

Henna Lehto

Kolme naista matkalla menneisyyteen ja nykyisyyteen

Tutkimus valokuvamuistelusta ja voimauttavan valokuvan so-
veltavasta käytöstä muistisairaiden kanssa

Opinnäytetyö

Kevät 2014

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Henna Lehto

Työn nimi: Kolme naista matkalla menneisyyteen ja nykyisyyteen

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 65

Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia valokuvamuistelun ja voimauttavan valokuvan menetelmän soveltamista ja sen mahdollisuutta muistisairaille. Tarkoituksena oli omien valokuvien ja valokuvauksen kautta muistella omaa elämänhistoriaa ja pohtia niitä asioita, jotka ovat olleet elämässä tärkeitä ja merkityksellisiä. Tutkimuksen tarkoituksena oli nostaa muistisairaana itsetuntoa ja minäkuvaa valokuvien kautta ja harjoitella kykyä katsoa itseään hyväksyvästi. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka lähtökohtana oli todellisen elämän kuvaaminen. Tutkittavista pyrittiin keräämään aineistoa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ääninauhurille tallennettujen avointen haastattelujen ja havainnointipäiväkirjan avulla. Tulokset kirjattiin opinnäytetyöhön tapauksina. Kolmen itsenäisen tapauksen joukosta pyrittiin löytämään sellaisia asioita, jotka olivat kaikille yhtenäisiä ja merkittäviä, sekä analysoitiin myös eriäviä seikkoja.

Valokuvamuistelut toteutettiin katselemalla niitä valokuvia, joita kullakin kolmella tutkimukseen osallistujalla oli saatavilla. Valokuvista nousi erilaisia teemoja joiden ympärille keskustelut ja muistelut kytkeytyivät. Tärkeimmiksi asioiksi elämässä nousivat perhe ja lapset, ja näistä oli myös eniten valokuvia. Myös muut ihmissuhteet, työ ja lemmikit nousivat merkittäviksi asioiksi. Kaikille kolmelle tapaukselle yhtenäistä oli se, että vanha, mennyt aika koettiin parempana ja kaipuu sinne oli jokaisella mielessä. Uuden valokuvan suunnittelussa ja valokuvattavana olemisessa oli eroja, mutta itsensä katsominen tässä hetkessä koettiin lähes samalla tavalla. Itsestään oli helpompi havainnoida huonoja puolia kuin hyviä asioita, vaikka niitäkin lopulta löytyi.

Voimauttavan valokuvan menetelmän soveltaminen muistisairaille on hyvin haasteellista. Se vaatii huolellista suunnittelua ja aikaa. Aineiston keruussa on hyvä pyrkiä käyttämään hyödyksi mahdollisimman paljon erilaisia virikkeitä, kuten valokuvat ja musiikki, sekä selkeästi jaotella päivälle teema, jonka ympärille keskustelut rakennetaan. Merkitykselliseksi tässä tutkimuksessa eivät nousseet vain valokuvat ja muistot, vaan selkeästi toisen ihmisen läsnäolo ja kuulluksi tuleminen.

Avainsanat: voimauttava valokuva, valokuvamuistelu, muistisairaus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme of Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Henna Lehto

Title of thesis: Three women on a journey to one's past and present life

Supervisor(s): Katariina Perttula

Year: 2014

Number of pages: 65

Number of appendices: 1

The purpose of this study was to explore the possibilities of using photography remembrance and applied method of empowering photography among elderly persons with memory disorder. The aim was, with the help of photos and photography, to remember their life history and discuss about the things that have been important and significant in their lives. This study aims to increase the self-esteem and self-image of a person with memory illness and practice the skill of seeing oneself with kind eyes. The empirical part of the thesis was based on qualitative research. The aim was to gather data as comprehensively as possible by using several data gathering methods. Data were collected with voice recorded open interviews and observation diary. The results were dealt with as cases. This study attempts to describe the similarities and differences between cases.

Photography remembrance took place by looking at those photos that each of the three participants in this study had by themselves at the moment. During photography remembrance certain themes came up, such as childhood and family, as well as conversations connected around those themes. Childhood and family were the most photographed parts that these three women had in their photo albums. Work, relationships and pets were also significant things in their lives. All three cases showed that the old, past time was seen as a better time and they all wanted to have that time back. Planning photography and being photographed were experienced in different ways, but looking at oneself in present photos was experienced almost the same. It was easier to find negative things about oneself than positive things.

This study showed that the method of empowering photography is difficult to apply to persons with memory disorder. It requires time and systematic planning. It is important to use several methods when collecting data, that utilize different senses of the elderly, for example photographs and music. It helps remembering and conversation. The whole process of photography remembrance showed that elderly people with memory disorder appreciate that someone listens to their story. Therefore, truly seeing that person became more important and significant in the process than just remembering and looking at photographs.

Keywords: empowering photography, photograph remembrance, memory disorder

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA.....	8
2.1 Fyysinen vanheneminen.....	8
2.2 Psyykkinen vanheneminen.....	9
2.3 Sosiaalinen vanheneminen.....	10
2.4 Yhteiskunta ja vanhuskäsitys.....	12
2.5 Muistisairaudet ja dementia.....	12
3 MUISTELUTYÖ.....	14
4 VALOKUVAN KÄYTTÖ JA ERI MERKITYKSET.....	19
5 VOIMAUTTAVA VALOKUVA.....	23
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	26
6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	26
6.2 Toimintaympäristö.....	26
6.3 Osallistujien valinta.....	27
6.4 Tutkimuksen ajankäyttö lyhyesti.....	28
6.5 Tutkimusotteena laadullinen tutkimus.....	28
6.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	30
7 TUTKIMUSTULOKSET.....	33
7.1 Valokuvausprosessi.....	33
7.2 Eira.....	35
7.3 Maija.....	40
7.4 Raija.....	47
8 TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	50
8.1 Voimauttavan valokuvan soveltava käyttö muistisairaalle.....	51
8.2 Muistisairaiden ajatukset, tuntemukset ja kokemukset prosessista.....	54
8.3 Tutkimukseen liittyneitä hyötyjä ja ongelmia.....	56

8.4 Yhteenveto.....	57
9 POHDINTA	59
LÄHTEET	61
LIITTEET	64

1 JOHDANTO

"Kolme naista matkalla menneisyyteen ja nykyisyyteen" sai alkunsa ajatuksesta yhdistää kaksi mielenkiintoni kohdetta: ikääntyneet ja valokuvauksen. Ikääntyneiden muistisairaiden kanssa olin opinnäytetyötä aloittaessani työskennellyt parin vuoden ajan, ja valokuvaamista olen aktiivisesti harrastanut vuodesta 2007 lähtien. Opiskelujeni aikana tulimme oppitunneilla muutamaan otteeseen sivunneeksi Miina Savolaisen voimauttavan valokuvan menetelmää ja tätä mielenkiintoista prosessia halusin lähteä opinnäytetyöhöni soveltamaan.

Voimauttavan valokuvauksen menetelmä on melko uusi. Sitä on alettu soveltaa useilla sosiaali- ja terveysalan sektoreilla, sekä työyhteisön kehittämisessä 2000-luvun alusta lähtien (Savolainen 2009, 211). Voimauttavasta valokuvasta löytyy enenevässä määrin tutkimuksia eri sektoreilta, esimerkiksi tutkimus voimauttavan valokuvan käytöstä naiseuden tukemiseen mielenterveyskuntoutujilla (Välilä 2009) ja päihderiippuvaisten miesten isyyden tukemiseen (Lehikoinen 2012). Ikääntyville muistisairaille tehtyjä tutkimuksia voimauttavasta valokuvauksesta oli opinnäytetyöhön aineistoa etsiessäni saatavilla vielä hyvin vähän, mutta esimerkiksi Riihimäen Toivokodissa on kokeiltu menetelmän soveltuvuutta dementia-työhön (Halonen 2008, 46-47). Voimauttavan valokuvan menetelmää käytettiin hoitaja-asukaspareina, työstäen elämänkerrallista valokuva-albumia, omakuvaa sekä kuvia asukkaiden ja hoitajien arjesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia voimauttavan valokuvauksen menetelmän soveltamista ikääntyville muistisairaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli yhdessä muistisairaana kanssa tehdyn valokuvamuistelun ja omakuvaprosessin myötä antaa mahdollisuus voimaantumiselle ja itsetutkiskelulle. Tavoitteena oli, että muistisairas voisi katsoa arvostavasti ja hyväksyvästi elettyä elämää ja omaa elämänsä historiaansa, sekä katsoa itseään myönteisin silmin. Tutkimuksen kohteena olivat kolme muistisairasta naista, jotka olivat iältään 60-90-vuotiaita ja asuivat ympärivuorokautista hoitoa tarjoavassa asumispalveluyksikössä Etelä-Pohjanmaalla. Opinnäytetyössäni puhun tutkimukseen osallistuneista naisista termein muistisairas, ikääntynyt ja tutkimukseen osallistunut henkilö. Käytettävien termien määrittely tuotti hankaluuksia, sillä tutkimukseen osallistui yksi hiukan yli 60-vuotias nainen.

Opinnäytetyötäni taustoitin ensiksi teorialla ikääntymisestä, muistelusta, valokuvien käytöstä ja merkityksistä. Lisäksi kuvaan tarkemmin Miina Savolaisen kehittämää voimauttavan valokuvan menetelmää. Tämän jälkeen kuvaan oman opinnäytetyöprosessini ja valokuvaproessin tulokset tapauksina (case). Johtopäätöksiin olen koonnut tapauksille yhteneviä tuloksia ja analysoin niitä tutkimuskysymyksiini peilaten. Lopuksi arvioin ja reflektoin omaa toimintaani, sekä pohdin jatkotutkimusten mahdollisuutta ja menetelmän soveltuvuutta sosionomin (AMK) työhön.

2 IKÄÄNTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA

Vanheneminen ja sen eteneminen riippuvat sekä perinnöllisistä että ulkoisista tekijöistä, kuten elintavoista ja ympäristöstä. Ikääntyminen elämänvaiheena sisältää monia muutoksia, jotka vaikuttavat arkielämään ja asemaan yhteiskunnan jäsenenä. Ikääntyessä korostuu oman elämän hyväksyminen sellaisenaan ja eletyn elämän merkityksellisyyden löytäminen. Kun ihminen pystyy hyväksymään eletyn elämänsä, kuolemakin tuntuu hänestä luonnolliselta. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto & Pohjola 2007, 14-16, 319.)

Ikääntymistä kuvataan usein fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten muutosten kokonaisuutena (Aejmelaeus ym. 2007, 14). Seuraavissa luvuissa käyn lyhyesti läpi näihin edellä mainittuihin osa-alueisiin liittyviä muutoksia. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen vanhenemisen lisäksi on olemassa myös neljäs näkökulma, biologinen vanheneminen (Medina, Vehviläinen, Haukka, Pyykkö & Kivelä 2006, 21-22). Biologisessa vanhenemisessä on kyse soluissa ja molekyyyleissä tapahtuvista muutoksista, jotka liitetään vahvasti ihmisen ikään ja geeneihin ajastettuun kelloon.

2.1 Fyysinen vanheneminen

Fyysinen vanheneminen on yksilöllinen biologisten tapahtumien sarja, jossa eri elinten toimintakyky hidastuu ja heikkenee. Fyysinen vanheneminen on hidas, perimän säätelemä prosessi, joka alkaa jo 20. ikävuoden jälkeen. Fyysistä vanhenemistä ei voida estää, mutta sitä voi hidastaa terveellisillä elämäntavoilla, kuten liikunnalla ja hyvällä ravinnolla. Myös elinympäristöllä on vaikutus fyysiseen vanhenemiseen. Kaikissa elimissä ikääntyminen ei tapahdu yhtäaikaisesti, vaan vanhenemisprosessi on eri kehonosissa erilaista ja tapahtuu eri nopeudella. (Medina ym. 2006, 22; Aejmelaeus ym. 2007, 29-30.)

Lähes kaikissa aisteissa tapahtuu rappeutumista, kun ihminen ikääntyy. Ikääntyessä näkö, kuulo ja makuaisti heikkenevät. Ilman silmälaseja pienen tekstin erotamisesta tulee hankalaa, silmien kyky tottua hämärään heikkenee ja häikäistyminen on herkempää kuin nuorella. Kuulon heikentymisen seurauksena etenkin korkeiden äänien kuuleminen huononee. Myös hajuaisti heikkenee, mikä vaikuttaa

hajun tunnistamiseen, sekä itse hajun havaitsemiseen. Elimistön rappeutuminen vaikuttaa tasapainoon ja aiheuttaa sen, että ikääntynyt kaatuu helpommin. Palautuminen stressin jälkeen on iäkkäillä hitaampaa kuin nuoremmilla, koska hermoston toiminta muuttuu. (Medina ym. 2006, 22-24; Aejmelaesus ym. 2007, 30-31.)

Rappeutumista tapahtuu luustossa, lihaksissa ja nivelissä. Murtumisriski kasvaa, ryhti huononee ja luusta koostuva ranka heikentyy, mikä aiheuttaa sen, että ikääntyessään ihminen lyhenee. Myös muissa elimissä tapahtuu muutoksia. Tärkeimpänä ja huomattavimpana iän paljastajana ja vanhenemisen merkkinä nähdään ihmisen iho. Vanhan ihmisen iho uusiutuu hitaasti, haurastuu ja se menettää kimmoisuuttaan. Luut työntyvät esiin ja silmät painuvat syvälle silmäkuoppiin, kun ihonalainen rasvakudos ohenee. Verenkierron hidastuessa iäkkään ihmisen ihosta tulee kalpea, haavat paranevat hitaammin ja ihon lämmönsäätely heikkenee. (Medina ym. 2006, 24-25; Aejmelaesus ym. 2007, 30-33.)

2.2 Psyykkinen vanheneminen

Psyykkinen vanheneminen ei välttämättä ole rappeutumista, vaan pikemminkin kypsymistä, kehittymistä ja muuttumista uuteen elämänvaiheeseen siirryttäessä (Medina ym. 2006, 25-29; Aejmelaesus ym. 2007, 16-22). Ihmisen persoonallisuus, identiteetti, minäkuva, älykkyys ja muisti ovat osa psyykkistä vanhenemista. Psyykkiseen toimintakykyyn nähdään vaikuttavan erityisesti sen, miten aktiivisesti eri ihmiset käyttävät kykyjään jokapäiväisessä elämässään (Aejmelaesus ym. 2007, 17). Toimintakykyyn vaikuttavat myös terveys, terveelliset elämäntavat ja myönteinen mieliala. Väitetään, (Medina ym. 2006, 26) että positiivisesti asennoitumalla elää pitkään. Vaikeuksien ja surun keskellä huumori ja positiivinen elämänasenne auttavat selviytymään.

Ihmisen persoonallisuus on sekä muuttuva että pysyvä. Sitä muovaavat toiminta ja kokemukset koko elämän ajan. Vanhanakin ihminen on persoonallisuudeltaan yksilöllinen ja ainutkertainen, vaikka monet elämäntilanteeseen liittyvät tapahtumat, kuten eläkkeelle jääminen, ovat ikääntyville yhteisiä. Persoonallisuuden tasapainoa tukee se, että hyväksyy tosiasiat, kuten ajatukset edessä olevan elämän lyhydestä ja oman rajallisuutensa. Minäkuvaan sisältyy ihmisen kokemus itsestään,

eli kysymys millainen minä olen. Minäkuvan hyvänä säilyttämistä horjuttavat monet vanhuusikään liittyvät muutokset, kuten oman kehon rapistuminen, työstä luopuminen ja eläkkeelle jääminen sekä kumppanin kuolema ja leskeksi jääminen. Ikääntyneen aktiivisuus ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa vaikuttavat minäkuvan rakentumiseen ja pysymiseen eheänä. (Medina ym. 2006, 26-27; Aejmelaesus ym. 2007, 21.)

Vanhenemisella ei nykypäivänä nähdä olevan suurta vaikutusta älykkyyden heikentymiseen ennen 70.-80. ikävuotta (Aejmelaesus ym. 2007, 17-19). Älykkyyden eri osatekijöiden, kuten päättelykyvyn ja kielellisen kyvyn välillä on kuitenkin eroja. Useimmat älylliset kyvyt pysyvät samalla yksilöllä melko muuttumattomina ja saattavat jopa kehittyä ja parantua vielä vanhuusiässäkin. Iän mukana tapahtuvat muutokset muistissa rajoittuvat joillekin osa-alueille, kuten työmuistiin ja tapahtumamuistiin, jotka ovat tärkeitä uusien asioiden oppimisessa. Keskushermoston hidastuminen, joka on ihmisen fyysistä vanhenemista, vaikuttaa myös muistin ja oppimisen hidastumiseen. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että iäkäs tarvitsee uuden oppimiseen aikaa huomattavasti enemmän kuin nuori. Normaaliin vanhenemiseen eivät kuulu selvät ja tavallista arkielämää haittaavat muistihäiriöt, vaan niiden taustalla on usein jokin dementiaa aiheuttava tai muu sairaus.

2.3 Sosiaalinen vanheneminen

Sosiaalinen vanheneminen tarkoittaa ikääntymistä yhteiskunnassa yksilön tai ryhmän näkökulmasta tarkasteltuna (Aejmelaesus ym. 2007, 23). Ikääntyminen vaikuttaa ihmisen arkipäivään ja asemaan yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaaliset roolit muuttuvat siten, että työntekijästä tulee eläkeläinen ja vanhemmasta tulee isovanhempi. Ikääntyminen merkitsee erilaisia elämänvaiheita, joihin liittyy saavutuksia, menetyksiä ja myös uusien voimavarojen hankkimista. Ikääntyminen merkitsee myös uusia mahdollisuuksia.

Yhteiskunta normittaa sen, millainen ihminen on vanha ja minkälainen käyttäytyminen ja elämäntyyli ovat suotavia millekin ikäryhmälle (Aejmelaesus ym. 2007, 23). Vanheneminen on siten luonteeltaan sosiaalista. Näitä yhteiskunnan määrittämiä odotuksia kutsutaan ikänormeiksi. Ne sisältävät erilaisia ikään sidottuja lu-

pia, kieltoja ja määräyksiä. Ikänormit ilmenevät myös ihmisten mielipiteissä ja asenteissa.

Sosiaalisen vanhenemisen muutoksia voivat olla terveyden ja toimintakyvyn heikkeneminen, työstä luopuminen, vanhempien kuolema, lasten muutto kotoa, iso-vanhemmuus ja leskeksi jääminen (Medina ym. 2006, 29). Nämä tilanteet muokkaavat ihmisen ja hänen lähipiirinsä asenteita ja aiheuttavat muutoksia rooleissa.

Sosiaalista toimintakykyä voidaan arvioida sillä perusteella, kuinka hyvin ihminen suoriutuu ja ylläpitää keskeisiä roolejaan esimerkiksi perheen jäsenenä (Aejmela-eus ym. 2007, 24). Sosiaalista toimintakykyä voidaan mitata myös sosiaalisten voimavarojen, kuten ystävyys- ja perhesuhteiden, tulojen, koulutuksen ja terveyden avulla. Sosiaalinen toimintakyky koostuisi siten sosiaalisista taidoista ja sosiaalisista toiminnoista siten, että sosiaaliset taidot ovat sosiaalisen toimintakyvyn perusta.

Sosiaalinen toimintakyky vaatii sekä tieto- että tunneperäisiä valmiuksia (Aejmela-eus ym. 2007, 24). Yhdessäolon tarpeiden tyydyttyminen on välttämätöntä yksilön ja ryhmän olemassaolon turvaamiseksi ja yksilön mielenterveyden kehittymiseksi ja säilymiseksi. Ihmisten väliset suhteet tuovat mukanaan elämänlaatua antaen elämälle merkityksen ja arvon. Ikääntyneet kykenevät nuoria paremmin sovittamaan käyttäytymisensä muiden mukaan. Ikääntyneillä vuorovaikutussuhteet ja sosiaaliset taidot vahvistuvat, vaikkakin heidän yleinen toimintakykynsä monilta osin huononee vanhenemismuutosten vuoksi.

