



”KUINKA PITKÄ MATKA ON TYTÖSTÄ ÄIDIKSI JA NAISEKSI”

Voimauttava valokuva naisen identiteetin vahvistajana

Eeva Ruokolainen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2011
Sosiaalialan koulutusohjelma
Palveluohjauksen ja sosiaalityön vaihtoehtoiset ammattiopinnot
Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Palveluohjauksen ja sosiaalityön vaihtoehtoiset ammattiopinnot

RUOKOLAINEN, EEVA:

”Kuinka pitkä matka on työstä naiseksi ja äidiksi?”

Voimauttava valokuva naisen identiteetin vahvistajana

Opinnäytetyö, 60 s., liitteet 16 s.

Maaliskuu 2011

Opinnäytetyössäni ohjaan, havainnoin ja tulkiten voimauttava valokuva ideaan pohjautuvan ryhmän toimintaa. Ryhmä koostui viidestä äidistä ja kokoontui kuusi kertaa syksyllä 2010. Yhteistyötahona toimi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tampereen osasto. Työn tavoitteena oli selvittää miten valokuvatyöhön pohjautuva ryhmä ja sen toiminta voivat mahdollistaa osallistujien voimaantumisen kokemuksen suhteessa omaan äitiyteen, naiseuteen ja omiin voimavaroihin. Tavoitteena oli myös ohjaajan oman innostajan roolin kehittymisen arvioiminen.

Tutkimus on laadultaan kvalitatiivinen ja pitää sisällään toimintatutkimuksellisia aineksia. Opinnäytetyön aineisto koostuu syksyn 2010 ryhmän toiminnan havainnoinnista, alku ja loppukartoituksesta, sekä jokaisella kerralla keräämästäni palautteesta. Opinnäytetyö jakaantuu kolmeen eri osaan. Teoriaosuuteen liittyvät työn taustalla vaikuttavat käsitteet: Voimaantuminen, ohjaajan rooli innostajana ja valokuvatyö. Toinen osa kuvaa ryhmän aikana tapahtunutta matkaa ja sen vaikutuksia äitiyden ja naiseuden identiteetin vahvistajana. Kolmannessa osassa käsitellään sekä osallistujien voimavarojen kasvua, että ohjaajan oman ammatillisuuden kehittymistä.

Havainnoinnin ja ryhmäläisten antaman palautteen pohjalta voidaan todeta, että ryhmään osallistuminen antoi äideille paljon. Koska ryhmässä työstiin hyvin henkilökohtaisia asioita, olivat vaikutukset osallistujille kuitenkin hyvin yksilöllisiä. Ryhmän toiminta osoittautui äitejä havahduttavaksi, voimistavaksi ja eheyttäväksi työskentelytavaksi.

Avainsanat: Voimaantuminen, valokuva, naiseus, äitiys, sosiokulttuurinen innostaminen.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme of Social Services
Case Management and Social Work

RUOKOLAINEN, EEVA:

How long is the journey from a girl to a woman and a mother?
Empowering photography in strengthening a woman's identity

Bachelor's Thesis, 60 pages, appendices 16 pages
March 2011

In this study I instructed, observed and interpreted activities of a group based on the idea of empowering photography. A cooperation partner for the group was Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tampereen osasto. The goal of the thesis was to find out how a group and activity based on photography work can enable empowerment of the participants in relation to their own motherhood, womanhood and their own capabilities. In addition, a goal was to reflect on the instructor's development in the role of an energizer.

The research was qualitative and consisted of parts of action research. The data were gathered through observation of the group's activity, opening and end surveys and feedback gained during each session. The group consisted of five mothers and it met six times during the fall of 2010. The study drew from theories on empowerment, instructor's role as an energizer, and photography work. That forms the first part of the paper. The second part describes a journey that took place during the meetings and its effect on identities of motherhood and womanhood. The third part discusses the capabilities the participants gained and the instructor's professional growth.

The results showed that the participants gained a lot from the meetings. However, the effects on the participants were individual, because the group worked with very personal issues. The activities with the group proved to be inspiring and empowering for the mothers.

Keywords: empowering, photograph, womanhood, motherhood, socio-cultural animation.

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	8
2.1 Tutkimusmenetelmät.....	8
2.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	9
2.4 Aineiston keruu ja analysointi.....	10
3 NAISESTA ÄIDIKSI	13
3.1 Äitiyden monet ulottuvuudet.....	13
3.2 Identiteetti äitiyden tunnetyön pohjalla.....	14
3.3 Äitiys ristiaallokossa	15
3.4 Naiseuden kaipuu	17
4 INNOSTUMISEN KAUTTA VOIMAANTUMISEEN.....	20
4.1 Innostajan roolin merkitys voimaantumisen mahdollistajana.....	20
4.2 Voimaantumisen mahdollisuus sosiaalisessa prosessissa	21
5 VOIMAUTTAVA VALOKUVA LUOVANA TYÖOTTEENA.....	24
5.1 Valokuva identiteetin rakentajana.....	24
5.2 Albumityöskentely	26
6 VOIMAUTTAVAN ÄITIRYHMÄN TOIMINTA	27
6.1 Ryhmän muodostuminen ja toiminnan tavoitteet	27
6.2 Ryhmäkertojen kulku	29
6.2.1 Tutustumista työskentelymuotoon ja toisiimme	31
6.2.2 Kuvakulmia lapsuuteen.....	32
6.2.3 Verevä nuori nainen	34
6.2.4 Ajatuksia äitiydestä	37
6.2.5 Naiseus ja äitiys käsi kädessä.....	39
6.2.5 Tyttöjen välisestä ystävyyydestä ja viimeisen kerran näyttely	41
6.3 Ryhmän työskentelyn yhteenveto	42
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	46
7.1 Valokuvatyöskentely tunteiden avaajana.....	47
7.2 Ryhmän merkitys voimaantumisen tukijana.....	50
7.3 Oman ohjaajan roolin itsearviointi.....	50
8 POHDINTAA	55
LÄHTEET.....	58
LIITTEET	60

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen aiheena on voimauttavaan valokuvamettiin pohjautuva ryhmä äideille. Voimauttava valokuva on Miina Savolaisen (2005) kehittämä menetelmä, josta olen ryhmääni varten kehittänyt oman sovellukseni.

Minulla oli opinnäytetyöhöni kaksi peruslähtökohtaa, joista ensimmäinen oli, että halusin työni olevan toiminnallinen. Koen toiminnallisuuden työmuotona itselleni hyvin luonnolliseksi, sekä itseäni että ammatillisuuttani kehittäväksi asiaksi. Toinen seikka oli se, että halusin työssäni käsitellä äitiyden ja naiseuden teemaa.

Työni idea lähti liikkeelle kesällä 2009 hiekkalaatikon reunalla istuskellessani. Lähipuiston hiekkalaatikko on paikka, jonne kokoontuvat äidit tasapuolisesti kaikista yhteiskuntaluokista, joten parhaimmillaan ja pahimmillaan se on varsinainen sosiaalinen sulatusuuni. Tilanne on toisaalta hyvin vertaistukea antava, mutta myös vertaileva. Rupesin puistoreissuilla systemaattisesti keräämään ylös niitä keskusteluaiheita, jotka hiekkalaatikon reunalla tuntuivat olevan keskeisiä. Tietyt teemat toistuivat usein, väsymys, riittämättömyys, mutta myös ilo, joka näyttäytyi usein pienissä asioissa.

Nyky-yhteiskunnassa perhe-elämän haasteet ovat moninaiset. *Perheeseen ja vanhemmuuteen ladataan juuri nyt valtavia odotuksia ja vaatimuksia. Haluamme kaiken: hyvän perheen, hienon kodin, haastavan työn, läheisiä ystäviä, energiaa antavia harrastuksia, upeita matkoja... Palapelissämme on tuhat palaa enemmän kuin omilla vanhemmillamme aikoinaan.* (Juusola 2009 14-20.)

Itse olen ruvennut pohtimaan äitinä ja naisena olemisen haasteita erilailta oman lapsen syntymän jälkeen, erityisesti sitä, mikä rooli omalla naiseudella on äitiyden roolin rinnalla? Osittain puistossa käytyjen keskustelujen kautta, osittain oman äitiyteni heräsin pohtimaan sitä, että mikä merkitys omalla oman itsen arvostamisella ja omista tärkeistä asioista kiinnipitämisellä on oman hyvinvoinnin kannalta? Äiti antaa helposti itsestään kaiken, jakaa omaa jaksamistaan ja lopulta havahtuu, että ei oikein enää tiedä mitkä olivatkaan ne asiat, jotka muodostavat oman ytimen? Mistä asioista nautin, mitä haluan

säilyttää ja vahvistaa? Mitkä ovat oman jaksamisen rajat ja mistä saan voimaa? Nämä ajatukset ovat niitä, joita olen jutelllessani toisten äitien kanssa kirjannut ylös.

Tavoitteeni ryhmän toiminnalle oli auttaa äitejä näkemään oma arvokkuutensa ja tärkeytensä, sekä vahvistamaan positiivisia kokemuksia ja antamaan iloa ja uusia näkökulmia elämään. Kun äiti itse voi hyvin, pystyy hän tarjoamaan enemmän myös perheelleen ja lapsilleen.

Harkittuani useita eri toiminnallisuuden ja ryhmän yhdistämisen muotoja, valikoitui valokuvatyö opinnäyteprosessini kantavaksi teemaksi. Valokuvatyö on itselleni jo ennalta tuttu asia, sillä olen sosionomi opintojeni puitteissa suorittanut muutaman voimauttavaan valokuvamettiin perustuvan kurssin. Lisäksi valokuvat merkitsevät minulle itselleni henkilökohtaisesti paljon ja niiden visuaalisuus ja ilmaisutapa ovat aina kiehtoneet minua. Valokuvien käyttö työvälteenä on tullut minulle tutuksi jo edellisten opintojeni kautta, joten näen tämänkaltaisen toiminnan vahvistavan omaa ammatti identiteettiäni ja tarjoavan mahdollisuuden kehittää menetelmä osaamistani eteenpäin.

Valokuvien avulla olen löytänyt väylän kulkea taaksepäin omaan menneisyyteeni. Lapsuuden ja nuoruuden kuvien kautta olen löytänyt itseni ennen äitiyttä ja se on avannut minulle uusia näkökulmia oman identiteetin suhteen. Valokuvatyöskentelyn yksi edellytys onkin se, että ohjatakseen toimintaa muille, on ensin täytynyt kulkea sama matka itse.

Opinnäytetyöni yhteistyötahoksi valikoitui Mannerheimin Lastensuojeluliiton Laiva-uiston perhetalo, joka sijaitsee Tampereella. Ryhmä oli tarkoitettu äideille, jotka olivat kiinnostuneita lähtemään työstämään omaa äitiyden ja naiseuden identiteettiään valokuvatyön avulla, muita kriteereitä osallistumiselle ei ollut. Ryhmäni koostui viidestä äidistä, jotka olivat ikähaarukaltaan 22-34 -vuotiaita. Kokoontumiskertoja oli kuusi syksyllä 2010, joista jokainen kerta oli puolentoista tunnin mittainen. Ryhmän kaari ja eri kertojen teemat ovat esitelty paremmin luvussa 6.

Opinnäytetyöni teoreettisina kivijalkoina toimivat voimaantuminen ja sen vaikutus kokemukseen omista voimavaroista, valokuvatyöskentely identiteetin tukijana ja ohjauksellisesta näkökulmasta sosiokulttuurinen innostaminen. Voimaantumisen käsitteessä on

olennaista se, että voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi ja voimaa ei voi antaa toiselle (Siitonen 1999, 93).

Sosiokulttuurinen innostamisen avulla voi mahdollistaa ihmisille ”matkan” täyteen inhimilliseen kehittymiseen, aitoon juuri heille ominaiseen kulttuuriseen ilmaisuun ja kärsimystä tuottavan tilanteen ylittämiseen. Mahdollisuuteen toteuttaa itseään ja elämään täydesti kaikilla olemassaolon tasoilla. Innostamisen toiminnassa on nähtävissä kolme eri osapuolta. Välittäjänä toimiva innostaja, jonka tehtävänä on luoda toiminnalle mahdollisuus. Toisena on itse toiminta, jonka tavoitteena on saada aikaiseksi persoonallista ja yhteisöllistä laadullista muutosta. Kolmas osapuoli on innostamisen kohde, eli se ryhmä tai yhteisö, jonka kanssa innostaminen toteutetaan. Taustalla vaikuttaa myös neljäs osapuoli, eli se instituutio, viranomainen tai yhdistys, jonka tukemana toiminta käy mahdolliseksi. (Kurki 2000,42,47.) Nämä kaikki osapuolet ovat läsnä opinnäytetyössäni.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia ja prosessoida voimauttavaan valokuvamettiin perustuvaa äitiryhmän toimintaa. Etsiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Miten valokuvatyöskentely auttaa tunnistamaan omia tunteita, vahvuuksia ja voimavaroja, sekä omaan identiteettiin liittyviä asioita, sekä mitä asioita äidit itse pitivät työskentelyn keskeisimpänä antina? Oman ohjaajan roolini itsearviointi on työn keskeinen osa ja kulkee koko ajan toiminnan rinnalla. Jokaisella ryhmäkerralla kerään osallistujilta palautteen, jonka avulla pyrin kehittämään toimintaa eteenpäin.

Tutkimuksen aineisto koostuu syksyn 2010 ryhmän työskentelystä, havainnoinnista, ryhmäläisten antamasta palautteesta, ryhmän aikana käydyistä keskusteluista ja omasta jokaisen ryhmäkerran jälkeen tekemästäni itsereflektoinnista.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa kerron opinnäytetyöni teoreettisista lähtökohdista, käyttämästäni tutkimusmenetelmästä, tutkimustehtävästä ja tutkimuskysymyksistä, sekä keinoista joita olen käyttänyt työni analysointiin.

2.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on laadullinen ja pitää sisällään toimintatutkimuksellisia osia. Eskolan ja Suorannan mukaan laadullisen tutkimuksen tarkoitus ei ole vain selvittää ilmiötä, vaan antaa siitä tiheä kuvaus ja kiinnostava käsitteellistys (Eskola & Suoranta 1998, 166). Tässä työssä olen käyttänyt tutkimusmenetelminä havainnointia ja osallistujien tuottamaa kirjallista palautetta.

Airaksinen ja Vilkka ovat kuvanneet toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtia seuraavasti. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjeistäminen ja järjestäminen. Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallitsemista osoittava. (Airaksinen & Vilkka 2003, 9–11.)

Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa - kuten myös tässä työssä, on todellisen elämän kuvaaminen ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 1996, 161). Laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva selvityksen toteuttamisessa, kun tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Lähtökohta on, kirjoittamattoman faktatiedon haluaminen tai halu ymmärtää, millaiset uskomukset, halut, ihanteet, ja käsitykset vaikuttavat ihmisten toiminnan taustalla. Laadullinen tutkimusasetus palvelee myös tilanteessa, jossa tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin nojautuva idea. (Airaksinen & Vilkka 2003, 63.)

Omassa opinnäytetyössäni yksi lähtökohta oli juuri se, että ryhmään osallistujat saivat mahdollisuuden vaikuttaa itse ryhmän toimintaan. Itselläni oli tarve ja halu etsiä niitä

välineitä ja toimintatapoja, joilla auttaa ryhmäläisiä näkemään omia vahvuuksiaan ja tarpeitaan.

Toimintatutkimuksen tavoite on parantaa ja helpottaa käytäntöä. Toimintatutkimus tähtää muutokseen ja lähtee niistä ongelmista, joita tutkimukseen osallistujat itse elämässään kokevat ja tuntevat. Osallistujat ovat itse aktiivisesti mukana ongelmien ja tavoitteiden määrittelyssä sekä arvioinnissa. Tutkimukseen osallistuvassa ryhmässä on tarkoitus herättää kykyä ja uskallusta omaa todellisuutta koskevan reflektointiin sekä toisen ihmisen avoimeen kohtaamiseen. Tavoitteena voidaan pitää myös tutkijan oman pedagogisen ajattelun kehittymistä. (Hämäläinen & Kurki 1997, 46.)

Toimintatutkimuksessa toimintaan pyritään vaikuttamaan tutkimuksen avulla, puhutaan muutokseen tähtäävästä väliintulosta, eli interventtiosta. Toimintatutkimuksessa todellisuutta muutetaan, jotta sitä voitaisiin tutkia ja toisaalta todellisuutta tutkitaan, jotta sitä voitaisiin muuttaa. Kun totuttua toimintaa muutetaan, paljastuu ihmiselle ja yhteisölle jotain sellaista, joita ei ennen ole havaittu. Keskeinen ideaali on muutos parempaan. Toimintatutkimuksen toivottu tulos on reflektiivisesti etenevä prosessi, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan. Se edellyttää toiminnan ja tavoitteiden jatkuvaa pohdintaa ja tarkastamista. (Heikkinen, Huttunen, Moilanen 1999, 36, 44–45). Toimintatutkimuksellinen ote liittyy myös sosiokulttuurisen innostamisen ideaan. Kurjen mukaan sosiokulttuurisen innostamisen ytimen muodostavat toiminta, reflektio ja siihen perustuva uusi toiminta, eli innostaminen on aina samalla myös toimintatutkimusta (Kurki 2000, 26).

2.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävänäni perustuu seuraavalle ajatukselle; miten käsitys itsestä muuttuu kun naisesta tulee äiti? Halusin ryhmätoiminnan havainnoin ja arvioinnin kautta saada selville, miten valokuvatyön avulla on mahdollista tukea sitä identiteetin murroskohtaa, jolloin nainen on rinnakkain sekä äiti, että nainen. Miten valokuvatyöhön pohjautuva ryhmä ja sen toiminta voivat mahdollistaa osallistujien voimaantumisen kokemuksen suhteessa omaan äitiyteen, naiseuteen ja omiin voimavaroihinsa? Työ painottuu äitiyden ja naisena olemisen identiteettityöskentelyyn, omien voimavarojen löytämiseen ja yllä-

pitämiseen. Oma tavoitteeni on itsereflektion avulla oppia ryhmän ohjaamisesta, perehtyä lisää valokuvatyöhön ja saada arvokas kokemuksen luovasta työskentelytavasta, jota voin toivottavasti käyttää myöhemmin sosionomin työssäni

Tutkimuskysymykset :

- 1) Miten valokuvatyöskentely auttaa tunnistamaan omia tunteita, vahvuuksia ja voimavaroja, sekä omaan identiteettiin liittyviä asioita?
- 2) Mitä asioita äidit itse pitävät työskentelyn keskeisimpänä antina?
- 3) Miten oma ohjaajan ja innostajan roolini kehittyi prosessin aikana?

2.4 Aineiston keruu ja analysointi

Opinnäytetyöni tutkimusaineistot koostuvat ryhmän toiminnan havainnoinnista, osallistujien tuottamista ensimmäisen ja viimeisen kerran laajemmista kartoituksista (Liitteet 2 ja 4), sekä heidän jokaisella kerralla tuottamastaan palautteesta (Liite 3). Ryhmän havainnointi ja oman innostajan roolini reflektointi olivat keskeinen osa opinnäytetyöprosessia.

Työni varsinainen aineistonkeruu tapa olivat kyselylomakkeet, joten pohdin niiden toimivuutta huolella. Päädyin siihen, että ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla keräsin hieman laajemman kartoituksen, muilla kerroilla kysyin aina samat kysymykset, jotta minun oli helpompi vertailla niitä keskenään. Samalla niihin vastaaminen ei vienyt kohtuutonta aikaa ryhmäkerrasta. Koska kysymykset olivat avoimia, saattoi osallistujia itse päättää, mitä asioita hän kokee tärkeäksi nostaa esille. Ajattelin myös, että vähempi määrä kysymyksiä mahdollistaa ehkä sen, että osallistujat vastaavat niihin laajemmin. Käytin lomakkeiden kysymysten luomispohjana Airaksisen & Vilkan mallia, eli kysymykset kannattaa muotoilla sanoilla mitä, miten, miksi, jotta vastaajan on helpompi kuvailua ja selittää ajatuksiaan ja näkemyksiään (Airaksinen & Vilka 2003, 63).

