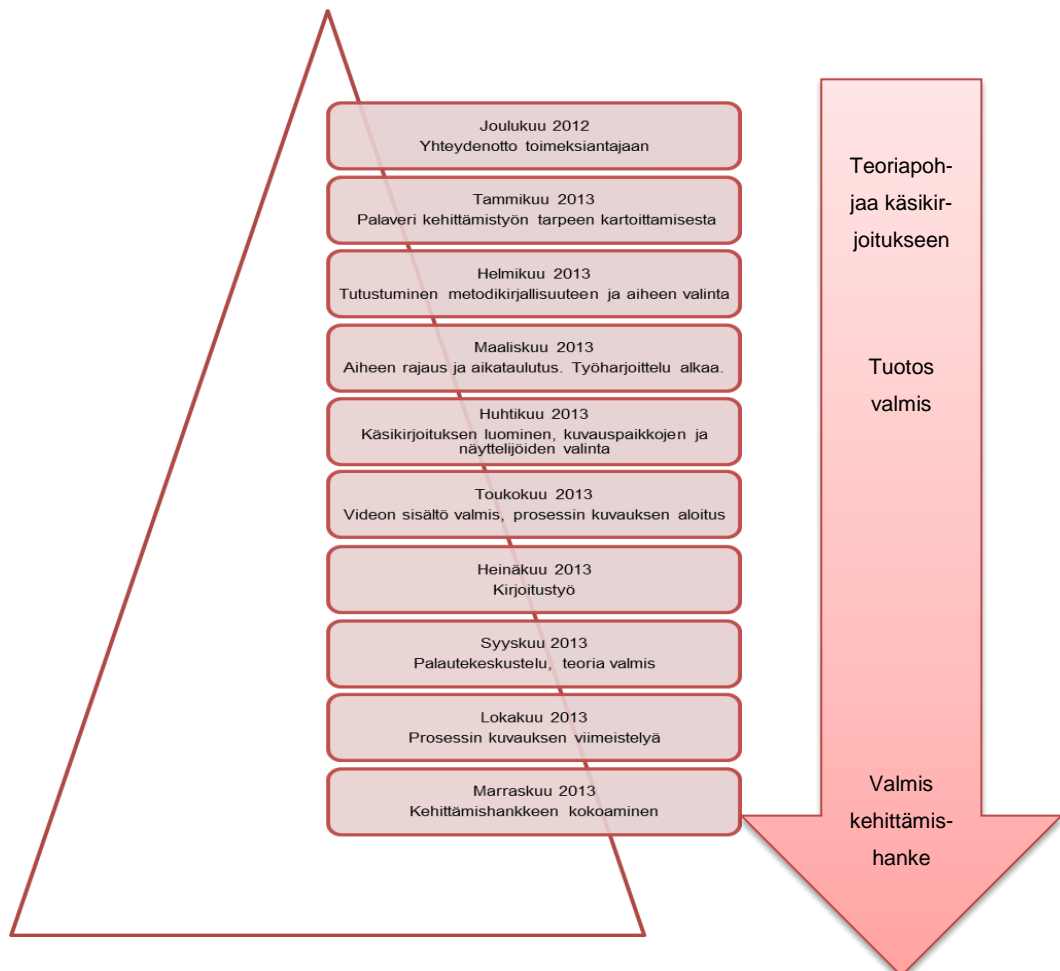
Viime vuosien aikana Suomessa on alettu enemmän puhua epätyypillisestä syömishäiriöstä nimeltä ortoreksia. Taudin kuvaan kuuluu noudattaa orjallisesti oikeaoppista ja terveellistä ruokavaliota jonka seurauksena elimistö voi altistua tiettyjen ravintoaineiden puutostilaan. Virallista diagnoosia ortoreksialle ei ole, eikä sitä pidetä Suomen ja muiden länsimaiden terveydenhuollossa itsenäisenä sairautena. (Charpentier ym. 2010, 24.)

Uutena epätyypillisenä syömishäiriönä on tullut miesten tai naisten pakonomainen kuntoilu johon yhdistyy lihasten kasvattaminen ja kehon muokkaaminen. Käsitteenä on käytetty ”megareksia”, ”bigareksia”, ”Adonis-kompleksi”, ”käännteinen anoreksia”. Termiksi on vakiintunut ”lihasdysmorfia”, joka psykiatrisen tautiluokituksen mukaan on kehonkuvanhäiriöryhmän yksi ilmentymä. (Charpentier ym. 2010, 24.)

5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOIMEKSIANNOSTA SUUNNITTELUYÖHÖN

5.1 Prosessikaavio

Kehittämishankkeemme alkoi tammikuussa 2013 ja päättyy virallisesti marraskuussa 2013. Seuraavissa luvuissa kuvaamme prosessin alkuvaiheita ja kerromme miten suunnittelutyö eteni kevään, kesän ja syksyn aikana.



Kuvio 2. Kehittämishankkeen prosessin vaiheistaminen

5.2 Yhteydenotosta ensitapaamiseen

Otimme yhteyttä sähköpostitse yhdistykseen joulukuussa 2012 ja tiedustelimme onko heillä tarvetta vielä kehittämistyölle. Sovimme tapaamisen tammikuulle.

Tammikuussa tapasimme ensimmäisen kerran yhdistyksen työntekijöitä, Sami Heimon ja Mirikka Niemisen, opinnäytetyön aiheemme merkeissä. Heimo kertoi yhdistyksen tarpeesta kehittää viime keväänä alkanutta ”Olet arvokas!”-koulukiertuetta. Heidän toiveensa oli, että kehittäisimme materiaalia, jonka voisi lähettää kiertueella mukana oleville kouluille ennen varsinaista kiertuepäivää.

Ennakkomateriaalin tarkoitus olisi kertoa ennen kaikkea tulevasta kiertueesta, sen työpajoista sekä ohjaajista, pitäen sisällään kuitenkin tietoa syömishäiriöistä sekä yhdistyksestä. Työpajojen sekä ohjaajien esittelyllä madallettaisiin nuorten kynnystä keskustella avoimesti vakavista ja henkilökohtaisista aiheista sekä kiertueen tullessa koululle oppilaat tietäisivät mitä kiertuepäivä tulee pitämään sisällään.

Pohdimme millainen materiaali tavoittaisi nuorten huomion ja mielenkiinnon parhaiten. Tapaamisessa nousi esille ajatus siitä, että ennakkomateriaali olisi videon muodossa. (LIITE 1).

5.3 Työpajat osana kehittämistyötä

Tammikuun tapaamisessa puhuimme ennakkomateriaalin tarkoituksesta, ja siitä, että se kertoisi ennen kaikkea tulevasta kiertueesta, sen työpajoista sekä ohjaajista, pitäen sisällään kuitenkin tietoa syömishäiriöistä sekä yhdistyksestä. Työpajojen sekä ohjaajien esittelyllä madallettaisiin nuorten kynnystä keskustella avoimesti vakavista ja henkilökohtaisista aiheista, koska kiertueen tullessa koululle oppilaat tietäisivät ketkä heitä on vastassa ja mitä tuleva päivä tulee pitämään sisällään.

Työpajoja kiertueella on kolme; mielipide, itsetunto ja aarrepuu.

5.3.1 Mieliopidepaja

Mieliopidepajan tavoitteena on antaa tietoa syömishäiriöistä antamalla tietoa, mitä on normaali ja epänormaali syöminen.

Mieliopidepajassa keskustellaan nuorten kanssa normaalista ja epänormaalista syömisestä. Mikä erottaa normaaliuden epänormaalista ja voiko edes selvää rajaa vetää niiden väliin. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Näitä kysymyksiä pohditaan erilaisten väitteiden avulla. Väitteiden taustalla on Susanna Anglén kuusi määritelmää, jotka kuvaavat normaalia syömistä: säännöllisyys eli ateriaritmi, monipuolisuus eli kehon ja mielen ruokaa, joustavuus eli sallivuus, kohtuullisuus eli sopiva ruokamäärä, nautinnollisuus ja sosiaalisuus. (Heimo 2012.)

Ohjaaja on ennen työpajan alkua kiinnittänyt luokan seinälle kolme lappua: normaalia, epänormaalia ja en osaa sanoa. Työpaja alkaa niin, että ohjaaja lukee oppilaille väittämät yksi kerrallaan ja nuoret saavat sanoa mihin kategoriaan he laittaisivat väittämät. Väittämiä ovat muun muassa: ”Onko normaalia tuntee itseinhoa ruokailun jälkeen?”, ”Onko normaalia syödä vain siksi, että tarvitsee energiaa?”. Väittämiä on yhteensä 15 kappaletta. Väitteet vaihtelevat normaalin ja epänormaalin välillä, jotkut niistä ovat sellaisia, ettei niitä voi varsinaisesti lokeroida jommankumman alle. Väitteet on laadittu yhdessä syömishäiriöitä sairastaneiden kanssa. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Väitteet luettuaan käydään yhdessä läpi jokainen väite, ja syy miksi se kuuluu jonkin tietyn aihealueen alle. Väitteitä läpikäydessä ohjaaja pyrkii tuomaan esimerkin avuksi esille miten sairas mieli ja terve mieli näissä tilanteissa toimivat tai mikä olisi väitteen vasta kohta terveen tai sairaan ihmisen kohdalla. Yleensä työpajaa on ollut vetämässä itse syömishäiriön sairastanut henkilö. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Interaktiivisuus nuorten kanssa on työpajan onnistumisen kannalta tärkeää. Väitteiden on tarkoitus herättää nuorissa kysymyksiä ja usein he jakavat yhdes-

sä muiden kanssa omia näkemyksiään väitteistä. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

5.3.2 Itsetuntopaja

Pajan tavoitteena on tukea nuorten tyttöjen itsetuntoa sekä antaa tietoa, mistä itsetunto koostuu sekä miten se rakentuu ja muuttuu elämän aikana.

Itsetunto-työpajassa käsitellään oppilaiden kanssa itsetunnon eri rakennusaineita sekä minäkuvasta. Lisäksi pajassa keskustellaan itsetunnon muutoksista eri tilanteissa. Keskusteltaessa minäkuvan muutoksista eri tilanteissa päästään avaamaan keskustelua ihmisten erilaisista rooleista. Oppilaan erilaisia rooleja lähdetään tarkastelemaan Mannerheimin lastensuojeluliiton vahvuuskorteilla. Vahvuuskortit kuvaavat erilaisia tunnetiloja ja persoonallisuuksia kuvin sekä sanoin. Ohjaaja esittää nuorille kysymyksiä, joihin he etsivät itseään parhaiten kuvaavan kortin. Kysymyksiä ovat muun muassa: ”Millainen olet läksyjien tekijänä?”, ”Millainen olet ystävien seurassa?” ja ”Millainen olet koulussa?”. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Eri tilanteiden läpikäynnin jälkeen pohditaan yhdessä olivatko kysymykset haastavia ja muuttuiko monella kortit erilaisissa tilanteissa. Näin ollen nuorille konkretisoituu persoonallisuutensa erilaiset roolit ja he ymmärtävät, että se on aivan normaalia ja hyväksyttävää. Harjoituksen taustalla piilee ajatus, että ihmisellä on eri rooleja erilaisissa tilanteissa jolloin puhetyyli voi olla erilainen, ilmeet ja asenne saattaa vaihdella. Ihmisellä kuuluukin olla erilaisia rooleja eri tilanteissa, haasteellisinta on löytää eri roolien kautta tasapaino ja niin kutsuttu kultainen keskitie. Roolit voi myös vaihdella elämän eri tilanteissa. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Lisäksi nuorten kanssa keskustellaan vielä kehonkuvasta, millaisena nuori kokee ja näkee itsensä. Kehonkuva saattaa olla monelle hyvinkin henkilökohtainen ja arka asia. Tämän vuoksi myös harjoitus suoritetaan osittain anonymisti. Nuorille jaetaan kaksi paperilappua. Nuoret kirjoittava paperilapulle asian, josta pitävät kehossaan. Tämän jälkeen he kirjoittavat toiselle lapulle asian josta eivät

pidä itsessään. Kirjoitettuaan he palauttavat laput ohjaajalle, joka lukee paperilappuihin kirjoitetut asiat ääneen. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Tällä harjoituksella pyritään osoittamaan nuorille, että he saattavat murehtia ja painia aivan samojen ongelmien kanssa kuin luokkatoverinsakin. Heidän ongelmiaan pyritään neutralisoimaan ja normalisoimaan osoittamalla ne yleisiksi. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Työpaja lopuksi katsotaan Doven tuottama ja julkaisema video, jossa käsitellään median luomaa, vääristynyttä kauneusihannetta. Videolla näytetään kuinka helposti kuvia muokkaamalla pystytään luomaan täysin epärealistisia, täydellisiä ihmisvartaloita. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

5.3.3 Aarrepuupaja

Aarrepuupajan tavoitteena on auttaa nuoria löytämään itsestään hyviä puolia ja vahvuuksia.

