

VOIMAUTTAVA HENKILÖKOHTAINEN PROJEKTI



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki, muotoilun koulutusohjelma

Syksy, 2017

Janita Levanen

Muotoilun kulutusohjelma
Visamäki

Tekijä	Janita Levanen	Vuosi 2017
Työn nimi	Voimauttava henkilökohtainen projekti	
Työn ohjaaja/t	Pirjo Seddiki, Aija Lundahl	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö käsittelee voimauttavan henkilökohtaisen muotoiluprojektin tekoa. Henkilökohtainen projekti pohjautuu mielenterveydellisiin diagnooseihin, ja opinnäytetyössä tutustutaan teorioihin, joiden kautta muotoilija voi vahvistaa sekä ammatillista identiteettiään että voimaantumista. Lisäksi opinnäytetyössä esitellään henkilökohtaisena projektina tehty teossarja, jonka saamaa palautetta peilataan teoriapohjaan ja tekijän omiin kokemuksiin.

Voimaantumista ja soveltavan taiteen piiriin menevän teossarjan tekoa tarkastellaan Kettusen muotoiluprosessin teorian, voimaantumisen teorian, ITE-taiteen, käsityötaiteen ja voimauttavan valokuvan käsitteiden kautta. Opinnäytetyössä esitellään lyhyesti teossarjan suunnittelu ja valmistus. Lopussa esitellään teossarjasta tehty avoin kysely ja siihen tulleet vastaukset, sekä reflektoidaan vastauksia tekijän kokemuksiin prosessista.

Opinnäytetyössä esiteltävään teossarjaan sisältyy kolme ei-kaupallista asukokonaisuutta ja yksi kokonaisuuteen suunniteltu printti, näistä otetut valokuvat sekä niihin liittyvät tarinat. Sekä teossarjan teko että teossarjasta tehty kysely toimivat muotoilijan ammatti-identiteettiä vahvistavasti sekä voimauttavasti. Työn tuloksena syntyy muotoiluprosessin teorian kannalta konsepti, jota muotoilija voi kehittää eteenpäin sekä ymmärrys siitä, kuinka muotoiluprosessin hallinta auttaa voimaantumista.

Avainsanat Voimaantuminen, ITE-taide, ammatti-identiteetti, mielenterveys

Sivut 74 sivua, joista liitteitä 27 sivua

Degree Programme in Design
Visamäki

Author	Janita Levanen	Year 2017
Subject	Empowering Personal Project	
Supervisors	Pirjo Seddiki, Aija Lundahl	

ABSTRACT

This thesis is about a personal empowering project. This project is based on and draws its inspiration from the designer's personal mental health problems. Theories presented in the thesis deal with the design process in general, empowerment, creativity as part of empowerment, ITE-art (Finnish contemporary folk art), comparison of arts and crafts, and an empowering photography method.

These theories are studied and reflected through the personal project. Part of the thesis shows how the project was designed and created and then published in a survey. The answers are reviewed through the theory base and the designer's personal experiences.

The project in this thesis consists of three non-commercial clothing ensembles and one print designed for the said ensembles, the photographs taken of the garments and the symbolical stories behind the designs. The project altogether proves to be an empowering one and it helps the designer to specify her professional views and professional identity. The project also leaves her with a concept she can later develop further and an understanding of how the know-how of the design process can help in the self-empowerment.

Keywords Empowerment, ITE-art, professional identity, mental health

Pages 74 pages including appendices 27 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	MUOTOILUPROSESSI	4
3	VOIMAUTTAVA LUOVA PROSESSI	7
3.1	Voimaantumisen teoriataustaa.....	7
3.2	Luovuus voimauttavana tekijänä	9
3.3	Taidekäsityö	12
3.4	ITE-taide	13
3.5	Voimauttava valokuva.....	14
4	TEOSSARJA.....	17
4.1	Alkusysäys ja diagnoosit malliston taustalla, omakohtainen kokemus	17
4.2	Teossarjan suunnittelu ja mielenterveyden käsittely aiheessa	18
4.3	Valmistus	24
4.4	Valmis teossarja	27
4.4.1	Miellyttämiskäytös	27
4.4.2	Paniikkihäiriö	28
4.4.3	Masennus	29
4.4.4	"Stigmat"-kuosi.....	30
5	TEOSSARJAN HERÄTTÄMÄT TUNTEET JA SEN SAAMA VASTAANOTTO	31
5.1	Tietoa kyselystä	32
5.2	Vastaukset ja pohdinta.....	33
5.3	Reflektiivistä pohdintaa kyselyn tuloksista	40
6	POHDINTA.....	41
	LÄHTEET	45

Liitteet

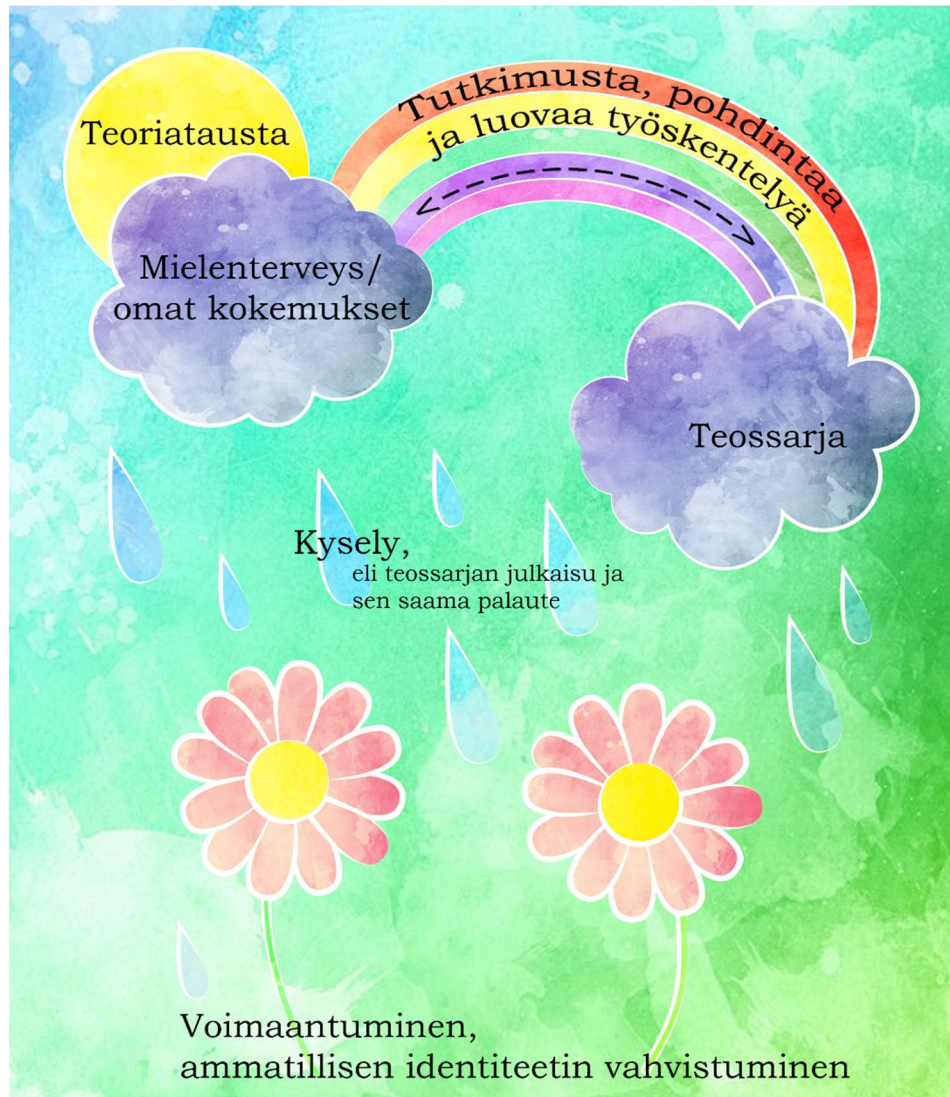
Liite 1	Lisäkuvia teossarjasta
Liite 2	Kysely
Liite 3	Kyselyn vastaukset

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön idea sai alkusysäyksensä jo vuonna 2011, kun tekijä haki apua omiin mielenterveysongelmiinsa vuosien epäröinnin jälkeen. Jo tuolloin ajatuksena oli tuoda vaatemuotoilun kautta mielenterveysongelmia tunnetuksi tavalla tai toisella. Aihe nousi pintaan uudelleen vuonna 2017, ja sattumalta vuosi 2017 on myös Suomen mielenterveysseuran juhluvuosi. Mielenterveystyö on kuitenkin aina ajankohtaista, ja vain avoimesti aiheesta puhumalla siihen liittyviä ennakkoluuloja voidaan hälventää.

Työn ideana on luoda epäkaupallisesta näkökulmasta mallisto, joka saa inspiraationsa mielenterveyskuntoutujan kokemuksista. Koska mallisto sanana viittaa ehkä enemmän kaupalliseksi tehtävään vaatemallistoon, käytetään opinnäytetyössä taiteellisen muotoiluprosessin tuotoksena syntyvästä työstä sanaa teossarja. Tämän kaltainen työ, tuotos, ei kuulu suoranaisesti yleensä kaupallisempaan toimintaan tähtäävän muotoilun kenttään, mutta ei ole suoranaisesti vain käsityön taidonnäyte, eikä myöskään suoraan taiteen piiriin laskettava työ. Siksi opinnäytetyössä haetaan myös tämän tyyppiselle tuotokselle määritelmää, nimeä. Aihetta tutkitaan taidekäsityön, ITE-taiteen ja voimauttavan valokuvan kautta. Nämä termit selitetään omissa luvuissaan tarkemmin. Työn aikana tärkeäksi taustateoriaksi osoittautui voimaantuminen, jota sitäkin käsitellään opinnäytetyössä lyhyesti. Opinnäytetyö myös sivuaa taiteellisista lähtökohdista alkunsa saaneen ja kaupallisen muotoiluprosessin välisiä eroavaisuuksia tämän teossarjan asettaman esimerkin kautta.

WHO (World Health Organization) on vuonna 2013 määritellyt mielenterveyden seuraavasti: Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Tämänkin määritelmän mukaan mielenterveyden ongelmat ovat muutakin, kuin selkeitä mielen sairauksia, kuten masennusta tai psykoosia. Henkiset voimavarat vaihtelevat eri elämäntilanteissa jokaisella ihmisellä, mutta siitä huolimatta mielenterveyden ongelmiin liitetään helposti vahvoja ennakkoluuloja, eikä niihin aina osata suhtautua kovinkaan rakentavasti. On myös helpompaa osoittaa ja määritellä vuotava haava polvessa kuin järkkövä mielenterveys. Tässä opinnäytetyössä mielenterveydellä tarkoitetaan koko skaalaa aina mielenterveydestä sen järkkymiseen ja sairastumiseen saakka sekä paranemisprosessia. Teossarja pohjautuu sekä kuntoutujan saamiin diagnooseihin että kuntoutujan omien oireiden erityispiirteisiin sekä niihin stigmoihin, joita mielenterveyskuntoutujiin on sekä vuosien varrella että yhä nykyään liitetty. Opinnäytetyö avaa lyhyesti mielenterveyden käsitteitä siinä määrin kuin on opinnäytetyön aiheen kannalta tarpeellista sekä kertoo teossarjan inspiraationa toimineista mielenterveysongelmista lyhyesti, jotta lukijan on helpompi ymmärtää, mistä teossarjan taustalla on kyse.



Kuva 1 Viitekehys

Opinnäytetyön päätutkimuskysymys on

- Toimiiko muotoiluprosessin hallinta itsehoitona ja vahvistaako se samalla ammatillista identiteettiä?

Aihetta avaavia ja laajentavia sivukysymyksiä ovat

- Kuinka työn julkaisu vaikuttaa itsehoidollisesti?
- Mikä merkitys on yleisöllä?
- Mikä on tekijän rooli?

sekä lisäksi teossarjaan liittyviä sivukysymyksiä ovat

- Millaisia ajatuksia teossarja tarinoineen herättää katsojassa?
- Kuinka määritellä taidelähtöinen muotoilutuote?

Viitekehyksessä (kuva 1) teoriatausta (opinnäytetyössä esitellyt muotoiluprosessi, voimaantumisen teoria, tietopohja diagnooseista ja niin edelleen) säteilee aurinkona, jonka edessä omat mielenterveyden diagnoosit ovat tummana pilvenä. Omien kokemusten ja teoriataustan pohjalta käytyä pohdintaa pitkin päästään teossarjaan. Teossarjan sekä diagnoosien ja teoriataustan välillä käydään vertailua ja pohdintaa sekä tehdään luovaa työskentelyä. Kysely, eli teossarjan julkaisu ja sen saama palaute, on näistä

kaikista tiivistyvä virkistävä sade, joka auttaa voimaantumisen tunnetta kasvamaan ja ammatillista identiteettiä vahvistumaan. Opinnäytetyön asiasanoja ovat käsityötaide, taidekäsityö, mielenterveys, voimaantuminen, voimautuminen, voimaannuttava, voimauttava taide, ITE-taide.

Opinnäytetyö käsittelee taidekäsityön muotoiluprosessia, mutta yksityiskohtaiset kuvaukset eri valmistuksen vaiheista rajautuvat työn ulkopuolelle. Lopulliseen teossarjaan kuuluvat valmistetut vaatteet, niistä otetut kuvat sekä niihin liittyvät tekstit, ja nämä teossarjan osat esitellään opinnäytetyössä. Opinnäytetyöstä rajautuu pois pääasiallisesti sosiaali- ja terveydenhuollollinen puoli ja sen termistöä käytetään vain tarvittaessa, jotta teossarjan taustoja on helpompi ymmärtää. Opinnäytetyö esittelee puolistrukturoidulla kyselytutkimuksella selvitettyä tietoa siitä, millaisia tunteita mielenterveyden teemat ja teossarja herättävät vastaajissa.

Opinnäytetyön keskeiset termit:

Voimaannuttava, voimaantuminen, voimauttava, voimautuminen: eng. empowerment, itsestä lähtöisin oleva sisäisen voiman kasvu, jota voidaan edesauttaa vastavuoroisuudella ja joka perustuu ihmisen itsemäärittelyn oikeuteen ja valta-asetelmien purkuun. (Voimauttava valokuva n.d.) Voimaantumista voidaan tukea ulkopuolelta esimerkiksi avoimuudella, rohkaemisella, toimintavapaudella ja pyrkimällä turvallisuuteen, luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen. (Siitonen 1999.)

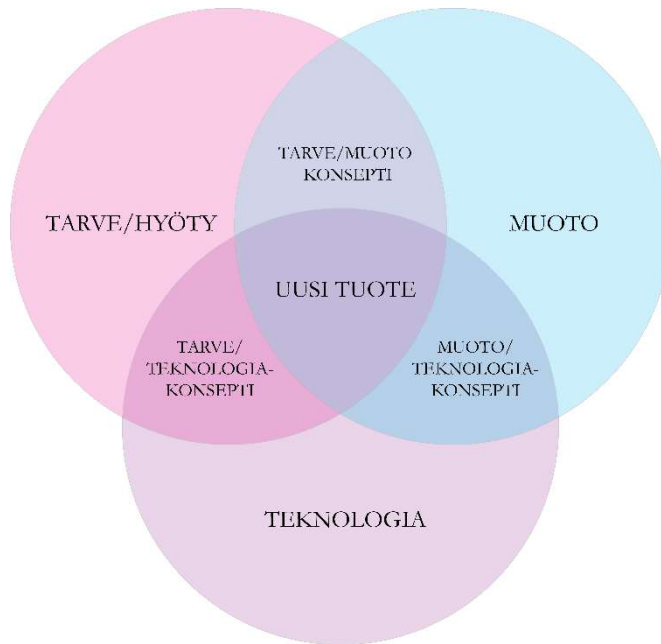
Teossarja: tässä opinnäytetyössä teossarjalla tarkoitetaan opinnäytetyöhön luotujen vaatteiden, kuvien ja tekstien kokonaisuutta.

2 MUOTOILUPROSESSI

Muotoiluprosessia tarkastelevat teoriat käsittelevät muotoiluprosessia yleensä kaupallisesta näkökulmasta. Kettunen (2001, 56) toteaa tuotekehityksen alkavan halusta, tarpeesta tai ideasta ja päättyvän, kun konseptin on todettu menestyvän kaupallisesti. Anttila (1992, 13) puolestaan kirjoittaa, että erään määritelmän mukaan muotoilu on erilaisten käytettävissä olevien työvälineiden optimaalista eli mahdollisimman tarkoituksenmukaista käyttöä käytännössä esiin tulevien ongelmien ja tarpeiden ratkaisemiseksi. Anttila mainitseekin, että mikäli muotoilua arvioidaan vain materiaalisten (lähinnä taloudellisten) menestymisen osatekijöiden ja estetiikan (ja sitä kautta myytävyyden) perusteella, unohdetaan kaikki eettiset merkitykset. Tuotesuunnittelija, Anttilan mukaan, on kuitenkin vastuussa tuotteen kokonaisuudesta. Papanekin (1973, 21–22) näkemys on paljon laajempi. Hänen mukaansa kaikki ihmiset ovat muotoilijoita, sillä muotoilu on kaiken inhimillisen toiminnan perusta. Kaiken suunnitteleminen jonkin ennakoitavan päämäärän saavuttamiseksi muodostaa muotoiluprosessin. Siten Papanekin mukaan muotoilua ei voi määrittää, erottaa muotoilua muusta elämästä, tehdä siitä itsetarkoitusta, sillä se on vastoin muotoilun olennaista arvoa ensisijaisena elämän muotoutumisen perustana. Lopulta Papanek määrittää muotoilun sanoihin ”muotoilu on tietoista yrittämistä merkityksellisen järjestyksen saavuttamiseksi.”

Kettusen (2001, 59) mukaan muotoilu lähtee konseptista, hahmotelmasta, luonnoksesta. Työ säilyy luonnoksena siihen asti, että siitä tulee kaupallinen menestys, jolloin se täyttää sille asetetut liiketoiminnan tavoitteet. Tämän opinnäytetyön muotoiluprosessi siis eroaa jo tässä vaiheessa Kettusen mallista: teossarjalle ei ole määritelty liiketoiminnallisia tavoitteita, jollei sen saamaa näkyvyyttä ajatella kaupallisesti. Kettunen (2001, 59) huomauttaa, että tuote on yhä kehitteillä, vaikka sitä markkinoidaan, siihen asti, että nämä kaupalliset tavoitteet on saavutettu. Teossarjan kaupallisiksi tavoitteiksi voisi määritellä tavoitteen saada teossarja esille näyttelyyn. Siten tämän opinnäytetyön teossarja jää vielä konseptiasteelle, sillä sen kanssa on suoritettu vasta lanseeraus markkinoille (kysely, jossa teossarjan osia oli esillä). Konseptin suunnittelu ja kehittäminen jatkuu opinnäytetyön jälkeen, kun teossarjaan kuuluville tarinoille suunnitellaan ulkonäkö ja esitystapa, vaatteiden esillepano mietitään loppuun, vaatteet kuvataan mahdollisesti mallien päällä ja valokuvat teetetään fyysisiksi tulosteiksi.

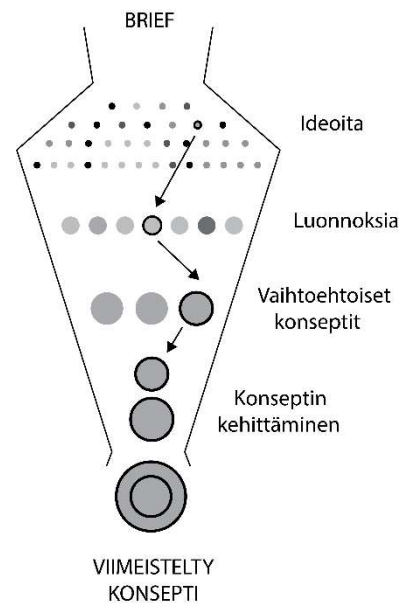
Kettusen mukaan (2001, 60) muotoiluprosessi voidaan jakaa tuotehakuun, konseptimuotoiluun ja tuotemuotoiluun. Tuotehaku on käytännössä tuotestrategia, joka perustuu yrityksen toiminta-ajatukseen ja liikeideaan (Kettunen 2001, 56). Tuotehaussa luodaan vaihtoehtoisia skenaarioita ja tavoitteita uudelle tuotteelle tai tuoteperheelle. Tämän opinnäytetyön kohdalla tuotehaku voisi tarkoittaa vaihetta, jossa suunnittelija kysyy itsel-



Kuva 2 Konseptimuotoilu Kettusen (2001, 59) mukaan

prosessi poikkeaa jonkin verran Kettusen mainitsemasta, vaikkakin Kettusen teorianmalli on sovellettavissa myös tähän.