Alkukyselyn tarkoitus oli kartoittaa osittain niitä syitä, miksi osallistujat olivat tulleet kurssille, eli mitä he kurssilta odottivat. Toisaalta taas halusin kartoittaa myös heidän mahdollisia edeltäviä kokemuksiaan valokuvatyöstä. Jokaisen kerran päätteeksi keräsin osallistujilta kirjallisen palautteen, jonka avulla tiesin kehittää toimintaani eteenpäin. Loppukyselyn avulla pyrin saamaan osallistujilta laajemman palautteen koko kurssista, jotta pystyin näkemään ja vertaamaan muutosta suhteessa lähtötilanteeseen.

Jokaisella osallistujalla oli oma albumi, jota he täydensivät kertojen edetessä, sen lisäksi jokaisella kerralla tuli seuraavaan viikon teemaan liittyvä kotitehtävä. Albumi oli jokaisen osallistujan henkilökohtainen työväline, joka tässä työssä jätetään analyysin ulkopuolelle.

Keräämästäni palautteesta olen poiminut ryhmän aikana tapahtuneen muutoksen kannalta olennaisia seikkoja. Eskola ja Suoranta ovatkin kuvanneet laadullista tutkimusta siten että, aineistosta nostetaan esille tutkimusongelmaa valaisevia teemoja, mikä mahdollistaa tiettyjen teemojen esiintymisen ja ilmenemisen vertailun aineistossa. (Eskola & Suoranta 1998, 175–176.)

En ole seurannut työssäni kenenkään osallistujan yksittäistä polkua, koska mielestäni se olisi ollut liian tunnistettavaa ja henkilökohtaista. Alku, väli ja loppukyselyistä saamani materiaali antaa kuitenkin mahdollisuuden havainnoida, reflektoida ja tehdä johtopäätöksiä tavoitteiden toteutumisesta, sekä ryhmän että myös oman henkilökohtaisen ohjaajan työni osalta. Ryhmän toiminnan kuvaukseen ja johtopäätöksiin olen liittännyt suoria lainauksia osallistujien antamasta palautteesta, lainaukset olen merkinnyt sitaatteihin.

Olen pyrkinyt kuvaamaan oman ohjaajan (innostajan) työni kehitystä ja arviointia, sekä toiminnallisen osuuden kuvauksen yhteydessä että johtopäätöksissä. Toimintatutkimuksen keskeinen piirre onkin pyrkimys reflektiiviseen ajatteluun ja sen avulla toiminnan parantamiseen. Reflektoidessaan ihminen tarkastelee omaa subjektiviteettiaan, omia ajatussisältöjään, kokemuksiaan sekä itseään tajuavana ja kokevana olentona. Reflektiota voisi kuvata siten, että ihminen ikään kuin katsoo itseään ”ylimääräisellä silmällä”. Reflektoidessaan ihminen kääntyy itsestään ja näkee oman toimintansa ja ajattelunsa uudes-

ta näkökulmasta. Tavoite on pyrkiä ymmärtämään, miksi ajattelee niin kuin ajattelee ja miksi toimii kuten toimii. (Heikkinen, Huttunen, Moilanen 1999, 36.)

3 NAISESTA ÄIDIKSI

Äitiys on nähty ja käsitetty historian eri vaiheiden läpi erilailta. Tässä luvussa kuvaan hieman äitiyden käsitteen muutosta, mutta enemmän sitä mikä merkitys äitiyden käsitteellä on tänä päivänä postmodernissa yhteiskunnassamme ja miten tämä käsitys on äitiydessä koko ajan läsnä. Osittain se ilmenee henkilökohtaisina odotuksina omaa äitiyttä kohtaan, toisaalta taas yhteiskunnan luomina odotuksina oikeanlaisesta äitiydestä.

3.1 Äitiyden monet ulottuvuudet

Richin ja Oakleyn (1979) mukaan äitiyttä käsitteellistettäessä erotetaan äitiys instituutiona ja äitiys yksilötason kokemuksena. Phoenix ja Woollett (1991) ovat todenneet, että puhuttaessa äitiyden instituutiosta viitataan siihen, että lähestulkoon kaikissa yhteiskunnissa äitiys on sosiaalisesti tunnustettu instituutio, jolla on omat kulttuuriset sääntönsä ja laillinen status. Äitiys nähdään instituutiona, joka määrittelee äidin normein, odotuksin ja vaatimuksin. Lisäksi äitiys käsittää merkitykset, joita se asettaa kaikille naisille huolimatta siitä, onko heillä biologisia lapsia. Instituution käsitteen ohella puhutaan ideologioista, jotka tuottavat ymmärrystä äitiydestä esimerkiksi teoreettisten keskustelujen kautta ja samalla ne pönkittävät yleistä kansantajuista ymmärrystä oikeasta äitiydestä. (Berg 2008, 19.)

Äitiys käsitetään sekä instituutiona, että henkilökohtaisina kokemuksina. Ne ovat eri asioita, mutta silti toisiinsa sidoksissa. Tämä voi johtaa siihen, että naisten omat yksilölliset kokemukset äitiydestä voivat olla ristiriidassa äitiysinstituution asettamien vaatimusten kanssa. Äitiydessä koetut ongelmat saattavat heijastella äitiysinstituution ja henkilökohtaisen äitiyden välille rakentuvia ristiriitoja ja äitinä olemisen eri ulottuvuuksien välisiä ja sisäisiä ristiriitoja. Yhteiskunnalliset sekä kulttuuriset piirteet, jotka rajaaivat äitinä oloa, voivat merkitä äitiyden kokemista ongelmallisena ja ristiriitaisena, vaikka äitiydessä sinänsä ei olisi mitään ongelmia. (Berg 2008, 19.)

Nätkin on kuvannut äitimyyttä seuraavasti: On ilmeistä ettei äitiys ole niin sanottu absoluuttinen substanssi, luonnollinen sekä muuttumaton perusta, jolle aina historian saa-

tossa tapahtuu jotain. Äitiys on alati muuttuva, määrittelyn alaisena oleva, kulttuurinen sekä historiallinen konstruktio, joka koostuu tavattoman monista suhteista. Hänen mielestään 1990- lukua voidaan kuvata postmodernina äitiytenä, jolloin äitiys ja seksuaalisuus sekä suhde mieheen ja lapseen on eroteltu toisistaan ja jossa äitiyden nautintokaan ei ole tabu. Samoin äitiys ei postmodernissa ajattelussa määrity toisiaan poissulkevinä tai edellyttävinä valintoina esimerkiksi äitiys/palkkatyö, äitiys/avioliitto, vaan yhdistelmiä voi olla monia. (Nätkin 1997, 250–251.)

3.2 Identiteetti äitiyden tunnetyön pohjalla

Identiteetti on itsetuntemusta. Se on ikään kuin puu, joka kasvaa ihmisen sisällä. Kypsä identiteetti on hyvinvoinnin jyrkät runko, juuret ulottuvat lapsuuteen ja nuoruuteen. Puun latva haarautuu oksiksi, jotka ovat identiteetin eri haaroja. Toiset oksat voivat olla vahvempia ja toiset heikompia, niitä voivat olla mm. sukupuoli-identiteetti, oppijaidentiteetti, ruumiillinen identiteetti, työidentiteetti, parisuhdeidentiteetti ja äiti identiteetti. Identiteetin rakentaminen tarkoittaa käsityksen muodostamista omasta erityislaaduisuudesta, arvoista, päämääristä, kehittymisen tarpeista ja vahvuuksista. Siihen kuuluu olennaisena osana ihmisen sisäinen kokemus minän jatkuvuudesta. (Juusola 2009, 126.)

Hyvä identiteetti tarkoittaa sitä, että ihminen kasvaa omaksi itsekseen ja viihtyy itsessään. Identiteetti ei tule kuitenkaan koskaan täysin valmiiksi. Jo saavutettu saattaa hajaantua, kun entiset valinnat menettävät uudessa elämäntilanteessa merkityksensä, eikä ihminen ole valmis tekemään uusia ratkaisuja ja valintoja. Elämänmuutokset edellyttävät omien arvojen, valintojen ja identiteetin jatkuvaa pohdintaa. (Juusola 2009, 128.)

Ihmisen kokiessa itsensä riittävän arvokkaaksi, hän sallii itselleen elämän mielekkyyden ja onnellisuuden tunteen. Kun omaa riittävän vahvan identiteetin on helpompi löytää keinoja vastoinkäymisistä selviytymiseen ja elämänilon löytämiseen. Hyvä identiteetti tarkoittaa sisäistä tasapainoa, perustyytyväisyyttä itseä. Se luo henkistä hyvinvointia ja kykyä kestää epäonnistumisia, ilman että pettymyksen tunteet vaurioittavat minuutta. Tällöin ihminen ei ole jatkuvasti huolissaan toisten ihmisten hyväksynnästä, vaan kykenee rikkomaan ulkopuolelta tulevat odotukset siitä, millaista elämän tulisi olla, miten

pitäisi elää ja miltä näyttää. Ihminen kykenee tekemään omat, itselleen sopivat ratkaisut. (Juusola 2009, 132.)

Äiti identiteetti saa mahdollisuuden vahvistua, kun nainen keskittyy puunsa runkoon: perusturvallisuuteen ja itsearvostukseen. Mikäli nainen yrittää pitää yllä ihannekuvaa äitiydestä ja vaatii itseltään liikaa omat tarpeensa ja tunteensa kieltäen, voi tunne itsestä äitinä jäädä loppujenlopuksi ohueksi. Identiteetin kannalta on tärkeää se, että nainen löytää omanlaisen äitiyden ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, kaikkine tunteineen, heikkouksineen ja persoonallisine piirteineen. Äiti identiteetti syntyy ja kasvaa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa ja sitä muovaa lapsen luonne, äidin tarpeet ja koko perheen elämäntilanne. Äidin identiteetti rakentuu uudelleen jokaisen lapsen syntymän jälkeen, joten identiteetti esikoisen äitinä voi olla erilainen kuin toisen tai kolmannen lapsen synnyttyä (Juusola 2009, 129.)

3.3 Äitiys ristiaallokossa

Elämän dramaatisimpia, jännittävimpiä ja samalla iloisimpia tapahtumia on ensimmäisen lapsen syntyminen. Lapsi vie vanhemmilta enemmän aikaa kun etukäteen osasi kuvitellakaan ja tästä voi muodostua ongelmia erityisesti puolisoille, jotka ovat tottuneet viettämään paljon aikaa kaksistaan. Lapsen syntymä herättää jo sinällään monia epävarmuuden sekä ristiriitaisuuden tunteita. Mitä vaatimuksia se vaatii vanhemmilta ja minkälaisia haasteita he kohtaavat suhteessa lapseen ja toisiinsa? (Dunderfelt 1992, 96.)

Äitiys testaa usein naisen identiteetin kestävyyttä ja toisinaan naisesta saattaa tuntua, että äitiyttä on vaikea yhdistää muuhun identiteettiin. Äitiys voi tuntua mahtavalta, mutta se voi silti rasittaa ja hirvittää. Jo raskauden aikana vauva voi tuntua etäiseltä: mistään vuorovaikutuksesta kohtuasukin kanssa ei välttämättä ole tietoaakaan. Äitiysloman aikana äiti ei ole useinkaan vielä sopeutunut elämänmuutokseensa, siksi äitiysloma on usein rankaa aikaa naisen itsetunnolle. Äiti-identiteetin rakentamiseen kuuluu lähes poikkeuksetta ristiriitaisia tunteita. Ne tunteet on tärkeää tunnistaa ja hyväksyä. (Juusola 2009, 129.)

Äitiyden ja vanhemmuuden rooleihin liittyy tunne ja ilmaisusääntöjä, sääntöjä ei useinkaan lausuta julki, vaan ne ovat eräänlaisia kulttuurisia itsestäänselvyksiä. Sääntöjä myötäilevään äitiyteen kuuluvat rakkaus ja sekä hyväksynnän ja hellyyden ilmaisuja ja tunteet jotka me miellämme näille vastakkaisiksi, ovat kulttuurissamme etäännytetty äitiydestä. Äidinrakkauteen suhtaudutaan usein itsestäänselvytenä ja moni äiti kokee syyllisyyttä ja vähintäänkin hämmennystä, mikäli mielikuva ja todellisuus eivät heti lapsen synnyttä kohtaakaan. (Janhunen & Saloheimo 2008, 28.)

Äitiystutkija Sarah Hrdy kuvaa äitiyteen biologisesti sisältyvää ristiriitaisuutta seuraavanlaisesti: Äitiys on valintojen tekemistä oman ylläpidon ja lapsen hoivaamisen välillä ei siis vain jälkimmäistä. Ristiriita muodostuu siitä, että lapsi haluaa niin paljon hoivaa kuin vain äiti pystyy antamaan, mutta äiti on myös kiinnostunut itsestään ja mahdollisuuksistaan tuottaa lisää jälkeläisiä. (Cacciatore & Janhunen 2008, 22.)

Yksilö voi tuntea syyllisyyttä teoistaan tai laiminlyönneistään, jotka ovat ristiriidassa hänen oikean ja väärän käsityksensä kanssa. Häpeä on tunne, joka syntyy vuorovaikutuksessa, sosiaalisessa tilanteessa. Siinä, missä syyllisyyttä tunteva sanoo “olen toiminut väärin lapsiani kohtaan”, häpeää tunteva sanoo “olen huono äiti”. Häpeä on erityisen hankala tunne käsiteltäväksi siksi, että häpeää tunteva antaa omaan identiteettiinsä kuuluville asioille negatiivisen selityksen. Jos pukee sanoiksi oman häpeän tunteensa, tulee samalla ikään kuin tunnustaneeksi että näin huono minä olen. (Lyden 2009.)

Kehityopsykologian viimeisimmät opit ovat vyöryneet lähes joka kotiin ja tieto lapsen tarpeista ja kehityksestä on lisääntynyt valtavasti. Lapset ovat perheen keskipiste. Hyvän lapsuuden vaalimisessa on kuitenkin jäänyt taka-alalle se seikka, että lasten on vaikea voida hyvin, jos vanhemmat eivät voi hyvin. Perhedynamiikka joka on muodostunut umpiväsyneistä vanhemmista, joiden parisuhde on kuin pystyyn kuollut puu, ei anna lapsille sellaista voimaa ja turvaa, jota se voisi antaa, jos vanhemmat olisivat rennon tyytyväisiä elämäänsä ja toisiaan vahvistavia. Siksi meidän on opittava ottamaan aikuisen vastuu omasta jaksamisestamme ja hyvinvoinnistamme. Vanhempien tehtävä on olla riittävän vahvoja, eläviä tukipuita, joita pitkin lapset voivat kasvaa rauhassa, hitaasti ja turvallisesti. (Juusola 2009, 17.)

3.4 Naiseuden kaipuu

Tony Dunderfelt kuvaa elämänkaaripsykologiassaan ikävuosia 20 - 40 jäsentymisen vaiheeksi. Nainen on usein sidottu kotiin lasten takia ja pitää aina jossain mielensä sopukoissa kodin ja perheen tarpeet ja vaatimukset. Naisella saattaa olla tässä iässä tunne, että koko elämä on rajoittunut vaipanvaihtoon, ruoan valmistukseen ja siivoamiseen. Nuoruuden ihanat toivekuvat ovat haalistuneet ja tyhjenneet. Samaan aikaan on syntynyt kaipuu oman sisäisyyden kehittämiseen. Tämä voi johtaa vakavaan identiteettikriisiin: Kuka minä olen kaikkien näiden velvollisuuksien ja taakkojen alla? Ja voisiko elämässä olla muutakin? (Dunderfelt 1992, 115–116.)

Riitta Jallinoja on kuvannut lapsen syntymää ja äidin ja lapsen symbioottista suhdetta romanssiksi, joka työntää aluksi syrjään kaiken muun, jopa sen parisuhteen, jossa lapsi on syntynyt. Niin tapahtuu monelle äidille, sillä sitä on vaikeaa, melkein mahdotonta vastustaa. Jossain vaiheessa äiti tulee siihen tulokseen, että elämässä pitää olla muutakin kuin äitiys. Romanssin moraali saa äidin antautumaan pyyteettömästi lapsensa ehdoille. Sääntöjen etiikkaa hän alkaa kaipaamaan siksi, että hän haluaa että myös hänen etunsa ja mieltymyksensä otettaisiin tässä suhteessa huomioon. Koska lapsesta ei vielä tässä vaiheessa ole neuvottelukumppaniksi, kääntyy äiti isän puoleen ja alkaa neuvottelemaan hänen kanssaan omista oikeuksistaan. Äidin on siis tasapainoitettava erilaisten moraalien välimaastossa, mikä on yleensä rasittavaa. Aina ei ole helppoa ratkaista, milloin antaa rakkauden moraalin ohjata kanssakäymistä ja milloin on syytä turvautua sääntöjen etiikkaan, joka pohjautuu vanhempien yhteisiin neuvotteluihin ja yleisimpiin normeihin ja sääntöihin. (Jallinoja 2000, 108–109, 111.)

Lastenpsykiatri Raisa Cacciatore pohtii seuraavaa: ” *Kun lapset ovat pieniä, koko muu elämä on tauolla*”. Lapsen syntyessä aluksi pinnistellään ja luovutaan itselle tärkeistä asioista. Vähitellen sisällä saattaa alkaa kyteä katkeruus: En saa toteuttaa omia tarpeitani ja elää omaa elämääni. Kun arki on pyykkivuorta, imurointia ja ruoanlaittoa, ohjelmoituja rutiineja parin tunnin välijoin, niin elämästä katoavat ilo, nautinto ja huumori. Se saa ihmiset joko lamaantumaan tai suorittamaan. Kotikin saattaa tuntua vankilalta, eikä sitä saa sanoa ääneen kenellekään. Äiti saattaa äkkiä huomata olevansa liian suuren taakan edessä. Äidinkin täytyy välillä päästä pois vauvan luota ja myös hän tarvitsee

erillisyyden ja itsenäisyyden hetkiä tiiviin äiti-lapsisymbioosin vastapainoksi. (Juusola 2009, 18, 73.)

Suomen gallupin tekemän kyselytutkimuksen mukaan 54% prosenttia suomalaisista on sitä mieltä, että vanhempien velvollisuus on tehdä parhaansa lasten puolesta oman hyvinvointinsa kustannuksella. Miehet (58%) ovat naisia (50%) yleisemmin tätä mieltä. Niemen ja Pääkkösen tekemän tutkimuksen mukaan äidit antavat lapsilleen enemmän aikaa kuin isät, joten edellä kuvattu tulos voi johtua siitä. Äitien antaessa lapsilleen aikaa ja sitoutuessaan lapsen hyvinvointiin he joutuvat kohtaamaan edellä esitetyt ristiriidat miehiä useammin ja voimakkaammin. (Jallinoja 2000, 112.)

Hyppäys nuoresta, omaa aikaansa määrittelevästä ja hallitsevasta naisesta äidiksi voi olla aika suuri. Jallinojan mukaan perhe-elämän myötä ajankäyttö muuttuu, mutta äiti muistaa silti sen ajan, jolloin omaa aikaa oli rajattomasti ja hän alkaa kaivata sitä. Oma aika kuuluu itselle, mutta se on aikaa jota annetaan myös ystäville, harrastuksille ja työlle. Sen rinnalla on perhe aika ja myös parisuhdeaika. (Jallinoja 2000, 125.) Tämä kaikki vaatii perheen kesken sopimuksia, jotta jokainen osapuoli kokisi tullessa reilusti kohdelluksi, eikä katkeroitumista pääsisi syntymään. Nätkin korostaakin, että lasta ei tulisi liian voimakkaasti nostaa ohi äidin, sillä äidin ja lapsen hyvinvoinnit ovat riippuvaisia toisistaan (Nätkin 1997, 253).