Osa sosiaalista toimintakykyä ovat taloudelliset, kulttuuriset ja sosiaaliset voimavarat, joita ihminen käyttää hyödykseen toimiessaan asuin- ja lähiympäristössään (parisuhde, perhe-elämä, ystävät) ja erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa (Aejmela-eus ym. 2007, 25-26). Elämän aikana muodostuneet voimavarat auttavat ikääntynyttä selviytymään arjessa ja tuovat elämään merkityksellisyyttä. Riittävä taloudellinen turvallisuus, läheisten ihmisten olemassaolo ja tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön luovat tasapainoa elämään. Ihmiselle syntyy vuorovaikutuksessa toisten ja ympäristön kanssa käsitys itsestään, ajattelustaan, osaamisestaan sekä suhteestaan toisiin ihmisiin ja ympäristöön.

2.4 Yhteiskunta ja vanhuskäsitys

Vallitseva kulttuuri ja yhteiskunnan rakenne vaikuttavat siihen, millainen on käsityksemme ikääntymisestä. Vanhuksen, vanhuuden ja vanhenemisen käsitteiden rinnalle ovat tulleet ei niin negatiivisilta kuulostavat nimitykset ikäihminen, ikääntynyt, seniori ja ikääntyminen. Vanhuuteen liittyy monia stereotyyppioita, jotka useimmiten ovat negatiivissävytteisiä. Ikääntyneet saatetaan nähdä pelkkänä vaivojen ja ongelmien kirjona, joiden toimintakyky kaikilla tasoilla (psykkinen, fyysinen, sosiaalinen) on heikentynyt. Vanhus saatetaan nähdä heikkona ja avuttomana ihmisenä, josta ympäristön ja yhteiskunnan on huolehdittava. Ikääntymistä voidaan pitää väistämättömänä kohtalona tai myönteisemmällä tavalla nähdä normaalina, luonnollisena ja ainutkertaisena elämänvaiheena. Vanhuuteen liitettävä "vanha ja viisas" ajattelutapa on yksi harvoista positiivisista uskomuksista. (Medina ym. 2006, 41-42; Aejmelaeus ym. 2007, 13, 320-325.)

Nykyään ikääntymiseen ja vanhuuteen liitetään yksilön toimintakyky, eikä pelkätään ikää. Vanhuus nähdään ainutkertaisena elämänvaiheena johon liittyy omat kehitystehtävät ja kriisit, kuten muihinkin elämänkaaren vaiheisiin. Vanhuuden rajaa on siirretty aikaisempaa myöhemmäksi eliniän pitenemisen seurauksena. Puhutaan kolmannelta ja neljännestä iästä, joista ensimmäinen liitetään ikävuosiin 55-75. Ihmisen terveys ja toimintakyky kolmannessa iässä voivat vielä olla siinä määrin hyvät, etteivät ne rajoita vaikealla tavalla heidän itsenäistä elämäänsä. (Medina ym. 2006, 41-42; Aejmelaeus ym. 2007, 13, 320-325.)

2.5 Muistisairaudet ja dementia

län myötä sairastuminen muistisairauteen yleistyy, vaikka vanheneminen sinänsä ei ole muistisairauden syy (Hallikainen 2014, 13). Muistioireet voivat johtua pysyvistä sairauksien tai vammojen jälkitiloista tai etenevistä sairauksista. Tällaisia ovat esimerkiksi aivovamma, aivoverenkiertosaireus, Alzheimerin tauti, Lewyn kappale-tauti ja otsa-ohimolohkon rappeumat. Muistioireen taustalla voi olla myös hoidettava sairaus tai tila, esimerkiksi masennus, ahdistuneisuus, kilpirauhasen liika- tai vajaatoiminta, herpes, alkoholi ja muut päihteet. Kun muistihäiriö on etenevä, puhutaan muistisairauksista, jotka johtavat dementiaan (Erkinjuntti & Huovinen 2008,

47). Dementialla puolestaan ymmärretään oireyhtymää, johon kuuluvat muistihäiriöiden lisäksi laajempi henkisen toiminnan ja muiden korkeampien aivotoimintojen heikentyminen.

Muistisairaus heikentää muistia ja muita tiedonkäsittelyn alueita, esimerkiksi näönvaraista hahmottamista, kielellisiä toimintoja ja toiminnanohjausta (Hallikainen 2014, 13-14). Omatoimisuus heikentyy ja arjesta selviytyminen vaikeutuu. Muistisairaalla on usein myös muita suorituskykyä heikentäviä tekijöitä, jotka edellyttävät hoitoa. Lähes jokaisella muistisairaalla on jossain sairauden vaiheessa käyttäytymisen muutoksia. Ne heikentävät sekä muistisairaana että läheisen elämänlaatua enemmän kuin kognitiiviset oireet. Suomessa todetaan vuosittain noin 13 000 uutta dementian asteisesta muistisairaudesta kärsivää henkilöä. Joka kolmas yli 65-vuotias kertoo kokevansa muistioireita. Muistisairaus ei kuitenkaan ole vain iäkkäiden ihmisten tauti, sillä noin 7 000-10 000 työikäisellä on etenevä muistisairaus. Alzheimer on muistisairaista yleisin, sitä sairastaa noin 70 prosenttia kaikista muistisairaista.

3 MUISTELUTYÖ

Muistista ja muistelusta yleisesti. Muisti kulkee kiinteästi mukana kaikessa siinä mitä olemme ja teemme. Muistin avulla jäsenämme ja ymmärrämme maailmaa, elämää ja itseämme. Menneisyyden ja tulevaisuuden käsittäminen edellyttää meiltä muistia ja muistelemista. Muistia tarvitaan myös identiteetin luomiseen eli ihmisen kokemukseen omasta itsestään. Pohjan oppimiselle ja persoonallisuuden kehittymiselle luo elämän kokemusten muistaminen. Muistot ja muistelemisen muodostavat merkittävän osan minuutta, sillä muisti tekee meistä sen mitä olemme. (Hallikainen & Mönkäre 2014, 15.)

Muistelulla tarkoitetaan tapahtumaa, jossa ihminen palauttaa mieleen aiempia kokemuksiaan. Kaiken ikäiset ihmiset muistelevat spontaanisti arkisissa tilanteissa elettyä elämää. Muita elämänvaiheita yleisempää ja luonnollisempaa muistelu on kuitenkin ikääntyvillä. Ikäihmisten muisteluissa korostuvat nuoremmille sukupolville siirrettävät elämäkokemukset ja viisaudet. Muistelu voi olla sekä yksilöllistä että sosiaalista toimintaa. Muistelussa heräävät ajatukset ja tunteet voidaan jakaa kuuntelijalle tai kuuntelijoille, mutta muistelu voi tapahtua myös äänettömästi yksilön omina muisteluina ja ajatuksina. Jokaisen ihmisen omaelämäkerta ja elämäntarina ovat ainutlaatuisia. (Hakonen 2003, 130; Medina ym. 2006, 82.)

Luonnollisesti ja spontaanisti tapahtuvan muistelun lisäksi muistelemista voidaan käyttää myös ammatillisena työvälineenä. Muistelutyö voidaan määritellä työmenetelmäksi, joka ohjaa osallistujia muistelemaan kiinnostavia aiheita. Erilaiset materiaalit ja toimintamuodot virittävät osallistujien muistelua. Välineinä voi käyttää esimerkiksi musiikkia, kuvia, tarinoita ja kirjallisuutta. Muistelulle ominaista ovat tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja asiakastyölle ominainen työskentelyprosessi, silloin kun sitä käytetään ammatillisena työvälineenä. Muistelua on käytetty 1960-luvulta lähtien myös psykoterapeuttisena hoitomenetelmänä. Tämä terapeuttinen menetelmä sisältää muistelua, elämän arviointia ja kipeiden muistojen käsittelyä terapeutin kanssa. Terapeuttisen menetelmän käyttö edellyttää siis, että käyttäjällä on siihen ammatillinen koulutus. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö muistelu sinällään voisi olla terapeuttista. (Hakonen 2003, 130; Medina 2006, 83.)

Muistelulla on sekä henkilökohtaisia että sosiaalisia tavoitteita, jotka vaihtelevat tilannekohtaisesti. Ammatillaisen tulee olla positiivisesti kiinnostunut asiakkaan koko elämänsähistoriasta. Muistelutyön peruseriaatteena on yrittää ensisijaisesti aktivoida myönteisiä muistoja. Tärkeää on myös pyrkiä näkemään voimaannuttavia muistoja surullisten elämäntapahtumien takaa. Eletyn elämän muistelu ja suunnitelmallinen keskustelu elämänsäkulun vaiheista vahvistavat ja tukevat vaikeiden elämäntilanteiden käsittelyä ja uudelleenkohtaamista. (Hakonen 2003, 132, 135-136.)

Muistelutyö ikäihmisten ja muistisairaiden kanssa. Ikääntyneen omalla muistelulla, sekä ikäihmisen kanssa tapahtuvalla muistelulla on paljon eri merkityksiä (Hakonen 2003, 131; Medina ym. 2006, 83-84; Palomäki & Toikko 2007, 284). Ikääntyneen ihmisen muistelussa korostuvat yleensä ymmärryksen ja jatkuvuuden etsiminen omaa elettyä elämää kohtaan. Muistelussa tulevat esille menneen ja nykyisyyden erot. Muistelun avulla voidaan parantaa ikääntyneen itsearvostusta ja vahvistaa identiteettiä. Muistelu tuottaa toivoa, mielihyvää ja lohdutusta sekä vahvistaa elämän jatkuvuuden tunnetta. Muistelun avulla katse voidaan suunnata myös tulevaisuuteen. Mennyt maailma saattaa näyttäytyä ikääntyneelle ihmiselle nykyhetkeä mielekkäämpänä ja sisällöllisesti rikkaampana aikana (Siltala 2013, 51-52). Menneen ajan muistelu saattaa siten tuottaa iäkkäälle kipua ja kaipuuta. Menneen ajan arvostus perustuu siihen, että se on koettu omaksi ja elämä on ollut silloin omissa käsissä. Tähän ei välttämättä ole mahdollisuutta ikääntymisen myötä toimintakyvyn heikentyessä ja avun tarpeen lisääntyessä. Muistelun tärkeys korostuu Kohtamäen ja Palomäen (2010, 43) mukaan juuri tässä tilanteessa.

Siltalan mukaan (2013, 49) vanhuuteen kuuluu halu kulkea elämän polkua uudelleen, sekä muistella ja etsiä elämälle merkitystä. Muistot nousevat mieleen tahdosta riippumatta. Ikääntyneen muistelu lähtee liikkeelle nykyhetken tilanteesta, mutta suuntautuu yhtä aikaa menneeseen ja tulevaan. Muistelun avulla vanhus etsii vastauksia siihen kuka hän on, mikä on hänen elämänsä tarkoitus ja mitä hän tekee elämällään. Tämä tarve muistelulle voi ilmetä monella tavalla, eikä sitä välttämättä ole helppo tunnistaa juuri muisteluksi. Se voi ilmetä fyysisenä kipuna, ahdistuksena, pelkoina, erilaisina sairauksina, kuten masennuksena ja muistihäiriöinä. Muisteleminen auttaa ikääntyvää lähestymään ja työstämään vanhuuteen liittyviä suu-

riakin muutosmahdollisuuksia. Silloin kun ikääntynyt on ymmällään ja eksyksissä vanhuutensa kanssa, hän tarttuu herkästi muistoihinsa. Ikääntynyt muistelee erityisesti silloin, kun toinen kuuntelee häntä. Kuuntelijalla on ikäihmisen muistelussa tärkeä tehtävä (Siltala 2013, 49; Palomäki & Toikko 2007, 285).

Muistelutyössä on tärkeää pyrkiä ylläpitämään voimavaralähtöisesti elämän merkitysten jatkuvuutta sen sijaan, että ikääntyminen nähtäisiin negatiivisina muutoksina ja ongelmina. Asiakastyössä tärkeää olisi myös suunnata toimintaa aitoon asiakkaan kohtaamiseen sen sijaan, että työ painottuisi pelkkään tekemiseen ja työtehtävien suorittamiseen. Asiakastyössä muistelu lähentää suhdetta ikääntyneen ja työntekijän välillä. Se, että muistelulle annetaan tilaa ja aikaa, voimaannuttaa ja antaa tunteen tasa-arvoisuudesta työntekijöiden kanssa. Päärooli muistelussa on henkilöllä, joka muistelee ja kuulija on oppijan roolissa. Vanha ihminen, joka usein joutuu olemaan passiivinen hoivan vastaanottaja, saakin näin muistelussa aktiivisen roolin. (Hakonen 2003, 130-131, Palomäki & Toikko 2007, 284-286.)

Muistihäiriöisen ja dementoituneen ikäihmisen kanssa tehtävä muistelutyö edellyttää huolellista räätälöintiä. Muistihäiriön laatu ja määrä tulee ottaa huomioon toimintaa suunniteltaessa ja sovellettava niiden mukaisesti. Dementoituneen kognitiiviset toiminnot ja ennen kaikkea muisti ovat häiriintyneet, jolloin ympäristön sekä itsensä hahmottaminen tuottavat usein vaikeuksia. Sen sijaan tunnetasolla dementoitunut aistii herkästi. Muistelutyön tukena muistihäiriöisten kanssa on hyvä käyttää mahdollisimman monia aistikanavia hyödyksi. Tila, jossa muistelu tapahtuu, voidaan esimerkiksi sisustaa muistelun teeman tai eri aikakausien mukaisesti. Tämä tukee kommunikaatiota ja aktivoi muistisairaana jäljellä olevia voimavaroja. Muistelu tarvitsee rauhallisen tilan, oli se sitten spontaania tai suunnitelmallista työtä. (Hakonen 2003, 132.)

Mikäli muistelu tapahtuu ryhmässä, tulee ryhmän rakenteeseen ja erityisesti kokoon kiinnittää huomiota. Erityisesti jos kyseessä on muistisairaiden ryhmä. Ryhmän tulee olla pieni, määrältään kahdesta neljään henkilöä, jotta osallistujia voidaan huomioida yksilöllisesti. Ryhmän jäsenten erityistarpeet, kuten huonokuuloisuus ja huononäköisyys, tulee huomioida jo suunnitteluvaiheessa. Ryhmän tulisi olla myös jossain määrin yhtenäinen, esimerkiksi kokoamalla ryhmään saman ikäluokan tai saman sukupuolen edustajia. Tärkeimpänä asiana ryhmän muodosta-

misessa on kuitenkin se, millaisen teeman ympärille muisteluryhmä rakennetaan. (Hakonen 2003, 135; Medina ym. 2006, 86.)

Ihmisen muistiin kerääntyy asioita, kokemuksia ja muistoja kerroksittain. Pohjimmaisena ovat lapsuuden kokemukset, ihmiset ja lapsena opitut asiat. Päällimmäisessä kerroksessa ovat viimeisimmät ja tuoreimmat asiat, kokemukset ja muistot. Muistin heikentyminen alkaa uusimmista asioista ja etenee kohti vanhempia muistin kerrostumia. Kun asiat, kokemukset ja ihmiset häviävät muistista, on kuin niitä ei olisi ollutkaan. Heikkenemässä olevat muistot eivät kuitenkaan välttämättä häviä kerralla, vaan ne voivat palata mieleen hetkittäin ja sammua sitten kokonaan. (Hallikainen & Mönkäre 2014, 18.)

Omaelämäkerralliset valokuvat ja albumi muistelun tukena. Valokuvista iäkkäiden ihmisten elämäntarinoiden lähteenä ja muistin virittäjinä ovat tehneet tutkimusta esimerkiksi Kohtamäki ja Palomäki (2010, 35-47). Valokuvien avulla elämäntarinoiden muisteluun tulee elävyyttä ja ne lisäävät iäkkään ihmisen keskittymistä ja muistamista kulloisestakin teemasta tai tapahtumasta (Kohtamäki & Palomäki 2010, 43). Muistelun tukena voidaan käyttää valokuvien lisäksi monia välineitä, kuten esineitä tai muistojen laatikkoa, johon kerätään tiettyyn teemaan liittyviä asioita tai esineitä (Palomäki & Kohtamäki 2010, 40; Hohenthal-Antin 2013, 39-42). Omassa opinnäytetyössäni tärkeässä roolissa olivat valokuvat, joten siksi en tässä käsittele muistelussa käytettäviä välineitä monipuolisemmin.

Muistelua varten voidaan erikseen koota omaelämäkerrallinen valokuva-albumi, joka auttaa ainakin muistisairasta oman elämänsä kokonaisuuden hahmottamisessa. Kun muistisairaus etenee, muistot alkavat haihtua ja haalistua. Lopulta enää vain valokuvat voivat olla muistisairaana elämäntarinasta muistuttamassa. Omaelämäkerrallista albumia on oman äitinsä kanssa rakentanut muun muassa Nelly Jurvélius (2007). Jurvélius on halunnut jakaa työnsä kokoamalla kirjan, joka kantaa nimeä "Muisti katoaa - kuvat jäävät". Muistojen kirjan kokoamisella on monia merkityksiä, kuten ajan viettäminen muistisairaana kanssa, jota Jurvélius kuvaillee harvinaisen laadukkaaksi ja merkitykselliseksi ajaksi muistisairaana äitinsä kanssa.

Jurvélius pohtii prosessin merkitystä myös hänelle itselleen. Hän kuvailee kirjan luomisen olleen hänelle vapauttava prosessi. Prosessin aikana Jurvélius on oppinut tuntemaan sukunsa ja isänmaansa historiaa uudella tavalla. Projektin alussa Jurvéliuksen äidin muisti oli vielä siinä kunnossa, että he pystyvät yhdessä valokuvien avulla muistelemaan äidin elämää ja sen merkittäviä, tärkeitä tapahtumia. Jurvélius on koonnut ohjeet muistojen kirjan laatimiseksi. Prosessin vaiheita olivat vanhojen valokuvien kerääminen, valokuvakirjan hankinta, kuvien lajittelu ja kuvien käsittely. Prosessi jatkui valittujen valokuvien skannauksella ja lopulta kuvatekstien laatimisella.

Omaelämäkerrallisen valokuva-albumin tekeminen aloitetaan olemassa olevien albumien ja valokuvien tutkiskelusta (Jurvélius 2007). Valokuvista muistisairas voi itse valita mieluisimmat ja tärkeimmät muistojen albumiin. Vaikka albumeita ja valokuvia olisi jo olemassa, on eri asia koota niistä yhtenäinen, koko elämänkaaren käsittelevä albumi. Albumiin kiteytyy ihmisen koko elämänkaari yksien kansien sisään, jota on huomattavasti helpompi käsitellä ja tutkiskella kuin useita albumeja ja irtonaisia valokuvia.

Jurvélius (2007) kirjoittaa, että halusi omaan projektiinsa erityisen kirjan valokuvia varten. Hän ei halunnut käyttää perinteistä kuvataskullista albumia. Muistojen kirjaksi hän valitsi välilehdellisen kirjan, johon valokuvat liimattiin. Albumi antoi mahdollisuuden kirjoittaa puhtaille valkoisille ajatuksia ja muistoja kuvatekstiksi. Valokuvat onärkevin lajitella albumiin kronologisessa järjestyksessä. Valokuvia on hyvä käsitellä, jos ne ovat kovin vanhoja, kellastuneita ja pienikokoisia. Kuvatekstit auttavat myöhemmin muistamaan, keitä kuvassa on ja mikä tapahtuma ja paikka on kyseessä.