Seuraavaksi mainitussa konseptimuotoilun vaiheessa Kettunen (2001, 59) käsittelee konseptia kolmesta suunnasta: muodon, hyödyn (tai tarpeen) ja teknologian kautta. (Kuva 2.) Opinnäytetyön teosarjan voi ajatella saaneensa alkunsa tarpeen ja muodon yhdistyessä: tekijä koki olevan tarvetta teosarjalle, joka toisi mielenterveysongelmia esille vaatteiden kautta. Tässä muodosta oli jo olemassa hyvin yksinkertainen, vielä kehittymätön ajatus: uuden tuotteen muoto olisi vaate, mutta millainen? Tarve (mielenterveysongelmien esilletuominen) saneli vaatteen muotoa hyvin pitkälle, mutta asiaan vaikutti myös teknologia (tapa ja taito tehdä). ”Yritys kuvittelee tuotteen muodon, joka teknologiaa käyttäen toteutetaan ja joka sitten annetaan käyttäjille arvioitavaksi, näkevätkö he siinä mitään hyötyä.” (Kettunen 2001: 60.) Tässä taidepainotteisemmassa esimerkissä tekijä kuvitteli tuotesarjalle muodon, jonka toteutti omien taitojensa pohjalta ja tämän opinnäytetyön myötä teosarja annetaan käyttäjille arvioitavaksi, täyttääkö työ sille asetetun hyödyn vaatimuksen.



Kuva 3 Konseptien kokoamisen periaate (Kettunen 2001, 61.)

Viimeisenä vaiheena muotoilu prosessissa on tuotemuotoilu. Kettusen (2001, 60) mukaan onnistuneessa konseptimuotoilussa on kaksi vaihetta: ensin luodaan paljon konsepteja ja lopulta valitaan niistä paras (kuva 3).

Näin ollen konseptimuotoilu on se idearikas luonnosteluvaihe, joka tässä teossarjassa kulki jatkuvasti tuotemuotoilun kanssa käsi kädessä. Konseptia kehitettiin siis jatkuvasti tekovaiheessa ja kehittäminen jatkuu yhä tämän opinnäytetyön jälkeenkin. Konkreettista tuotetta tehdessä käytiin läpi konsepteja erilaisista tekniikoista ja niiden parhaasta soveltuvuudesta juuri tässä tuotteessa. Käytäntö (aikataulu, tekijän henkiset resurssit, koneet ym. teknologiset sovellukset ja niin edelleen) vaikutti monella tapaa tuotteen, eli teossarjan, muotoiluun, mutta muotoilijana koen teossarjan onnistuneena osiensa summana. Jää yleisön päätettäväksi, onko konsepti onnistunut, onko teos siis enemmänkin kuin osiensa summa.

3 VOIMAUTTAVA LUOVA PROSESSI

Tässä luvussa kerrotaan luovuudesta voimauttavana tekijänä sekä muutamia esimerkkejä erilaisista voimauttavan taiteen keinoista. Lisäksi jokaisessa luvussa peilataan aihetta tämän opinnäytetyön teossarjaan.

3.1 Voimaantumisen teoriataustaa

Voimauttavan projektin kenties tärkein teoriallinen tausta löytyy voimaantumisen teoriasta. Tutkija Juha Siitonen julkaisi vuonna 1999 Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua -tutkimuksensa, joka pohjautui paitsi pääasiassa englanninkieliseen taustatietoon käsitteestä *empowerment*, myös tekemäänsä tutkimukseen. Empowerment -käsitteellä on ollut monenlaisia suomennoksia, mm. valtaannuttaminen, mutta nykyään näkee käytettävän eniten sanoja voimauttava, voimaannuttava, voimaantuminen ja voimautuminen. Tutkimustietoa ja teoriapohjaa tutkiessa vaikutelmaksi jäi, ettei suomalaiseen kielenkäyttöön ole vielä täysin vakiintunut kumpikaan muoto sanasta, sillä esimerkiksi Maailman ihanin tyttö -kirjassa puhuttiin voimauttavasta valokuvasta, mutta Siitosen tutkimuksessa puhutaan voimaantumisen teoriasta, vaikka molemmat käytännössä puhuvat samasta asiasta. Siitonen mainitsee, ettei voimaantumisesta ole toistaiseksi laadittu myöskään yhtenäistä määritelmää, vaikka tutkimuskirjallisuudesta löytyy perusteellisia määrittelyyn pyrkiviä yrityksiä. Termiä käytetään hänen mukaansa usein löysästi ja heikon määrittelyn perusteella. (Siitonen 1999, 91.)

Siitosen tutkimuksen alkuperäisenä tarkoituksena oli tutkia opettajaksi opiskelevien ammatillista kasvua. Tutkimustyön myötä tutkimuksen pää tavoitteeksi nousi pyrkimys luoda voimaantumisteoria (ihmisen voimaantumista jäsentävistä osaprosesseista ja niiden välisistä merkityssuhteista sekä voimaantumisen yhteydestä sitoutumiseen). Pitkin tutkimusta Siitonen toistaa, että kehitetyn voimaantumisteorian keskeisenä ajatuksena on se, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Voimaa ei voi antaa toiselle, vaan se on henkilökohtainen prosessi. Voimaantumista voidaan kuitenkin tukea ulkopuolelta esimerkiksi avoimuudella, rohkaisemisella, toimintavapaudella ja pyrkimällä turvallisuuteen, luottamukseen ja tasarvoisuuteen. Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin, ja teoriaa voidaan käyttää apuna muun muassa työuupumusta estävissä hankkeissa ja tutkimuksissa. (Siitonen 1999.)

Siitonen kertoo tutkimuksessaan Thomasin ja Velthousen yksilöineen vuoden 1990 voimaantumisen kognitiivisessa mallissaan neljä kognitiota (mielen ilmiötä) henkilökohtaisen voimaantumisen arvioimisen perustaksi:

- Vaikuttavuuden tunne (sense of impact): miten vaikutan?
- Kyvykyys (competence): onko minulla pätevyyttä?
- Merkityksellisyys (meaningfulness): onko toimintani merkityksellistä?

- Valinnanmahdollisuus (choice): voinko tehdä todellisia valintoja vapaasti?

Näiden neljän arviointitavan kautta ihminen muodostaa käsitystään sekä omasta itsestään, minästään, että ympäröivästä maailmasta. (Siitonen 1999, 91.)

Voimaantumisen prosessiluonnetta Siitonen (1999, 93) kuvailee näin: ”Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen. Voimaantuminen on prosessi tai tapahtumasarja, jonka kannalta toimintaympäristön olosuhteet (esim. valinnanvapaus ja turvallisiksi koettu ilmapiiri) voivat olla merkityksellisiä, ja tämän vuoksi voimaantuminen voi olla jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa.” Koska prosessi on henkilökohtainen ja jokainen voimaantuu itse, on vaikeaa erotella ja jäsenellä teoreettisesti voimaantumisen osaprosesseja sekä niiden välisiä merkityssuhteita. Pitkin Siitosen tutkimusta painotettiin, ettei kukaan ulkopuolinen taho voi pakottaa tai päättää toisen voimaantumista. (Siitonen 1999, 93.) Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen, samoin luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa sekä näkemykseen itsestään ja omasta tehokkuudestaan. Tämän näkemykseen ihminen on itse aktiivinen, luova ja vapaa toimija, joka asettaa itselleen päämääriä. Nämä itse ja omiin mahdollisuuksiin liittyvät uskomukset rakentuvat keskeisiltä osin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Siitonen 1999, 118.) Tämän varaan rakentuu muun muassa myöhemmin esiteltävä voimauttavan valokuvan periaate. Vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, siihen vaikuttavat toiset ihmiset. Voimaantumisen tunnetta voidaan ulkopäin vahvistaa ja tukea, vaikka prosessia ei voi ulkopuolelta aloittaa tai viedä eteenpäin. Voimaantumisen käsitteen määrittely on tämän henkilökohtaisen kokemuksellisuudenkin vuoksi hankalaa. (Siitonen 1999, 93 ja 118.)

Voimaantumista voi tarkastella myös tarkastelemalla voimaantunutta ihmistä: hän on löytänyt omat voimavaransa, hän on itse itseään määräävä ja ulkoisesta pakosta vapaa. Prosessissaan häntä ei ole toinen ihminen voimaannuttanut, vaan hän on itse tullut voimaantuneeksi. Hankaluutensa kuitenkin tässäkin: on vaikea laatia sellaista määritelmää, jota voitaisiin käyttää perustana voimaantumisen tunteen mittaamisessa tai arvioimisessa. Voimaantumisen ominaisuudet näyttäytyvät ihmisissä eri tavoin: eri ominaisuuksina, taitoina, uskomuksina, käyttäytymisenä. Ne ominaisuudet voivat vaihdella muuttaa voimakkuuttaan ympäristön ja ajankohdan mukaan. (Siitonen 1999, 93.) Siitosen tutkimus kokoaa yhteen näitä erilaisia osaprosesseja sekä esittelee niiden toiminnan yhteenkuuluvuutta laajasti.

Tämän opinnäytetyön kannalta ensisijaisesti tärkeää on kuitenkin muistaa, että voimaantumisen tunne on voimautujasta itsestään lähtöisin, hänen alulle panemansa prosessi, joka seuraa hänen tarpeitaan. Edellä esiteltyjen apukysymysten avulla voimaantumisprosessistaan voi saada entistään enemmän irti ja oppia ymmärtämään omaa voimaantumisprosessiaan.

Tässä opinnäytetyössä esimerkiksi muilta ihmisiltä saatu palaute on toiminut voimaantumista vahvistavana tekijänä: se on vahvistanut tunnetta työn vaikuttavuudesta (työ on koskettanut ihmisiä), tekijän pätevyydestä (tekstiilitaide nähtiin työn kautta uudella tavalla) sekä toiminnan merkityksellisyydestä (palaute siitä, kuinka työ on herättänyt ajatuksia). Voimaantumisteorian tutkiminen ja voimaantumisen tunteen tunnistaminen ja osoittaminen omassa toiminnassa auttaa siis myös osaltaan positiivisen kokemuksen syntymisessä. Ainakin henkilökohtaisesti teorian tutkiminen vahvisti voimaantumisen kokemusta.

3.2 Luovuus voimauttavana tekijänä

Luovuutta on monenlaista. Luovuuden ja lahjakkuuden tutkija Uusikylä (Uusikylä & Piirto 1999, 12) kuvailee luovuutta teoreettisena käsitteenä, jota pitää määritellä sen kautta, mitä luova prosessi on tuottanut. Hän antaa esimerkkeinä luovista tuotoksista paitsi taideteokset ja sävellykset, myös uskottavat hätävalheet. Hän myös huomauttaa, että luovuus liittyy moneen tieteenalaan ja sitä voidaan tutkia muun muassa psykologisesti, neurologisesti tai vaikkapa teologisesti. Jo tämä kertoo kuinka laaja ja monialainen käsite luovuus on ja miten hankalaa sitä on yksiselitteisesti määritellä. Moni mieltää luovuuden vaikkapa taidoksi piirtää tai valokuvata, mutta todellisuudessa luovuutta tarvitaan kaikkialla. Suorassa televisiolähetyksessä luovasti vastaava poliitikko menestyy hankalien kysymysten äärellä paremmin kuin vähemmän luova kollegansa (Uusikylä & Piirto 1999, 13). Samalla lailla aiemmin mainittu esimerkki hätävalheesta asettaa luovuuden laajempaan tarkasteluun: valheita ja poliitikkojen ympäröityä vastauksia on usein pidetty negatiivisina asioina, mutta tällä tavoin tarkasteltuna ne ovatkin oivia esimerkkejä arkielämän luovuudesta.

Moni pettynään kertoo, ettei ole luova sillä tavalla, että osaisi maalata tai säveltää tai edes nuoteista soittaa. Useimmiten kuitenkin jokaiselta löytyy jokin tapa ilmaista itseään luovasti: ”Maslow on korostanut yksilön oikeutta itsensä toteuttamiseen. Hän huomasi tutkiessaan ns. tavallisia ihmisiä, että monesta löytyi paljon luovuutta. Esimerkiksi vähän koulutettu perheenäiti keksii joskus suorastaan nerokkaita ideoita huolehtiessaan perheensä hyvinvoinnista.” (Uusikylä & Piirto 1999, 31.) Tämän oppiminen ja ymmärtäminen saattaa avata aivan uudenlaisen tavan katsoa itseään. Kun ihminen huomaa osaavansa jotakin, jota ei ole osannut ennen nimetä tai tiennyt osaavansa, siitä yleensä syntyy hyvän olon tunne. Näin ollen luovuuden eri puolien ymmärtäminen itsessäänkin toimii voimauttavana.

Kuten aiemmin esimerkkien kautta todettiin, myös valheet voi ajatella luovuudeksi. Pienten lasten kohdalla tämä on helpompaa ymmärtää. Lapset satuilevat ja tarinoivat, joskus suoranaisesti valehtelevat, mutta aikuinen ymmärtää, että kyseessä on lapsen kehitykseen liittyvä vaihe. Erityisen lennokkaat tarinat saattavat aikuisesta tuntua oudoilta. Uusikylä (Uusikylä & Piirto 1999, 14) esittää kuitenkin kysymyksen: miten luovuutta harjoittava lapsi kehittää luovuuttaan, jos hänet leimataan oudoksi? Entäpä oppilas,

joka elää ympäristössä, jossa arvostetaan vain helposti mitattavia oppiaineita ja joilla koulu kerää mainetta hyvänä kouluna? Millainen ympäristö kasvattaa luovuutta? Ympäristö, jossa lapsi tai nuori ei koe tulevaisuutta ymmärretyksi, saattaa saada lapsen kieltämään luovuutensa. Ajan kuluessa tämä saattaa johtaa mielenterveysongelmiin. Uusikylä kirjoittaa osuvasti: "On raskasta yrittää olla muiden vaatimuksesta jotain muuta kuin sisimmässä tuntee olevansa." (Uusikylä & Piirto 1999, 14.) Moni päätyy opettelemaan aikuisiällä uusia tapoja purkaa luovuuttaan. Toiset aloittavat virkkaamisen, toiset löytävät kansalaisopistojen tanssikurssit. Joku oppii kerrtoon lapsilleen iltasatuja päivän tapahtumista. Tärkeää on, että luovuuttaan pääsee käyttämään. Itsensä ilmaisu ja ihmisen kehittyminen persoonana on psyykkisesti tärkeää. Uusikylä (Uusikylä & Piirto 1999, 34) muistuttaa, että ihmisellä on oikeus luovuuteen vain itseään toteuttaakseen. Luovuus siis itsessään on arvokasta, eikä niinkään luovuudesta syntynyt tuote. Uusikylän mukaan (Uusikylä & Piirto 1999, 34) ihmisen oikeus luovuuteen riittää, eikä ole tarvetta erotella motiiveja miksi ihminen toimii, kuten toimii tai mihin hän luovuudellaan pyrkii. Uusikylä muotoilee asian näin: "Moni elämä on muuttunut paremmaksi, kun luova erilaisuus on aidosti hyväksytty." (Uusikylä & Piirto 1999, 14)

Käsitöiden tai taiteen (oli se sitten maalaustaidetta, musiikkia tai valokuvataidetta tai mitä vain muuta taiteen ilmenemistapaa) voi näin ollen pitää yhtenä luovuuden muotona. Tässä opinnäytetyössä on kyse taiteen ja muotoilun välimaastoon sijoittuvasta teossarjasta, jossa yhdistyvät muotoilullinen suunnittelu, käsityöllinen valmistaminen, valokuvaus ja sanallinen, tarinallinen kerronta. Luovuuden käyttäminen, kuten jo aiemmin todettiin, on jo itsessään arvokasta. Luovuus, luova toiminta lisää tekijänsä henkistä ja jopa fyysistä hyvinvointia. Se on väline oman elämän ja itsen arvostamiseen. Harrastuksenakin käsitöillä voi olla tärkeä elämänsisällöllinen, jopa elämänhallinnollinen, tehtävä. (Haveri 2016, 72.) Luova projekti on enemmän kuin osiensa summa. Haverin (2016, 72) mukaan käsitöihin tallentuu tekijän kosketus, ajatukset ja muistot, vaikka käsityö ei niitä aktiivisesti viestisikään eteenpäin. Käsityön perinteisesti ajatellaan olevan kulttuurisisältöjä säilyttävä ja traditioita jatkava ja taiteen on katsottu olevan uutta luova ja eteenpäin pyrkivä. (Haveri 2016, 22) Näin ollen käsityöllä ja taiteella luovuuden kautta tarkasteltuna on eroa: käsitöitä saatetaan tehdä valmiista mallista mahdollisimman tarkasti alkuperäistä ideaa toistaen ja taiteella pyritään luomaan jotakin sellaista, jota ei ole ennen ollut. Kumpikaan ei kuitenkaan luovuuden näkökulmasta ole sen tärkeämpi tai arvokkaampi, vaan vain erilaisia luovuuden muotoja. Haveri (2016, 22) toteaa myös tuotosten ainutkertaisuuden olevan näitä yhdistävä tekijä, vaikka niillä kulttuurin osa-alueina onkin merkittävä luonne-ero. Käsityön voisi yksinkertaistaa olevan tarkoitettu käytettäväksi ja taide on tehty tulkittavaksi. Jos työ siis yhdistää sekä käsityötä että taidetta, voisiko aiemmin mainittujen seikkojen perusteella tällaisen työn ajatella tallettavan muistoja ja ajatuksia käsityön tavoin, mutta myös viestivän niitä eteenpäin taiteen tavoin? Tämän opinnäytetyön teossarjassa jokaisella erilaisella osa-

alueella oli tehtävänsä tekijänsä omanarvontunnon kasvattamisessa ja ammatillisen identiteetin vahvistamisessa, vaikka olivatkin hyvinkin erilaisia luovuuden alueita.

Historiallisesti käsityö on ollut selviytymisen ehto, mutta Haveri (2016, 72) muistuttaa, että ei vain materiaalisesti vaan myös psyykkisesti: se on tarjonnut henkisen pakopaikan vaikeissa olosuhteissa. Tällainen mielikuvien turvapaikka ei ole vain itsehoito-oppaiden (varsin toimiva) neuvo, vaan myös terapiassa käytetty apukeino. Silloin konkreettisesti kuvitellaan jokin paikka tai hetki, jossa tuntee olonsa turvalliseksi. (Mielenterveystalo n.d.) Käsityön ja taiteen tekeminen saattaa itsessään olla tällainen turvapaikka. Käsityöprosessia on tutkittu myös ihmisen hyvinvoinnin kannalta teemmällä muun muassa mittauksia koehenkilöiden neulomisen aikana. Luova käsityöprosessi auttaa saavuttamaan hyvänolontunnetta lisäävän meditatiivisen tilan, jolloin tekijän syke hidastuu, hän rentoutuu ja tavoittaa onnellisuuden tunteen. (Haveri 2016, 72.) Käsityön ja taiteen tekemiseen liittyy itsensä ilmaisu näkyvällä tavalla: kuten voimauttavassa valokuvassa tehdään itseään näkyväksi itsemäärittelemällä tavalla, samoin toimii käsityö. Näkyväksi tulemisen kautta ihminen määrittää itseään ja ympäristöään. Haveri (2016, 72-77) mainitsee, että käsityön tekemisen kautta tekijä oppii konkreettisesti hallitsemaan prosesseja, joita hän voi käyttää myös muualla elämässään. Haveri kirjoittaa samassa yhteydessä Vähälän tutkimuksesta, jonka mukaan käsityöprosessista voi muodostua väline, jolla ”luovat kyvyt pääsevät toteutumaan, ja näin tekijällä on mahdollisuus tulla omaksi itsekseen, hyväksyä itsensä, tuntea tervettä itsetuntoa ja samalla tuottaa konkreettinen käsien tuote, josta voi itse nauttia ja jota esitellä muille”. (Vähälä 2003, 13-14.)

Haveri (2016, 77) kertoo elämänkerroista tehdystä tutkimuksesta. Tutkimuksen tekijä Linko oli käsitellyt tutkimuksessaan erityisesti taiteisiin liittyviä kokemuksia. Näissä elämänkerroissa nousi voimakkaasti minän rakentamisen ja itsensä toteuttamisen kokemukset käsityön tekemisen kautta. Käsityöelämänkerroissa tunnistettiin myös käsitöiden tekemisen terapeuttiset vaikutukset ja käsitöiden mainittiin edistävän mielenrauhaa ja eheytymistä ristiriitaisissa elämäntilanteissa. ”Kirjoittajat katsoivat käsityön mahdollistavan itseterapian, ja siksi sitä käytettiin tietoisesti ongelmanratkaisun välineenä.” (Haveri 2016, 77) Myös Anttila (1992, 71) kuvaa luovaa ajattelua dynaamisena prosessina, jossa yksilökin muuttuu toiminnan kuluessa: hän kehittää kykyjään, muovaa minäkäsitystään, muuttaa arvostuksiaan ja niin edelleen. Taideterapia lienee selkeimpiä esimerkkejä siitä, kuinka taiteen ja luovuuden avulla voi itse hoitaa itseään ja tehokkaimmaksi se käy asiaan koulutetun sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen ohjaamana.