Äidit tarvitsevat aikaa myös itselleen. Omalla ajallaan äidit tekevät sitä, minkä he katsovat olevan itselleen hyväksi. Toiset nukkuvat väsymystään pois, toiset käyvät lenkillä ja osa saa tarvitsemiaan virikkeitä käymällä töissä. Oman ajan ottaminen ei ole lapsille haitaksi, vaikka tunnetasolla äidit saattavat kokea syyllisyyttä ollessaan pois lastensa luota. Kaikkien edun mukaista kuitenkin on, että äiti on jaksava ja tyytyväinen (Hyväriinen 2008, 108.)

Juusola on pohtinut äitiyden hyvinvointia seuraavanlaisesti: *Rennon jämpä äitiys on itsearvostusta, oman hyvinvoinnin ylläpitämistä ja vahvaa elämäntähtäystä. Se on kasvuprosessi, joka alkaa ihmissuhteiden kaavojen, toimintamallien ja tunnereaktioiden tiedostamisesta ja kypsyy oman elämän kasvupaikkojen ymmärrykseksi. Usein ihmiset jämähvät elämässään ymmärryksen tasolle: Tiedämme periaatteessa miten pitäisi olla, miten perhe-elämän kuuluisi sujua, mutta emme kykene muuttamaan urautuneita toi-*

mintamalleja. Ymmärryksestä kannattaa pyrkiä eteenpäin toimintaan ja sitoutumiseen, oman käyttäytymisen muuttamiseen: hyvää oloa tuottavista rutiineista, rituaaleista ja ajatusmalleista kiinnipitämiseen. (Juusola 2009, 101.)

4 INNOSTUMISEN KAUTTA VOIMAANTUMISEEN

Tässä luvussa kuvaan opinnäytetyöni sosiokulttuurisen innostamisen ja voimaantumisen teoriapohjaa ja sitä, miten nämä kaksi teoriaa liittyvät työssäni yhteen. Seuraavan Freiren kasvatusnäkemys perustuvan ajatuksen voisin nimetä myös oman ohjaajana toimimiseni tavoitteeksi. Keskeistä siinä on se, että valmiiden vastausten sijasta asiat muuttuvat vain, jos ihmiset itse tiedostavat omat ongelmakohtansa ja ryhtyvät muuttamaan niitä itse oman toimintansa avulla (Freire 1970, 93).

4.1 Innostajan roolin merkitys voimaantumisen mahdollistajana

Tietoisuuden syntymisen perusehto ja sosiokulttuurisen innostamisen tutkimuksellinen ydin, on luoda aktiivisia ja dynaamisia tekniikoita, jotka mahdollistavat ihmisten osallistumisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen. Käytännössä tämä tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että ihmiset toimivat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa yhteisen päämäärän suuntaan. Innostaminen on aina ryhmien ja niihin kuuluvien ihmisten liikkeelle saattamista. (Kurki 2000, 89.)

Sosiokulttuurinen innostaminen voidaan määritellä monella eri tavalla. Kurjen mukaan määritelmien ytimessä on ajatus, että innostaminen on tapa elähdyttää ihmisten herkimisen ja itse toteutuksen prosessia. Herättää ihmisten tietoisuutta, organisoida toimintaa ja saada ihmiset liikkeelle. Innostaminen suuntautuu sosiaalisen kommunikaation edistämiseen, ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen ja subjekti - subjekti-suhteen kehittämiseen. Innostaminen voidaan nähdä pitävän sisällään kolme eri tahoja, joiden avulla pyritään sekä ihmisten yhteisöllisen sitoutumisen, sekä heidän persoonallisten arvojensa kehittämiseen. Innostamisen kulttuurisen puolen avulla tavoitellaan luovuuden ja monipuolisen ilmaisuuden kehittymistä ja sosiaalinen puoli keskittyy ryhmään ja yhteisöön. Kolmas puoli on kasvatuksellinen puoli, jolla tavoitellaan ihmisen persoonallista kehittymistä, asenteiden muutosta, kriittisen ajattelun kehittymistä, oman vastuun tiedostamista, herkimistä ja motivaation heräämistä. (Kurki 2000, 19–20, 46–47.)

Keskeisellä sijalla sosiokulttuurisessa innostamisessa on pyrkimys parantama ihmisten elämän laatua. Toisin sanoen innostaminen on kaikkien niiden toimenpiteiden yhdistelmä, jotka luovat sellaisia osallistumisen prosesseja, joissa ihmiset kasvavat aktiivisiksi toimijoiksi yhteisössään. (Kurki 2000, 19–20.)

4.2 Voimaantumisen mahdollisuus sosiaalisessa prosessissa

Voimaantumisen lähtökohta on, että se on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi: voimaa ei voi antaa toiselle. Se voi olla joko henkilökohtainen ja/tai sosiaalinen prosessi, mutta sitä ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet (esim. valinnanvapaus ja turvalliseksi koettu ilmapiiri) voivat olla merkityksellisiä, ja tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. (Siitonen 1999, 93.)

Siitonen on todennut voimaantumisen sopivan taustateoriaksi sellaisiin tutkimuksiin ja hankkeisiin, joissa pyritään edistämään ihmisen hyvinvointia, jaksamista ja voimavaroja. Voimaantuminen merkitsee Siitosen mukaan ihmisestä itsestään lähtevää sisäisen voimaantumisen kasvuprosessia, joka vapauttaa ihmisen voimavaroja ja synnyttää yhteisöllisesti vastuullista luovuutta. Jos ihminen voi voimaantua omista lähtökohdistaan, tietyssä kontekstissa, tästä seuraa se että ihmisen hyvinvointi pääsee rakentumaan ihmisen omista lähtökohdista. Tällöin voimaantumisen kokemusta seuraa todennäköisesti myös hyvinvoinnin kokemus. (Siitonen 1999, 189.)

Neufelt ja Grimm (1994) painottavat, että voidakseen olla voimaantunut, ihmisellä täytyy olla selvä identiteetti. Ihmisen tulisi voida tajuta, mikä on hänen asemansa toimintaympäristössään ja mitkä ovat tiedon rakenteet. Keskeistä voimaantumisen kokemuksessa on se, että ihminen löytää oman minänsä olevan yhteydessä yhteisön dialogiin. Bell ja Gilbert puolestaan tarkoittavat voimaantumiskäsitteellä sisäistä voimaantumista, johon liittyy vahva vastuullisuus omasta kehittämisestä sekä halu ja kyky toimia tavalla, jonka itse tietää ja katsoo oikeaksi. (Siitonen 1999, 87.)

Innostamisen tavoitteena puolestaan on tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka ovat jo olemassa. Vaikka ne kyvyt olisivatkin vielä heikkoja ja tiedostomattomia. Ohjaaja ei

ole tiedonjakaja, vaan yhdessä keskustelija, dialogiin johdattaja ja kanssakulkija, hänen tehtävänsä on herätellä, motivoida ja koordinoita yksilön ja ryhmien voimia. (Kurki 2000, 23, 25.)

Ander- Eggin mukaan tutkimuksellinen ote on innostamisessa oleellista. Siksi myös tutkimuksen tulee olla osallistuvaa ja erityisesti osallistavaa, eli toteuttajina ja tutkimuksen kohteena ovat samat ihmiset. Tavoitteena pidetään tietoisuuden lisääntymistä juuri näiden ihmisten omasta sosiaalisesta todellisuudesta. Pyrkimyksenä ei tutkijalla ole vaan ”saada tietää”, vaan tavoitteena on myös analysoida, tulkita ja asettaa tämä todellisuus erilaisiin suhteisiin, jotta sitä olisi mahdollista kyetä ”ymmärtämään”. (Kurki 2000, 90.)

Siitonen onkin kuvannut Ihmisarvolähtöinen voimaantumisen mahdollistavan orientaation soveltuvan sekä ennakoivaan tukemiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn, että korjaavaan ja kuntouttavaan toimintaan asiakkaiden identiteetti- ja uskonnollisten uudistumisessa ja vastuullisten elämäntilanteiden edistämistyössä. (Siitonen 2007.) Vaikka lähtökohta on se, että voimaa ei voi antaa toiselle, voidaan voimaantumista kuitenkin yrittää tukea monilla hienovaraisilla mahdollistavilla ratkaisuilla. (Siitonen 1999, 189.)

Siitosen mukaan oma voimaantuminen edellyttää, muun muassa kokemusta hyväksytyksi tulemisesta sekä ihmisarvon kokemista, olemisen-, ilmaisun-, ja toiminnanvapautta, pysähtymistä, tiedostamista ja havahtumista. Lisäksi arvojen ja itselle merkityksellisten asioiden pohtimista, jota voi myös kuvata sisäiseksi puheeksi itsensä kanssa. Asioiden jäsentymistä, eli sen pohtimista mihin energiani kuluu, mihin haluan sen suunnata ja mitä elämäntäni haluan. Voimaantuminen edellyttää omien uskomusjärjestelmien ja asenteiden arviointia ja omien asennelukkojen avaamista, sekä rohkeutta irrottautua totutuista asetelmista ja ennakkoluulottomuutta katsoa asioita eri näkökulmista. Itsensä arvostamista, itseluottamusta, jonka kautta on mahdollista selkiyttää omaa identiteettiä ja minäkuvaa. Sen oivaltamista, että minullakin on ydinminä, joka tarvitsee välittämistä ja rakastamista. Rohkeutta kohdata erilaisia tunnetiloja ja kuunnella omia tunteita. Halua selviytyä ja kasvaa ihmisenä. Tämä vaatii tilaa antavaa ja mahdollistavaa ympäristöä ja yhteisöä. (Siitonen 2007.)

Siitosen mukaan omaa voimaantumista seuraa, muun muassa yksilön hyvinvoinnin ja elämän hallinnantunteen lisääntyminen, jolloin piilossa ollut potentiaali vapautuu, joka puolestaan vapauttaa voimavaroja. Oma vastuullisuus terveydestä ja hyvinvoinnista lisääntyy. Voimaantuminen vahvistaa perustaa hyvälle ja elämisen arvoiselle elämälle. Auttaa selkiyttämään elämän tarkoitusta ja missiota, pitää yllä uskoa ja toiveikkuutta. Voimaantunut ihminen kykenee näkemään ympärillään hienoutta, rakkautta ja potentiaalia. Voimaantuminen ja sen vaikutukset siirtyvät myös muille elämän alueille, perhe-elämään ja työhön. (Siitonen 2007.)

5 VOIMAUTTAVA VALOKUVA LUOVANA TYÖOTTEENA

Luova toiminta auttaa ihmistä jäsentämään ja syventämään itsetuntemustaan. Se herkistää pohtimaan oman olemassaolon arvo-, sekä merkityskysymyksiä ja löytämään uutta suuntaa ja sisältöä elämään. Se auttaa myös löytämään ratkaisuja ongelmiin, kehittämään itseä ja rentoutumaan. Luovan toiminnan avulla pystyy myös jäsentämään omaa elämänkatsomusta ja arvomaailmaa. (Hämäläinen 1999, 67.)

Luovan tekemisen kautta ihminen voi ilmaista tunteita, joita ei voi sanoin selittää tai joista ei ole aiemmin ollut edes itse tietoinen. Luova toiminta luo mahdollisuuden hyväksyä ja ymmärtää itseään kokonaisuutena, joka koostuu kehosta ja mielestä sekä sosiaalisesta ja henkisestä ulottuvuudesta. (Ahonen 1994, 13, 17.)

Savolaisen mukaan valokuvaaminen noudattaa luovan prosessin dynamiikkaa, jossa lopputulosta ei voi tietää etukäteen ja luovuus edellyttääkin hänen mielestään epävarmuuden tilan ja epäonnistumisen mahdollisuuden sietämistä. Valokuvaaminen on yhdessä sovitun teeman ymmärtämistä ja prosessointia. Hän jakaa voimauttavan valokuvan menetelmän neljään eri välineeseen, jotka ovat albumikuvat, valokuvaustilanteen vuorovaikutus, omakuvat ja arjen kuvaaminen. (Savolainen 2010.) Ryhmän aikana oli tavoitteena keskittyä albumityöskentelyyn ja arjen teemojen kuvaamiseen. Ryhmän intresseistä riippuen pidin myös uusien omakuvien ottamisen mahdollisuuden avoimena.

5.1 Valokuva identiteetin rakentajana

Voimauttavassa prosessissa opitaan tietoisesti tekemään itsessä olevaa ehjyyttä, arvokkuutta ja vahvuutta näkyväksi sekä katsomaan itseä hyvänä. Prosessi tuottaa armollisuutta omaa vajavaisuutta kohtaan ja auttaa näkemään itsen arvokkaana kuvassa näkyvistä vaikeista asioista huolimatta. (Savolainen 2010.)

Juusola on kuvannut valokuvan vaikutusta seuraavalla tavalla. Kun katsoo valokuvaa itsestä lapsena tai muistelee nuoruuden kokemuksia, tulee vahva tunne siitä, että siinä

olen minä, vaikka olinkin silloin kovin erilainen kuin tällä hetkellä. Ihminen sitoo oman elämänsä osaksi identiteettiään. (Juusola 2009, 126.)

Savolaisen mukaan omakuvien avulla tutkitaan voimauttavan valokuvan menetelmässä omia erilaisia puolia, tunteita ja rooleja sekä opetellaan katsomaan itseään hyväksyvämmiin ja lempeämpiin, omakuvan hyväksymisprosessin salaisuus on toisto. Kuvat jotka tuntuvat itselle vierailta tai hajottavilta on lupa hylätä. On lupa ankkuroitua siihen, mikä on oman voimautumisen kannalta tunnetasolla tärkeää. Kun oma vajavaisuuden sietokyky kasvaa, omakuvista voi tulla tietoinen väline minäkuvan erilaisten puolien tutkimiseen ja rakentamiseen. (Savolainen 2008, 220–222.)

Valokuvaprosessissa voimautumisen edellyttämä vallan purkaminen merkitsee valokuvaan liitetyn totuuden myytin purkamista. Valokuva ei ole todellisuuden kopio, vaikka niin kuvien arkikäytössä halutaankin uskoa. Valokuva on kuvaajansa rakentama, osittain sattumanvarainen näkymä, eikä se siksi voi koskaan olla objektiivisesti totta. Valokuva voi sen sijaan olla subjektiivisesti totta, jos yksilö kokee tärkeäksi antaa sille tällaisen painoarvon. *Valokuvien merkityksen ”oikea” tulkinta on aina yksilön itsemäärittelyoikeuden alainen.* (Savolainen 2008, 212.)

Suurimmalle osalle ihmisistä vaikea omakuvan hyväksymisen prosessi, on metafora itsen hyväksymiselle. Omakuva tavoittaa paljon enemmän kuin ulkoisen; ulkonäön tai pinnan. Ihminen näkee kuvan kautta sen miten hän katsoo itseään. Kuvaa voi olla vaikea katsoa, koska se paljastaa kivun ja surun sekä ne asiat, joita ihmisen on vaikea hyväksyä itsessään. Omakuvat mahdollistavat oman elämän merkityksellisyyden kokemuksen ääreen pysähtymisen, joka synnyttää yleensä yhteisöllisyyttä ja luovaa iloa jakaa itse koettua voimautumista eteenpäin omaan lähiyhteisöön. (Savolainen 2010.)

Voimauttavassa kuvaamisessa ei ole kuvan kohdetta, vaan päähenkilö ja sen sijasta, että kuvaaja näkee toisen ihmisen omien tulkintojensa ja halujensa mukaisesti kuvaajan tehtävänä on kuunnella, miten kuvan päähenkilö haluaa määritellä itseään. Voimauttavaksi rakennettu kuvaustilanne merkitsee kokemusta nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta. (Savolainen 2010.)

Voimauttava valokuva menetelmässä ajatellaan, että hoidollisen ja pedagogisen työn perustehtävä on tukea asiakasta aktiiviseen identiteettityöhön, oman elämän merkityksellisyyden kokemuksen etsintään, oman elämän syyn ja seurauksen tulkintaan sekä kykyyn kokea osallisuutta ja yhteyttä toisiin ihmisiin. Menetelmän kautta rikastetaan omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisua sekä kykyä elävien mielikuvien muodostamiseen. Voimauttavassa valokuvatyössä hoidollisen työn keskeisenä työvälineenä nähdään työntekijän koko oma persoona, jossa keskeisellä sijalla on dialoginen katse ja läsnäolo, kyky katsoa arkitodellisuutta ja asiakkaan elämää toisin. (Savolainen 2010.)

5.2 Albumityöskentely

Albumityöskentely muodostui ryhmän varsinaiseksi työskentelytavaksi. Savolainen on kuvannut albumityöskentelyä seuraavanlaisesti: Albumikuvatyöskentelyllä on mahdollista jäsentää ja tutkia omaan elämäntarinaansa, perhesuhteisiin, oman itsen erilaisiin puoliin ja oman kasvamisen teemoihin liittyviä tunteita, muistikuvia ja mielikuvia. Albumikuvien pohjalta rakennetaan erilaisia kokonaisuuksia, joissa voidaan nostaa jokin elämän ajankohtainen teema tarkastelun kohteeksi. Yksittäisiin valokuviin sisältyvät tunteet, muistot ja mielikuvat alkavat saada rakennetta kuvia valikoimalla ja rinnastamalla. Tavoite on järjestämisen ja arvottamisen avulla erottaa itselle ja omalle lähipiirille merkitykselliset ja rakentavat asiat hajoittavista, aikaa ja voimavaroja tuhlaavista asioista. Kuvat haastavat pohtimaan: *missä valokuvissa tuntuu oma, minulle tosi, kokemukseni elämästä – mitkä kuvat puolestaan kertovat toisten ihmisten tarpeista: siitä, mitä muut minulta odottavat?* Kuvatyöskentelyn avulla voidaan rakentaa narratiivista tulkintaa oman elämän toisiinsa limittyviin, monitasoisiin ja kaoottisiinkin aiheisiin. Kuvallinen jäsentäminen luo rakennetta myös asioille, joita ei ole mahdollista sanallistaa. (Savolainen 2010.)

Kuvat herättävät näkemään sekä omia, että läheisten ihmisten tarpeita ja näkemään yhteisöllisyyden merkityksen oman onnellisuuden rakentamisessa (Savolainen 2008, 218).

6 VOIMAUTTAVAN ÄITIRYHMÄN TOIMINTA

Tässä luvussa kuvaan ryhmän toiminnan lähtökohtia, ryhmäkertojen kulkua ja matkan aikana tekemiäni havaintoja. Olen kuvannut jokaisen ryhmäkerran omana lukunaan, koska se auttaa mielestäni hahmottamaan kokonaiskuvaa toiminnasta ja samalla tuomaan esille, sekä ryhmäläisten että oman ohjaajan työni ”kehittymistä”. Luvun viimeisessä kappaleessa vedän yhteen joitakin omia ajatuksiani ryhmän aikana keskeisiksi nousseista teemoista.