4 VALOKUVAN KÄYTTÖ JA ERI MERKITYKSET

Valokuvaa katsotaan kaikilla aisteilla, tunteilla ja muistoilla. Se herättää erilaisia tunteita, kuten iloa, surua ja vihaa. Valokuvaa katsomalla voi muistaa vuosien takaisen tuoksun, tunnelman tai kosketuksen. Valokuvan määrittelyssä on käytetty käsitteitä peili ja muisti. Valokuvalla on katsottu olevan kyky heijastaa maailmasta näköisensä, tarkan kuvan. Nykyään valokuvan katsotaan kuitenkin olevan enemmän tekijänsä muovaama, kuin todellisuutta kuvaava. Valokuvan muistilla tarkoitetaan sen kykyä säilyttää kuvajainen. Valokuvista muodostuvat sekä historiallinen että yksilöllinen muistimme. Yksittäiset kuvat ovat tuon muistin palasia, muistoja, jotka herättävät katsojassa sellaisiakin muistikuvia, jotka eivät valokuvassa näy. (Savolainen 2008, 215-216; Salo 2009, 23.)

Valokuvien terapeutin käyttö. Valokuvien terapeutin käyttö voi olla sekä yksityistä että terapiaryhmän sisäistä. Kuvien tärkeimpänä tehtävänä on lisätä ymmärrystä ja tukea terapiaa. Valokuvaterapiassa käytettyjä ja terapiaa varten tuotettuja kuvia voi myös pitää taiteena, ja mikäli julkisuudesta ei ole haittaa kuvien todelliselle tehtävälle, voidaan kuvat jakaa yleisölle (Salo 2009, 33).

Terapeuttisena välineenä voidaan käyttää omaelämäkerrallisia valokuvia, symbolisia ja assosiativisia kuvia, sekä uusia, terapiaa varten otettuja valokuvia. Valokuvia voidaan soveltaa emootioiden ja tunteiden herättämiseen, puheen aikaansaamiseen ja sanallisen ilmaisun löytämiseen. Valokuvaa voidaan käyttää terapeutin menetelmänä roolityöskentelyssä, taitojen oppimisessa, sosiaalistumisessa, sekä luovan kokemisessa ja ilmaisun mahdollistamisessa. Edelleen valokuvaa voidaan soveltaa diagnoosin tekemisessä, sanattomassa ilmaisussa terapiasuhteessa, muutosten dokumentoinnissa ja itsehavainnoinnissa. Valokuvatessa kameralle voidaan poseerata ja esittää rooleja. Valokuvassa voidaan myös kohdata oma itsensä. Yksilössä tapahtuneiden muutosten käsittely valokuvien avulla on myös mahdollista. Albumikuvia voidaan käyttää tunnetilojen herättäjinä, keskustelun rohkaisussa, sekä kokemusten jatkamiseen tai pitkittämiseen kuvien avulla. Valokuvilla voidaan oppia valokuvaustaitoja, sekä kehittää omaa luovuutta. (Halkola 2009, 18-19; Salo 2009, 23.)

Rooleja studiossa. Poseeraus ja roolien esittäminen ovat mallina toimimista. Kuvat omasta itsestä halutussa roolissa tai toiminnassa auttavat luomaan myönteistä minäkuvaa. Valokuvat voivat auttaa myös uusien roolien, kuten vanhemmuuden omaksumista. Studio on valokuvauksessa aina ollut se paikka, jossa erilaisia rooleja ja poseerauksia tuotetaan. Studio on muusta maailmasta eristetty tila, jossa yksilöllä on mahdollisuus tutkia identiteettiä, minuutta ja merkityksen rakentumista. Lisäksi yksilöllä on mahdollisuus improvisoida ja päästää esiin torjuttuja haluja ja fantasioita. Studiossa kuvat rakennetaan tyhjästä, eikä niissä ole mitään sattumanvaraista. (Salo 2009, 24.)

Itsen kohtaaminen. On olemassa valokuvataidetta, jossa tekijä katsoo peiliin ja asettuu kuvaan tutkiakseen itseään. Kuvasta pyritään saamaan mahdollisimman objektiivinen. Oman kuvan kohtaamisen tarkoituksena on saada henkilö reagoimaan kuvan antamaan informaatioon ja muuttumaan. Esimerkiksi alkoholistille voi olla rankka kokemus nähdä itsensä humalassa. Valokuvaa voidaan käyttää myös ottamalla yksilön vanhenevasta kehosta. Kuvien avulla omassa kehossa tapahtuvia biologisia muutoksia pyritään katsomaan hyväksyvämmiin. (Salo 2009, 27.)

Ennen ja nyt. Valokuvaa voidaan käyttää myös menneisyyttä ja nykyisyyttä tarkastelevana menetelmänä. Tällöin asetellaan rinnakkain eri aikoina kuvattuja aineistoja, esimerkiksi samasta henkilöstä kymmenen vuoden välein otettuja kuvia. Rinnakkain asetetut kuvat houkuttelevat muistelemaan, mitä elämän kuluessa on tapahtunut. Terapeuttisimmillaan kuvien käyttö on silloin, kun kyse on omakohtaisesta elämänkaaresta, mutta kuvissa voi olla myös täysin vieraita henkilöitä. Valokuvat tallentavat paitsi henkilöiden ikääntymisen, myös esimerkiksi perhekuivissa perhesuhteiden muutokset ja eri käännekohdat elämässä. Alussa otettuihin kuviin palaaminen ja niiden vertaaminen nykyisiin kohottaa itsetuntoa ja rohkaisee prosessin jatkamisessa. Vieraiden ihmisten kuvien tarkastelu vertailevasti vaikuttaa sen sijaan päinvastoin, eikä sillä ole niin terapeuttista tehtävää kuin omakuvien katselulla. Valokuvan nostalginen, menneisyyteen vetävä voima on vertailevissa kuvastoissa voimakkaimmillaan. (Salo 2009, 27)

Perhealbumit. Perhealbumit toimivat erinomaisina keskustelun avaajina valokuva-terapiassa. Kuvia käytetään apuna puhuttaessa sekä menneisyyden että nykyisyyden merkityksellisistä ihmisistä. Albumit ovat myös hyviä muistelun välineitä

valokuvien kertoessa omistajansa perheen ja suvun tarinaa. Juuri albumien sanotaan konkretisoivan parhaiten metaforan valokuvasta muistina ja muistoina. Albumit ja niiden muistot ovat yksityisiä. (Salo 2009, 31.)

Omaelämäkerrallisuus. Oman elämän kokemusten, muistojen ja traumojen käsittely on useille valokuvataiteilijoille ominaista. Omaelämäkerrallisuus ei valokuvataiteessa tarkoita aina suoraa viittausta taiteilijan elämän tiettyihin tapahtumiin. Se voi olla myös oman symboliikan luomista merkittävien muistojen ympärille. (Salo 2009, 31-33.)

Konkreettisia esimerkkejä valokuvan käytöstä ja voimasta. "If only for a second" on valokuvaprojektin tuloksena syntynyt kirja, joka sai alkunsa erään syöpää sairastavan henkilön kaipuusta saada edes sekunnin verran olla huoleton ja vapaa kaikesta sairauteen liittyvistä ajatuksista. Parantumattomasti sairaan henkilön on vaikea kyetä enää nauttimaan elämästään täysin siemauksin. Kaksikymmentä syöpädiagnoosin saanutta henkilöä kutsuttiin studiolle maskeerattavaksi ja valokuvattavaksi. Projektin tarkoituksena oli ikuistaa se hetki, kun kaikki huolet ja murheet häipyivät ihmisten kasvoilta ja mielestä. Tämä pieni hetki taltioitiin valokuvaksi, joista jokainen henkilölle itselleen varmasti on omalla tavallaan terapeutinen. Sitä katsomalla ja tutkiskelemalla voi myöhemmin palata siihen muistoon ja hetkeen kun läsnä ei ollut sairaus, vaan ilo ja huolettomuus. Valokuvat joissa ihmisten kasvoilla on hämmennyksen, naurun, ilon ja yllätyksen sekaisia ilmeitä, on koottu kirjaksi, jonka tarkoituksena on levittää hyvää mieltä myös muille ihmisille. Kirjan lisäksi projektista on tehty video, joka on nähtävillä Mimi foundation -säätiön kotisivuilla. (If only for a second 2013.)

Molly McElroy (2013) on kirjoittanut artikkelin valokuvien korjaavasta voimasta. Valokuvausta ja valokuvia käytettiin hyväksi surun käsittelyssä niille vanhemmille, jotka olivat menettäneet lapsensa esimerkiksi sairauden tai parantumattoman vamman seurauksena. Projektissa ammattivalokuvaaja oli kuvannut vanhempia ja heidän lastaan. Vanhemmille oli tuottanut vaikeuksia katsoa heidän itsensä kuvaamia valokuvia heidän kuolleesta lapsestaan, sillä se näyttäytyi ja tuntui liian todenmukaiselta. Lapsi nähtiin näissä vanhempien itse ottamissa kuvissa sairaana ja sitä mielikuvaa vanhemmat eivät lapsestaan halunneet säilyttää. Ammattivalokuvaajan ottamat kuvat koettiin sen sijaan lohduttavina ja kauniina. Kuvat otettiin

mustavalkoisina tai seepian värisinä, ja sellaisesta kuvakulmasta, että lapsi näyttäisi mahdollisimman terveeltä ja eloisalta, aivan kuin hän vain nukkuisi. Vanhemmat kokivat myös, että valokuvien avulla lapsen menettämisestä on helpompi puhua.

5 VOIMAUTTAVA VALOKUVA

Miina Savolainen on kehittänyt voimauttavan valokuvauksen, jota hän kuvaa (2009, 211) terapeuttisesti suuntautuneeksi pedagogiseksi menetelmäksi. Valokuvaa voidaan käyttää menetelmän avulla yksilön ja erilaisten ryhmien voimautumisprosessin aikaansaajana. Menetelmää on 2000-luvun alusta lähtien sovellettu useilla kasvatus-, hoito- ja terapeuttisen työn aloilla sekä työyhteisön kehittämisessä. Voimauttavan valokuvan menetelmässä valokuvia ja valokuvaamista käytetään vuorovaikutussuhteiden parantamisen ja yksilöllisen identiteettityön välineenä sekä toimintatapojen reflektoinnissa ja kehittämisessä. Menetelmää voidaan käyttää myös osana terapiatyötä silloin, kun menetelmän käyttäjällä on siihen ammatillinen valmius. (Savolainen 2008, 196; 2009, 211.)

Savolaisen (2008, 150) mukaan yksilön minuus saattaa jäädä piiloon yksilön kohdistuvien rooliodotusten tai esimerkiksi työyhteisön kiireen taakse. Voimauttavan valokuvan avulla tätä minuutta pyritään nostamaan esiin. Voimauttavan valokuvan menetelmässä käytetään hyväksi elämäntarinallista albumikuvamateriaalia sekä arkielämän ajankohtaisten teemojen tavoitteellista valokuvaamista. Voimauttava valokuva on vuorovaikutusta valokuvaustilanteessa sekä omakuvan prosessointia. Valokuvien ja kuvaamisen avulla voidaan myös tutkia elämäntarinaa, perhesuhteita ja omia erilaisia puolia ja rooleja. Voimauttavan valokuvan avulla tehdään näkyväksi sellaisia eri elämänalueisiin liittyviä teemoja, joita halutaan vahvistaa. Valokuvien käyttö auttaa selkeyttämään hajanaisia ja tunnepitoisia asioita sekä löytämään piiloon jääneitä voimavaroja. (Savolainen 2008, 150, 196-197; 2009, 211.)

Savolaisen (2008, 197) mukaan valokuvan avulla voimautuminen edellyttää, että kuvaaja luopuu kuvaajan roolista ja vallasta. Voimautumisen ehtona on, että yksilöt ovat tasavertaisia keskenään ja itsemäärityksen oikeus toteutuu. Voimautuminen lähtee aina yksilöstä itsestään, joka tarkoittaa että siihen ei voida pakottaa. Toista ihmistä ei voi voimauttaa, vaan siihen annetaan mahdollisuus. Voimautuminen merkitsee ihmisestä itsestään lähtöisin olevan sisäisen voimantunteen kasvamista. Voimautumisen käsite korostaa yksilön subjektiivutta ja valtaa omaan elämäänsä. (Savolainen 2008, 151, 197; 2009, 211-212)

Asiakastyössä tapahtuvan voimauttavan valokuvan ja prosessin keskeisiä teemoja ovat Savolaisen (2009, 233) mukaan eheyttäminen, tunnetason herättäminen sekä hyvän näkyväksi tekeminen. Hoitosuhteen vaiheet, asiakkaan erityistarpeet sekä asiakkaan verkosto perhesuhteineen tulee huomioida voimautumisen prosessissa. Työntekijän tarkoituksena on toimija kanssakulkijana, osoittaa arvostusta ja hyväksyntää asiakasta ja hänen elämäänsä kohtaan sekä toimia rohkaisijana ja innostajana luovaan toimintaan. Työntekijän kuuluu myös antaa tilaa, esimerkiksi asiakkaan surulle.

Opinnäytetöitä voimauttavasta valokuvauksesta. Väsilä (2009) on tehnyt tutkimuksen voimauttavan valokuvan menetelmän soveltamisesta mielenterveyskuntoutujille. Kohderyhmänä olivat naispuoliset mielenterveyskuntoutujat, joiden itsetuntoa Väsilä pyrki omakuvien avulla kohottamaan. Voimauttavan valokuvan menetelmää hyödyntämällä oli tarkoitus antaa mahdollisuus asiakkaan voimautumiselle sekä auttaa itsensä ja omakuvansa hyväksymisessä. Tavoite oli oppia katsomaan itseään lempeämmin. Väsilän tutkimukseen osallistui seitsemän naista. Tutkimuksen johtopäätöksinä Väsilä esittää, että tutkimus voimautti mielenterveyskuntoutujia. Heidän itsetuntonsa koheni menetelmän käytön myötä ja he kokivat onnistumisen tunteita. Voimauttavan valokuvan projekti toteutettiin ryhmätyöskentelynä, ja eräs asiakkaista olikin kokenut sen yhdeksi voimavaraksi projektin aikana. Ryhmäläiset saivat puolin ja toisin tukea toisiltaan prosessin aikana. Väsilän mukaan voimauttava valokuva sopii mielenterveysasiakkaille hyvin, sillä minäkuva on mielenterveysasiakkailta usein rikkonainen. Voimauttava valokuva antaa asiakkaalle mahdollisuuden nähdä itsensä kauniina ja kokea itsensä tärkeäksi. Projektin loppuksi valokuvista järjestettiin näyttely, joka myös nosti asiakkaiden itsetuntoa. Osa koki ylpeyttä siitä, että olivat rohjenneet laittaa kuvansa mukaan näyttelyyn. Pelkästään projektiin osallistuminen ja sen loppuun saattaminen koettiin myös itsetuntoa kohottavana ja voimauttavana asiana. Väsilä toteaa kuitenkin, ettei voimauttavan valokuvan menetelmän avulla voi saada aikaan ihmeperantumista, vaan se olisi pikemminkin jokapäiväistä elämää parantava menetelmä.

Lehikoinen (2012) on tutkimuksessaan käyttänyt voimauttavan valokuvan menetelmää soveltaen sitä päihderiippuvaisten miesten isyyden tukemiseen. Tutkimuksen otanta oli melko pieni, vain kaksi miestä. Tästä syystä Lehikoinen toteaaakin,

ettei tutkimuksen tuloksia voida sinänsä yleistää. Idea voimauttavan valokuvan käytöstä päihderiippuvaisten miesten isyyden tukemiseksi oli kuitenkin mielenkiintoinen. Sen vuoksi halusin tutkimuksen tuoda opinnäytetyössäni esille. Tutkimuksen toimintaympäristönä oli kuntouttavaa päihdehoitoa perheille tarjoava yksikkö. Tutkimukseen osallistuivat yksikön päihderiippuvuudesta toipuvat isät. Voimauttavat valokuvat koostuivat teemoista, jotka liittyivät isyyteen ja joita haluttiin vahvistaa ja tuoda näkyväksi. Näitä teemoja olivat esimerkiksi leikkiminen, hellyys, ilo ja rakkaus. Itsereflektion lisäksi voimauttaville valokuville haettiin tukea myös yhteisön muilta jäseniltä ja työntekijöiltä. Näin voimautumista tuki yhteisöstä saatu palaute, joka antoi myös uusia näkökulmia tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden isyyteen ja sen kehittymiseen. Valokuvien käsittely yhteisön keskuudessa kannusti myös muita jäseniä oman vanhemmuutensa tutkiskeluun. Tutkimustuloksissa Lehtikainen kertoo, että molemmat miehet kokivat valokuvaprojektin hyödyttäneen heitä, esimerkiksi lisäämällä heidän itsevarmuuttaan isinä. Lasten kanssa vietetty aika arjen toiminnoissa ja isien läsnäolo lisääntyivät valokuvaprojektin myötä. Lisäksi valokuvien kautta isät löysivät itsestään sellaisia voimavaroja, joita eivät ilman valokuvia olleet havainneet itsessään. Valokuvat kannustivat myös pohtimaan tulevaisuutta ja kehittymisenkohteita isänä.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata voimauttavan valokuvan soveltavaa käyttöä ja sen toimivuutta muistisairaiden ikääntyneiden kanssa. Tavoitteena on, että osallistujissa heräisi sellaisia positiivisia muistoja ja tuntemuksia, joita ehkä ei ilman tätä prosessia tulisi esiin. Toisena tavoitteena on, että muistisairas pystyisi katsomaan hyväksyvästi itseään ja omaa elettyä elämäänsä. Tavoitteena on lopuksi pohtia myös, mitä hyötyjä tai ongelmia valokuvaprosessiin liittyy.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat: Miten voimauttavan valokuvan soveltava käyttö sopii muistisairaalle? Millaisia ajatuksia, tuntemuksia ja kokemuksia valokuvaprosessi herättää osallistujissa? Mitä hyötyjä ja ongelmia valokuvien käyttöön ja kuvausprosessiin muistisairaalle kanssa liittyy?

6.2 Toimintaympäristö

Opinnäytetyön toimintaympäristönä on tehostettua asumispalvelua muistisairaille tarjoava yksikkö Etelä-Pohjanmaalla. Asumispalveluyksikön asukkaat ovat joko työikäisiä tai ikääntyneitä henkilöitä, joiden muistisairaus on edennyt niin pitkälle että ympärivuorokautinen valvonta on välttämätöntä. Asukaspaikkoja yksikössä on kahdellekymmenelle seitsemälle asukkaalle. Asukashuoneet ovat pääasiassa yhden hengen huoneita, lisäksi käytössä on kaksi kahden hengen huonetta esimerkiksi aviopareja varten. Asumispalveluyksikössä työskentelee pääasiassa lähihoitajia, mutta myös muita ammattilaisia, kuten sairaanhoitaja, sosionomi ja fysioterapeutti.

Asumispalveluyksikkö on jokaisen asukkaan koti ja jokaisen asukkaan huone on sisustettu omilla henkilökohtaisilla tavaroilla. Yksikön yhteisissä tiloissa ruokaillaan ja vietetään aikaa yhdessä viriketoiminnan sekä sosiaalisen kanssakäymisen ja olemisen merkeissä. Asukkaat otetaan heidän voimavarat ja toimintakyky huomioon, mukaan kodinhoidollisiin töihin, esimerkiksi tiskaukseen, pyykin viikkauk-

seen, pöytien pyyhintään ja lattioiden pesuun. Osa asukkaista käy säännöllisesti tai epäsäännöllisesti kotilomilla ja vierailijoita käy myös asumispalveluyksikössä.

