
”Elämä voi olla ihanaa joka päivä!”
Valokuvat voimavarana -menetelmän kehittäminen



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, 2015

Essi Siljoranta

LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Essi Siljoranta	Vuosi 2015
Työn nimi	”Elämä voi olla ihanaa joka päivä!” Valokuvat voimavarana -menetelmän kehittäminen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä kehitettiin Valokuvat voimavarana -menetelmä yhteisöllisen vertaistoiminnan menetelmäksi. Valokuvat voimavarana -menetelmää testattiin yli 60-vuotiaiden ikäihmisten ryhmässä. Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projektin osallistujille toteutetussa ryhmässä osallistujat opettelivat tunnistamaan omia voimavarojaan ja jakoivat tarinoita elämän varrelta omien elämäkerrallisten valokuvien kautta. Toiminnan oli tarkoitus olla esteetöntä ja lisätä osallistujien hyvinvointia arjessa. Lisäksi sen tarkoituksena oli vahvistaa osallistujien sosiaalisia suhteita.


Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millainen Valokuvat voimavarana -menetelmän tulee olla, jotta asetetut tavoitteet saavutetaan. Tämä oli myös opinnäytetyön pääkysymys. Lisäksi tutkittiin, auttaako menetelmä osallistujia tunnistamaan omia voimavarojaan ja selvitettiin, millaisia tunteita omien valokuvien ja oman elämänpolun pohtiminen herättää.

Työn tietoperustaosuus käsittelee valokuvan terapeuttista voimaa, positiivista psykologiaa ja vanhuuden voimavaroja. Opinnäytetyö oli luonteeltaan toiminnallinen, ja se keskittyi menetelmän pilotointiin ryhmässä. Tutkimusaineisto kerättiin osallistuvan havainnoinnin, ryhmähaastattelun ja kyselyn avulla.

Opinnäytetyön aikana selvisi, että menetelmä opinnäytetyössä kuvattuna auttaa osallistujia tunnistamaan omia voimavarojaan ja lisää heidän hyvinvointiaan arjessa. Tulosten mukaan menetelmä soveltuu hyvin yhteisölliseen vertaistoimintaan, jossa ohjaaja on tukijan ja mahdollistajan roolissa. Ikääntyneet jakoivat tarinoitaan, ja samankaltaisten kokemusten jakamisen ansiosta he ystävystyivät lyhyessä ajassa.

Avainsanat Vertaistoiminta, ikääntyminen, ryhmän ohjaus, voimavarat

Sivut 41s. + liitteet 5s.



LAHDENSIVU

Degree program in crafts and recreation

Therapeutic crafts and recreation

Author	Essi Siljoranta	Year 2015
Subject of Bachelor's thesis	Developing the method: Photographs as a personal resource	

ABSTRACT

This Bachelor's thesis was a development process of a method called Valokuvat Voimavarana (Photographs as personal resource) which will be used in communal peer activities. The method was piloted with a group of seniors, aged over 60 years. The participants came from the project called Yhdessä mukana, run by The Finnish Federation of Settlement Houses. In the group, they learned to recognize their own personal resources, through sharing their life stories using family album photos. The purpose of this activity was to be barrier-free and to improve wellbeing of the participants in their everyday life. Strengthening their social relationships was also one of the key objectives of this project.

The goal of the thesis was to figure out how the Valokuvat voimavarana method should be developed in order for it to reach the targets set to it. This was also the main research question of the thesis. Furthermore it was studied, whether the method helps the participants to recognize their own resources, and what kind of feelings arise from the studying of their own photos and path of life.

The theoretical background is based on the therapeutic power of photographs, positive psychology and resources of the old age. This is a practice-based thesis and it focused on piloting the method with a group. The material for this thesis was collected via participatory observation, group interview and a survey.

The Bachelor's thesis shows that the method described here supports the participants in recognizing their own resources and promotes their wellbeing in everyday life. It was also shown that this method works well as a community peer activity, where the instructor acts as a support and an enabler. The elderly people shared their stories and through sharing similar experiences they made friends in a very short time.

Keywords Peer, leading a group, resources

Pages 41 p. + appendices 5 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
1.1	Lähtökohdat.....	1
1.2	Tavoitteet.....	3
1.3	Keskeiset kysymykset.....	4
2	TYÖELÄMÄYHTEYS JA KOHDERYHMÄ.....	5
2.1	Suomen Settlementiliiton Yhdessä mukana -projekti.....	5
2.2	Menetelmän pilottiryhmä.....	6
3	TAUSTAA.....	7
3.1	Sosiaalinen esteettömyys.....	8
3.2	Yhteisöllinen vertaistoiminta.....	8
3.3	Ikääntyminen.....	8
3.4	Valokuvan voima.....	9
3.5	Käyttämäni valmiit menetelmät.....	10
3.5.1	HEHKU-tunnepalikat.....	10
3.5.2	Onnea ikä kaikki -kortit.....	11
3.5.3	Ovi-kortit.....	11
4	AINEISTONKERUU.....	12
4.1	Osallistuva havainnointi.....	12
4.2	Ryhmähaastattelu.....	12
4.3	Kysely.....	13
5	VALOKUVAT VOIMAVARANA -KURSSI.....	14
5.1	Ohjausten rakenne.....	14
5.2	Tavoitteet ja toiminta ryhmäkerroilla.....	15
6	TOIMINNALLINEN PROSESSI.....	16
6.1	Virittäytyminen.....	16
6.1.1	Yhteinen aloitus.....	17
6.1.2	Syventyminen.....	17
6.1.3	Lopetus ja virittäytyminen seuraavaan kertaan.....	17
6.2	Lapsuus.....	18
6.2.1	Yhteinen aloitus.....	18
6.2.2	Syventyminen.....	19
6.2.3	Elämäni kuvat -taulu.....	19
6.2.4	Lopetus ja virittäytyminen seuraavaan kertaan.....	20
6.3	Nuoruus.....	20
6.3.1	Yhteinen aloitus.....	20
6.3.2	Syventyminen.....	20
6.3.3	Elämäni kuvat -taulu.....	21
6.3.4	Lopetus ja virittäytyminen seuraavaan kertaan.....	21

6.4	Aikuisuus.....	21
6.4.1	Yhteinen aloitus.....	21
6.4.2	Syventyminen.....	21
6.4.3	Elämäni kuvat -taulu.....	22
6.4.4	Lopetus ja virittäytyminen seuraavaan kertaan.....	22
6.5	Tämä hetki.....	23
6.5.1	Yhteinen aloitus.....	23
6.5.2	Syventyminen.....	23
6.5.3	Elämäni kuvat -taulu.....	23
6.5.4	Lopetus.....	23
6.6	Näyttely.....	24
7	AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET.....	25
7.1	Havainnot ryhmässä.....	25
7.2	Kysely.....	28
7.3	Palautelomake.....	30
7.4	Ryhmähaastattelu.....	32
8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	33
8.1	Valokuvat voimavarana yhteisöllisenä vertaistoiminnan menetelmänä.....	33
8.2	Voimavarojen tunnistaminen menetelmän avulla.....	34
8.3	Valokuvien ja oman elämänpolun tutkimisesta nousseet tunteet.....	35
9	POHDINTA JA ARVIOINTI.....	36
9.1	Oivalluksia Valokuvat voimavarana -kurssilta.....	36
9.2	Ohjaajan rooli.....	37
9.3	Opinnäytetyöprosessin arviointia.....	38
10	MENETELMÄN TULEVAISUUS.....	40
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET.....	40

1 JOHDANTO

Yhteiskunnassa etsitään kiivaasti keinoja ikääntyneiden yksinäisyyden ehkäisyyn. Kokemukseni ja saamani tiedon mukaan erilaiset hyvää oloa lisäävät harrastukset ja tapahtumat tuovat osallistujille iloa ja saavat heidät palaamaan toimintaan uudelleen. Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projekti osallistuu taisteluun yksinäisyyttä vastaan tukemalla ikääntyneiden osallisuutta ja järjestämällä kulttuuri- ja taidetoimintaa.

Opinnäytetyöni ensimmäisessä luvussa kerron, miksi päädyin tekemään opinnäytetyöni juuri tästä aiheesta. Lähtökohdat opinnäytetyölleni syntyivät kokemuksistani valokuvien parissa. Lisäksi työni Setlementtiliitossa mahdollisti osaamiseni hyödyntämisen kehittämishankkeessa. Kerron myös opinnäytetyöni tavoitteet ja keskeiset kysymykset.

1.1 Lähtökohdat

Sekä omien, että muiden, myös asiakastyössä toteutettujen, kokemusten mukaan toiminnallisten ja taiteellisten menetelmien avulla on mahdollisuus käsitellä elämää monipuolisesti ja syvällisesti. Toivon, että opinnäytetyöstäni heijastuu uskoni taiteen voimauttavaan vaikutukseen. Halusin työstää menetelmän, joka hyödyntää valokuvan terapeuttista voimaa. Halusin kohdata ikääntyneet ihmiset kunnioittavasti ja arvostavasti. Opinnäytetyöni otsikon sitaattiosuudeksi nousi erään menetelmäni pilottiryhmään kuuluneen naisen lausahdus:

Tajusin tämän prosessin aikana, että elämä voi olla ihanaa joka päivä, koko ajan, aamusta asti.

-Nainen ryhmästä

Kävin vuonna 2013 Voimauttavan valokuvan menetelmän kehittäneen sosiaalikasvattaja ja taiteen maisteri Miina Savolaisen Moniulotteinen minä -kurssin, jossa pääsin kokeilemaan voimauttavan valokuvan menetelmää sekä kameran edessä että kuvaajana. Voimauttava valokuva on Savolaisen kehittämä terapeuttisesti suuntautunut pedagoginen menetelmä (Savolainen 2009. 211). Sain vahvan nähdynksi tulemisen kokemuksen. Ihastuin menetelmään ja tunsin löytäneeni valokuvan voiman. Silloin päätin, että haluan vielä joskus työskennellä valokuvia käyttäen.

Ohjaustoiminnan opinnoissani pääaineeni oli terapeuttinen ohjaustoiminta. Rakensin opintoni niin, että ne sisälsivät mahdollisimman paljon taiteellisia ja toiminnallisia menetelmiä. Pääaineopinnoissani pääsin hyödyntämään valokuvaa Kulttuuriasiakas-ohjausharjoittelun muodossa. Kuvasin 23-vuotiasta nuorta

naista. Tavoitteena oli, että hän näkee kuvissa itsensä sellaisena kuin haluaa tulla nähdyksi. Hän halusi nähdä itsensä iloisena, surullisena, vahvana ja sotkuisena. Prosessi oli meille kummallekin voimakas kokemus. Minä sain siitä rohkeuden jatkaa valokuvien käyttöä ohjaustyössä.

Toteutin opinnäytetyön Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projektissa. Projektin tavoitteena on kehittää yli 60-vuotiaiden yhteisöllistä vertaistoimintaa ja juurruttaa malli paikallisiin setlementteihin. Työskentelen Hämeenlinnan osaprojektin projektikoordinaattorina vuosina 2014–2016. Projekti toteutetaan kuudessa kaupungissa vuosina 2013–2016. Hämeenlinnan osaprojektissa painottuvat luovat menetelmät.

Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projektissa oli vuonna 2014 kokeiltu Valokuvat voimavaroina -työnimellä kulkevaa menetelmää, jossa omista valokuvista elämän varrelta rakennettiin ”kartta”. Sosiaalisen esteettömyyden menetelmänä testattu pilotti sai ikääntyneiltä positiivisen vastaanoton, ja kun ehdotin opinnäytetyön tekoa Setlementtiliiton projektille, minulle tarjottiin mahdollisuutta kehittää menetelmä yhteisölliseen vertaistoimintaan ikäihmisille. Halusin hyödyntää ohjaustoiminnan ammattiosaamista uuden menetelmän kehittämisessä.

Opinnäytetyöni koostui uuden vertaistoiminnan menetelmän kehittämisestä ja testaamisesta. Suunnittelin Valokuvat voimavarana -kurssin ja testasin sitä Hämeenlinnan seudun Setlementissä. Menetelmän testauksen avulla saamani tietotaidon pohjalta jatkan aiheen kanssa työskentelyä myös opinnäytetyöni jälkeen: rakennan menetelmästä menetelmäoppaan. Oppaassa kuvaan menetelmän valmiina. Opas tulee Yhdessä mukana -projektin ja tulevaisuudessa Setlementtikeskusten käyttöön. Valokuvat voimavarana -menetelmäopas valmistuu syksyllä 2015.

Menetelmän kehittäminen on vaatinut minulta ohjaustoiminnan ammattiosaamista. Keräsin osallistujat kurssille, suunnittelin ohjaukset, kohtasin ihmiset ja ohjasin kurssin. Ohjasin menetelmäryhmässä luovaa askartelua, keskusteluja ja toiminnallisia harjoituksia. Keräsin tietoa palautelomakkeilla, kyselyllä, ryhmähaastattelulla ja havainnoimalla ryhmäläisiä. Saamani tiedon pohjalta sain käsityksen siitä, millainen on toimiva Valokuvat voimavarana -menetelmä. Opinnäytetyössäni avaan tätä prosessia. Kerron tavoitteista ja suunnitelmista, toteutuksesta ja oivalluksistani. Olen tehnyt kurssista myös tarkat ohjaussuunnitelmat. Niitä en kuitenkaan avaa opinnäytetyössäni vaan ryhmäkertojen sisältö avautuu prosessin kuvauksen yhteydessä.

1.2 Tavoitteet

Tavoitteenani oli rakentaa ryhmätoimintaan soveltuva luova toiminnallinen menetelmä. Opinnäytetyössäni pilotoin yhteisöllisen vertaistoiminnan menetelmää yli 60-vuotiaille hyväkuntoisille ikäihmisille. Tavoitteena oli selvittää, mitä menetelmä herättää osallistujissa ja miten se auttaa heitä tunnistamaan omia voimavarojaan paremmin. Tavoitteenani oli hyödyntää opinnoissani saamaani ammattitaitoa ja teoriaosaamista mahdollisimman monipuolisesti.

Toimeksiantaja oli asettanut opinnäytetyölleni tavoitteet. Tavoitteena on, että Yhdessä mukana -projekti (2013–2016) voi hyödyntää opinnäytetyössäni kehittämäni menetelmää seniori- ja vanhustyössä, yhteisöllisen vertaistoiminnan menetelmänä. Hankkeen tarkoituksena on muutaman vuoden aikana luoda useita uusia vertaistoiminnan menetelmiä, joista Valokuvat voimavarana on yksi. Toimeksiantaja halusi, että pilotoin menetelmää nimenomaan ikääntyneemmille, jotka ovat hankkeen kohderyhmä.