6.1 Ryhmän muodostuminen ja toiminnan tavoitteet

Pohdin pitkään opinnäytetyöni yhteistyötahoa. Eniten minua mietitytti se, että miten saisin riittävän kokoisen ryhmän muodostetuksi. Yhteistyötahoksi valikoitui Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tampereen osasto. Varsinainen toimintapaikka oli Laivapuiston perhetalo, joka osoittautui monella tapaa hyväksi valinnaksi. Siellä oli jo valmiiksi kattava asiakaskunta, työntekijät mainostivat ryhmääni omien nettisivujensa lisäksi myös perhekahvilassa ja muissa toimintaryhmissä. Mainostin ryhmää myös itse jakamalla mainoksia Tampereella sellaisiin paikkoihin, joissa tiesin lapsiperheitä käyvän (Liite 1). Tämän lisäksi mainostin myös internetin kautta muutamilla foorumeilla ja sosiaalisessa mediassa. Laivapuiston perhetalon tilat ovat monipuoliset ja sijaitsevat keskustassa. Mannerheimin lastensuojeluliitto tarjosi omaa askarteluvälineistöään ja materiaalia käytettäväksi, mikä tulikin tarpeeseen. Koko kurssin ajan yhteistyö ja informaation kulku puolin ja toisin sujui luontevasti. Kurssin ajankohta oli illalla, joten usein paikalla ei ollut enää Laivapuiston työntekijöitä, vaan olin ryhmäni kanssa siellä yleensä keskenään.

Ryhmä muodostui lopulta viidestä äidistä, jotka olivat iältään n. 22 – 34 -vuotiaita. Yhtä äitiä lukuun ottamatta kaikki osallistujat olivat laivapuiston vanhoja kävijöitä, eli yhteistyötahon aktiivinen mainostus oli ollut ratkaisevaa ryhmän muodostumisen kannalta. Neljällä ryhmään osallistuneella oli alle vuoden ikäinen esikoinen, joten äidiksi tulo oli osallistujille hyvin tuore asia. Yhdellä äidillä oli pieni vauva ja toinen alle kolmevuotias. Ryhmän äidit olivat siis kaikki lähes samassa elämäntilanteessa, mikä oli heitä yh-

distävä tekijä. Osa äideistä oli ennen äidiksi tulemistaan ollut työssäkäyviä ja osa opiskelijoita. Työssä käyvät olivat kaikki lapsensa kanssa kotona, opiskelevista äideistä osa oli kotona ja osa oli sekä kotona, että suoritti samaan aikaan opintojaan eteenpäin.

Koska en tuntenut ryhmäläisiä yhtä lukuun ottamatta etukäteen, oli ryhmän tavoitteita vaikea luoda etukäteen lukkoon. Koin monen asian riippuvan siitä, mitä ryhmäläiset kokivat itse kaipaavansa ja tarvitsevansa. Pääpiirteet suunnittelin etukäteen ja minulla oli ensimmäisellä ryhmäkerralla monia ideoita, joita lähdin äideille ehdottamaan. Ryhmäkertojen aikarajoitukset ja kertojen määrä rajasivat myös mahdollisuuksia. Suunnittelin alustavan ohjelman niin, että jokainen kerta tulisi pitämään sisällään sekä henkilökohtaista omaa työtä, että pari/ ryhmätyötä. Valokuvatyön päätyöskentelytavaksi valitsin oman valokuva-albumin kokoamisen, mutta olin hyvin avoin myös ryhmästä mahdollisesti nouseville toiveille. Ennakko suunnitelmissani jätin tilaa myös sille, että ryhmän tavattuani ja heidän toiveensa kuultuani olin valmis miettimään sitä, missä suhteessa näitä eri painotusalueita tulen käyttämään.

Omat tavoitteeni ryhmän toiminnalle olivat seuraavanlaisia:

Tarjota äideille aika ja tila pohtia omaa naiseuttaan ja äitiyttään, jolle ajan mahdollistaminen arjen kiireen keskellä jää usein vain haaveeksi. Apuna ja keskustelun avaajana toimivat valokuvat.



Toteuttaa valokuvatyön kautta matka itseän, omaan menneisyyteensä, tähän hetkeen ja mahdollisesti myös tulevaan. Pääpaino on hyvien asioiden etsiminen, löytäminen ja katsominen uudesta näkövinkkelistä.



Ryhmän ”tuotoksena” toivoisin, että äideille syntyisi kokemus riittävän hyvästä äitiydestä, jossa sekä omat että lapsen tarpeet eivät näkyisi toisiaan poissulkevinä asioina. Toivoisin ryhmän tarjoavan myös hengähdystauon arjen keskelle, sekä antavan iloa ja valoa syksyyn. Pidemmän matkan tavoitteena haluaisin, että valokuvatyöskentely sytyttäisi äideissä kipinän jatkaa kansionsa tekemistä ja antaa välineitä miettiä myös jatkossa

omia voimavarojaan, tarpeitaan ja mahdollisuuksiaan omien voimaantumisen keinojen ylläpitämiseen.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla keräämäni kartoituksen pohjalta saatoin havaita, että äitien toiveet toiminnan suhteen osoittautuivat samansuuntaisiksi omien ennakkosuunnitelmieni kanssa. Lähes kaikista kirjoituksista nousi esiin äitiyden identiteetin etsintä, vaihtelu arkeen ja mahdollisuus työstää omia ajatuksiaan, mikä vauva-arjen keskellä koettiin muutoin hankalaksi. Myös kiinnostus valokuvausta/valokuvaamista kohtaan oli ollut syynä kurssille hakeutumiseen.

Aihetta rajatessani pohdin teemoja välillä äitiys ja naiseus, eli sitä miten yhdistää nämä kaksi asiaa ja kumpaa puolta työssäni tulen painottamaan. Aikani pohdittuani sain kuitenkin ahaa elämyksen, että näitä asioita ei voi erottaa toisistaan. Äitiys rakentuu oman identiteetin pohjalta, rakastaakseen toista on ensin rakastettava itseään. Oma identiteetti on asia, jota kannattaa vaalia, sillä se luo pohjan koko olemassaololle ja sen mielekkyydelle. Äitiyden ja naiseuden teemat sopivat hyvin yhteen, sillä valokuvan avulla on mahdollista päästä lähelle sellaisia tunnelmia ja tunteita, joita on muuten vaikea palauttaa mieleen. Valokuvaa katsoessaan on mahdollisuus etäännyttää itsensä tilanteesta ja katsoa asioiden eri puolia, nähdä itsensä ennen pikkulapsiaikaa, löytää samoja elementtejä tästä hetkestä ja vahvistaa niitä.

6.2 Ryhmäkertojen kulku

Ryhmäkertoja oli yhteensä kuusi. Ryhmäkertojen pääteemat olin suunnitellut etukäteen ja varsinainen toteutus tapahtui suunnitelmieni mukaan. Painotusalueet vaihtelivat ryhmästä nousseiden ideoiden ja toiveiden kautta.

Eri kertojen teemat:

- 1. kerta 22.9.2010. Aloituskerta.
- 2. kerta 29.9.2010. Teema: Lapsuus ja nuoruus.
- 3. kerta 6.10.2010. Teema: Naiseus ennen äitiyttä.
- 4. kerta 13.10.2010. Teema: Raskaana olo ja äitiys.
- 5. kerta.20.10.2010. Teema: Naiseus erillään äitiydestä. (Naiseus äitiyden jälkeen)

- 6. kerta 27.10.2010. Lopetuskerta, jolloin käydään läpi sitä missä vaiheessa kukin oman työnsä kanssa on, kiteytetään kurssin antia ja ihailaan tuotoksia.

Yksittäisen kerran rakenne:

- Aloituspäiri n.15 minuuttia.
- Mukana olevien kuvien jakaminen pareittain/pienryhmissä. Keskustelussa on tukena kysymyslistat. Aikaa tähän on varattuna n. 30 minuuttia.
- Oman kansion työstämisen osuus. Aikaa n. 30 minuuttia.
- Palaute. Aikaa n. 15 minuuttia, sekä kotitehtävän jako.

Jokainen kerta toistui siis suunnilleen samalla mallilla, aloituspäirissä keskustelimme edellisellä kerralla esiin nousseista ajatuksista ja mahdollisesti askarruttamaan jääneistä asioista. Olin aivan tietoisesti ajatellut, että jokaisen kerran aluksi käydään jonkinlainen tunnelmakierros, jonka aikana jokainen saa mahdollisuuden kertoa hieman omasta olostaan. Tämä oli mielestäni tärkeää erityisesti kuvien yhdessä jakamista ajatellen. Jos jollakin osallistujalla sattuu olemaan esimerkiksi väsynyt olo, lapsi on valvottanut ja niin edelleen, niin toiset ymmärtävät mistä on kyse. Aloituspäirissä jaoin aina myös kerran materiaalin, joka sisälsi myös tehtävän seuraava viikkoa varten. Keskustelua käytiin päirissä usein vilkkaasti.

Aloituspäiriä seurasi kuvien jakaminen pareittain/pienryhmissä. Keskustelun tueksi olin jokaiselle kerralle laatinut listan kysymyksiä, joiden kautta kuviin oli mahdollisuus saada ehkä syvempi ote ja jonka uskoin auttavan myös keskustelun syntymisessä. Listan antamisen yhteydessä painotan kuitenkin sitä, että kaikkia listalla olevia asioita ei ollut tarkoitus käydä läpi, vaan listalta sai valita itseään miellyttävät teemat. Koin tärkeäksi painottaa heti alusta alkaen henkilökohtaista otetta. Ryhmän tärkein työskentelymuoto olivat valokuvat, jotka voivat merkitä eri ihmisille eri asioita ja olla enemmän tai vähemmän henkilökohtaisia. Ryhmäkerroilla saattoi tulla paljon uusia asioita ja ideoita ja kysymyslistat jaoinkin osittain myös sen takia, että niihin oli helppo palata jatkaessaan kansion työstämistä kotona. Kirjalliset ohjeet auttoivat muistamaan mistä ”tehtävässä” oikeastaan olikaan kyse. Lisäksi sovin, että lähetän aina poissaoleville kyseisen viikon materiaalin sähköpostilla, jotta he voivat halutessaan työstää omaa kansiota kotona eteenpäin.

Yksi osallistuja oli kuvannut tehtävien hyödyllisyyttä seuraavanlaisesti:

”Tehtävät ovat saaneet liikkeelle hyödyllisiä ajatusprosesseja. On päässyt jäsennellysti työstämään tärkeää aihetta. Yksin se menee sellaiseksi vellomiseksi ja poukkoiluksi.”

Painotin heti alussa, että kuvia oli tarkoitus käydä ryhmässä läpi niin kuin jokainen koki itselleen sopivaksi, koska pääpaino oli jokaisen omalla kokemuksella, jota ei ollut pakko muille jakaa. Kokemus olisi aivan yhtä arvokas, vaikka se jäisikin vain omalle henkilökohtaiselle tasolle. Jokaiselle osallistujalle oli varattu oma kansio, johon kuvien lisäksi oli mahdollista liittää tekstejä, kuvia ja muuta haluamaansa materiaalia. Keskustelun jälkeen oli mahdollisuus työstää omaa kansiota rauhassa ja kirjoittaa itselle omia henkilökohtaisia muistoja ylös. Esillä oli myös paljon materiaalia kansion työstämistä varten, erilaisia papereita, kyniä, kuvia ja niin edelleen. Jokainen kerta loppui aina palautteen antoon ja muistutukseen seuraavan kerran teemasta ja tehtävästä.

6.2.1 Tutustumista työskentelymuotoon ja toisiimme

Ensimmäisellä kerralla oli tunnelma varmasti puolin ja toisin jännittynyt. Aloitimme yhteisringin sillä, että jokainen osallistuja - minä mukaan lukien, valitsi lattialle levitetystä korteista eniten puhuttelevan ja kertoi muille, miksi oli valinnut juuri sen kuvan. Mielestäni tämänkaltainen ”kevyt” aloitus oli hyvä ensimmäiselle kerralle, koska osallistujat eivät tunteneet toisiaan. Ajattelin, että vieraasta kuvasta kertominen on helpompaa, kuin omasta kuvasta, joka koetaan paljon henkilökohtaisemmin.

Aloituspiirin jälkeen esittelin kurssin sisällön, sen mitä olin ajatellut että tulemme tekemään ja kysyin osallistujien mielipidettä asiasta. Painotin kurssin esittelyssä henkilökohtaista otetta työskentelyyn. Vaikka osa kurssista onkin yhdessä jakamista, niin jakaminen tapahtuu jokaisen ”mukavuusalueella”, eli kaikkea ei tarvitse muille jakaa. Tämä saikin kiitosta palautteessa, sillä montaa äitiä epäilytti se, että kuinka ”syvästi” vieraille ihmiselle haluaa omaa elämäänsä avata. Kerroin myös tarvittavat tiedot opin- näyteprosessistani ja siitä, että miten muun muassa heidän tuottamansa materiaali tulee työssäni näkymään. Kun kurssin idea ja tarkoitus oli avattu, niin ryhmäläiset jakaantui-

vat vielä lopuksi pieniin ryhmiin. Ryhmissä osallistujat saivat keskustella mukaansa ottamistaan kuvista ja siitä, miksi he kokivat juuri ne kuvat tärkeiksi. Lopuksi keräännyimme vielä yhteen, luin pätjän Mervi Juusolan kirjoittamasta äidin voimakirjasta jonka jälkeen osallistujat täyttivät alkukartoituksen (Liite 2) ja annoin heille tehtäväksi etsiä seuraavaa kertaa varten kuvia liittyen lapsuuteen ja nuoruuteen. Loppukeskustelumme aikana ymmärsin myös sen, että vaikka ryhmäläiset kokivat kuvien jakamisen hie-man jännittäväksi, ei se tuntunut kuitenkaan mahdottomalta ja sitäkin puolta oli osallis-tujilla tarve kokeilla. Samoin keskustelussa nousi kiinnostus uusien kuvien kuvaami-seen, joten se asia jäi vielä hautumaan.

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen minulla oli hyvin positiivinen olo. Tein havainnon, että äideillä oli tarve työstää juuri niitä asioita, joita olin itsekin ajatellut kurssilla nostaa esille. Oman naiseuden kokeminen äitiyden rinnalla koettiin haastavaksi, mutta sen poh-timiseen oli tarve olemassa. Lisäksi äidit tuntuivat arvostavan sitä, että kerrankin oli rauha keskittyä itsen ja omaan tekemiseensä. Nämä toiveet oikeastaan tukevat ennakko suunnitelmiani, eli sitä, että jokaiseen tapaamiseen tulee sisältymään jakamista, mutta myös aikaa työstää asioita itsekseen. Palautteen pohjalta sain vahvistusta siihen, että naiseuden identiteetti (unohtamatta sitä tosiseikkaa, että jokainen osallistuja on pienen vauvan äiti) on teema, joka toimii työn punaisena lankana.

Seuraavat toiveet ja havainnot olen poiminut palautteesta:

”Odotan, että opin katsomaan kuvia erilaisista lähtökohdista ja mahdollisesti opin it-sestäni uusia asioita.”

”Oppia hyväksymään omat kuvansa & kuvattavana oleminen. Löytää omista kuvista itsensä.”

”Kuulla, että osan asioista voi pitää itsellä. Käsitteilyn ryhmittely tuntui luontevalta”

6.2.2 Kuvakulmia lapsuuteen

Toista tapaamista odotin innolla, sillä ensimmäisen kerran palautteen pohjalta minulle oli tullut sellainen olo, että tämä työmuoto tuntui tarjoavan juuri sitä mitä äidit kaipaavat. Tällä kerralla osallistujia oli neljä, yksi äiti ilmoitti etukäteen, ettei pääse saapu-maan lastenhoidollisten ongelmien vuoksi paikalle. Aloituskierroksella havaitsin pientä

jännittyneisyyttä ryhmässä, mutta muutoin tunnelma oli mukava. Laitoin nipun väripa-pereita kiertoon ja jokainen osallistuja sai valita nipusta omaa tunnetilaansa lähinnä ku-vaavan värin. Jatkoin samalla mallilla kuin ensimmäisellä kerralla, eli omasta tunteesta sai kertoa jonkin välikappaleen avulla, mikä tuntuikin helpottavan kertomista. Tunnel-mat olivat hieman hektiset, positiiviset ja odottavat. Tämän jälkeen kerroin siitä, mitä tulemme tällä kerralla tekemään ja keskustelimme viime kerran jälkeen esiin nousseista ajatuksista.

Jokainen ryhmäläinen tuntui jakavan yhteisen kokemuksen siitä, että kuvia oli löytynyt paljon ja niiden läpikäyminen oli ollut antoisaa ja avartavaa. Olin edellisellä kerralla kehottanut katsomaan kuvia ”itsen” näkökulmasta, eli keskittymään sellaisiin kuviin, joista ikään kuin tunnistaa itsensä. Mukaan otettavien kuvien valitseminen oli ryhmä-läisten mielestä ollut vaikeaa, koska he kokivat, että kuvia oli valtavasti. Olin iloinen siitä havainnosta, että osallistujat tuntuivat todella innostuneen kuvien läpikäymisestä ja kokeneet sen hyödylliseksi. Eräs osallistuja kertoi saaneensa kuvia katsoessaan monta ahaa-elämystä ja ruvennut miettimään niiden johdattelemina vanhoja perhesuhteita eri-lailla.

Aloituskierroksessa meni ehkä enemmän aikaa, kuin olin ennalta ajatellut, koska kerto-misen tarve tuntui olevan suuri. Aloituskierron jälkeen jatkettiin kuvien läpikäymis-tä pareittain ja annoin osallistujille keskustelun tueksi materiaalia (Liite 5). Osallistujat jakaantuivat kahteen eri huoneeseen ja sivusta seuratessa tein sellaisen havainnon, että puhe kävi vilkkaasti, kuului naurua ja tunnelma tuntui vapautuneelta. Jakaminen nousi-kin palautteessa parhaimmaksi anniksi ja palautteessa oli kuvattu keskustelua seuraa-vanlaisesti:

”Jännitti kamalasti, mutta loppua kohden ”helpotti”. Pääsi paremmin sisään tähän touhuun.”

”Kuvista keskustelu auttoi näkemään kuvissa uusia asioita ja siten myös itsensä.”

Puolen tunnin jälkeen tein havainnon, että keskustelua olisi riittänyt edelleen. Jotta myös kansion tekemiseen olisi jäänyt aikaa, niin aloitimme työstämision. Olin laitta-nut ”askartelupisteitä” hieman eri huoneisiin, jotta osallistujilla olisi mahdollisuus valita rauhallinen paikka itsenäiseen työstämiseen. Kaikki jäivät kuitenkin saman pöydän ää-

reen ja keskustelu jatkui vilkkaasti. Äidit tuntuivat nauttivan ihan siitä, että kerrankin sai jutella rauhassa ilman keskeytyksiä. Ajattelin muutoinkin, että koska viimeksi toiveissa oli ollut tutustua paremmin ryhmään, niin tässä se hoitui mukavasti tekemisen ohella. Kansion työstämiseen oli varattu aikaa noin 30 minuuttia, mutta koska keskusteluosio hieman venyi, niin lopulta aikaa oli vähemmän. Aika kului aika pitkälle siihen, että osallistujat leikkasivat tarvittavaa materiaalia mukaan, jotta saattoivat jatkaa kansion työstämistä sitten kotona. Jo alun perin olin ajatellut, että 1,5 tuntia tulee olemaan aika lyhyt aika ja valitsinkin kansion osittain juuri tästä syystä työstämismuodoksi. Sitä on helppo kantaa mukana ja se mahdollistaa sen, että työtä voi mukavasti jatkaa myös kotona. Kerran lopuksi menimme vielä yhteen ja kävimme läpi tunnelmia ja annoin kuviin liittyvän tehtävän seuraavaksi kerraksi, eli tarkoituksena oli etsiä kuvia ajalta ennen (ensimmäistä) raskautta. Tämän kerran antia osallistujat kuvasivat seuraavanlaisesti:

”Kivaa oli, alkaa päästä jyvälle, mistä on kyse. Mukava olisi rauhassa tutkia omia lapsuus - ja nuoruuskuvia lisää.”

”Rentoutunut ja oivaltava.”