Muistisairaus on asumispalveluyksikön asukkailla hyvin eri vaiheessa ja ilmenee taudin kuvasta riippuen asukkailla yksilöllisesti. Ohjauksen ja avun tarve päivittäisissä toiminnoissa, kuten pukeutumisessa, henkilökohtaisen hygienian hoidossa ja ruokailemisessa, on asukkailla hyvin erilaista. Osa asukkaista tarvitsee apua kaikessa toiminnassa, eivätkä he välttämättä pysty osallistumaan tekemiseen itse juuri ollenkaan. Toiset kykenevät tekemään vielä paljon asioita, kunhan heitä muistuttaa ja ohjaa.

6.3 Osallistujien valinta

Tutkimukseeni valitsin sellaisia henkilöitä, joiden kanssa oli mahdollista keskustella ja muistella valokuvien avulla. Heidän muistisairautensa ja toimintakykynsä huomioon ottaen täytyi olla mahdollista luontevasti keskustella, katsella valokuvia ja olla valokuvattavana. Osallistujien täytyi olla itse halukkaita ja myös omaisten suostumus olivat kriteereinä tutkimukseen osallistumiselle. Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta muistutettiin jokaisella tapaamiskerralla ja osallistujilla oli mahdollisuus keskeyttää niin halutessaan. Kuvamateriaalin määrä iäkkäillä vaihteli albumeista muutamaan seinällä olevaan valokuvaan. Pysin ottamaan tutkimukseen mukaan sellaisia henkilöitä, joilla valokuvia oli saatavilla enemmän kuin yksi tai kaksi. Tämä siksi, että muistelun tueksi olisi monipuolisesti materiaalia.

Tutkittavien henkilöiden määrän olen rajannut kolmeen henkilöön, sillä pienempi määrä ei välttämättä toisi tarpeeksi tutkimusaineistoa ja suurempi osallistujamäärä vaatisi enemmän aikaa. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan kuitenkin jo muutamaa henkilöä haastatteleamalla saada merkittävää tietoa (Hirsjärvi & Hurme 2008, 59). Kolme osallistujaa löytyivät hyvin nopeasti ja sain ainoastaan yhden kieltävän vastauksen. Yhdellä tutkimukseen pyytämistäni henkilöistä ei ollut riittävästi motivaatiota ja siksi kieltäytyi osallistumasta tutkimukseeni. Omaiset suhtautuivat projektiin positiivisesti ja kaikilta tuli myöntävä vastaus lähimmäisensä tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimukseen valikoituneet kolme henkilöä on tässä opinnäytetyössä nimetty Eiraksi, Railiksi ja Maijaksi, heidän yksityisyytensä ja tun-

nistamattomuutensa suojaamiseksi. Nimet ovat keksittyjä, eivätkä siis tutkimukseen osallistujien omia.

6.4 Tutkimuksen ajankäyttö lyhyesti

Opinnäytetyön suunnittelun aloitin kesällä 2013 ja loppuvuosi kuluikin lähinnä teoreettisen pohjan hankintaan, lukemiseen ja kirjoittamiseen. Varsinaiseen käytännön toteutukseen ja aineiston keräämiseen ryhdyin vasta seuraavana vuonna. Aineiston keräämiseen olen käyttänyt aikaa maaliskuuhun sekä hiukan toukokuun alkua vuonna 2014. Yksilöllisiä tapaamisia tutkimukseen osallistujien kanssa oli noin viisi jokaista henkilöä kohden. Eniten aikaa käytimme valokuvamuisteluun, johon liittyviä tapaamisia oli kaksi tai kolme. Tämä siitä syystä, että tarinoita riitti paljon, mutta voimia yhtäjaksoiseen muisteluun tutkimukseen osallistuneilla muistisairailta oli noin 30minuutiksi kerrallaan. Myös valokuvauksen suunnittelu ja toteutus veivät aikaa yhden tapaamisen verran ja omakuvan käsittelyyn käytimme yhdestä kahteen tapaamiskertaa. Tapaamiskerrat olivat maksimissaan tunnin mittaisia, lukuun ottamatta valokuvausta, johon aikaa kului hieman enemmän.

6.5 Tutkimusotteena laadullinen tutkimus

Opinnäytetyö on laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus, joka pyrkii kuvaamaan todellista elämää mahdollisimman tarkasti. Todellisuus on laadulliseen tutkimukseen perustuvan ajattelun mukaan moninainen ja siksi tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Saajavaara 2007, 157). Tutkimuksen pyrkimyksenä on pikemmin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä.

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoksi riittää periaatteessa yksikin tapaus tai yhden henkilön haastattelu. Aineisto voi käsittää myös joukon yksittäishaastatteluja, joita tässä opinnäytetyössä on kolme. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole etsiä keskimääräisiä yhteyksiä eikä tilastollisia säännönmukaisuuksia. Aineistosta ei myöskään tehdä päätelmiä ajatellen niiden yleistettävyyttä. Tarkoituksena on ymmärtää tutkimuksen kohdetta ja löytää yksittäistä tapausta tutkimalla se, mikä on merkittä-

vää ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Alasuutari 1999, 231-237; Hirsjärvi ym. 2007, 176-177; Hirsjärvi & Hurme 2008, 58-59.)

Kvalitatiivisen aineiston ominaisuuksia ovat sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus (Alasuutari 1999, 84-85). Tässä opinnäytetyössä aineistoa on kerätty havainnoinnin ja haastattelun avulla, jotka täydentävät toinen toistaan (Hirsjärvi & Hurme 2008, 38-39). Tutkimuksen tulokset on esitetty tapauksina. Opinnäytetyössä käytettävän avoimen haastattelun tarkoituksena oli selvittää haastateltavien ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä (Hirsjärvi ym. 2007, 204). Haastattelu muistuttaa hyvin paljon keskustelua, jonka tarkoituksena on syventää haastateltavien vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 45). Haastattelun apuna on käytetty nauhuria, jonka tarkoituksena oli auttaa keräämään mahdollisimman rikasta aineistoa ja auttaa siten tulosten analysoinnissa. Havainnointipäiväkirjan avulla pyrittiin keräämään myös sanatonta viestintää talteen muun toiminnan ohella, niin paljon kuin se oli mahdollista.

Tutkimuksessa on piirteitä narratiivisesta menetelmästä. Narratiivisen tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään tutkittavia heidän itsensä tuottamien kertomusten, tarinoiden ja muistelujen avulla. Tarinat voivat koostua koko elämänkaaresta tai kohdentua yhteen tiettyyn teemaan. Tarinoissa voidaan pyytää kertomaan merkityksellisistä tapahtumista. Yksi narratiivisen tutkimuksen haitoista on se, että tutkittavat eivät välttämättä muista asioita tai muistavat väärin. Lisäksi haittana on se, että muistissa olevat asiat täytetään fiktiivisillä kertomuksilla. (Hirsjärvi ym. 2007, 212-214.)

Opinnäytetyössä on myös piirteitä tapaustutkimuksesta. Tapaukseksi voidaan kutsua ihmistä, ihmisjoukkoa, yhteisöä, laitosta tai jotain laajempaa ilmiötä (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 10). Tapaustutkimukselle olennaista ovat tutkimuksen kohdentuminen nykyhetkeen ja todelliseen tilanteeseen (Syrjälä ym. 1994, 11). Todellisen tilanteen tutkiminen tarkoittaa sitä, että jokin ilmiö tapahtuu "luonnollisesti" (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 11). Tutkimus antaa perusteellisen ja tarkkapiirteisen kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä (Syrjälä ym. 1994, 11; Laine ym. 2007, 9). Tapaustutkimus on yhtäältä sekä kuvailevaa että tietyille ilmiölle selitystä etsivää toimintaa. Tapaustutkimus ei kuitenkaan keskity pelkästään nykyisyyteen, vaan kohteen ymmärtäminen edellyttää tutkimukselta usein myös

menneisyyden tutkiskelua (Syrjälä ym. 1994, 12). Laadullisessa tapaustutkimuksessa ei ole tarkoituksena ymmärtää muita tapauksia, vaan juuri kyseistä tapausta (Laine ym. 2007, 63). Avainsanoja laadulliseen tapaustutkimukseen ovat kuvailu, ymmärtäminen ja selittäminen. Tutkimustuloksia ei voida siis ajatella sellaisinaan yleistettäväksi.

Tutkimuksessa kertynyttä aineistoa on lähdetty purkamaan litteroimalla (Hirsjärvi & Hurme 2008, 138-140). Nauhoitetut haastattelut on yksitellen käyty läpi ja kirjoitettu sana sanalta puhtaaksi. Litterointi on tehty tekstinkäsittelyohjelmalla tietokoneelle. Eri päivinä tapahtuneissa muisteluissa ilmeni samalla henkilöllä jonkin verran toistoa ja näitä samankaltaisuuksia en nähnyt tarpeelliseksi litteroida useaan kertaan sanatarkasti. Yhdestä haastattelusta kertyi keskimäärin 30minuuttia nauhoitettua materiaalia, jonka litteroimiseen kului vähintään kaksi tuntia. Litterointiin kulunut aika vaihteli haastateltavan puheen määrän, nopeuden ja selkeyden mukaan. Litteroidusta aineistosta olen tutkimustuloksiin tiivistänyt niitä asioita, joita tutkimukseen osallistuneet ovat valokuvaproessin aikana kertoneet.

Tutkimusaineiston analysoinnissa on hyödynnetty teemoittelua. Teemoittelulla tarkoitetaan sellaisten asioiden ja piirteiden kuvaamista, jotka ovat usealla haastateltavalla nousseet tutkimuksen aikana esille (Hirsjärvi & Hurme 2008, 173). Tutkimustuloksiin on teemoittelun avulla kuvattu niitä asioita, jotka ovat valokuvamuisteluun ja valokuvaproessin kautta nousseet merkittäviksi tutkimukseen osallistuneiden muistisairaiden elämässä. Lisäksi tapausten väliltä on pyritty löytämään joitain yhteyksiä tai samankaltaisuuksia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 149-150, 174-176). Säännönmukaisuuksien lisäksi tutkimusaineistosta löytyy usein vaihtelua ja poikkeavuuksia. Karkeasti määriteltynä tutkimuksen analysointitapaa voisi kuvata päätelmiä tekeväksi, ymmärrykseen pyrkiväksi lähestymistavaksi (Hirsjärvi ym. 2007, 219).

6.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuuden määrittely on hiukan haasteellisempaa laadullisessa tutkimuksessa, kuin mitä se on määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan

määritellä pohtimalla kuvaamisen tarkkuutta tutkimuksen jokaisessa vaiheessa sekä sitä, sopivatko kuvaukseen liitetyt selitykset ja tulkinnat yhteen. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan määritellä myös käytettyjen menetelmien perusteella. Useamman kuin yhden tutkimusmenetelmän käytöllä saadaan laajempia näkökulmia ja lisätään tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2008, 38).

Tutkimuksessa on pyritty kuvaamaan henkilöitä, paikkoja ja tapahtumia mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, paljastamatta kuitenkaan kenenkään henkilöllisyyttä (Hirsjärvi ym. 2007, 227-228). Tutkimuksen kaikki vaiheet aina suunnittelusta lopullisiin johtopäätöksiin, on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti ja totuudenmukaisesti. Haastattelu- ja havainnointitilanteiden olosuhteiden ja paikkojen tarkalla kuvauksella on pyritty edesauttamaan tutkimuksen luotettavuutta. Haastatteluihin käytetty aika ja mahdolliset häiriötekijät on myös tuotu tutkimuksessa esiin. Lukijan roolia on pyritty helpottamaan ottamalla tutkimusraporttiin mukaan myös suoria lainauksia haastattelu- ja havainnointitilanteista, joka osaltaan myös tukee tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksen eettisenä lähtökohtana on ollut ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja siihen kysyttiin lupa sekä ikääntyneeltä että hänen omaiseltaan. Lupa kysyttiin sekä suullisesti että kirjallisesti. Sekä omaiselle että ikääntyneelle kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteista ja annettiin mahdollisuus ottaa yhteyttä, mikäli jotain kysyttävää tulee. Päädyin siihen, että tutkimuksen aikana otetut valokuvat eivät tule julkaistuksi mihinkään. Tämä siitä syystä, että osallistujat ovat muistisairaita, enkä siten pystyisi olemaan täysin varma siitä, olisiko kuvien julkistaminen heidän mielestään sopivaa. En myöskään halunnut julkaista kuvia, vaikka omaiset olisivat voineet siihen luvan antaa. Valokuvien lisäksi opinnäytetyön raportoinnissa huomioitiin jokaisen osallistujan tunnistamattomuus. Tästä syystä myös opinnäytetyön toimintaympäristö on kuvattu hyvin yleisellä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2007, 25-27.)

Tutkimuksen aikana nauhoitetut keskustelut ja digitaaliset versiot valokuvista tul- laan tuhoamaan opinnäytetyön valmistuttua. Yksi kuva jokaisesta tutkimukseen osallistujasta teetetään varsinaiseksi valokuvaksi. Näitä valokuvia ei tulla käyttämään muualla, kuin opinnäytetyön arvioinnin tukena. Tämän jälkeen valokuvat luovutetaan kuvatuille henkilöille, heidän henkilökohtaiseen käyttöönsä. Digitaali-

sia versioita valokuvista ei jaeta kenellekään, eivätkä niitä tule näkemään muut kuin tutkimuksen tekijä ja kuvattavat henkilöt itse.

7 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksissa kuvaan ensin prosessin vaiheet yleisellä tasolla. Valokuvaproessin vaiheisiin kuuluivat valmistelujen ja suunnittelun lisäksi valokuvamuistelu, uuden valokuvan ottaminen sekä uuden omakuvan tarkastelu. Kuvattuani jokaisen vaiheen sisältöä, esittelen tutkimustulokset tapauksina. Tutkimukseen osallistui kolme muistisairasta naista, joiden valokuvaprosesseja käsittelen tutkimustuloksissa erillisinä tapauksina.

7.1 Valokuvausprosessi

Valmistelut. Osallistuminen valokuvausprosessiin oli vapaaehtoista, joten jokaiselta kysyttiin lupa ja halu osallistua tutkimukseen. Osallistujille selitettiin projektin sisältö: miksi ja mitä projektissa tehdään, sekä mihin valokuvat tulevat. Keskeyttäminen missä tahansa projektin vaiheessa oli mahdollista. Myös lähimmältä omaiselta kysyttiin lupa heidän omaisensa/läheisensä valokuvaamiseen ja tutkimukseen osallistumiseen. Myös omaisille selvitettiin opinnäytetyön tarkoitus.

Valokuvamuistelu. Voimauttavan valokuvan prosessi käynnistettiin omaelämäntaakartta tutkiskelemalla, katselemalla vanhoja valokuvia. Näiden valokuvista nousseiden muistojen ja tarinoiden kautta oli ajatuksena paremmin kyetä ymmärtämään kaikkia tuntemuksia ja ajatuksia mitä tutkimuksen myöhemmissä vaiheissa heräsi. Lisäksi muistot ja tarinat olivat apuna keskustelun virittelemisessä uuden valokuvan katselun aikana. Valokuvista esiin nousseita asioita ja tarinoita hyödynnettiin voimautumisen prosessissa. Kuvien katselu ja omaelämäntaakartan tutkiskelu tapahtuivat yksilöittäin rauhallisessa tilassa, osallistujien omissa huoneissa. Tutun ja rauhallisen ympäristön tarkoituksena oli luoda turvallisuuden ja luottamuksen tunteita. Havainnoinnin ja muistiinpanojen lisäksi asukkaiden kanssa käymät keskustelut nauhoitettiin, jotta pystyin paremmin tallentamaan kaikki tärkeät asiat.

Kaikki valokuvat eivät olleet kronologisessa järjestyksessä valokuva-albumeissa. Muistoja käytiin läpi hyvin eri teemoista yhtäaikaisesti: lapsuudesta, omasta perheestä, työstä, matkustamisesta ja niin edelleen. Materiaalia kertyi hyvin paljon.

Olen pyrkinyt tapausten kuvaamisessa jäsentämään valokuvamuistelussa käsitellyjä asioita teemojen perusteella kokonaisuuden selkeyttämiseksi.

Valokuvauksen suunnittelu. Osallistujan kanssa pohdittiin etukäteen, millaisen valokuvan asukas itsestään haluaisi otettavan ja sovittiin kuvan ottaminen toiselle päivälle. Kuvauksen ideointia tapahtui myös itse kuvauspäivänä. Muistisairaankanssa työskennellessä täytyi muistaa, että aiemmin sovitut asiat eivät välttämättä olleet myöhemmin enää muistissa. Tällöin halutusta kuvasta saattoi seuraavassa hetkessä tulla aivan eri näköinen, mitä oli alkuperäisissä ajatuksissa tai suunnitelmissa. Voimauttavassa valokuvassa kuvaajan on tarkoitus luopua kuvaajan roolista ja ottaa kuva kuvattavan toiveiden mukaisesti (Savolainen 2008, 197). Osallistuja sai päättää millaiselta hän halusi kuvassa näyttää, mitä rekvisiittaa otettiin mukaan ja missä kuvaus tapahtui. Joillekin suunnittelu ja rekvisiitan valitseminen osoittautui kuitenkin haasteelliseksi. Ohjeiden tai jopa valmiiden ideoiden antaminen ei kuitenkaan ole este asiakkaan voimautumiselle (Savolainen 2008, 157-158).

Valokuvaus. Forsgårdin (2004, 41) mukaan ihmisten kuvaaminen on yksi vaikeimmista valokuvauksen muodoista. Kuvaajalta ja kuvattavalta vaaditaan henkilökuvauksessa yhteistyötä, luottamusta sekä yhteistä päämäärää. Uuden valokuvan ottaminen tapahtui kuvattavan ehdoilla: miten ja missä hän halusi itsensä kuvattavan. Valokuvia ei otettu, mikäli kuvattava ei ollut valmis, tai ei sitä halunnut. Toimintaympäristöä rajasin sen verran, että kuvaus tapahtui asumispalvelukeskuksessa, tai sen välittömässä läheisyydessä. Kuvia otettiin useampi ja kuvattava määritteli valokuvaushetken pituuden. Forsgård (2004, 42) määrittelee henkilökuvauksessa otettavien kuvien lukumääräksi reilu parikymmentä jokaista aihetta kohden, jotta valokuvissa on riittävästi valinnanvaraa.

Muistisairaankeskittymiskyky ja mielenkiinto eivät välttämättä riitä yhtäjaksoisesti kovin pitkään, joten tapaamiset pidettiin suhteellisen lyhyinä, puolen tunnin mittaisina. Valokuvattavana oleminen herätti monenlaisia tunteita aina ilosta hämmennykseen ja jännitykseen asti. Savolainen (2008, 152) huomauttikin, että kuvattavana oleminen ja toisen ihmisen jakamaton huomio kuvaustilanteessa saattavat herättää jopa vaivaantumisen tunteita. Omalla olemuksellani pyrin tukemaan kuvaustilanteen rentoutta ja positiivista ilmapiiriä. Kuvaajan mielialan vaikutuksista

kuvaustilanteeseen ja kuvattavaan kirjoittaa esimerkiksi Forsgård (2004, 41). Muistisairaahan muisti saattaa olla erittäin lyhyt, joka täytyi ottaa huomioon valokuvausprosessissa. Muistisairaahan kanssa työskennellessä valokuvaprosessiin liittyviä asioita kerrattiin ja muisteltiin useita kertoja. Yksi osallistuja esimerkiksi koki valokuvauksen edetessä olevansa menossa juhliin, kun oli niin hienoksi pukeutunut.