Loin opinnäytetyölleni tavoitteet, jotka sisälsivät menetelmän kehittämisen ja pilotoinnin ryhmälle Hämeenlinnan seudun Setlementissä keväällä 2015. Suunnitelmat olin tehnyt hyödyntäen omaa ammatillista osaamistani, kokemustani luovien menetelmien kurseilta ja opinnoissani saamaani osaamista projektin hallinnasta ja ihmisten kohtaamisesta.

Valokuvat voimavarana -ryhmän tavoitteet linkittyivät Yhdessä mukana -projektin tavoitteisiin. Yhdessä mukana -projektin tavoitteet taas ovat mukailleet Setlementityön arvoja ja tavoitteita. Projektin tavoitteena on järjestää toimintaa, johon on helppo tulla mukaan. Toiminnan on täytynyt olla fyysisesti ja psyykkisesti esteetöntä. Turvallisen ilmapiirin luominen oli ehdottoman tärkeää. Tavoitteena oli, että osallistuja voi tulla mukaan toimintaan sellaisena kuin on ja voi olla täysin oma itsensä.

Oli tärkeää, että osallistujat kohdattiin yksilöinä ja heidän tarpeensa otettiin huomioon. Tavoitteena oli, että toiminta vahvistaa osallistujien sosiaalisia suhteita, ehkäisee yksinäisyyttä ja antaa osallistujille osallisuuden kokemuksen. Toimintaa toteutettiin niin, että se vastasi mahdollisimman hyvin osallistujien toiveita ja tarpeita. Tavoitteena oli, että toiminta tuo samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä yhteen ja mahdollistaa uusien ystävyysuhteiden syntymisen. Toiminnalla pyrittiin lisäämään osallistujien hyvinvointia arjessa. Tätä arvioin kyselylomakkeilla viimeisellä ryhmäkerralla. Toivoin saavani tietoa menetelmän vaikutuksista heidän arkeensa ja hyvinvointiinsa.

Omien vanhojen valokuviansa avulla osallistujat hahmottivat omaa elämänpolkuun ja pysähtyivät muistelemaan elämänsä eri vaiheita. Prosessin aikana tutkittiin omakuvia ja tarkasteltiin ihmisiä kuvissa. Kuvien avulla muisteltiin tapahtumia oman elämän varrelta. Voimauttavan valokuvan kehittäjä Miina-Savolainen (2008, 61) kertoo valokuvan voimasta vedoten siihen, miten kuvat

kykenevät pysäyttämään kasvoilla hetken häivähtäviä tunnelmia. Kuvista voimme nähdä erilaisia tunnetiloja ja luonteenpiirteitä. Tavoitteena oli tunnistaa tunteita kuvissa.

Miina Savolainen kuvaa hienosti sitä, miten kuvissa unelmat tai näkymättömiin jääneen voi tehdä todeksi. Hänen mukaansa valokuvat linkittyvät myös yksilön elämäntarinan vaiheisiin, perhesuhteisiin ja minäkäsitykseen. Näen asian samoin, ja tästä syystä valitsin valokuvan välineeksi eri elämänvaiheiden muisteluun. Savolainen (2009) korostaa sitä, miten valokuvilla voi palata tunnetasolla tuoreesti myös kauan aikaa sitten tapahtuneisiin tilanteisiin, käsitellä keskenrääiseksi jääneitä prosesseja uudelleen.

Ohjattujen ryhmäkokoontumisten konkreettisenä päätavoitteena oli, että jokainen osallistuja valmistaa teoksen, Elämäni kuvat -taulun. Taulu toteutettiin luovan askartelun keinoin. Taulu sisälsi kuvia ja muistoja elämän eri vaiheilta. Jokaisella ryhmäkerralla siihen liitettiin uusia kuvia kyseiseltä aikakaudelta.

Ryhmä kokoontui kuusi kertaa. Jokaisella ryhmäkerralla oli oma teemansa, jonka ympärille harjoitukset ja keskustelut linkittyvät. Tavoitteena oli käydä elämänpolku läpi kuuden tapaamisen aikana. Ensimmäisellä kerralla orientoituttiin työskentelyyn, luotiin yhdessä tavoitteet ja yhteiset toimintatavat ja käytiin läpi menetelmän sisältö. Toisella kerralla työskentely keskittyi lapsuuteen. Kolmannella kerralla teemana oli nuoruus, neljännellä aikuisuus ja viidennellä tämä hetki. Viimeisellä ryhmäkerralla taulut pystytettiin omaksi "Elämäni kuvat" -näyttelyksi. Menetelmä hyödynsi valokuvaa välineenä oman elämän tarkastelussa. Tärkeää ei ollut teknisesti taidokkaasti toteutettu lopputulos vaan prosessi taulun työstämisen ympärillä.

1.3 Keskeiset kysymykset

Opinnäytetyöni keskeisin kysymys oli seuraava:

- Millainen Valokuvat voimavarana -menetelmän tulee olla, jotta asetetut tavoitteet saavutetaan?

Ryhmän pilotoinnin kautta keräsin tietoa siitä, millainen menetelmän tulee olla, jotta menetelmälle asetetut tavoitteet toteutuvat mahdollisimman hyvin. Halusin saada selville mahdollistaako menetelmä yhteisöllisen jakamisen ja sitä kautta auttaa osallistujia tunnistamaan oman elämänsä hyviä hetkiä. Halusin saada selville, millaisena menetelmä toimii parhaiten. Selvitin myös käytännön asioita: aikataulu, tila, osallistujamäärä ja materiaalit.

Lisäksi tarkastelin prosessin aikana seuraavia kysymyksiä:

- Auttaako menetelmä osallistujia tunnistamaan omia voimavarojaan?
- Millaisia tunteita omien valokuvien ja oman elämänpolun pohtiminen herättää?

2 TYÖELÄMÄYHTEYS JA KOHDERYHMÄ

Yhdessä mukana -hankkeessa kehitettiin vuosina 2013 - 2014 sosiaalisen esteettömyyden menetelmää, jossa osallistajat pääsivät omien valokuviansa kautta pohtimaan elämänpolkuaan ja omaa kasvuaan. Menetelmän avulla heräteltiin ajatuksia siitä, mihin osallistajat kykenevät, mitä osaavat ja mihin pystyvät. Menetelmän tueksi olen nostanut Valokuvan terapeutin voimaa ja Positiivisen psykologian kehysajatuksia. Näiden teosten kautta perustelen valokuvan valintaa menetelmäksi ja positiivisen ajattelun merkitystä voimavarojen tunnistamisessa. Ryhmäläiset kertoivat oman elämäntarinansa valokuvien kautta. Pyrin luomaan turvallisen ilmapiirin, jossa voi vapaasti pohtia valokuvien voimaa ja muistoja elämän eri vaiheilta.

Tässä luvussa kerron työelämäyhteydestä, Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projektista ja kehittämäni menetelmän pilottiryhmästä.

2.1 Suomen Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projekti

Suomen Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projekti (2013–2016) on raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittama ja Eloisa ikä -ohjelman koordinoima hanke. Projektissa on kuusi osaprojektia kuudessa kaupungissa. Hämeenlinnan osaprojektissa painottuvat luovat ja toiminnalliset menetelmät. Hankkeen tavoitteena on kehittää yhteisöllinen toimintarakente seniori- ja vanhustyöhön. Yhtenä hankkeen tavoitteena on kehittää yhteisöllisen vertaistoiminnan kokonaisuus, joka tukee ikääntyneiden toimijuutta ja osallisuutta. (Setlementtiliitto 2013.)

Setlementtityö on kansalaistoimintaa, johon kuka tahansa voi osallistua. Poliittisesti tai kirkollisesti sitoutumaton järjestö tarjoaa matalan kynnyksen toimintaa ja pyrkii toiminnallaan tavoittamaan myös heikommassa asemassa olevat. (Setlementtiliitto 2013.) Yhdessä mukana -projektissa yli 60-vuotiaat vapaaehtoiset ovat vertaistojoina ikäisilleen ja ikääntyneemmille. Projektissa kehitetään malli, joka ohjaa vahvistamaan ikääntyneiden toimijuutta ja elinympäristön kokonaisvaltaista turvallisuutta vertaistoiminnan, setlementtikeskusten kansalaistoiminnan ja paikallisyhteisöjen avulla. (Setlementtiliitto 2013.)

Yhdessä mukana -projektissa kehitetään kymmeniä vertaistoiminnan menetelmiä. Ryhmätoiminnan kautta osallistajat kohtaavat toisiaan ja vahvistavat sosiaalisia suhteitaan. Menetelmäryhmät tuovat osallistujien päiviin rakennetta ja

ohjelmaa. Menetelmät auttavat ikääntyneitä pysymään mukana yhteiskunnassa, yhdistystoiminnassa sekä kehittyvässä ja uudistuvassa maailmassa. Ennen kaikkea menetelmät tukevat osallistujien osallisuutta ja lisäävät hyvinvointia elämän kaikilla osa-alueilla.

2.2 Menetelmän pilottiryhmä

Opinnäytetyössäni testasin Valokuvat voimavarana -menetelmän ryhmälle, johon osallistui neljä naista ja kaksi miestä. Ryhmä oli koottu opinnäytetyötäni ja menetelmän pilotointia varten. Ryhmäläiset eivät olleet toisilleen ennalta tuttuja – poikkeuksena kaksi naista, jotka olivat joskus olleet työkavereita. Osallistujat olivat iältään 63–73-vuotiaita. Osa ryhmäläisistä oli juuri jäänyt eläkkeelle. Toiminnalta he odottivat uusia ystävyssuhteita, itsensä kehittämistä ja ohjelmaa päiviin. Osallistujat olivat hyväkuntoisia, kotona asuvia aktiivisia ikääntyneitä. Tällä tarkoitan sitä, että he selviytyvät arjesta todella hyvin, hoitavat itse arjen askareet. Osallistujat selviytyivät ryhmässä tehtävistä harjoitteista ja askarteluhetkistä itsenäisesti (ks. kuva 1). He olivat aktiivisesti mukana vapaaehtoistyössä, kansalaisopistossa ja harrastavat paljon. Osa heistä toimi vertaistoimijana Yhdessä mukana -projektissa. Koulutettuna vertaisena he järjestivät projektissa toimintaa, joka oli kaikille avointa ja tavoittaa mahdollisuuksien mukaan huonompikuntoisia ikääntyneitä. He olivat omaksuneet projektin ajatuksen rohkeasta ikääntymisestä ja toivoivat saavansa ikääntyä arvokkaasti.



Kuva 1. Työskentelyä ryhmässä

3 TAUSTAA

Valokuvat voimavarana -menetelmän kehittämisessä olen peilannut toimintaa kirjallisuuteen positiivisesta psykologiasta, valokuvan terapeuttisesta voimasta ja ikääntyneiden voimavaroista. Tämä tietoperusta antoi minulle kattavan tuen ja perustelut menetelmän valinnalle ja toiminnan merkityksellisyydelle.

Tutkimusten perusteella tiedetään, että toiminnallisilla ryhmämenetelmillä on positiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin. Erityisesti yhteisöllinen ryhmätoiminta, joka hyödyntää taidemenetelmiä, vapauttaa osallistujien luovuuden ja lisää hyvää oloa. Valitsin menetelmäksi valokuvan. Valokuvan vaikuttavuus voi yllättää. Valokuvaterapia-nimeä käytetään valokuvallisista vuorovaikutuksellisista työskentelymenetelmistä - se ei ole itsenäinen terapiamuoto, eikä suomen kielessä käytetä nimikettä valokuvaterapeutti. (Valokuvaterapia – vuorovaikutusta valokuvin n.d.)

Kun rakensin ohjauksia, pohdin paljon sitä, miten saisin luotua ryhmään positiivisen, voimavaroihin keskittyvän työskentelyilmapiirin. Halusin painottaa positiivista ajattelua ja saada osallistujat oivaltamaan, millainen on hyvä elämä. Käytin ohjauksissani paljon teosta Hyvän elämän anatomia. Positiivisessa psykologiassa puhutaan paljon myönteisestä ajattelutavasta. Se oli se ydin, jota halusin omassa ohjaustavassani painottaa. Onnellisuusprofessori Markku Ojanen (2014, 372) avaa myönteistä ajattelutapaa hyvin kirjavaksi luokaksi, joka sisältää kaikkia sellaisia ajatuksia, joiden ideana on jollain tapaa kääntää huono hyväksi. Itse ajattelen, että myös raskaat ja negatiiviset kokemukset ovat tärkeitä. Pyrin ohjauksessani painottamaan merkityksellisiä ja positiivisia kokemuksia. Kävimme ryhmässä paljon keskustelua siitä, miten kaikki kokemukset voisi nähdä rakentavina. Eräs osallistujista kommentoikin oivaltavasti: ”*Nyt ne osataan nähdä opettavaisina*”.

Positiivinen psykologia tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämän ongelmista. Millaisia ovat ne ympäristöt ja ihmisen kehittämät instituutiot, jotka edistävät hyvää elämää? Mikä saa ihminen tuntemaan elämänsä elämisen arvoiseksi? (Ojanen 2014, 10–11.) Valokuvat voimavarana -ryhmässä osallistujat pyrkivät tunnistamaan kuvien avulla kunkin aikakauden voimavaroja, vahvuuksia ja hyviä hetkiä.

Käsitteitä sosiaalinen esteettömyys, yhteisöllinen vertaistoiminta ja ikääntymisen kuvaan työelämäyhteyteni ja tietoperustan kautta. Kuvaukseni perustuvat kirjallisuuteen ja osin Yhdessä mukana -projektin (2013–2015) aikana koottuun tietoon ja kokemukseen, sekä hankkeessa kehitettyihin menetelmiin. Tämän tiedon olen saanut työskennellessäni Yhdessä mukana -projektissa koordinaattorina ja kehittäjänä.

Toiminnallisten harjoitusten tukena käytin Onnea ikä kaikki -kortteja, Ovi-korttisarjaa ja HEHKU-tunnepalikoita. Nämä kaikki menetelmät toivat harjoituksiin uuden ulottuvuuden materiaalin avulla. Osallistujat saivat ajatustensa tueksi kuvia, kysymyksiä ja esineitä. Menetelmät tukevat myönteistä ajattelua ja virittävät työskentelyä positiivisiin ajatuksiin ja muistoihin. Nämä välineet ovat ohjauksen avuksi suunniteltuja valmiita menetelmiä, joiden käyttöön olen saanut koulutuksen vuosina 2014 ja 2015.