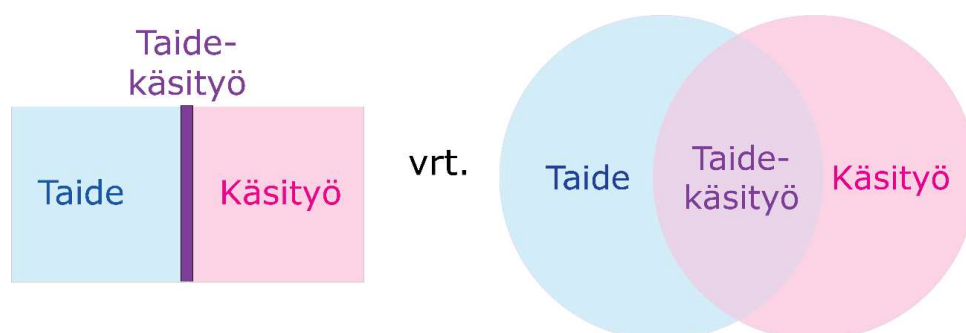
Tämä opinnäytetyö on kuitenkin esimerkki siitä, että itseään voi voimauttaa luovuuden avulla ilman ulkoa päin tulevia ohjeita tai neuvoja. Tekijä käsittelee omia mielenterveydellisiä ongelmiaan ja kokemiaan ristiriitoja

luovuuden kautta. Minän rakentaminen, oman ammatillisen kasvun, eheytyksen ja oman mielenrauhan ulottuvuudet olivat vahvasti tekoprosessissa läsnä. Luovuus, kaikkine muotoineen, on monialaista ja monipuolista ja sen piiristä jokainen voi löytää oman tapansa toteuttaa itseään. Tätä ei koskaan tulisi väheksyä tai vähätellä, vaan antaa jokaiselle mahdollisuus toteuttaa itseään itselleen sopivalla tavalla. Tässä yhdistyy myös voimauttamisen ajatus: ihmisen voimautumiselle otollisin ympäristö on sellainen, jossa hän tuntee turvaa toteuttaessaan itseään ja määrittäessään itsensä turvallisessa suhteessa muihin ihmisiin.

3.3 Taidekäsityö

Haveri (2016, 83) määrittelee käsityön ja taiteen välimaastoon sijoittuville töille termiä taidekäsityö tai käsityötaide. Hän pilkkoo sanan osiin: ”Taide, käsi ja työ. Yhdistelmässä käsi viittaa siihen, että kyseessä on jotain konkreettista ja käsinkosketeltavaa. Työ puolestaan kertoo, että siihen liittyy aktiivista tekemistä ja vaivannäköä. Taide lisää merkityksen, jonka mukaan toiminnan tuloksena syntynyt konkreettinen tuote on ilmaisullinen ja teosmainen.” (Haveri 2016, 83) Yhdistelmänä, taidekäsityö tai käsityötaide, tarkoittaa jonkin materiaalin taiteellista työstämistä käsityötekniikoita käyttäen. Idea ja taide ovat taidekäsityön lähtökohtia ja tätä taiteellista ideaa toteutetaan käsityötekniikoin. Teosten on määrä olla uusia ja ainutkertaisia, taiteellisia tuotoksia. Taidekäsityö on siis taiteen tekemistä käsityön keinoin.

Haveri (2016, 83) kertoo, että norjalaisen käsityön tutkijan Jorunn Veitebergin mukaan taidekäsityötä on 1970-luvulta lähtien kuvailtu rajatilana kuvataiteen ja muotoilun välillä. Veiteberg kuitenkin ehdottaa, että taidekäsityötä kutsuttaisiinkin mieluummin välitulaksi funktionaalisuuden ja ei-funktionaalisuuden välissä, perinteen ja perinteen rikkomisen välissä sekä käsityöpohjaisen taiteen ja ideapohjaisen taiteen välissä. Taide ja muotoilu eivät tämän ajattelun mukaan niinkään sulje toisiaan pois, vaan niiden yhdistyessä syntyy taidekäsityötä.



Kuva 4 Taidekäsityö rajana taiteen ja käsityön välissä tai niiden välinen välitila

Anttila (1992, 29) määrittelee taidekäsityön sellaiseksi pientuotantomuodoksi, jossa tavallisesti yksi ihminen suunnittelee ja valmistaa ainutkertaisia tai kokeilusarjaina tuotteita. Teollisuuden keskittyessä määrälliseen

tuotantoon, taidekäsityön tekijä keskittyy enemmän laadulliseen työstämiseen. Taidekäsityö eroaa käsityöstä siinä, että käsityö perinteisesti pohjautuu olemassa oleviin malleihin, kun taidekäsityö taas on paitsi yksilöllinen ja ainutkertainen, myös perinteitä uudistava.

Tämän opinnäytetyön teossarja on muotoiluprosessin oppeihin pohjautuva, ainutkertainen teossarja. Sen jotkin osat periaatteessa olisivat toteutettavissa teollisesti, mutta niiden teettäminen teollisesti ei olisi kannattavaa. Vaatteiden rakenteita ei ole mietitty kannattaviksi teollisesti vaan ratkaisut ovat syntyneet ongelmanratkaisutilanteissa yksilölliseen, ainutkertaiseen työhön sopivasti. Vaatteiden ei missään vaiheessa ollut tarkoituskaan päätyä tuotantoon, vaan niiden ensisijainen funktio on herättää suunnittelijansa haluamia tunteita. Tällä tavoin ne ovatkin ensisijaisesti käsityönä tehtyä taidetta.

3.4 ITE-taide

ITE-lyhenne tulee sanoista ”itse tehty elämä”. ITE-taiteilijat noudattavat omaa näkemystään ja tekevät taidetta omista lähtökohdistaan, sanoutuen irti taiteen perinteisistä säännöistä. (Haveri 2016, 63.) ITE-taiteilijat ovat yleensä harrastelijoita tai itseoppineita taiteilijoita. Toteutustavat, tyylit ja teosten materiaalit voivat olla melkein mitä tahansa aina langasta romumetalliin. ITE-toimijoina Maaseudun sivistysliitto ja ITE-museo ovat nostaneet esille pääasiassa veistoksia ja teosympäristöjä, jotka ovat tyyppisempiä miestaiteilijoille. Naiset toteuttavat luovuuttaan yleensä perinteisempiä taide- ja käsityötekniikoita käyttäen. (Haveri 2016, 64.) Käsityöharrastajat usein työskentelevät valmiiden mallien pohjalta, joten ITE-taiteelle tärkeä omaperäisyyden vaatimus ei täyty (Haveri 2016, 69). Naisten käsityöistä löytyisi varmasti hyviä esimerkkejä, mutta käytännöllisyytensä vuoksi ne ovat jääneet huomaamatta ITE-taiteen muotouduttua vapaata luovuutta ja teosmaisuuutta korostavaksi (Haveri 2016, 63). Haverin kirja Pehmeä taide kuitenkin osoittaa, että tekstiili taipuu osaavissa käsissä hyvinkin persoonalliseksi taiteeksi. Itseilmaisun ja persoonallisuuden noustessa käsityössä oikeaoppisuutta tärkeämmäksi, voidaan puhua ITE-taiteesta. ITE-taiteessa tekijä itse määrittää työhönsä liittyvät laatukriteerit. (Haveri 2016, 65.) ITE-taide on siis tavallaan taiteilijan itse itsensä määrittämää taidetta, jossa tärkeää on muun muassa teoksen omaperäisyys ja luovuus, ei niinkään sen tekniikan taidokkuus.

Käsityö sanana ja varsinkin käsityölliset tekstiilitekniikat mielletään niin voimakkaasti traditioon sitoutuviksi, että ITE-taiteen sisälläkin on Haverin (2016, 65) mukaan selkeämpää kutsua tekstiiliteoksia ITE-käsityöksi. Tällöin tekstiilitekniikoin tehdyt työt ikään kuin vapautuvat teosmaisuuuden vaatimuksesta. Käyttötekstiilien muotoon toteutetuista käsityöistä osa on hyvin innovatiivisia ja omaperäisiä. Niihin myös liittyy voimakas elämäntaloudellinen merkitys ja sitoutuminen tekijän arjen ympäristöön. Tällöin ollaan selvästi ITE-kulttuurin piirissä.

Tämän opinnäytetyön teossarja täyttää useammankin edellä esitellyistä määritteistä. Sen lähtökohdat olivat ensisijaisesti elämänhallinnollisia ja omaan arjen kokemukseen perustuvia. Muotoilulle tyypillinen kaupallisuus ja vaatetukselle tärkeä käytännöllisyys eivät olleet määritteleviä kriteereitä edes alussa, vaikka luodut vaatteet itsessään ovatkin käytettävissä. Niiden käytännöllisyys on puettavuudesta huolimatta vähäinen. Myös työn tekeminen oli enemmän taiteellinen kuin selkeästi etenevä kaupallinen muotoiluprosessi. Itseilmaisu ja persoonallisuus (tässä tapauksessa työn taustalla vaikuttavat ajatukset) olivat tärkeämpiä kuin ompelurakenteiden oikeaoppisuus tai työn mahdollinen toistettavuus esimerkiksi teollisesti, joka vaatemuotoilussa kaupallisesta näkökulmasta on useimmiten oleellinen asia.

3.5 Voimauttava valokuva

Voimauttavan valokuvan menetelmän on kehittänyt helsinkiläinen valokuvaaja sekä taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen. Parhaiten tunnettu esimerkki lienee Savolaisen kirjaksikin painettu (2008) kymmenvuotinen lastensuojeluprojekti Maailman ihanin tyttö (kuva 5). Siinä Savolainen



Kuva 5 Esimerkkikuva voimauttavasta valokuvasta Voimauttavan valokuvan internetsivuilta (vesileimassa: Savolainen 2006.) (voimauttava valokuva n.d.)

käyttää voimauttavan valokuvan menetelmää lastenkodissa kasvaneiden tyttöjen kanssa. Menetelmä perustuukin lähtökohtaan, jossa ihmisen psyykettä korjaavat asiat tapahtuvat liittymisen kokemuksessa toisiin ihmisiin. Ollakseen itselleen arvokas, ihmisen on koettava olevansa arvokas jollekin toiselle. Lastenkodissa olleiden lasten kohdalla on erityisen selkeää, että nämä lapsuuden peilit, aikuiset ihmiset, joihin lapset ovat omaa arvoaan heijastaneet, ovat voineet olla vajaita tai rikkinäisiä. Hoidollisen työn asiakkaat saattavat kokea paljonkin näkymättömyyden kokemuksia. Yhteiskunta ja auttamisjärjestelmä kohtaavat nämä ihmiset usein leimojen

ja diagnoosien kautta. Tätä korjaavaa nähdyksi tulemista rakennetaan yhteisöllisesti ja valokuvaamiseen liitetään arvostava palaute. Lopulta tärkein tavoite on kuitenkin saada kuvien kohde itse katsomaan itseään lempeämmin ja rakastavammin sekä toisia ihmisiä arvostavammin. (Voimauttava valokuva n.d.)

Voimauttavan valokuvan www-sivut (n.d.) huomauttavat, ettei valokuva itsessään ole terapeutin väline, mutta tapa, jolla sitä käytetään, voi olla sitä. Tärkein työväline menetelmässä ei ole valokuvaus itsessään vaan katse ja näkemisen tapa: se, miten voimme tietoisesti valita katsoa toisiamme toisin ja valita nähtäväksi kuormittavien asioiden sijaan ihmisen sisäisen eheyden, jolloin ihminen tulee hyvällä tavalla nähdyksi. Menetelmässä erityisen tärkeää on, että silloinkin, kun asiakas ei itse siihen usko, joku uskoo siihen hänen puolestaan. Tätä työvälinettä, voimauttavaa valokuvaa, voidaan käyttää myös vaikkapa työyhteisöjen kehittämisessä tai aivan tavallisissa perheissä keskinäisen kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen parantamisessa. Tärkeää on, että jokainen ryhmän jäsen tulee näkyväksi itse määrittelemällään tavalla. Ammatillisesti menetelmän soveltaminen on kiellettyä ilman oman prosessin ja täydennyskoulutuksen läpikäymistä. Se on kuitenkin 2000-luvun alusta levinnyt vähitellen kaikkeen sosiaali-, terveys- ja opetusalojen moniammatilliseen työhön.

Menetelmän sielu on edelleen lastensuojelussa. Lapsi ei yksinään kykene oppimaan niitä taitoja, joita vastavuoroisen ihmissuhteen ja itsensä rakastaminen ja arvokkaana pitäminen vaativat. Hän tarvitsee siihen toisen ihmisen, jonkun jolle hän saa olla niin rakas, että myös omalla vastarakkautella on merkitystä. Mikäli lapselta puuttuu tällainen peili, luotettava ja rakastava aikuinen, tai kiintymyssuhde jää vajaaksi, hän ei kykene oppimaan toisiin liittymistä ja luottamusta. Voimauttavan valokuvan menetelmän voima perustuu korjaaviin katseisiin ja nähdyksi tulemiseen. Ihmisen kuva itsestään, toisista ihmisistä ja maailmasta rakentuu peilaussuhteessa lapselle tärkeiden ihmisten kanssa. Miten nämä ihmiset peilaavat lapsen sisäistä maailmaa katseellaan, kosketuksellaan, ilmeillään ja eleillään antaa lapselle kokemuksen ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisesta ja omasta arvokkuudesta. Valokuvausprosessi perustuu näköaistiin, jolloin valokuvien maailma tavoittaa hyvin ihmisen nähdyksi tulemisen abstraktia, tunnepi-toista ja vaikeasti sanallistettavaa ainesta. (Voimauttavan valokuva n.d.)

Moni muistane Tove Janssonin tarinan näkymättömästä lapsesta, Ninistä, joka Muumitalossa asuessaan hiljalleen hyväksyvässä, rakastavassa ympäristössä muuttuu näkyväksi. Tästä on tavallaan kyse myös voimauttavassa valokuvassa: kuvien kautta asiakas oppii hyväksyvässä ja rakastavassa ympäristössä näkemään itsensä, tulemaan näkyväksi. Muumimamma käytti keinonaan isoäitinsä peruja olevia vanhoja ”luotettavaksi osoittautuneita kotilääkkeitä”, mutta Savolainen käytti valokuvaa. Valokuvilla hän Maailman ihanin tyttö-projektin aikana teki näkyväksi kymmenen tyttöä kymmenen vuoden aikana. Savolainen kuitenkin muistuttaa: ”Silti se ei ole kertomus vain heistä, vaan meistä jokaisesta, sinusta ja minusta,

joilla myös on oikeus kokea olevamme oman elämämme maailman ihanimpia.” (Savolainen 2008, esipuhe.) Tämän opinnäytetyön lähtökohdissa, sen inspiroineen mielenterveyskuntoutujan tarinassa, on olemassa tällainen näkyväksi tulemisen tarve. Voimauttavan valokuvan menetelmä onkin erinomainen esimerkki taiteen parantavasta voimasta. Se on valtakunnallisesti tunnustettu menetelmä. Sen kautta myös sellaiset ihmiset, jotka eivät itse välttämättä koe olevansa luovia, pääsevät osalliseksi luovuuden parantavasta vaikutuksesta.

Alun perin tässä opinnäytetyössä oli ajatuksena hakea myös voimauttavan valokuvan menetelmän kautta sisältöä valokuviiin. Tarkoituksena oli kuvata vaatteet mielenterveyskuntoutujien päällä niin, että mallit itse saisivat tuoda kuviin omaa persoonaansa ja tarinaansa. Aikataulullisista syistä tämä kuitenkin rajautui opinnäytetyöstä pois.

4 TEOSSARJA

Tässä luvussa kerrotaan teossarjan taustalla vaikuttavista mielenterveyden ongelmista, valmistumisen vaiheista sekä sen valmistamisen aikana läpikäydyistä tunteista. Teossarjan työstäminen alkoi ajatuksesta luoda mallisto, mutta lopulta tuntui luontevammalta käyttää sanaa teossarja, sillä lopulliseen työhön liittyy enemmänkin kuin vain vaatteet. Mallisto sanana viittaa myös enemmän kaupalliseen valmistukseen suunnattuun vaatemaallistoon.

4.1 Alkusysäys ja diagnoosit malliston taustalla, omakohtainen kokemus

Opinnäytetyön muissa luvuissa viittaa itsestäni teossarjan mielenterveyskuntoutujana, tekstin kirjoittajana ja teossarjan innoittajana. Tarkastelen tekemisiäni ja tunteitani mahdollisimman ulkopuolisena, objektiivisesti. Tämän tekstin kuitenkin kirjoitan itsestäni, henkilökohtaisesti.

Idea mielenterveyskuntoutujan kokemuksiin perustuvasta mallistosta tuli jo vuonna 2011 hakiessani apua omiin mielenterveyden ongelmiini. Asia kuitenkin unohtui vuosien varrella, kunnes tuli jälleen ajankohtaiseksi miettiä opinnäytetyön aihetta. Ensimmäinen opinnäytetyön aihe ei saanut tuulta siipiensä alle ja opinnäytetyö alkoi tuntua suuremmalta taakalta kuin mitä se todellisuudessa on. Ehdotusten ja ideoiden seasta löytyi kiinnostava kohta vuoden 2011 ajatuksiin ja suunnittelijana sain inspiraatiota siitä, että voisin käyttää omia vuosia kestäneitä ongelmiani viimeinkin inspiraation lähteenä ja luoda mielenterveysongelmieni pohjalta jotakin koskettavaa ja jopa kaunista. Innostuminen aiheesta näkyi heti: ensimmäisen kuu-kauden aikana olin saanut tehtyä opinnäytetyöni eteen enemmän asioita kuin koko edeltävänä vuonna.

Vuonna 2012 olin saanut diagnoosin sekä vaikeasta masennuksesta että paniikkihäiriöstä. Tunsin kuitenkin putoavani herkästi avun ulkopuolelle, sillä paitsi että ongelmat veivät jaksamiseni äärirajoille enkä jaksanut pitää huolta omista oikeuksistani, huomasin myös paljon ongelmia terveydenhuollossa mitä tulee mielenterveysasioiden parissa työskentelyyn. Mielenterveyskuntoutujan, jonka maailmankuva on värittänyt ja vääristynyt, pitäisi itse jaksaa pitää huolta siitä, että saa tarvitsemansa avun. Samaan aikaan sairaus itsessään saa kuntoutujan tuntemaan, ettei ole avun arvoinen. Terveydenhuollon resurssit ja välillä jopa tietoisuus aiheen parissa toimimisessa tuntuivat vajavaisilta. Sain lääkkeitä lukuun ottamatta pärjätä omillani. Vasta vuonna 2016 pääsin Kelan tukemaan kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, josta viimeinkin huomasin ensimmäistä kertaa olevan apua lapsuudesta asti kestäneeseen sairauteeni. Aloin myös nähdä uusin silmin ihmisten suhtautumista mielenterveyskuntoutujiin.

Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa keskitytään muuttamaan haitalliseksi muodostuneita käytösmalleja. Itselläni suurin tällainen käytösmalli ja

ongelmien aiheuttaja on miellyttämiskäytös, joskus mediassa tunnettu myös nimityksellä kiltin tytön syndrooma. Miellyttämiskäytös, masennus ja paniikkihäiriö toimivat siis opinnäytetyöni inspiroivina mielenterveyden ongelmina. Lisäksi mallistoni ja ajatukseni alusta asti käsittelivät myös sitä, miten ihmisen oma kokemus ja ulkopuolisten toiminta kohtaavat. Vuosien aikana olen nähnyt monenlaista käyttäytymistä ja oppinut ymmärtämään myös sen, että toimivan hoidon pohjalla on myös oikealla tavalla yhteen toimivat luonteet: saattaa vaatia jopa kymmeniä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ennen kuin löytyy se, joka huomaa kuinka toimia ja mistä lähteä ongelmaa avaamaan. Harmillista on, että monen avunhaku päättyi siinä vaiheessa, kun ensimmäinen hoitaja tai lääkäri antaa ympäröivä ohjeet elämästä selviytymiseen, eikä näe todellista hätää vastaanotolle haikutumisen takana: on helppoa näyttää haava polvessa, mutta sisäistä tuskaa on vaikeampi osoittaa. Koin myös että mielenterveysongelmiin liittyvät stigmat ja häpeä saattavat estää tai haitata avun hakemista ajoissa.

Muotialan olen aina kokenut itselleni ongelmallisena: rakastan suunnittelua ja vaatteiden tekoa, mutta toisaalta olen kokenut alan hyvinkin pinnalliseksi ja jopa petolliseksi. Monesti olen miettinyt pitäisikö elämällänsä tehdä jotakin hyödyllisempää, auttaa muita ihmisiä, yhteiskuntaa. Siksi olen pyrkinyt löytämään myös tapoja, joilla tehdä hyvää, oman alani laajasta kirjosta. Opinnäytetyön idean saatuaani kuvittelin mielessäni, kuinka joku minulle tuntematon tutustuisi opinnäytetyöni teossarjaan ja uskaltaisi kertoa edes yhdelle läheiselleen, että on kokenut samoja tunteita. Siinä vaiheessa tiesin, että jos onnistuisin edes tässä, opinnäytetyöni ja kaikki siihen käytetyt tunnit olisivat sen arvoisia. Myös koko valmistumiseni on opinnäytetyön suorittamisesta kiinni, joten koko vuosien työ valuisi hukkaan, mikäli antaisin masennukselleni vallan ja jättäisin koulun kesken. Ja voin kertoa: hetkiä, jolloin niin harkitsin tekeväni, oli lukuisia.