”Avartava, jännä, hyvä, levollinen”

Jo tämän palautteen pohjalta saatoin todeta, että oma tavoitteeni ryhmän suhteen oli etenemässä siihen suuntaan mitä olin alun alkaen toivonutkin. Osallistujat olivat saaneet ideasta kiinni ja innostuneet työn tarjoamista mahdollisuuksista harjoittaa ”itsetutkiskelua”

6.2.3 Verevä nuori nainen

Kolmannella kerralla sukelsimme siihen aikuisuuden maailmaan, joka oli ollut läsnä ennen äidiksi tuloa. Aloituskierroksen yhteydessä otin esille edellisen kerran palautteesta nousseita asioita ja omia huomioitani. Tällaisia asioita olivat muun muassa ryhmäläisten välinen vaihtelovollisuus, edellisen kerran ajankäyttö ja kuvien jakaminen. Keskustelimme myös siitä, miten omien lapsuuskuvien jakaminen voi olla ryhmässä helpompaa, kuin vastaavasti aikuisuusajalta otettujen. Omiin lapsuuskuviin on saanut jo etäisyyttä ja niitä katsoo mahdollisesti suopeammin. Muistutin myös siitä, että voimauttavia kuvia voi löytyä jo vanhoista omista kuvista. Osa osallistujista olikin jo löytänyt

itselleen erityisen tärkeiksi nousseita kuvia. Samalla pohjustin hieman uusien valokuvien ottamiseen liittyviä seikkoja ja jaoin osallistujille materiaalia aiheesta (Liite 7), johon he voivat seuraavan viikon aikana tutustua.

Keskustelun aikana nostin esille Miina Savolaisen ajatuksia kuvaamisen lähtökohdista. Vaihdoin ajatuksia myös siitä, mikä olisi sopiva ja osallistujille luonteva tapa lähteä kokeilemaan kuvaamista. Osa ryhmäläisistä koki ajatuksen kuvattavana olemisesta vielä tässä vaiheessa vaikeaksi ja pinnalle nousi toive siitä, että kuvausta olisi miellyttävä kokeilla jonkun tutun ihmisen esimerkiksi puolison tai ystävän kanssa.

Kävimme keskustelua kuvien jakamisesta ja ryhmästä nousi esille toive, että olisi mukava kuulla oman parin kanssa käydyn keskustelun lisäksi myös muiden ryhmäläisten kuvien tarinoita. Eräs osallistujista ehdotti, että voisimmeko tällä kerralla keskustella kuvista yhdessä. Asia tuntui sopivan kaikille, joten päätimme kokeilla tällä kertaa jakamista koko ryhmän kesken. Tähän vaikutti myös se, että paikalla oli ainoastaan neljä äitiä, joten myös ajankäytöllisesti tämä oli mahdollista. Äitien käydessä keskustelua keskenään jättäydyin itse keskustelun ulkopuolelle. Yhdellä ryhmäläisellä oli vauva mukana, joten tarjouduin pitämään lasta sen aikaa, että myös tämä äiti pääsi keskustelemaan rauhassa.

Loppupalautteessa kysyin taas samoja kysymyksiä kuin edelliselläkin kerralla, eli sitä mikä oli kerran parasta antia, mikä huonointa ja mitä toiveita ryhmäläisillä on jatkoa ajatellen? Lisäksi pyysin kuvailemaan muutamalla sanalla tuntemuksia kerran jälkeen. Edelliseen kappaleeseen viitaten kuvien jakaminen koko ryhmän kesken nousi palautteen pohjalta positiiviseksi asiaksi.

”Minusta oli kiva kuunnella kaikkien tarinat kuvista. Parempi kuin parityö.”

Kaksi äitiä oli kokenut ryhmässä jakamisen paremmaksi kuin parityön, tosin toinen näin vastannut oli kommentoinut myös, että pareittain työskennellessä pureuduttiin ehkä syvemmin kuviin. Muut äidit eivät olleet kommentoineet asiaa sen tarkemmin. Tosin toinen heistä oli laittanut kohtaan huonointa, että keskustelua valokuvista olisin toivonut syntyvän enemmän. Ohjaajana ajattelen, että mielestäni oli hyvä kokeilla myös isommassa ryhmässä jakamista, varsinkin kun se nousi toiveeksi ryhmästä.

Tämän kerran tapaamisen parhaaksi anniksi osallistujat kuvailivat muun muassa seuraavia asioita:

”Positiivinen aihe. Muistan taas miten hauskaa joskus olikaan! Olinpas minä rohkea! Ja minulla oli aivan loistavia ystäviä. =muistot palasivat ja vetreytyivät.”

”Omien kuvien tarkastelu. Vaikeista elämäntilanteista positiivisten asioiden löytäminen.”

”Kiireinen päivä takana. Oli mukava rentoutua hetkeksi ja keskittyä itseeni.”

”Oli mukavaa, ihan on innostunut uudelleen vanhoista kuvista & askartelusta.”

”Oli ehkä vähän liian hiljaista.”

Palaute tuntui jälleen kaiken kaikkiaan varsin positiiviselta. Yksi kommentti koskien liikaa hiljaisuutta jäi mietityttämään. Kommenttia ei ollut liitetty mihinkään tiettyyn osioon, joten jäin pohtimaan mitä osa-aluetta vastauksessa tarkoitettiin. En seurannut koko aikaa läheltä ryhmäkeskustelua, joten voi olla mahdollista että toiset ottivat siinä isomman roolin kuin toiset. Voi olla myös, että vastaaja tarkoitti omaa sisäistä kokemustaan hiljaisuudesta.

Palautteessa tuli vain yksi varsinainen kommentti liittyen kohtaan ”Mikä oli huonointa”. Yksi äiti totesi ryhmäytymisen ontuvan vieläkin. Itse olen paljon miettinyt tätä ryhmäytymistä, sillä alun alkaen ajattelin, että kuusi kertaa puolitoista tuntia kerrallaan on aika lyhyt aika tutustua kovin syvällisesti koko ryhmään. Siksi olen painottanut enemmän jokaisen henkilökohtaista työtä ja sen merkitystä. Jos tavoitteena olisi ollut saada ryhmästä kovin yhtenäinen, olisi ryhmäytymiseen tarvinnut käyttää heti alun alkaen paljon enemmän aikaa. Olen kuitenkin tehnyt havainnon, että kun keskustelujen jälkeen siirrytään kansion työstämisosioon, jäävät äidit mielellään saman pöydän ääreen ja keskustelu käy vilkkaasti. Olen tarjonnut aina mahdollisuutta siirtyä myös toiseen huoneeseen, mikäli joku kokee tarvetta työskennellä itsekseen. Uskoisin sillä seikalla, että jokaisella ryhmässä olevalla äidillä on alle vuoden ikäinen lapsi ja kaikki ovat tällä hetkellä pääsääntöisesti kotiäiteinä olevan vaikutusta siihen, että hetki toisten aikuisten seurassa rauhassa jutustellen tulee tarpeeseen. Kohtaan toiveita jatkoa ajatellen ryhmäläiset olivat kirjanneet seuraavaa:

”Minusta oli kiva kuunnella kaikkien tarinat kuvista. Parempi kuin parityö.”

”Yhtä mukavaa työskentelyä, alkaa jo tuntua rennolta.”

Lopuksi osallistujat kirjasivat palautteen ja kertosin vielä pääkohdat seuraavan viikon tehtävästä, eli tehtävänanto oli etsiä kuvia liittyen raskauteen, lapsen syntymään ja äitinä olemiseen. Toinen tehtävä koski arjen kuvaamista ja kolmas äitiyden tunteita, joten mukaan tuli tällä kertaa myös kirjoitustehtävä (Liite 6).

6.2.4 Ajatuksia äitiydestä

Neljännellä kerralla paneuduimme äitiyden tunnetyöhön. Osallistujia oli tällä kertaa paikalla ainoastaan kaksi. Yhdelle äideistä oli tullut yllättävä este ja kaksi muuta olivat ilmoittaneet jo aikaisemmin, että eivät pääse tällä kerralla osallistumaan. Suunnitelmat menivät tästä johtuen osittain uusiksi. Aloitimme piirin nostamalla omat vahvuuskortit, joissa jokaisessa oli eläimen kuva ja kirjoitettuna jokin vahvuus. Ohjeistin korttien nostamisen niin, että ideana oli etsiä kortti joka kuvaa heidän vahvuuksiaan äitinä. Tämän jälkeen jokainen kertoi jotain omasta kortistaan, myös minä ohjaajana nostin oman kortin ja kerroin siitä. Esiin nousi paljon hyviä asioita ja tunnelma oli avoin. Tämän jälkeen palasin hieman edelliskerran palautteeseen ja nostin sieltä esille joitain asioita, koska halusin varmistaa, että ryhmäläiset olivat ymmärtäneet asiat oikein. Keskustelimme myös hieman edelliskerran tehtävistä muun muassa arjen kuvaamisesta ja siitä miltä tehtävän tekeminen oli tuntunut. Koska ryhmäläisiä oli tällä kertaa paikalla ainoastaan kaksi, niin päätimme palata arjen kuviin vielä seuraavalla kerralla. Tämä nousi toiveeksi myös toisessa palautteista. Kiireettömyys tämän ryhmän kanssa tuntui itsestäni mukavalta.

Päivän teemaa, eli äitiyden tunteita mukaillen siirryimme seuraavaksi pohtimaan toista edellisellä kerralla annettua tehtävää. Tehtävänä oli ollut kirjoittaa äitiyden tunteiden top 10. Tehtävän purun toteutimme seuraavanlaisesti: kirjoitin erillisille papereille äitien esiin nostamia tunteita, tunteet levitimme lattialle ja osallistujat keräsivät niiden ympärille omaa tunnettaan vastaavia kuvia. Muun muassa seuraavanlaisia tunteita nousi esille: Rakkaus, haikeus, onni, ylpeys, rauhallisuus, väsymys ja niin edelleen. Jokaisen tunteen ympärille löytyi useita kuvia ja kävimme keskustelua vielä siitä, miten mikäkin kuva oli löytänyt paikkansa.

Tämä tehtävä sai osallistujien antamassa palautteessa kiitosta. Omasta mielestäni se onnistui hyvin. Tunteiden jälkeen oli luontevaa siirtyä keskustelemaan lisää kuvista ja koska osallistujia oli kaksi, keskustelu toteutettiin parin kanssa. Äitiyden teema oli osallistujille tällä hetkellä niin keskeinen, että heidän omien sanojensakin mukaan keskusteltavaa olisi riittänyt vaikka kuinka. Myös kuvia teeman ympäriltä oli mukana runsaasti. Myös tällä kertaa kuvien läpikäyminen vei suurimman ajan ja kansion työstämiselle jäi vain hetki aikaa. Keskustelun tueksi ja seuraavan viikon tehtävää varten annoin äideille materiaalia aiheesta (Liite 8). Tämän kerran parasta antia osallistajat kuvasivat seuraavanlaisesti:

”Kuvien laitto eri tunteiden ympärille auttoi tunnistamaan eri vaiheiden tunteita.”

”Keskustelu ja kuvien asettelu tunnetiloihin.”

Kerran huonoimmaksi anniksi palautteessa nostettiin muun muassa seuraavaa:

”Aikaa saisi olla enemmän, jotta aihealueita voisi käsitellä laajemmin.”

Uskoisin tämän tarkoittavan sitä, että yhtä aihealuetta voitaisiin käsitellä useammalla kerralla. Myös omasta mielestäni esimerkiksi äitiys olisi jo yksinään sellainen teema, että siihen saisi uppoamaan vaikka kaikki kuusi kertaa, varsinkin siinä elämäntilanteessa, jossa se on kovin ajankohtainen. Olin alun perin erotellut raskauden erilliseksi kerraksi ja äitiyden omakseen, mutta koska työni punaiseksi langaksi muotoutui kuitenkin naiseus, halusin jättää myös sille riittävästi aikaa. Kuten aikaisemminkin olen jo todennut, niin kuusi kertaa on varsin lyhyt aika, mutta palautteen pohjalta olen kuitenkin saanut todeta, että se on jo nyt antanut osallistujille paljon. Ainakin se on hyvä pohja jatkaa omaa työstämistensä eteenpäin. Itseäni ilahdutti palautteessa kohtaan: Kuvaile muutamalla sanalla tunteuksiasi kerran jälkeen? kirjoitettu teksti.

”Voimaantunut. Jaksaa taas arkea paremmin, kun on saanut keskustella ja pohtia äitiyttä.”

6.2.5 Naiseus ja äitiys käsi kädessä

Viidennellä kerralla otimme käsittelyyn naiseuden teeman. Paikalla oli tällä kertaa neljä osallistujaa, yksi oli ilmoittanut jo aiemmin, ettei pääse saapumaan paikalle. Aloitimme piirin vaihtamalla kuulumisia. Keskustelimme siitä mitä viimekerrasta oli jäänyt mieleen ja myös siitä oliko poissaolleille syntynyt jotain kysymyksiä sähköpostitse lähettämästäni materiaalista. Jatkoimme alkukierrosta vahvuuskorttien avulla.

Keskustelu eteni tämän kerran teemaan ja kaikki äidit kertoivat, että valokuvia oli ollut vaikea löytää. Jokainen oli tehnyt saman havainnon sen suhteen, että viimeinen vuosi oli tullut kuvattua lähinnä lasta ja kuvia itsestä ei juuri löytynyt, tai kaikissa kuvissa oli sylissä lapsi. Tästä ilmiöstä syntyi keskustelua ja moni sanoi havahtuneensa vasta nyt kuvia läpikäydessä asiasta. Keskustelua syntyi myös uusien kuvien ottamisesta. Kukaan ryhmäläinen ei ollut vielä ehtinyt sitä kokeilemaan, mutta halu päästä kuvaamaan, varsinkin edellä mainitun havainnon jälkeen oli olemassa. Ajankäytön vähyys nousi yhteiseksi ongelmaksi. Tein sellaisen havainnon, että usealla oli ehkä liian suurelliset ajatukset kuvien ottamisesta, mielessä oli ehkä paikka ja se miten haluaa tulla kuvatuksi, mutta ajan löytäminen tuntui olevan vaikeata. Kannustin ryhmäläisiä lähtemään kokeilemaan kuvausta, vaikka ihan vain yhteiselle kävelylenkille, jotta kokemus kuvattavana olemisesta tulisi tutummaksi. Yksi ryhmäläinen oli kuvannut havaintoaan aiheesta seuraavanlaisesti:

Oli pysähdyttävää huomata, ettei kuvia itsestä ilman lasta juuri ole ja jos on, on ne kuvattu usein jossakin erityistilanteessa (juhlat, matkat yms.) Kuvia vain minusta ei ole. Tämä havainto toimii hyvänä kimmokkeena kuvien ottamisessa.”

Ryhmästä nousi toive, että myös tällä kertaa keskustelu toteutettaisiin yhdessä. Omasta mielestäni se oli hyvä idea, sillä kuvia oli määrällisesti vähän ja olin laatinut kuvien käsittelyä helpottavan paperin niin, että siinä olisi virikkeitä myös muulle naiseuden teemaan sopivalle keskustelulle (Liite 9). Olin etukäteen hieman aavistellutkin, että kuvia ei ehkä tällä kertaa olisi määrällisesti kovin runsaasti. Ennen kuvien jakamiseen siirtymistä luin vielä ääneen äidin voimakirjasta lyhentelemäni tekstin; ”rennon jämpäti”.

Kuvien käsittely vei taas suurimman osan ajasta, joten kansion työstäminen jäi taas enemmän kotityöksi. Olen kerta kerran jälkeen tullut enemmän tietoisiksi ajasta, tai sen vähyydestä. Kaksi tuntia olisi parempi aika, jotta myös kansion työstämiseen jäisi tarpeeksi aikaa. Kaikilla ryhmään osallistuvilla on niin pienet vauvat, että ajan irrottaminen kotona on varmasti vaikeaa. Toisaalta taas kerta kerran jälkeen ryhmäläiset ovat nostaneet palautteessa parhaimmaksi anniksi keskustelun.

”Parasta oli keskustelu ja lukemasi teksti. Tämän kokoisessa ryhmässä kaikki pääsee ääneen jotka haluavat.”

”Keskustelut. Kokemus vertaisista. Oma aika. Kokemus itsestä tärkeänä. Eheytyminen”

”Sai kuulla muitten kertomuksia”

Huonoimmaksi anniksi nousi myös ryhmäläisten palautteessa ajan vähyys.

”Aikaa on liian vähän. Kaiken kaikkiaan kaikille ei synny luottamussuhdetta näin lyhyessä ajassa, ja joillekin voi olla vaikea keskustella avoimesti.”

”Aikaa voisi olla enemmän. Tämän tyyppisen kurssin voisi toteuttaa viikonloppuna, jolloin olisi aikaa uppoutua keskusteluun ja myös ottaa valokuvia.”

Lisäksi yhdessä palautteessa oli maininta siitä, että päässä oli niin paljon muita asioita että keskittyminen oli vaikeaa. Lisäksi väsymys painoi. Viikonloppukurssi olisi sikäli aivan ihana ajatus, että uskoisin jokaisen äidin välillä kaipaavan totaalista irtiottoa, rauhallista keskustelua ja syömistä ilman keskeytyksiä. Joku intensiiviviikonloppu tämän kaltaisen työskentelyn jatkoksi olisikin varmasti mainio idea. Ajattelen kuitenkin itse niin, että tämänkaltaiseen toimintaan lähtiessä tarvitsisi olla jo ennalta jotenkin toisensa tuntevaa porukkaa, tai että valokuvateema olisi muuten tuttu. Tämänkaltaisen kerran viikossa tapaavan ryhmän etu on siinä, että kertojen välille jäävinä päivinä on mahdollisuus ajatuksentasolla työstää asioita eteenpäin. Usein osallistujat ovatkin kuvanneet, että viikon aikana oli syntynyt joitain uusia ideoita ja havaintoja.

6.2.5 Tyttöjen välisestä ystävydestä ja viimeisen kerran näyttely

Kuudennelle, eli viimeisellä kerralla osallistujia pääsi paikalle kolme. Yhdellä osallistujista oli menoa ja toinen oli tullut yllättäen kipeäksi. Tällä kerralla pohdimme koko kurssin satoa ja rakensimme pienimuotoisen näyttelyn isoon saliin. Kerta sujui varsin mukavissa tunnelmissa ja naiseuden teema herätti runsaasti keskustelua. Kaikki ryhmän jäsenet elivät pikkulapsi aikaa, joten naiseuden erottaminen äitiydestä koettiin haastavaksi, koska koko arki miellettiin pyörivän vahvasti lapsen tarpeiden ympärillä.

Koko ryhmän ajan on kuitenkin ollut vahvasti esillä se, että äidit kaipaavat ja tarvitsevat aikaa myös itselleen, omalle identiteetilleen. Ryhmässä nousi keskustelun aiheiksi muun muassa se, että mitä naiseus pohjimmiltaan on? Onko se kasvatuksen tulosta, pelkkää biologiaa, vai mitä? Kokemus oli jokaisella omanlaisensa. Runsaasti keskustelua herätti myös se, mitä eroa on naiseudella ja naisellisuudella? Ryhmäläiset tuntuivat jakavan ajatuksen, että naisellisuus on enemmän ulkoista olemusta. Sitä miltä halutaan näyttää, miten kuuluu käyttäytyä ja niin edelleen. Naiseus puolestaan on niitä asioita, jotka koetaan itselle tärkeäksi, tekoja joista tulee hyvä olo. Se ei ole riippuvainen ulkokuoresta, joten naisellisuus ei välttämättä kerro, viihtyykö yksilö itsessään. Naiseus on kokonaisvaltaista hyvinvointia itsensä kanssa.