3.1 Sosiaalinen esteettömyys

Esteettömyyden käsite jaetaan usein psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen esteettömyyteen. Fyysisellä esteettömyydellä tarkoitetaan sitä, etteivät fyysiset eivätkä rakenteelliset ongelmat estä osallistumista toimintaan. Sosiaalisella esteettömyydellä viitataan tunnelmaan, ilmapiiriin ja toimintaympäristöön, jossa kaikki tuntisivat olonsa turvalliseksi ja vapaaksi pelosta. (Yhdessä mukana 2014.)

Toimintaympäristön ja turvallisuuden tunteen lisäksi sosiaalinen esteettömyys sisältää myös sosiaaliset suhteet, jotka lisäävät tunnetta ”minä kuulun johonkin”. Sosiaaliset ryhmätilanteet vahvistavat ihmissuhteita ja sitä kautta lisäävät turvallisuudentunnetta arjessa.

3.2 Yhteisöllinen vertaistoiminta

Vertaistoiminta on toimintaa, jossa osallistujia yhdistää samankaltainen elämäntilanne, elämänvaihe tai elämäkokemukset. Vertaistoiminta on luottamuksellista toimintaa, jossa jokainen jakaa elämästään ja itsestään sen verran kuin haluaa. Kaikki toiminnassa mukana olevat ovat tasavertaisia ja heidän ajatuksensa ja kokemuksensa yhtä arvokkaita. Valokuvat voimavarana -ryhmä oli yhteisöllistä vertaistoimintaa. Osallistujat olivat yli 60-vuotiaita hämeenlinnalaisia ikääntyneitä. Heitä yhdisti samankaltainen elämäntilanne, elinympäristö ja kiinnostuksenkohteet. (Yhdessä mukana 2013.)

3.3 Ikääntyminen

Kun puhun opinnäytetyössäni ikääntyneistä, tarkoitan yli 60-vuotiaita, aktiivisia ja hyväkuntoisia eläkeläisiä. Pilottiryhmääni osallistui kuusi ikääntynyttä, joista kaksi oli miehiä ja neljä naisia. Heitä yhdisti elämänvaihe ja ikä. Olen törmännyt siihen, että ikääntyneistä puhuttaessa heidät niputetaan yhdeksi suureksi ryhmäksi vanhoja ihmisiä. Tämä suurentaa asenteiden kuilua ja lisää ikäsyrjintää. Ikääntyneistä puhuttaessa saatetaan myös helposti viitata ainoastaan vanhimpiin ikäluokkiin, jolloin usein hyväkuntoiset, vasta eläkkeelle jääneet jäävät huomiotta. Tämä on ryhmä, johon Yhdessä mukana -hanke on nimenomaan kiinnittänyt huomion.

Opinnäytetyössäni ikääntyneillä tarkoitan kuutta toimintaan osallistuvaa, hyväkuntoista yli 60-vuotiasta. En keskity ikäryhmän erityispiirteisiin painokkaasti, sillä toivon menetelmän soveltuvat useille kohderyhmille. Useimmat menetelmän teemat ja kysymykset sopivat kaikkiin elämänvaiheisiin. Omien voimavarojen tunnistaminen ja oman elämänpolun hahmottaminen on merkityksellistä kaikenikäisille.

3.4 Valokuvan voima

Kun kirjoitan valokuvan voimasta, nojaan ajatuksiani kokemuksiin Voimauttavasta valokuvasta ja valokuvaamisesta. Valokuvat ovat tarinoita, joita jakaessaan osallistujat jakavat jotain omasta historiastaan ja kertovat samalla elämäntarinaansa. Kehitän menetelmän, jossa käytetään jokaisen henkilökohtaisia vanhoja valokuvia. Osallistujat valitsevat kuvat itse ja tuovat ne mukanaan ensimmäiselle ryhmäkerralle. Jokainen tuo kuvia lapsuudesta, nuoruudesta, aikuisvuosilta ja tältä päivältä. Kuvat ovat osallistujien omia, ja niistä otetaan kopiot. Kopioita muokataan, askarrellaan ja työstetään. Kuvat liitetään Elämäni kuvat -tauluun.

Valokuvan avulla voidaan tuoda päivänvaloon asioita, joihin sanat eivät yllä (Halkola 2009, 13). Valokuvien avulla pääsemme kiinni muistoihin tehokkaasti. Etenkin ryhmätilanteessa osallistujat jakavat elämäänsä suoraviivaisesti tarjoten muille osallistujille ikkunan menneisyyteen kuvan muodossa. Kaikki osallistujat näkevät tilanteen samanlaisena. Kokemus yhdistää ja lisää ymmärrystä. Halkolan (2009, 13) mukaan eläytyminen valokuvien maailmaa mahdollistaa terapeuttisen prosessin. Osallistujat saavat paljon omien ja muiden kuvien tarkastelusta. Kuvat tekevät näkyväksi muistoja ja merkityksellisiä hetkiä, omaa kasvua ja ihmisiä elämän varrelta.

Käytin menetelmässäni valokuvaterapian menetelmiä. Valokuvaterapia voidaan jakaa karkeasti kolmeen luokkaan: 1. Omaelämäkerrallisten kuvien katselu, 2. Symbolisten ja assosiativisten kuvien katselu, 3. Uusien valokuvien ottaminen (Halkola 2009, 18). Valokuvat voimavarana -menetelmäryhmässä työstetyssä Elämäni kuvat -taulussa toteutui omaelämäkerrallisten kuvien katselu. Symbolisina ja assosiativisina kuvina käytin kuva- ja ovikortteja. Emme ottaneet uusia valokuvia.

Kuvien avulla ryhmässämme pyrittiin jakamaan muistoja ja kokemuksia valokuvan ottohetkeltä. Valokuva tuki jakamista. Valokuva kertoi enemmän kuin osallistujat osasivat kokemuksiaan sanoittaa. ”Kuvalla on kyky viestittää, mutta pohjimmiltaan se ei antaudu sanojen määriteltäväksi” (Hentinen 2009, 41).

3.5 Käyttämäni valmiit menetelmät

Valitsin ohjauskerroille kehittämäni menetelmän tueksi valmiita toiminnallisia välineitä ja menetelmiä. Mari Lankisen kehittämät HEHKU-tunnepalikat ja Onnea ikä kaikki -kortit sopivat voimavarakeskeisyytensä ansiosta hienosti ohjausteni sisältöön. Virpi Harjun Ovi-kortit täydensivät ajatusta unelmista ja haaveista.

3.5.1 HEHKU-tunnepalikat

HEHKU-tunnepalikat on menetelmä myönteisen mielialan vahvistamiseen. Menetelmän ovat kehittäneet Mari ja Kari Lankinen (Terapeda 2014). Helmikuussa 2015 kävin Mari Lankisen pitämän Onnea ikä kaikki -koulutuksen, jossa minut perehdyttiin tunnepalikoiden käyttöön ohjauksissa. Otin tunnepalikat käyttöön opinnäytetyöni ryhmässä, sillä menetelmän tavoitteet ovat hyvin samat kuin Valokuvat voimavarana -menetelmällä.



Kuva 2. HEHKU-tunnepalikoita

HEHKU-menetelmän tavoitteena on osallistujien hyvinvoinnin lisääminen, pahoinvoinnin vähentäminen. Myönteistä mielialaa on mahdollista harjoitella. Lankinen kehottaa oppaassaan (2013, 5) aloittamaan harjoittelun jo lapsuudessa. Hän uskoo, että myönteisiä tunteita tarkastelemalla vahvistetaan mielen hyvinvoinnin perustaitoja.

Paketti palikoita sisältää 48 myönteistä tunnetta. Siinä on kaikki suomen kielessä esiintyneet myönteiset tunteet. Lisäksi paketti sisältää harjoitteita yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Menetelmä pohjautuu positiivisen psykologian ja tunteitaiteiden vahvistamisen teorioihin. (Lankinen 2013, 4.) Lankisen mukaan tunteitaiteiden kehittyminen jatkuu läpi elämän. Hän painottaa, että vanhemman iän saavuttaneet voivat vahvistaa elämän merkityksellisyyttä tarkastelemalla menneitä myönteisessä valossa. (Lankinen 2013, 5.)

3.5.2 Onnea ikä kaikki -kortit

Onnea ikä kaikki -kortit on kehittänyt ja suunnitellut Mari Lankinen. Hän on suunnitellut myönteistä mielialaa vahvistavat tunnekortit erityisesti ikääntyville. Menetelmä sisältää 48 valokuvaa, joiden takana on virittäviä kysymyksiä ja ohjeita. Menetelmän tavoitteena on hyvien muistojen mieleen palauttaminen. Kortit sopivat hyvin tukemaan Valokuvat voimavarana -menetelmässä lapsuuden ja nuoruuden muistelua, positiivisten kokemusten tunnistamista ja toiminnallista työskentelyä.

3.5.3 Ovi-kortit

Ovi-kortisarjan on kehittänyt ohjaustoiminnan artonomi (AMK), sosionomi (YAMK) Virpi Harju. Sarja sisältää 60 kuvaa erilaisista ovista. Ovet on kuvattu Suomessa, sen lähialueilla ja Englannissa. Harju kertoo oppaassa, että jokaisella ovella on oma tarinansa kerrottavanaan kuvia katsoville ihmisille. Kortit toimivat erityisen hyvin nimenomaan ovisymboliikan vuoksi. Kortteja käytetään ihmissuhdealoilla. (Harju 2007. n.d.)



Kuva 3. Onnea ikä kaikki -kortit



Kuva 4. Ovi-kortit

4 AINEISTONKERUU

Keräsin tietoa Valokuvat voimavarana -kurssin aikana kolmen tutkimusmenetelmän avulla. Osallistuva havainnointi kulki mukana kaikilla ryhmäkerroilla. Myös ryhmähaastattelu toteutui joka kerta lopuksi pidettävän purkukeskustelun muodossa. Keskustelimme kokemuksista ja kuvien herättämistä tunteista myös Elämäni kuvat -taulun rakentamisen yhteydessä. Kyselyn osallistujat täyttivät viimeisellä kokoontumiskerralla.

4.1 Osallistuva havainnointi

Käytin aineistonkeruussa osallistuvaa havainnointia. Havainnointi sopi toiminnallisen ryhmän seuraamiseen ja arviointiin parhaiten. Osallistuin ryhmän toimintaan ohjaajan roolissa kuutena tapaamiskertana. Joka kerta sain osallistujien toimintaa seurattaessa arvokasta tietoa. Osallistuva havainnointini jakautui kahteen suuntaan. Tein havaintoja siitä, mitä ryhmässä tapahtui ja miten ryhmäläiset käyttäytyivät. Samalla tein havaintoja itsestäni ohjaajana ja ohjaajan roolista Valokuvat voimavarana -menetelmässä. Havaintoja kirjasin ryhmäkertojen jälkeen työpäiväkirjaan. Dokumentoin ryhmäkertoja myös valokuvin. Kirjasin ylös osallistujien kommentteja yhteisestä keskustelusta.

Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan. Osallistumisen aste voi vaihdella. Vaihtoehtona on, että osallistujille tehdään selväksi, että tilassa on havainnoija. Tämän jälkeen on tärkeää, että havainnoija rakentaa hyvät suhteet osallistujiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 204–206.).

Havainnointi ei ole täydellisen luotettavaa, sillä se sisältää aina tulkintaa. Luovussa, jossa analysoin, millaisia tunteita menetelmä ja taulun työstäminen nostattaa, yritän parhaani mukaan sanallistaa yhteiset kokemuksemme. Sain paljon palautetta, kommentteja ja arvokasta kokemustietoa osallistujilta etenkin ryhmäkertojen päätteeksi pidetyissä yhteisissä lopetushetkissä.

4.2 Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelu kulki mukana kaikilla ryhmäkerroilla, sillä toiminta purettiin yhdessä jokaisen ryhmäkerran lopuksi. Tarkoituksena oli, että ryhmähaastattelu antaisi osallistujille tunteen tulla kuulluksi. Jokaisella oli mahdollisuus kertoa omista tuntemuksistaan vapaasti, turvallisessa ilmapiirissä. Menetelmän tavoitteena oli ja on arvostaa jokaista osallistujaa sellaisena kuin hän on, ja halusinkin loppukeskustelulla kertoa, että jokaisen mielipiteellä on merkitystä. Valitsin ryhmähaastattelun tutkimusmenetelmäksi, koska se tuki ryhmätyöskentelyä ja yhteistä jakamista.

Haastattelumuotona oli avoin haastattelu. Siinä haastattelija, tässä tapauksessa ohjaaja, selvittää haastateltavien mielipiteitä ja ajatuksia. Haastattelua voivat ohjata valmiit kysymykset. Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruun väline, sillä samalla saadaan tietoa usealta henkilöltä samaan aikaan (Hirsijärvi ym. 1997, 198–199.).

4.3 Kysely

Viimeisellä kokoontumiskerralla osallistujat täyttivät kyselyn, jossa pyysin palautetta menneestä toiminnasta ja sain arvokasta tietoa tavoitteiden toteutumisesta. Kysely sisälsi kuusi väittämää, joihin oli kolme vastausvaihtoehtoa. Väittämiin vastattiin ruksaamalla omaa mielipidettä vastaava kohta. Lisäksi jokaisen väittämän kohdalla oli tilaa kommenteille. Valitsin kyselyn menetelmäksi, koska sen avulla sain tarkempia vastauksia osallistujien kokemuksista. Halusin löytää vastaukset tutkimuskysymyksiini ja ne selvitin täsmällisimmin kyselyn avulla.

Kysely on tehokas aineistonkeruumenetelmä, sillä se säästää aikaa ja vaivannäköä. Siihen liittyy kuitenkin myös heikkouksia, sillä ei voi tietää, kuinka vakavasti vastaajat ottavat kyselyn tai kuinka onnistuneesti kysely on rakennettu (Hirsijärvi ym. 1997. 184.). Osallistujat työskentelivät aktiivisesti ja olivat sitoutuneita toimintaa. He antoivat mielellään palautetta. Kuvassa (ks. kuva 5) ryhmän toinen mies rakentaa taulua, jonka tekemisen hän koki kyselyn mukaan myös haastavana.



Kuva 5. Työskentelyä

5 VALOKUVAT VOIMAVARANA -KURSSI

Seuraavaksi kuvaan Valokuvat voimavarana -kurssin sisältöä ja ohjausten rakennetta. Osallistujat vaikuttivat menetelmän sisältöön ja antamansa palautteen perusteella saivat kertoa, millaisena menetelmä toimisi heidän kokemuksensa mukaan paremmin. Osallistujat tutustuivat myös muuhun vertaistoiminnan materiaaliin ja sitä kautta saivat laajemman kuvan Yhdessä mukana -projektin toiminnasta (ks. kuva 6)



Kuva 6. Valokuvat voimavarana -osallistujat tarkastelevat toisessa ryhmässä valmistettuja kuvakirjoja.