Työpajan aikana oppilaiden kanssa kirjaimellisesti rakennetaan aarrepuu. Aarrepuuhun pajan oppilaat saavat nimetä omia vahvuuksiaan ja piirteitään joista pitää. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Paikan päälle tuodaan pahvista valmistetun puun. Nuoret kerätään puun ympärille ja heitä pyydetään piirtämään käsiensä ääriviivat puuhun ikään kuin puun lehdiksi. Vasempaan käteen, joka symbolisesti lähempänä sydäntä, nuoret kirjoittavat asioita joista pitävät itsessään. Vähintään yhden tai niin paljon kuin tilaa riittää. Lisäksi vasempaan käteen kirjoitetaan asioita joissa on taitava ja luonteenpiirrettä josta pitää itsessään. Oikeaan käteen kirjoitetaan asia, jonka haluaisi olevan toisin. Esimerkiksi taito, jonka haluaisi omaksua tai oma kehitystehävä. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

Nuorten kirjoittamia asioita käydään yhdessä läpi ohjaajan kanssa. Pajan päätteeksi oppilaat kirjoittavat lupauskortin. Lupauskorttiin nuoret tekevät itsellensä lupauksen, jonka kirjoittavat korttiin ylös. Lisäksi korttiin kirjoitetaan lupauksen

teon päivämäärä ja se allekirjoitetaan. Kortti lähetetään nuorille kotiin noin kahden kuukauden kuluttua pajapäivästä. (Heimo henkilökohtainen tiedonanto 1.3.2013.)

5.4 Idea käsikirjoituksesta

Helmikuussa pohdimme vastauksia kysymyksiin: mikä on tehokkain tapa herättää nuorten mielenkiinto kiertuetta kohtaan? Millaisen materiaalin keinoin pystymme parhaiten saavuttamaan kohderyhmämme mielenkiinnon?

Teoksessa ”Liikkuva kuva” Päivi Hakkarainen ja Kari Kumpulainen vertaavat nykyajan tarinan kerrontaa menneeseen aikaan, jolloin se on tapahtunut nuotiotulen äärellä. Merkittävin ero on tapahtunut tarinan kerronta paikassa. Ennen kertomuksia jaettiin nuotiotulen äärellä nykyään näyttöpäätteiden välityksellä. Erilaiset tarinat kuitenkin kiehtovat ihmisiä edelleen. Tietoverkkoja hyväksikäyttäen myös yleisömäärät ovat kasvaneet huomattavasti. (Hakkarainen & Kumpulainen 2011, 53.)

Nykyistä yhteiskuntaa on mahdotonta ymmärtää ottamatta huomioon median roolia yhteiskunnallisessa vuorovaikutuksessa. Media sisältää elementtejä viestintäteknologiasta ja tiedon tuottamisesta, käyttämisestä ja vuorovaikutuksen merkityksestä muiden ihmisten kanssa. Yhteiskuntamme ihmiset, etenkin nuoret, ovat mediakeskeistyneet. Teknologia on mahdollistanut sen, että media on yhä suuremmissa roolissa elämässämme. Tämä näkyy katukuvassakin, mediateknologia, kuten kännykät ja internet, ovat osa jokaisen arkipäivää. (Seppänen & Väliaverron 2012, 10.)

Edellä mainittujen seikkojen perusteella päädyimme suunnittelemaan käsikirjoituksen sisällön mainosvideolle. Video on niin sanottu ”digitarina” eli tietokonetta apuna käyttäen tuotettu kertomus. Se etenee käsikirjoituksen mukaisesti, lineaarisesti kuin elokuva. Kyseessä on eräänlainen pienoiselokuva, jossa viestiä kerrotaan kuvia ja sanoja käyttäen. Musiikki ja liikkuva kuva elävöittävät kerrontaa. Tavallisesti tämän tyyliiset videot kestävät 3–5 minuuttia. (Hakkarainen & Kumpulainen 2011, 54.) Maaliskuinen palaveri pidettiin hieman ennen harjoitte-

lun alkua. Yhdistyksen henkilökuntapalaverissa he hyväksyivät ehdotuksemme kehittämistyön aiheesta (LIITE 2).

5.5 Aikataulutus ja yhteistyökuviot

Aloitimme harjoittelun yhdistyksessä maaliskuun alussa jolloin olimme paikalla kahtena päivänä viikossa. Maaliskuun alussa teimme aikataulun kevääksi, tulevaksi kymmeneksi viikoksi (LIITE 3). Maaliskuun aikana tutustuisimme mitä ennaltaehkäisevä työ tarkoittaa yhdistyksen näkökulmasta ja millaista ennaltaehkäisevää työtä he tekevät. Lisäksi tutustuimme teoriakirjallisuuteen, joiden pohjalta laatisimme käsikirjoituksen sisällön. Huhtikuun aikana työstäisimme käsikirjoitusta ja valitsisimme kuvauspaikat sekä kysyisimme kuvausluvat kuvausta varten. Toukokuussa toteuttaisimme kehittämishankkeen kirjoitustyötä ja tulevan syksyn aikana saisimme palautteen ohjaajaltamme, joka tuolloin olisi ehtinyt esittämään valmista tuotosta muille.

Harjoittelumme ohjaaja ja yhdistyksen työntekijä Sami Heimo oli järjestänyt videolle kuvaajan Sami Kuokkasen. He tunsivat toisensa entuudestaan ollessaan aikaisemmin samassa työpaikassa. Lisäksi Heimo oli laskenut videolle budjetin, mikä tulisi olemaan 1000 euroa. Budjettiin sisältyi videon kuvaamisen, tuottamisen ja editointityön lisäksi käytännön toteuttamiseen kuuluvat kulut.

Sami Kuokkasen kanssa sovimme videon kuvauspäiväksi 3.5.2013. Videon käsikirjoitukselle, näyttelijöiden ja kuvauspaikkojen löytämiselle jäi näin ollen aikaa kuusi viikkoa. Kävimme Sami Kuokkasen kanssa kirjoitusprosessin aikana keskustelua sähköpostitse. Hän antoi palautetta ja kehitysehdotuksia laatimillemme käsikirjoituksen versioille. Ehdotukset huomioon ottamalla kehitimme käsikirjoitusta kohti valmista tuotosta.

Petja Peltomaa pohtii lopputyössään onko onnistuneelle kuvaaja/tuottaja ja käsikirjoittaja yhteistyölle olemassa onnistumisen reseptiä. Hänen mukaansa onnistumisen edellytyksenä on molemmin puolinen luottamus sekä yhteisen näkemyksen löytämisen tärkeys. Kunnioitus parhaimmillaan tulee esiin palaut-

teenannossa. Tuottajalta saatu rakentava palaute heijastaa tuottajan kunnioitusta työtä kohtaan. (Peltomaa 2004, 49.)

6 KÄSIKIRJOITUKSEN TYÖSTÄMINEN

6.1 Päähenkilön valinta

Yhdistyksen jäsenien mielestä syömishäiriöitä ei tulisi käsitellä käsikirjoituksessa liian informatiivisesti, jotta katsojien mielenkiinto ei kärsisi. Maaliskuisessa palaverissa meille oli syntynyt ajatus kokemusasiantuntijan hyödyntämisestä. Kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta jostakin häiriöstä, sairaudesta tai vammasta (KoKoA 2013).

Kokemusasiantuntija tietää, mikä ja mitkä keinot ovat häntä auttaneet omassa tilanteessaan. Hän on henkilö, joka haluaa kääntää omat kokemukset voimavaraksi ja näin ollen olla avuksi muille. Kokemusasiantuntijuutta hyväksikäyttäen voidaan jakaa totuudenmukaista tietoa mielenterveysongelmista. (THL 2013.) Syömishäiriön sairastanut henkilö kertoisi käsikirjoituksessa sairaudestaan sekä sairausaikaan liittyvistä kokemuksistaan ja ajatuksistaan.

Ohjaajamme ehdotti käsikirjoituksen pääosaan yhdistyksen vapaaehtoistyöntekijää ja yhdistyksen hallituksen jäsentä Jasmine Charalambosta. Ohjaajamme oli vakuuttunut siitä, että hän olisi sopiva henkilö käsikirjoitukseen, koska hän oli aikaisemminkin antanut kasvonsa syömishäiriölle julkisuudessa. Jasmine on ollut mukana yhdistyksen toiminnassa jo useita vuosia muun muassa vertaistukihenkilönä.

Olimme yhteydessä Jasmineen sähköpostitse ja hän lupautui mukaan käsikirjoitukseen oman sairaskertomuksensa kanssa. Sovimme tapaamisen hänen kanssaan torstaille 28.3.2013. Tapaamisen tarkoituksena oli, että hän kertoo meille millaisia muistikuvia, tunteita ja ajatuksia hänellä oli sairautensa ja paranemisprosessin aikana sekä miksi hän haluaa olla mukana auttamassa muita.

6.2 Ensimmäinen käsikirjoitus

<p>Ensimmäinen kohta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Musta kuva, taustalla soi musiikki. • Jasmine kertoo syömishäiriöstään. • Kohtaus siirtyy torille, jossa vilisee ihmisiä. Yhdistyksen jäsenet saapuvat yksinään seisovan Jasminen luo yksitellen.
<p>Toinen kohta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Räjähdyks, savua jonka keskeltä kävelee koulukiertueen ohjaajat taistelevan näköisenä. Tie on pitkä ja hidas. • Kertoja(miesääni) esittelee työpajat ja yhdistyksen. • Musiikki soi taustalla kaikkien kohtauksien taustalla.
<p>Mielipidepaja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pohditaan mikä on normaalia syömistä. • Tyttö syö hampurilaista ja piiloutuu kaappiin oksentamaan. Punainen rasti ilmestyy ruutuun. • Seuraavaksi tyttö kahmii kaupassa ostoskärryyn epäterveellistä ruokaa. Ajatuskuplassa hän on juuri kaksinkäsin tunkemassa suuhunsa ruokaa. Punainen rasti ilmestyy ruutuun.
<p>Aarrepuupaja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aurinkoinen kesäääivä puistossa. • Iloisia, nauravia tyttöjä ja ohjaajat kerääntyneet suuren ja vanhan vaahteran taakse piiloon. • Puun takana kaikki vilkuttelevat. Kädet muodostavat "puun lehtiä".
<p>Itsetuntopaja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kuva ihmisestä ennen ja jälkeen photoshoppauksen.
<p>Kolmas kohta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auto kaartaa koulun pihalle ja pysähtyy. Ohjaajat nousevat autosta ulos hidastetusti ja kävelevät riviin. Kuva kohdistuu ohjaajiin, jotka sanovat yhteen äänneen "Et ole yksin."

Kuvio 3. Ensimmäinen versio käsikirjoituksesta

Mielikuvat käsikirjoituksen sisällöstä olivat aluksi hyvin erilaiset. Suunnittelimme räjähdystä, savua ja tunteita herättäviä kohtauksia. Käsikirjoitus alkaa päähenkilön puheella, jossa hän esittelee itsensä. Käsikirjoituksen alussa kuvataan päähenkilön yksinäisyyttä ja sitä kuinka yksin hän on omien ajatustensa kanssa. Kohtauksen paikkana olisi illan hämärtämä toriaukio, jossa ihmisiä kävelee ohi. Heidän kävelynsä on nopeutettua, jotta kontrasti päähenkilön yksinäisyydestä muun maailman jatkaessa normaalia elämää hänen ympärillään korostuu. Kuukaan ei kuitenkaan huomaa häntä. Valitsimme torin kohtauspaikaksi, koska tori on suuri alue, jossa yksinäinen ihminen eksyy ihmisvilinään. Päähenkilön pelastaa yksinäisyydestä Lounais-Suomen syömishäiriöperheiden työntekijä. Tällä pyrimme kuvastamaan sitä miten yhdistys pyrkii auttamaan yksilöitä arjen yksinäisyydessä.