4.2 Teossarjan suunnittelu ja mielenterveyden käsittely aiheessa

Opinnäytetyöhön liittyvän malliston, eli prosessin edetessä teossarjan, suunnittelu alkoi mielenterveyden määrittelemisellä. Vuosi 2017 ilmeni myös Suomen Mielenterveysseuran 120-vuotisjuhlavuodeksi. Suomen Mielenterveysseuran internetsivuilta (2017) löytyi myös Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmä vuodelta 2013, jonka mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Teossarjaa varten tehty tutkimustyö alkoi tutkimalla sitä, millaisia ajatuksia mielenterveyteen yleisesti liitetään (kuva 6). Lähdemateriaalina näille mielikuville toimivat erilaiset internetin keskusteluympäristöt, joista oli helppo poimia sellaisia tunteita kuten häpeää, pelkoa, epätoivoa. Hävettiin tunnustaa omaa heikkoutta tai pelättiin, että läheiset hylkäisivät, kun saivat tietää. Ennakkoluulot ja tietämättömyys mielenterveysongelmien todellisesta luonteesta paistoi läpi: sanana mielenterveys sai monet ajattelemaan nimenomaan mielentervey-

den äärimmäisyyksiin vietyjä ongelmia. Ongelmat, varsinkin äärimmäisyydet, kuten vaikeat masennustilat, psykoosit, osastohoitoa vaativa skitsofrenia, nousivat keskusteluissa useammin esiin kuin WHO:n määritelmän mukainen tila. Määritelmä antaa mielestäni lempeämmän näkökulman mielenterveydelle: ikään kuin perustilan, jossa riittää, että kykenee tuntemaan arvoa itsessään ja tekemisissään ja kykenee hoitamaan elämänsä pakolliset haasteet niistä lannistumatta. Määritelmän hyvä puoli mielestäni

MIELENTERVEYS

=> mitä se on?

- hyvinvoinnin tila
 - ihminen näkee omat kykynsä
 - ihminen selviytyy elämään kuuluvista haasteista
 - ihminen kykenee työskentelyyn
 - ihminen ottaa osaa yhteisönsä toimintaan
- (WHO 2013)

=> mielenterveyden häiriöt

-> kuinka paljon arjessa määritellään juuri häiriöiden kautta?

=> "Kyky rakastaa ja kyky tehdä työtä" -Sigmund Freud

KESKUSTELUJEN AIHEITA:

- kuka tukee kun mieli järkkyy?
- kuinka tukea läheistä?
- mistä apua?
- stigmoja vastaan tiedolla ja keskustelulla
- tunnistaako masennuksen oireet?
- paljonko tiedät masennuksesta?

Hakusanalla masennus seuraavia aiheita:

- oireet
- hoito
- masennustesti

Kuva 6 Miellekartta alkuvaiheen internetin keskustelupalstojen ja otsikoiden tutkimisesta

on myös se, että se antaa vihjeen siitä, että mielenterveysongelmat eivät aina ole näitä keskusteluissa viliseviä ääripäitä. Apua saa hakea silloinkin, kun tuntuu, ettei jaksaisi enää vaivautua työpaikalleen tai että vanhat harrastukset alkavat jäädä vähemmälle huomiolle. Silloin, kun tuntuu siltä, että aika ja jaksaminen eivät enää riitä. Mikäli yleisessä keskustelussa otettaisiin paremmin huomioon tämän kaltaiset seikat ja kannustettaisiin avoimempaan keskustelukulttuuriin eikä pelättäisi näyttää laiskoilta ja huonoilta toisten silmissä, kenties äärimmäisyyksiin asti ei aina tarvitsisi mennä.

Näiden ajatusten kanssa suunnittelutyö otti selkeän suunnan: teossarjan tehtävä on herättää keskustelua mielenterveysasioiden ympärillä. Heti alussa määrittyi, että teossarjaan kuuluisivat sekä siihen valmistettavat vaatteet, että vaatteiden tunnetiloja tallentavat valokuvat ja näitä tukevat tekstit. Vaatteiden suunnittelu alkoi ideakuvien hakemisella. Olen tottunut käyttämään kaikenlaisessa suunnittelussa apunani Pinterest -kuvapalvelua, jonka kautta löytyy monien eri tekijöiden ja sivustojen kuvamateriaalia. Tarkkoja tietoja tekijöistä ei aina löydy, sillä lähdeaineistot saattavat puuttua vaikka kuva palvelusta yhä löytyykin. Ideakuvien haussa käytettiin seuraavien kaltaisia hakusanoja: strait jacket, asylum, vintage, conceptual photography eli pakkopaita, mielisairaala, vintage ja käsitteellinen valokuva. Nämä tarjosivat jälleen uusia hakusanoja. Näistä kuvista kerättiin

muutama ajatuksia herättävä kuva. Joitakin kuvia valittiin yksityiskohtien hiomiseksi esimerkiksi pakkopaidasta (kuva 7).



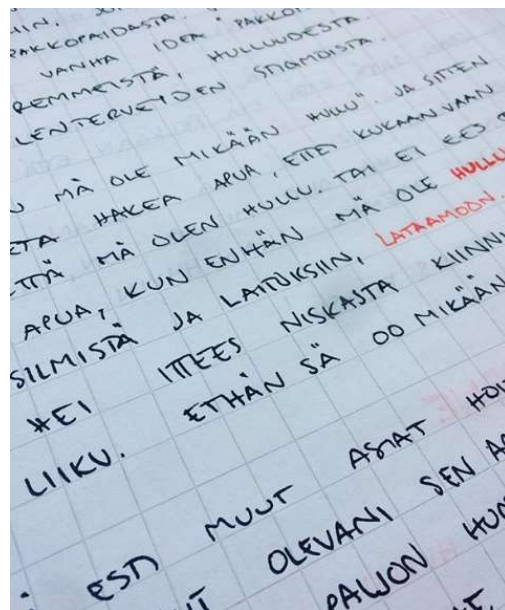
Kuva 7 Pinterest-kuvahakupalvelun kautta löytynyt kuva pakkopaidasta (Deviant Art n.d.)

Luonnosteluvaiheessa ajatuksia erilaisista asujen osista oli lukuisia, mutta ne alkoivat nopeasti karsiutua pois jo siitä syystä, että opinnäytetyöstä ei saanut syntyä liian suurta kokonaisuutta, joka söisi tekijän henkisiä resursseja liikaa. Tavoitteena oli pitää opinnäytetyön tekeminen mielenkiintoisena ja omaan elämäntilanteeseen siedettävästi mitoitettuna. Jo alusta asti mukana kulki siis myös toinen mielenterveydellinen näkökulma inspiraation lisäksi: oli pidettävä huoli, että opinnäytetyö myös valmistuu (edes hieman pidemmällä aikataululla), jotta se toimii onnistumisen ja jonkin saavuttamisen kokemuksena ja siten voimauttavana tekijänä. Luonnosteluvaiheessa syntyi ajatus siitä, että jokainen asukokonaisuus esittelisi yhden puolen ongelmista.

Taustalla vaikuttavat ongelmat, miellyttämiskäytös, paniikkihäiriö, masennus ja kuntoutujan minäkuvan ulkopuolelta tulevat kokemukset, valikoituvat omiksi osa-alueikseen. Ulkopuolelta lyödyt leimat, yhteiskunnassa elävät ennakkoluulot ja mielenterveyskuntoutujiin liitetyt stigmaat, oli luonnollista kuvata ”leimoina”, vaatteisiin (omaan itseensä) lyötyinä saunoina. Näin syntyi ajatus vaatteissa esiintyvistä kuosista (kuva 8).

Ensimmäisenä asukokonaisuutena luonnosteltiin masennus-aiheen mekko. Se oli kulkenut ajatuksena mukana jo vuodesta 2011, joten siitä oli helppo lähteä liikkeelle. Masennusta aiheena käsiteltiin sen tietynlaisen vaikeaselkoisuuden kautta. Masennusta voi olla vaikeaa määrittää ja huomata, sekä masentuneen itsensä että hänen läheistensä. Todella moni

myös kokee masennuksen tunteita olematta masentunut. Näitä ei aina osata erottaa toisistaan. Suomen Mielenterveysseuran sivuilla todetaankin: ”Arkipuheessa masentuneisuus voi tarkoittaa monia asioita. Masennus-sanalla viitataan sekä tunnetilaan että mielenterveyden häiriöön. -- Kun masennuksella tarkoitetaan mielenterveyden häiriötä, siihen liittyy pitkäkestoinen mielialan lasku sekä muita ajatteluun, tunteisiin, käyttäytymiseen ja koko kehoon liittyviä oireita.” (Suomen Mielenterveysseura n.d.) Jo aiemmin on kerrottu, että tämän teossarjan mielenterveyskuntoutujalla on



Kuva 8 Printtikuvan idean lähtökohta löytyy suunnittelutyön alussa kirjoitetusta tarinasta

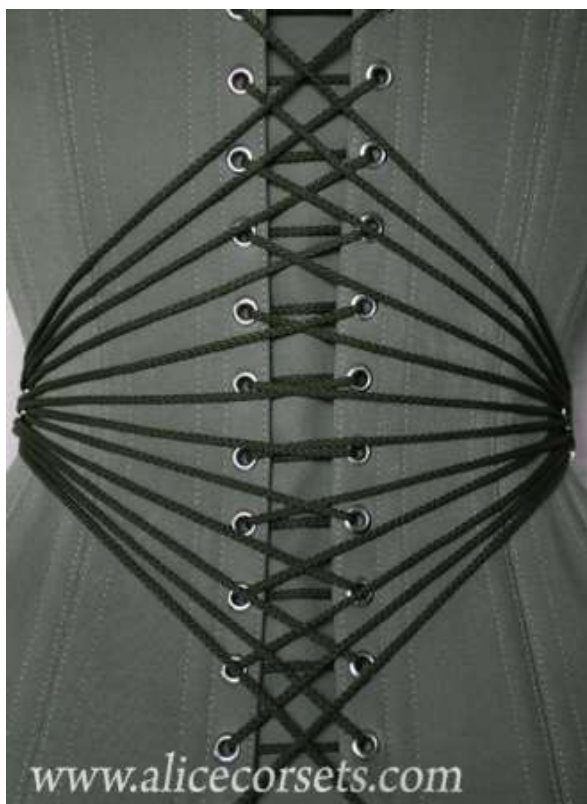
taustallaan lapsuudesta asti kestänyt masennus. Tässä tapauksessa masentunut ei itse enää osannut tunnistaa mitkä oireista ovat hänen omaan persoonaansa liittyviä piirteitä ja mitkä masennuksen oireita. Lapsuudesta asti mukana kulkeva masentunut ajattelu, masentunut tunnetila ja masentunut käyttäytyminen tulee pitkäaikaismasentuneella jo niin luonnostaan, että tuntuu yksin miltei mahdottomalta ymmärtää, että kaikki omassa käytöksessä ei ole tervettä eikä suojaksi opitut käyttäytymismallit suojaakaan enää, vaan vahingoittavat.

Teossarjan mielenterveyskuntoutuja koki, että joutui monesti sekä ulkoa että sisältäpäin hyvin ristiriitaisesti kuvatuksi: toiset pitivät häntä hyvinkin sosiaalisena ja hauskana, toiset puolestaan tylsänä ja helposti loukkaantuvana. Hän myös itse koki ristiriitaisuutta. Samaa ristiriitaisuutta poimittiin mukaan asun suunnitteluun: haluttiin jotakin kaunista, joka kuitenkin kertoi jostakin hyvin vaikeasta ja jopa surullisesta asiasta. Koska masennukseen ei näy ulospäin muuten kuin pieninä varoitusmerkkeinä, heti alussa mekon väriksi valikoitui puhdas valkoinen. Masennukseen ja suruun, varsinkin länsimaisessa yhteiskunnassa, liitetään useimmiten musta. Coloria.net-sivuston ylläpitäjä Päivi Hintsanen (n.d.) kertoo mustaa väriä käsittelevässä artikkelissaan, että mustaa pidetään valkoisen vastakohtana ja sitä käytetään kuvaamaan muun muassa syvyyttä ja toivottomuutta. Negatiivisten asioiden liittäminen mustaan saattaa Hintsasen mukaan selittyä ihmisen luonnollisella pelolla pimeyttä ja tuntematonta kohtaan. Samassa artikkelissa hän myös mainitsee länsimaisen ihmisen surupuvun, joka on perinteisesti ollut musta. Tätä miltei ilmiselvältä tuntuvaa miellelyhtymää masennuksen ja surun kuvauksessa haluttiin välttää. Valkoinen, joka Hintsasen (n.d.) mukaan symboloi puhtautta ja viattomuutta, rauhaa ja antautumista, sopi ristiriitansa vuoksi kuvaamaan kuntoutujan sisäisiä tuntemuksia. Väriin liittyvät symbolit tulivat tällöin myös osaksi suunnitelmaa: masentuneen voidaan tämän symboliikan kautta katsoa olevan tavallaan

itse viaton sairastamaansa sairauteen. Hän varmasti etsii rauhaa, mutta antautuu opittujen käytösmalliensa vietäväksi. Suunnittelijana halusin vaateen muistuttavan meitä siitä, ettei kukaan meistä ole päällepäin sitä miltä näyttää. Ei edes kevyeltä näyttävä valkea mekko, sillä se symboloi vuosikausien yksinäisyyden, surun ja mitättömyyden raskaita tunteita. Se paljastaa selän, joka koki niin monesti tulleet puukotetuksi ja kuristaa kaulalla kuin kyyneleet, joita ei uskalla päästää ulos. Hulmuavaan helmaan päätettiin kadottaa niitä sanoja, jotka leimasivat kuntoutujan elämää ja minäkuva.

Kaulapantamainen kaulus päätettiin ottaa tässä vaiheessa kaikkiin vaatteisiin mukaan, sillä sen koettiin symboloivan hyvin sitä vaikeaa vuoropuhelua, joka liittyy ulkoa asetettuihin paineisiin ja mielenterveyskuntoutujan omaan kokemukseen. Nykymaailma vie ihmistä kuin talutusnuorassa saavutuksesta ja suorituksesta toiseen. Teoksen inspiroinut kuntoutuja peitti vuosikausia pahan olonsa suorittamiseen: kukaan ei arvannut minkään olevan vialla, kunhan arvosanat pysyivät hyvinä ja elämä eteni ulkoapäin määritellyllä normaalilla tavalla. Oli helpompi kadota suorittamisen taakse kuin olla avoin ja kertoa totuus. Myös valkoinen väri koettiin hyvänä pohjana muullekin suunnittelutyölle paitsi symboliikkansa, myös kliinisyytensä vuoksi. Valkoinen väri liitetään myös sairaalamaisuuteen ja inspiraatiokuvissakin valkoiset pakkopaidat ohjasivat ajattelua tähän suuntaan.

Seuraavaksi suunnittelutyössä siirryttiin ajatukseen pakkopaitamaisesta



Kuva 9 Alice Corsetsin viuhkanyöritetty korsetti takaapäin kuvattuna (Lucy Corsetry n.d.)

vaatteesta. Se esiintyi miltei kaikilla hakusanoilla mielenterveyteen liittyvissä kuvastoissa pohjatyövaiheessa. Suunnittelu lähti liikkeelle ajatuksesta millaiselta tuntuisi olla puettuna pakkopaitaan. Sen rajoittavuus ja ahdistavuus sopivat tunnetiloiltaan täydellisesti kuntoutujan kokemuksiin paniikkikohtauksesta. Seuraavaksi luonnosteluun pääsi siis paniikkihäiriö. Ahdistavaa, kuristavaa tunnetta kuvastamaan valittiin korsetti. Korsetin tavanomaisesta poikkeava pituus liittyi kuntoutujan kokemuksiin paniikkihäiriöstä: joskus tuntui suorastaan mahdottomalta liikkua, edetä, toimia. Siksi korsetti piteni

hameeksi, joka estää myös jalkojen liikkeen. Ideakuvia etsiessä pakkopaitamaisissa vaatteissa toistui monesti yksityiskohtana remmit. Suorittaesani vaatetusalan artesaanin opintoja lkaalisten käsi- ja taideteollisuusoppilaitoksessa tein ensimmäistä kertaa Suomessa melko harvinaisen niin kutsutun fan lacing (viuhkanyöritys) –korsetin (kuva 9). Siinä tavallisen korsettinyörityksen lisäksi korsettiin kuuluu (yleensä) remmit, joiden avulla korsetin kiristää nopeasti ja helposti. Nopeasti kiristettävä korsetti tuki ajatusta pakkopaidasta: pakkopaidan alkuperäinen tarkoitus on ollut estää potilasta vahingoittamasta itseään ja muita sekä rauhoittaa potilasta, joi-sakin tilanteissa rajoittavuutta tarvittiin nopeastikin. Nopeasti kiristettävän korsetin voisi ajatella toimivan samoin. Lisäksi viuhkanyöritys korse-tissa on erikoinen ja näyttävä, aivan kuten pakkopaitakin, ja sopi kuvaamaan ongelmaa, jonka näyttämistä mielenterveyskuntoutuja kovasti pelkäsi. Näyttävä vaate vastakohtaksi sille, kuinka kovasti kuntoutuja teki elämässään töitä peittääkseen ongelman. Paniikkihäiriö mielenterveyskuntoutujan elämässä näyttäytyi erityisesti tilanteissa, joissa hän pelkäsi menettävänsä kontrollin omasta elämästään ja läheisistään. Se oireili erityisesti tilanteissa, joissa hän pelkäsi epäonnistuvansa (esimerkiksi opin-noissa, joissa ei kokenut itseään tarpeeksi taitavaksi päästäkseen kurs-seista läpi) tai joissa hän pelkäsi joutuvansa hylätyksi (esimerkiksi koulukiu-saustilanteet tai parisuhteen riitatilanteet). Hän koki tunteita erityisesti yksin ollessaan ja kykeni pitämään ne paremmin hallinnassa muiden läsnä ollessa, sillä hän pelkäsi muiden aavistavan jotakin olevan vialla. Vaikka hän siis henkisesti saattoi olla kiedottu korsettiin ja pakkopaitaan, ulos harvemmin näitä mielen rajoitteita näkyi. Suunnitteluvaiheessa leikkittelin aja-tuksella: olisiko kenties ollut parempi pukeutua näkyvästi rajoittaviin vaat-teisiin ja olla henkisesti vapaa kuin toisin päin?

Viimeisenä aiheena suunnitteluun nostettiin miellyttämiskäytös, joka oli terapiassa todettu mielenterveyskuntoutujan suurimmaksi ongelmaksi. Samaa ongelmaa on joskus kuvattu sanoilla kiltin tytön syndrooma (Kata-jainen, Lipponen & Litovaara 2006). Siitä kärsivä kokee, että hänen on aina oltava kiltti ja miellytettävä muita; oltava se tarinoiden kiltti tyttö, joka pyytämättä toimii ja passaa. Tässä nimenomaisessa tapauksessa mielenterveyskuntoutujalla miellyttämiskäytöksestä oli tullut koko elämää ohjaileva selviytymiskeino, jonka avulla hän pyrki välttämään esimerkiksi pelkää-mänsä hylätyksi tulemisen. Samalla käytös myös toimi itseään vastaan: hän alistui ihmissuhteissa asioille, joita ei tarvitsisi hyväksyä ja voi pahoin muun muassa henkisen väkivallan vuoksi. Hänen koittaessaan tehdä kaikkensa miellyttäessään muita ympärillä oleviaan hän unohti pitää huolta omista tarpeistaan, kunnes ei lopulta enää edes tunnistanut niitä, ja voi siksi huo-nosti. Hänen tekemistään ohjailivat muiden oletetut tarpeet sen sijaan, että hän olisi toiminut sen mukaan minkä koki olevan omien arvojensa mu-kaista. On myös hyvin väsyttävää etukäteen arvioida mitä muut saattavat toivoa sen sijaan, että kysyisi suoraan ja toimisi vasta sen mukaan. Monesti miellyttämiskäytöksestä kärsivät myös olettavat itseltään odotettavan enemmän, kuin mitä heiltä todellisuudessa odotetaan. Tässä tapauksessa kuntoutujan elämä koostui siis hetkistä, joissa hän joutui arvioimaan mitä

häneltä odotettiin ja toimimaan sen mukaan välittämättä siitä, jaksoiko hän vai ei. Syntyi idea räsymatosta. Räsymatot ovat kuin kokoelmia, joihin materiaalia on poimittu hieman sieltä ja vähän täältä. Kiltti tyttö on myös kokoelma toiveita ja odotuksia, joita olettaa toisilla olevan häntä varten. Hän itse on se loimi, jonka väleihin odotukset punotaan ja lopullinen kokonaisuus on yhdistelmä häntä itseään ja muita. Räsymatto sopi teemaan myös toisessa, ehkäpä itsestään selvemmässä mielessä: matto ja kiltti tyttö ovat olemassa vain toisia miellyttääkseen, toisten ylikäveltävinä.