Luin äideille Eeva Kilven runon (Liite 10), jonka johdattamana keskustelimme tyttöjen välisestä ystävydestä, vertaistuesta jota naiset pystyvät toisilleen antamaan. Puhuimme myös siitä, kuinka tärkeä merkitys ystävillä on pikkulapsivaiheessa. Jatkoimme keskustelua siihen suuntaan, mitkä ovat niitä asioita, joilla äidit pystyvät arjen keskellä pitämään yllä hyvinvointiaan ja omaa jaksamistaan. Tavat vaihtelivat ryhmäläisten kesken, yhdelle se oli suihkussa käynti yksikseen, toiselle lukeminen lapsen päiväunien aikana, joku sai voimaa siivoamisesta, kolmas yksin saunomisesta ja niin edelleen. Tavat olivat jokaisella erilaiset, mutta niille löytyi kuitenkin yksi yhteinen nimittäjä, nimittäin kokemus omasta rauhallisesta hetkestä. Äidit kokivat että kotitöistä ja muista velvoitteista irrottautuminen tarvitsee tietoista ajattelua, että en käytä lapsen päiväuniaikaa aina siivoamiseen, vaan käytän sen oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Äidit jakoivat kokemuksen, että pienikin hetken irtiotto palauttaa taas muistamaan niitä asioita, jotka ovat itselle tärkeitä ja joista saa voimaa. Tärkeänä pidettiin kokemusta omista haluista ja tarpeista ja niiden kunnioittamista.

Keskustelun jälkeen kasasimme tilaan näyttelyyn. Yksi ryhmäläinen oli ehtinyt käymään miehensä kanssa kuvaamassa uusia kuvia, muilla kahdella oli mukana omat naiseuden kansiot ja joitakin arkeen liittyviä kuvia. Kiersimme jokaisen kuvat vuorotellen läpi. Miehensä kanssa kuvia ottamassa käynyt osallistuja kertoi kuvaustilanteen olleen voimauttava ja hän oli valinnut kansioon muutaman itselleen tärkeimmän otoksen. Kuvat herättivät myös muissa osallistujissa paljon positiivisia huomioita.

Arjen kuvat puolestaan nostivat esille sellaisia asioita, jotka kertoivat todellisia tunnelmia eletyistä hetkistä. Kuvat oli otettu pääsääntöisesti vuorovaikutustilanteista ja ne olivat jotenkin kaikessa epätäydellisyydessään valloittavia. Niissä näkyi se väsymys, jonka varmasti jokainen äiti voi tunnistaa, mutta samalla vahvasti myös rakkaus. Keskustelimme muutoinkin kurssin aikana siitä, miten tämänkaltaiset ”ei niin täydelliset” kuvat on helppo unohtaa tietokoneen syövereihin, sillä digikuvaus mahdollistaa kuvien valikoimisen. Esille pääsevät yleensä vain ne kaikkein täydellisimmät kuvat, mikä on sinällään harmi, koska monesti näissä arjen kuvissa näyttäytyvät ne todelliset tunteet ja eletty elämä. Katsellessamme läpi naiseuden kansioita löytyi myös sellaisia äiti-lapsi kuvia, jotka osallistajat kokivat voimauttaviksi. Kurssin tuotosten katseleminen oli antoisa kokemus. Osallistajat olivat tehneet hienoja kansioita, osa oli liittännyt kuvien yhteyteen esimerkiksi tärkeitä tekstejä ja runoja. Olin vaikuttunut siitä, miten paljon osallistajat olivat ehtineet kurssin eteen tehdä, vaikka ajan irrottaminen arjen keskellä ei varmasti ole ollut aina kovin helppoa. Palautteen pohjalta nousikin esille se, että tämä kurssi on ikään kuin antanut luvan ajatella itseään.

”Kun on ollut joku päämäärä mitä varten tehdä, on ajan ottaminen itselle ollut helpompaa.”

6.3 Ryhmän työskentelyn yhteenveto

Keskeisimmälle sijalle koko ryhmäprosessissa nousi mielestäni kolme asiaa, jotka yhdessä mahdollistivat tavoitteiden saavuttamisen. 1) Avoimuus, vuorovaikutus ja sen mahdollistama keskusteluilmapiiri 2) Oma joustavuuteni ja haluni kehittyä ohjaajana 3) Ryhmäläisten aktiivinen osallisuus, sekä heidän antamansa kehittävä palaute.

Riittävän hyvä äitiys oli teema, joka nousi ryhmän aikana jatkuvasti esille. Monet keskustelut ja tehtävät haastoivat osallistujia pohtimaan sitä, mitkä ovat heidän omat arvonsa äitinä. Yhteiskuntamme arvot ovat usein ristiriidassa ”hyvä äiti myytin” kanssa. Ryhmässä nousi esille se, että omat kuvitelmat äitiydestä eivät arjessa aina olekaan ihan sitä mitä ennalta ajatteli. Tärkeintä mielestäni on se, että niin ei tarvitsekaan olla, mutta omia tavoitteitaan voi muuttaa aina elämän vaatimusten mukaan. Mielestäni se on oman äiti-identiteetin muokkaamista, että oppii löytämään ne väylät miten elämän saa sujumaan kaikkia osapuolia tyydyttävästi. Äidin ei tarvitse kurotella kuuta taivaalta ja olla kasvatustoppaiden ihanne äiti. Riittää, että on omanlaisensa, mutta tuntee olonsa hyväksi sellaisena kuin on, riittävän hyvänä äitinä.

Kuten aikaisemminkin olen jo todennut, niin ryhmä oli tietyllä tapaa hyvin homogeeninen. Kaikki olivat pienten lasten äitejä, mutta oli olemassa myös toinen puoli, eli se maailma jossa äidit elivät kodin ulkopuolella. Joukossa oli työssä käyviä, mutta suurin osa oli opiskelijoita. Vaikka äitiyden pohjalla oli erilaiset lähtökohdat, se ei korostunut ryhmässä. Osa osallistujista oli puheliaampia kuin toiset, mutta saavutusten kannalta koen merkitykselliseksi sen, että ryhmässä osattiin antaa tilaa myös niille, joiden ulosanti ryhmätilanteessa ei ollut niin vahva. Osallistujien runsasta ja pohtivaa palautteenantoa sain kiittää siitä, että se teki omasta työstäni helpompaa. Jos olisin matkan varrella kokenut kirjallisen palautteen riittämättömäksi / vääräksi tavaksi tälle ryhmälle, olisin vaihtanut aineiston keruu tapaa kesken prosessin.

Oman ohjaustyöni ja ryhmän toiminnan kehityksen kannalta koin hyväksi tavaksi sen, että prosessoisin jokaisen kerran heti tuoreeltaan. Tällä keinoin pyrin pysymään jyvällä jokaisen kerran tunnelmista ja osallistujien tarpeista. Koska palautteenanto oli muuten kirjallista, pyrin siihen, että sille olisi myös toinen ilmaisukanava. Ajattelin myös, että kaikki osallistujat eivät ehkä kokisi kirjallista palautetta luontevana, joten jokaisen kerran aluksi pidetty aloituspiiri toimi tällaisena vapaana keskustelun ja palautteenannon paikkana. Nostin sen aikana esille aina edelliseltä kerralta tekemiäni huomioita ja keskustelimme mietityttämään jääneistä asioista. Pyrin kirjoittamaan havainnot aina välittömästi keskustelun aikana, jolloin saatoin samalla tehdä tarkentavia kysymyksiä ja varmistaa sen, että olin ymmärtänyt asian oikein. Muutoin kirjoitin havaintoni ylös heti ohjauskerran jälkeen. Havainnot koskivat lähinnä omia tunnelmiani ja osallistujia ha-

vainnoidessani pyrin pitäytymään suorissa havainnoissa, näin pyrin välttämään omien tulkintojeni luomisen tilanteesta. Vertasin havaintojani aina myös osallistujien tuottamaan kirjalliseen palautteeseen.

Loppukartoituksessa kysyi myös koko kurssin sisältöön liittyvää palautetta esimerkiksi kurssin keston sekä ajankäyttöön liittyen. Eniten esille nousi ajankäyttö. Itse olin kurssin jälkeen sitä mieltä, että puolitoista tuntia oli riittävä, mutta kaksi tuntiakin olisi varmasti saanut kulumaan. Jos lähtisin seuraavan kerran suunnittelemaan vastaava kurssia, varaisin aikaa mahdollisesti kaksi tuntia, jotta myös kansion työstämiseen jäisi kerroilla enemmän aikaa. Tämä ryhmä oli hyvin keskusteleva, toisen ryhmän kanssa ajankäyttö olisikin voinut olla ihan sopiva. Ryhmäläiset olivat nostaneet palautteessa esille joitakin muutosehdotuksia, joista olen nostanut tähän muutamia keskeisimpiä:

”Koko ryhmän kanssa oli mukava jakaa asioita. Olisi ollut esimerkiksi kerran päätteeksi kiva jakaa koko ryhmän kanssa omia havaintoja.”

”Äitiys kertaa olisi voinut jakaa (raskaus ja äitiys erikseen)”

”Voimauttavien kuvien ottamista mahdollisesti ryhmän kesken.”

Oikeastaan kaikki edeltävät ehdotukset olivat nousseet myös itselläni mietinnän tasolle. Alun perin olin suunnitellut kerrat niin, että raskaus ja äitiys olivat erillään, mutta lopulta tulin siihen tulokseen, että silloin kertoja olisi tarvinnut olla enemmän, jotta myös viimeisen kerran yhteenvetoon ja palautteeseen olisi jäänyt riittävästi aikaa. Myös voimauttavien kuvien ottaminen ryhmän kesken olisi ollut mukavaa, mutta olisi vaatinut ehkä vielä pidemmän tutustumisen, jotta jokainen ryhmän jäsen olisi ollut siihen valmis. Ryhmäkertojen aikana illat olivat jo pimeitä, joten kuvaus olisi pitänyt järjestää muulla ajalla ja ajankäytön vähyys oli esteenä. Lisäksi ryhmästä oli noussut halu kokeilla kuvaamista jonkun läheisen, esimerkiksi oman puolison kanssa. Se sai ryhmässä kannatusta siitäkkin syystä, että monet kokivat pikkulapsiajan syövä parisuhdeaikaa ja yhteinen kuvausretki olisi tarjonnut mahdollisuuden yhdessäoloon.

Ryhmän loputtua voin todeta, että ryhmän tekemä matka oli monella tapaa, sekä ryhmäläisille että itselleni avartava. Voimaantuminen ja eheytyminen saivat lihaa luidensa ympärille. Hyvien asioiden etsiminen tuotti voimavarojen löytymistä. Valokuvatyo he-

rätti katsomaan ja näkemään asioita uudesta vinkkelistä. Matka itseen ja omaan menneisyyteensä, tähän hetkeen ja tulevaan tuotti tulosta. Työni päätavoite oli tarjota äideille mahdollisuus pohtia omaa naiseuttaan ja äitiyttään. Tämän tavoitteen koen toteutuneen hyvin.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa olen pyrkinyt tulkitsemaan ja analysoimaan tutkimustehtäviä ryhmäläisten antaman palautteen ja omien havaintojeni pohjalta. Koska en työssäni seurannut systemaattisesti kenenkään osallistujan yksittäistä matkaa, ja koska poissaoloja oli jokaisella osallistujalla vähintään yksi, ovat nämä tulokset yleisesti koko kurssia koskevia tulokintoja. Olen poiminut luvun kolmeen viimeiseen kappaleeseen palautteen pohjalta esiin nousseita teemoja ja etsinyt niistä yhtäläisyyksiä suhteessa tutkimuskysymyksiini.

Laadullisessa, eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa perinteisessä mielessä, sillä *tietäjä*, eli tutkija ja se, *mitä tiedetään*, kietoutuvat saumattomasti toisiinsa. Tuloksena voidaan saada vain ehdollisia selityksiä johonkin aikaan ja paikkaan rajoittuen. Pyrkimyksenä voidaankin pitää tavoitetta löytää ja paljastaa tosiasioita. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161.)

Validiteetin ja reliabiliteetin arviointi tämänkaltaisessa toiminnallisissa aineksia sisältävässä työssä on haasteellista. Validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimustulos vastaa asioiden tilaa todellisuudessa. Validiteetin käsite perustuu ja lähtökohdaltaan ajatukselle, että on olemassa erikseen tietävä subjekti, tutkija joka esittää väitteen ulkoisesta todellisuudesta, eli objektista. Reliabiliteetilla puolestaan tarkoitetaan sitä, kuinka sama tutkimustulos pysyy, jos tutkimus toistetaan uudelleen. Reliabiliteetti on huonosti sopeva käsite, koska toimintatutkimus on jo itsessään ”väliin tuleva muuttuja”, jota käytetään tarkoituksellisesti. (Heikkinen ym. 1999, 113–114.)

Jokaisen osallistujan oma prosessi ja sen tuottama voimaantumisen kokemus olivat hyvin yksilöllisiä ja vaihtelivat varmasti osallistujien kesken. Voimaantumisen kokemuksen uskoisin olevan verrannollinen sen suhteen, kuinka paljon kukin osallistuja ehti omaan työskentelyynsä paneutua.

Siitonen on kuvannut voimaantumisen saavutuksia seuraavanlaisesti: Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa. Hän on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. Voimaantuneen ihmisen ominaisuuksista on erittäin vaikea laatia määritelmää, sillä voimaantumisen ominaisuudet ilmenevät eri ihmisissä eri ominaisuuksina,

käyttäytymisenä, taitoina ja uskomuksina. Voimaantumisen ominaisuudet voivat vaihdella, myös voimakkuusasteeltaan, ympäristön ja ajankohdan mukaan. (Siitonen 1999, 93.)

Itse olen pohtinut innostamisen ja voimaantumisen suhdetta seuraavanlaisesti. Kun ihminen saa voimaantumisen kokemuksen, hän lähtee ikään kuin siirtämään voimaa eteenpäin ja tuottamaan hyvää myös ympäröivään yhteisöön. Innostamisen kautta puolestaan on mahdollisuus vaikuttaa samoin koko yhteisöön. Ohjaajalla on rooli toimia innostajana, mutta myös ryhmän kaikki jäsenet voivat toimia yhtä lailla innostajina.

Ryhmän voimaantuminen herkistää siis myös sille, että innostuminen on mahdollista, sekä toisinpäin. Ryhmässä tämä näkyi niin, että ryhmän yhteistoiminta sai aikaan ideoita myös yksilötasolla. Innostuminen tarttui ja aiheutti voimaantumista, sekä yksilölle, että koko ryhmälle. Ryhmän hyvä henki ja innostuminen tukivat yksilön voimaantumista. Äidin voimaantuminen puolestaan siirtyy taas kotiin ja sitä kautta lapseen.

7.1 Valokuvatyöskentely tunteiden avaajana

Kurssin viimeisellä kerralla keräsin suullisen palautteen lisäksi myös laajemman kirjallisen palautteen (Liite 4). Kaikki ryhmäläiset olivat kokeneet kurssin sisällön koskettaneen hyvin kiinteästi omaa elämäntilannettaan. Valokuvatyöskentely herkisti omien tunteiden äärelle ja antoi välineitä omien voimavarojen ja vahvuuksien tiedostamiseen. Naiseuden ja äitiyden teemat kulkivat käsi kädessä. Seuraavat kohdat olen poiminut loppukartoituksesta:

”Muistin, että olenkin mielenkiintoinen, älykäs ja rohkea nainen. Arkipäivän työsiirtolassa se pääsee unohtumaan.”

”Tajusin asioita itsestä (esim. virheellinen fyysinen kuva) Sain viikoittain oman hetken. Ja sain pohdintaa omasta naiseudesta ja äitiydestä eteenpäin.”

”Saada voimaannuttavia kokemuksia valokuvista ja kuvauksen kohteena olemisesta. Osallistuin kurssille hyvin avoimin mielin, joten kurssi vastasi odotuksiani.”

Naiseuden vahvistumista kuvattiin muun muassa seuraavanlaisesti:

”Puheet suorittavasta äidistä/naisesta osuivat nappiin kohdallani. Annan tai ainakin yritän antaa itselleni luvan rentoutua. Aina ei esim. tarvitse olla siistiä.”

”Oli positiivista huomata, että oma persoona äitiyden takana on yhä olemassa ja kun sille taas on aikaa se löytyy.”

Savolaisen mainitsema ilon ja voimaantumisen jakaminen eteenpäin oli yksi kurssin välillinen hyöty. Äidin voimaantuminen auttaa häntä jaksamaan arkea paremmin, jolla on välittömiä vaikutuksia koko perheen dynamiikkaan.

Omat tarpeet ja niiden kunnioittaminen olivat sitä keskeistä naiseutta, joka nousi esiin tällä kurssilla. Naiseus ei siis näyttäytynyt ulkoisena habituksena, vaan tietona siitä mikä tukee minun hyvinvointiani. Joku äideistä sanoi, että naiseus on sitä, ettei hukkaa itseään äidin roolin ja suorittamisen alle. Yhdellä osallistujalla oli myös vanhempi lapsi ja hän kuvaili kokemuksiaan seuraavanlaisesti: *”Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän tuntuu taas löytävän omaa itseään”*. Eli vauva-aika on vaihe, jossa lapsen tarpeiden osittain kuuluukin mennä edelle. Äidin jaksaminen heijastuu kuitenkin siihen, miten hyvin / huonosti hän jaksaa vastata lapsen tarpeisiin, joten oma jaksaminen on syytä ottaa huomioon.

Ryhmä mahdollisti jokaisen henkilökohtaisen matkan, jonka aikana kuljettiin lapsuuden ja nuoruuden kautta aina tähän hetkeen. Naiseuden ja äitiyden näkökulma kulki matkan punaisena lankana. Matkan polkuna toimivat omat valokuvat, jotka herkistivät ja antoivat mahdollisuuden nähdä itselle merkityksellisiä asioita, pohtia omaa hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Valokuvan käyttö luovana työtapana oli monella tapaa havahduttava ja avartava. Ryhmässä oli usein etenkin keskustelujen aikana nähtävissä ilo ja oivaltamisen tuottama mielihyvä. Oman kuvan jakaminen toiselle on hyvin henkilökohtaista, sillä siinä jakaa samalla palan itsestään, omista muistoistaan. Itsestä kertominen ja tilanteen muisteleminen jälkikäteen auttaa ikään kuin ulkoistamaan itsensä tilanteesta ja katsomaan asioita uudesta vinkkelistä.

”Kuvien jakaminen oli yllättävän tunteita nostattavaa ja herkkää puuhaa. Vaati luottamusta vastaanottajaan.”

Saavutettuja voimavaroja ryhmäläiset kuvailivat seuraavanlaisesti

”Kotona saa olla sotkuista. Voin ottaa rennosti lapseni kanssa. Lasta ei tarvitse viihdyttää eli yhdessä olon ei tarvitse olla jatkuvaa suorittamista.”

”Havainnut että jo tunti aikaa lukemiseen tms. riittää antamaan voimia. Oppinut tunnistamaan voimauttavia kokemuksia arjessa.”

”Kokemus siitä, että tekee jotakin vain itselleen. Asioiden jakaminen vertaisten kanssa.”

”Identiteetin jäsenitys elämän murroskohdassa:”

Olen kuvannut Siitosen määrittelemiä voimaantumisen saavutuksia luvussa 4.2. Hänen laatimansa lista kuvaa mielestäni hyvin sitä prosessia, mitä osallistujat kokivat saavuttaneensa äitien voimauttavan valokuvaryhmän aikana. Palautteessa korostui erityisesti havahtuminen siihen, kuinka omat voimavarat ja äitiyden mielekkyyden kokeminen kulkevat käsi kädessä. Siitonen on kuvannut sitä ydinminäksi, joka tarvitsee välittämistä ja rakastamista. Myös arvojen ja merkityksellisten asioiden pohtiminen olivat keskeisellä sijalla. Ryhmä oli paikka, jossa äidit saivat keskittyä itseensä ja toiminnalla oli fokus, joten se toimi jo lähtökohdiltaan tilaa antavana ja mahdollistavana ympäristönä.