Tämä jälkeen käsikirjoituksessa siirrytään koulukiertueen työpajojen ja ohjaajien esittelyyn. Ohjaajat kävelevät pitkällä suoralla tiellä, mikä kuvastaa ennaltaehkäisevän työn vaativan ja loputtoman matkan kulkemista. Työpajat esitellään kävelyn ohessa. Kertojana toimii miesääni. Ensimmäisenä työpajoista esitellään mielipidepaja, jonka jälkeen aarrepuupaja ja viimeisenä itsetuntopaja.

Mielipidepajassa päähenkilö syö ensin hampurilaisen, jonka jälkeen piiloutuu kaappiin oksentamaan. Oksentamisen jälkeen punainen rasti ilmestyy ruutuun. Seuraavaksi päähenkilö kuvataan ruokakaupassa ostoksilla. Hän ostaa valtaavan määrään ruokaa ja samaan aikaan suunnittelee niiden syömistä ahmien yksin kotona. Ruutuun ilmestyy jälleen punainen rasti. Rastit kuvastavat sitä, etteivät toimintatavat ole normaaleja, mutta kyseisiä ajatuksia kuitenkin saattaa syömishäiriöistä kärsivillä esiintyä.

Aarrepuussa kuvataan joukko iloisia, nauravia tyttöjä ohjaajan kanssa kerääntyneenä ison puun taakse. Puun takana he vilkuttelevat kameralle niin, että pelkät kädet näkyvät. Tällä kuvataan työpajassakin rakennettavan aarrepuun yhdessä tekemisen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Itsetuntopajassa keskitytään havainnollistamaan median luomaa illuusiota. Kohtauksessa esitellään kuvia ennen ja jälkeen kuvakäsittelyohjelman käyttöä. Kyseisen kohtauksen tarkoitus on havahduttaa katsojaa ymmärtämään kuinka paljon nykyään kuvia on mahdollista muokata. Työpajojen esittelyjen jälkeen kertoja haastaa katsojaa kysymällä: ”Oletteko valmiina? He ovat teidän koulullanne lähipäivinä!” Loppukohtauksessa ohjaajat saapuvat autolla koulun pihalle ja lausuvat yhteen äänen: ”Et ole yksin!” Ensimmäinen versio käsikirjoituksen sisällystään liitteenä (Liite 4). Lähetimme ensimmäisen version käsikirjoituksen sisällystään Sami Kuokkaselle 25.3.2013, joka vastasi meille palautteella.

Palautteen hän antoi elokuvakerronnan ja kuvaustekniikan ammattilaisen näkökulmasta. Hänestä käsikirjoituksen viesti oli selvä ja kirjoituksen pituus sopiva. Kuitenkin hän koki vaativana kaikkien ideoidemme toteuttamisen. Videon kuvausbudjetti ja tekniset rajoitteet vaativat käsikirjoituksen yksinkertaistamista. Palautteessa hän kuvaili käsikirjoituksen olevan dokumentaarinen ja realistinen. Kirjoituksen päähenkilö ja tarina voisivat olla oikeasti olemassa. Sami Kuokkaselta saatu palaute liitteenä (Liite 5).

6.3 Toinen käsikirjoitus

1. kohtaus INT	<ul style="list-style-type: none"> • Musta kuva aluksi. Jasmine kertoo lyhyttä tarinaa, koska sairastui, mihin sairastui jne.
2. kohtaus EXT	<ul style="list-style-type: none"> • Kaupunki kuvamontaasi.. Ydinkeskusta pimeään jälkeen.(jalankulkijoita, autoja) • Ihmisiä menossa sisään liikkeisiin ja kauppakeskukseen.
3. kohtaus INT	<ul style="list-style-type: none"> • Kauppakeskus. Jasmine haahuilee väkijoukossa. Vilkuilee näyteikkunoita ja katselee ihmisiä. Peilaa itseään peilistä. • VOICE OVER: Kuvailee sairautensa olotilaa.
4. kohtaus EXT	<ul style="list-style-type: none"> • Jasminella päättäväinen ilme • VOICE OVER: Koettuani itse syömishäiriön kauheudet, paatin, että haluan auttaa muita! Näin ollen minusta on tullut pitkän ja kivikkoisen taipaleen kautta yksi koulukiertueen ohjaajista. Kerron kiertueesta nyt hieman lisää.
5. kohtaus EXT	<ul style="list-style-type: none"> • Kiertueen ohjaajat kävelevät kaukana suoralla kohti kameraa. • VOICE OVER: Vuonna 2012 Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry aloitti pitkän ja uuvuttavan taitelun syömishäiriön kukistamiseksi. Aseina he käyttävät tarkkaan suunniteltuja ja moneen otteeseen testikäytettyjä työpajoja. Kolme työpajaa tytöille, kolme tuntia aikaa. Kahdeksan naista, yksi mies. Yksi päämäärä! Taistella syömishäiriötä vastaan.
6. kohtaus INT	<ul style="list-style-type: none"> • Tyttöporukka pizzeriassa syömässä, pitävät hauskaa. • VOICE OVER: Taistelun tuoksinassa pohditaan mikä on normaalia syömistä ja mikä taasen ei ole.”
7. kohtaus EXT	<ul style="list-style-type: none"> • Kuva käveleviin ohjaajiin. • VOICE OVER: Lisäksi me pohdimme kanssanne millaisista ominaisuuksista koostutte ja mitkä ovat teidän vahvuuksianne
8. kohtaus INT	<ul style="list-style-type: none"> • Valkoinen seinä. Lyhyitä klippejä vaihtuvista ihmisistä seinää vasten. Jokaisella kädessään oma vahvuuskortti.
9. kohtaus EXT	<ul style="list-style-type: none"> • Kuva käveleviin ohjaajiin. • VOICE OVER: Kolmannessa työpajassa rakennamme kanssanne yhdessä voimauttavaa aarrepuuta
10. kohtaus EXT	<ul style="list-style-type: none"> • Aurinkoinen kesäpäivä puistossa. Joukko iloisia, nauravia nuoria tyttöjä ja ohjaaja kerääntyvät puun taakse. • Puun takaa he vilkuttelevat ikään kuin heidän kätensä muodostaisivat puun lehtiä.
11. kohtaus INT	<ul style="list-style-type: none"> • Musta kuva. • VOICE OVER: Oletteko valmiina, pian saatamme olla teidänkin koululla!
12. kohtaus EXT	<ul style="list-style-type: none"> • Auto ajaa koulun pihalle. Ohjaajat astuvat autosta, Zuumaus aukeneviin oviin, ulos astuviin jalkoihin, ohjaajien kasvoihin. Hidastettu. Ohjaajat asettuvat riviin koulun eteen. Jasmine keskellä.

Kuvio 4. Toinen versio käsikirjoituksesta

Palautteen pohjalta muokkasimme käsikirjoitusta helpommin toteutettavaan ja budjettiin sopivaan muotoon. Käytimme Kuokkasen pyynnöstä tulevassa versiossa termejä EXT ja INT, jotka kertovat missä kohtaukset kuvataan. EXT tarkoittaa ulkona kuvattavaa kohtausta ja INT sisätiloissa kuvattavaa. Voice over tarkoittaa kyseisessä kohtauksessa kuuluvaa ääniraitaa eli kertojan ääntä. Pyrimme korjatussa versiossa kuvaamaan selkeämmin kuvauspaikkoja, kuvakulmia ja mielikuvia, joita haluamme käsikirjoituksen herättävän katsojassaan. Otimme myös huomioon näyttelijäresurssit.

Joutuimme luopumaan joistakin ideoista niiden ollessa toteutukseltaan mahdottomia. Luovuimme räjähdyksestä sen ollessa haastavaa toteuttaa. Käsikirjoituksen alussa olevan illalla kuvattavan torikohtauksen poistimme, koska se olisi ollut vaikea toteuttaa ajan rajallisuuden vuoksi. Tilalle käsikirjoitukseen suunnitelimme kaupungilla illalla kuvattavaa kohtausta liikenteestä, kauppakeskuksesta ja Jasminesta. Kohtauksen tarkoitus olisi kuvastaa Jasminen yksinäisyyttä ja kamppailua sairauden kanssa. Yksinäisyyden tunteen saisi samalla tavalla esille kaupungin liikenteen ja Jasminen surullisen ilmeen avulla.

Kauppakeskuksen valitsimme ensimmäisiin kohtauksiin, koska se on monille nuorille vapaa-ajanviettopaikka. Näin voimme vaikuttaa käsikirjoituksen sisällöllä vielä enemmän kohderyhmäämme, eli nuoriin tyttöihin. Lisäksi kauppakeskus on syömishäiriöön sairastuneelle henkilölle haasteellinen paikka peilien vuoksi. syömishäiriöön sairastunut näkee oman kuvansa vääristyneenä jolloin peilistä itseään katseleminen on tuskallista. Vaihdoin kertojan äänen Jasminen ääneen, jolloin äänitettäviä ääniä jäi vain yksi helpottaakseen äänitystyötä.

Poistimme mielipidepajasta alkuperäiset kohtaukset niiden ollessa kalliita toteuttaa, sillä kohtaukseen tarvittavat ruokakulut olisivat kasvaneet liian suuriksi. Lisäksi ajatuskuplat ja punaiset rastit olisivat olleet ajallisesti pidempi prosessi toteuttaa. Tilalle suunnitelimme tyttöporukkaa viettämässä iloista iltaa yhdessä ravintolassa syöden pizzaa.

Itsetuntotyöpajassa vaihdoin aiheita mediateemasta työpajassa oleviin vahvuuskortteihin. Vahvuuskorttien avulla työpajassa tutkitaan monelta kannalta

omaa identiteettiä ja nuoren rooleja eri tilanteissa. Kortit olivat parempi valinta käsikirjoitukseen, koska niitä käsitellään pajassa enemmän kuin median luomaa illuusiota. Suunnittelimme kohtauksen tapahtuvan niin, että vahvuuskortit kuvattaisiin ihmisten käsissä valkoista seinää vasten.

Aarrepuupaja pysyi alkuperäisessä muodossa. Pajan kuvauksiin pyysimme Turun palloseuran harrastejoukkueen tyttöjä. Yhdeksän tyttöä joukkueesta lupautui tulemaan kuvauksiin. Toinen käsikirjoitus liitteessä (Liite 6).

6.4 Kuvauspaikkojen valinta sekä kuvausluvut

Käsikirjoituksen ensimmäiseksi kuvauspaikaksi suunnittelimme kauppakeskusta ja kaupungin liikennettä. Liikennettä olisi mahdollista kuvata ilman lupaa, mutta kauppakeskus oli luvanvarainen kuvauspaikka. Aluksi yritimme tavoittaa Kauppakeskus Hansan toimitusjohtajaa puhelimitse. Tavoittamatta puhelimitse muuttaman yrityskerran jälkeen lähetimme sähköpostia ja tiedustelimme saisimmeko kuvata Hansan sisätiloissa. Johtaja vastasi, että lupa on kunnossa, kunhan emme ole kaupankäynnille häiriöksi.

Kauppakeskusluvan ollessa kunnossa etsimme siellä olevien liikkeiden näyteikkunoista peilejä. Käsikirjoituksessa on kohtaus, jossa päähenkilö katsoo itseään peilistä näyteikkunan läpi. Kauppakeskuksen ainoa peili löytyi Kultajousen näyteikkunasta. Lupa kuvaukseen ja peilin käyttöön myönnettiin suullisesti heiltä kysyttäessä.