Valokuvaukseen käytin omaa järjestelmäkameraani, joka oli Nikon D40x -mallinen. Sisätiloissa kuvatessamme käytin muutamissa kuvissa apuna lisäsalamaa valaistuksen tehostamiseksi. Valokuvia käsittelin tietokoneen kuvankäsittelyohjelmalla kirkkautta säätämällä sen verran, että kuva ei näytä liian pimeältä. Lisäksi yhteen kuvaan käytin rajausta kuvan reunassa näkyvän pöydänkulman poistamiseksi. Valokuvat kehitettiin valokuvausliikkeessä 15x21 kokoisiksi. Liikkeen työntekijää pyysin vielä tarkistamaan kuvien kirkkauden ja värityksen luonnollisuuden. Kuvat teetätin omakustanteisesti.

Uusi kuva valokuvaksi. Osallistuja valitsi otettujen kuvien joukosta itselleen mieluisen tai useita mieluisia, joista yksi teetettiin valokuvaksi. Tätä valokuvaa tutkiskeltiin sitten vielä uudelleen kahden kesken ja keskustelimme kuvan herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista. Toivomuksenani oli, että kuva muistuttaisi eletystä elämästä ja kaikista ihanista hetkistä elämässä. Ajatuksena oli, että samalla kuva muistuttaisi tämän hetkisestä elämästä, jotta iäkäs voisi nauttia vielä tulevista päivistä. Koska kyseessä on muistisairas ihminen, kuva muistuttaisi joka päivä menneisyydestä ja nykyisyydestä. Kuvan kautta osallistuja voisi yhä uudelleen rakentaa itselleen tulevaisuutta niissä puitteissa ja niillä voimavaroilla, mitä hänellä vielä on. Kuva ikään kuin kokoaisi yhteen koko elämänkaaren ja osallistuja voisi katsoa elämää arvostavin silmin taaksepäin ja olemaan ylpeä siitä mitä on saavuttanut. Kuvat annettiin tutkimuksen jälkeen jokaiselle osallistujalle itselleen.

7.2 Eira

Eira on liki yhdeksänkymmentävuotias leskirouva. Hän oli tutkimusta tehdessäni asunut nykyisessä asumispalveluyksikössä kolme vuotta. Hän sairastaa Alzheimerin tautia, joka todettiin vuonna 2010. Hänellä ei ole omia lapsia ja kysyessäni asi-

asta hän sanoi, ettei osaa kertoa miksei hänelle lapsia ole siunaantunut. Hänen elämäänsä on kuitenkin kuulunut paljon ihania ihmisiä, joista hän kertoi tarinoita valokuvaprosessimme aikana. Eiran kanssa työskentely oli helppoa ja mutkatonta, koska hän oli luonnostaan kova puhumaan. Hänen tapansa kertoa asioita, oli hyvin tarinallista. Hän käytti paljon ilmaisuja: minä sanoin, hän sanoi, isä aina sanoi, ja niin edelleen. Eira otti minut vastaan jokaisella tapaamisella kuin vanhan tuttavansa: aina iloisesti toimitellen ja kovasti kiitellen.

Valokuvamuistelu. Eiran huoneen pyöreällä pöydällä oli neljä mustavalkoista valokuvaa: kuva hänen lapsuudestaan, jossa olivat hänen vanhempansa ja kaikki kuusi lasta sekä kuvia nuoruuspäiviltä, hänestä ja hänen miehestään. Yksi valokuva-albumi oli omistettu hänen rakkaalle, edesmenneelle miehelleen. Eira kertoi hyvin yksityiskohtaisesti ja tarkasti jokaisesta katsomastamme kuvasta. Hän muisti minkä värinen mekko hänellä oli nuoruuskuvassa päällä. Kengät olivat mustaa mokkaa ja isä oli ne Eiralle ostanut. Perhekuvasa kaikilla sisaruksilla oli siistit vaatteet päällä. Tyttöillä oli joko ruudulliset tai raidalliset mekot, joissa oli pitsi-kaulus. "Ei mitenkään tavattoman hienot, mutta kuitenkin", Eira sanoi. Mustat kengät kruunasivat kaiken ja ne olivat Eiralle tärkeitä. Niitä hän muisteli toistuvasti.

Eira muisteli elettyä elämäänsä hyvillä mielin ja kertoi eläneensä hyvän elämän. Hän sanoi saaneensa jopa liiankin hyvän elämän verraten siihen, miten jotkut nuoret juoksevat joidenkin turhuuksien perässä ja riekkuvat. "Aika loppuu joskus ja se aika täällä on yllättävän lyhyt", hän sanoi. Kaikki ihmiset olivat aina olleet Eiralle mukavia; naapurit, jopa eläimet. Kukaan ei ollut hänelle koskaan tahtonut mitään pahaa.

Perhekuvaa katsoessaan Eira kertoi, että hänen vanhempansa ja sisaruksensa odottavat kaikki häntä taivaassa: "Isä aina sanoo, notta taivahas me oomma kaikki siellä yhyres." Eirasta huokui keskustellessamme rauhallinen ja odottava olemus. Kuoleman jälkeen hän pääsee taivaaseen ja siellä on hyvä olla. "Taivas meitä orottaa, sen minoon sanonu, siellä on mun kaikki rakkaani." Eirasta huomaa, että hän ei pelkää kuolemaa. Tunteet tulevat pintaan ja perhettään muistellessaan kyyneleet vierivät poskille. "Illalla paat vaa käret ristiin ja kiität taivaan isää, ni silloin se on hyvä kaikki", isä oli Eiralle sanonut.

Valokuvaus. "Älä ny hulluja puhu", Eira naurahti ensimmäisenä kun kerroin tulleetni valokuvaamaan häntä. Eira aloitti kuitenkin hyvin nopeasti kampaamaan tukkaansa ja innostui näyttäessäni muutamia vaatekappaleita kaapin sisällöstä. "Moon aina kuule tykänny tästä paidasta", Eira sanoi, ja niin päälle valikoitui valkoinen kauluspaita, jossa oli pitsiset hihat. Aluspaidaksi jäi sininen paita, jonka valkoiset pallot näkyivät valkoisen kauluspaidan läpi. Huomautin ystävällisesti tästä Eiralle, mutta hänen mielestään se oli ihan sopivaa. Vaikka Eira kritisoi itseään koko ajan peilin edessä, "katto ny kuinka isoo vatta mulla on", hän selkeästi nautti laittautumisesta. Olin tuonut mukaanni rekvisiittaa, jota oli mahdollisuus kuvassa käyttää hyödyksi. Eiran päälle valikoituivat kukkainen huivi sekä suuri rannekoru, jossa oli valkoisia helmiä ja kultaiset reunat. Eiralla oli lisäksi omat vaaleanpunaiset korvakorut. Lyhyet harmaat hiuksensa hän kampasi taakse. Laittautumiseen kului oma aikansa ja Eiran mukaan "kaikki pitää olla just" eikä vähän sinne päin. Valkoisen paidan kaikki napit tuli olla kiinni ylintä nappia myöten, vaikka se näytti minusta hiukan ahtaalta. "Onhan se fiinimpi ku laittoon yläneparin kiinni", Eira sanoi.

Valokuvan suunnittelu tapahtui hyvin nopeasti. Kysyin Eiralta, mitä hän haluaisi kuvassa olevan mukana, jotta se tuntuisi hänen omaltaan ja kertoisi jollain tavalla hänen elämästään. Ensin hän oli sitä mieltä, ettei hänellä ole mitään kivaa ja kaunista huoneessaan, mutta asettui sitten ikkunan eteen ja ryhdyimme kuvaamaan. Eira poseerasi eri kuvakulmista, hän istui ja seiso. Eiralla oli melko huono kuulo ja hän puheli aika paljon. Hän ei välttämättä edes keskittynyt kuuntelemaan antamiani ohjeita, vaikka puhuin kuuluvalla äänellä. Toisaalta taas ajattelin, että hän oli hyvin luonnollinen oma itsensä kameran edessä, eikä juuri ohjausta tarvinnut. Eira pysähtyi välillä katselemaan pöydällä olevia valokuvia. Hän katseli ylöspäin ja ikkunasta ulos. Koko ajan hän kertoi mitä ajatteli. Eira hymyili ja nauroi kameralle. Välillä hän tunnusti kaipaavansa menneitä aikoja ja kertoi että häntä jopa itketti. "Voi voi voi, oiski vielä nuoruuden päivät kuule, ne ihanat", Eira sanoi. Hän kertoi muistelevansa nuoruuttaan joka hetki, varsinkin iltaisin yksin ollessaan. Eira kertoi, että hänelle tulee hiukan paha mieli hänen muistellessaan ja ajatellessaan kaikenlaisia asioita: "nuoret ihmiset saa mennä ja olla, ja meidän ei passaa niin vaan lähteä mihinkä sattuu". Eiran huoneen ikkunasta näki ihmisten kulkevan kävellen,

pyörillä ja autoilla. "No ei se mitään, ei tämä mitään huonoa hommaa oo", hän kuitenkin totesi. Asumispalveluyksikkö oli hänen mielestään siisti ja sievä.

Katsoimme Eiran kanssa otettuja valokuvia jo kuvauksen aikana, jolloin hänen oli mahdollisuus sanoa mielipiteensä. "Tuliko hyvä? Katto minähän oon ku keisarinna", hän esimerkiksi totesi yhdestä kuvasta. "Siinä minoon paras....mutta kyllä on liian leviällä jalat rumasti", Eira sanoi kuvasta jossa hän seisoi jalat hartian levyisessä asennossa. Päätimme yhdessä ottaa paremman kuvan, jossa Eira korjasi jalkojensa asentoa. Katselimme yhdessä kuvat läpi myös kuvauksen jälkeen. Koin kuitenkin, että Eira hyötyisi kuvien katselusta tietokoneella, jolloin kuvat saisi suurennettua. Kameran näytöstä ei näkisi yksityiskohtia tarpeeksi hyvin.

"Tyttöni, tyttöni mun. Olethan sinä mun, minä sun.." Eira lauloi laitettuani kameran laukkuun. Kyseistä kappaletta hän muisteli laulaneensa usein miehensä kanssa. Eira esitti syvimmat kiitoksensa valokuvaamisesta. "Kyllä sinoot kuule työn tehny ny mulle niin suuren", hän sanoi. Eiralla oli jo selkeä visio siitä, mihin hän kuvaa käyttäisi:

Nämä on niin hyviä kuvia kuule, että jokahittelle saa näyttää näitä. Tähän näin etehen se pitää tulla, kun minä oon nyt niin, että näkevät minkä näkönen mä oon nyt vielä.

Eira halusi, että kuva tullaan asettamaan pyöreälle pöydälle, huoneen keskeisimmälle paikalle, jossa jo muitakin kehyksiä oli. Hän halusi kuvan tulevan etummaisiksi, jotta ihmiset näkisivät siitä miltä Eira tänä päivänä näyttää.

Valokuvan valinta. Katsoimme Eiran kanssa kuvat läpi tietokoneelta, asumispalveluyksikön kansliassa, jossa meillä oli mahdollisuus istua vierekkäin pöydän ääressä. Kuvien katselun aikana ulkoisia häiriötekijöitä ei juurikaan esiintynyt. Yksikössä oli rauhallista kello viiden aikaan sinä iltana. Lähes jokaisesta kuvasta Eiralla löytyi sanottavaa ja osaan kuvista kytkeytyi jo tarinakin. Kuvasta, jossa Eira katsoi mietteliään näköisenä ikkunasta ulos, hän sanoi: "tuolla tuloo justiin joku likka pyörällä, niin minä sitä aina vaharin tuos. Te tuutta sieltä kuka milloinkin". Kuvasta jossa hänellä oli etusormi pystyssä, kuin jotain osoittaen, Eira kertoi: "tässä on se pyöriä pöytä, älä siihen koske minä sanon aina, ettei vaan putoa ne kuvat". Kuvasta hän havainnoi niitä asioita, joita huoneessaan muisti olevan. "Täällä on se mun

sama shaali, mikä mul on tuolla nykki", Eira totesi kuvasta, jossa näkyi hänen puna-keltaruudullinen vilttinsä sängyn reunalla.

Olin ottanut kuvia myös tilanteesta, jossa Eira valmistautui valokuvaukseen, napittamalla peilin edessä kauluspaitaansa. Kuvat saivat Eiran nauramaan, hänen ilmeillessään eri tavoin. Joissain kuvissa hänellä oli hyvin tuima ilme ja Eira totesikin "mitähän mä tuos katton, vähä paheksun jotakin". Eira valitsi värillisten ja mustavalkoisten kuvien joukosta värillisen, koska sanoi näyttävänsä miehiseltä mustavalkoisessa kuvassa. Hän valitsi sellaisen kuvan, jossa näytti hänen omien sanojensa mukaan vähiten lihavalta. "Yletön kiitos kaikesta", Eira lausui jälleen tapausmisemme päätteeksi.

Uuden kuvan katsominen. Uuden kuvan teetettyäni valokuvaksi, tapasimme jälleen Eiran omassa kamarissa. Hänen ensireaktionsa oli nauru. "Voi kylläpä on hyvä kuva", hän sanoi, ja totesi heti perään "kyllä moon lihonu." Kuvassa Eira seisoi huoneessaan ikkunan edessä. Hän hymyili kuvassa niin, että hampaat näkyivät ja piteli käsiään yhdessä rinnan korkeudella. Eiralla oli päällään valkoinen kauluspaita, mustat suorot housut ja mustat kengät. Lisäksi hänellä olivat yllään lainaamani kukallinen huivi ja suuri helmirannekoru. Kuvassa näkyivät myös punainen verho, sekä ikkunan alapuolella patteri ja sängyn jalkopääty. "Mikähän kuva... jaa mä puristan tätä omaa kuvaani, ku mä sain sen", Eira sanoi huomattessaan, että hänellä oli valokuvassa jotain kädessään. Valokuvassa hänellä oli nenäliina, mutta Eira koki ja näki, että hänellä oli siinä omakuva, josta hän piteli tiukasti kiinni. "Joo, ja jalaas on kengät ja... mullon tossut jaloos nyt", Eira havainnoi yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia kuvasta. Useaan kertaan hän nostaa kuvasta esiin sen, että hän on lihava.

Kysyin, miltä kuva hänen mielestään näyttää. "Näyttää tietysti hyvältä, mutta niinkumää sanoon, mistäs rahat saan?" Eira murehti, että millä hän maksaa kuvan. Kun kerroin, että olen teettänyt kuvan häntä varten, eikä se maksa hänelle mitään, Eira kiitteli kovasti: "kiitos sulle rakas kulta pieni, soot niin kiltti muutoonkin. Aina. Ja kaikki on kyllä täällä kilttiä nuo". Koin, että tapaamistemme aikana nousseet tunteukset hän yleistää asumispalveluyksikön arkeen: kun Eira koki että olen hänelle mukava, hän kertoi että kaikki ovat hänelle mukavia. "Tämä on kyllä niin mainion hyvä kuva että..." Eira totesi kuvastaan, "mutta kattoppas mää näytän, ni panna-

han tämän mukahan se sitte kans." Eira kiiruhti hakemaan pöydältä valokuva-albumiaan. Niin me katsoimme jälleen valokuvia yhdessä läpi, Eiran muistellessa elämäänsä.

Katsoimme kuvia Eiran miehestä. Eira kertoi kuinka hän tuntee, että mies on aina läsnä hänen kanssaan. "Aina mää muka koko ajan *hänen* kans oon ja puhun, aivan niinku me aina puhuumma". Katsoimme kuvaa, jossa Eira seisoi miehensä vuoteen vierellä sairaalassa viimeistä kertaa. Eira huomasi, että kuvassa hänellä on sama pusero kuin mikä hänellä nyt oli päällään. "Katto, siinon tämä sama pusero. Aivan niinku nämä kuule vaistoosta yhyristyys jollakin tavalla. Eikoo kumma". Välillä Eirasta tuntui uskomattomalta ajatella, ettei hänen miestänsä ole enää. Hän sanoi: "se on niin totta, se elää mun henges niin". Eira odottaa, että hänen miehensä tulee taivaasta häntä hakemaan. Taivaassa he saavat nukkua yhdessä.

Tapaamisemme lopuksi kysyin mitä mieltä hän yleisesti ottaen oli keskusteluis-
tamme. Eira vertasi tapaamisiamme muihin ihmisiin, todennäköisesti hoitajiin.

Nämon kivoja, ihania. Mä aina muistan ku mä näen sun, emmää noita muita... kyllä ne muukkin koputtaa ja tuloo tuolta, mutta en mää ikään tunne sellasta tunnetta kun mä näen kun SINÄ tuut... ja sitte ku sä oot lähärös, ja oot lähteny, mä istun täs ja mä siunaan aina meirät. Sellasta meirän välit on kuule.

7.3 Maija

Maija on muutama vuosi sitten täyttänyt kuusikymmentä vuotta, ja oli tutkimusta tehdessään asunut nykyisessä asumispalveluyksikössä puolitoista vuotta. Hän sairastaa Wernicken aivotautia, jossa ominaista on lähimuistin heikentyminen. Maijalla on kolme lasta. Tapaamiset Maijan kanssa olivat melko lyhyitä ja keskustelut lähinnä asioita toteavia. Muistojen syvällisempi pohtiminen oli vähäistä.

Valokuvamuistelu. Valokuvamuistelut tapahtuivat kahtena eri päivänä. Ensimmäisenä päivänä Maija alkoi kulkea levottomasti huoneessaan viidentoista minuutin muistelun jälkeen. Hän vaihtoi asentoa sängyllä useasti, kävi makuulleen ja avasi television. Päätimme tällöin jatkaa muistelua seuraavana päivänä. Halusin myös nähdä onko muistelujen välillä eroja, vai muistaisiko Maija asiat samalla ta-

voin. Maijalla oli kaksi valokuva-albumia huoneensa lipaston kaapissa sekä kuvia hänen lapsistaan ja lapsenlapsista seinällä ja pöydän päällä. Hän ei tarkasti osannut sanoa, keiden lasten lapsia kuvissa oli mutta muisteli, että heitä olisi neljä. Valokuva-albumit olivat melko uusia. Muutamia kuvia oli 60-luvulta, muut sitä uudempia. Lapsuuskuvia hänestä itsestään ei merkittävästi ollut.

Istuimme vierekkäin Maijan sängyllä. Katselimme valokuva-albumit läpi aika nopeaan tahtiin, Maijan käännellessä sivuja. Hän kertoi kuvatekstien avulla keitä kuvassa on: tässä on tytär, tässä on poika. "Täs on sitte tämmösiä kuvia otettu kato omalla kameralla mitä sai ennen vanhaan otettua", Maija kertoi valkoreunaisista valokuvista. Kuvat olivat koulun hiihtoretkestä. Hän ei juurikaan sen syvemmin jäänyt pohtimaan kuvien sisältöä tai tuntemuksia. Esitin lisäkysymyksiä valokuviin liittyen. Huomaamattani syyllistyin melko usein hiukan ohjaileviin kysymyksiin, kuten "tykkäsitkö hiihtämisestä?", johon Maija vastasi "no kyllä mä tykkäsin". Käytin myös itse toteavia ilmaisuja, joilla pyrin saamaan Maijaa kertomaan kuvista enemmän. Totesin esimerkiksi, että hänellä oli pupu sylissä yhdessä kuvassa. Maija vastasi toteamukseeni: "Niin on, mulla on siinä pupu sylissä."

Maija tulee hänen kertomansa mukaan köyhästä perheestä, jossa lapsia oli paljon. Maija oli yhdeksäs lapsi. Köyhän perheen lapsille ei ollut tavanomaista käydä kouluja. "Mä olin siitä poikkeava et mä läksin oppikouluun", Maija kertoi. Täti otti hänet jo hyvin nuorena huostaan, ja hän on ollut Maijan tuki ja turva, kun hänen biologisesta äidistään ei siihen ollut.