5.1 Ohjausten rakenne

Taustaa

Valokuvat voimavarana -menetelmä koostuu kuudesta ohjauksesta. Kuuden tapaamisen aikana osallistujat valmistavat Elämäni kuvat -taulun, joka rakennetaan omista vanhoista valokuvista. Taulu toteutetaan luovan askartelun keinoin. Ryhmässä muistellaan elämän eri vaiheita valokuvien kautta. Jokainen osallistuja kertoo oman elämäntarinansa valokuvien kautta. Ryhmä on suljettu, ja suositeltava osallistujamäärä on neljästä kuuteen henkilöä.

Aikataulu

Jokainen ryhmäkerta on kaksi tuntia. Ryhmäkerrat rakentuvat niin, että jokaisen kerran alussa on 30 minuutin aiheeseen virittäytyminen, tämän jälkeen 60 minuuttia taulun ja kuvien työstämistä ja lopuksi 30 minuuttia purku- ja palauttekeskustelua, taulun jakamista ja rentoutumista.

Tila ja materiaalit

Menetelmää varten tilassa tulee olla pöytä ja tuolit. Työskentely tapahtuu siten, että osallistujat istuvat saman pöydän ympärillä. Pöydän tulee olla tarpeeksi suuri, jotta jokaisella on tilaa työskennellä ja rakentaa taulua. Tilan tulee olla rauhallinen ja suljettu niin, että ympäristö on turvallinen.

- Äänentoistolaite, jolla voi soittaa osallistujien toivomaa musiikkia
- Kopioita osallistujien valokuvista (myös alkuperäisiä kuvia voi käyttää)
- Taulupohjat (kartongista)
- Askartelumateriaaleja, esimerkiksi kartonkeja, väri- ja kuviopapereita, sanomalehtiä, saksia, liimaa, tarroja, pitsejä, kuumaliimaa, helmiä, maaleja ja siveltimiä.

5.2 Tavoitteet ja toiminta ryhmäkerroilla

Alla olevassa taulukossa avaan jokaisen ryhmäkerran tavoitteita ja sisältöjä. Tavoitteet pitävät sisällään konkreettisia suunnitelmia ja ajatuksia toiminnan taustalla. Toiminta-sarakkeessa kerron ryhmäkertojen harjoituksista ja rakenteesta (ks. Taulukko 1).

Taulukko 1. Ryhmäkertojen sisältö

Ryhmäkerta	Tavoitteet	Toiminta
1. Virittäytyminen	<ul style="list-style-type: none"> * Ryhmäytyminen * Yhteiset toimintatavat * Osallistujien toiveiden ja tarpeiden kartoitus * Elämäni kuvat -taulun suunnittelu * Oman elämänpolun hahmottaminen 	Tutustuminen Osallistujien elämäntarinat Elämäni matka – kartalla Elämäni musiikki – toivemusiikin kerääminen Valokuvien luovutus
2. Lapsuus	<ul style="list-style-type: none"> * Lapsuuden tunteiden tunnistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> * Mitä hyvää oli tässä aamussa -keskustelu * Hehku-tunnepalikat

	<ul style="list-style-type: none"> * Lapsuuden haaveiden muistelu * Valokuvan voima * Taulun 1. vaihe, lapsuuden kuvat 	<ul style="list-style-type: none"> * Taulupohjan maalaus, lapsuuden kuvien liittäminen tauluun
3. Nuoruus	<ul style="list-style-type: none"> * Nuoruuden haaveiden muistelu * Omien voimavarojen tunnistaminen * Taulun 2. vaihe, nuoruuden kuvat 	<ul style="list-style-type: none"> * Mitä kivaa on luvassa viikonloppuna -keskustelu * Onnea ikä kaikki -kortit * Taulun työstäminen, nuoruuden kuvien lisääminen tauluun
4. Aikuisuus	<ul style="list-style-type: none"> * Arjesta ja hulinavuosista selviytyminen, keinojen tunnistaminen * Kriisien voittaminen * Tunteiden tunnistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> * Minkä taidon haluaisit siirtää eteenpäin -keskustelu * Hehku-tunnepalikat * Taulun työstäminen, aikuisuuden kuvien lisääminen * Ovikortit
5. Tämä hetki	<ul style="list-style-type: none"> * Elämäni kuvat -taulu valmiiksi * Tulevaisuuden haaveiden tunnistaminen * Arjen voimavarojen löytäminen 	<ul style="list-style-type: none"> * Päiväni ohjelma * Taulun valmistaminen * Kirje itselle
6. Näyttely	<ul style="list-style-type: none"> * Taulujen esittely * Kokemusten jakaminen * Juhlat * Palautteen kerääminen 	<ul style="list-style-type: none"> * Maljannosto * Taulujen esittelyt * Kahvit * Palaute ja kysely

6 TOIMINNALLINEN PROSESSI

Taulukko 1 oli suunnitelma, jonka mukaan lähdin ohjauskertoja rakentamaan. Olin myös tehnyt jokaiselle ohjauskerralle tarkan ohjaussuunnitelman, jota en avaa tässä opinnäytetyössä tarkemmin. Tässä luvussa kuvaan toteuttamani kuuden ohjauskerran sisällön, harjoitukset ja aikataulun. Kerron mitkä harjoitteet toteutuivat ja mitä konkreettisesti tehtiin.

6.1 Virittäytyminen

Ensimmäinen ryhmäkerta toteutui Hämeenlinnassa 4.2.2015 klo 14–16.

6.1.1 Yhteinen aloitus

Ensimmäisen kerran tutustumisharjoituskokonaisuus sisälsi kolme osiota. "Minun elämäntarinani", "Minun matkani" ja "Minun musiikkini". Ensimmäiselle ryhmäkerralle osallistujat toivat mukanaan valokuvia. Valokuvien työstäminen ja tutkiminen aloitettiin tutustumisharjoituksen muodossa. Jokainen kertoi oman elämäntarinansa tuomiensa valokuvien avulla. Elämäntarinoita kuunnellessa osallistujat saivat tietoa toisistaan ja tutustuivat toisiinsa.

Elämäntarinoiden jälkeen tutustuminen jatkui "Minun matkani"-harjoituksella, jossa jokainen piirsi isolle Suomen kartalle oman elämänsä reitit: missä oli syntynyt, asunut ja kulkenut. Työskentely tapahtui pareittain, parilla oli yhteinen kartta (A3) ja omat kynät. Lopuksi matkakertomukset jaettiin kaikille yhteisesti. Tutustumisharjoitukset päättyivät "Minun musiikkini"-harjoitteeseen. Osallistujat keskustelivat pareittain lempimusiikista. Lopuksi musiikkikokemuksia jaettiin yhteisesti ja kirjattiin ylös. Harjoituksen tarkoituksena oli koota seuraaville kokoontumiskerroille yhteinen soittolista. Tulisimme kuuntelemaan työskentelyn lomassa osallistujien lempimusiikkia kultakin aikakaudelta.

6.1.2 Syventyminen

Harjoitusten jälkeen kerroin valokuvan voimasta, esittelin erilaisia valokuva-kirjoja ja näytin esimerkkejä omakuvatöistä. Alustuksessani puhuin rakastavasta katseesta, omien voimavarojen tunnistamisesta ja kuvassa olemisesta. Alustukseni jatkui yhteiseksi keskusteluksi valokuvista ja osallistujien kokemuksista olla kuvattavana tai kuvaajana. Ryhmäkerran lopuksi jatkoimme keskustelua osallistujien toiveista, odotuksista ja haaveista Valokuvat voimavarana -menetelmän suhteen. Keräsin ylös ajatuksia, sillä tulevat ryhmäkerrat tulisivat rakentumaan niiden pohjalta.

6.1.3 Lopetus ja virittäytyminen seuraavaan kertaan

Olin pyytänyt osallistujia tuomaan ensimmäiselle kerralle valokuvia, ainakin yhden kuvan kultakin aikakaudelta. Ensimmäisen kerran lopuksi keräsin osallistujien kuvat itselleni, jotta voisin skannata ne seuraavalle kerralle. Halutessaan osallistujat saivat työstää myös alkuperäisiä kuvia.

Juuri ennen lopettamista luin katkelman Sara Karlssonin ja Pia Sievisen kirjasta Hyvän elämän anatomia. Lopetuksella halusin herätellä osallistujien ajatuksia tulevaa kertaa varten ja rauhoittaa ryhmäkerran yhteisen ajatuksen äärelle. Luin ääneen otteen kirjasta:

Luomme itse oman todellisuutemme. Eikö kuulostakin fantastiselta? Harvat asiat maailmankaikkeudessa ovat absoluuttisesti ja pysyvästi totta. Meissä jokaisessa on sisäänrakennettuna kaikki tarvittava viisaus toiveidemme mukaisen elämän elämiseen. Mahdollisuutemme ovat rajattomat. Kaikki mitä koskaan keksit haluta kuuluu sinulle ja on olemassa sinua varten." (Karlsson & Sievinen, 2015, 12.)

Viimeiseksi lausuin seuraavan tapaamiskerran ajatuksen ääneen: "Millaisista asioista lapsena nautin?" Tämä viritti osallistujat työstämään ajatusta tulevan viikon aikana.

6.2 Lapsuus



Kuva 7. Elämäni kuvat -taulu. Lapsuus rakentuu kuvin.

Toinen ryhmäkerta toteutui Hämeenlinnassa 11.2.2015 klo 14–16.

6.2.1 Yhteinen aloitus

Työskentely alkoi kuulumisten vaihdolla. Jokainen kertoi vuorollaan, mitä hyvää oli tässä aamussa. Kun kuulumiset oli vaihdettu, siirryimme ensimmäisen kerran teemaan "lapsuus".

Tunnelmaan ja lapsuuden aikaan virittäytymiseksi teimme harjoitteen HEHKU-tunnepalikoilla. Tunnepalikoissa on positiivisia tunteita, yksi tunne kussakin palikassa. Jokainen valitsi palikoista kaksi sellaista tunnetta, jotka

ovat kannatelleet lapsuudessa, ja kaksi sellaista tunnetta, joita toivoisi tuntevansa tulevaisuudessa enemmän. Työskenneltiin pareittain. Osallistujat asettivat lapsuuden tunteet syliin ja tulevaisuuden tunteet eteensä pöydälle. Osallistujat kertoivat parille, miksi olivat valinneet juuri kyseiset tunteet. Harjoituksen jälkeen keskustelimme työskentelystä nousseista ajatuksista.

6.2.2 Syventyminen

Luin otteita Miina Savolaisen kirjasta *Maailman ihanin tyttö*. Kävimme keskustelua siitä, miltä tuntuu nähdä itsensä lapsuuden kuvissa.

6.2.3 Elämäni kuvat -taulu

Aloitimme Elämäni kuvat -taulun työstämisen. Kaikki saivat taulupohjan, ja esittelin käytettävissä olevat materiaalit. Osallistujat saivat tuoda myös omia askartelutarvikkeita mukanaan. Työskentelyn tueksi kuunneltiin ensimmäisellä kerralla valittuja kappaleita, osallistujien toivemusiikkia. Näkyvillä tilan seinällä oli lauseet, jotka herättivät pohtimaan lapsuuden tunnelmia. Mistä asioista lapsena nautin? Mistä haaveilin? Mitä osasin? Jokainen sai tehdä taulusta juuri sellaisen kuin halusi. Eräs osallistujista halusi liittää tauluun aluksi myös runon äidiltään (ks. kuva 7). Kortista löytynyt runonpätkä oli tällainen:

Onnea sinulle tyttäreni. Olet sunnuntailapsi. Silloin kun synnyit, oli sunnuntai. Syntymälahjana olet saanut valoisan ja herttaisen luonteen. –Äiti

Ajatuksena oli, että jokaisella kerralla tauluun lisätään sen aikakauden kuva/kuvia. Nyt ensimmäisellä kerralla työstettiin lapsuuden kuvat ja taulun pohja. Taulun pohja maalattiin ja siihen liimattiin lapsuuden kuvat.

Työskentelyn aikana osallistujat muistelivat lapsuutta ja hyviä hetkiä arjessa. Yhdessä pohdittiin myös sitä, millaisina asioina onni näyttäytyi lapsuudessa. Tässä muutamia osallistujien kommentteja ja muistoja lapsuudesta:

*Viikon kohokohta oli pyhäkoulu tai tikkari. Sellaista!
-Nainen ryhmästä*

*Lapsena sitä haaveili niin erilaisista asioista, isosta ilmapallosta ja karkeista!
-Nainen ryhmästä*

*Kyllä meidän lapsuus on ollut onnellinen kun ei ollut televisiota.
Kyllä minä sen vain sanon.
-Nainen ryhmästä*

6.2.4 Lopetus ja virittäytyminen seuraavaan kertaan

Lopuksi keräännymme yhteen ja osallistujat jakoivat kokemuksia työskentelestystä. Keräsin heiltä myös palautetta ryhmähaastattelun muodossa. Osallistujat kommentoivat ryhmähaastattelussa ohjauskertaa:

*Aivan valtava määrä materiaaleja. Kiva on askarrella.
-Mies ryhmästä*

*Palikoiden tunteista oli vaikea valita kaksi. Olisin halunnut enemmän tunteita.
-Nainen ryhmästä*

*Tuntuu upealta palata muistoissa menneeseen. Aika oli niin eri ja omalla tavallaan niin ihana.
-Nainen ryhmästä*

*Oikeastaan tuli ihan tosi hyvä olokin!
-Nainen ryhmästä*

Lopuksi luin osallistujille tekstin ääneen. Teksti: Tuntemattoman ajattelijan vuonna 1692 Saint-Paulin katedraalin seinälle kirjoittama elämänohje (ks. liite 2). Seuraavalle kerralle pyysin osallistujia pohtimaan: Mitä elämältä odotin?

6.3 Nuoruus

Kolmas ryhmäkerta toteutui Hämeenlinnassa 18.2.2015 klo 14–16.

6.3.1 Yhteinen aloitus

Aloitimme tapaamisen kuulumiskierroksella. Jokainen kertoi vuorollaan menneen viikonlopun tapahtumista ja hyvää mieltä tuottavista asioista. Aiheeseen virittäytymisharjoituksena teimme kuvakorttiharjoituksen Onnea ikä kaikki - korteilla. Jokainen nosti vuorollaan kortin ja luki kysymyksen tai ohjeistuksen kortin takaa. Muut toimivat ohjeen mukaan.

6.3.2 Syventyminen

Toisena virittäytymisharjoituksena kävimme kierroksen, jolloin jokainen kertoi nuoruuden tunteista ja tunnelmista: Mitkä haaveet olivat käyneet toteen? Missä olin hyvä?