Pizzeriakohtauksen paikkaa jouduimme etsimään hetken aikaa. Soitimme muuttamiin pizzerioihin, mutta liikkeiden omistajien ollessa ulkomaalaistaustaisia yhteisen kielen ja ymmärryksen löytäminen oli haastavaa. Kyseinen kohtaus oli mahdollista toteuttaa myös toisenlaisessa paikassa, joten päädyimme kysymään kuvauslupaa Roberts Coffeesta. Kahvilaan kontakti oli jo entuudestaan olemassa Sofia Grönforsin ollessa siellä aiemmin töissä. Kahvilan omistajat myönsivät suullisen kuvausluvan puhelimitse. Toiveena heillä oli, että työntekijöiden kasvoja ei kuvattaisi.

Kohtauksessa olisi Jasminen lisäksi kolme henkilöä. Neljä henkilöä oli kuvauksen kannalta otollinen määrä. Näin kuvaan saataisiin erilaisia kuvakulmia, eikä kohtaus jäisi tyhjäksi. Henkilöiksi pyysimme Jasminen omia ystäviä, jotta kohtaus näyttäisi mahdollisimman luonnolliselta.

Pitkä suora, jota tarvittiin ohjaajien kävelykohtausta varten, löytyi Turun Ruissalosta. Tien ollessa tarpeeksi pitkä ja liikenteeltään rauhallinen, emme tarvinneet lupaa liikenteen pysäyttämiseen kuvausten ajaksi. Kohtauksessa tarvittavan auton saimme käyttöön Sami Heimolta. Auto oli yhdeksänkymmentäluvun Volkswagen Golf, joten se tukisi tarkoituksenmukaista humoristisuutta. Lisäksi auto oli toiminut kulkuvälineenä aikaisemmillä kiertueilla.

Viimeisessä kohtauksessa olimme suunnitelleet ohjaajien auton ajavan koulun pihalle. Erilaisia lähellä olevia kouluja etsimme internetin avulla. Etsimme rauhallisella paikalla olevaa koulua, joka maisemaltaan olisi kaunis. Vähä-Heikkilän koulu vastasi toiveitamme ja odotuksiamme. Otimme koulun rehtoriin yhteyttä puhelimitse. Hän oli kiinnostunut kehittämistyöstämme ja myönsi meille luvan kuvaukseen. Ehtona oli, että meidän olisi kuvattava oppituntien aikana, jotta oppilaita ei päätyisi videolle. Sovimme, että hän tiedottaa opettajia kuvauksesta.

6.5 Repliiitit

1. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> • VOICE OVER: Moi, oon Jasmine 22-vuotias turkulainen nainen. Sairastuin anoreksiaan ollessani 12-vuotias. Olen monesti miettinyt miksi sairastuin. Nyt tiedän sen alkaneen koulukiusaamisesta.
2. kohta INT	<ul style="list-style-type: none"> • VOICE OVER: • ”Koko elämäni pyöri syömisen ja ruuan ympärillä. Elämäni oli yhtä ylä- ja alamäkeä sairaalakierteestä toiseen. Nyt vasta ymmärrän kuinka tylsä, yksipuolinen ja sisällötön elämäni oli. Surullista kuinka paitsi jäin kaikesta. Elämäni oli sitä, että tiesin miten hallita nälän tunnetta. Pelkäsin perheen yhteisiä ruokahetkiä, kouluruokailua, juhlia. Niistä syntyi aina riitaa, jouduin selittelemään. Pelkäsin oikeastaan kaikkea ruokaan liittyvää. Nyt tiedän, että elämä on oikeasti olemassa ja aion tehdä kaikkeni sen eteen, ettei muiden tarvitsisi oivaltaa sitä niin myöhään.”
3. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> • VOICE OVER: Koettuani itse syömishäiriön kauheet päätin, että haluan auttaa muita. Niinpä minusta on tullut yksi ”Olet arvokas”- koulukiertueen ohjaajista.
4. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> • VOICE OVER: Vuonna 2012 Lounais-Suomen syömishäiriöperheet aloitti pitkän ja uuvuttavan taistelun syömishäiriöiden kukistamiseksi. Aseina käytämme tarkkaan suunniteltuja ja moneen otteeseen testikäytettyjä työpajoja. Kolme työpajaa tytöille, kolme tuntia aikaa, kolme naista, yksi mies, yksi päämäärä, taistella syömishäiriöitä vastaan.
5. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> • VOICE OVER: Taistelun tuoksinassa rakennamme yhdessä voimauttavaa aarrepuuta.
6. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> • VOICE OVER: ” Meistä jokaisella on monta erilaista roolia eri tilanteissa. Tunnistatko sinä omat roolisi? Toisessa työpajassa lähdemme tutkimaan niitä vahvuuskorttien avulla.
7. kohta INT	<ul style="list-style-type: none"> • VOICE OVER: ”Kolmannessa työpajassa pohditaan, mikä on normaalia syömistä ja mikä taasen ei ole.
8. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> • VOICE OVER: Ootteks te valmiina, kohta saatetaan olla siellä teidänkin koululla?

Kuvio 5. Käsikirjoituksen puheosuudet

Repliikejä oli mahdollista suunnitella lopulliseen muotoon vasta käsikirjoitus-työn edetessä. Käsikirjoitukseen kirjoitetun kertojan on tarkoitus johdattaa katsoja tulevaan. Kertojan kommentit sisältävät myös informaatiota, jotta esimerkiksi työpajojen esittely ei jäisi vain kuvallisen kerronnan varaan.

Käsikirjoitus alkaa Jasmine Charalambosin kerronnalla omasta syömishäiriöstään. Kohtauksen repliikit kirjoitimme häneltä saadun haastattelun perusteella (Liite 8).

Jasmine kertoi meille sairastuneensa 12-vuotiaana anoreksiaan. Syömisen kontrollointi ja pakonomainen laihduttaminen oli alkanut pitkään jatkuneen koulukiusaamisen seurauksena. Hän salasi sairauttaan pitkään kunnes se kävi mahdottomaksi. Pahimmillaan sairaus vei Jasminen sairaalahoitoon. Välillä hänellä oli parempia kausia, kunnes sairaus otti jälleen kontrollin hänen elämästään. Apu parantumiseen löytyi vihdoin terapian avulla. Nyt Jasmine on toiminut jo vuosia vapaaehtoistyössä, auttaen syömishäiriön sairastaneita tai parhaillaan sairastavia ihmisiä. (Charalambos henkilökohtainen tiedonanto 21.3.2013.)

Ennen pajojen esittelyä kertoja kertoo koulukiertueen historiasta ohjaajien kävellessä tietä eteenpäin. Repliiikki on humoristinen, mutta kuitenkin informatiivinen. Humoristisuuden perustelemme Sami Heimon toiveella, että nuorille muodostuisi videota katsoessaan mielikuva ”Olet arvokas”-kiertuepäivän olevan mukava vakavasta aiheesta huolimatta.

Pajoihin johdattavat kommentit sisälsivät informaatiota, mitä kiertuepäivän aikana jokaisessa pajassa pohditaan. Ennen aarrepuupajaa kuvaavaa kohtausta kertoja sanoo: ”Taistelun tuoksinassa rakennamme yhdessä voimauttavaa aarrepuuta.” Itsetuntopajaa edeltää johdanto: ”Meistä jokaisella on monta erilaista roolia eri tilanteissa. Tunnistatko sinä omat roolisi? Toisessa työpajassa lähdemme tutkimaan niitä vahvuuskorttien avulla.” Mielipidepajaa kuvaillaan: ”Kolmannessa työpajassa pohditaan, mikä on normaalia syömistä ja mikä taasen ei ole.” Jasminen repliikit löytyvät kokonaisuudessaan liitteestä (Liite 9).

Heimo toivoi, ettei käsikirjoituksen sanallinen tai kuvallinen kerronta paljastaisi työpajoista liikaa tietoa. Hänen mukaansa on parempi, ettei tulevaisuudessa

pajaan osallistuville synny jo pelkästään videota näkemällä käsitys kiertuepäivän kulusta.

6.6 Valmis käsikirjoitus

1. kohatus EXT	<ul style="list-style-type: none"> •Kaupunki kuvamontaasi.Jalankulkijoita, autoja, näyteikkunoita. •Ihmisiä menossa sisään liikkeisiin ja kauppakeskukseen. Jasmine kävelee kaupungilla.
2. kohta INT	<ul style="list-style-type: none"> •Kauppakeskus. Kuvamontaasi. Ihmisiä rullaportaisissa ja portaita, menossa kaikkiin suuntiin. Näyteikkunoita ja Nuorisoryhmiä. Jasmine haahuilee päämäärättömästi väkijoukossa. Vilkuilee näyteikkunoita ja ympärillä olevia ihmisiä. peilaa itseään haikeana peilistä.
3. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> •Kauppakeskuksesta ulos. Kuvataan Jasmine kävelemässä keskustassa. Mielikuva päättäväsyydestä
4. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> •Koulukiertueen työntekijät kävelevät kaukana suoralla kohti kameraa.
5. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> •Iso vanha puu, mihin on kiinnitettyä värikkäitä papereita. Papereissa lukee ilo, perhe, hyvä, usko, ideoida, oma koti ja kiva. Koulukiertueen ohjaajat kiinnittävät yhdessä puuhun lisää paperilappuja.
6. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> •Kuvataan keskustan liikennettä. •Kuvakollaasi valokuvista, missä ihmiset pitävä käsissään vahvuuskortteja.
7. kohta INT	<ul style="list-style-type: none"> •Kaveriporukkaa kahvilassa •Kuvaan tulee väitteitä, joita pohditaan pajassa. Väitteet ovat: Onko normaalia syödä herkkuja ilman, että muuta ruokaa täytyisi vähentää?, ...syödä toisinaan pikaruokaa?, ...joskus enemmän kuin tuntuu tarpeelliselta?, ...joskus vähemmän kuin tuntuu tarpeelliselta?, ...toisinaan vain siksi, että tarvitsee energiaa?, ...päättää elimistönsä puolesta milloin on nälkäinen tai kylläinen?, ...hypätä toistuvasti aterioita yli?
8. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> •Kuvataan kun ohjaajat kävelet pitkän suoran päässä olevaan autoon. Kuvataan Jasminen kasvoja hänen istuessaan autossa. •” Auto lähtee liikkeelle, pois päin kamerasta.
9. kohta EXT	<ul style="list-style-type: none"> •Kuvataan kun auto ajaa koulun pihalle. Ohjaajat astuvat autosta ulos ja kerääntyvät riviin koulun eteen.
10. kohta INT	<ul style="list-style-type: none"> •Musta tausta. Kiitos tekstit tulevat kuvaan

Kuvio 7. Valmis käsikirjoitus

Lopulliseen käsikirjoitukseen muutimme illalla kuvattavan kaupungin päiväsaikaan kuvattavaksi. Illalla kuvattava kohtaus olisi ollut haasteellinen toteuttaa kuvan laadun kannalta. Toinen kohtaus, jossa Jasmine kävelisi kauppakeskuksessä ja tarkkailisi ihmisiä, pysyi ennallaan.

Ohjaajamme Sami Kuokkanen ehdotti viidentenä olevan kohtauksen puuksi Turun linnan puiston puuta. Maisema oli hänen mukaan kaunis ja puut arvokkaan ja vankan näköisiä, lisäksi puisto olisi päiväsaikaan rauhallinen. Alkuperäisen suunnitelman mukaan kohtauksessa olisi mukana jalkapallojoukkueen tyttöjä. Tytöt peruuttivat kuvausta edeltävänä päivänä osallistumisensa aikataulu kiireiden vuoksi.

Muutimme kohtauksen sisältöä niin, että kiertueohjaajat kiinnittävät puuhun paperilappuja, joissa lukee tekstejä, jotka kuvastavat nuorille tärkeitä asioita. Paperissa lukee seuraavat asiat; ilo, perhe, hyvä, usko, ideoida, oma koti ja kiva. Tekstit olivat poimittu viime syksyn koulukiertueen aarrepuupajasta. Kuvausjankohdasta johtuen puut eivät vielä olisi vihreitä, eikä aurinko paistaisi, joten poistimme lopullisesta käsikirjoituksesta kohtauksen aurinkoisen kesäpäivän.