Mulla ei isää ollu ollenkaan... että mä olin mun tätin kanssa... tai täti mut kasvatti. Äiti asu siinä lähellä, mutta mä olin tädin luona aina.

Se (täti) oli tavallaan mun äiti, ku se otti mut aika pienenä huostaan... se oli mulle äiti enemmän ku mun oma äiti.

Täti oli kasvattanut Maijan. Maijan mukaan hän asui tätinsä tykönä, koska he tulivat hyvin toimeen keskenään. Parhaan lapsuusmuiston Maija kertoo olevan sen, että heillä oli auto. "Päästiin liikkumaan autolla aina, se oli aika jännää", Maija tähdentää. Pienenä Maija harrasti voimistelua. "Mä olin hyvin liikunnallinen aina", hän kertoo. Kysyessäni onko hän vielä yhtä notkea kuin voimistelua harrastaessaan,

Maija nousi sängyltä ja koetti saada sormet suorin jaloin lattiaan. Hän ei ihan yletynyt.

Maija kertoi olevansa yksinhuoltaja, mutta ei kokenut äitiyden olleen rankkaa. "Mulla lapset oli aika helppoja. Mulla ei ole paljon niiden kans ollu vaikeuksia koskaan", hän kertoi. Lapset olivat Maijan mukaan jo opiskelleet, minkä hän koki tärkeäksi asiaksi elämässä. Hän kertoi lastensa olevan sinnikkäitä ja päättäväisiä elämässään. Maija kertoi olleensa aina kannustamassa lapsiaan:

Kyllä mä oon yrittäny kannustaa omia lapsiani niin paljon ku minä vaan kykenen.

Munki lapset on ollu hirveen sinnikkäitä, et ne on jaksanu pyristellä eteenpäin ja menny sillee, että ovat niinku jaksaneet olla kärsivällisiä.

Valokuva-albumissa oli kuvia useilta matkoilta. "Kaheksankyt luvulla laivaristeily Ruotsiin. Semmonen matka on tehty." Hän osoitti kuvaa, jossa hänen poikansa oli kuvatekstin mukaan viisivuotias: "Saksassa oltiin sillon matkalla." Maija oli käynyt myös Venäjällä, Venetsiassa ja Jugoslaviassa. Norjan matkalta oli paljon kuvia. Kuvissa näkyi järvimaisemaa, Jäämeri, majakka ja muita maisemakuvia. "Laakeeta, aakeeta", kuten Maija Norjan tasankomaisemia kuvaili. Kuvatekstiin oli myös kirjoitettu ruotsiksi matkalla mukana olleet henkilöt, "och alla kärlika människor", jonka Maija sujuvasti käänsi suomeksi: "ja kaikki muut rakkaat ihmiset." Hän kertoi puhuvansa sen verran ruotsia, että pärjää sillä. "Emmä hyvin puhu, mut mä kuitenkin pärjään sillä." Ruotsissa Maijan oli tullut vierailtua usein. "Siitä tuli ihan sellainen kotimaa, Ruotsi", hän sanoi. "Kyllä mun on tullu reissattua ihan kohtuullisen hyvin", Maija kiteyttää matkustamisensa.

"Näitä kuvia on paljon otettu aikoinaan." Kuvassa olivat Maijan työtoverit valkoiset takit päällään. Maija oli ammatiltaan laborantti. Työpaikan joulujuhlasta oli myös kuvia, joita Maija kommentoi: "joulujuhlasta otettiin kuvia, niin ne oli aina tämmösiä. Jotkut laulo, ja meillä oli hirveen esiintyväistä sakkia." Kaikkia kuvassa olleita Maija ei muista nimeltä. "Tää on tuo... sano nyt kuka se on... mä tunnen tän hirveen hyvin", Maija yrittää muistella työtoverinsa nimeä.

Valokuva-albumissa oli myös hautajaiskuvia. "Äidin, mummun hautajaiset", Maija lukee kuvatekstiä. Äitinä ja mummuna Maija puhuttelee tättään, joka oli hänet ottanut huostaan hänen ollessaan nuori.

Ei meidän mummu oo kyllä kuollu vielä. Onko nää sitte ollu jonku mummun hautajaiset... mä en nyt muista.

Maija pohti, olisiko kyseessä jonkun muun vielä hänen mummuaan vanhemman henkilön hautajaiset. Kahden eri päivänä tapahtuneen valokuvamuistelun välillä oli huomioitava ero. Ensimmäisenä muistelupäivänä Maija ei muistanut mummunsa kuolleen. Toisena päivänä tilanne oli kuitenkin eri, kun katsoimme samoja hautajaiskuvia. "Mä en kuule yhtään muistanu et se on kuollu. Nyt mä taas muistan et se on 2007 kuollu", Maija kertoi.

Valokuvaus ja kuvan valinta. Maijan valokuvauspäivänä minulla ei ollut nauhuria mukana, joten kuvaus rakentui tekemieni muistiinpanojen pohjalta. Kirjasin tapaamisen yhteydessä pikaisia havaintoja paperille. Lisäksi kokosin joitain asioita ylös heti tapaamisen jälkeen, kun ne olivat vielä tuoreessa muistissa. Suoria lainauksia en kirjoittanut Maijan ensimmäistä lausahdusta lukuun ottamatta, joka oli mieleenpainuvien.

"Höpöhöpö, en usko sua", Maija sanoi, kun kerroin tullessi häntä tapaamaan ja häntä varten. Hän oli juuri syönyt päivällistä asumispalveluyksikön ruokasalissa, josta siirryimme Maijan omaan huoneeseen. Pyysin häntä hiukan ehostautumaan ja laittamaan mieluisat vaatteet päälle, sellaiset joissa hän haluaa tulla kuvatuksi. Kerroin, että valokuva tulee häntä varten ja kuva otetaan siten kuin hän haluaa. Hän valitsi kuvaan yhden lempipaidoistaan: violetin värisen, mustapilkullisen tunika-mallisen puseron. Lisäksi Maijalla oli farkut jalassaan. Hän halusi ottaa kuvan hänen omassa huoneessaan siitä huolimatta, että tarjosin valokuvausmahdollisuutta myös muissa tiloissa ja esimerkiksi yksikön pihassa.

Valokuvan suunnittelu ja kuvan ottaminen tapahtuivat hyvin nopeasti. Pohtiesamme mitä asioita Maija halusi kuvassaan tuoda esille, hän kävi hakemassa valokuvakehyksensä pöydältä. Kuvissa olivat hänen kolme lastansa sekä kaksi lastenlasta. Hän kertoi haluavansa ne kuvaan siksi, että lapset ovat hänelle rakkainta ja tärkeintä elämässä. Otimme sekä mustavalkoisia että värillisiä kuvia. Koetimme

myös pohtia mitä muita asioita Maija haluaisi kuviin tuoda, mutta hän ei keksinyt muuta. Maija halusi ottaa kuvan myös minusta. Ojensin hänelle kameran ja opastin kuvan ottamisessa. Maija otti kaksi kuvaa minusta seisomassa hänen huoneensa ikkunan edessä. Keskustelimme kuvattavana olemisesta. Maija kertoi olleensa jännittynyt ja totesi, että valokuvattavana oleminen jännittää aina.

Melko nopeasti Maijan keskittyminen valokuvausta kohtaan katosi. Hän laittoi television päälle ja kävi sängylle lepäämään. Katsoimme kuitenkin vielä otetut valokuvat läpi, joista Maija valitsi hänelle mieluisimman. Kuvia oli noin kaksikymmentä ja niiden läpikäyminen tapahtui hyvin nopeasti. Maija valitsi mustavalkoisen kuvan, jossa hän piteli käsissään valokuvakehystä. Kuvassa olivat hänen lapsensa. Maijan katse oli kuvassa kohdistunut alaspäin. Hän kertoo valinneensa sen siksi, että siinä oli lempeä ja rakastava katse, hänen katsoessaan lapsiaan.

Uuden kuvan katsominen. Maijan kanssa katsoimme omakuvaa läpi kahtena eri päivänä. Ensimmäisenä päivänä keskustelimme vartin, toisena päivänä kaksikymmentä minuuttia. Kuvassa Maija istui tuolilla huoneensa ikkunan edessä. Maijan toiveesta valokuva oli mustavalkoinen. Kuvan taustalla näkyivät verhot, sekä ikkunalaudalla kukkakimppu maljakossa. Kuvan keskiössä oli Maija katsomassa valokuvakehystä. Kehyksissä olivat hänen kolme lastaan.

Itseään katsoessaan Maija kertoo näkevänsä kuusikymmentä vuotta täyttäneen, vanhan naisen. Ensimmäisenä kuvassa hän kiinnittää huomiota omaan kokoonsa sanoen: "Tässä on kato oikeen läski kuva." Hän toteaa ettei näytä kuvassa kovin hyvältä. Kuvasta positiivisten ja itsetuntoa vahvistavien asioiden löytäminen näytti aluksi haasteelliselta. Kysyin, muistaako Maija itse valinneensa kuvan. "Joo, mä halusin nimenomaan tuon kuvan", hän sanoi. Keskustelimme Maijan katseesta, joka oli kuvassa kohdistunut hänen käsissään olevaan valokuvakehykseen.

Se kohdistu lapsiin just, että mä niinku, sydän on avoin aina lapsille. Sen takia mä halusin kuvan, että mä katon lapsia.

Kukaan ei ehkä osaa sitä kattoa, ku mä tosiaan katon mun lapsia sillai ku mä katon niitä aina, rakastavasti... että ne on mun... bestiksiä.

Koetin omasta puolestani antaa Maijalle positiivisia kommentteja valokuvasta ja herätellä sillä tavoin myös häntä löytämään hyviä asioita omakuvasta. Kuvassa ei oikeastaan ollut mitään ylimääräistä, vain Maija ja hänen lapsensa. Hän kuvailikin tätä asiaa sanoen: "Se on vaa ihan semmonen kuva, että tässä ne on", ja piteli käsiään rinnan päällä samoin, kuin valokuvassa lasten kuva oli Maijan sydäntä lähellä.

Vertailun vuoksi otimme valokuva-albumit esiin. Tarkoituksena oli löytää sieltä jokin nuoruuden kuva Maijasta, jonka avulla katsoa nykyisyyttä ja mennyttä aikaa. Maija avasi ensimmäisen valokuva-albumin ja aloitti sivujen selaamisen kertoen kuvatekstien avulla mistä tapahtumista ja henkilöistä kuvissa kulloinkin oli kyse. Koin, että kuvien selailu oli helppoa ja luonnollista Maijalle. Se tuntui myös tärkeältä, joten katsoimme kuvat läpi uudelleen.

Kokeilin myös toista lähestymistapaa ottamalla valokuva-albumin omaan syliini. Pitelin auki yhtä sivua, jossa oli muun muassa nuoruudenkuva Maijasta. Viereen asetin valokuvaprosessin aikana ottamamme omakuvan Maijasta. Pyysin Maijaa kuvailemaan vanhan ja uuden kuvan perusteella itseään kolmella sanalla. Hän vastasi näin:

Tässä sitä ollaan viistoista vuotias. Tässä ollaan kuuskymmentä vuotias. Siihen ku vertaa näin ni... Ja tietysti tää kuva on mulle tärkeä, tässä näin nää on näin, lapsista kuva. Et sillälailla täytyy sanoa et on pikkuse vähä vanhentunu.

Lyhytmuistin heikentymisen uskon vaikuttaneen pohdintaan. Esimerkiksi kun kysyin Maijalta hänen elämänsä kohokohtia, hän vastasi:

Mitä siihen vois sanoa, että... lapset tietenkin... tässä mä olen rippikuvassa...

Maija istui ensin vierelläni sängyn päällä, nousi sitten seisomaan ja käveli muutama askeleen huoneessaan. Hän mietti ja hiljaisuus kesti useita sekunteja. Maija tuli takaisin viereeni ja osoitti valokuva-albumista kuvaa kertoen päässeensä juuri ripiltä.

Omakuvan katselua tapahtui myös toisena päivänä. Tapaamisten välillä oli reilu kolme viikkoa eroa. Omakuvan katsomiseen oli toisella tapaamisella heti erilainen lähtökohta kuin ensimmäisellä kerralla. Maijalla oli positiivisempi lähestymistapa kuvaan kuin aiemmin. Ensimmäisellä kerralla hän sanoi heti, ettei kuva ole kovin hyvä ja hän näyttää lihalta. Toisella kerralla ojensin kuvan hänen käteensä ja pyysin kertomaan mitä mieltä hän on kuvasta. Maija kertoi hymy huulillaan:

Tää on hirveen kiva ku sain nää lasten kuvat tähän. Ihan hyvä, ihan iteni näkönen yhtä vanhana, ihan ku mä oon nyttinkin.

Hän luetteli lapset nimeltä. Osoitin Maijan päällä olevaa puseroa kuvassa ja totesin hänen kertoneen aiemmin sen olevan yksi hänen lempipuseroistaan. Maija huomautti, että hänellä on myös hänen lempihousunsa sekä lempikorut. Kuvassa hänellä oli kultaiset kaulaketjut, jotka olivat hänellä myös nyt kaulassaan. Niillä oli myös tarina: "Täältähän ne löyty silloin. Mä sain nää silloin ku mä tulin tänne", Maija kertoi. Keskustelimme lisää kuvan herättämistä ajatuksista ja siitä, mitä kuva kertoo Maijan elämästä.

No sillai et kyllä elämässä kaikkein tärkeintä on lapset... että ne on niinku ensimmäinen mikä tulee mieleen, et ne on tärkeimmät. Sillee että ku me on kuitenkin yhdessä taisteltu ja kaikennäköstä...

Maija kertoi, että lapset ovat opiskelleet ja lukeneet itselleen ammatin. Kahden lapsen ammatin hän osasi kertoa, viimeistä hän ei muista. Maija haki lasten valokuvan pöydältä katsottavaksi ja kertoi, että heillä on aina ollut hyvät välit lasten kanssa. Kuvassa Maijan kolme lasta olivat hyvin lähellä toisiaan niin, että kuvassa näkyivät lähinnä vain kasvot. "Sitte ku sitä kattoo, ni sitte sen näkee, että kaikkia hymyilyttää hirveästi", Maija sanoi. Kuvasta saattoi päätellä, että myös lasten välit ovat läheiset.

Oppikoulun merkitys korostui erityisesti toisena omakuvaan liittyvänä tapaamispäivänä. "Se oli mun suuri haaveeni", Maija kertoi ja jatkoi, "sitten mä pyrin ja pääsin sinne." Maija mainitsee opiskelut useaan otteeseen kysyessäni miltä tuntuu muistella elämää, miltä tuntuu katsoa omakuvaa tai mitä muita asioita elämästään hän haluaisi jakaa.

No sillee aina miettii mitä kaikkee elämässä tapahtunu ja sattunu, et kaikki on suurta sattumaa vaa. Mä aikoinaan päätin oppikouluun... mä vaa päätin että mä läksin sinne.

Toisaalta niin mulla aika raskasta muistella kaikkea ku aina miettii... selvisin kaikesta voittajana... sillälailla miettii sitä elämää et miten sitä on kuitenkin jaksanu niinku taistella, että en oo antanu periksi.

Maija toivoi tulevaisuudelta, että lapset ja lapsenlapset menestyisivät elämässään.

7.4 Raija

Raija on reilu kahdeksankymmentävuotias leskirouva. Hän oli tavatessamme asunut nykyisessä asumispalveluyksikössä kohta kaksi vuotta. Raijalle on diagnosoitu Alzheimerin tauti. Raijan kanssa tapasimme kaksi kertaa valokuvamuistelun merkeissä. Hänen vointi kuitenkin huononi tapaamistemme edetessä ja toisella tapaamiskerralla hän oli niin väsynyt, ettei jaksanut pitkään keskustella. Hän ei halunnut suunnitella valokuvaa itsestään ja sanoi, ettei halua valokuvaa otettavan. Kävin tapaamassa Raijaa vielä muutaman kerran, mutta hänen vointinsa ei ollut kohentunut. Päätimme keskeyttää prosessin Raijan osalta. Kerron seuraavaksi kuitenkin mitä ehdimme valokuvamuistelussa käydä läpi.

Valokuvamuistelu. Raijalla oli useita valokuvakehyksiä hyllyllä ja myös albumeja kaapissa. Raijan poika oli lisäksi kerännyt ja suurentanut valokuvia elämän varrelta erilliseen kansioon, josta Raija näkisi ne paremmin. Katselimme ja kävimme läpi valokuvamuistelun aikana suurennokset, yhden valokuva-albumin sekä valokuvakollaasin Raijan suvusta, joka oli kehyksissä hyllyn päällä.

Raijan perheeseen kuului isä, äiti ja vanhempi sisarus. "Siinä on mun isä ja äiti", Raija esitteli kuvaa vanhemmistaan. Kuvassa vanhemmat seisoivat vieretysten ja Raija nosti esiin heidän pituuseronsa: "äiti on paljon pienempi". Toisessa kuvassa vanhemmat istuivat pöydän ääressä. Kuva oli mustavalkoinen ja ilmeisesti otettu studiossa. Kumpikaan vanhemmista ei hymyillyt kuvassa. Vanhempiansa kuvaa katsoessaan Raija totesi "voi voi ku sais takasi tän ajan... vaan eipä saa". Äiti oli ammatiltaan ompelija. Isän ammattia Raija ei muista, koska hän kuoli Raijan ollessa nuori. Raijan yksitoista vuotta vanhempi sisko kuoli myös, mutta ilmeisesti vas-

ta hiukan vanhempana. Lapsuuttaan Raija kuvaili hyväksi, mutta samalla myös rankaksi isän poismenon myötä. "Se oli sitä työntekoa koko aika vaan. Et siinä ei voinut oikeen muuta ajatella ku työtä." Sota-ajasta Raija kertoi sen verran, että muistelee perheen piiloutuneen pommisuojaan. Perheenjäseniä hän ei menettänyt sodassa.

Äiti oli Raijalle hyvin läheinen ja rakas. Hänestä oli paljon kuvia valokuva-albumissa. Raija puhui "äidistä" kuvissa, joissa äiti oli nuori. Vanhemmissa kuvissa, joissa äiti oli iäkkäämpi, Raija puhui "mummosta". Tämä ehkä siksi, että Raijalla oli jo omia lapsia joille hänen äitinsä oli isoäiti. Vanhempi sisarus oli Raijalle myös hyvin rakas. Siskolla oli mies ja lapsia, mutta Raijan mukaan hän kuoli melko nuorena. Raija muisti sisarensa perheestä sen verran, että oli useasti laulamassa perheen omakotitalon yläkerrassa lasten kanssa. "Aina ne pyysi laula sitä ja laula tätä" Raija naurahti.

"Ku mun isä kuoli niin piti lähteä rahaa tienamaan", Raija kertoi työelämästään. Hän pääsi pankkiin töihin ollessaan omien sanojensa mukaan "melko nuori". Tarkkaa ikää hän ei osannut määritellä, mutta ilmeisesti hän oli alle 18-vuotias. Työ pankissa oli Raijalle tärkeää ja mieluisaa. "Tykkäsin kamalasti" Raija kertoo pankkivirastaan. Työ oli hyvin vastuullista "mutta hyvin meni" hän sanoo. Pankissa Raija teki enimmäkseen laskentatyötä ja lisäksi käsitteli palkkarahoja. Myöhemmin Raija työskenteli myös kirjastossa.

Valokuva-albumeissa oli lisäksi kuvia Raijan miehestä ja heidän kahdesta pojasta. Molemmista pojista oli paljon kuvia lapsuudesta, toisesta pojasta oli enemmän myös aikuisiän kuvia. Perheessä on ollut myös useita saksanpaimenkoiria, jotka olivat kaikki hyvin rakkaita. Raijan pojan saksanpaimenkoira on käynyt asumispalveluyksikössä vierailulla. "Se mielellään oli mun sängyssä" Raija kertoi kuvasta jossa koira on lepäämässä Raijan vieressä, hänen sängyllään.