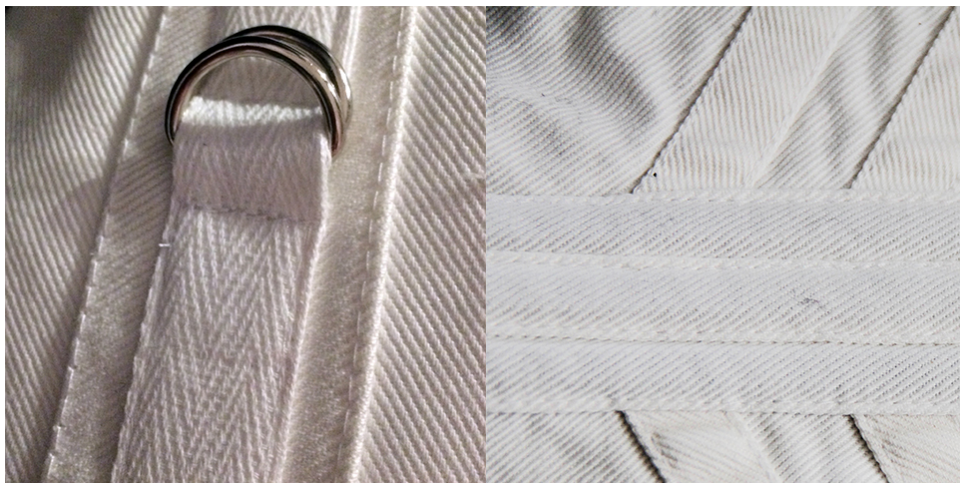
Aluksi suunnitelmissa oli neuloa matonkuteesta mekko, mutta pienetkin kokeilut osoittivat siitä tulevat liian jäykkä tarkoitukseensa. Mekon kaveriksi suunniteltiin lyhempi versio paniikkihäiriön korsetista, sillä kuuluuhan kiltin tytön olla kaikesta huolimatta suoraselkäinen ja tiukassa kurissa ja nuhteessa. Korsetin kanssa paksu ja jäykkä matonkuteinen mekko ei olisi toiminut. Lyhyt, kevyt, jopa paljastava mekko toi suunnitelmiin tietynlaista sopivaa ristiriitaa: kiltti tyttö käyttäytyy miltei kuin häpeäisi paljastaa todellista itseään ja mieluummin peittää itsensä vaikka toisten toiveisiin. Lopulta matonkude tuli kokeilujen kautta mukaan pieninä tehostekeinoina. Toisena vaihtoehtona mietittiin räsymatto-printtiä, mutta sen toteuttamiselle ei ollut tämän projektin puitteissa aikaa.

Vaatteiden lisäksi suunniteltiin myös muutamia muita yksityiskohtia sekä värivaihtoehtoja, mutta ne rajautuivat valmistusvaiheessa pois sekä ajallisista että taiteellisista syistä. Teossarjan koettiin kertovan tarinansa tällaisenaankin, hieman yksinkertaistettuna versiona verrattuna alkuperäisiin suunnitelmiin.

4.3 Valmistus

Valmistus aloitettiin kaavoituksella. Pohjakaavana käytettiin naisten mitta-
taulukon N-2001 mitoilla tehtyä koon 38 puvun peruskaavaa. Vaatteet kaavoitettiin alustavasti kaikki kerralla satunnaisessa järjestyksessä. Jotkin kohdat kaavoista jätettiin niin sanotusti mietintämyssyn alle ja niihin palattiin myöhemmin. Näin sarjasta tuli yhtenäinen siitäkin huolimatta, ettei kuvallista luonnostelua kovinkaan paljoa tehty. Luonnostelu ikään kuin tapahtui kaavoitusvaiheessa, kun erilaisia mahdollisuuksia pääsi kokeilemaan oikeassa koossa kaavana ja sovitushuoneen päällä. Kaavoitusvaiheessa tehtiin myös materiaalitestejä, joten suunnittelu ja valmistus nivoutuivat myös yhteen. Lopulliset suunnitelmat siis syntyivät kaavoitusvaiheen kautta, jopa vasta ompeluvaiheessa. Materiaalien väriksi oli jo alkuvaiheessa valittu valkoinen. Aluksi ajatuksena oli tehdä korsetit ainakin osittain nahasta, sillä valkoinen nahka olisi ollut näyttävä ja kestävä materiaali sekä sopinut hyvin menneisyydestä inspiraatiota ottaneisiin vaatteisiin. Materiaalin kustannukset tulivat kuitenkin tässä tapauksessa valinnassa vastaan. Lopulta päädyttiin suosimaan puuvillaa, joka on pitkään ollut pääasiallinen sairaalavaatteidenkin materiaali. Vahva toimikassidoksinen kangas oli omiaan varsinkin korsetteihin. Sen sidoksesta syntyvä graafinen ilme myös tuo yksityiskohdat kauniisti esiin (kuva 10). Alun perin valittiin

käyttöön myös valkoinen puuvillasatiini, mutta se osoittautui liian ras-
kaaksi materiaaliksi keveyttä kaipaaviin vaatteisiin. Niinpä satiini vaihtui
puuvillaiseen valkoiseen ohueen batistiin. Satiinia käytettiin vaatteiden
vuorituksessa. Miellyttämiskäytös-kokonaisuuden mekkoon valikoitui
puuvillaista trikoota kevyempi ja läpikuultavampi (sekä paremmin räsy-
matto-yksityiskohdissa toimiva) viskoositrikoo.



Kuva 10 Yksityiskohtia toimikassidoksisesta kankaasta

Ensimmäisenä valmistettiin paniikkihäiriö- ja miellyttämiskäytös-kokonai-
suuksien korsetit. Koska niiden ajatuksena oli olla hyvinkin samanlaiset, nii-
den lopulliset yksityiskohdat päätettiin valmistusvaiheessa ja niitä valmis-
tettiin samanaikaisesti. Korsetteja ei voitu valmistaa täysin loppuun asti,
sillä metalliosat olivat vielä matkalla Suomeen korsettien ollessa muuten
valmiit (kuva 11). Korsettien valmistuksesta oli helppo aloittaa, sillä niiden
kaavoitus ja kuosittelu on suhteellisen helppoa ja yksityiskohdista saattoi
päättää valmistuksen edetessä. Samalla muiden vaatteiden suunnitelmat
saivat lisäaikaa työn kuitenkin edetessä myös konkreettisesti.



Kuva 11 Korsetit valmiina metalliosineen ennen nyöritystä

Seuraavaksi leikattiin miellyttämiskäytös-kokonaisuuden tunikamekon kappaleet, jotka siirtyivät odottamaan painokuosia. Painokuosia suunniteltiin yleensä iltaisin, ja ompe-



Kuva 12 Räsymatto-yksityiskohta tekovaiheessa

lutyöt painottuivat päivälle suunnittelijan henkilökohtaisista syistä: aikataulutusta saanelivat lasten aikataulut. Seuraavana vaiheena olikin painaa kankaat masennus-teosta varten sekä miellyttämiskäytös-tunikan leikatut kappaleet. Tämän jälkeen tunikamekko koottiin ja valmistettiin sen räsymattoa muistuttavat yksityiskohdat (kuva 12). Kokemuksena valmiin vaateen rikkominen oli melko jännittävä, sillä ilman yksityiskohtiakin vaate olisi varmasti toiminut ihan hyvin tehtävässään. Vaati itseluottamusta ja uskoa omaan näkemykseen leikata valmis

tuote ja tehdä siihen yksityiskohtia, joiden onnistumisesta ei muutamista kokeiluista huolimatta ollut laisinkaan varma.

Viimeisiksi valmistettaviksi säästettiin suuritöisimmät ja eniten loppuvaiheen suunnittelua vaativat osat: paniikkihäiriö-teoksen pakkopaita ja masennusmekko. Pakkopaidan etukappale suunniteltiin muutamaankin kertaan, sillä se kehittyi kokeilujen kautta hyvinkin kauas alkuperäisestä, paljon yksinkertaisemmasta ideasta. Lopputuloksesta olen erittäin tyytyväinen ja ylpeä paitsi käsityönä myös suunnittelutyönä. Takin valmistus muuten sujuikin melko virtaviivaisesti, sillä suurin osa teknisesti vaikeista kohdista oli juurikin takin etukappaleilla. Mekko valmistettiin kahdesti, sillä ensimmäisessä huomattiin kaavoituksellisia ongelmia ja todettiin materiaalin olevan liian raskas. Toiseen versioon kaavat korjattiin ja materiaali vaihdettiin. Tämä tarkoitti



Kuva 13 Kuva ensimmäiseltä painokerralta: tämä kangas jäi käyttämättä

myös sitä, että oli painettava uudet helmakappaleet (kuva 13). Helma sai lopullisen muotonsa mallinuden päällä, kun liehuvien helmakappaleiden sijoittelu ja ompelutapa päätettiin vasta mekon ollessa muuten valmis.

4.4 Valmis teossarja

Teossarja koostuu jokaiseen kokonaisuuteen tehdyistä vaatteista, tarinoista sekä niihin liittyvistä kuvista. Mikäli teossarja päättyy tulevaisuudessa näyttelyyn, sen kuvien ja tekstien kanssa esitellään myös vaatteet. Näin ollen kuvien on tarkoitus toimia lähinnä mielikuvien luojana. Kokonaisuuksiin liittyvät tarinat ovat tajunnanvirtamaisia, monitulkintaisia tekstejä, jotka perustuvat mielenterveyskuntoutujan omaan kokemukseen omasta sairaudestaan koko sairauden ajanjakson ajalta. Osa teksteistä painottuu aikaan, jolloin kuntoutuja ei vielä ymmärtänyt itse sairauttaan ja osa taas myöhempään aikaan, jolloin kuntoutuja on alkanut ymmärtää, että vain avun hakeminen ja avoimuus voi auttaa häntä eteenpäin. Nämä tarinat on tarkoitettu avaamaan vaatteiden tulkintaa ja sanallistamaan mielenterveyskuntoutujan omaa kokemusta sairaudestaan. Opinnäytetyöstä rajautuu pois tarinoiden taitto näyttelytarkoitusta varten. Tarinat kirjoitettiin vaatteiden ollessa jo valmiit.

Teossarjaan liittyvät myös vaatteista otetut kuvat. Alun perin kuvat piti ottaa vaatteista mielenterveyskuntoutujien päällä, jolloin todellisuudessa samoista ongelmista kärsivät saisivat tuoda oman osuutensa kuvien tunnelmaan. Tämä kuitenkin rajautui opinnäytetyöstä pois. Vaatteet kuvattiin nukan päällä studiossa ja kuvien on tarkoituskin olla hieman yksityiskohtaisia, tunnelmaa viestiviä. Lisää kuvia löytyy liitteistä (liite 1).

4.4.1 Miellyttämiskäytös

Tässä luvussa esitellään Miellyttämiskäytös-kokonaisuuteen liittyvä kyse-lyssä eniten tunteita herättänyt kuvapari (kuva 14), sekä kokonaisuuteen liittyvä tarina.

”Mua on sanottu liian ylpeäksi ja itsekkääksi. Oon pitänyt muista huolta niin hyvin kuin mä olen osannut. Kuunnellut, kunnes korvat särkee ja vielä senkin jälkeen. Kokenut enemmän kuin olisin halunnut. Kantanut enemmän kuin mihin olen kyennyt.

Mulla ei olis tarvinnut olla mielipiteitä. Hymyilen vaan ja otan kaiken vastaan. Tunnen kuinka mun kurkkua kuristaa mun omat tunteet ja ajatukset, mutta siihen ne jää. Eivät tule ulos.

Oota mä asetun tähän lattialle niin voit kävellä mun yli. Pyyhi jalat kans. Kiitos.

Oon vetänyt selkää suuremmaksi vaikka pakolla sen taakan alla, joka mulle on annettu. Siksi mä oon kai ylpeä.



Kuva 14 Miellyttämiskäytös-kokonaisuuden kuvapari

Kunnes mä en enää tiedä kuka mä olen. Mun sydän on toisten toiveista ja tarpeista kudottu räsymatto. Mä katson peiliin ja itken.

Miten mä voisin oppia miellyttämään viimeinkin sitä ihmistä, jota mun olis alusta asti pitänyt oppia miellyttämään: itseäni?

Enhän mä edes tiedä mitä mä haluan.

Niin itsekäs mä olen.”

4.4.2 Paniikkihäiriö

Tässä luvussa esitellään Paniikkihäiriö-kokonaisuuteen liittyvä kyselyssä eniten tunteita herättänyt kuvapari (kuva 15), sekä kokonaisuuteen liittyvä tarina.

”Paniikki. Ei siitä, että ihmisiä olis liikaa, vaan siitä, että mä jään yksin. Että mut hylätään. Että mun läheiset hylkää mut. Että ne ei tykkää musta enää. Että ne ei tykkää kun mua pelottaa tai kun mä oon surullinen. Että ne tajuaa, ettei mulla ole hajuakaan miten selviytyä tässä elämässä.

Tai että ne tajuaa, että mä tarvitsen niitä enemmän kuin ne mua.

Älä hylkää mua. Kaikki on tosi jees. Oot ihan oikeessa. Ei mulla oo mitään syytä valittaa, anteeksi. Mun vika. Anna anteeksi. Älä vaan hylkää mua.

Kurkkua kuristaa ja pyörryttää. Tuntuu etten kykene liikkumaan. Käperryn omaan sisimpään ja samalla haluan kuoriutua itsestäni ulos. En uskalla avata suutani. Mä pelkään sitä vaikerrusta ja itkua, joka sieltä purkautuisi. Vedän niin syvään henkeä kuin saan. Yritän hymyillä.

Puren huulta ja puristan kynnet kämmeneen. Yksin sä voit hajota. Et silloin kun muut näkee.



Kuva 15 Paniikkihäiriö-kokonaisuuden kuvapari

Oot vaan niin kuin ei mitään oliskaan. Ei kukaan huomaa.”

4.4.3 Masennus

Tässä kappaleessa esitellään Masennus-kokonaisuuteen liittyvä kyselyssä eniten tunteita herättänyt kuvapari (kuva 16), sekä kokonaisuuteen liittyvä tarina.

”Otat nyt ittees niskasta kiinni. Alat syödä terveellisemmin ja liikut enemmän. Ajattelet positiivisesti. Muilla on paljon huonommin, onhan sulla sentään rakastava perhe ja katto pään päällä. Koulukin sujuu kun tsemppaat vaan.

Ehkä muut on ihan oikeessa. Kyllä se siitä. Ei sen elämän mitään juhlaa kuulukaan olla.

Mutta mä olen ihan kuollut sisältä.

Musta tuntuu, että mä oon ihan turha, arvoton. Aina omaa olemassaoloaan pitäis jotenkin puolustella. Masennus latelee mulle näitä tunteita, ajatuksia, ettei mulla oo oikeutta. Kunpa osaisi muuttaa arvottoman arvokkaaksi, itselleen, muille.

Meistä kuka vaan voi tuntea näin, sekin jota sä kadehdit, tai se, jota sä arvostelet. Tai sitten sä oot tuntenut näin, tunnet, tulet tuntemaan.



Kuva 16 Masennus-kokonaisuuden kuvapari

Osatapa olla avoin ja oma itsensä. Arvostaa. Uskoa, että mullakin on oikeus ja arvo. Silloin ei merkkaisi muut, muiden sanat. Muistot eivät vetäisi enää siihen loputtomaan suohon. Voisi kohdata sen mitä on ollut ja olla rohkeasti parempi itsensä tänään.

Oisit vapaa.”

4.4.4 ”Stigmat”-kuosi

Tässä kappaleessa esitellään Stigmat-kuosiin liittyvä kyselyssä eniten tunteita herättänyt kuvapari (kuva 17), sekä kokonaisuuteen liittyvä tarina.

”Ihmiset puhuu. Selän takana kuiskutellaan. Sellaisia pitkiä katseita. Jos mä vaan kuvittelenkin kaiken. Hulluhan mä olen, en mä tiedä enää mitä tapahtuu ainoastaan mun pään sisällä ja mitä oikeasti.

Uskallankohan mä soittaa terveyskeskukseen. Jos oon ihan hiljaa, jos se menee ohi. Ei mulla varmaan mitään syytä edes ole tuntea näin, oon vaan heikko, heikompi kuin muut.

Onhan se vähän itsekästäkin kun maailma pyörii vain näin mun oman napani ympärillä.

En tiedä viitsiikö tuolle pomolle sanoa miksi haen sairauslomaa. Pitää hulluna ja laiskana vaan. Vaikka taitaa pitää jo nyt, kun on niitä omaehtoisia kertynyt... Kun ei vaan ole jaksanut.

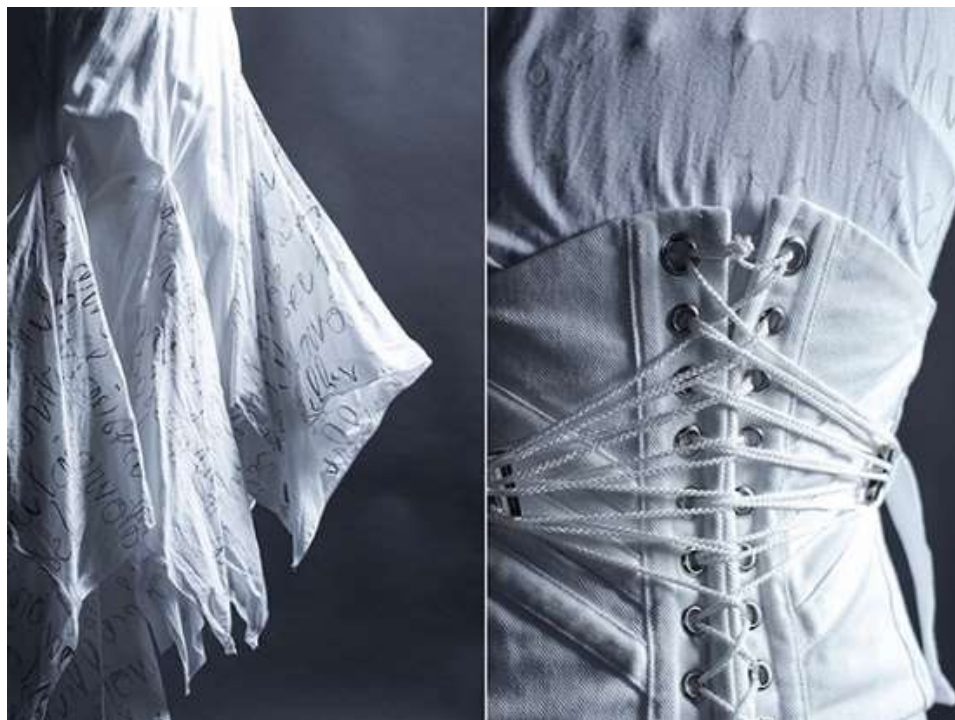
Hullu. Laiska. Arvoton. Itsekäs.

Muhun on lyöty leimoja. Oon tehnyt niin itsekin, lyönyt lyötyä.

Ei auta, vaikka järki sanoisi mitä. Mä kannan sellaista neonkylttiä, joka kertoo, että mua saa kohdella huonosti koska itsekin teen niin.

Mutta oikeasti, joskus mietin, että suurinta rohkeutta on kertoa, että on heikko. Ymmärtää se, että meistä jokainen tarvitsee joskus apua. Sanoa ääneen, niin se mörkö siellä rinnassa kasvaa vähän pienemmäksi.

Ei kannata jäädä yksin. Puhu. Pidä kiinni sun oikeuksista olla rohkea ja vahva, kertoa että oot heikko ja pelkää.”



Kuva 17 Stigmat-kuosin kuvapari

5 TEOSSARJAN HERÄTTÄMÄT TUNTEET JA SEN SAAMA VASTAANOTTO

5.1 Tietoa kyselystä

Kyselyn tarkoituksena oli kerätä tietoa vaatteista otettujen kuvien ja niihin liittyvien kuvien herättämistä tunteista. Kysely toteutettiin Webropolilla. Kysely jaettiin tekijän henkilökohtaisessa Facebook-profiilissa ja mielenterveyteen liittyvän vertaistukitaidetta esittelevän Rikki-projektin suunnitteluryhmässä. Kyselyyn pääsivät osallistumaan siis tekijän tuttavapiiri ja Rikki-projektiryhmän jäsenet. Kyselyn jakamiselle annettiin kuitenkin myös lupa, joten näiden ryhmien ulkopuolelta on saattanut myös tulla vastauksia. Laajemman ja monipuolisemman vastausjoukon olisi saanut jakamalla kyselyä myös muualla, mutta aikataulun ja kyselyn toteutuksen ajankohdan vuoksi päätettiin aluksi katsoa, montako vastausta vain näin jakamalla saataisiin. Kyselyssä ei mainita, että suunnittelija on myös tarinoiden kirjoittaja ja kuntoutuja ideoiden taustalla, jotta kyselyyn suhtauduttaisiin mahdollisimman objektiivisesti. Koska kysely koostuu pääasiassa avoimista kysymyksistä, ensimmäisen kuuden tunnin aikana saapuneet 11 vastausta yllättivät positiivisesti. Kyselyn annettiin kuitenkin olla auki lopulta noin puolitoista viikkoa, jonka aikana vastauksia kertyi 25. Keskeytyneitä vastauksia kertyi lisäksi 92 kappaletta. Kysely tavoitti siis ainakin 117 henkilöä. On otettava huomioon, että osa keskeyttäneistä vastaajista oli käynyt katsomassa vain kysymykset, eivätkä olleet edes aloittaneet kyselyyn vastaamista. Jo kyselyä luodessa otettiin myös huomioon, että avoimet kysymykset saattaisivat karkottaa osan vastaajista. Kyselyn kaikki kysymykset ja kyselyn ulkoasu löytyy liitteistä (liite 2).