Kuudes kohtaus, eli itsetuntopajan kuvaus mietitytti meitä. Elävä ja virikkeellinen maisema olisi katsojalle miellyttävämpi kokemus kuin valkoinen seinä. Turun Aurajoen rannalla oli silakkamarkkinat tulossa ja päätimme, että menisimme sinne kuvaamaan ihmisiä vahvuuskorttien kanssa. Paikkana Aurajoen ranta olisi esteettinen ja markkinoilla olisi mahdollista kuvata eri-ikäisiä ja näköisiä ihmisiä. Tiedotimme viikkoa ennen valokuvaamista yhdistyksen internetsivuilla tapahtumasta, jotta halukkaat yhdistyksen jäsenet pääsisivät myös valitsemaan vahvuuskortteja ja valokuvaan niiden kanssa.

Samalla idea mahdollisesta julkisuuden henkilöstä ja vahvuuskorttikuvista nähtävyyks taustalla syntyi. Olimme jo ensimmäisessä palaverissa ottaneet puheeksi Lola Wallinkosken, joka oli julkisuudessa antanut kuvan vahvasta itsetunnostaan sekä päättäväisyydestä olla välittämättä muiden mielipiteistä. Hän olisi sopeva henkilö kantamaan vahvuuskorttia. Otimme häneen yhteyttä sosiaalisen median kautta ja hän innostui ajatuksestamme. Sovimme tapaamisen yhdistyk-

sen toimistolle, jolloin kuva otettaisiin. Lisäksi kyselimme sosiaalisessa medias-
sa oliko mahdollisia vahvuuskortti-kuvan innostuneita ottajia lähdössä ulkomail-
le. Näin ollen saimme kuvat Pariisin Eiffel-tornin ja New Yorkin Central Parkin
ollessa taustalla käyttöömmme.

Seitsemäs kohtaous muuttui paikan lisäksi enemmän ajatuksia herättäväksi.
Poimimme mielipidepajasta oleellisia väittämiä, jotta kohtaukseen saataisiin
enemmän syvyyttä. Jasminen ja ystävien syödessä kakkua ja juodessa kahvia
kuvaan tulisi lauseita jotka ovat kysymysten muodossa. Väitteet ovat; Onko
normaalia syödä herkkuja ilman, että muuta ruokaa täytyisi vähentää? ...syödä
toisinaan pikaruokaa? ...joskus enemmän kuin tuntuu tarpeelliselta? ...joskus
vähemmän kuin tuntuu tarpeelliselta? ...toisinaan vain siksi, että tarvitsee ener-
giaa? ...päättää elimistönsä puolesta milloin on nälkäinen tai kylläinen?
...hypätä toistuvasti aterioita yli?

Käsikirjoituksen viimeisessä kohtauksessa ohjaajien seistessä koulun pihalla
kuvaan tulee lukemaan aluksi "Olet arvokas"- koulukiertue ja Lounais-Suomen
syömishäiriöperheet. Tämän jälkeen kiitämme yhteistyökumppaneita, jotka ovat:
Vähä-Heikkilän koulu, Kauppakeskus Hansa, Roberts coffee, Kultajousi Hansa
sekä Daniel Lahti.

7 POHDINTA

7.1 Kehittämishankkeen aiheen, toimeksiannon ja teorian arviointia

Toimeksiantajan kanssa sovimme kehittämistehtäväksemme tuottaa ”Olet arvokas”- koulukiertueen tueksi ennakkomateriaalia. Kehittämishankkeemme oli toimeksiantajalähtöinen, joka lisäsi molempien motivaatiota kehittämistyötä kohtaan. Koimme kehittämishankkeen toteutuksen tutkimusta mielekkäämmäksi. Kokemuksemme osoittautui oikeaksi jo toimeksiannon alusta alkaen. Tuntui mielekkäältä suunnitella konkreettinen tuotos joka palvelisi yhdistyksen toimintaa jatkossa. Kehittämistehtävä liittyy jo olemassa olevaan asiaan, joka voi esimerkiksi olla yritys, yhdistys, yksityinen henkilö, prosessi tai tuote. Kehittämistehtävän tuotos, liitetään käytäntöön, eli toimintaympäristöön. (Kananen, J. 2012, 54–55.)

Teoriaa nuoruudesta, itsetunnosta ja syömishäiriöstä löytyi laajasti. Aihealueeseen perehtymällä syvensimme omaa tietämystämme syömishäiriöistä ja ennaltaehkäisevästä työstä. Tämä edesauttoi harjoittelun toteutumista sekä tulevaisuudessa edesauttaa työnhakua tällä sosiaalialan sektorilla. Hankkimamme teoria tuki harjoitteluamme auttamalla ja kasvattamalla ymmärrystämme sairautta kohtaan. Tieto auttoi kohtaamaan sairastavia ja heidän läheisiään. Teorian avulla ymmärsimme kohderyhmäämme paremmin sekä löysimme toimivimman keinon heidän mielenkiintonsa herättämiseen.

Haasteelliseksi koimme teorian rajaamisen toimivaksi kokonaisuudeksi. Heimon tietoja käytimme eniten käsikirjoituksen sisällön suunnittelussa, koska tieto oli ajankohtaista ja se palveli kehittämistyötämme parhaiten. Yhdistyksessä työskentelevien tieto perustuu ennen kaikkea kokemustietoon, mitä he pitävätkin arvokkaimpana tietona. Koemme, että haettuamme tietoa kirjallisuudesta, sekä saatuamme kokemustietoa vapaaehtoisilta ja työntekijöiltä, olimme onnistuneet keräämään hyvin kattavan kokonaiskäsityksen syömishäiriöistä, niiden hoidosta sekä läheisten tukemisesta.

Lisäksi olemme saaneet luotua itsellemme kontaktin mielenterveystyön kolmannen sektoriin. Koimme aiheen meitä motivoivaksi sen ajankohtaisuuden vuoksi. Kummaltakin meiltä löytyy lähipiiristä kokemusta syömishäiriöistä, eli aihealueen valintaamme ohjasivat myös henkilökohtaiset syyt.

7.2 Tiimityön hyödyntäminen käsikirjoituksen sisällön tuottamisessa

Toteutimme lähes vuoden kestäneen kehittämishankkeemme tiiviissä yhteistyössä Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n projektikoordinaattorin Sami Heimon kanssa. ”Olet arvokas” – koulukiertueen ennakkomateriaalin sisällön suunnitteluun oli alun perin tarkoitus osallistua Heimon lisäksi koulukiertueesta vastaava ohjaaja Mirikka Nieminen. Valitettavasti hän oli estynyt koko kevään ajan osallistumaan suunnittelutyöhön. Mirikka Nieminen on ollut mukana suunnittelemassa koulukiertuetta, joten hänen näkemyksensä ja ideansa käsikirjoituksen suunnitteluun olisi ollut merkittävää.

Olisimme kaivanneet Mirikalta materiaalia ja tietoa kiertuepajojen sisällöstä. Mirikka oli suunnitellut työpajat sekä laatinut niiden sisällöstä ja toteutuksesta tarkat ohjeet. Materiaalin ja tiedon puuttuessa jouduimme turvautumaan Sami Heimon suullisiin tiedonantoihin.

Sami Heimo toimi meille korvaamattomana apuna käsikirjoituksen sisällön suunnittelussa ja jäsentelyssä. Samin teatteriharrastuksesta sekä musikaalisuudesta oli hyötyä suunnittelutyössä. Hän oli hyvä visualisoimaan ajatuksiamme sekä häneltä löytyi kyky luoda selkeitä mielikuvia meille hänen ajatuksistaan. Hän auttoi meitä tarpeen tullen, kertoi omia mielipiteitä sekä ideoita, mutta antoi meille kuitenkin vapauden suunnitella tuotosta vapaasti. Saimme toteuttaa itseämme ja viedä projektia eteenpäin kuitenkin tietäen avun ollessa lähellä. Ilmapiiri, missä olla ollaan avoimia ideoille, antaa myös tilaa ideointityölle. Mahdollimmiksi ideoita ei tyrmätty vaan ne innostivat pyrkimään ja tavoittelemaan suurempaa.

Videon kuvaaja Sami Kuokkanen antoi ehdotustemme pohjalta kehittämisideoita ja kertoi omia ajatuksistaan kohtauksen toteuttamiseen. Kuokkasella on ta-

kanaan vuosien kokemus televisio- ja elokuva-alan tuotannosta, kuvaus- sekä äänitustyöstä. Vaikka työskentelimme alan ammattilaisen kanssa, hän ei kuitenkaan koskaan tyrmännyt ideoitamme niiden ollessa vastaamatta ammattilaisen käsikirjoitustyötä. Hän toi esille arvokkaita näkökulmia videon toteutuksen näkökulmasta.

Kuvaajan valinnassa luotimme täysin ohjaajamme Heimon arviointikykyyn. Onneksi hän löysi videolla kuvaajan, joka pysyi kärsivällisenä toiminnallemme ja pystyi säilyttämään ohjaavan otteen koko kehittämisprosessin ajan.

7.3 Kehittämishankkeen arviointia tavoitteen ja jatkokehittelyn näkökulmasta

Ohjaaja Sami Heimon mukaan kehittämistyön prosessi on toiminut mainiosti ja se on ollut myös hänelle opettava prosessi. Käsikirjoituksen tasapaino on hyvä; siinä on huomioitu mitä ollaan tekemässä, kuitenkin paljastamatta liikaa yksityiskohtia työpajoista. Kohderyhmä on pidetty mielessä alusta alkaen. Syömis-häiriöistä ja sen tuomista tuntemuksista puhutaan asiallisesti. Asiallisuuden lisäksi käsikirjoituksesta huokuu keveys ja positiivinen huumori.

Jatkokäyttöä ajatellen käsikirjoituksen sisältö on monipuolinen. Valmis video käsikirjoituksen sisällöstä sopii nuorille tytöille sekä markkinointiin. Markkinointiin valmista videota on jo käytetty. Lions Clubin Turun puheenjohtaja oli nähnyt videon ja oli kommentoinut sitä sanoin mukaansatempaava ja hieno.

Lisäksi Valtakunnallinen vertaistukiryhmä (Vokkis) on kommentoinut videota. Heidän mukaan video sopii hyvin ennaltaehkäisevään työhön, herätti ajatuksia ja kiinnostusta työpajoista. Lisäksi he olivat pohtineet onko huumori tarkoituksellista.

Tavoitteemme saavutettiin sekä meidän, että yhdistyksen työntekijöiden mielestä. Alun perin ajatuksena oli, että valmista videota olisi ehditty esittämään jo keväällä uusille kiertuekouluille. Aikataulujen vuoksi tämä osoittautui mahdottomaksi. Yhdistyksen työntekijä on kuitenkin kerännyt palautetta videosta muilta

tahoilta kuten Syömishäiriöliitolta sekä valtakunnalliseen vertaistukiohjaajakoulutukseen osallistuneilta. Palaute on ollut positiivista.

Tuotoksena käsikirjoituksen sisältö oli tarpeeksi haasteellinen ja toimi hyvin kahdestaan tehtävänä kehittämistyönä. Sisällön luominen vaati paljon ideointityötä, jolloin useamman ihmisen osallisuus oli merkittävää. Kehittämishankkeen aikana saimme toisiltamme tukea ja palautetta tekemistämme valinnoista.

Kehittämistyömme aihe oli ajankohtainen, sillä ”Olet arvokas”-koulukiertue oli toiminut vasta vuoden Turun seudulla. Myös itsetuntoon ja syömishäiriöihin liittyvä keskustelu on ollut esillä mediassa. Pelkäämme, että syömishäiriöt ovat kasvava trendi yhteiskunnassamme.

7.4 Kehittämishankkeen eettinen pohdinta

Syömishäiriöt ovat vakava ja arka aihe, erityisesti ne saattavat olla sellaiselle henkilölle, joka pohtii näitä asioita elämässään. Käsikirjoituksen myötä tehtyä videota esitellessä yleisölle, ei yhdistys voi tietää miten katsojat siihen reagoivat. Tämän vuoksi oli tärkeää muistaa sensitiivisyys käsikirjoituksessa. Kirjoitus ei saa loukata katsojaa, vähätellä sairastaneita tai saada katsojalleen epämiellyttävää oloa. Kirjoitukselta toivottu humoristisuus haastoi meidät pohtimaan näitä seikkoja. Humoristisuudella haluttiin kirjoitukseen keveyttä, ei vähättelevää tai pilkkaavaa viestiä välittää katsojille.