Raijan valokuva-albumissa oli kuvia muutamista hautajaisista. Näistä kuvista Raija ei tarkemmin kertonut ja kysyin, olivatko ne kipeitä muistoja. "No ei oo... siitä on niin kauan aikaa", Raija vastasi. Kysyin halusiko hän vielä katsella kuvia ja Raija vastasi myöntävästi. Kuvatekstejä albumeissa ei ollut, mutta Raija kertoi muistavansa kenen hautajaisista oli kyse.

Reilu puolessa tunnissa olimme katselleet Raijan valokuvat läpi. Pöydällä oli vielä muutamia kuvia joista hän kertoi, että yhdessä olivat hän ja hänen sisarensa. Raija alkoi kuitenkin olla jo niin väsynyt, ettei jaksanut enää istua. Päätimme lopettaa muistelun ja Raija pääsi lepäämään.

8 TUTKIMUSTULOSTEN YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön nimi, "Kolme naista matkalla menneisyyteen ja nykyisyyteen", kuvaa hyvin sitä, että matka jatkuu edelleen. Vaikka opinnäytetyö ja tämä valokuvausprosessi ovat tulleet päätökseen, muisteleminen ja minäkuvan prosessointi jatkuvat yhä. Muistelua tapahtuu tahdosta riippumatta päivittäin (Siltala 2013, 49; Palomäki & Toikko 2007, 285). Sen ei tarvitse liittyä tapahtumien muisteluun pidemmän ajan takaa, vaan muistelua on myös eilisen tapahtumien mieleen palauttaminen. Muita elämänvaiheita yleisempää muistelu on iäkkäillä ihmisillä (Hakonen 2003, 130; Medina ym. 2006, 82). Elämänhistorian muistelulla haetaan merkityksiä omaan elämään.

Muistelun avulla pohditaan myös vastausta kysymykseen, kuka minä olen? Minäkuva muodostuu toiminnassa ja vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Aejmelaeus ym. 2007, 21). Se, millaista palautetta saamme omasta toiminnastamme ja persoonastamme muilta ihmisiltä vaikuttaa käsitykseemme siitä, millaisena itsemme näemme, mitä osaamme ja mitä emme. Minäkuvan säilyttäminen hyvänä ei välttämättä ole helppoa iäkkäälle omassa kehossa ja elämässä tapahtuvien muutosten vuoksi (Medina ym. 2006, 26-27). Edelleen muistisairaalla minäkuva saattaa olla rikkonainen ja itsetunto heikko. Muistisairauden edetessä avun tarve kasvaa ja sen mukana saattaa tulla tunne siitä, ettei elämä ole enää omissa käsissä. Elämän kokonaisuuden hahmottamisesta tulee hankalaa, kun muistot pikkuhiljaa katoavat muistista (Hallikainen & Mönkäre 2014, 15-18).

Tutkimuksessa haettiin vastausta kysymyksiin: Miten voimauttavan valokuvan soveltava käyttö sopii muistisairaalle? Millaisia ajatuksia, tuntemuksia ja kokemuksia valokuvaprosessi herättää osallistujissa? Mitä hyötyjä ja ongelmia valokuvien käyttöön ja kuvausprosessiin muistisairaalle kanssa liittyy? Tutkimustulosten ja näiden ennalta määriteltyjen tutkimuskysymysten kautta lähdetään seuraavaksi kokoamaan yhteenvetoa ja johtopäätöksiä.

8.1 Voimauttavan valokuvan soveltava käyttö muistisairaalle

Voimauttava valokuva on keino nostaa esiin yksilön piiloon jäänyt minä (Savolainen 2008, 150). Todellinen minuus on saattanut jäädä piiloon yksilöön kohdistuvien rooli-odotusten tai vaikkapa muistisairauden taakse. Voimauttavan valokuvan menetelmässä hyödynnetään elämäntarinaa kertovaa albumikuvamateriaalia. Menetelmään liittyvät olennaisena osana valokuvaus sekä siihen liittyvä vuorovaikutuksellinen suhde kuvaajan ja kuvattavan välillä. Valokuvan avulla voimautumiseen käytetään hyödyksi omakuvaa sekä siihen kohdistuvaa itsetutkiskelua ja reflektointia. Voimauttavan valokuvan prosessissa voidaan tarkoituksenmukaisesti kuvata myös arkielämän ajankohtaisia teemoja. (Savolainen 2008, 196-197; 2009, 211)

Aloitin voimauttavan valokuvan menetelmän soveltamisen muistisairaille valokuvamuistelun kautta. Tätä kautta muistisairaiden hyvin erilaiset elämäntarinat tulivat minulle tutuiksi. Muistoja olisi varmasti noussut valokuvia katselemalla loputtomasti. Kokemuksia ja tapahtumia mahtui esimerkiksi tutkimukseen osallistuneen vanhimman rouvan lähes yhdeksänkymmenen vuoden mittaiseen elämään hyvin paljon. Hankaluuksia tuottikin määritellä se, milloin aineistoa on kerätty tarpeeksi. Valokuvamuisteluun käytimme aikaa niin kauan kun koin, että uusia muistoja ja tarinoita saattaisi vielä nousta esiin (Hirsjärvi ym. 2007, 176-177). Samalla pidin kuitenkin silmällä litteroitavan aineiston määrää, jottei se paisuisi liian suureksi. Liian suuren aineiston litteroimiseen olisi kulunut tarpeettoman kauan aikaa ja lisäksi opinnäytetyön kannalta merkittävien asioiden löytäminen sieltä olisi ollut haasteellista.

Valokuvamuistelussa pohdimme muistisairaille tärkeitä asioita. Merkityksellisiksi muodostuivat ne asiat elämässä, jotka muistettiin ja joita albumikuvissakin oli kuvattu. Muistisairaille merkityksellisiä asioita nousi valokuvamuistelun aikana useita. Tärkeiksi ja merkityksellisiksi määritellyt asiat vaihtelivat tapauskohtaisesti. Tutkimukseen osallistuneet olivat syntyneet eri vuosikymmeninä ja heillä oli hyvin erilaiset elämäntarinat. Yksi osallistujista oli lapseton, joten hän ei nostanut lapsia tärkeäksi asiaksi elämässään. Sen sijaan hän korosti edesmenneen puolisonsa merkitystä hänen elämäänsä. Toinen osallistuja ei ollut elänyt biologisten vanhempiensa kanssa, vaan hänet oli kasvattanut hänen tätinsä. Tärkeimmiksi asioiksi elämässä hänen kohdallaan nousivat elämässä pärjääminen ja sinnikkyys, joi-

den kautta merkityksellisiksi asioiksi tulivat opiskelu, työ ja omat lapset. Kolmas tutkimukseen osallistunut oli menettänyt isänsä hyvin nuorena ja tästä syystä lapsuus oli varmasti ollut toisenlainen kuin muilla tutkimukseen osallistujilla. Hänen elämäntarinassaan eniten esille nousivat vanhempi sisarus ja äiti.

Muistisairaiden elämäntarinaa kuunnellessani pohdin, onko muistojen todellisuu-
della merkitystä. Muistisairas saattaa sekoittaa nykypäivän ja menneen päivän
tapahtumia toisiinsa. Henkilöt ja nimet saattavat mennä sekaisin. Muistoista puut-
tuvien osien täydennykseen saatetaan käyttää fiktiivisiä paloja. Elämäntarinat
kaikkine värityksineen ja vääristymineen olivat kuitenkin kertojilleen, muistisairaille,
tosia. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää merkityksellisiä asioita elämästä, ei koota
totuudenmukaista tarinaa kunkin muistisairaana elämästä. Tästä syystä koin, ettei
elämäntarinoiden pieni epätäydellisyys aiheuta merkittävää haittaa tutkimustulok-
siin. Elämäntarinoiden ja muistojen koonnissa olisi voinut käyttää apuna omaisia.
Omaisten näkemykset olisivat voineet rikastuttaa tarinoita ja niiden avulla olisi voi-
nut herätellä unohtuneita muistoja. Halusin kuitenkin, että tässä opinnäytetyössä
on kyse vain muistisairaista ja heidän näkemyksistään.

Voimauttavan valokuvan menetelmässä kuvaaja luopuu omasta roolistaan kuvaaja-
jana ja kuvattavasta tulee aktiivinen tekijä (Savolainen 2008, 157-158, 197). Ku-
vaaja ja kuvattava toimivat valokuvaustilanteessa vuorovaikutussuhteessa, tasa-
vertaisina keskenään. Vaikka kuvattavalla on päätäntävalta siinä, miten ja missä
hän haluaa tulla kuvatuksi, ei tämä tarkoita sitä etteikö kuvaaja voisi antaa ohjeita
ja ideoita. Koin, että kuvaajan ja kuvattavan perinteisistä rooliasetelmista oli haas-
teellista irrottautua. Yksi valokuvattavana ollut muistisairas painotti, että kuvaajan
tulisi tehdä päätökset siitä, missä hänen tulisi olla. "Sinähän se kuvaaja olet", hän
sanoi. Haastetta tasa-arvoisuuden toteutumiselle toi se, että minun oli selitettävä
tilanne muistisairaalle useaan kertaan: kuvattavalla oli valta päättää miten kuvaus
toteutuu.

Omakuvan ottamiseen olisi voinut käyttää paljonkin aikaa ja nähdä vaivaa kuva-
uspaikan järjestämiseen. Muistisairaudesta ja kustannussyistä johtuen omakuvan
ottaminen tapahtui kuitenkin muistisairaiden nykyisen kodin, asumispalveluyksikön
sisällä. Yksi muistisairaista olisi halunnut kuvauksen toteutettavan toisella paikka-
kunnalla, hänen sukulaisensa luona. Matka sinne olisi kuitenkin ollut pitkä ja mat-

kustamisen järjestäminen hankalaa. Toisaalta taas kyseinen sukulainen ei enää ollut elossa. Muistisairaiden arjessa on tärkeää, että arki pysyy suhteellisen tasaisena ja samankaltaisena. Turvallisuuden tunnetta luo arjen tilanteiden toistuvuus. Yleensä sekavuutta aiheuttavat arjesta poikkeavat asiat, kuten vieras ympäristö ja vieraat ihmiset. Myös tämä oli syy siihen, miksi koin turvalliseksi järjestää valokuvaus yksikön sisällä, tutussa ympäristössä. En malta kuitenkaan olla pohtimatta, olisiko jollain muulla ympäristöllä ja monipuolisemmilla rekvisiitoilla voinut saada omakuvan prosessointiin vielä jotain lisää.

Vanha sanonta kuuluu "yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa". Huomasin kuitenkin, että muistisairaalle yksittäinen kuva nykyhetkestä ei viestitä yhtä paljon asioita kuin se viestittäisi niille henkilöille, joilla muistisairautta ei ole. Yhden kuvan perusteella muistisairaahan on hankala muistaa millainen prosessi omakuvan taakse kätkeytyy. Näkisin kuitenkin, että omakuvan katsominen prosessin unohduksesta huolimatta rohkaisi osallistujat itsetutkiskeluun tuotti ainakin jonkinasteista voiman tunteen kasvamista. Todennäköistä on, että muistisairaiden sisällä tapahtui paljon enemmän, kuin mitä he sanoiksi tuottivat. Voimauttavan valokuvan menetelmään liittyvä arjen tarkoituksenmukainen kuvaaminen olisi voinut muistisairaalle käytettynä antaa selkeämmän kokonaiskuvan prosessista. Sitä kautta muistisairas olisi saanut paremmat mahdollisuudet monipuolisempaan itsensä ja oman elämänsä pohdiskeluun. Asumispalveluyksikön arkea olisi voinut kuvata yksilöittäin tai ryhmässä. Kuvauksiin olisi voinut liittää esimerkiksi ruokailun, pukemisen, viriketoimintaan osallistumisen, ulkoilun, erilaisten juhlapyhien juhlimisen, omaisten ja läheisten vierailut, hoitajat ja niin edelleen. Arkea kuvaamalla muistisairas olisi voinut arvioida omaa toimintakykyään ja voimavarojaan, sekä pohtia millaisena hän näkee itsensä tässä hetkessä.

Omakuva herätti pohtimaan mennyttä elämää, muistelemaan ja tutkiskelemaan itseään. Omakuvasta oli aluksi helpompi löytää niitä huonoja puolia, esimerkiksi molemmat omakuvan katsojat totesivat olevansa lihavia. Hetken kuvaa tarkasteltuaan ja positiivista palautetta saatuaan, myös heidän itsensä oli helpompi havainnoida positiivisia asioita. Muistisairaavat vertailivat mennyttä ja nykyisyyttä. Valokuva toimi lisäksi elämää kokoavana välineenä. Yksi tutkimukseen osallistuja sanoi omakuvaa tarkasteltuaan: "kyllä minoon saanu niin hyvän elämän." Kukaan ei voi

tuntee niitä merkityksiä, joita omakuva muistisairaissa herätti (Savolainen 2008, 161). Muistisairaat eivät välttämättä edes osaisi pukea sanoiksi kaikkia omakuvan herättämiä ajatuksia ja kokemuksia. Ne on helpompi tuntee. Omakuvan korjaava ja minäkuva vahvistava vaikutus ei kuitenkaan tapahdu hetkessä. Omakuvan hyväksyminen etenee pienin askelin, vaikkapa löytämällä ensin yhden hyvän asian, tai yhden hyvän kuvan kaikkien omakuvien joukosta (Savolainen 2009, 216, 220-222). Omakuvan hyväksymisprosessin salaisuutena on toisto. Kuvaa täytyy tutkiskella useamman kuin yhden kerran, joka varmasti vielä entisestään korostuu muistisairaiden omakuvan prosessoinnissa.

8.2 Muistisairaiden ajatukset, tuntemukset ja kokemukset prosessista

Tutkimuksessani en käyttänyt erillistä menetelmää palautteen keräämiseksi. Näin jälkeenpäin tarkasteltuna olisin voinut jokaisen tapaamisen päätteeksi, esimerkiksi hymiöiden avulla, kerätä palautetta siitä, millaisena tutkimukseen osallistuneet tapaamisemme kokivat. Tapaamisten lopuksi kysyin kuitenkin suullista palautetta siitä, mitä mieltä tutkimukseen osallistuneet olivat kustakin prosessin vaiheesta. Muistelut koettiin yleisesti mukavina hetkinä. Aivan jokaisella tapaamiskerralla en palautetta kysynyt. Tämä johtui siitä, että jotkin tapaamiset päätettiin melko nopeasti. Havainnoin myös sanatonta viestintää, sillä muistisairas ei välttämättä osaa pukea tunteitaan sanoiksi.

Jokaisen tutkimukseen osallistuneen muistisairaalle kasvoille nousi hymy tapaamisemme aikana. Muistisairaiden mieliala oli pääosin positiivinen ja he mielellään muistelivat ja kertoivat elämäntarinaansa valokuvien avulla. Yhden tutkimukseen osallistuneen prosessi jouduttiin hänen yleisvointinsa heikentymisen vuoksi keskeyttämään. Hän väsähti tapaamisemme aikana hyvin nopeasti. Väsymyksestä huolimatta hän jakoi elämäntarinansa kanssani. Myös hän hymyili tapaamisemme lopuksi ja kiittelimme puolin ja toisin. Eräs toinen tutkimukseen osallistuneista oli niin hyvällä tuulella, että lauleli tapaamisemme lopuksi itsekseen.

Voimauttavan valokuvan menetelmässä kuvausta ja omakuvaa tärkeämmäksi asiaksi saattaa muodostua jokin muu prosessin osa-alue (Savolainen 2008, 156). Muistisairaiden osalta koin, että nimenomaan läsnäolo ja yhteiset tapaamiset olivat

merkittävimpiä asioita koko prosessin aikana. Yleisesti ottaen näkisin, että tapaamiset koettiin tärkeinä ja merkityksellisinä. Tätä näkemystä tukemassa on se, että toisen ihmisen jakamaton huomio koettiin hämmentävänä, jopa mahdottomana ajatella. Aluksi tutkimukseen osallistujat olivat tapaamista kohtaan epäileväisiä: he naurahtivat, kun kerroin että olin tullut tapaamaan juuri heitä. Tutkimukseen osallistuneet muistisairaat arvostivat kahdenkeskeistä aikaa ja aitoa kiinnostusta heidän elämäntarinaansa kohtaan. Jokaisella ihmisellä on oikeus ja tarve nähdä itsensä erityisenä (Savolainen 2008, 157).

Valokuvattavana oleminen koettiin eri tavalla. Valokuvattavaksi osallistuivat kolmesta tutkittavasta vain kaksi. Ensimmäinen oli kameran edessä hyvin luonnollinen oma itsensä. Jännittyneisyyttä ei ollut havaittavissa, vaan ilmapiiri oli hyvin rento. Ensimmäinen osallistuja koki valokuvauksen tärkeäksi asiaksi, olihan kuvaaja tullut paikalle juuri häntä varten. Toinen kuvattavista oli kameran edessä hiukan jännittyneempi ja kertoi tämän myös itse. Hän kuitenkin sanoi, että kuvaustilanteet yleensäkin jännittävät häntä. Mikäli kuvaus olisi kestänyt kauemmin tai toteutunut jossain toisessa ympäristössä, esimerkiksi ulkona, olisi tilanne voinut vapautunut hiukan. Toisen osallistujan keskittyminen ei kuitenkaan riittänyt kovin pitkäksi aikaa ja päätimme tapaamisen melko pian. Valokuvaprosessin toteuttaminen ja onnistuminen edellyttivät luottamussuhteen muodostamista (Savolainen 2008, 149). Yksi muistisairaista sanoikin, ettei olisi kertonut elämäntarinaansa täysin vieraille ihmiselle. Myös toinen tutkimukseen osallistunut kuvaili tunnelmiaan, kuin tuntisimme monien vuosien takaa.

Muistisairaiden muisteluun ja omakuvan reflektointiin vaikuttivat heidän senhetkinen vireystila ja mieliala. Eri päivinä tapahtuneissa muisteluissa ja omakuvan prosessoinneissa oli samojen tapausten kohdalla eroja. Joinakin päivinä muistisairaahan keskittymiskyky katosi hyvin nopeasti. Tämä näkyi esimerkiksi levottomana liikehdintänä, asennon ja paikan vaihtamisena tiheämpään. Myös omakuvan prosessoinnissa oli eri päivinä eroja. Ensimmäisenä päivänä omakuva näytti huonolta, seuraavana päivänä siitä löydettiin ensimmäiseksi paljon positiivisempia asioita.

8.3 Tutkimukseen liittyneitä hyötyjä ja ongelmia

Muistisairaille räätälöityyn voimauttavan valokuvan menetelmään ei ollut saatavilla valmiita ohjeita. Näin ollen lähdin toteuttamaan tutkimusta niin sanotusti vieraalle maalle, avoimin mielin. Annoin tutkimukseen osallistuneille muistisairaille melko paljon vapauksia, enkä lähtenyt liiaksi rajoittamaan heidän tapaansa toimia. Osallistujat saivat esimerkiksi päättää missä järjestyksessä ja miten he halusivat elämästään kertoa valokuvia katsomalla. Valokuvamuistelussa ei tästä syystä aina edetty kronologisessa järjestyksessä. Muistisairaahan muistelu saattaa ulkopuolises- ta vaikuttaa hajanaisesti etenevältä, mutta voi juuri sellaisenaan tuottaa kertojal- leen merkityksellisiä sisäisiä oivalluksia (Nukari 2014, 155). Valokuvamuistelussa olisi voinut olla oma teemansa jokaiselle tapaamiskerralle, jolloin aineiston käsitte- ly ja analysointi olisivat olleet huomattavasti helpompaa ja nopeampaa.