Kysely aloitettiin muutamalla taustatietokysymyksellä, joihin kuuluivat muun muassa kysymys ikäryhmästä sekä kysymyksiä siitä, ovatko mielen-terveysongelmat tuttuja vastaajalle henkilökohtaisesti, työn tai lähipiirin kautta. Lisäksi esiteltiin Maailman terveysjärjestön määritelmä mielenterveydelle ja kysyttiin mielipiteitä siitä. Vastaajilta kysyttiin myös ensimmäisiä mielikuvia, joita he liittävät sanoihin mielenterveys ja mielenterveyskuntoutuja. Nämä kysymykset valikoituivat kyselyyn, jotta saatiin jotakin pohjatietoa sille, kuinka tuttuja mielenterveysongelmat ovat ja millä tavoin lähtökohtaisesti vastaajat määrittelevät mielenterveydellisiä asioita. Kysely tehtiin anonymisti ja jaettiin sosiaalisessa mediassa, jotta vastaajat kokisivat mahdollisimmat turvalliseksi ja avoimeksi vastata kyselyyn, jonka aihepiiri saattaa hyvin henkilökohtainen ja koskettava monelle.

Teossarjaan liittyvät kysymykset rakennettiin samalla tavalla. Ensimmäisenä jokaisesta osiosta esiteltiin kaksi hieman erilaista kuvaparia, joista vastaaja sai valita itseään enemmän miellyttävän kuvaparin. Tällä haettiin käyttäjälähtöistä kokemusta siitä, kumman tyyppiset kuvat miellyttivät katsojiaan enemmän: lähempää vai kauempaa kuvatut, tiukemmat vai enemmän tilaa antavat rajaukset ja niin edelleen. Kysymyksen muotoilussa ("Kumpi kuvapareista herättää sinussa enemmän tunteita?") ei määritelty

sen tarkemmin millaisia tunteita kuvan pitäisi herättää, vaan se jäi vastaajan itsensä päätettäväksi. Teossarjan on kuitenkin tarkoitus herätellä katsojassaan jotakin tunteita ja ajatuksia, joten kaikenlaiset tunnetilat olivat tervetulleita. Seuraavaksi kysyttiin *millaisia* tunteita kuvat ja vaatteet herättivät. Tällä tiedusteltiin kuvien ja vaatteiden yksinään herättämiä tunteita, jotta saataisiin selville toimiiko vaatteet ja kuvat yksinään välittämään niitä tunteita, joita suunnittelija haluaa niiden välittävän. Seuraavaksi kysyjälle annettiin luettavaksi kulloiseenkin kokonaisuuteen liittyvä tarina, joka avaa taustalla olevaa mielenterveyden häiriötä sanallisesti. Vastaajan pyydettiin muutaman kysymyksen avulla kuvailemaan, muutuivatko kuvien herättämät tunteet. Tällä pyrittiin selvittämään lisää kuvien välittämistä tunteita ja siitä, osuivatko ne oikeaan, toisin sanoen vahvistiko tarina niitä vai antoiko tarina ja kuvat erilaisen vaikutelman. Sama kysymyssarja toistettiin jokaisen neljän kokonaisuuden kanssa. Kokonaisuuksia olivat siis miellyttämiskäytös, paniikkihäiriö, masennus ja mielenterveyden stigmat.

5.2 Vastaukset ja pohdinta

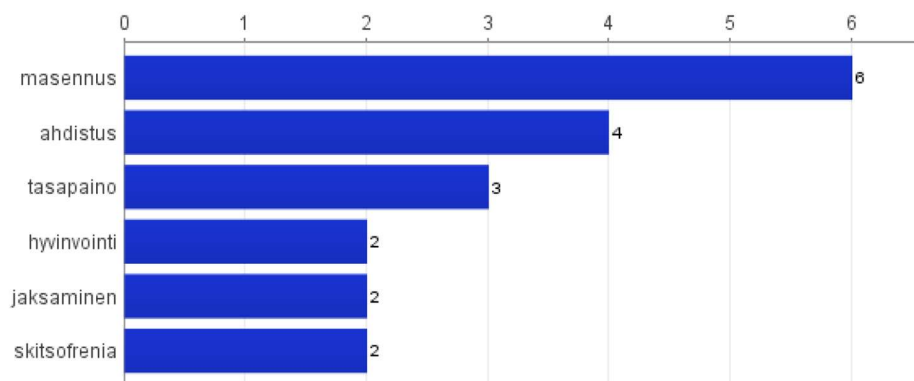
Kyselyssä suurin osa kysymyksistä oli avoimia. Valmiita vastausvaihtoehtoja tarjottiin kysymyksissä koskien vastaajan ikää, henkilökohtaista kokemusta mielenterveysongelmista sekä kuvaparien valinnassa. Kyselyyn vastanneista 56 %, eli 14 kappaletta, kuului 25–30-vuotiaiden ikäryhmään (kuva 18). Seuraavaksi suurin vastaajien ikäryhmä oli 31–36-vuotiaat, johon kuului 16 % vastaajista. Seuraavaksi eniten, 12 % vastaajista, kuului ikäryhmään 43–48-vuotiaat. 8 % vastaajista kuului ryhmään 19–24-vuotiaat. Yli 55-vuotiaita vastaajia oli yhteensä 2 kappaletta, eli myös 8 %.

	N	Prosentti
Alle 18	0	0%
19-24	2	8%
25-30	14	56%
31-36	4	16%
37-42	0	0%
43-48	3	12%
49-54	0	0%
55-60	1	4%
61-66	1	4%
67, yli 67	0	0%

Kuva 18 Vastaajien jakautuminen ikäryhmittäin

Sanat mielenterveys (kuva 19) ja mielenterveyskuntoutuja (kuva 20) herättivät monenlaisia ajatuksia. Kysymys oli avoin, jotta vastaajat saisivat itse tuoda sekä negatiiviset että positiiviset mielikuvansa esille. Vastausvaihtoehtojen koettiin johdattavan vastaajaa liiaksi. Siitäkin huolimatta vastauksissa oli myös paljon samankaltaisuutta. Esimerkiksi mielenterveyteen sanana liitettiin paljon diagnoosinimikkeitä: masennus, paniikkihäiriö, skitsofrenia. Masennus tai masentuneisuus sanana esiintyi jopa seitsemässä eri vastauksessa. Terveysteen, hyvinvointiin ja sairauteen sana mielenterveys liitettiin myös seitsemän kertaa. Näiden nimenomaisten sanojen lisäksi mielenterveyteen liitettiin myös sanoja kuten tasapaino, hulluus, terapia.

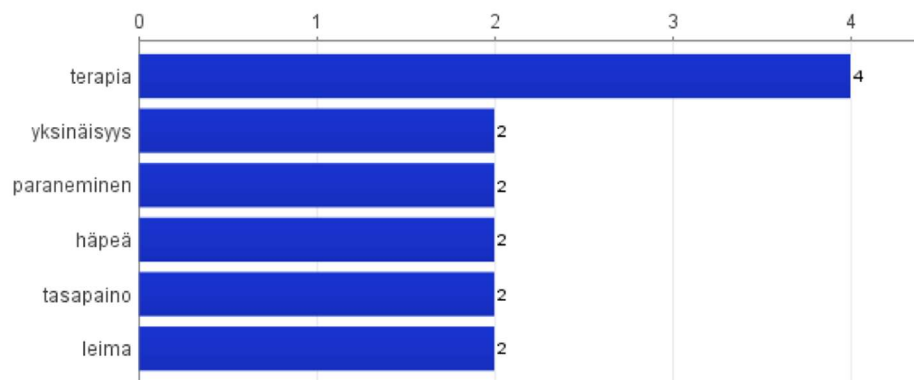
Yleisimmin esiintyvät sanat



Kuva 19 Yleisimmin esiintyvät yli viisikirjaimiset sanat aiheesta "mielenterveys"

Vain muutamassa vastauksessa mainittiin selvästi positiivisiksi assosioituja sanoja kuten euforia, energisyys, iloisuus. Neutraaleja sanoja, kuten ajatukset, elämä ja oloila, esiintyi myös paljon. Niiden kanssa vastauksissa saattoi kuitenkin esiintyä sanoja kuten suru tai ahdistus, jolloin ne on helppo tulkita negatiivisen kautta. Kaiken kaikkiaan mielenterveys sanana tuntui tuovan mieleen pääasiallisesti ne hetket, jolloin mielenterveys järkkyy. Terveys, myös mielenterveys, on ihmisille monesti seikka, johon muistetaan kiinnittää huomiota erityisesti vasta, kun sen kanssa on ongelmia. Mielenterveyskuntoutuja sanana puolestaan herätti jonkin verran enemmän positiivisia tuntemuksia: edellistä enemmän vastauksissa vilahtelivat sanat kuten selviytyjä, voitto, parantuminen, kasvu. Vastauksista löytyi

Yleisimmin esiintyvät sanat



Kuva 20 Yleisimmin esiintyvät yli viisikirjaimiset sanat aiheesta "mielenterveyskuntoutuja"

myös kipeitä kokemuksia, sillä vastauksissa esiintyi myös sanoja kuten häpeä, leima, häviö, yksinäisyys. Jo tässä vaiheessa vastausten läpilukua koin itse liikuttumista: paitsi kokemusta vertaistuesta, tunsin myös ylpeyttä vastaajien rohkeudesta sanoittaa edes anonyymiin kyselyyn selvästi henkilökohtaisesti koskettaneita kokemuksiaan.

Kysymyksessä mielenterveysongelmien tuttuudesta henkilökohtaisella tasolla 52% vastaajista ilmoitti aiheen olevan tuttu itselle henkilökohtaisesti, 52% kertoi aiheen olevan tuttu läheisten ihmisten kautta, 28% työn kautta

ja 4% kertoi, ettei aihe ole läheisesti tuttu. Tässä tapauksessa 4% vastaajista tarkoittaa yhtä kappaletta (kuva 21). Tästä oli helppoa vetää johtopäätöksiä siitä, kuinka yleisiä mielenterveyden ongelmat ovat. 13 kappaletta 25 vastaajasta kertoi joko itsellään tai läheisellään diagnosoidun mielenterveysongelmia tai aiheen muuten olevan tuttu näin henkilökohtaisella tavalla. Vastausten monipuolisuuden vuoksi toiveena oli saada hieman enemmän vastauksia myös ihmisiltä, joille aihe ei ole läheisesti tuttu. Toisaalta, aiheen tuttuus saattoi olla syynä siihen, että vastaajat jaksoivat vastata avoimia kysymyksiä sisältävään kyselyyn niin hyvin. Mikäli aihepiiriin ei ole henkilökohtaisella tasolla mitään kosketuspintaa, voi olla turhauttavaa vastata pitkähköön, tunnetilojen sanallistamista vaativaan kyselyyn.

	N	Prosentti
Itselläni	13	52%
Läheiselläni	13	52%
Työn kautta	7	28%
Aihe ei ole läheisesti tuttu	1	4%

Kuva 21 Vastausten jakautuminen kysymyksessä " Onko sinulla tai läheiselläsi diagnosoitu mielenterveyden ongelmia, tai onko aihe muuten sinulle läheisesti tuttu esimerkiksi työn kautta?"

Viidettä kysymystä edelsi Maailman terveysjärjestö WHO:n mielenterveyden määritelmä. Tätä edeltävien kysymysten kautta vastaajat olivat lyhyesti päässeet itse määrittelemään mielenterveyttä ja mielenterveysongelmista kärsivää mielenterveyskuntoutujaa sanojen kautta. Viidennessä kysymyksessä kysyttiin määritelmän herättämiä ajatuksia. Suurin osa (yli puolet) oli määritelmän kanssa samaa mieltä. Osa kuitenkin koki määritelmän suppeaksi, mustavalkoiseksi tai lähinnä kehyksiksi asialle. Yksi vastauksista oli selvästi suoranaisesti määritelmää vastaan, vastauksen mukaan määritelmä oli "täyttä huuhaata." Vastauksissa haettiin myös hieman lisämäärittelyä asialle, vaikka todettiin määrittelyn olevan vaikeaa. Tämä kertoo ainakin siitä, että määritelmä herätti ajatuksia ja sai vastaajat miettimään mitä mielenterveys heidän omassa elämässään merkitsee. Kyselyssä kysyttiin myös yllättikö jokin määritelmässä. 15 vastanneista vastasi, ettei määritelmä yllättänyt eikä vastauksissa ollut juuri lisäyksiä asiaan. 10 vastanneista totesi joko vastauksen yllättäneen tai kertoi asioita, joiden katsoisi kuuluvan määritelmään. Kolmessa näistä kymmenestä tuotiin esille ajatus siitä, että mielenterveyttä määritellään helposti sen järkkymisen, sairastumisen ja negatiivisen kautta, kun taas WHO:n määrittelee mielenterveyden lähinnä positiivisen kautta. Osa koki mielenterveyden kuitenkin olevan enemmän kuin mitä määritelmässä annetaan ymmärtää, esimerkiksi elämästä nauttimista ja ympäristön säätelyn sijaan enemmän subjektiivinen kokemus. Kaiken kaikkiaan vastauksista huomaa, miten mielenterveys tarkoittaa toisille eri asioita: toinen kiittelee, että määritel-

mässä on otettu työn tärkeys huomioon ja toinen kokee, että työ on mielenterveyden kannalta tarpeeton aspekti. Kysymykset antoivat kuitenkin hyvin pohjatietoa, joihin verrata myöhempiä vastauksia liittyen teossarjaan.

Pohjakysymyksistä siirryttiin teossarjaan liittyviin kysymyksiin. Kysymyksissä 7, 10, 13 ja 16 vastaajille näytettiin neljä kuvaa per kysymys. Kuvat olivat pareittain, joista vastaajien piti valita pari, joka herätti enemmän tunteita. Kahden ensimmäisen kokonaisuuden (miellyttämiskäytös ja paniikkihäiriö) kuvaparit koostuvat eri kuvista, kun taas kahden jälkimmäisen kokonaisuuden (masennus ja ”Stigmat”-printti) kuvat ovat rajatut kahdella eri tavalla. Kuvissa on kuitenkin ajateltu nimenomaan hieman väljempää rajausta, ja tiukempaa dramaattisempaa rajausta. Kolmessa neljästä kysymyksestä vastaajat valitsivat tiukemman rajauksen. Kuvia valikoidessa mietittiin muun muassa sitä, millaiset kuvat toimisivat parhaiten mahdollisessa näyttelyssä tekstien ja vaatteiden rinnalla. Toisaalta vaatteet olisi halunnut esittää yksityiskohtia myöden, mutta mikäli vaatteet ja kuvat ovat vierekkäin näyttelyssä, yksityiskohtia ja niiden herättämiä tunnelmia pääsee tutkimaan suoraan vaatteista. Näin ollen dramaattisempi tiukka rajaus toimii taiteena paremmin ja tätä ajatusta tukivat myös vastaukset. Osassa vastauksista oli myös kommentoitu millaisin perustein vastaaja oli valinnut kuvaparin tai millaisia ajatuksia esimerkiksi kuvien yksityiskohdat herättivät, joten siitä saa vielä lisäinformaatiota siitä, millaisia asioita vastaajat kuvissa katselivat. Toisaalta tiukemmin rajatut kuvat ehkä auttavat myös katselijaa unohtamaan sen, etteivät arvioi vaatetta käyttövaatteena, vaan taiteena.

Kuvien jälkeen kyselyssä kysyttiin kuvien ja niissä esiintyvien vaatteiden herättämiä tunteita. Tähän on poimittu muutamia esimerkkejä vastauksista, joita lukiessa tuntui hämmästyttävältä, miten sanattomasti vaatteilla voikaan viestiä niin paljon. Miellyttämiskäytös-kokonaisuus keräsi muun muassa seuraavia kommentteja:

Valuva sydän, kuin tunteet eivät pysyisi sisällä. Joko ne kuohah-taa ja niitä on liikaa ja niitä ei voi hallita; tai kaikki on valunut pois ja mitään ei ole enää jäljellä.

Korsetti tuo mieleen entisajan naisten epätasa-arvon ja ulkonäkövaatimukset.

Ahdistus, sääntöihin mukautuminen, piiloutuminen.

Teoksen taustalla olevan miellyttämiskäytöksen yksi ongelmakohdista on siinä, että omien tunteiden ilmi tuominen on eräänlaista ääripäästä toiseen seilausta: joko niitä vähättelee, painaa villaisella täysin, tai sitten ne räjähtävät ulos aggressiivisesti. Ensimmäisenä lainattu kommentti osuu siis hyvinkin oikeaan, mitä tulee teoksen inspiroineen henkilön tunteisiin. Miellyttämiskäytös myös asettaa kuntoutujan epätasa-arvoiseen asemaan: hän alistuu, koska on tottunut tekemään niin ja häntä on helppo

käyttää hyväksi ja alistaa entisestään. Miellyttämiskäytös kuntoutujalla on suojautumismekanismi, tapa toimia, totumus: tapa piiloutua ja piilottaa oma sisin. Näiden ajatusten myötä on helppo todeta vastaajien osanseen sanoittaa erinomaisesti teoksen ajatuksia.

Sama tunne heräsi myös muiden kokonaisuuksien kanssa. Paniikkihäiriön kohdalla vastaajat puhuivat ahdistuksesta, pelosta, liikkumattomuudesta. Vastauksissa kysyttiin ”Pystyykö tähän vaikuttamaan mitenkään?” Se on tuttu tunne paniikkihäiriöiselle: vaikka fyysisiä esteitä ei ole, esimerkiksi ulos kotoa lähteminen voi tuntua suoranaisten mahdottomalta. Paniikkihäiriöinen kokee, että on menettänyt kontrollinsa omasta kehostaan. Muutama vastaaja nosti esiin ongelmien salailun tai piilottelun, sitäkin paniikkihäiriön taustalla on, vaikka paniikkihäiriöinen sitä tuskin tekeekään tietoisesti. Varsinkin teosten taustalla inspiroineen kuntoutujan oli helppoa piilottaa ongelmansa, sillä ne ilmenivät erityisesti silloin kun kukaan ei ollut näkemässä. Vastaajien esille nostamat sisäiset lukot kuitenkin estivät kertomasta näistä peloista, jolloin kontrollin menettämisen pelko olisi tullut läsnä olevaksi. Masennus-kokonaisuuden kohdalla vastauksista oli luettavissa tietynlaista helpottuneisuutta: vaatteiden keveys tuntui antavan vaikutelman vapautumisesta ja rohkeudesta. Samaa aikaan kuitenkin kuvista luettiin syrjään vetäytymistä, unohdetuksi tulemistä, yksinäisyyttä. Tässä on nostettava yksi vastaus erityisesti käsittelyyn: ”Kaikki näyttää hyvälle, mutta asiaa ei näe kaikkine yksityiskohtineen tarkasti. Mietin jo tätä sovelletusti ihmisiin. Heidät näkee, kaikki näyttää hyvälle, mutta kaikkia asioita ei voi nähdä koska ei pääse tarpeeksi lähelle.” Masennus on monesti juuri tätä. Päällepäin näkyy pärjäävä ihminen, hän hymyilee ja nauraa. Hän ei vastaa ihmisten mielikuvaa masennuksesta: suru ja tuska eivät näy päällepäin. Tämä nimenomainen ajatus oli juurikin se, josta koko asu sai alkunsa: me olemme paljon enemmän kuin päällepäin näytämme.

Viimeisenä esiteltiin kuvat ”Stigmat”-printistä. Tekstit eivät kuvissa näy mitenkään erityisen tarkasti, mutta helpoiten olivat erotettavissa sanat arvon ja hullu. Printissä oli kyse siitä, kuinka mielenterveysasioihin liittyvät stigmat, häpeämerkit, tahraavat meitä sisältä ja ulkoa. Mielenterveyskuntoutujia leimataan erilaisin leimoin yhteiskunnallisesti ja sosiaalisesti. Leimoja ei tarvitse edes antaa ulkoapäin, vaan niitä pelätään ja niiden vuoksi hoitoon hakeutumista vältellään. Totuus on kuitenkin se, että vaikka kuka sanoisi toisesta ihmisestä mitä, hän ei tiedä mitä tämä toinen ihminen sisällään kokee. Moni mielenterveyskuntoutuja leimautuu laiskaksi, kun ei jaksakaan hakea töitä. Oikeasti sängystä ylös pääseminenkin tuntuu joinakin päivinä ylivoimaisen vaikealta ja vain siksi, että jotakin on aivokemioissa vialla. Miten silloin voisi kyetä työnhakuun? Useassa vastauksessa oli poimittu ajatus leimautumisesta, satuttavista sanoista, yhteiskunnan paineista ja omasta, itseensä kohdistuvasta kritiikistä.