Voimaantumiseen vaikuttivat siis olennaisena osana se, että ryhmässä äidit saivat etäisyyttä kotiarkeen, joka muuten pyörii vain lapsen ympärillä. Valokuvat ovat oiva keino siihen, että ne johdattelevat tunteiden äärelle ”nopeasti”. Jokainen kuva luo jonkin mielikuvan, jota lähteä työstämään. Monesti keskustelujen lomassa oli mielenkiintoista havaita, kuinka eri mielikuvia yksittäinen kuva voi synnyttää eri katsojissa. Oma mielikuva ja tunnetta joutuu arvioimaan uudesta näkökulmasta, joka auttaa ehkä näkemään oman tilanteensakin uudessa valossa.

”Vaikka olenkin ollut masentunut, niin kuvat arjesta ovat täynnä lämpöä ja rakkautta.”

7.2 Ryhmän merkitys voimaantumisen tukijana

Yhdeksi keskeisimmäksi työskentelyn anniksi nousi ryhmän merkitys. Ryhmä voi toimia joko kannustavana ja voimaantumista tukevana, mutta toisaalta myös hajottavana ja voimaantumista estävänä. Vaikka tämän ryhmän aikana ei ryhmäytymiseen ehdittykään käyttää valtavasti aikaa, olivat ryhmäläiset kuitenkin kokeneet ryhmän muodostuneen osallistavaksi ja työskentelyä tukevaksi. Keskeisimpänä antina nousikin jokaisella keralla palautteen pohjalta ryhmätyöskentely, eli kuvien yhdessä jakaminen. Myös niissä vastauksissa joissa oma henkilökohtainen työ oli nostettu keskeisemmälle sijalle, oli jakaminen koettu mielekkääksi ja omaa oivaltamista tukevaksi. Ryhmän toimintaa oli kuvattu muun muassa seuraavanlaisesti:

”Ryhmässä jakaminen oli tärkeää, koska siten tajusin paljon asioita itsestä. Se oli myös vapauttava hetki viikossa, kun sai nähdä muita:”

”Vapaamuotoista ja rentoa. Koin tullessi kuulluksi ja ymmärretyksi.”

”Vertaistuki. Luotettavuus. Koin olevani täysivaltainen ja tasa-arvoinen jäsen.”

”Ryhmässä oli hyvä henki ja kuvien jakaminen oli helppoa”

Savolainen onkin kuvannut voimaantumisen nimenomaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuvana prosessina. Koska kurssini päätyöskentelymuoto oli valokuvat ja toiminta tapahtui ryhmässä, oli valokuvien jakaminen muiden ryhmäläisten kanssa luonnollinen osa toimintaa. Savolaisen onkin sitä mieltä, että valokuvaamisessa ja valokuvien merkityksellistämässä ollaan kiinni tarpeessa jakaa sisäistä maailmaa ja tulla ymmärretyksi. Ainoa mitä meillä on toistemme tavoittamiseen, on kuuntelemisen, eläytyksen ja näkemisen lahja. Voimauttava valokuva on dialogisuuden ja läsnäolon oppimista. (Savolainen 2009, 227.)

7.3 Oman ohjaajan roolin itsearviointi

Oma ohjaajan roolini oli monijakoinen. Toimin samanaikaisesti, sekä innostajana, havainnoijana, osittain myös itse osallistujana että tutkijana. Sosiokulttuurista innostamista pidin oman ohjaajan työni pohjana. Toimintamallina, joka mahdollisti uuden oppimisen. Ohjaajana pyrin toimimaan innostajana, johdattelijana teeman sisälle, mutta kui-

tenkin niin, että osallistujat itse rakensivat omaa tarinaansa, omaa albumiaan ja tekivät itse havaintoja elämästään. Ohjaajana en siis pyrkinyt antamaan valmiita vastauksia, vaan ideoita mihin tarttua, sekä luomaan keskustelua tukevan ilmapiirin. Innostamisen lähtökohtien mukaan suunnittelin omaa ohjaajan toimintaani sen kautta, että selvitin ensin mitkä ovat ne tarpeet, joita pienten lasten äidit itse näkevät tärkeiksi teemoiksi elämässään (katso luku 1). Tavoitteena minulla oli nimenomaan ymmärtää sitä prosessia, joka ryhmän aikana tapahtui. Innostamisen onnistumisen tuloksena tavoitteenani oli saada ryhmäläisissä aikaiseksi voimaantumisen kokemus.

Omat tuntemukseni ohjaamisesta näin koko kurssin jälkeen ovat hyvät. Aihe on itselleni muodostunut tutuksi ja tärkeäksi, joten suurin jännitys kohdistui ehkä siihen, miten hyvin pystyn välittämään ”tietojani” eteenpäin? Miten onnistun osallistujien innostamisessa ja siinä, että he löytävät ideani ytimen? Yritin pitää mielessäni sen, että osallistujilla ei ole välttämättä mitään käsitystä valokuvatyöskentelystä ja yritin pitää ”paketin” mahdollisimman yksinkertaisena. Pääsääntöisesti olin ennen jokaista kertaa suunnitellut aika tarkasti sen, mitä tulen sanomaan ja mitä asioita nostan esille, mikä auttoikin pysymään asiassa. Tavoitteenani oli myös pyrkimys siihen, että kerrat eivät etenisi luennoiden, vaan yhdessä keskustellen.

Syksyn kerrat etenivät luontevasti ja olen jälkikäteen iloinen siitä, että vaikka osallistujat välillä sairastelivatkin, niin itse pysyin terveenä ja sain pidettyä prosessin kokonaisuena ilman taukoja. Ryhmä tuntui heti ensimmäisestä kerrasta asti mukavalta ja odotin aina innolla seuraavaa viikkoa. Ohjaajan ja innostajan roolini kypsyi matkan varrella ja herätti itsessäni paljon pohtimisen aihetta. Jälkikäteen katsottuna voin kuitenkin todeta, että kautta linjan minulla oli vahva tunne siitä, että pystyin olemaan ihan oma itseni ja nauttimaan siitä mitä tein.

Ryhmäkertojen edetessä helpottuivat myös rakenteen ja ajankäytön suunnittelu. Esimerkiksi kolmannella kerralla osasin jo suunnilleen arvioida mitä mikin vaihe kestää ja tämän myötä osasin olla myös itse ohjaajan roolissani rennommin. Eri kerroilla oli eri määrä osallistujia, joten pidin ohjelmani kautta linjan muokattavana. Tein myös havainnon, kuinka eri asia on ohjata kahden hengen ryhmää kuin isompaa. Toisaalta pienessä porukassa keskustelu on luontevaa ja jokainen ehtii käyttää pidempiä puheenvuoroja, mutta toisaalta jos osallistujat eivät ole kovin puheliaita, on ohjaajalla

suurempi työ johdatella asiaa eteenpäin. Oli mukava havaita myös se, että pystyin tekemään muutoksia suunnitelmiini vähän sen mukaan mistä ajattelen ryhmän kulloisellakin kerralla hyötyvän. Tilanteen lukutaitoni parani ryhmäkertojen edetessä. Kuten Hämäläinen ja Kurki ovatkin todenneet, niin toiminnallisessa työssä tavoitteena voidaan pitää myös tutkijan oman pedagogisen ajattelun kehittymistä. (Hämäläinen & Kurki 1997, 46.)

Pohdin ennen ryhmän alkua myös sitä, että miten aiheen läheisyys suhteessa omaan elämäntilanteeseeni, eli siihen että olen myös itse pienen lapsen äiti vaikuttaa kykyyni suhtautua objektiivisesti aiheeseen. Kun ryhmä sitten todella vierähti käyntiin, niin huomasin, ettei se muodostunutkaan minkäänlaiseksi ongelmaksi. Tähän auttoi ehkä se, että olen itse käsitellyt aihetta jo tarpeeksi ja myös se, että osallistujat yhtä lukuun ottamatta eivät olleet tuttuja. Ohjaajan rooli ja ulkopuolinen katsantokanta olivat ehkä siten luontevampia. Läheisten ihmisten kanssa ohjaajan roolissa oleminen olisi ehkä ollut haastavampaa, ainakin erilaista. Uskon myös siihen, että liian tutut osallistujat eivät ehkä olisi antaneet niin rehellistä palautetta, kuin mitä nyt koin ryhmältä saaneeni.

Myös se, että kaikki osallistujat elivät pikkuvauva vaihetta, joka itselläni on jo taakse jäänyttä elämää, auttoi minua irrottamaan oman kokemukseni ja etäännyttämään itseni tilanteesta. Toisaalta taas uskon oman äitiyteni olleen merkityksellinen seikka ryhmän toiminnalle, koska sen kautta pystyin hyvin samaistumaan ja muistamaan äitien kokeimia tunteita ja myös ymmärtämään paremmin äitien ryhmän aikana tekemää matkaa. Oma äitiyteni vaikutti eniten ehkä siihen, että osallistujat kokivat minun todella ymmärtävän äitiyden tunnekirjoa ja se antoi syvyyttä keskusteluihin. Oma ohjaajan ja ryhmästä erillisenä olijan roolini kuitenkin korostui siinä, että keskusteluosuuksien aikana ryhmäläiset olivat aina pareittain/pienryhmissä ja itse en osallistunut aktiivisesti keskusteluihin. Alkupiiriin ja loppukeskusteluun osallistuin aina osana ryhmää.

Toinen toiminnan analysointia helpottava seikka oli mielestäni se, että jätin ryhmän toiminnan ja opinnäytetyön kirjoittamisen väliin aikaa. Purin kyllä jokaisen kerran paperille heti ryhmäkerran jälkeen ja kirjoitin välittömästi ylös omat havaintoni ja tunnelmani, sekä kävin läpi osallistujilta saamani palautteen, jotta pystyisin muistamaan ne mahdollisimman objektiivisesti myöhemmin. Aika itse toiminnan ja kirjoittamisen vä-

lissä vaikutti kuitenkin positiivisesti siihen, että kykenin etäännyttämään omat tunteeni ja katsomaan asioita asioina.

Yksi vaara mikä luovassa prosessissa, tässä tapauksessa valokuvatyössä voi piillä on se, että saattaa osallistujat sellaisen prosessiin minkä loppuunsaattamiseen omat ohjaajan taidot eivät enää riitä. Valokuvatyössä ollaan jatkuvasti tunteiden äärellä, joten kaikkia vaikutuksia ei voi etukäteen ennakoida. Ryhmässä käsiteltiin omaan identiteettiin liittyviä asioita, jotka saattavat olla hyvin kipeitäkin. Ohjaaja ei toisaalta voi tietää kaikesta tai olla etukäteen varautunut siihen, missä tilanteessa jokainen oman elämänsä kanssa on. Ohjaajalla täytyy mielestäni kuitenkin olla koko ajan halu nähdä ja havaita tunnelmia ja sitä, jos aihe jotenkin häiritsee tai tuntuu jostakin osallistujasta vaikealta ja puuttua tarvittaessa asiaan. Koska sosionomi ei ole terapeutti, on hänellä ylitsepääsemättömän ongelman edetessä velvollisuus auttaa osallistujaa eteenpäin ja huolehtia että hän selviää ja osaa etsiä sellaista apua sellaiselta taholta, joka osaa auttaa asiassa eteenpäin.

Oman ryhmäni lähtökohta oli vapaaehtoisuus, eli kaikki osallistujat osallistuivat siihen omasta tahdostaan. Heillä oli etukäteen jo jokin käsitys siitä, minkälaisen teemojen äärellä ryhmässä tullaan olemaan. Ryhmän tavoitteena oli voimauttava valokuva teemaan nojaten voimaantuminen ja asioiden katsominen positiivisessa valossa, joten pyrin ihan tietoisesti siihen, että ryhmä ei ajautuisi liian syville vesille. Keskustelimme tästä myös ryhmän kesken.

Näin jälkikäteen katsottuna oma matkani ohjaajana antoi minulle juuri sitä, mitä olin ennalta odottanutkin. Se kasvatti omaa ammatillisuuttani ja luottamustani omiin kykyihini huimasti. Voin silti sanoa, että tämän kaltainen työ, jossa on sekä toiminnallinen osuus että raportointi vaatii paljon työtä ja aikaa. Olen luonteeltani sellainen, että tykkään tehdä asioita itsekseeni, rauhassa ja huolella, joten oman ryhmän yksin ohjaaminen sopi minulle mainiosti. Olen jo ennenkin vastaavissa projekteissa huomannut, että minulle on tärkeää valmistautua ohjaamiseen huolella. Se tuo itseluottamusta, sekä on mielestäni myös osallistujia kunnioittava asia. He antavat aikaansa, joten haluan antaa sille parasta mahdollista vastinetta. Tällä tavalla sitoutuen koen saavani työstä myös eniten itse irti. Oma reflektio on kuitenkin asia, jonka aikana välillä kaipasin vierelleni toista osapuolta. Itsekseen pohtiessa on vaara, että asiat rupeavat kiertämään samaa rataa, joten siitäkin syystä ajan antamisen tämänkaltaisessa työssä näen järkeväksi.

Kurssin viimeisellä kerralla kysyin myös palautetta omasta työskentelystäni. Palautteista nousi esille ilo siitä, että tällainen mahdollisuus oli osunut omalle kohdalle. Myös oma roolini innostajana sai kiitosta.

8 POHDINTAA

Tämän opinnäytetyön kokonaisuutta pohtiessani olen tullut siihen tulokseen, että alku ideasta matka tähän valmiiseen kirjalliseen työhön on kulkenut suunnilleen ideani mukaisesti. Työn edetessä ja palautteita läpikäydessäni olen kokenut saaneeni kuitenkin paljon enemmän, kuin mitä osasin aluksi odottaakaan. Yksi tavoitteistani oli kehittää osaamistani valokuvan käytöstä voimauttavana välineenä ja voin todeta saavuttaneeni tämän tavoitteeni yli odotusten.

Itse sain koko prosessista irti todella paljon. Työhön kaikkine suunnitteluineen, ryhmäkertoineen, itsereflektioineen ja raportoimisineen kului paljon aikaa. Ahaa elämykset eivät syntyneet hetkessä. Ryhmän aikana käydyt keskustelut jäivät usein mieleeni elämään ja prosessi antoi myös omaan elämäntilanteeseeni paljon uutta näkökulmaa ja pohdittavaa. Ryhmästä nousi esiin se, että on ihanaa olla äiti, vaikka paineet, kiire ja elämän hektisyys luovatkin välillä mustia pilviä taivaalle. On tärkeä todella keskittyä omaan ytimeensä, miettiä oman jaksamisensa alkujuuria, asioita joista saa puhdasta iloa ja mielihyvää. Se auttaa suhteuttamaan omat tarpeensa ulkopuolelta tulevien tarpeiden rinnalle ja näkemään itsensä oman elämänsä tärkeimpänä henkilönä, jolla on avaimet muutokseen käsissään.

Myös ryhmän ja jokaisen siinä osallisena olleen matka yksilönä osoittautui merkitykselliseksi. Saavutettuihin tuloksiin pääseminen edellytti jokaiselta osallistujalta oman panoksensa. Olen kiitollinen ryhmälle siitä, että se ennakkoluulottomasti ja innolla lähti toimintaan mukaan. Koska kaikki ryhmän äidit elivät pikkulapsivaihetta ja neljällä oli alle vuoden ikäinen esikoinen, ei ajan käyttö ollut aina varmasti itsestään selvyyttä. Yhtenä tärkeänä seikkana pidinkin sitä, että halusin luoda kurssilla sellaisen kiireettömän ja mahdollistavan ilmapiirin, jotta kurssin tehtävät ja ajankäyttö eivät olisi menneet suorituskeskeiseksi. Suorituskeskeisyys oli nimenomaan se teema, josta ryhmäkertojen aikana pyrittiin eroon. Tärkeintä oli jokaisen oma matka, omat oivallukset ja tavoitteet. En halunnut ohjaajana liikaa määrittää sitä, mikä oli oikea tapa tai oikea aika kokea. Uskon, että luova toiminta tapahtuu enemmän sykähdyksittäin, eikä sitä voi liikaa ulkopuolelta ohjata. Olen kuitenkin tyytyväinen siihen, että ohjaajana pystyin antamaan sellaisia vi-

rikkeitä, jotka sytyttivät osallistujissa prosessin lähteä etsimään omia tarpeitaan ja lähtökohtiaan työskentelyyn.

Ryhmän edetessä mietin paljon myös ryhmädynamiikkaan vaikuttavia asioita. Erityisesti sitä, mikä merkitys olisi ollut jos ryhmä ei olisi ollut niin homogeeninen kuin mitä se oli, niin miten erilaiseksi työskentely olisi silloin muodostunut? Kuinka erilainen ryhmä olisi ollut, jos osallistujilla olisi jokaisella useampi lapsi, tai muutoin vanhempia lapsia ja olisiko äitien silloin ollut helpompi erottaa äitiyden ja naiseuden roolit toisistaan? Ainakin perspektiivi olisi erilainen, sillä alle vuoden ikäinen lapsi tarvitsee äitiä vielä niin kokonaisvaltaisesti ja lapsen tarpeet laitetaan usein jo käytännön vuoksi etusjalle.

Kuitenkin ryhmän äideillä tuntui olevan tarve pohtia vauva-ajan aikana myös omaa naiseuttaan ja saada vahvistusta sille. Se että ryhmässä oli loppujenlopuksi niin samassa elämäntilanteessa olevia äitejä, oli ehkä työskentelyä helpottava asia. Jos ryhmässä olisi ollut hyvin eri-ikäisten lasten äitejä, en olisi saanut ehkä erilaisia tuloksia suhteessa voimaantumiseen, mutta varmasti erilaisia kokemuksia toiminnasta. Ryhmässä oli kuitenkin vahvasti läsnä äidiksi tuleminen, vauva-aika ja sen tuomat haasteet ja ilot. Jos ryhmä olisi koostunut isompien lasten vanhemmista, olisi naiseuden teema näyttäytynyt varmasti eri valossa. Toisaalta olisi mielenkiintoista joskus tehdä samanlainen matka äitien kanssa, joiden lapset ovat esimerkiksi murrosikäisiä. Äitiyden ulottuvuudet näyttäytyisivät silloin varmasti eri tavalla.

Yksi vastaava jatkotutkimuksen idea voisi olla toteuttaa vastaava ryhmä isille, jossa he saisivat kuvien kautta tutkia omaa isänä – ja miehenä olemistaan. Voimauttavaa valokuvaa voisi käyttää myös koko perheen yhteisen dialogin parantamiseen; koko perhe voisi yhteistyössä ottaa kuvia ja rakentaa niistä albumin, jossa jokainen jäsen pääsisi esille juuri haluamallaan tavalla.

Tämä työ vahvisti jo muinoin syntynyttä kipinäni siihen, että luovilla keinolla, tässä tapauksessa valokuvatyöllä on mahdollista saavuttaa runsaasti hyviä ja voimaannuttavia kokemuksia hyvin monenlaisten ryhmien parissa. En oikeastaan keksi sosiaalipuolen työssä yhtäkään ryhmää, jonka kanssa luova työskentely olisi mahdotonta. Päinvastoin, itselleni virisi useita erilaisia ajatuksia siitä, miten valokuviin nojautuvaa työmuotoa

voisi lähteä kehittämään eteenpäin. Valokuvatyöhön olisi mahdollista liittää myös muita luovan työn muotoja, kirjoittamista, kuvallista ilmaisua ja niin edelleen, kuten ryhmässä osin jo tehtiinkin. En usko voimaantumisen syntymisen olevan menetelmästä kiinni, eri luovilla menetelmillä on mahdollista päästä varmasti aivan yhtä hyvään lopputulokseen. Ryhmän ohjaajalla on kuitenkin innostajana avaimet siihen, kuinka hyvin ryhmä pääsee tekemiseen kiinni. Sosiokulttuurisen innostamisen ytimessä on ajatus siitä, että hyvin toimiva ryhmä kuitenkin kannattelee itse itseäänkin eteenpäin.