Käsikirjoituksessa käsitellään Jasminen tarinaa. Jasminen kannalta oli tärkeää, että osasimme hänelle kirjoitetuissa repliikeissä tuoda hänen kertomaa tarinaa oikein esille. Onneksemme Jasminen haastattelu oli antoisa ja kattava, emme joutuneet keksimään täytettä hänen tarinaansa. Hänen osuutensa kirjoittaminen käsikirjoitukseen olisi ollut haastavampaa, mahdollisesti jopa mahdotonta, jos Jasmine ei olisi voinut luottaa meihin, meidän työhömmekä yhdistyksen. Hyväksyimme laatimamme repliikit hänellä ennen nauhoitusta.

7.5 Ammatillinen kasvu

Kehittämishankkeemme oli mielestämme urauurtava, kehittävä ja uudistava, sillä tämän tyylistä kehittämishanketta ei ole aikaisemmin tehty. Kehittämishankkeemme tuki ennaltaehkäisevää työtä, jonka osuus mielenterveystyössä on vielä hyvin vähäinen. Prosessin myötä luottamus omaan ammatti-identiteettiin vahvistui ja luotimme omaan kykyymme toimia kehittävässä sosionomin tehtävässä. Onnistuneella opinnäytetyöllä voi vaikuttaa syventävästi opiskelijan ammatti-identiteettiin. Lisäksi se luo uusia suhteita sosiaalialan työkenttään sekä mahdollisesti myös parantaa jo olemassa olevia kontakteja. (Vilkkä 2003, 16–17.)

Otimme vastuun kehittämishankkeen etenemisestä, suunnittelusta ja organisoimisesta yhdessä ohjaaja Sami Heimon kanssa. Lisäksi saimme arvokasta kokemusta kriittisestä palautteesta, joka kehitti meitä palautteen vastaanottajina. Kehittämishankkeen myötä tuli tilanteita jolloin emme osanneet ratkaista asioista syntyneitä ongelmia ilman ohjaajan apua. Nämä tilanteet olivat myös osa ammatillista kasvuamme, sillä osasimme myöntää itsellemme tarvitsevamme apua.

Opimme prosessin aikana tiimityöskentelyä, jakamaan vastuuta ja oppimaan uutta. Kehittämishanke vaati molemmilta meiltä päättäväisyyttä, omaaloitteisuutta ja itseluottamusta. Opinnäytetyö on laaja prosessi joka vei paljon aikaa, mutta antoi myös paljon.

Saimme laajennettua ja syvennettyä omaa osaamistamme syömishäiriöistä. Syömishäiriöiden lisääntyessä, varsinkin nuorilla, on sairauteen liittyvän teoria tiedon osaaminen tärkeää työskennellessämme nuorten parissa. Lisäksi teoreettinen tieto syömishäiriöstä sairautena auttaa meitä ammattilaisina kohtaamaan mielenterveysongelmaisia asiakkaita.

LÄHTEET

- Aalto, M. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino.
- Aarnio, K.; Autio, S. & Hiltunen, V. 2012. Skeema 2 - Kehityopsykologia. Porvoo: Bookwell Oy.
- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen: toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 25.3.2013 <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>.
- Airola, M. & Tarsalainen, A. 2005. Murkkuelämää. Helsinki: LK-KIRJAT/Lasten Keskus.
- Arnkil, T.; Koskimies, M. & Pyhäjoki, J. 2012. Hyvien käytäntöjen dialogit. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Brummer, M. & Enckell, H. 2005. Lasten ja nuorten psykoterapia. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö
- Bulimia 2009. Bulimia – salailtu syömishäiriö. Viitattu 20.08.2013 www.bulimia.fi
- Cacciatore, R.; Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itse-tuntoa. Helsinki: WSOY.
- Charalambos, J. Vapaaehtoistyöntekijä, Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry. Turku. Henkilökohtainen tiedonanto 21.3.2013
- Charpentier, P. Syömishäiriöiden ennaltaehkäisystä. Syömishäiriöliitto – Syli ry. Viitattu 8.11.2013. <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/ennaltaehkaisy.html>
- Charpentier, P.; Keski-Rahkonen, A. & Viljanen, R. 2010. Syömishäiriöt: läheisen opas. Helsinki: Duodecim.
- Charpentier, P.; Keski-Rahkonen, A. & Viljanen, R. 2008. Olen juuri syönyt. Läheiselläni on syömishäiriö. Helsinki: Duodecim.
- Charpentier, P. 1997. Nuorten syömishäiriöt ja lihavuus. Jyväskylä: Oma.
- Dunderfelt, T. 1990. Elämänkaari psykologia. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Ebeling, H. 2005. Voiko syömishäiriötä ehkäistä. Lääkärilehti 11.11.2005.
- Haarakangas, K. 2008. Parantava puhe. Nastola: Magentum Oy.
- Heimo, S. Projektikoordinaattori, Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry. Turku. Henkilökohtainen tiedonanto 22.1.2013.
- Heimo, S. 2011. Syömishäiriö-häiriö syömisessä? Powerpoint-diat. Saatu Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:ltä 25.10.2012.
- Hentinen, K.; Ilja, A. & Matilla, E. 2009. Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi.
- Hägglund, T.; Pylkkänen, K. & Taipale, V. 1978. Nuoruusiän kriisit. Jyväskylä: Gummerus.
- Isaacs, W. 2001. Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito. Uraauurtava lähestyminen liike-elämän viestintään. Suom. Tillman, M. Helsinki: Kauppakaari.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Yliopistopaino Oy – Juvenes print.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20, uudistettu painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Keltikangas-Järvinen, L. 2003. Hyvä itsetunto. 13., uudistettu painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Koulutetut kokemusasiantuntijat ry – KoKoA. Kokemusasiantuntijuus. Viitattu 15.10.2013. <http://www.kokemusasiantuntija.fi/8>

Kupias, P. 2007. Aito vuorovaikutus ja dialogisuus. Viitattu 4.9.2013 <http://www.tevere.fi/julkaisut-ja-artikkelit/91-tevere/artikkelit/145-aito-vuorovaikutus-ja-dialogisuus>

Langellier, K. & Peterson, E. 2004. Storytelling in Daily life: Performing. Yhdysvallat: Temple University Press.

Leino, M. 2008. Toisen asteen opiskelijoiden näkemys kehonkuvasta ja tiedot syömishäiriöistä. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysala. Rauma: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 11.05.2013. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/883/Leino_Mirva.pdf?sequence=1.

Lyytinen, P.; Korhakangas, M. & Lyytinen, M. 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö

THL 2013. Syömishäiriöt piinaavat nuoria naisia. Viitattu 1.9.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=34171

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.

Mäkilä, H. 2009. Kahdeksaluokkalaisten näkemys kehonkuvasta ja tiedot syömishäiriöistä. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysala. Rauma: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2013. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2791/Makila_Heidi_2009.pdf?sequence=1.

Pontevedra, C. 2012. Itsetunto. Suom. Valjakka, N. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö perhemediat Oy.

Rantanen, P. & Ruuska, J. 2007. Syömishäiriöt ja nuoruusiän kehitys. Lääkärilehti 30.11.2007.

Rivera, C. 2012. Syömishäiriöt. Suom. Janhunen, H. Helsinki: Perhemediat Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Avoin haastattelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 11.11.2013. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html

Savukoski, M. 2008. Vapaaksi anoreksian kahleista. Narratiivinen tutkimus selviytymispoluista. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Seppänen, J. & Väliaverronen, E. 2012. Mediatyhteiskunta. Tampere: Vastapaino.

Suokas, J. & Hätönen, T. 2012. Miten voimme auttaa ahmijaa? Duodecim Viitattu 20.8.2013. http://www.yths.fi/filebank/1581-2012_Hatonen_Taina_Miten_voimme_auttaa_ahmijaa_Duodecim.pdf

THL 2013. Kokemusasiantuntijan avulla parempia mielenterveys- ja päihdepalveluja. Viitattu 15.10.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/kokemusasiantuntijan-avulla-parempia-mielenterveys-ja-paihdepalveluja

THL. 2011. Kouluerveyskysely. Peruskoulun 8. ja 9. luokan tyttöjen hyvinvointi vuosina 2000/01 – 2010/11. Viitattu 12.1.2013. www.thl.fi > Tilastot > Väestötutkimukset > Kouluerveyskysely > Tulokset

Tuomaala E. 2013. Itsetunto koostuu useasta eri osa-alueesta. Viitattu 14.10.2013. <http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/mina/itsetunto>

Van der Ster, G. 2006. Lupa syödä. Opas syömishäiriöiden hoitoon. Helsinki: Edita.

Viljanen, T. 2009. Syömishäiriöt-mistä on kyse? Turku: Syömishäiriöliitto-SYLI ry.

Vilka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuorela, S. 2006. Haastattelumenetelmät. Teoksessa Ovaska, S., Aula, A. & Majaranta, P. (toim) Käytettävyytutkimuksen menetelmät. Tampere: Tampereen yliopisto.

Suunnittelupalaveri 22.1.2013

Läsnä: Mirikka Nieminen (oppisopimus opiskelija), Sami Heimo (harjoittelun ohjaaja, yhdistyksen työntekijä), Karoliina Peltosalo ja Sofia Grönfors

Tammikuun ensimmäisessä palaverissa sovittiin harjoittelun alkamis- ja päättymisajankohdasta. Harjoittelu tulee alkamaan kohdallamme 7.3.2013 ja päättyämään 31.5.2013. Kestoltaan harjoittelu on kymmenen viikkoa.

Yhdistys kaipaisi ennakkomateriaalia ”Olet arvokas”-koulukiertueelle. Yhdessä pohdimme eri vaihtoehtoja ennakkomateriaalin muodosta. Materiaali voisi olla joko juliste, esite tai video. Video tavoittaisi tehokkaimmin suurimman osan nuorista. Esitteen nuoret voivat helposti lukematta heittää pois, julisteen ohi on helppo kävellä katsomatta. Video olisi sellainen, mikä näytettäisiin luokassa muutamia päiviä ennen meidän tuloamme sinne. Nuoret ikään kuin laitettaisiin katsomaan video. Näin perustelimme videon tehokkuutta.

Materiaalin tulisi olla valmiina toukokuun lopussa, jolloin koulukiertue matkaa Loimaalle.

Palaverissa pohdimme myös, että videolle olisi hyvä saada kummi niin sanotut ”kasvot”. Kummiksi ehdotettiin yhdistyksen vapaaehtoista Jasmine Charalambosta tai Lola Wallinkoskea. Lolaa ehdotettiin sen vuoksi, että hän on antanut itsestään mediassa terveen ja itsevarman kuvan, eikä hän ole taipunut median luoman naisihanteen mukaiseksi.

Palaverin loppuksi päätettiin seuraavan palaverin ajankohta, joko on torstaina 4.3.2013.

Henkilökuntapalaveri 4.3.2013

Läsnä: Mirkka Nieminen, Sami Heimo, Karoliina Peltosalo ja Sofia Grönfors

Sami Heimo on löytänyt videolle kuvaajan. Videon tulee kuvaamaan ja editoimaan Sami Kuokkanen. Kuokkaselle maksetaan tekemästään työstä palkkio, joka on suuruudeltaan 1000 euroa.

Videon kasvoina eli pääesiintyjänä videolla toimii yhdistyksen vapaaehtoinen ja itse syömishäiriön sairastanut Jasmine Charalambos.

Sovimme, että meidän opinnäytetyömme on videon käsikirjoituksen kirjoittaminen. Emme tule Karoliinan kanssa perehtymään videon tekniseen tuottamiseen.

Palaverissa pohdimme myös, että videolle olisi hyvä saada kummi niin sanotut ”kasvot”. Kummiksi ehdotettiin yhdistyksen vapaaehtoista Jasmine Charalambosta tai Lola Wallinkoskea. Lolaa ehdotettiin sen vuoksi, että hän on antanut itsestään mediassa terveen ja itsevarman kuvan, eikä hän ole taipunut median luoman naisihanteen mukaiseksi.