6.3.3 Elämäni kuvat -taulu

Harjoituksen jälkeen jatkoimme taulujen työstämistä. Askartelua tukivat nuoruuden kysymykset: Mitä elämältä odotin? Ovatko nuoruuden unelmat toteutuneet? Jos eivät, voisiko ne vielä toteuttaa? Mistä nuorena nautin? Tauluun lisättiin nuoruusvuosien kuvat, kirjeitä, kortteja, materiaaleja ja tekstejä.

6.3.4 Lopetus ja virittäytyminen seuraavaan kertaan

Lopuksi kävimme keskustelua siitä, miltä työskentely oli tuntunut. Jokainen sai jakaa oman taulunsa tarinoita nuoruudesta.

Viimeiseksi lausuin ääneen seuraavan kerran kysymyksen: Minkä taidon haluaisin siirtää eteenpäin? Ohjeistin ryhmäläisiä pohtimaan tätä kysymystä tulevan viikon aikana.

6.4 Aikuisuus

Neljäs ryhmäkerta toteutui Hämeenlinnassa 25.2.2015 klo 14–16.

6.4.1 Yhteinen aloitus

Neljännän ryhmäkerran aloitimme jälleen kahvittelulla ja kuulumiskierroksella. Jokainen kertoi vuorollaan: Mitä hyvää tapahtui edellisenä viikonloppuna? Luin Hyvän elämän anatomia -kirjasta otteen arjen kuvaamisesta:

Haikaillessamme paremman elämän perään kurotamme usein tarpeettoman kauas. Parempi olo on ainoa syy tavoitella mitään. Ja sen voimme antaa itsellemme jo nyt – ennen kuin mikään ympärillämme on muuttunut. (Karlsson & Sievinen 2015, 35.)

6.4.2 Syventyminen

Seuraavaksi teimme 3 väittämää -harjoituksen. Jokainen kertoi itsestään muille kolme asiaa, joista kaksi oli totta ja yksi valhe. Muut yrittivät arvata, mikä väittämistä ei ole totta.

Seuraavaksi teimme harjoituksen HEHKU-tunnepalikoilla. Jokainen valitsi kaksi tunnetta, jotka nousevat positiivisina muistoina hulinavuosien keskeltä. Mitkä tunteet kannattelivat aikuisiässä? Niistä jaettiin ajatuksia ääneen yhtei-

sesti. Jokainen perusteli, miksi oli valinnut juuri kyseiset tunteet. Purimme harjoituksen yhteisesti. Aikuisuuden vuodet herättivät myös ikäviä muistoja. Niitä jaettiin ja kommentoitiin:

Aikuisuus on se vaihe, johon sisältyy minun elämäni suurimmat kriisit. Siksi etsin aluksi negatiivisia tunteita.

-Mies ryhmästä

Nämä harjoitteet ovat saaneet miettimään, mistä kaikesta sitä on selvinnyt voittajana!

-Nainen ryhmästä

6.4.3 Elämäni kuvat -taulu

Elämäni kuvat -taulun työstäminen jatkui. Tauluun lisättiin kuvia hulinavuosilta, työelämästä ja perheestä. Työskentelyn lomassa keskusteltiin kysymyksestä: Minkä taidon haluaisin siirtää eteenpäin? Osallistujat kommentoivatkin osuvasti. Lainukset alla. Taustalla soi toivekappaleita. Niistä yksi oli Lasse Mårtensonin Myrskyluodon Maija.

Jokainen on taitava omalla tavallaan. Ei taito ikää katso.

-Nainen ryhmästä

Syöden hyväksi rakastajaksi. Se on voimalause, jonka haluan siirtää sinulle.

-Nainen ryhmästä

6.4.4 Lopetus ja virittäytyminen seuraavaan kertaan

Askartelun ja taulun työstämisen jälkeen teimme vielä harjoitteen Ovi-korteilla. Jokainen valitsi oven, joka jollain tavalla kutsui tai kiehtoi. Tämän jälkeen jokainen kertoi vuorollaan, mitä oven takana odottaa - tulevaisuuden näkymä, tulevan illan näkymä, tuleva viikonloppu?

Sitten lausuin ääneen tulevan kerran ajatuksen: Millaisia mahdollisuuksia minulla vielä on? Mitkä unelmat aion toteuttaa? Viimeiseksi luin otteen kirjasta Hyvän elämän anatomia:

Kun luovumme ajatuksesta, että asioiden tulisi olla jollain toisella tavalla kuin ne ovat, ja hyväksymme, että nyt on näin, lakkaamme ylläpitämästä sitä energiaa joka alun perinkin esti meille mieluisan ratkaisun syntymisen. (Karlsson & Sievinen 2015, 67.)

6.5 Tämä hetki

Viides ryhmäkerta tapahtui Hämeenlinnassa 4.3.2015 klo 14–16.

6.5.1 Yhteinen aloitus

Aloitimme yhteisesti vaihtamalla kuulumiset. Jokainen pohti, mitä oli edellisenä päivänä tehnyt. Mihin kaikkeen kykeni? Kahden tunnin tarkkuudella jokainen kirjoitti paperille edellisen päivän ohjelman. Lisäksi osallistujat valitsivat eiliseltä onnen hetken.

6.5.2 Syventyminen

Seuraavaksi teimme Kirje itselle -harjoituksen. Jokainen kirjoitti kirjeen itselleen ja sulki kirjeen kirjekuoreen. Kirjekuoreen kirjoitimme: ”Saa avata syksyllä 2015”. Kirjeeseen kirjattiin haaveita ja unelmia tulevaa kesää ajatellen. Kirjeen sisältöä ei jaettu, vaan jokainen kirjoitti vain itselleen.

6.5.3 Elämäni kuvat -taulu

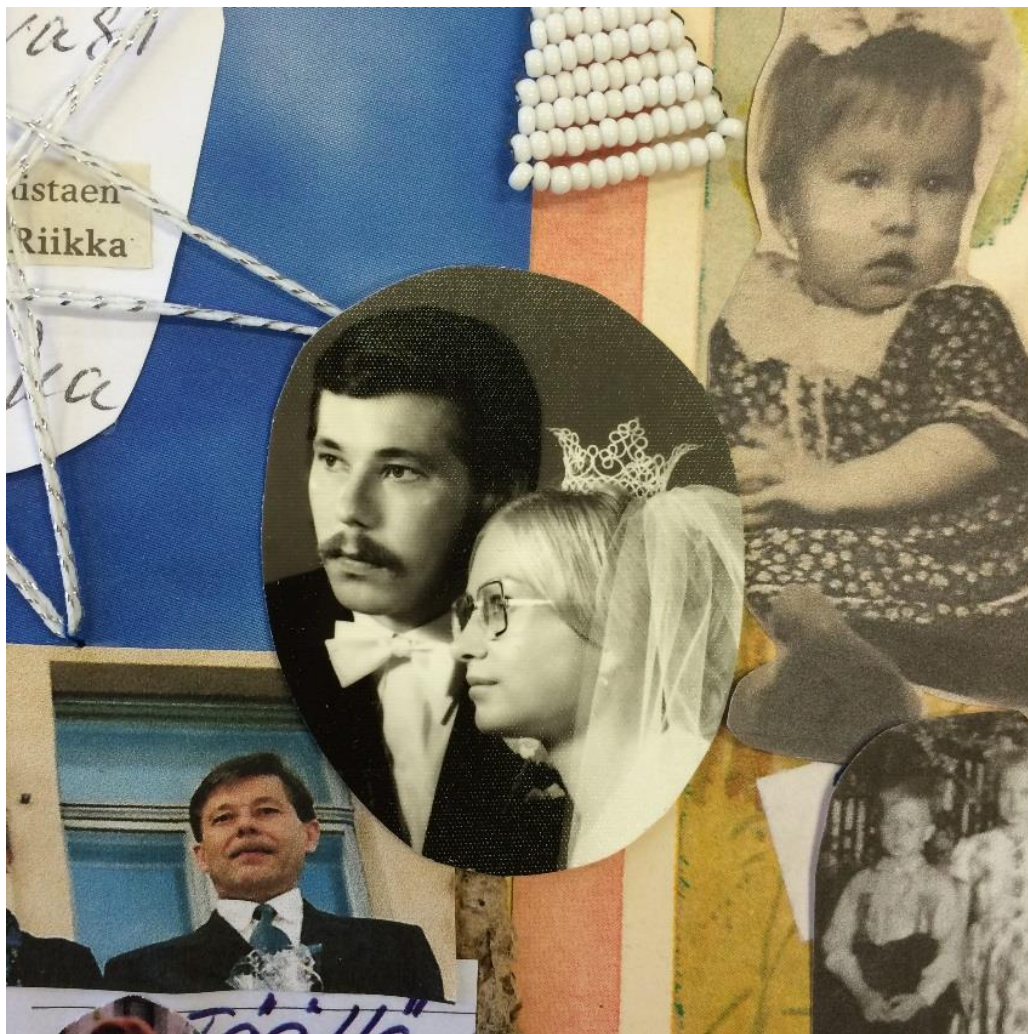
Elämäni kuvat -taulun työstäminen jatkui. Samalla keskusteltiin: Millaisia mahdollisuuksia minulla on? Mitä voisin vielä saavuttaa? Taulut tehtiin valmiiksi kehystystä varten (ks. kuva 8).

6.5.4 Lopetus

Viimeiseksi haastattelin osallistujia taulun työstämisestä. Jokainen kertoi kokemuksiaan työskentelystä ja valokuvien käsittelystä. Loppuajatuksiksi luin osallistujille jälleen otteita kirjasta Hyvän elämän anatomia:

Kokemuksemme elämästä muodostuu ajatuksistamme. Siitä mitä ajattelemme kävellessämme kadulla, valitessamme juustoja, kuunnellessamme ystäväämme ja harjatessamme hampaita. Parempi olo on ainoa syy tavoitella mitään. Ja sen voimme antaa itsellemme jo nyt – ennen kuin mikään ympärillämme on muuttunut. (Karlsson & Sievinen 2015, 35.)

Ja kuitenkin, mikä elämä! Meistä jokaisella. Liian helpolla emme ole päässeet, mutta pitkälle olemme tulleet. Niin paljon on asioita, joista voimme kehua itseämme ja toisimme. Niin paljon on asioita, joista voimme olla kiitollisia., joita voimme arvostaa, joissa olemme onnistuneet, jotka ovat sujuneet hyvin kohdallamme. (Karlsson & Sievinen 2015, 87.)



Kuva 8. Kuva valmiista Elämäni kuvat -taulusta

Eräs rouva, joka oli tyytyväinen tauluunsa ja prosessiin (ks. kuva 8.) kommentoi kokemustaan oivaltavasti:

Tajusin tämän prosessin aikana, että elämä voi olla ihanaa joka päivä koko ajan, aamusta asti.” – kun ei tarvitse enää odottaa töiden loppumista.

-Nainen ryhmästä

6.6 Näyttely

Kuudes ryhmäkerta toteutui Hämeenlinnassa 25.3.2015 klo 14–16.

Viimeisellä kerralla pidimme juhlat prosessin päättymisen kunniaksi. Elämäni kuvat -taulut olin kehystänyt viimeiselle kerralle valmiiksi. Viimeisen kerran teemana oli ”Malja elämälle!”

Kahvittelun jälkeen pyysin osallistujia täyttämään kyselyn, josta sain tutkimustietoa ja vastauksia opinnäytetyöni keskeisiin kysymyksiin. Lisäksi keräsin heiltä palautteen ryhmästä Yhdessä mukana -projektin palautelomakkeella.

Lopuksi kaikki esittelivät oman taulunsa ja jakoivat kokemuksia sen tekemisestä. Lisäksi kävimme keskustelua siitä, miltä työskentely oli tuntunut ja millaisia ajatuksia heräsi nyt kun tauluja tarkasteltiin pienen tauon jälkeen. Kaikki paikalla olleet osallistujat yhtyivät kahden rouvan kommentteihin:

Siis tämä on ollut aivan mieletön matka. Valtavan voimauttavaa. Olen välillä mennyt niin sumussa. Nyt ajattelen, että vitsit, tästä se lähtee!

-Nainen ryhmästä

Ihan on oikein haikea olokin. Tämä oli niin voimauttavaa!

-Nainen ryhmästä

7 AINEISTON ANALYYSI JA TULOKSET

Tässä luvussa kerron havainnoista, joita tein ryhmäläisistä, ryhmästä ja menetelmän toimivuudesta. Käyn läpi kaikki kokoontumiskerrat ja kerron mitä ryhmässä tapahtui. Lisäksi kerron tässä luvussa kyselyn, palautekyselyn ja ryhmähaastattelujen vastaukset.

7.1 Havaintoja ryhmässä

Ensimmäisen ryhmäkerran aluksi tapasin osallistujat ensimmäistä kertaa kunnolla. Olin nähnyt heidät ohimennen rekrytoidessani osallistujia toisesta ryhmästä Valokuvat voimavarana -ryhmään. Otin heidät vastaan ovella ja toivotin tervetulleeksi. Olin varannut alkuun aikaa kahvittelulle ja kuulumisten vaihdolle. Aloitin tapaamisen yhteisesti toivottamalla kaikki tervetulleiksi ja kertomalla itsestäni, projektistamme, Setlementin toiminnasta, Kumppanuustalosta ja toimintaympäristöstä, jossa tulisimme työskentelemään. Kerroin myös opinnäytetyöni tavoitteista, menetelmän tavoitteista ja osallistujien roolista prosessissa.

Keräsin osallistujilta kuvausluvut ja yhteystiedot. Sovimme myös yhteiset toimintatavat, joita tulisi noudattaa. Näitä olivat aikataulussa pysyminen, luottamuksellisuus ja vaihteluvallisuus, suvaitsevaisuus ja toisen kunnioittaminen. Toimintatavat olin miettinyt valmiiksi, mutta niistä keskusteltiin ja ne hyväksyttiin yhdessä. Ryhmäläiset työskentelivät ennakkoluulottomasti ja rohkeasti. He olivat motivoituneita olemaan mukana menetelmän testauksessa ja kertoivat tuntevansa olonsa odottavaiseksi ja innostuneeksi. Kaikki sujui mutkattomasti. He jakoivat elämäntarinoitaan ja muistojaan kuvista välittömästi ja avoimesti. Ilmapiiri oli turvallinen ja vastavuoroinen. Osallistujat keskustelivat paljon kuvien herättämistä muistoista. Valokuvien luovuttaminen herätti paljon keskustelua. Osallistujat lähtivät kotiin hymyilevinä ja kiittelivät, kun saavat olla mukana ryhmässä.