Pohdin valokuvaprosessiin liittyneitä ja tutkimukseen vaikuttaneita häiriötekijöitä. Muistisairaiden muistamiseen ja keskittymiseen vaikuttavat heidän vireystilansa (Nukari 2014, 153). Tapaamiset tutkimukseen osallistuneiden kanssa tapahtuivat pääsääntöisesti päiväsaikaan, jolloin he olivat virkeitä. Tapaamiset päätettiin sil- loin, kun muistisairaahan keskittymiskyky ei ollut enää samaa luokkaa kuin tapaami- sen alussa. Myös muulla tavoin ilmennyt keskittymiskyvyn puute, kuten levoton liikehdintä olivat merkki siitä, että prosessia oli hyvä jatkaa seuraavana päivänä. Yhdellä tutkimukseen osallistuneista oli huono kuulo. Huono kuulo saattaa vaikeut- taa haastattelua (Hirsjärvi & Hurme 2008, 134). Huomioin tämän asian valokuva- prosessin aikana esimerkiksi istumalla valokuvien katselun aikana muistisairaahan vieressä. Kiinnitin huomiota myös omaan selkeään ja kuuluvaan puheeseen. Ta- paamisille varatut tilat olivat rauhalliset, yleensä osallistujien omat huoneet. Mui- den ihmisten läsnäolo olisi saattanut häiritä esimerkiksi haastattelua (Hirsjärvi & Hurme 2008, 127).

Ajankäytön osalta minulla oli hyvin ristiriitaisia tuntemuksia. Koin, että on tärkeää antaa tapahtumille ja prosessille aikaa. Samalla kuitenkin huomasin, että jo puolen tunnin tapaamisten jälkeen muistisairaahan keskittymiskyky ja vireys eivät olleet enää samaa luokkaa kuin tapaamisen alussa. Tästä syystä pidimme tapaamiset hyvin lyhyinä. Haasteen prosessin etenemiselle aiheutti muistin heikentyminen. Se, että tapaamiset olivat lyhyitä aiheutti sen, että emme ehtineet käydä kaikkia

asioita läpi yhdellä kertaa, esimerkiksi muistelun osalta. Tämä taas vaikutti siihen, että seuraavalla kerralla edelliset tapahtumat eivät olleet enää muistissa ja tapaamisissa esiintyi melko paljon toistoa.

8.4 Yhteenveto

Ennen tutkimuksen toteuttamista ja haastattelujen aloittamista olisin voinut tutkia aiheeseen liittyvää materiaalia enemmän. Teorian hallinnan koin tutkimuksen alussa olevan hiukan hataraa, joka osaltaan ehkä vaikutti siihen, että tapaamiset eivät olleet tarpeeksi suunnitelmallisia. Toisaalta tapaamisten vapaamuotoisuus oli juuri sitä, mitä tutkimuksen aikana halusin muistisairaille antaa. Tutkimuksen aikana lähdemateriaalia kertyi koko ajan enemmän, vaikka aluksi sitä tuntui olevan hyvin vähän. Tutustuessani kirjallisuuteen tutkimuksen aikana vaikutti siihen, että prosessin edetessä tietouteni ja perehtyneisyyteni menetelmää kohtaan kasvoivat. Tämä ehkä vaikutti negatiivisella tavalla tähän tutkimukseen, mutta toimii hyvänä lähtökohtana tulevaisuudelle ja kehittämisideoille. Jälkeenpäin tarkasteltuna monta asiaa olisi voinut tehdä toisin.

Valokuvausprosessi olisi voinut huipentua valokuvanäyttelyyn asumispalveluyksikön sisällä. Tämä tilaisuus, jossa yksikön asukkaat ja hoitajat olisivat voineet antaa palautetta kolmesta valokuvasta tutkimukseen osallistujille, olisi toiminut projektin päätösjuhlanä. Aika ei kuitenkaan riittänyt valokuvanäyttelyn toteuttamiseen tutkimuksen aikana niin, että se olisi ehtinyt raporttiin asti. Ajatuksena oli, että muiden asukkaiden ja työntekijöiden antama palaute valokuvista olisi vielä saattanut parantaa ja kohentaa tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden itsetuntoa ja minäkuvaa. Näyttely olisi myös antanut mahdollisuuden tulla edelleen nähdyksi ja kuulluksi.

Voimautumiseen tämä opinnäytetyö ja valokuvaprosessi eivät ehkä aivan yltäneet. Voimautuminen valokuvan ja itsetutkiskelun avulla olisi vaatinut pidemmän ajanjakson, vaikkakin opinnäytetyö antoi voimautumiselle hyvän pohjan ja mahdollisuuden. Tapaamiskertoja ja omakuvan käsittelyä olisi vaadittu vielä enemmän. Mikäli prosessin aikana olisi tuotettu omaelämäkerrallinen albumi, olisi se näin jälkeenpäin tarkasteltuna mielestäni vielä tehokkaammin auttanut muistisaira

oman itsensä reflektointia ja tutkiskelua sekä selkeyttänyt elämänkaarta. Oman projektini lopputulos oli pitkälti menetelmään tutustumista ja tiedon keräämistä. Vaikka aluksi materiaalia tuntui olevan vähän, sitä projektin edetessä löytyi enemmän. Mitä enemmän tutki, sitä enemmän löysi ja ideoita tutkimukseen tuli koko ajan lisää. Ongelmien ja kehittämiskohtien havaitseminen johti siihen, että toimintaa olisi pitänyt lähteä muuttamaan, mutta aikaa ei enää ollut riittävästi. Tämä tutkimus toi kuitenkin esille niitä asioita, joita tulee huomioida jatkossa, kun suunnitellaan voimauttavan valokuvan käyttöä muistisairaille. Tutkimustuloksia ei voida sellaisenaan yleistää, mutta niitä voidaan käyttää apuna suunniteltaessa voimauttavan valokuvan menetelmällistä käyttöä johonkin toiseen tapaukseen.

Yhteenvetona voisin todeta, etten näe syytä miksi voimauttavan valokuvan menetelmää ei voisi käyttää muistisairaiden minäkuvan ja identiteetin tukemiseen. Voimauttava valokuva auttaa löytämään muistisairauden taakse piiloon jääneen minän, sekä vahvistaa muistisairaahan voimavaroja ja toimintakykyä. Savolaisen (2009, 216) mukaan valokuvien palauttavat tai rakentamat tunnevoimaiset muistikuvat voivat auttaa identiteettityössä erityisesti niitä ihmisiä, joilla on oman elämän vaiheiden muistamisessa merkittäviä aukkoja. Voimauttavan valokuvan käyttö edellyttää kuitenkin huolellista perehtymistä itse menetelmään, sekä tietoutta ikääntyneistä ja muistisairauksista. Menetelmän toteutuksen suunnittelussa ei tule hätäillä. Muistisairauden vaihe, muistisairaahan toimintakyky ja erityisesti kognitiiviset kyvyt tulee huomioida voimauttavan valokuvan menetelmää suunniteltaessa. Pitkälle edennyt dementia ja laajat puutteet kognitiivisissa kyvyissä asettavat haasteita, elleivät jopa tee voimautumisesta mahdotonta.

9 POHDINTA

Voimauttavan valokuvan menetelmää kannattaa ehdottomasti mielestäni kehittää toimivaksi menetelmäksi muistisairaille. Uskon, että voimauttavan valokuvan prosessista muistisairaiden kanssa tehtävässä asiakastyössä hyötyisivät sekä muistisairas että työntekijä. Voimauttavan valokuvan menetelmää käyttämällä muistisairaahan elämästä ja kokemuksista saattaa nousta esiin paljon sellaisia asioita, jotka normaalissa arjessa ja kanssakäymisessä eivät tule esille. Uskon, että voimauttavalla valokuvalla saadaan parempia tuloksia muistisairaahan arjen tavoitteellisella valokuvaamisella. Se, että voimautumiseen käytetään useita kuvia yhden omakuvan sijaan, uskon edesauttavan monipuolisempaa tarkastelua ja selkeämpää nykytilanteen hahmottamista muistisairaahan itsensä refleктоimana.

Muistisairauden ja dementian edetessä muistisairaahan kommunikointi heikkenee ja puheen tuotto saattaa rajoittua muutamiin irrallisiin sanoihin. Hyvänä keskusteluvälineenä voi tällöin käyttää asiakkaan elämänkaarta ja elämän merkityksellisiä asioita, kuten perheenjäseniä, lapsuudenkotia tai työpaikkaa. Edellä mainitut asiat yleensä herättävät jonkinlaisia tunteita ja niiden avulla voi päästä lähemmäs asiakasta, ehkä ymmärtää häntä ja hänen tapaansa toimia paremmin. Muistisairaahan yksittäisistä sanoista saattaa myös löytää muutaman avainsanan, joilla ymmärtää mitä hän tarkoittaa. Voimauttavan valokuvan prosessissa voi nousta esiin muitakin merkityksellisiä asioita ja muistoja, joita voi myöhemmin eri tilanteissa muistella ja käyttää hyväksi esimerkiksi luottamuksen ja turvallisuuden tunteen rakentamiseksi asiakastilanteissa.

Voimauttavan valokuvan prosessissa ja erityisesti muistelussa olisi voinut käyttää monipuolisemmin eri menetelmiä. Muistelussa olisi voinut esimerkiksi lehtileikkeillä pohtia mennyttä elämää ja itselle tärkeitä asioita. Näistä lehdistä leikatuista kuvista tai sanoista olisi voinut rakentaa kuvakollaasin. Tapaamiset olisivat voineet kytkeytyä myös aina yhden teeman ja yhden valokuvan ympärille, esimerkiksi vanhemmat, sisarukset, lapsuus, nuoruus, ystävät. jne. Valokuvamuistelun aikana kävimme kuitenkin valokuva-albumin kaikkine aikakausineen, ihmisineen ja elämäntapahtumineen läpi, johtuen siitä että annoin osallistujalle aika paljon vapauksia sii-

hen miten tapaamisemme ja ajankäyttömme menivät. Suunnitelmallisuus olisi voinut tuottaa erilaisia tuloksia.

Voimauttavan valokuvan prosessissa on tärkeää rakentaa luottamuksellinen suhde kuvattavaan henkilöön (Savolainen 2008, 149). Tässä onnistuin mielestäni hyvin. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt ottivat minut hyvin vastaan, eikä kukaan omasta toiminnastani johtuvista syistä halunnut keskeyttää tapaamistamme. Onnistuin mielestäni hyvin myös muistisairaiden arvostavassa kohtaamisessa, aidossa läsnäolossa ja heidän itsensä hyväksymisessä sellaisenaan (Savolainen 2009, 233). Tähän tutkimukseen en olisi ryhtynyt ilman aitoa kiinnostusta muistisairaiden elämäntarinoita kohtaan.

Yksi haasteellisimmista asioista tutkimusta tehdessäni oli oma toimintani haastattelutilanteessa. Tutkimukseen osallistuneet muistisairaavat saattoivat pitää pitkiäkin mietintätaukoja keskustelun ja kysymysten välissä. Hiljaisuus, joka kesti useita sekunteja, tuntui välillä sietämättömältä. Miksi haastateltava on hiljaa? Kuuluuko minun sanoa jotain? Hiljaisuus voi kuitenkin olla merkki siitä, että haastateltava joutuu muistelemaan menneisyyden tapahtumaa. Tilan antaminen tällaiselle pitkäl-
täkin tuntuvalle hiljaisuudelle voi synnyttää syvällisemmän vastauksen kuin se, että haastatteliija kiirehtii esittämään seuraavaa kysymystä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 121-124)

Voimauttavan valokuvan käyttö sopii mielestäni sosionomin (AMK) työhön hyvin. Tutkimustyössä käytin monipuolisesti opiskelujen aikana opiskelemiani asioita. Tärkeimmiksi asioiksi nostaisin eettisen toiminnan sekä asiakastyön osaamiseen liittyvän asiakkaiden kohtaamisen ja vuorovaikutustaitojen hallinnan. Uskon, että jokainen tutkimukseen osallistuneista koki tulevansa nähdyksi ja kuulluksi, sekä aidosti, arvostavasti ja läsnäolevasti kohdatuksi. Tämän opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt tutkimustaitojani ja tutkimusta varten keräämäni ja opiskelemani kirjallisuus on tuonut valtavasti uutta tietoa siitä miten tutkimus tehdään ja miten sitä raportoidaan. En ehkä ihan heti lähtisi uutta tutkimusta aloittamaan, mutta voimauttavan valokuvan menetelmän soveltamista tulen varmasti käyttämään tulevaisuudessakin omassa työssäni, ehkä soveltaen sitä jopa omaan elämäni.

LÄHTEET

- Aejmelaeus, R., Kan, S., Katajisto, K. & Pohjola, L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön: Osaamista hyvään arkeen. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Forsgård, P. 2004. Hyvä kuva: Viestijän valokuvausopas. Helsinki: Inforviestintä.
- Hakonen, S. 2003. Muistelutyö. Teoksessa: Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuuris- sa. Juva: PS-Kustannus.
- Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa: Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 13-20.
- Hallikainen, M. 2014. Muistisairaudet, niiden yleisyys ja ehkäisyn mahdollisuudet. Teoksessa: Muistisairaahan kuntouttava hoito. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 13-14.
- Hallikainen, M. & Mönkäre, R. 2014. Muisti, muistaminen ja muistot. Teoksessa: Muistisairaahan kuntouttava hoito. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 15-18.
- Hallikainen, M. 2014. Milloin muistioireita on syytä tutkia? Teoksessa: Muistisai- raan kuntouttava hoito. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 33-34.
- Halonen, S. Ei päiväystä. Kulttuurinen virkistystoiminta dementiayksiköissä. Teok- sessa: Osallistavia menetelmiä ja tukea dementia-työn arkeen: Riihimäen seu- dun dementia-työn kehittämisyksikkö-hankkeen (RIDKE) loppuraportti 2007- 2008. [Verkkajulkaisu]. Riihimäki, 46-49. [Viitattu: 8.5.2014]. Saatavana: http://www.riihimaki.fi/Tiedostot/RIIHIM%C3%84KI_tiedostot/RmkPerusturva/V_ anhuspalvelut/Loppuraportti%202007-2008.pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Saajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Keu- ruu: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi: Muistelutyön menetelmiä ja merkityk- siä. Juva: PS-Kustannus.
- Huovinen, M & Erkinjuntti, T. 2008. Kun muisti pettää: Muistihäiriöt ja etenevät muistisairaudet. 3. painos. Porvoo: WSOY.

- If only for a second. 2013. [Verkkosivusto]. Belgium: Mimi Foundation. [Viitattu 8.5.2014]. Saatavana: <http://www.mimi-foundation.org/en/ifonlyforasecond.html#the-film>
- Jurvélius, N. 2007. Muisti katoaa - kuvat jäävät: Muistojen kirja. Hämeenlinna: Aurinko Kustannus Oy.
- Kohtamäki, T. & Palomäki, S.-L. 2010. Valokuvat vanhainkodin asukkaiden elämäntarinoiden lähteenä. Janus 18 (1), 35-47.
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen P. 2007. Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus.
- Lehikoinen, J. 2012. Viina, veto vai vekara?: Voimauttava valokuva päihderiippuvaisten miesten isyyden tukena. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Diakonia Ammattikorkeakoulu. Terveyden edistämisen koulutusohjelma, perhe- ja perhehoitotyön johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 8.5.2014]. Saatavana: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/50384/ViinaVetoVekara.Painoon.pdf?sequence=1>
- Marin, M. & Hakonen, S. (toim.). 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- McElroy, M. 2013. [Verkkójulkaisu]. Grieving parents find solace in remembrance photography – with photo gallery. Washington: University of Washington. [Viitattu 8.5.2014]. Saatavana: <http://www.washington.edu/news/2013/03/19/grieving-parents-find-solace-in-remembrance-photography-with-photo-gallery/>
- Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U., Pyykkö, V. & Kivelä, S. 2006. Vanhustenhoito. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.
- Nukari, T. 2014. Toimintakykyä tukevat harjoitteet muistisairaana arjessa. Teoksessa: Muistisairaana kuntouttava hoito. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 152-153.
- Nukari, T. 2014. Esimerkkejä muistisairaana toimintakykyä tukevista harjoitteista. Teoksessa: Muistisairaana kuntouttava hoito. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 153-156.
- Palomäki, S.-L. & Toikko, T. 2007. Tekemisen ja kohtaamisen ristiriita vanhuustyössä. Teoksessa: Vanhuus ja sosiaalityö: sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: PS-Kustannus, 271-287.
- Salo, M. 2009. Peilin, muistin ja toiston taide - valokuvataiteen ja -terapian yhteyksiä. Teoksessa: Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 23-33.

- Sarvimäki, A., Heimonen, S. & Mäki-Petäjä-Leinonen, A. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment
- Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa: Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 211-228.
- Siltala, P. 2013. Vanhuus: Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Väliä, S. 2009. Voimanainen: Voimauttava valokuva -menetelmän soveltaminen naispuolisille mielenterveyskuntoutujille. [Verkojulkaisu]. Seinäjoki: Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö, sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 8.5.2014]. Saatavana: <http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/4771/VALILA.pdf?sequence=2>

LIITTEET

LIITE 1 Saatekirje omaisille

Hyvä omainen/läheinen!

Olen sosionomiopiskelija Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta. Olen tekemässä opinnäytetyötä voimauttavasta valokuvauksesta ja valokuvamuistelusta. Pyydän lupaa xxxxxx xxxxxx osallistua tutkimukseeni. Tutkimus toteutetaan xxxxxxxxxxxxxx kevään 2014 aikana.

Voimauttavan valokuvan ja valokuvamuistelun tarkoituksena on katsoa elämän varrella tapahtuneita asioita, nostaa ihmisen itsetuntoa ja minäkuvaa valokuvien ja valokuvauksen kautta. Tutkimukseen käytetään osallistujan omia valokuvia muistelun ja keskustelun apuna ja pohditaan, mikä osallistujalle itselleen on ollut omassa elämässä merkityksellistä ja tärkeää. Tämän jälkeen voimauttavassa valokuvassa otetaan tutkittavasta valokuvia, jotka muistuttavat ja tuovat esille näitä asioita. Tutkittava voi mahdollisuuksien mukaan olla itse mukana suunnittelemassa sitä, miten ja millaisia valokuvia otetaan. Tutkimus voidaan päättää myös yhteiseen valokuvanäyttelyyn xxxxxxxxxxxxxx, jossa muut asukkaat ja xxxxxxxxxxxxxx työntekijät voivat tutustua otettuihin valokuviin, jos annatte siihen luvan. Tämä ei ole kuitenkaan välttämätöntä.

Opinnäytetyötä varten kirjaan ja nauhoitan käytyt keskustelut valokuvausprosessin aikana. Ääninauhat tuhoan kun tutkimus on valmis. Yksi kuva teetetään valokuvaksi ja tämä jää tutkimuksen jälkeen osallistujalle itselleen.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja periaatteena on, ettei kenenkään osallistujan henkilöllisyys paljastu valmiissa opinnäytetyössä. Tutkimusta toteutetaan osallistujan ehdoilla, xxxxxxxxxxxxxx tiloissa tai yksikön välittömässä läheisyydessä.

Opinnäytetyötä koskevissa kysymyksissä minut tavoittaa numerosta xxx xxx xxxx.

- Annan luvan osallistua tutkimukseen.
- Annan luvan valokuvan ottamiseen tutkimusta varten.
- Annan luvan valokuvanäyttelyyn xxxxxxxxxxxxxx asukkaille ja työntekijöille.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Ystävällisin terveisin

Henna Lehto