Palaverin lopuksi päätettiin seuraavan palaverin ajankohta, joko on torstaina 7.3.2013.

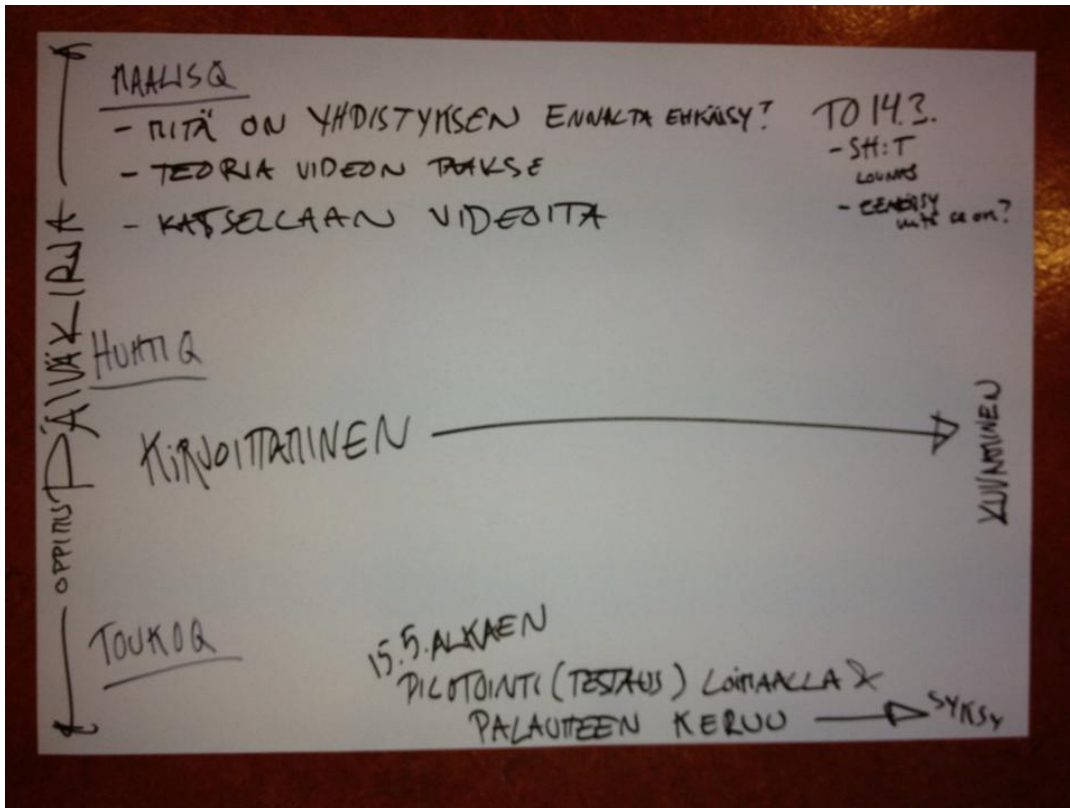
Palaverissa teimme myös aikataulun keväälle. Kuva

Ohjaajamme Sami lupasi pitää meille torstaina 14.3 seminaarin, missä käsitellään syömishäiriöitä sekä ennaltaehkäisevää työtä.

Palaveri 7.3.2013



Kevään 2013 aikataulu



Ensimmäinen versio käsikirjoituksesta

ENSIMMÄINEN KOHTAUS

Video alkaisi mustalla kuvalla ja musiikilla. Musiikki vaihtuu Jasminen puheeseen. ”Olen Jasmine, 24 vuotias turkulainen, minulla on ollut syömishäiriö.” Kuva torista, missä ihmiset vilisevät Jasminen ohi. Mustavalkoinen kuva. Kuva 3. (Kuvakulma voisi olla ylhäältä alas, jolloin ihmiset olisivat pieniä ja koko tori näkyisi kuvassa)

Jasmine jatkaa tarinan kerrontaa. ”Koin olevani yksin, muiden jatkaessa elämää ympärilläni. Ketään ei kiinnostanut, kukaan ei olisi ymmärtänyt, olenko tarpeeksi sairas ansaitakseni apua, päiväni kuluivat ruuan ympärillä.”

Yksitellen värikkäitä ihmisiä pysähtyy ihmisvilinän keskellä. Kun kaikki yhdistyksen jäsenet ovat saapuneet Jasminen lähelle, kuva muuttuu lähikuvaksi ja yksi yhdistyksen jäsenistä kysyy ” Hei miten sulla menee?”

Sitten löysin yhdistystoiminnan.” Ja siten alkoi tapahtua!

TOINEN KOHTAUS

Räjähdyks. Savua. Räjähdyksen keskeltä rivissä kävelee koulukiertueen ohjaajat taistelevan näköisenä. Tie on pitkä ja hidas. Kuva 5.

Kertoja vaihtuu tässä vaiheessa. Kerronnallinen ääni olisi möreä miesääni. ” Vuonna 2012 Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry aloitti pitkän ja uuvuttavan taitelun syömishäiriön kukistamiseksi. Aseina he käyttävät tarkkaan suunniteltuja ja moneen otteeseen testikäytettyjä työpajoja.

Kahdeksan naista, yksi mies. Yksi päämäärä! Taistella syömishäiriötä vastaan.

”Taistelun tuoksinassa pohditaan mikä on normaalia syömistä” Mustavalkoinen klippi, jossa tyttö syö ensiksi hampurilaisen, sitten piiloutuu kaappiin jonka jälkeen kaapista kuuluu oksentamisen ääni. Tyttö avaa kaapin oven ja klippi pysähtyy. Iso punainen rasti ilmestyy ruutuun. (öööö- ääni)

Seuraavassa klipissä nainen kaupassa työntäen ostoskärryjä, jossa jo valmiina paljon epäterveellistä ruokaa. Hän kahmaisee kärryyn lisää ruokaa kaksin käsin, hän tarttuu kärryihin kiinni ja kävelee ripeästi kohti kassoja. Kävellessään ajatuskupla muodostuu hänen päänsä yläpuolelle. Ajatuskuplassa hän on keittiössä seisten ja hänen ympärillään on avattuja herkkupusseja ja hän on juuri kaksikäsin tunkemassa suuhunsa ruokaa. Kuvaa ilmestyy jälleen punainen rasti ja ääni öööö.

Kuva siirtyy takaisin tielle hidastetusti käveleviin kiertuelaisiin. Kertojan ääni puhuu: ”Lisäksi he rakentavat kanssanne yhdessä aarrepuuta” Klippi aurinkoisesta kesäpäivästä puistossa, jossa iso vanha vaahterapuu. Joukko iloisia, nauravia nuoria tyttöjä ja ohjaaja kerääntyvät puun taakse piiloon niin, että vain heidän kätensä näkyvät. Puun takaa he vilkuttelevat ikään kuin heidän kätensä muodostaisivat puun lehtiä.

Kuva siirtyy takaisin tiellä käveleviin kiertuelaisiin. Kertojan ääni puhuu jälleen: ”He purkavat median luomaa illuusiota kauneudesta” Kuvaan ilmestyy esimerkki photoshopatusta ihmisestä ja photoshoppaamattomasta kuvasta. Kohtaus päättyy – kuva mustaksi.

KOLMAS KOHTAUS

Kertoja puhuu: ”Oletteko valmiina? He ovat teidän koulullanne lähipäivinä!

Tässä kohtauksessa auto kaartaa koulun pihaan ja pysähtyy pihalle. Ohjaajat nousevat autosta ulos hidastetusti ja kävelevät riviin koulun eteen. Taustalla soivassa laulussa (Juno Kuuluuks) lauletaan kuuleeks mua kukaan, oonko yksin..Kamera kohdistuu ohjaajiin, jotka osoittavat sormella kameraan ja sanovat yhteen ääneen ”Et ole yksin.”

Juno Kuuluuks soisi taustalla koko videon ajan....

Palaute Sami Kuokkaselta

Ajatuksia Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n “videoviestin” työsuunnitelmasta.

Olen lukenut suunnitelman ja tutustunut referenssikuviiin. Haluan kertoa niistä huomioista, joita mieleeni tuli. Pyrin antamaan teille palautetta elokuvakerronnan ja kuvaustekniikan ammattilaisen näkökulmasta.

Käsitän asian niin, että te tarvitsette nuorille suunnatun viestin, jonka mukaan syömishäiriöstä voi parantua ja että Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry on olemassa auttaakseen syömishäiriöisiä kohti tervettä ja hyvää elämää. Viestissä viitataan myös tuleviin kouluvierailuihin.

Kirjoittamanne repliikit ja speakit luettuina kestävät tässä suunnitelmassa minuutin ja kaksikymmentä sekuntia. Suunnitelman perusteella tehtävä video olisi noin kolmen minuutin mittainen. Pidän tätä mittaa hyvänä lähtökohtana tässä kontekstissa liikkuvaan teokseen, joka on rytmiltään ja intensiteetiltään vetävä, olematta silti liian hektinen tai “nuorekkaaseen ilmaisuun” keinotekoisesti pyrkivä. Teoksen keston oikea arviointi on mielestäni tärkeää, hyvän katsomiskokemuksen eli viestin perille menemisen saavuttamiseksi.

Ymmärrän lajityypin, joka suunnitelmassa on. Pidän sitä kuitenkin hyvin vaativana toteutettavana muutamasta eri syystä. Videon kohderyhmänä ovat nuoret, jotka näkevät päivittäin sisällöltään ja toteuttamistavaltaan korkealaatuista videomateriaalia, musiikkivideoissa, lyhytelokuvissa ja mainoselokuvissa.

Amatööriesiintyjien käyttäminen on mielestäni vaativaa ja tarvitsee aina oman toteuttamistapansa. Suunnitelman kaltainen monitasoinen teos vaatii, ollakseen katsojilleen uskottava ja referenssikuvien mukainen, teknisen toteutuksen johon tarvitaan kokonainen kuvausryhmä (äänittäjä valomies etc.) ja tasokas materiaalin jälkikäsitteily niin äänen, kuin kuvan osalta. Suunnitelmassa on omasta näkökulmastani katsottuna se vaara, että kengännauhahudjetilla tuotettu lopputulos antaa amatöörimäisen vaikutelman, eikä se siten vie sanomaa tarpeeksi

tehokkaasti perille. Katsoja tarvitsee positiivisen katsomiskokemuksen, voidakseen tavoittaa viestin.

Uskon kuitenkin, että täysin saman viestin välittävä video on toteutettavissa teoksella, joka liikkuu nuoret tavoittavalla tasolla, enemmän heidän omassa maailmassaan. Kerronnassa pyrkisin siihen, että kaikkea ei tarvitse sanoa ääneen, eikä kaikkea tarvitse myöskään näyttää. Kotimaiset katsojat ovat älykkäitä ja vierastavat amerikkalaista kerrontatyyliä, jossa katsojalle ei todellakaan jää varaa arvailulle. Teknisiä rajoitteita (äänittäjän ja valoryhmän puute) voi kiertää valitsemalla tyyliä, johon miniryhmällä toteutettu materiaali sopii.

Elokuvan tyyli on dokumentaarinen ja realistinen. Elokuvan päähenkilö ja tarina voisivat helposti olla oikeasti olemassa. Käsikirjoituksessa käytetään käsitteitä EXT (ulkona kuvattu kohtaus) ja INT (sisällä kuvattu kohtaus) helpottaakseen tekstin ymmärtämistä.

Toinen versio käsikirjoituksesta

EXT: ulkona kuvattava kohtaus, INT: sisällä kuvattava kohtaus

1. INT

Musta kuva.. Voice over Jasmine: ”Olen Jasmine, 21-vuotias turkulainen tyttö. Sairastuin ... ollessani-vuotias.” Jasmine kertoo lyhyttä tarinaa, koska sairastui, mihin sairastui jne.

2. EXT

KAUPUNKI Kuvamontaasi. Suuremmasta kokonaisuudesta pienempään. Kaupungin ydinkeskusta heti pimeään jälkeen. Aurajoen rantaa ja Tuomiokirkko. Linja-autoja, takseja ja jalankulkijoita, mainoskylttejä ja näyteikkunoita. Ihmisiä menossa sisään liikkeisiin ja kauppakeskukseen.