Toisella ryhmäkerralla paikalla oli neljä osallistujaa. Toinen miehistä oli matkoilla, toinen oli saanut viikon aikana sairaskohtauksen, eikä voinut siksi osallistua. Keskustelimme aiheesta aluksi ryhmän kanssa. Ohjaajan rooli korostui tässä keskustelussa, ja pyrinkin kokoamaan ajatuksia yhteen ja kertomaan, miten etenemme jatkossa. Miesosallistujan toivottiin palaavan ryhmään mahdollisimman pian. Vain yhden ryhmäkerran jälkeen porukka oli hioutunut yhteen, ja uskon, että tämän kaltainen tapahtuma vahvisti ryhmähenkeä entisestään.

Keskustelu rönsyili edelliseen viikonloppuun, viikon tapahtumiin ja elämässä onnellisuuden tunteita synnyttäviin asioihin. Osallistujat jakoivat ajatuksiaan ja kokemuksiaan avoimesti. Ohjaajan roolissa keskityin kuuntelemaan ja pitämään huolen, että kaikki pääsivät osallistumaan keskusteluun. Jo nyt toisella kerralla havaitsin ryhmän olevan aktiivinen, tilaa antava ja toisiaan tukeva. Tunnelma oli odottava, ja osallistujat kertoivat pohtineensa lapsuuden iloja ja onnenhetkiä myös kotona viikon aikana. Keskustelu syveni pian lapsuusmuistoihin. Osallistujat kertoivat valokuvien tuntuvan merkityksellisiltä ikkunoilta lapsuuteen. HEHKU-tunnepalokoiden kanssa työskentely herätti ajatuksia ja viritti keskustelua tehokkaasti. Palikoiden valinta tuotti aluksi vaikeuksia. Osa etsi tiettyjä tunteita mutta ei löytänyt, osa olisi kaivannut negatiivisia tai neutraaleja tunteita. Kaikki löysivät kuitenkin tunnepalikat ja jakoivat ajatuksiaan rohkeasti.

Elämäni kuvat -taulun aloittaminen oli kaikille mielekästä. Tunnelma oli harras ja lämmin. Lapsuuden tunteet olivat nostattaneet positiivisia muistoja. Naiset olivatkin tuoneet mukanaan pitsejä, kirjeitä, kortteja ja kuvia, jotka halusivat sisällyttää tauluunsa. Jakamani materiaali asetti kuitenkin omat rajansa. Alun perin olin ohjeistanut osallistujia tuomaan mukanaan yhden kuvan joka elämänvaiheelta. Kävi kuitenkin heti ilmi, etteivät osallistujat osanneet päättää, minkä kuvan laittaisivat tauluun, ja toivoivat saavansa sisällyttää tauluun kaikki itselle tärkeät henkilöt, muistot ja kuvat kyseiseltä aikakaudelta. Minulla ei tietenkään ohjaajana ollut mitään sitä vastaan, sillä se tuki prosessia ja tuntui osallistujista merkityksellisestä. Taulut täyttyivät jo ensimmäisellä kerralla kuvista

ja kirjeistä. Eräs osallistuja oli tuonut mukanaan paljon rakkauskirjeitä nuoruuden poikaystävältään. Niitä hän lupasi lukea ensi kerralla, kun käsittelemme nuoruutta. Osallistujat lähtivät positiivisella mielellä ja kertoivat työskentelyn olleen mielekästä ja hyvää mieltä vahvistavaa.

Kolmannella kerralla paikalla olivat kaikki kuusi osallistujaa ja erään rouvan lapsenlapsi. Pari viikkoa aiemmin sairaskohtauksen saanut mies oli taas mukana. Hänet otettiin hyvin vastaan. Aloitimme kolmannen kokoontumisen tuttuun tapaan kuulumiskierroksella ja kahvitellulla. Jokainen kertoi vuorollaan, mitä mukavaa on luvassa tulevana viikonloppuna. Onnea ikä kaikki -korttien kanssa työskentely alkoi mutkattomasti. Osallistujat valitsivat kortteja rohkeasti. Osalle oli haaste löytää juuri ajatusta vastaava kuva, kuvakorttien valikoima kun oli rajallinen. Ohjeistin heitä valitsemaan kortin ajatus edellä, kortti tuki tarvittaessa valintaa mutta ei ollut välttämätön. Jokainen kertoi muille valinnastaan. Kokemusten ja muistojen jakaminen sujui rauhallisesti, ja kaikki osallistujat jakoivat ajatuksiaan. Harjoitus herätti positiivista keskustelua nuoruusmuistoista ja itselle merkityksellisistä asioista. Osallistujat keskustelivat työskentelyn lomassa paljon. Keskustelu polveili nuoruuden poikaystävästä häihin ja eroihin, harrastuksista ammatteihin ja perheenjäsenistä muuttoihin. Eräs osallistujista luki ääneen saamiaan rakkauskirjeitä. Kuuntelimme Olavi Virtaa. Keskustelu sai aikaan onnen ja haikeuden kyyneliä – naurunremakkaa ja hiljentymistä.

Elämäni kuvat -taulun työstäminen jatkui. Muutama osallistuja koki taulun työstämisen tällä kerralla haasteelliseksi. Heidän kanssaan kävin läpi taulun rakentumista ja sommittelua. He eivät olleet työhönsä täysin tyytyväisiä. Pyrin saamaan suorittamisen asenteen taka-alalle ja kehotin heitä viemään taulua ja työskentelyä siihen suuntaan, mihin se haluaa mennä. Paineet hienon teoksen työstämisestä nousivat esiin, ja ohjaajan oli tärkeää painottaa prosessin ja työskentelyn merkitystä. Kaikki saivat kuitenkin työskentelyn käyntiin ja rakensivat taulujaan. Lopuksi tunnelma oli rauhallinen ja tyytyväinen.

Neljännellä kerralla paikalla oli kolme naista ja kaksi miestä. Keskustelimme arjen ja vapaapäivien eroista eläkeläisen näkökulmasta. Osallistujat kertoivat päivien rytmityksen ja rutiinien olevan erittäin tärkeitä oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Osallistujat kertoivat myös rakentavansa päivänsä mukavilla asioilla, sellaisilla mistä nauttii. HEHKU-tunnepalikat otettiin jälleen vastaan avoimesti. Tällä kertaa tunteiden valinta oli kuitenkin vaikeampaa. Osallistujat kertoivat, että lapsuuteen liittyvät positiiviset tunteet oli helpompi valita - lapsuus kun näyttäytyy monen mielestä huolettomuuden aikakautena. Useammalla osallistujalla aikuisikä on tuonut mukanaan kriisejä, eroja, sairastumisia tai menetyksiä. Keskustelimme kokemuksista ja niiden roolista elämänpolulla. Ne koettiin kaikesta huolimatta opettavaisiksi ja vahvistaviksi. Keskustelimme pitkään siitä, minkä taidon osallistujat haluaisivat siirtää eteenpäin. Taitoja oli

vat työelämäntaidot, käsillä tekeminen, elämänasenteet, luonteenpiirteet ja ajattelumallit. Moni kertoi siirtävänsä taitoja ja asenteita aktiivisesti lapsille ja lapsenlapsille.

Viidennellä kerralla paikalla oli neljä naista ja yksi mies. Toinen miehistä ei päässyt paikalle mutta sai taulunsa valmiiksi edellisellä kerralla. Tällä kertaa oli kaikkien tarkoitus saada taulut valmiiksi ja pohtia omia voimavarojaan tänä päivänä. Päiväohjelmista, onnistumisista ja lempihetkistä keskusteltiin ja niistä esitettiin lisäkysymyksiä. Tehtävä oli osallistujien mielestä mielekäs, ja he kertoivat, että oli kerrankin kiva pysähtyä tarkastelemaan, mihin se aika oikein kuluu.

Käytimme taulujen työstämiseen tavallista enemmän aikaa, jotta jokainen sai taulunsa valmiiksi. Keskustelu eteni mukavasti aiheen ympärillä. Tällä kertaa moni lisäsi tauluunsa useita kuvia ja tekstinpätkiä. Lopuksi taulut luovutettiin minulle kehystystä varten. Teimme Kirje itselle -harjoituksen, jossa jokainen kirjoitti kirjeen. Kirjeet avattaisiin vasta syksyllä 2015. Kirjeen sisältöä ei jaettu, jokainen kirjoitti henkilökohtaisen kirjeen. Kirjoittamisen aikana osallistujista osa liikutui, osa naureskeli. Purimme harjoituksen tunnelmakierrokseen, jossa jokainen kertoi, miltä harjoitus tuntui. Kyynelistä huolimatta työskenteleminen oli ollut vahvistavaa ja tuntunut hyvältä.

Kahden viikon tauon jälkeen viimeisellä kokoontumiskerralla olivat paikalla kaikki neljä naista ja yksi mies. Toinen miehistä ei päässyt paikalle mutta sai oman Elämäni kuvat -taulun itselleen myöhemmin. Aloitimme yhteisesti nostamalla maljan valokuville ja elämälle. Pidin lyhyen kiitospuheen, jossa kiitin osallistujia osallistumisesta ryhmään ja samalla menetelmän kehittämiseen. Kiitin heitä myös tarinoiden ja ajatusten jakamisesta ja oman elämän avaamisesta. Kahvitelimme ja vaihdoimme kuulumiset. Tunnelma oli rento, ja keskustelu eteni vapaasti ilman ohjeistusta tai puheenvuorojen jakoa. Keskustelua käytiin valokuvista, elämän eri vaiheista, menetelmästä, ryhmästä ja siitä, miten tiiviiksi porukka oli viikkojen aikana muotoutunut. Osallistujat olivat ystäväystyneet keskenään ja vaihtoivatkin kahvittelun lomassa reseptejä ja käsityöohjeita. Myös puhelinnumeroita vaihdettiin ja yhteisiä tapaamisia suunniteltiin. Eräs osallistujista lausui lopuksi runon. Yhteisesti lopetimme viimeisen ryhmäkerran halauksiin ja hyvästeihin. Tunnelma oli onnellinen ja haikaa.

7.2 Kysely

Kyselyyn vastasi kaksi miestä ja neljä naista. He olivat iältään 63–73-vuotiaita (63, 66, 67, 71, 71, 73). Kyselyssä oli kaksi osaa, monivalintakysely ja avoin kysymys. Kysely sisälsi väittämiä ja laatikoita, joita osallistujat ruksasivat. Osallistujat valitsivat ovatko samaa mieltä, eri mieltä vai eivätkö osaa sanoa. Taulukon jälkeen oli yksi avoin kysymys, johon sai jättää palautetta menetelmä-kurssista.

Taulukko 2. Kyselyn tuloksia

Kokemuksia	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Ajatuksia
Menetelmä auttoi tunnistamaan omia voimavaroja	5	1		"Pahojakin aikoja oli ja niistä olen selvinnyt."
Valokuvat herättivät positiivisia muistoja	6			"Nuoruus oli ihaninta aikaa ja se näkyi myös kuvissa." "Lapsuusmuistot tuntuivat hyvältä."
Valokuvat herättivät ikäviä muistoja	1		5	"Kuvien kautta purin paljon myös suruja." "Ikävät muistot voidaan nähdä nyt opettavaisina, jolloin ne ovat positiivisia."
Elämäni kuvat -taulun työstäminen oli mielekästä	5	1		"Toi paljon iloa arkeen. Oli kiva kaivella kuvia."
Ohjaajan tuki oli riittävä	5		1	
Tunsin oloni turvalliseksi ryhmässä	6			

Suurin osa osallistujista kertoi, että menetelmä auttoi tunnistamaan omia voimavaroja paremmin (ks. Taulukko 2). Valokuvat olivat herättäneet kaikissa positiivisia muistoja. Kuvat herättivät myös ikäviä muistoja ja eräs osallistuja kommentoikin osuvasti, miten ne muistot osataan nähdä nyt opettavaisina. Toiminta oli tuonut iloa osallistujien arkeen ja he olivat tunteneet olonsa turvalliseksi ryhmässä.

Avoin kysymys oli seuraava:

- Ajatuksia Valokuvat voimavarana -menetelmästä ja ryhmästä

Taulukon jälkeen olevaan avoimeen kommentikohtaan kukaan ei ollut vastannut mitään.

7.3 Palautelomake

Kyselyn lisäksi keräsin Yhdessä mukana -projektin vertaistoiminnan palautteen. Palautekysely sisälsi taulukon ja avoimia kysymyksiä.

Tämän palautteen täyttivät myös kaikki kuusi Valokuvat voimavarana -kurssin osallistujaa, jotka kaikki olivat eläkkeellä. Heistä viisi osallistui toimintaan n. kerran viikossa. Yksi osallistuja osallistui vain satunnaisesti poissaolojen vuoksi.

He arvioivat toimintaa asteikolla 1-5. 1: eri mieltä, 2: melko eri mieltä, 3: neutraali suhtautuminen, 4: melko samaa mieltä, 5: samaa mieltä.

Taulukko 3. Toiminnan laatu ja vaikutukset asteikolla 1-5

Toiminnan laatu	1	2	3	4	5
Toimintaan oli helppo tulla mukaan			1		5
Voin olla toimintaan osallistuessani oma itseni					6
Olen ollut tyytyväinen toimintaan				1	5

Osallistujien huomioiminen	1	2	3	4	5
Olen saanut toiminnasta riittävästi tietoa				1	5
Olen voinut halutessani vaikuttaa toimintaan			1		5
Tarpeeni on huomioitu toiminnassa			1		5
Toiminnan kesto oli mielestäni sopiva			1		5

Vaikutukset omaan elämään	1	2	3	4	5
Toiminta on tuonut iloa arkeeni				1	5
Toiminta on tuonut uutta sisältöä elämääni				1	5
Olen saanut toiminnan kautta uusia ystäviä/tuttuja					6
Koen vaikutusmahdollisuuksieni lisääntyneen arjessa			2	1	3

Palaute oli pääosin todella kiitettävää ja osallistujat olivat tyytyväisiä toimintaa (ks. taulukko 3). Omien vaikutusmahdollisuuksien lisääntyminen arjessa sai aikaan eniten hajontaa. Koetun prosessin siirtäminen suoraan omaan arkeen voi olla haastavaa. Ilahduttavaa oli kuulla, että osallistujat ovat solmineet uusia ystävyyssuhteita ja kokeneet, että voivat olla omana itsenään mukana toiminnassa.

Osallistujien vastaukset avoimiin kysymyksiin olivat sanatarkasti seuraavat:

Mitä toimintaan osallistuminen on merkinnyt sinulle?

- Uutta erilaista harrastusta
- Ryhmä on itsessään hyvin voimaannuttava
- on ollut kiva olla mukana ja ryhmä on ollut tosi mukava
- Ryhmään kuulumista ja on ollut mukava kun on ollut jotakin minne mennä
- Mukavaa viikoittaista tapaamista uusien tuttavien kanssa,
- Toiminta on rytmittänyt hyvin alkanutta eläkeaikaa

Onko vertaistoiminta lisännyt turvallisuuden tunnettasi arjessa? Miten, kerro esimerkki.