Mielenkiintoista on pohtia sitä, että kuinka hyvin tämä kurssi pysyi vaikuttamaan siihen, että äidit jatkavat oman albumin työstämistä, tai ylipäätään itseään vahvistavien asioiden etsimistä ja ylläpitämistä vielä tulevaisuudessakin. Kuten Siitosta olen monta kertaa tässäkin työssä lainannut, niin voimaantuminen ei ole pysyvä ja kerralla saavutettava tila, vaan sitä pitää vahvistaa ja ruokkia jotta se jatkaisi kasvamistaan ja voimistumistaan.

*Niin paljon iloa ja kipua,
 Niin paljon toivoa ja pelkoa,
 niin paljon unelmia ja yllätyksiä
 kiedot äitiyden lahjaan,
 elämänpituisen matkaan,
 jolla kasvetaan yhä hauraammiksi,
 eikä ole muuta mahdollisuutta
 kuin elää luottamuksen varassa.*

Anna-Mari Kaskinen (2003)

Äidin rukouskirja

LÄHTEET

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Helsinki: Kirjayhtymä.

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

Berg, K. 2008. Äitiys kulttuurisina odotuksina. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008.

Cacciatore, R. & Janhunen, K. 2008. Täydelliset äidit -11 myyttiä. Teoksessa Janhunen, K & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto: Nykypaino oy, 12–16.

Dunderfelt, T. 1992. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: WSOY.

Eskola, K. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Freire, P. 1970. Sorrettujen pedagogiikka. Jyväskylä: Vastapaino.

Heikkinen, H, Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) 1999. Siinä tutkija missä tekijä, toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: Atena.

Hirsijärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 1996. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

Hämäläinen, J. 1999. Johdatus Sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopisto Koulutus- ja kehittämiskeskus.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY

Hyvärinen, S. 2008. Selviytyjät. Teoksessa Janhunen, K & Oulasmaa, M. (toim.) 2008 Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto: Nykypaino oy, 102-109.

Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Janhunen, K & Saloheimo, A. 2008. Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Janhunen, K & Oulasmaa, M. (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto: Nykypaino oy, 28–52.

Juusola, M. 2009. Äidin voimakirja. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kiviniemi, K. 1999. Toimintatutkimus yhteisöllisenä prosessina. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) Siinä tutkija missä tekijä, toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Juva: WSOY, 66–83.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Lyden, H. 2009. Identiteetti. Luettu 21.1.2011.
<http://naistenvirta.nettisivu.org/tyontekijalle/identiteetti>.

Nätkin, R. 1997. Kamppailu suomalaisesta äitiydestä. Tampere: Gaudeamus.

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

Savolainen, M. 2009. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan Kirjapaino oy, 218–227.

Savolainen, M. 2010. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Luettu 8.3.2011.
<http://www.voimattavavalokuva.net>.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulu University press.

Siitonen, J. 2007. Voimaantumisen viitekehys. Luettu 31.1.2011.
<http://www.tyhjoverkosto.fi/materiaalit/seminaarit/siitonen.pdf>.

LIITTEET

Liite 1. Mainos valokuvakurssista

Liite 2. Alkukartoitus

Liite 3. Palaute ryhmäkerroista

Liite 4. Loppukartoitus

Liite 5. Materiaalia osallistujille 2. kerta

Liite 6. Materiaalia osallistujille 3. kerta

Liite 7. Lähtökohtia voimattavaan valokuvaamiseen

Liite 8. Materiaalia osallistujille 4. kerta

Liite 9. Materiaalia osallistujille 5. kerta

Liite 10. Eeva Kilven runo

Kuinka pitkä on matka tytöstä äidiksi ja naiseksi?

Lähde matkalle pohtimaan oman äitiyden ja naiseuden identiteetin muodostumista valokuvatyöskentelyn pohjalta.

Ryhmä kokoontuu syksyllä 2010 6 kertaa.

Ryhmäkerrat keskiviikkoisin välillä 22.9- 27.10.

klo. 17.30- 19.00

Kameraa/ muuta välineistöä, tai kokemusta valokuvaamisesta ei tarvita, vaan ryhmässä työskennellään omien ”albumivalokuvien” pohjalta. (Myös uusien kuvien kuvaaminen ryhmäläisten niin halutessa on mahdollista.) Ryhmään otetaan mukaan 6 osallistujaa.

Ryhmä kokoontuu Mannerheimin lastensuojeluliiton tiloissa osoitteessa Tiiliruukinkatu 1, 33200 Tampere

Ryhmän ohjaajana toimii Tampereen ammattikorkeakoulun Sosionimiopiskelija Eeva Ruokolainen, joka työstää aiheesta opinnäytetyötä.

Ilmoittautumiset syyskuun 11 päivään mennessä, sekä lisätiedot numerosta: xxxx / Eeva

Alkukartoitus

Mikä sinut sai lähtemään mukaan kurssille?

Onko voimauttava valokuva sinulle ennalta tuttu asia?

Minkälainen suhde sinulla on valokuvaan/kuvattavana olemiseen?

Mitä odotuksia sinulla on kurssia kohtaan?

Mietityttääkö tai jännittääkö ryhmässä jokin?

Mikä oli kerran parasta antia?

Mikä huonointa?

Mitä toivoisit jatkoa ajatellen?

Palaute ryhmäkerroista

Kuvaile muutamalla sanalla tunteuksiasi kerran jälkeen?

Mikä oli kerran parasta antia?

Mikä huonointa?

Mitä toivoisit jatkoa ajatellen?

Loppukartoitus

Palautetta koko kurssista:

Onko kurssin anti vastannut odotuksiasi?

Mitä mieltä olit ryhmäkertojen kestosta? (6 x 1,5h)

Arvioi asteikolla 1-5, kuinka tyytyväinen olet ollut kurssin sisältöön (ympyröi sopivin vaihtoehto) ?

1 2 3 4 5

- En ollenkaan tyytyväinen
- 5. Täysin tyytyväinen

Mitä olisit kaivannut lisää?

LIITE 4: 2 (3)

Mikä mielestäsi oli kurssin keskeisintä antia?

Miten koit ajatuksiesi ja tunteuksiesi (sekä kuvien) jakamisen muille?

Palautetta ryhmän ohjaajalle

Oma kokemus

Miten kurssin sisältö kosketti elämäntilannettasi?

Mitä erityistä koit saavasi kurssista irti suhteessa oman identiteetin kasvuun?

LIITE 4: 3 (3)

Minkälaista muutosta olet kokenut suhteessa kokemukseen itsestäsi, jos vertaat tilannetta ennen tätä kurssia ja nyt kurssin jälkeen?

Onko kurssi vahvistanut kokemustasi naiseudesta, ja jos on niin miten?

Oletko löytänyt jotain voimavaroja arkeesi, jos olet, niin miten ne näyttäytyvät?

Risuja ja ruusuja ohjaajalle.

Valokuvakurssi 2. kerta

Kertojen rakenne:

- 2. kerta 29.9.2010. Teema; Lapsuus ja nuoruus.
- 3. kerta 6.10. 2010. Teema: Naiseus ennen äitiyttä.
- 4. kerta 13.10.2010. Teema: Raskaana olo ja äitiys.
- 5. kerta 20.10.2010. Teema: Naiseus erillään äitiydestä. (Naiseus äitiyden jälkeen)
- 6. kerta 27.10.2010. Lopetuskerta, jolloin käydään läpi sitä missä vaiheessa kukin oman työnsä kanssa on, kiteytetään kurssin antia ja ihailaan tuotoksia.

Albumityöskentely pähkinänkuoressa:

- Albumikuvatyöskentelyllä jäsennetään ja tutkitaan omaan elämäntarinaansa, perhesuhteisiin, oman itsen erilaisiin puoliin ja oman kasvamisen teemoihin liittyviä tunteita, muistikuvia ja mielikuvia. Albumikuvista voi rakentaa erilaisia kokonaisuuksia, joissa jokin elämän ajankohtainen teema otetaan tarkastelun kohteeksi. Yksittäisiin valokuviiin sisältyvät tunteet, muistot ja mielikuvat alkavat saada rakennetta kuvia valikoimalla ja rinnastamalla. Kuvien järjestäminen ja arvottaminen auttavat erottamaan itselle ja omalle lähipiirille merkitykselliset ja rakentavat asiat hajoittavista, aikaa ja voimavaroja tuhlaavista asioista. Kuvien äärellä pohditaan: *missä valokuvissa tuntuu oma, minulle tosi, kokemukseni elämästä – mitkä kuvat puolestaan kertovat toisten ihmisten tarpeista: siitä, mitä muut minulta odottavat?*
- Kuvatyöskentelyn avulla rakennetaan narratiivista tulkintaa oman elämän toisiinsa limittyviin, monitasoisiin ja kaoottisiinkin aiheisiin. Kuvallinen jäsentäminen luo rakennetta myös asioille, joita ei ole mahdollista sanallistaa. (<http://www.voimauttavavalokuva.net>)
- Kuvat herättävät näkemään sekä omia, että läheisten ihmisten tarpeita ja näkemään yhteisöllisyyden merkityksen oman onnellisuuden rakentamisessa (Savolainen Miina 2008)

Eeva Ruokolainen

Sähköpostiosoite xxx

Puhelinnumero xxx-xxxxxxx

Kysymyksiä keskustelun tueksi 2. kerta

- Mikä tekee kuvista merkityksellisiä/Miksi valitsin juuri nämä kuvat?
- Mikä kuvissa on kaunista?
- Missä tilanteessa kuvat on otettu?
- Kuka kuvan on ottanut, ketä on ollut paikalla?
- Mitä kuva saa minut muistamaan?
- Jos antaisit kuvalle jonkun nimen, niin mikä nimi voisi olla?

- Mieti kolme tunnetta, jotka kuvalla on ja kolme tunnetta, jotka kuva minussa herättää?
- Mitä ajatuksia, mielikuvia, tunteita tai haaveita tulee mieleesi?
- Mitä muuttaisit tässä kuvassa, jos voisit?
- Jos kuva olisi jokin väri, niin mikä väri se olisi?
- Mitä haluaisin kysyä kovalta, mitä kuva haluaisi kysyä minulta?

Valokuvakurssi 3. kerta

Kuvia voi lähteä pohtimaan seuraavien kysymysten kautta:

- Kuka on kuvissa esiintyvä nainen?
- Mitä siitä ajasta on jäänyt mieleen?
- Mitä ajasta kaipaa?
- Miten niitä kaivattavia asioita voit toteuttaa tämän hetkessä elämäntilanteessa?
- Onko sellaisia asioita joita et kaipaa?
- Mitä tuo nainen sanoisi tämän hetken naiselle?
- Mitä ajatuksia, tunteita, haaveita tai mielikuvia kuvat herättävät sinussa?

Tehtäviä seuraavaa kertaa varten:

- Etsi seuraavaksi kerraksi kuvia liittyen raskauteen, lapsen syntymään ja äitinä olemiseen.
- Toinen tehtävä liittyy arjen kuvaamiseen. Jos sinun ei ole aikaisemmin tullut kuvattua arkea, niin nyt tehtävänä voisi olla ottaa esim. 10 kuvaa ihan arkisista tilanteista ja tuoda ne seuraavaksi kerraksi mukaan. Tai jos et saa otettua kuvia mukaan, niin ainakin kuvaamalla ja kuvia katselemalla voit hahmottaa itsellesi arjen eri puolia.
 - Arjen teemojen tavoitteellinen kuvaaminen merkitsee sekä elämän ajan-kohtaisten, voimavaroja syövien asioiden työstämistä että voimaa ja iloa tuottavien asioiden vahvistamista valokuvaamalla.
 - On tärkeitä kuvata sitä teemaa mikä vaikuttaa merkitykselliseltä, vaikka kuvaamista aloittaessa ei vielä voisi täysin sanoa, miksi näin on.
 - Voimavaroja syövän teeman työstäminen symbolisella tasolla, visuaalisesti vapauttaa energiaa, sekä tuottaa voimaa ja luovuutta ratkaista konkreettisia elämäntilanteita vaikuttavia asioita. (Savolainen 2009, 222)

LIITE 6: 2 (2)

- Kirjoita itsellesi seuraavista teemoista lista. Listalle kirjoittamiesi asioiden kautta voit pohtia myös kuvista nousevia havaintoja. Omien toiveiden pohtiminen auttaa tekemään niistä myös konkreettisempia. Konkretian pohjalta syntyvä asioiden tiedostaminen puolestaan luo mahdollisuuden lähteä muuttamaan niitä. Palaamme listoihin ja kuviin seuraavalla kerralla.
- Äitiyden tunteiden top 10
- Äidin toiveiden lista

Lähtökohtia voimauttavaan valokuvaamiseen

- Voimauttavassa kuvaamisessa ei ole kuvan kohdetta, vaan päähenkilö.
- Kuvaajan tehtävänä on kuunnella, miten kuvan päähenkilö haluaa määritellä itseään. Kuvaaja toimii ikään kuin peilinä, joka maalaa päähenkilön mieleen kuvan siitä, miltä käsillä oleva hetki näyttää. Kuvaajan on suostuttava siihen, että ei voi tuntea läheisenkään ihmisen tarpeita valmiiksi, vaan tärkeää on keskittyä näkemään kuvaamansa ihmistä tunnetasolla ja kuuntelemaan sitä, miten tämä haluaa tulla nähdyksi.
- Voimauttavaksi rakennettu kuvaustilanne merkitsee kokemusta nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta. Päähenkilönä luota siihen, että sinulla on tila tuoda esille toiveesi, tarpeesi, ideasi ja rajasi.
- Kuvaaja kantaa vastuun kuvan ulkoisesta maailmasta ja samalla hänelle tarjoutuu mahdollisuus päästä näkemään se mikä omassa puolisossa, lapsessa, ystävässä jne. on ainutlaatuista. Päähenkilöllä on mahdollisuus kääntää katse omaan sisäiseen maailmaansa, keskittyä siihen miltä asiat tuntuvat. Kuvaustilanne sisältää mahdollisuuden oppia tunnetasolla läsnä olevaa, dialogista vuorovaikutusta toisen ihmisen kanssa. Valokuvaustilanteen merkitys on: sinä olet minulle niin arvokas, että haluan ikuistaa tähän hetkeen sisältyvän tunteen. Tämä merkitys on olemassa, huolimatta siitä kuinka onnistuneita valmiit valokuvat ovat taiteellisessa tai teknisessä mielessä.(Savolainen 2009, 218-219)

Kuvaustilanteelle kannattaa antaa aikaa, sillä mukavan ja rentoutuneen tilan löytäminen voi viedä aikansa. Kuvia kannattaa myös ottaa paljon, koska suurikaan määrä ei yllättäen tunnu läpikäymisvaiheessa enää valtavalta. Nauttikaa kaikesta ympäristössä olevasta, nähkää tilanteen ainutlaatuisuus ja mahdollisuudet.

Omakuvasta

- 4) Omakuvien avulla menetelmässä tutkitaan omaa identiteettiä, omia erilaisia puolia, rooleja ja tunteita sekä opetellaan katsomaan oman persoonan moniulotteisuutta lempeämmin.
- 5) Suurimmalle osalle ihmisistä vaikea omakuvan hyväksymisen prosessi, on metafora itsen hyväksymiselle.
- 6) Ihminen näkee kuvassa, miten hän katsoo itseään, joten omakuva tavoittaa paljon enemmän kuin ulkoisen; ulkonäön tai pinnan.
- 7) Voimauttavassa prosessissa opitaan tietoisesti tekemään itsessä olevaa ehjyyttä, arvokkuutta ja vahvuutta näkyväksi sekä katsomaan itseä hyvänä.
- 8) Prosessi tuottaa armollisuutta omaa vajavaisuutta kohtaan ja auttaa näkemään itsen arvokkaana kuvassa näkyvistä vaikeista asioista huolimatta. Omakuvien mahdollistama, oman elämän merkityksellisyyden kokemuksen ääreen pysähtyminen, synnyttää yleensä yhteisöllisyyttä ja luovaa iloa jakaa itse koettua voimautumista eteenpäin omaan lähiyhteisöön.

Lähteet:

Savolainen Miina, Valokuvan terapeuttinen voima 2009

www.voimauttavavalokuva.net

Valokuvakurssi 4. kerta.

Kysymyksiä keskustelun/ oman pohdinnan tueksi.

Mitä kuvan katsominen herättää?

1. Mitä ajattelin tuolloin?
2. Minkälaisia muistoja raskausaika tuo mieleen?
3. Mitä tunteita kuvista kuvastuu?
4. Mistä kuvasta löytyy se äiti joka haluaisin olla?
5. Missä kuvassa äitiys näyttäytyy hankalana?
6. Mikä kuva antaa voimaa?
7. Minkä kuvan katsominen tuntuu vaikealta? Löydätkö siitä ei niin mieleisistä kuvista jotain voimavaroja?
8. Eroaako tämän hetken tunne mitä mahdollisesti tunsit siinä hetkessä kun kuva on otettu?
9. Missä kuvassa arki näyttäytyy voimavarana, mikä sen saa aikaan?

Tehtäviä seuraavaa kertaa varten:

- Kerää seuraavaksi kerraksi kuvia liittyen naiseuteen erillään äitiydestä. Kuvia, joissa tunnen olevani nainen, oma itseni, joita katsoessani koet voimaa. Valitse mukaan ainakin yksi sellainen kuva josta ”tunnistat itsesi”.
- Toinen tehtävä on voimakuvien ottaminen yhdessä jonkun läheisen ihmisen kanssa. Lukekaa ajatuksella edellisellä kerralla jaettu materiaali aiheesta ennen kuvaamaan lähtemistä.

Valokuvakurssi 5. kerta.

Kysymyksiä keskustelun/oman pohdinnan tueksi.

- Missä kuvassa tunnen olevani äiti, missä nainen?
- Valitse yksi kuva itsestäsi ja mieti, mistä kolmesta asiasta kuvassa pidät?
- Nimeä 3 tarvetta jotka kuvalla on?
- Mitä kuva sanoisi sinulle jos voisi?

Yleistä pohdintaa varten.

- Mikä merkitys naiseudella on elämälleni?
- Mitä asioita kaipaen naiseudestani, millä asioilla pidän yllä naiseuttani, koenko sen tärkeäksi?

Omakuvaa voisi katsoa esim. seuraavien kysymysten kautta.

- 1) Mitä mielikuvia kuva herättää?
 - 2) mistä pidän erityisesti?
 - 3) Minkä puolen katsominen on vaikeaa?
 - 4) Mikä tästä kuvasta tekee minulle merkityksellisen?
- Mitä kuvassa näkyviä asioita haluan vaalia?
 - jne...

Tehtäviä seuraava kertaa varten.

Viimeisellä ryhmäkerralla meidän on tarkoitus käydä läpi koko kurssin antia. Olen ajatellut niin, että jokainen voisi tuoda mukanaan yhden itsestä otetun ja itselleen rakkaan kuvan, sellaisen kuvan jonka voisi nimetä omakuvaksi. Kuva voi olla joko uusi tai jo aiemmin otettu. Mukaan voi tuki ottaa myös 2 kuvaa, tai kuvasarjan. Pääasia on, että kuvilla on itsellesi jokin merkitys.

Omakuvien lisäksi olisi mukava jos ottaisitte mukaanne myös aiemmin tehtäväksi annetun arjen kuvaamiseen liittyviä kuvia. Osalla niitä olikin jo aiemmin mukana, mutta nyt niitä olisi vielä mahdollisuus katsella yhdessä. Samoin oma naiseuden kansio on hyvä olla mukana.

Eeva Kilven runo

*Nukkumaan käydessä ajattelen.
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä, kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle, puhuttelen ystävällisesti ja ihaillen,
kehun: Sinä pieni urhea nainen, minä luotan sinuun*

Eeva Kilpi