Vastaajien tunteet hyvin suurilta osin vastasivat juuri niitä tunteita, joita kokonaisuudella haluttiinkin viestittää. Yllämainituissa esimerkeissä oli uskomattoman tarkasti poimittu juuri niitä ajatuksia, joita suunnitelmien

taustalla olikin. Oli jopa koskettavaa lukea vastauksia ja huomata töiden onnistuneen välittämään juuri kulloiseenkin otsikkoon sopivia tunteita. Koska kysymykset olivat avoimia, oli odotettavissa, ettei kaikkia vastauksia välttämättä osaa tulkita. Osa vastauksista jäikin hieman kysymysmerkeiksi, vaikka suurimmilta osin oli aistittavissa tunnelmien menneen perille. Joistakin vastauksista myös huomasi, että vaikka alun johdannossa pyydettiin olemaan huomioimatta vaatteiden käytännöllisyyttä, vastaajien oli vaikea ajatella vaatteita ja kuvia taiteena käyttövaatteiden sijaan. Suurimmaksi osaksi tällöinkin kuitenkin vaatteiden kuvattiin olevan kauniita ja mielenkiintoisia, vaikka toki soraääniäkin sekaan mahtui.

Jokaisen kuvasarjan ja sen herättämien tunteiden kysymisen jälkeen annettiin vastaajalle luettavaksi kulloiseenkin kokonaisuuteen liittyvä tarina. Tarinan jälkeen kysyttiin muuttuivatko kuvien herättämät tunteet ja millä tavalla, sekä tekstin herättämiä tunteita. Tällä lähtökohtaisesti pyrittiin selvittämään olivatko kuvan herättämät tunteet todella osuneet oikeaan. Sannallistamalla vastaajalle suunnittelun lähtökohtaisia tunteita voisi olettaa lukijan huomaavan kohtaavatko hänen ja tekijän tulkinnat vaatteiden pohjimmaisista ajatuksista. Lisäksi tekstit on ajateltu täydentämään, antamaan miettimisen aiheita ja avaamaan teossarjan maailmaa. Toisaalta, mikäli vaatteista otetut kuvat itsessään jo osaavat kertoa tarvittavasti ja herättävät oikeanlaisia tuntemuksia, tekstit eivät olisi välttämättömiä, vaikka ne onkin alusta asti suunniteltu kuuluviksi kokonaisuuteen.

Miellyttämiskäytös-kokonaisuuteen liittyvät tunteet säilyivät suurimmilta osin vastaajilla samoina. Vastauksissa mainitaan tekstin avartaneen kuvien herättämiä tunnetiloja, tuoneen niitä lähemmäs ja henkilökohtaisemmiksi. Vastauksista löytyi paljon samaistumisen kokemuksia. Moni halusi lohduttaa, suojella ja auttaa. Tämän huomasi myös neuvoissa, joita vastauksista löytyi. Internetkeskusteluissa ja vertaistukikeskusteluissa on monesti tullut ilmi, kuinka ihmiset monesti haluavat auttaa antamalla neuvoja kuntoutu-jalle. Tämän moni kuntoutuja kokee negatiivisesti, vaikka tietääkin taustalla olevan vain auttamisenhalua. Samanlainen, hivenen huvittunut, hivenen ärsyyntynyt tunne heräsi myös joistakin vastauksissa, joissa jaeltiin neuvoja. Vastausten lukeminen ja tulkinta toimii siis myös tavallaan voimauttavana: vastausten myötä joutuu käsittelemään omat reaktionsa vastaajien kommentteihin. Tällaisen aiheen parissa työskennellessä kun ei ole kyse vain kritiikistä vaatteita tai teknistä toteutusta kohtaan, vaan vastaukset ja kritiikki menee syvemmälle, osuu henkilökohtaisesti. Se on kuitenkin rakentavaa huomata kuinka näihin reagoi. Koska vastaukset ovat anonyymejä, ei tekijällä (ja lukijalla ja kokijalla, tässä tapauksessa) ole tietoa kuka nämä kommentit on antanut, ei mitään mahdollisuutta ikään kuin puolustautua – ja se on tavallaan hyväkin. Vastaukset ovat vastauksia, tunteita, kokemuksia ja sellaisiksi ne saavat jäädä: yksittäisiksi hetkiksi, joihin voi palata tai unohtaa. Moni nosti vastauksissa myös teossarjan onnistumisen kannalta tärkeän asian ilmoille: ”Hyvin vastasi teksti ja vaatteet toisiaan.” Tämän parempaa palautetta ei oikeastaan voisi odottaa ajatellen sitä, kuinka teossarja on onnistunut tavoitteissaan herättää tunteita ja laittaa

ajattelemaan mielenterveysongelmia. Sanallinen teksti, olkoonkin tajunnanvirtamainen, aukeaa yleisölle yleensä paremmin ja helpommin tekijänsä tarkoittamalla tavalla kuin sanaton taide. Tällä tavalla kuitenkin suunnittelija sai varmuuden siitä, että taustalla vaikuttavat ajatukset ovat kyllä menneet perille ja tekstin myötä jopa vahvistuneet:

Vaatteet saivat lisää syvyyttä ja tekstin liittäminen vaatteisiin on voimakas viesti. Ihailen tätä kokonaisuutta.

Paniikkihäiriö-kokonaisuuden suhteen suurin osa vastaajista vastasi jälleen, etteivät tunteet niinkään muuttuneet, kenties vahvistuivat. Edellistä kokonaisuutta enemmän kuitenkin oli huomattavissa kuvien ja tekstin herättämien tunteiden välillä muutosta. Ryhdikäs, jäykkäkin asukokonaisuus herätti ajatuksia kuolemasta ja kuntoutuksen sijaan hoitajasta tai lääkäristä, joten selkeämmin paniikkikohtauksen tunnetiloista kertovan tekstin voikin olettaa tunteiden muuttuvan. Toisaalta vastauksissa annettiin myös ymmärtää, että kuvien herättämät omat tunteet olivat niin vahvat, ettei sen vuoksi osaa yhdistää kuvia teksteihin. Toisaalta onkin hienoa, että kuvat herättivät näin vahvoja tunteita, vaikka eivät vastaisikaan alkuperäistä ajatusta. Pääasiahan oli herättää tunteita. Kenties nämä tunteet kumpuavat jostakin vastaajien omista kokemuksista. Tämäkään ei olisi taiteen näkökulmasta huono asia: tunteet, olivat ne tekijän hakemia tai katsojan omista lähtökohdista nousevia, ovat taiteelle tärkeitä. Mitä enemmän tunteita teokset herättävät, sitä pidempään vastaaja niitä miettii ja sitä enemmän ne herättävät keskustelua.

Masennus-kokonaisuuden kohdalla vastaajat alkoivat löytää sekä vaatteissa että tarinassa toivoa, uskoa tulevaisuuteen. Upeasti tarinan myötä myös vastaajat oivalsivat kokonaisuuden tärkeimmän ajatuksen, poimituna tähän vastauksista: ”Masentunutta ihmistä ei tunnista helposti.” Pinnan alta löydettiin enemmän merkityksiä, yksinäisyyttä, surua, masennusta. Juuri niin kuin oli tarkoituskin. Jopa yksi vastaajista, joka oli tähän mennessä vastannut melko vihamielisen vastustavasti kysymyksiin, totesi nyt sanojen olevan kuin omiaan. Tarpeeksi pitkälle kun teossarja siis eteni, löytyi viimeisellekin vastaajalle jotakin samaistumiskohtaa.

Printinkin kohdalla suurin osa vastaajista kertoi, etteivät kuvan herättämän tarinan myötä tunteet juurikaan muuttuneet. Tarina ja kysymyksessä kerrotut sanat (printin teksti ”hullu, laiska, arvoton, itsekäs”) avasivat jo kuvista heränneitä tunteita lisää, syvensivät niitä. Teksti herätti useassa vastaajassa jopa vihaa näitä leimoja kohtaan. Vastaajat tietävät ja ymmärtävät kuinka sanat voivat satuttaa. Vastausten lukeminen antoi inspiraatiota liittää teosten yhteyteen vielä keinoja muuttaa asioita: paikkoja, joista hakea apua, huomiota kuinka muuttaa omaa puhe- ja käyttäytymistapaansa mielenterveyskuntoutujia kohtaan ja niin edelleen. Paljon on kiinni myös siitä, kuinka julkisuudessa näistä aiheista puhutaan. Yhä enemmän näitä käsitellään ja mitä tutummaksi mielenterveysasiat käyvät, sitä vähemmän niihin liittyy ennakkoluuloja ja sitä vähemmän tällaista leimautumista tapahtuisi. Siksi oli hyvä huomata kuinka vahvoja tunteita kuvat ja tekstit herättivät:

kun jokin koskettaa, saa aikaan vaikkapa vihaisen reaktion, se varmasti laittaa miettimään asioita läpikotaisin. Viha väärää käytöstä kohtaan herättää myös empatiakyvyn tästä väärästä käytöksestä kärsineitä kohtaan. Se saa ehkä puuttumaan kielenkäyttöön ja sanavalintoihin, kun kuulee tällaista leimaavista tapahtuvan.

Toiseksi viimeisenä kysymyksenä koko kyselyssä tiedusteltiin teossarjan herättämistä tunteista ja ajatuksista. Teossarjan tarkoituksen (herättää keskustelua mielenterveydestä) pohjalta kiitollisimpia vastauksia olivat ne, joissa kuvailtiin teossarjan avartaneen ajatuksia aiheen ympäriltä tai laittaneen ajattelemaan aihetta syvällisemmin. Aihetta keuhuttiin rohkeaksi ja tärkeäksi, sekä teossarjaa toivottiin myös näyttelyihin esille. Moni tuntui vaikuttuneen myös siitä, että vaatteilla saattoi ilmaista tunteita niin vahvasti. Teossarja kosketti, herätti myötätuntoa, surua ja ahdistusta. Kuitenkin kommenteissa sanottiin myös, että ”näihin tunteisiin syventyminen tekee hyvää jokaiselle”. Kaiken kaikkiaan palaute oli suurimmaksi osaksi kannustavaa ja eteenpäin vievää. Juuri sellaisia reaktioita, joita teossarja toivottiinkin saavan aikaan.

Viimeisenä kysymyksenä kysyttiin muuttiko teossarja suhtautumista mielenterveysongelmiin tai mielenterveyskuntoutujiin. Kyselyn alussa huomattiin, kuinka yleisiä ongelmat olivat (vain yksi vastaajista kertoi, etteivät ongelmat ole tuttuja itselle läheisesti), joten ei ollut yllättävää että suurimmalla osalla teossarja ei pääsääntöisesti muuttanut suhtautumista. Kuitenkin, moni totesi teossarjan herättäneen ajatuksia hyvällä tavalla ja toimineen näin tietoisuuden lisäämisessä. Löytyi myös kokemuksia siitä, kuinka teossarja syvensi omaa ajattelua, muistutti asian tärkeydestä ja ehkä jopa rohkaisi tulevaisuudessa puhumaan itsekin asiasta avoimemmin. Annettiin myös kehuja siitä, että tekstiilitaidteen kautta on niin osuvasti onnistuttu käsittelemään tunteita ja että tekstiilitaidetta on ylipäänsä käytetty tällä tavoin kanta-aottavasti. Kaiken kaikkiaan projektin saamasta vastaanotosta jäi hyvä mieli: sellainen, että työllä on saavutettu juurikin sitä, mitä sillä on pyrittykin saavuttamaan, eikä se ole edes ollut virallisesti vielä missään esillä. Ensireaktio teossarjasta oli siis erittäin innostava ja loi uskoa siihen, että työlle on tarvetta ja se on oikeanlainen jatkosuunnitelmia ajatellen. Kaikki teossarjaan liittyvään kyselyyn tulleet vastaukset löytyvät liitteistä (liite 3).

5.3 Reflektiivistä pohdintaa kyselyn tuloksista

Henkilökohtaisesti kyselyn tekeminen ja laittaminen esille oli melko haastavaa. Aihe on niin läheinen ja henkilökohtainen, että sen saama palaute pelotti. Ensimmäisen kuuden tunnin aikana siitä, kun olin laittanut kyselyn esille, oli vastauksia tullut 11. Jännitti hirveästi mennä lukemaan vastauksia, mutta kun niitä sitten luin, alkoi olo helpottaa. Tunsin tehneeni hyvää ja tärkeää työtä, taidolla. Edes negatiiviset kommentit eivät haitanneet, sillä kyselyn ja sen saamien vastausten myötä löysin itsestäni uutta roh-

keutta ja varmuutta suunnittelijana. Toki tiesin, että kritiikkiä ja jopa suoranaisen negatiivistakin palautetta tulisi, ja pelkäsin, kuinka siihen reagoisin, mutta olen ylpeä myös siitä, että osasin laittaa asiat perspektiiviin ja ottaa kritiikin rakentavasti vastaan. Toisaalta asiassa auttoi myös se, etten voinut vastata kyselyn kommentteihin mitenkään: minun oli vain hyväksyttävä vastaukset vastaajien mielipiteinä, enkä itselleni (ja mielenterveysongelmiini) tyypillisesti lähtenyt selittelemään tai puolustelemaan valintoja. Tämän ymmärtäminen helpotti suuresti ja opetti, että näin tulisi suhtautua jatkossakin, vaikka kritiikkiä saisi kasvotustenkin. Minun suunnittelijana ei tarvitse puolustaa työtäni – tai itseäni ihmisenä – vaan teokseni puhukoon puolestaan. Jos joku ei sitä ymmärrä tai puhuu sen kanssa eri kieltä, se hänelle sallittakoon. Tämän ymmärtäminen oli suuri helpotus, jonka jälkeen opinnäytetyö tuntui palaavan jälleen uomiinsa ja oikeisiin mittasuhteisiinsa.

Työ ja sen saama palaute oli minulle siis erittäin tärkeä oppimisen paikka. Se vahvisti uskoani itseäni niin suunnittelijana kuin ihmisenäkin. Ja vaikka kukaan toinen ei toista voi voimauttaa, oli tämän kyselyn laatiminen ja vastausten läpi käyminen kaiken kaikkiaan juurikin sitä, voimauttavaa. Olen kiitollinen jokaisesta kyselyn saamasta vastauksesta ja yllätynyt, kuinka hyvin sain pitkiä ja monipuolisia vastauksia avoimeen kyselyyn. Ihmiset ottivat aiheelle aikaa ja antoivat sen myös vaikuttaa heihin. He avasivat sydämensä ja kertoivat tunteistaan ihailtavan avoimesti. Opinnäytetyön alussa toivoin työni vaikuttavan positiivisesti edes yhteen ihmiseen, saavan avautumaan ja miettimään asiaa. Nyt sain 25 erilaista vastausta, mutta kaikkia yhdisti se, että teossarja oli jollakin tapaa koskettanut heitä ja antanut aihetta ajatteluun, niin positiivisessa kuin negatiivisessakin. En siis voi olla muuta kuin sitä mieltä, että teossarja ja sen herättämiä tunteita kerännyt kysely olivat onnistuneita.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön päätutkimuskysymyksenä oli

- Toimiiko muotoiluprosessin hallinta itsehoitona ja vahvistaako se samalla ammatillista identiteettiä?

Aihetta avaavia ja laajentavia sivukysymyksiä olivat

- Kuinka työn julkaisu vaikuttaa itsehoidollisesti?
- Mikä merkitys on yleisöllä?
- Mikä on tekijän rooli?

sekä lisäksi teossarjaan liittyviä sivukysymyksiä olivat

- Millaisia ajatuksia teossarja tarjoi herättää katsojassa?
- Kuinka määritellä taidelähtöinen muotoilutuote?

Tavoitteena oli luoda mallisto tai muotoilullinen tuote tai tuotesarja, jonka kautta käsitellä mielenterveysongelmia ja herättää keskustelua niistä.

Työn julkaisu, joka tällä kertaa toteutui kyselyn muodossa, oli myös tarkastelun kohteena. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään paitsi työn onnistumista keskustelun herättäjänä, mutta myös auttoi tekijää jäsentämään mielteitään siitä, mikä yleisön vaikutus on itsehoidollisesti.

Muotoiluprosessin, luovuuden ja voimautumisen teorioiden tutkimisen myötä tekijän oman, jo olemassa olevan ja opinnäytetyöprosessin aikana toistuneen kokemuksen pohjalta voi todeta, että muotoiluprosessin hallinta toimii itsehoitona. Muotoiluprosessi on tässä tapauksessa työkalu, hieman kuin virkkuuohjeet ovat virkkaajalle työkalu, sillä pohjimmiltaan voimauttavassa mielessä ja itsehoidollisesti tärkein elementti prosessissa on luovuuden käyttäminen. Luova toiminta, luovuus ja oman luovuuden tarpeen toteuttaminen todettiin tutkimuksellisessa osuudessa elämänhallinnallisesti ja minäkäsityksen kannalta tärkeäksi. Muotoiluprosessi tuottaa myös jotakin käsin kosketeltavaa, konkreettista, näkyvää. Näin muotoiluprosessin avulla tehdään itseä, omaa ajattelua ja minuutta, näkyväksi. Konkreettinen tuote on myös jotakin, josta voi olla ylpeä ja jota voi esitellä toisille. Muotoiluprosessin kautta tekijä peilaa itseään suhteessa muihin. Samalla muotoiluprosessin kautta hän muovaa ammatti-identiteettiään, peilaa itseään muihin alansa tekijöihin, hän oppii tunnistamaan ammatillisia resurssejaan ja rajojaan sekä taitojaan ja vastuitaan. Opinnäytetyön tavoite oli myös olla voimauttava ja itsehoidollinen, joten prosessin alussa tekijä teki tietoisin päätöksen siitä, että käsittelee muotoiluprosessin kautta omia kipukohtiaan. Tutkimuksellisessa osuudessa todettiin käsittelyn muun muassa toimivan itsehoitona, itsensä määrittelyn apuvälineenä, konkreettisten elämänhallinnallisten taitojen opettajana, turvapaikkana sekä auttavan meditatiivisen tilan saavuttamisessa. Varsinkin tietoisin reflektoinnin kautta sekä ulkoa saadun palautteen avulla muotoiluprosessin hallinta toimii erittäin hyvin sekä itsehoidollisesti, että ammatillisen identiteetin vahvistajana.

Työn julkaisulla ja sitä kautta myös yleisöllä on oma tärkeä osuutensa itsehoidollisen prosessin aikana. Voimautumisen teoriassa huomautettiin siitä, ettei voimautumista voi tehdä toisen puolesta tai ”pakottaa” toiselle. Sen sijaan prosessi lähtee itsestä – tämä on tekijän rooli. Se, missä julkaisu ja yleisö astuvat kuvaan, on turvallisen ja kannustavan ympäristön luonnissa. Tämän opinnäytetyön teossarjan julkaisu kyselyn muodossa jännitti todella paljon, sillä siinä asetti itsensä arvostelun kohteeksi. Kyselyn kanssa tekijän täytyi tehdä todellista sisäistä, henkistä työtä, että kykeni ensinnäkin erottamaan työnsä omasta persoonastaan (”minä en ole työni, työni saama arvostelu ei ole kohdistettu persoonaani”) ja toisekseen luottamaan siihen, että kaikki palaute olisi hyvästä. Negatiivinen kritiikki on sallittua ja toivottavaa, kunhan se tehdään rakentavassa hengessä. Tässä jokainen ihminen voi kunnostautua: olemme jatkuvasti osallisia, yleisönä jonkun toisen voimautumisessa. Parhaiten autamme ympärillämme olevia ihmisiä olemalla rakentavia ja kannustavia, sekä auttamalla heitä toteuttamaan itseään sellaisella tavalla, jonka he kokevat itselleen mielekkääksi. Työn julkaisu tavallaan myös pakotti tekijän näkyville, ottamaan vastuun työstään

ja siitä saamastaan palautteesta. Tällä kertaa ratkaisu oli ehdottomasti oikea ja voimautumista selvästi tapahtui. Toisenlaisessa ympäristössä tai tilanteessa tilanne olisi voinut olla toinen: vähättelevä ja tyrmäävä suhtautuminen yleisöltä olisi saattanut vähentää voimautumisen tunnetta. Kuten sanottua, negatiivinen kritiikki on toivottavaakin, mutta rakentavassa muodossa. Pilkkaava, vähättelevä, syyttelevä asenne voimautujaa kohtaan voi pahimmassa tapauksessa piilottaa hänet uudelleen, kuin Ninnin Haisulin häntä kiusattua.

Tässä, kritiikin ja palautteen vastaanottamisessa, on kuitenkin myös tekijällä vastuunsa: hänen täytyy tuntea itsensä ja työnsä niin hyvin, että on valmis asettumaan alttiiksi rankallekin kritiikille. Varsinkin omiin kipukohtiin keskittyvässä työssä on helppoa ottaa ulkopuolisten kritiikki henkilökohtaisesti. Tekijänä on kuitenkin kyettävä erottamaan persoonansa tuotteistaan. Tämän teossarjan kanssa pelkäsin kovastikin asettua näkyville, mutta tein itse myös tietoisesti päätöksen siitä, millaisessa laajuudessa työni esittelen. Olisin voinut jakaa teossarjan vain lähimpien ystäväni kanssa, mutta uskaltauduin jakamaan työn suuremmalle yleisölle sekä antamaan luvan kyselyn jakamiseen myös oman tuttava- ja harrastepiiriini ulkopuolelle. Toisaalta rajausta tein siinä, että en jakanut kyselyä esimerkiksi koulun sähköpostissa. Halusin edetä pienemmin askelin. Sain onnistumisen kokemuksia, voimaannuin ja seuraavaksi olenkin valmiimpi viemään teossarjaa nähtäville myös laajemmalle yleisölle.