- Luottamuksellisia ihmiskontakteja
- löytänyt täysin vastaavassa tilanteessa olevia miellyttäviä henkilöitä
- Olen pystynyt olemaan oma itseni ja turvallisesti kertomaan omasta itsestäni
- Pienryhmässä voi avautua koska ryhmä oli pieni ja intiimi
- Eipä juuri. Asun maalla yksin.

Mitä muuta haluat sanoa? (Esim. toiveita toimintamuodoista)

- Helmi-ikoni -kurssi
- Kantapää -kurssi
- Erittäin hyvä, kiitos.
- Näitä voisi olla enemmän.
- Kiitos Essille
- Hyvin ohjattu kurssi
- Digitaalisten taitojen oppiminen, käsitöiden parissa tapaaminen ehkä 2 x viikossa.

7.4 Ryhmähaastattelu

Seuraavaksi avaan ohjaukset lopuksi käytyjä ryhmähaastatteluja. Istuimme osallistujien kanssa ympyrässä pöydän ääressä. Kysyin kysymykset ja osallistujat vastasivat sattumanvaraisessa järjestyksessä. Ryhmäläiset antoivat toisille hienosti tilaa ja vastasivat rauhassa. Jokainen sai sanoa jotain.

Herättikö taulun työstäminen pohtimaan asioita, joista nautit?

Osallistujat kertoivat kuvien tuovan mieleen mukavia asioita erityisesti lapsuudesta. Menneisyyden muistoihin palaamisen jokainen koki mukavana aikamatkana. Negatiivisten tunteiden mukana he olivat saaneet oivalluksia. Niidenkin paikka on heidän mukaansa positiivisten muistojen joukossa. Nyt ne osattiin nähdä opettavaisina.

Miltä tunnepalikoiden kanssa työskentely tuntui?

Tunnepalikoiden kanssa työskentely oli aluksi monelle ryhmäläisistä haastavaa. Osa koki, että oli vaikea valita vain tietty määrä tunteita ja antaa niille siten suurempi painoarvo. Aikuisuuden tunteista osa olisi halunnut valita negatiivisempia tunteita. Osallistujat kertoivat, että palikat auttoivat nimenomaan tunnistamaan tunteita ja pohtimaan lapsuuden ja nuoruuden tunnekokemuksia.

Miltä kuvakorttien kanssa työskentely tuntui?

Kuvakorttien kanssa työskentely vaati rohkeutta. Kuvista jaettiin henkilökohtaisia muistoja ja kokemuksia. Erään osallistujan mukaan se vaati heittäytymistä ja luottamista toisiin. Osa kertoi, että työskentely oli aluksi haastavaa, kun ei tiennyt, mitä on edessä. Kortit palauttivat tehokkaasti mieleen vanhoja muistoja.

Auttoivatko valokuvat tunnistamaan niitä asioita, joista lapsena haaveilitte?

Osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että valokuvat auttoivat muistelussa, ja kun kuvien tarkasteluun otti positiivisen suhtautumisen, nousi mieleen nimenomaan haaveita ja unelmia – mutta myös arkipäiväisiä kimmelluksia. Lapsuuden kaikki kokivat huolettomuuden ja ilon aikakautena.

Miten koette ohjauksen ja ajankäytön?

Ohjaajan tuki oli osallistujien mielestä riittävää ja osaavaa, turvallista ja selkeää. Osa koki, että oli aloittanut taulun työstämisen liian hätäisesti. Sille olisi kaivannut enemmän aikaa ja pohjustusta. Taulun työstämiseen tarkoitettua materiaalia saivat kiitosta. Eräs osallistujista kommentoi aikataulua ja harjoitusten määrää seuraavasti: ”Ajankäyttö oli selkeää ja kaikki toimi hienosti”.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Seuraavaksi kerron tulokset ja saamani tiedon pohjalta tekemät johtopäätökset. Kerron, millaisia vastauksia sain tutkimuskysymyksiini, millaisia havaintoja tein ja millaista tietoa ryhmähaastattelut ja kysely antoivat.

8.1 Valokuvat voimavarana yhteisöllisenä vertaistoiminnan menetelmänä

Valokuvat voimavarana -ryhmän toiminta järjestettiin niin, että siihen oli mahdollisimman helppoa tulla mukaan. Kutsuin osallistujat mukaan henkilökohtaisesti Yhdessä mukana -projektin tapahtumassa. Kerroin jokaiselle menetelmästä ja alkavasta prosessista ja kartoitin heidän kiinnostuksenkohteitaan. Alkumotivointina kerroin työskentelymenetelmistä ja uuden menetelmän mukanaan tuomista vapauksista. Tavoitteena oli, että ryhmässä työskentely olisi turvallista ja jokainen voisi tulla mukaan juuri sellaisena kuin on. Useaan kertaan ryhmäkertojen aikana sain kuulla kommentteja siitä, miten mukava ryhmään oli tulla ja miten sai olla oma itsensä. Ympäristö tuntui arvostavalta ja lämpimältä.

Palautekyselystä kävi ilmi, että ryhmäläisistä oli tullut toisilleen tärkeitä ja osallistujat olivat solmineet uusia ystävyysuhteita. Tästä tuloksesta olen erityisen onnellinen, sillä sen vaikutus tulee näkymään osallistujien arjessa myös ryhmän päättymisen jälkeen. Ryhmäläiset tapaavat toisiaan tulevaisuudessa itsenäisesti. Se tukee arjessa jaksamista ja hyvinvoinnin lisääntymistä. Osallistujat olivat juuri eläkkeelle jääneitä. Muutos työelämästä eläkkeelle on merkityksellinen taitekohta, kun työelämän sosiaaliset kontaktit poistuvat. Tässä taitekohdassa Yhdessä mukana -projekti pyrkii tukemaan osallistujien arkea.

Toiminnan tavoitteena oli osallistaa osallistujia ja antaa heille vaikuttamisen kokemuksia. Tavoitteena oli kehittää uusi vertaistoiminnan menetelmä ja dokumentoida se. Tavoitteena oli selvittää, mitä menetelmä herättää osallistujissa ja miten se auttaa heitä tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan paremmin. Tavoitteet toteutuivat näiltäkin osin erittäin hyvin. Kehitin menetelmän ja dokumentoin prosessia muistiinpanoin ja kuvin - näin sain tulokset näkyville jo heti prosessin alettua. Sain koottua ryhmän hyväkuntoisista ikääntyneistä, ryhmä kokoontui suunnitellusti ja osallistujat sitoutuivat toimintaan. Osallistujat kertoivat palautteen, haastattelun ja töiden kautta, että olivat tunnistaneet omia voimavaroja lapsuudesta ja nuoruudesta. Jokainen hahmotti omaa elämänsäkaartaan kuvien kautta ja sai paljon oivalluksia.

Toimeksiantaja oli asettanut opinnäytetyölleni tavoitteen, että Yhdessä mukana -projekti voi hyödyntää opinnäytetyössäni kehittämää menetelmää seniori- ja vanhustyössä, yhteisöllisen vertaistoiminnan menetelmänä. Myös nämä tavoitteet toteutuivat täydellisesti. Suunnitelmana on, että projekti hyödyntää kehittämääni menetelmää jo tulevana syksynä valmistuen siitä menetelmäoppaan.

Ryhmä käynnistyy uudelleen Hämeenlinnan seudun Settlementissä jo vuoden 2016 alussa.

Valokuvat voimavarana -menetelmän tavoitteena oli lisätä osallistujien hyvinvointia ja auttaa heitä tunnistamaan omia voimavarojaan paremmin. Tavoitteet toteutuivat. Ryhmäkertojen konkreettisenä päätavoitteena oli, että jokainen osallistuja valmistaa teoksen, Elämäni kuvat -taulun. Jokainen valmisti taulun omista lähtökohdistaan työstäen siitä omannäköisensä. Ryhmä kokoontui kuusi kertaa. Jokaisella ryhmäkerralla oli oma teema, jonka ympärille harjoitukset ja keskustelut linkittyivät. Elämänpolku käytiin läpi kuuden tapaamisen aikana. Viimeisellä ryhmäkerralla taulut pystytettiin omaksi Elämäni kuvat -näyttelyksi.

Ohjaukseton aikana tein vain pieniä ohjauksellisia muutoksia ja sovelsin suunnitelman harjoituksia. Menetelmä toimi suunnitelmieni mukaan niin hyvin, että asetetut tavoitteet saavutettiin.

8.2 Voimavarojen tunnistaminen menetelmän avulla

Kuuden tapaamiskerran aikana kävimme läpi elämän polun nykyhetkeen saakka. Kunkin aikakauden kohdalla pysähdyimme pohtimaan omia vahvuuksia ja voimavaroja. Valokuvat auttoivat osallistujia hyppäämään menneeseen aikaan ja herättivät muistot uudelleen pintaan. Valokuva oli tehokas valinta muisteluun ja elämänpolun hahmottamiseen. Kävimme paljon keskustelua siitä, millaisia asioita kukin kykeni tekemään lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuuden hulinavuosina. Osallistujat peilasivat vahvuuksia ja osaamista tähän päivään. He myös kertoivat paljon nuoruuden ja tämän päivän unelmista. Niitä kuvastaa hyvin kahden osallistujan kommentit:

*Unelmoin perheestä ja sain sen. Siitä pitäisi osata olla kiitollinen.
-Nainen ryhmästä*

Sain inspiraation käydä läpi kaikki elämäni valokuvat. Kiitos siitäkin.

-Nainen ryhmästä

Palautteen, kyselyn ja ryhmähaastattelun perusteella viisi osallistujista kertoi, että menetelmä auttoi voimavarojen tunnistamisessa. Eräs osallistujista kommentoi, että nyt sitä ymmärtää, mistä kaikesta on selvinnyt. Hän myös kirkasti ajatusta siitä, missä kaikessa on hyvä ja mitä taitoja haluaisi siirtää eteenpäin, seuraaville sukupolville, etteivät ne jää hiljaiseksi tiedoksi. Näitä taitoja olivat kädentaidot, puutyöt ja positiivinen elämänsenne.

Yksi osallistujista, joka osallistui vain kolmelle ohjaukskerralle ja sairastui, ei kertomansa mukaan päässyt ihan jyvälle, mistä hommassa oli todella kyse. Hänen kohdallaan tavoitteet eivät täysin toteutuneet. Hän kuitenkin kertoi saaneensa ryhmästä paljon ja pohtivansa asioita varmasti jatkossa kotona.

8.3 Valokuvien ja oman elämänpolun tutkimisesta nousseet tunteet

Valokuvat voimavarana -prosessi herätti kaikissa osallistujissa voimakkaita tunteita. Jokaisen kerran lopuksi toiminnan purkuvaiheessa kävi ilmi, että kuvat olivat herättäneet tunteita menneestä ja nostaneet pintaan muistoja. Osallistujat kuvasivat tuntemuksia näin:

Oikeastaan tuli ihan tosi hyvä olokin!

-Nainen ryhmästä

Vitsit, sitä on oikea voimainen!

-Nainen ryhmästä



Kuva 9. Valokuvat voimavarana -ryhmäläisiä

Suurimmaksi osaksi tunteet ja kokemukset olivat positiivisia. Useampi osallistujista koki voimaantuneensa ja jakoikin tunnekokemuksiaan avoimesti useilla tapaamiskerroilla. Lapsuuden ja nuoruuden muistot olivat poikkeuksetta positiivisia. Aikuisuuden kynnyksellä tai myöhemmin aikuisiällä useampi ryhmäläisistä oli kokenut kriisin ja elämänmuutoksen, läheisen kuoleman tai eron. Siltä aikakaudelta nousi keskusteluun myös raskaita ja ikäviä muistoja. Eräs

osallistuja kuitenkin kuvasi hyvin ajatuksen, johon muut yhtyivät: hänen mielestään negatiivisetkin kokemukset ja tunteet osaa nähdä nyt opettavaisina, jolloin niistä tulee positiivisia.

Viimeisellä kerralla iloittiin (ks. kuva 9), mutta myös liikututtiin – onnen, haitteuden ja kiitollisuuden kyyneleet vahvistivat yhteistä kokemusta. Matka oli ikimuistoinen! Eräs osallistujista kiitti minua ohjaajana sanoin:

”Minulla oli kerrassaan ihana päivä!”

-Nainen ryhmästä

9 POHDINTA JA ARVIOINTI

Tässä luvussa kerron oivalluksista, joita tein prosessin aikana. Ryhmäprosessin aikana tuli vastaan haasteita, onnistumisia ja oivalluksia. Lisäksi tässä luvussa myös arvioin oppimistilanteita kokonaisuutena.

9.1 Oivalluksia Valokuvat voimavarana -kurssilta

Olin suunnitellut ohjauskerroille paljon harjoituksia; minulla oli varaharjoituksia ja erilaisia suunnitelmia. Kuitenkin pian heti toisen ohjauskerran aikana huomasin, että taulun työstäminen oli osallistujille kaikkien tärkeintä ja mielekkäintä. Päätin rakentaa ohjauskerrat niin, että alussa olisi vain jokin aiheeseen virittävä harjoitus ja tämän jälkeen käyttäisimme aikaa taulun työstämiseen.

Haasteena oli yhden osallistujan poissaolo useammalta kerralta. Hän sairastui ensimmäisen ohjauskerran jälkeen eikä päässyt täysin muiden rytmiin mukaan, vaikka palasikin kolmannelle ryhmäkerralle. Taulu kuitenkin valmistui viidennellä kerralla. Tapasin hänet ohjauskertojen jälkeen, jolloin sain häneltä palautteen ja luovutin hänelle taulun. Palautteesta kävi ilmi, ettei hän ollut kokenut ryhmätyöskentelyä niin merkitykselliseksi kuin muut. Juuri poissaolojen vuoksi hän ei päässyt syventymään taulun työstämiseen. Tulevaa ajatellen on erityisen tärkeää, että osallistujat pääsisivät työstämään taulua useammalla kerralla, jotta menetelmän tavoitteet toteutuisivat. Pohdin mahdollisuutta järjestää ylimääräisiä tapaamisia poissaolijoille.

Oivalsin myös ikääntyneiden hiljaisen tiedon määrän. Kun heidän tarinoitaan kuuntelee, nousee sieltä vuosien kokemus, osaaminen ja arvostettava luovuus, joka on hyödynnettävissä vielä tänäkin päivänä.

9.2 Ohjaajan rooli

Seuraavaksi pohdin omaa ohjaajuuttani ja ohjaajan roolia tämän kaltaisessa ryhmässä. Kyseessä on vertaistoiminnan menetelmä ja se antaa ohjaamiselle omat erityispiirteensä. Vertaistoiminnassa on tarkoitus antaa osallistujille vastuuta ja tilaa ja vahvistaa heidän osallisuuttaan aktiivisena ryhmäläisenä.