3. INT

KAUPPAKESKUS ILTA. Kuvamontaasi. Ihmisiä rullaportaissa ja portailla, menossa kaikkiin suuntiin. Myyntikojuja ja valtavia näyteikkunoita. Nuorisoryhmiä. Jasmine haahuilee päämäärättömästi väkijoukossa. Hän vilkuilee näyteikkunoita ja pysähtyy tiirailee ympärillä olevia ihmisiä, mutta ei mene sisään liikkeisiin. Yhdessä näyteikkunassa on peili, mitä Jasmine jää katsomaan. Hän peilaa itseään haikeana. Voice over Jasmine: kuvailee sairautensa aikana kokemaa olotilaa. Yksinäisyys. Itsensä vertailu muihin. Ajatukset nousevat pikkuhiljaa positiivisimmaksi.

4. EXT

Kauppakeskuksesta ulos. Kuvataan Jasminea edestä kohti suoraan. Kuva kohdistetaan Jasminen kasvoihin. Mielikuva päättäväisyydestä.

Voice over Jasmine: ”Koettuani itse syömishäiriön kauheudet, päätin, että haluan auttaa muita! Näin ollen minusta on tullut pitkän ja kivikkoisen taipaleen kautta yksi koulukiertueen ohjaajista. Kerron kiertueesta nyt hieman lisää.”

5. EXT

Koulukiertueen työntekijät kävelevät kaukana suoralla kohti kameraa. Jasmine voice over: ”Vuonna 2012 Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry aloitti pitkän ja uuvuttavan taitelun syömishäiriön kukistamiseksi. Aseina he käyttävät tarkkaan suunniteltuja ja moneen otteeseen testikäytettyjä työpajoja. Kolme työpajaa tytöille, kolme tuntia aikaa. Kahdeksan naista, yksi mies. Yksi päämäärä! Taistella syömishäiriötä vastaan.”

6. INT

Tyttöporukka pizzeriassa syömässä, pitävät hauskaa, nauravat, juttelevat. Jasmine voice over: ”Taistelun tuoksinassa pohditaan mikä on normaalia syömistä ja mikä taasen ei ole.”

7. EXT

Kuva palaa takaisin käveleviin ohjaajiin. Jasmine voice over: ”Lisäksi me pohdimme kanssanne millaisista ominaisuuksista koostutte ja mitkä ovat teidän vahvuuksianne.”

8. INT

Valkoinen seinä. Lyhyitä klippejä vaihtuvista ihmisistä seinää vasten. Jokaisella ihmisellä on kädessään oma vahvuuskortti.

9. EXT

Kuva palaa takaisin käveleviin ohjaajiin. Jasmine voice over: Kolmannessa työpajassa rakennamme kanssanne yhdessä voimauttavaa aar-repuuta.”

10. EXT

Aurinkoinen kesäpäivä puistossa, iso vanha vaahterapuu. Joukko iloisia, nauravia nuoria tyttöjä ja ohjaaja kerääntyvät puun taakse piiloon niin, että vain heidän kätensä näkyvät. Puun takaa he vilkuttelevat ikään kuin heidän kätensä muodostaisivat puun lehtiä.

11. INT

Musta kuva. Jasmine voice over: ”Oletteko valmiina, pian saatamme olla teidänkin koululla!”

12. EXT

Samin auto kurvaa koulun pihalle. Ohjaajat astuvat autosta, Zuumaus aukeneviin oviin, ulos astuviin jalkoihin, ohjaajien kasvoihin. Hidastettu. Ohjaajat asetuvat riviin koulun eteen. Jasmine rivin keskellä.

Valmis käsikirjoitus

EXT: ulkona kuvattava kohtaus, INT: sisällä kuvattava kohtaus

1. EXT

KAUPUNKI Kuvamontaasi. Linja-autoja, takseja ja jalankulkijoita, mainoskylttejä ja näyteikkunoita. Ihmisiä menossa sisään liikkeisiin ja kauppakeskukseen. Jasmine kävelee keskustassa. Voice over Jasmine: ”Moi, oon Jasmine 22-vuotias turkulainen nainen. Sairastuin anoreksiaan ollessani 12-vuotias. Olen monesti miettinyt miksi sairastuin. Nyt tiedän sen alkaneen koulukiusaamisesta.”

2. INT

KAUPPAKESKUS. Kuvamontaasi. Ihmisiä rullaportaissa ja portailla, menossa kaikkiin suuntiin. Myyntikojuja ja valtavia näyteikkunoita. Nuorisoryhmiä. Jasmine haahuilee päämäärättömästi väkijoukossa. Hän vilkuilee näyteikkunoita ja pysähtyy tiirailee ympärillä olevia ihmisiä, mutta ei mene sisään liikkeisiin. Yhdessä näyteikkunassa on peili, mitä Jasmine jää katsomaan. Hän peilaa itseään haikeana. Voice over Jasmine: ”Koko elämäni pyöri syömisen ja ruuan ympärillä. Elämäni oli yhtä ylä- ja alamäkeä sairaalakierteestä toiseen. Nyt vasta ymmärrän kuinka tylsä, yksipuolinen ja sisällötön elämäni oli. Surullista kuinka paitsi jäin kaikesta. Elämäni oli sitä, että tiesin miten hallita nälän tunnetta. Pelkäsin perheen yhteisiä ruokahetkiä, kouluruokailua, juhlia. Niistä syntyi aina riitaa, jouduin selittelemään. Pelkäsin oikeastaan kaikkea ruokaan liittyvää. Nyt tiedän, että elämä on oikeasti olemassa ja aion tehdä kaikkeni sen eteen, ettei muiden tarvitsisi oivaltaa sitä niin myöhään.”

3. EXT

Kauppakeskuksesta ulos. Kuvataan Jasmine kävelemässä keskustassa. Mieli-kuva päättäväisyydestä. Voice over Jasmine: ”Koettuani itse syömishäiriön kauheudet päätin, että haluan auttaa muita. Niinpä minusta on tullut yksi ”Olet arvokas”- koulukiertueen ohjaajista. ”

4. EXT

Koulukiertueen työntekijät kävelevät kaukana suoralla kohti kameraa. Jasmine voice over: ”Vuonna 2012 Lounais-Suomen syömishäiriöperheet aloitti pitkän ja uuvuttavan taistelun syömishäiriöiden kukistamiseksi. Aseina käytämme tarkkaan suunniteltuja ja moneen otteeseen testikäytettyjä työpajoja. Kolme työpajaa tytöille, kolme tuntia aikaa, kolme naista, yksi mies, yksi päämäärä, taistella syömishäiriötä vastaan.”

5. EXT

Iso vanha puu, mihin on kiinnitettynä värikkäitä papereita. Papereissa lukee ilo, perhe, hyvä, usko, ideoida, oma koti ja kiva. Koulukiertueen ohjaajat kiinnittävät yhdessä puuhun lisää paperilappuja. Jasmine voice over: ”Taistelun tuoksina-ssa rakennamme yhdessä voimauttavaa aarrepuuta.”

6. EXT

Kuvataan keskustan liikennettä. Jasmine voice over: ” Meistä jokaisella on mon- ta erilaista roolia eri tilanteissa. Tunnistatko sinä omat roolisi? Toisessa työpajassa lähdemme tutkimaan niitä vahvuuskorttien avulla.” Kuvakollaasi valokuvista, missä ihmiset pitävä käsissään vahvuuskortteja.

7. INT

Kuvataan kaveriporukkaa kahvilassa syömässä. Jasmine voice over: ”Kolman-nessa työpajassa pohditaan, mikä on normaalia syömistä ja mikä taasen ei ole.” Kuvaan tulee väitteitä, joita pohditaan pajassa. Väitteet ovat: Onko normaalia syödä herkkuja ilman, että muuta ruokaa täytyisi vähentää?, ...syödä toisinaan pikaruokaa?, ...joskus enemmän kuin tuntuu tarpeelliselta?, ...joskus vähem- män kuin tuntuu tarpeelliselta?, ...toisinaan vain siksi, että tarvitsee energiaa?,

...päättää elimistönsä puolesta milloin on nälkäinen tai kylläinen?, ...hypätä toistuvasti aterioita yli?

8. EXT

Kuvataan kun ohjaajat kävelevät pitkän suoran päässä olevaan autoon. Kuvataan Jasminen kasvoja hänen istuessaan autossa. Jasmine voice over: "Ooteks te valmiita, kohta saatetaan olla siellä teidänkin koululla?" Auto lähtee liikkeelle poispäin kamerasta.

9. EXT

Kuvataan kun auto ajaa koulun pihalle. Ohjaajat astuvat autosta ulos ja kerääntyvät riviin koulun eteen.

10. INT

Musta tausta. Kiitos tekstit tulevat kuvaan.

Jasminen haastattelu

Jasmine kertoi sairastuneensa 12-vuotiaana. Suurin syy, sairauden puhkeamiseen hänen mukaansa oli koulukiusaaminen. Kiusaamisen seurauksena hän alkoi laihduttaa itseään tuntien siten itsensä paremmaksi. Pitkään jatkuneen laihdutusyritykset ja liikunnan lisääminen johti lopulta syömättömyyteen.

Sairaalajaksoja hän muistelee olleen useita. Diagnoosi oli klassinen anoreksia. Apua hän ei kokenut niistä kovinkaan paljon. Paino nousi hetkellisesti, mutta mieli pysyi masentuneena ja sairaana. Vasta terapia auttoi häntä selviytymään pahimman yli. Lisäksi yhdistyksen tuki oli olennainen osa parantumisprosessia, vertaistuki oli tervehtymisen kannalta tärkeää.

Hän ei pelkää kertoa sairaudesta muille. Haluaa auttaa muita, koska tietää kuinka kamalaa ja yksinäistä elämä on sairauden keskellä. Silloin ei jaksaa tehdä mitään, eikä tavata ketään. Elämä pyörii vain ruoan ympärillä.

Jasminen repliikit

”Moi, oon Jasmine 22-vuotias turkulainen nainen. Sairastuin anoreksiaan ollessani 12-vuotias. Olen monesti miettinyt miksi sairastuin. Nyt tiedän sen alkaneen koulukiusaamisesta. Koko elämäni pyöri syömisen ja ruuan ympärillä. Elämäni oli yhtä ylä- ja alamäkeä sairaalakierteestä toiseen. Nyt vasta ymmärrän kuinka tylsä, yksipuolinen ja sisällötön elämäni oli. Surullista kuinka paitsi jäin kaikesta. Elämäni oli sitä, että tiesin miten hallita nälän tunnetta. Pelkäsin perheen yhteisiä ruokahetkiä, kouluruokailua, juhlia. Niistä syntyi aina riitaa, jouduin selittelemään. Pelkäsin oikeastaan kaikkea ruokaan liittyvää. Nyt tiedän, että elämä on oikeasti olemassa ja aion tehdä kaikkeni sen eteen, ettei muiden tarvitsisi oivaltaa sitä niin myöhään. Koettuani itse syömishäiriön kauheudet päätin, että haluan auttaa muita. Niinpä minusta on tullut yksi ”Olet arvokas”- koulukiertueen ohjaajista. ”

”Vuonna 2012 Lounais-Suomen syömishäiriöperheet aloitti pitkän ja uuvuttavan taistelun syömishäiriöiden kukistamiseksi. Aseina käytämme tarkkaan suunniteltuja ja moneen otteeseen testikäytettyjä työpajoja. Kolme työpajaa tytöille, kolme tuntia aikaa, kolme naista, yksi mies, yksi päämäärä, taistella syömishäiriötä vastaan. Taistelun tuoksinassa rakennamme yhdessä voimauttavaa aarrepuuta. Meistä jokaisella on monta erilaista roolia eri tilanteissa. Tunnistatko sinä omat roolisi? Toisessa työpajassa lähdemme tutkimaan niitä vahvuuskorttien avulla. Kolmannessa työpajassa pohditaan, mikä on normaalia syömistä ja mikä taasen ei ole. ”

”Ootteks te valmiina, kohta saatetaan olla siellä teidänkin koululla? ”