Ensimmäisellä kerralla tein osallistujille selväksi, että olen vasta kehittämässä menetelmää eikä minulla siksi ole täysin tarkkoja suunnitelmia siitä, miten kaikki tulee etenemään. Halusin kuitenkin luoda osallistujille turvallisen työskentely-ympäristön, joten kerroin heille kehyksen, jonka sisällä tulisimme työskentelemään. Osallistujat ottivat minut hyvin vastaan. Osan kanssa olin työskennellyt aiemmin eri menetelmän parissa.

Mielestäni ensimmäisen ryhmäkerran merkitys on erityisen suuri. Osallistujien motivoiminen on tärkeää. Toivon tietysti, että he sitoutuvat ryhmään ja osallistuvat seuraaville ryhmäkerroille. Ryhmän toimimisen kannalta on erityisen tärkeää, että osallistujat tuntevat olonsa turvalliseksi. Menetelmän tavoitteet liikkuvat hyvin henkilökohtaisella tasolla, joten on tärkeää, että ryhmässä vallitsee luottamuksellinen ilmapiiri. Myös ohjaajan rooli on erityisen tärkeä ensimmäisellä kerralla. Osallistujat eivät tunteneet toisiaan hyvin ja odottivat uuden asian äärellä kokonaisvaltaista tukea minulta, ohjaajalta. Pyrin omalla olemiselläni ja selkeillä rauhallisilla ohjeistuksilla luomaan tunnelmasta rennon, kiireettömän ja hyväksyvän.

Olin rakentanut ohjaukset niin, että jokaisen kerran alussa ohjasin aiheeseen virittäviä harjoituksia. Tämän jälkeen syvensin aihetta teorialla tai teksteillä kirjasta Hyvän elämän anatomia. Sitten siirryin taka-alalle varsinaisen työskentelyn ajaksi. Työskentelyn aikana osallistujat työstivät Elämäni kuvat -taulua. Lopuksi otin taas ohjat vahvemmin itselleni ja päätin tuokion yhteisesti. Lopuksi keräsin usein tietoa osallistujilta kyselyn, ryhmähaastattelun tai palautelomakkeen avulla.

Toisella, kolmannella, neljännellä ja viidennellä kerralla osallistujat työskentelivät oma-aloitteisesti, ottivat tilaa ja tutustuivat toisiinsa. Ohjaajan roolissa koin olevani toiminnan mahdollistaja ja saatoin osallistujat yhteen kohtaamaan toisiaan terapeuttisiksi koetun menetelmän ympärille.

Ohjaajan rooli korostui taas viimeisellä kokoontumiskerralla vahvemmin. Alkupuheessa kokosin yhteen ajatuksiamme yhteiseltä matkalta, kerroin tavoitteista ja niiden toteutumisesta. Kerroin viimeisen yhteisen kokoontumisen merkityksestä ja mahdollisuudesta kokoontua jatkossakin yhteen erilaisten menetelmien ympärille. Viimeisellä kerralla tunnelma oli haikea eikä osallistujilla ollut mikään kiire lähteä yhteisestä näyttelyjuhlasta.

Ohjaajan roolista tein oman ohjaajuuteni kannalta merkittäviä havaintoja ja oivalluksia. Olen ollut ohjaajana vastuullinen ja suunnitellut ohjaukseni usein hyvin tarkasti. Vaikka olen usein ottanut käyttöön varasuunnitelman, olen silti halunnut pitää langat tiukasti käsissäni. Tämä johtaa juurensa nuoruuteni ohjaukokemuksista lastentanssin opetustöistä. Lasten kanssa työskennellessä ohjaukset on suunniteltava minuuttiaikataululla ja ryhmänhallinta on haastavaa. Nyt koin oivalluksen ja helpotuksen huomattessani, että minun roolini tämän kaltaisen ryhmän ohjaajana on tukija, ohjailija, rakentaja ja mahdollistaja. Hyvä ohjaaja tekee itsensä ajoittain tarpeettomaksi, etenkin kun kehittämäni menetelmä on osa yhteisöllisen vertaistoiminnan projektia, jossa tavoitteena on osallistaa osallistujat ja mahdollistaa toiminta omaehtoiseksi ja mahdollisuuksien mukaan itsenäiseksi toiminnaksi.

Tein vähemmän ja huomasin sen olevan moninkertaisesti enemmän. Uskon, että tämä oivallus tulee olemaan yksi merkittävimmistä oman ohjaajuuteni rakentumisessa. Tämän oivalluksen jälkeen olen kokenut ohjaamisen mielekkäämpänä ja rennompana.

9.3 Opinnäytetyöprosessin arviointia

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuutena hieno kokemus. Olen oppinut soveltamaan omaa ammattiosaamistani rohkeasti ja kokeilemaan uusia harjoitteita. Olen yhdistänyt luovia menetelmiä ohjaustyössä ja löytänyt uusia tapoja ihmisten kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen.

Toiminnallisen opinnäytetyö tekeminen haastoi yhdistämään teoriapohjaa käytännön työskentelyyn.

Kehittämistyö on ollut antoisaa ja luonut uskoa omaan vaikutusmahdollisuuksiin. Uuden luominen ja kokeilu luo tehokkaasti uusia toimiviakin työskentelytapoja.

Olen onnistunut ohjaavan opettajan ja opponentin tuella näyttämään todeksi ohjaustoiminnan osaamistani ja työskentelemään vaativassa kehittämistyössä. Työelämäyhteyden ja samalla oman työpaikkani kautta sain kattavan tuen Yhdessä mukana -projektin projektijohtajalta Mona Särkelä-Kukolta.

Haasteena opinnäytetyöprosessini aikana oli kokonaisuuden hallinta käytettävissä olevan ajan puitteissa. Uuden menetelmän luominen tuo mukanaan yllätyksiä, eikä aikataulu sietänyt juuri joustamista. Sain toki sisällytettyä osan työmäärästä työtehtävieni alle ja sitä kautta selviydyin mielestäni hyvin. Haasteena oli myös saada oma osaaminen ja asiantuntijuus näkymään työssä mahdollisimman monipuolisesti. Toivon, että työstäni välittyy luovuus ja ilo, jota koetaan työskennellessäni ikääntyneiden kanssa.



Kuva 10. Osallistujat esittelivät taulut Elämäni kuvat -näyttelyssä maaliskuussa 2015

10 MENETELMÄN TULEVAISUUS



Kuva 11. Elämäni kuvat -taulun oivallus

Olen kuvannut opinnäytetyössäni tavoitteet, suunnitelmat, saamani tiedon ja johtopäätökset. Opinnäytetyöprosessini päättyy. Oma työprosessini menetelmän kanssa kuitenkin jatkuu. Syksyllä 2015 valmistamme Settlementiliitolla menetelmäoppaan, joka sisältää menetelmän kuvauksen ja sisältöjen lisäksi ohjeita ohjaajille ja työntekijöille. Oppaassa kuvaan menetelmän valmiina. Tavoitteena on, että oppaan avulla kuka tahansa kulttuuri- tai sosiaalialan ohjaaja voi ohjata menetelmän. Toivon, että menetelmä leviäisi ja sitä hyödynnettäisiin erityisesti ikääntyneiden parissa, sillä erään taulun sanoin ”Taito ei ikää katso” (ks. kuva 11).

Seuraavalle kurssille on tavoitteena saada mukaan ensimmäisestä ryhmästä vertaisohjaajia uusien ryhmäläisten tueksi. Lopullisena tavoitteena on, että ikääntyneet toteuttaisivat menetelmiä myös itsenäisesti vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin tuella. Menetelmää hyödynnetään tarpeen mukaan myös muissa Yhdessä mukana -osaprojekteissa vuonna 2016.

Olen kehittänyt menetelmän, jota hyödynnetään välittömästi ja se tuntuu upealta. Lopuksi voisin kuvata tämän hetken tunnelmiani erään osallistujan sanoin:

*Tämähän on ollut niin kertakaikkiaan upeaa!
-Nainen ryhmästä*

LÄHTEET

Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L, Koffert, T. & Koulu, L. Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 11–20

Harju, V. 2007. Ovikorttien taustaa. Viitattu 6.5.2015.
<http://www.ovikortit.com/taustaa.htm>

Hentinen H. 2009. Valokuva terapeuttin työvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L, Koffert, T. & Koulu, L. Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 33-46

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 10. osin uud. p. Helsinki: Tammi.

Kaunis maailma, Desiderata. Viitattu 16.5.2015.
<http://www.helsinki.fi/~haonnela/kaunmaail.htm>

Karlsson, S. & Sievinen, P. 2015. Hyvän elämän anatomia. Helsinki: Cozy Publishing

Lankinen, M. 2013. HEHKU-tunnepalikat, Menetelmä myönteisen mielialan vahvistamiseen. Helsinki: Terapeda.

Ruoppila, I. 2002. Vanhuuden voimavarat. Tammi

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

Savolainen, M. 2009. Valokuvan terapeuttisuus. Viitattu 27.2.2015.
<http://www.voimauttavavalokuva.net/terapeuttisuus.htm>

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L, Koffert, T. & Koulu, L. Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 211

Valokuvaterapia – vuorovaikutusta valokuvin. Suomen valokuvaterapiayhdistys. Viitattu 30.4.2015.
<http://www.valokuvaterapiayhdistys.fi/valokuvaterapia.html>

Yhdessä mukana -esittely. 2013. Suomen Setlementtiliitto. Viitattu 27.2.2015.
<http://www.setlementti.fi/yhdessa-mukana/yhdessa-mukana-projekti/>

VALOKUVAT: Essi Siljoranta, 2015

LIITTEET

RYHMÄHAASTATTELUN RUNKO

Ryhmähaastattelun runko, kysymyksiä, joista keskusteltiin 11.4.2015

1. Herättikö taulun työstäminen pohtimaan asioita, joista nautit?
2. Miltä tunnepalikoiden kanssa työskentely tuntui?
3. Miltä kuvakorttien kanssa työskentely tuntui?
4. Auttoivatko valokuvat tunnistamaan niitä asioita, joista lapsena haaveilitte?
5. Miten koette ohjauksen ja ajankäytön?

"Tuntemattoman ajattelijan vuonna 1692 Saint-Paulin katedraalin seinälle kirjoittama elämänohje"

Kulje tyynenä melun ja kiireen keskellä
ja muista mikä rauha onkaan hiljaisuudessa.
Pysyttele hyvissä väleissä kaikkien kanssa
niin pitkään kuin se alistumatta on mahdollista.
Puhu totuudesta hiljaa ja selkeästi
ja kuuntele toisia, sillä kaikilla on tarinansa.

Karta äänekkäitä ja riidanhaluisia,
sillä he ovat kiusana hengellesi.
Jos vertaat itseäsi muihin,
niin älä tule turhamaiseksi tai katkeraksi,
sillä aina on ja tulee olemaan suurempia,
ja pienempiä persoonallisuuksia kuin sinä.

Iloitse suorituksistasi
samoin kuin suunnitelmistasi.
Ole kiinnostunut omasta urastasi,
vaikka se olisi vähäpätöinenkin.
Se on kuitenkin vankka kiinnekohta
ajan vaihtelevissa kohtaloissa.
Ole varovainen liikeasioissa,
sillä maailma on kieroutta täynnä
- älä silti sulje silmiäsi hyveiltä.
Monet ponnistelevat korkeisiin päämääriin
ja elämä on täynnä sankaruutta.
Ole oma itsesi, äläkä pelkää olla hellä.
Älä suhtaudu kyynisesti rakkauteen,
sillä kaikkien arkipäiväisen roudan keskeltä
se nousee kuin ruoho - tuoreena joka kevät.

Ota opiksesi vuosien neuvot
ja luovu sopuisasti nuoruuden leikeistä.
Paljon turhaa pelkoa syntyy väsymyksessä
ja yksinäisyydessä.
Ole sovussa luojasi kanssa,
millaiseksi hänet sitten kuvitteletkin.
Ole sovussa sielusi kanssa,
olkoot ponnistelusi ja toiveesi mitkä tahansa.
Maailmassa on paljon petosta, riistoa
ja särkyneitä unelmia,
mutta se on sittenkin Kaunis Maailma.
(Kaunis maailma, n.d.)

Valokuvat voimavarana -kysely

Opinnäytetyön tekijä ja menetelmän kehittäjä: Essi Siljoranta

Vastaajat: sukupuoli: ikä:

Kokemuksia	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Ajatuksia
Menetelmä auttoi tunnistamaan omia voimavaroja				
Valokuvat herättivät positiivisia muistoja				
Valokuvat herättivät ikäviä muistoja				
Elämäni kuvat -taulun työstäminen oli mielekästä				
Ohjaajan tuki oli riittävä				
Tunsin oloni turvalliseksi ryhmässä				

Ajatuksia Valokuvat voimavarana -menetelmästä ja ryhmästä (voit jatkaa paperin toiselle puolelle):

Palautelomake Yhdessä mukana -projektin vertaistoiminta**Taustatiedot**

Sukupuoli: nainen___ mies___ muu___

Syntymävuosi: _____

Elämäntilanne: eläkkeellä___ työelämässä___ työtön___ opiskelija___
muu___**Kuinka usein olet osallistunut toimintaan, josta annat palautetta?**

Satunnaisesti___ Kerran kuukaudessa___ Kerran kahdessa viikossa___ Kerran viikossa___

Toiminnan laatu ja vaikutukset

Arvioi asteikolla 1-5, jossa 1 Eri mieltä, 2 Melko eri mieltä, 3 Neutraali suhtautuminen, 4 Melko samaa mieltä, 5 Samaa mieltä

Toiminnan laatu	1	2	3	4	5
Toimintaan oli helppo tulla mukaan					
Voin olla toimintaan osallistuessani oma itseni					
Olen ollut tyytyväinen toimintaan					

Osallistujien huomioiminen	1	2	3	4	5
Olen saanut toiminnasta riittävästi tietoa					
Olen voinut halutessani vaikuttaa toimintaan					
Tarpeeni on huomioitu toiminnassa					
Toiminnan kesto oli mielestäni sopiva					

Vaikutukset omaan elämään	1	2	3	4	5
Toiminta on tuonut iloa arkeeni					
Toiminta on tuonut uutta sisältöä elämäni					
Olen saanut toiminnan kautta uusia ystäviä/tuttuja					

Mitä toimintaan osallistuminen on merkinnyt sinulle?

Onko vertaistoiminta lisännyt turvallisuuden tunnettasi arjessa? Miten, kerro esimerkki.

Mitä muuta haluat sanoa? (Esim. toiveita toimintamuodoista)