Teossarjaa suunniteltaessa asetettiin tavoite siitä, että teossarja herättäisi keskustelua mielenterveysongelmista sekä herättäisi ihmisiä miettimään aiheita. Kyselyn tulosten perusteella tässä onnistuttiin. 25 vastauksessa todettiin teossarjan herättäneen jonkinlaisia tuntemuksia, vaikka esimerkiksi WHO:n määritelmä mielenterveydestä oli tuttu ennestään tai vaikka miltei jokaisella oli mielenterveydellisiä ongelmia joko itsellään tai läheisellään. Moni myös yllättyi siitä, kuinka tekstiilitaiteella saattoi tuoda esille näin vahvoja tunnetiloja. Jokaisesta saamastani vastauksesta olen ylpeä ja iloinen. Samalla myös vastaajat määrittelivät työtä kutsumalla tätä tekstiilitaiteeksi. Opinnäytetyön aikana haettuja muita määritelmiä tämän kaltaiselle taidepohjaiselle muotoilutuotteelle voisikin olla taidekäsityö tai ITE-taide. Myönnän olleeni epäileväinen ITE-taiteen ”leimasta”, mutta tämän prosessin myötä voin melko luottavaisesti kantaa nimikettä ITE-taiteilija opittuani enemmän sekä ITE-taiteesta että -taiteilijoista.

Opinnäytetyön tekeminen oli haastava projekti ja prosessi monestakin henkilökohtaisesta syystä. Mielenterveysongelmani ovat aina siinä mielessä olleet hallinnassa, että olen pitänyt huolta siitä, että koulutyöni tulevat tehtyä. Tätä prosessia aloittaessani olin kuitenkin uudessa asemassa myös kouluni suhteen. Koskaan ennen minun ei ollut tarvinnut suorittaa opintojani huolehtien samalla kahdesta pienestä lapsesta ja heidän tarpeistaan. Koskaan ennen en ollut myöskään käynyt terapiassa. Terapia itsessään on rankka ja elämää mullistava prosessi, mutta tämän opinnäytetyön aiheen keksittyäni onnistuin punomaan yhteen terapiaprosessini ja

opintojeni loppuunsaattamisen. Se oli kohdallani hyvä ratkaisu. Opinnäytetyö viivästyi, jouduin muun muassa leikkaukseen projektin aikana, mutta sain sen suoritettua. On helppo myöntää, että koen iloa ja onnistumisen tunteita siitäkin huolimatta, että valmistun alustavasta aikataulustani myöhässä. Tärkeintä on, että olen ylpeä työstäni, itsestäni ja tulevasta valmistumisestani. Tunnen oman polkuni takanani paremmin kuin koskaan ennen, eikä polku edessäni ole koskaan ennen näyttänyt näin valoisalta.

Teossarjan teon aikana jouduin tekemään kompromisseja sekä suunnittelullisesti että valmistuksellisesti. Luovuin monista yksityiskohdista, yksinkertaistin printti-ideoita, tein kompromisseja kuvien suhteen. Taustalla oli taloudellisia, henkilökohtaisia ja aikataulullisia syitä. Näistä huolimatta koen teossarjan onnistuneen. Karsinta saattoi olla jopa hyväksi sille: ”vähemmän on enemmän” -ajattelu tässä tapauksessa kenties antoi enemmän tilaa teoksille hengittää ja viestiä katsojalleen. Työ kuitenkin jätti mahdollisuuksia myös tulevaisuuteen: voin toteuttaa vaikkapa haaveilemani voimauttavat valokuvat myöhemmin. Aion ehdottomasti tarjota työtä myös näyttelleille ja toivon sille löytyvän jatkossakin käyttöä. En usko, että tässä maailmassa avoin keskustelu menisi ikinä hukkaan. Näin ollen tulisin myös saamaan lisää palautetta työstäni, eikä palaute ja kritiikki jäisi pelkästään kyselyn varaan. Työ myös antoi kipinää ja ajattelunaihetta siihen, millainen olen suunnittelijana ja muotoilijana, taiteilijana ja käsityöläisenä ja miten näitä taitojani haluan tulevaisuudessa käyttää hyödyksi. Uskon, että omaa arvomaailmaani kuvaaville tuotteille ja muotoilulle on kysyntää. Samalla työni voi kuljettaa minua lähemmäs omia arvojeni, joka on myös eräs tärkeä tavoite terapiassani. Työn tekeminen vahvasti henkilökohtaista ja ammatillista identiteettiäni ja kuvastaa sitä, mikä minulle on tärkeää. Voin olla ylpeä saavutuksestani.

Kun aloitin opintoni vuonna 2010 Hämeen ammattikorkeakoulussa, melkein ensimmäisiä sanoja info-tilaisuudessa olivat jotakin tämän suuntaista: ”tervetuloa opiskelemaan ehkä henkisesti kuluttavinta alaa meillä”. Luovuuden tutkimuksessa toistui huomio siitä, että luovuuden tukahduttaminen saattaa tulevaisuudessa johtaa mielenterveysongelmiin. Jokaiselle luovan alan tekijälle on varmaankin tuttu se stereotypia, jonka mukaan luovuus ja hulluus kulkevat käsi kädessä. Toivon opinnäytetyöni olevan esimerkki siitä, että muotoilun tekeminen omista, itselleen tärkeistä lähtökohdista auttaa hyväksymään itsensä ja löytämään oman paikkansa tällä alalla. Luovuuden käyttäminen on vain hyvä asia ja auttaa purkamaan sitä henkistä painolastia, jonka muotoilualan kaupallisuus saattaa joissakin muotoilijoissa herättää.

LÄHTEET

Anttila, P. (1992.) Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet. Helsinki: WSOY.

Deviant Art (n.d.). Straight Jacket again (by Nymla). Haettu 29.5.2017 osoitteesta <https://frenchyrobin.deviantart.com/art/Straight-Jacket-again-162715412>

Haveri, M. (2016) Pehmeä taide. Helsinki: Maahenki Oy.

Hintsanen, P. (n.d.). Musta. Haettu 29.5.2017 osoitteesta <http://www.coloria.net/varit/musta.htm>

Hintsanen, P. (n.d.). Valkoinen. Haettu 29.5.2017 osoitteesta <http://www.coloria.net/varit/valkoinen.htm>

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. (2006). Jämäkkyys. Haettu 5.6.2017 osoitteesta http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00017

Kettunen, I. (2001.) Muodon palapeli. Helsinki: WSOY.

Lucy Corsetry (n.d.). Corsets with Fan-Lacing. Haettu 13.8.2017 osoitteesta <https://lucycorsetry.com/research-corset-brands/guided-galleries/corsets-with-fan-lacing/>

Mielenterveystalo (n.d.). Tehtävä: Turvapaikan luominen. Haettu 9.6.2017 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/vapaaksi_viihtelysta/Pages/tehtava_turvapaikan_luominen.aspx

Papanek, V. (1973.) *Turhaa vai tarpeellista?* Helsinki: Yhteiskirjapaino Oy.

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

Suomen Mielenterveysseura (n.d.). Masennukseen saa tehokasta hoitoa. Haettu 29.5.2017 osoitteesta <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/masennukseen-saa-tehokasta-hoitoa>

Suomen Mielenterveysseura (n.d.). Mitä mielenterveys on? Haettu 29.5.2017 osoitteesta <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Uusikylä, K. & Piirto, J. (1999.) *Luovuus: Taito löytää, rohkeus toteuttaa*. Helsinki: WSOY.

Voimauttava valokuva (n.d.). Maailman ihanin tyttö -valokuvaprojekti. Haettu 20.8.2017 osoitteesta <http://www.voimauttavavalokuva.net/etusivu.htm>

Voimauttava valokuva (n.d.). Voimauttavan valokuvan menetelmä. Haettu 12.6.2017 osoitteesta <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>

Vähälä, E. (2003.) Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Käsityötieteen lisensiaatintutkimus. Joensuun yliopisto.

LISÄKUVIA TEOSSARJASTA





KYSELYN TEKSTIT JA KYSYMYKSET



Janita Levanen, Voimauttava taidekäsityö: teossarja mielenterveydestä ja sen järkkymisestä

Seuraava kyselytutkimus koskee opinnäytetyötäni Hämeen Ammattikorkeakoulussa muotoilun koulutusohjelmassa, vaatetuksen pääaineessa.

Osana opinnäytetyötäni tein taidekäsityön piiriin kuuluvan teossarjan. Teossarjalla tarkoitan tässä tapauksessa asukokonaisuuksia ja niihin liittyvää kuosia, niistä otettuja valokuvia ja niihin liittyviä tarinoita, jotka valottavat ideaa vaatteiden takana.

Vaatteita ei ole tehty kaupallisessa tarkoituksessa, vaan ne on tarkoitettu taide-esineiksi. Näin ollen niiden käytännöllisyyttä ei tässä tarvitse pohtia, jollei jokin kokonaisuus erityisesti herätä sinussa ajatuksia käytännöllisyyteen liittyen.

Vastauksia käsitellen julkiseen jakoon tulevassa opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa. Opinnäytetyön sisältämiä tietoja saatan käyttää myös teossarjan vierellä näyttelyissä. Kyselyssä ei kysytä nimeäsi tai yhteystietoja.

Kyselytutkimuksen kysymykset ovat pääasiassa avoimia, joten voit vastata niihin niin pitkästi tai lyhyesti kuin haluat. Ennen kaikkea toivon sinulta rehellisyyttä. Lyhytkin vastaus on tärkeä. Kyselyn tekeminen kestää noin 20-30 minuuttia. Kiitos osallistumisestasi.

Sisältövaroitukset

Kysely käsittelee muun muassa mielenterveysongelmia, masennusta, itsetuhoisuutta, väkivaltaa, paniikkihäiriötä. Kysely saattaa herättää tunteita liittyen aiemmin mainittuihin aihepiireihin.

Taustatietokysymykset:

Seuraavilla kysymyksillä taustoitetaan hieman kokemustasi ja tietoasi mielenterveydestä. Tietoa käytän ainoastaan pohjana vertailllessani myöhemmin esiteltävän teossarjan vaikuttavuutta mielipiteisiin. Ikää käytän ainoastaan hyödyksi, mikäli vastauksissa ilmenee huomattavaa yhdenmukaisuutta jonkin ikäryhmän sisällä.

1. Ikäryhmäsi

- ☐ Alle 18
- ☐ 19-24
- ☐ 25-30
- ☐ 31-36
- ☐ 37-42
- ☐ 43-48
- ☐ 49-54
- ☐ 55-60
- ☐ 61-66
- ☐ 67, yli 67

Liite 2/2

2.

Listaa kolme ensimmäistä asiaa tai sanaa, jotka sinulle tulevat mieleen sanasta "mielenterveys".

3.

Listaa kolme ensimmäistä asiaa tai sanaa, jotka sinulle tulevat mieleen sanasta "mielenterveyskuntoutuja".

4. Onko sinulla tai läheiselläsi diagnosoitu mielenterveyden ongelmia, tai onko aihe muuten sinulle läheisesti tuttu esimerkiksi työn kautta?

- ☐ Itselläni
- ☐ Läheiselläni
- ☐ Työn kautta
- ☐ Aihe ei ole läheisesti tuttu

WHO (World Health Organization) on vuonna 2013 määritellyt mielenterveyden seuraavasti:

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämäänsä kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.

5. Millaisia ajatuksia tämä määritelmä sinussa herättää?

6. Yllättikö jokin määritelmässä?

Teossarjaan liittyvät kysymykset:

Seuraavassa osiossa esittelen kuvia ja tekstejä teossarjastani ja kysyn niiden herättämiä tunteita sinussa.

7.

Kumpi kuvapareista herättää sinussa enemmän tunteita? (Valitse napauttamalla kuvaparia)

Kuvapari
1Kuvapari
2

8.

Mitä tunteita kuva ja siinä esiintyvät vaatteet sinussa herättävät?

Mua on sanottu liian ylpeäksi ja itsekkääksi. Oon pitänyt muista huolta niin hyvin kuin mä olen osannut. Kuunnellut, kunnes korvat särkee ja vielä senkin jälkeen. Kokenut enemmän kuin olisin halunnut. Kantanut enemmän kuin mihin olen kyennyt.

Mulla ei olis tarvinnut olla mielipiteitä. Hymyilen vaan ja otan kaiken vastaan. Tunnen kuinka mun kurkkua kuristaa mun omat tunteet ja ajatukset, mutta siihen ne jää. Eivät tule ulos.

Oota mä asetun tähän lattialle niin voit kävellä mun yli. Pyyhi jalat kans. Kiitos.

Oon vetänyt selkää suuremmaksi vaikka pakolla sen taakan alla, joka mulle on annettu. Siksi mä oon kai ylpeä.

Kunnes mä en enää tiedä kuka mä olen. Mun sydän on toisten toiveista ja tarpeista kudottu räsymatto. Mä katson peiliin ja itken.

Miten mä voisin oppia miellyttämään viimeinkin sitä ihmistä, jota mun olis alusta asti pitänyt oppia miellyttämään: itseäni?

Enhän mä edes tiedä mitä mä haluan.

Niin itsekäs mä olen.

9.

Yllä oleva tarina liittyy juuri näkemiisi kuviin ja se kertoo asukokonaisuuden taustalla vaikuttavasta mielenterveyden ongelmasta. Muuttuivatko kuvan herättämät tunteet? Jos muuttuivat, miten? Millaisia tunteita teksti sinussa herättää?

10.

Kumpi kuvapareista herättää sinussa enemmän tunteita? (Valitse napauttamalla kuvaparia)

Kuvapari
1Kuvapari
2

11.

Mitä tunteita kuva ja siinä esiintyvät vaatteet sinussa herättävät?

Paniikki. Ei siitä, että ihmisiä olis liikaa, vaan siitä, että mä jään yksin. Että mut hylätään. Että mun läheiset hylkää mut. Että ne ei tykkää musta enää. Että ne ei tykkää kun mua pelottaa tai kun mä oon surullinen. Että ne tajuaa, ettei mulla ole hajuakaan miten selviytyä tässä elämässä.

Tai että ne tajuaa, että mä tarvitsen niitä enemmän kuin ne mua.

Älä hylkää mua. Kaikki on tosi jees. Oot ihan oikeessa. Ei mulla oo mitään syytä valittaa, anteeksi. Mun vika. Anna anteeksi. Älä vaan hylkää mua.

Kurkkua kuristaa ja pyöryttää. Tuntuu etten kykene liikkumaan. Käperryyn omaan sisimpäähän ja samalla haluan kuoriutua itsestäni ulos. En uskalla avata suutani. Mä pelkään sitä vaikerusta ja itkua, joka sieltä purkautuisi. Vedän niin syvään henkeä kuin saan. Yritän hymyillä.

Puren huulta ja puristan kynnet kämmeneen. Yksin sä voit hajota. Et silloin kun muut näkee.

Oot vaan niin kuin ei mitään oliskaan. Ei kukaan huomaa.

12.

Yllä oleva tarina liittyy juuri näkemiisi kuviin ja se kertoo asukokonaisuuden taustalla vaikuttavasta mielenterveyden ongelmasta. Muuttuivatko kuvan herättämät tunteet? Jos muuttuivat, miten? Millaisia tunteita teksti sinussa herättää?

13.

Kumpi kuvapareista herättää sinussa enemmän tunteita? (Valitse napauttamalla kuvaparia)

Kuvapari
1Kuvapari
2

14.

Mitä tunteita kuva ja siinä esiintyvät vaatteet sinussa herättävät?

Otat nyt ittees niskasta kiinni. Alat syödä terveellisemmin ja liikut enemmän. Ajattelet positiivisesti. Muilla on paljon huonommin, onhan sulla sentään rakastava perhe ja katto pään päällä. Koulukin sujuu kun tsemppaat vaan.

Ehkä muut on ihan oikeessa. Kyllä se siitä. Ei sen elämän mitään juhlaa kuulukaan olla.

Mutta mä olen ihan kuollut sisäلت.

Musta tuntuu, että mä oon ihan turha, arvoton. Aina omaa olemassaoloaan pitäis jotenkin puolustella. Masennus latelee mulle näitä tunteita, ajatuksia, ettei mulla oo oikeutta. Kunpa osaisi muuttaa arvottoman arvokkaaksi, itselleen, muille.

Meistä kuka vaan voi tuntea näin, sekin jota sä kadehdit, tai se, jota sä arvostelet. Tai sitten sä oot tuntenut näin, tunnet, tulet tuntemaan.

Osatapa olla avoin ja oma itsensä. Arvostaa. Uskoa, että mullakin on oikeus ja arvo. Silloin ei merkkaisi muut, muiden sanat. Muistot eivät vetäisi enää siihen loputtomaan suohon. Voisi kohdata sen mitä on ollut ja olla rohkeasti parempi itsensä tänään.

Oisit vapaa.

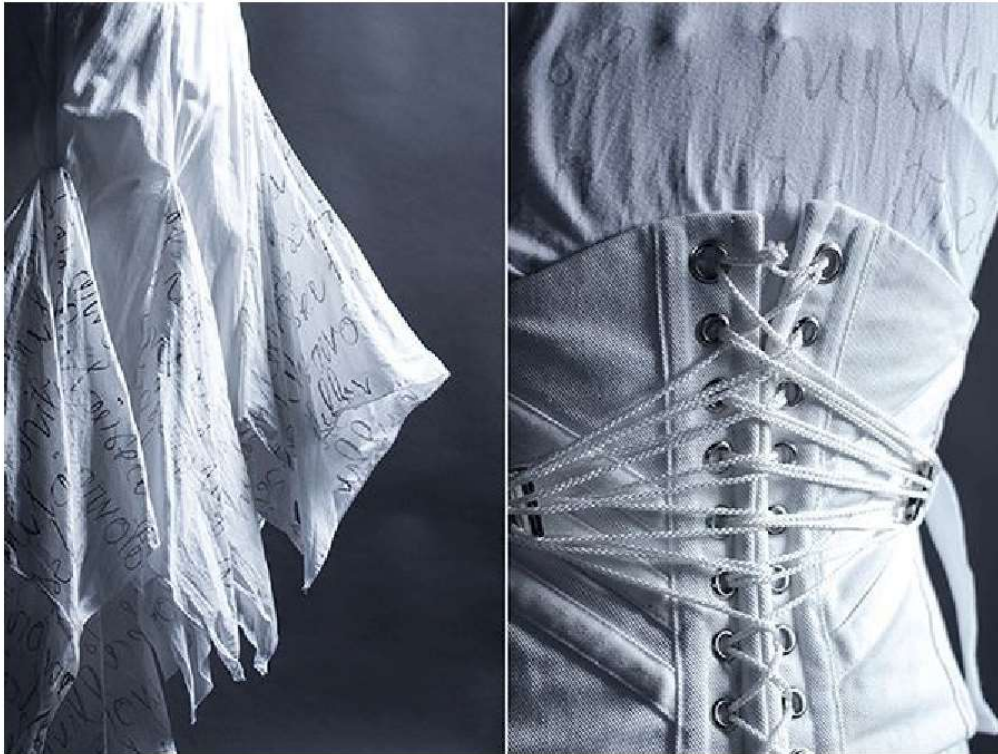
15.

Yllä oleva tarina liittyy juuri näkemiisi kuviin ja se kertoo asukokonaisuuden taustalla vaikuttavasta mielenterveyden ongelmasta. Muuttuivatko kuvan herättämät tunteet? Jos muuttuivat, miten? Millaisia tunteita teksti sinussa herättää?

16.

Kumpi kuvapareista herättää sinussa enemmän tunteita? (Valitse napauttamalla kuvaparia)

Kuvapari
1



Kuvapari
2

17.

Ylempänä olevat kuvat ovat yksityiskohtakuvia vaatteissa käyttämästäni printistä. Millaisia tunteita kuvat herättävät?

Ihmiset puhuu. Selän takana kuiskutellaan. Sellaisia pitkiä katseita. Jos mä vaan kuvittelenkin kaiken. Hulluhan mä olen, en mä tiedä enää mitä tapahtuu ainoastaan mun pään sisällä ja mitä oikeasti.

Uskallankohan mä soittaa terveyskeskukseen. Jos oon ihan hiljaa, jos se menee ohi. Ei mulla varmaan mitään syytä edes ole tuntea näin, oon vaan heikko, heikompi kuin muut.

Onhan se vähän itsekästäkin kun maailma pyörii vain näin mun oman napani ympärillä.

En tiedä viitsiikö tuolle pomolle sanoa miksi haen sairauslomaa. Pitää hulluna ja laiskana vaan. Vaikka taitaa pitää jo nyt, kun on niitä omaehtoisia kertynyt... Kun ei vaan ole jaksanut.

Hullu. Laiska. Arvoton. Itsekäs.

Muhun on lyöty leimoja. Oon tehnyt niin itsekä, lyönyt lyötyä.

Ei auta, vaikka järki sanoisi mitä. Mä kannan sellaista neonkytliä, joka kertoo, että mua saa kohdella huonosti koska itsekä teen niin.

Mutta oikeasti, joskus mietin, että suurinta rohkeutta on kertoa, että on heikko. Ymmärtää se, että meistä jokainen tarvitsee joskus apua. Sanoa ääneen, niin se mörkö siellä rinnassa kasvaa vähän pienemmäksi.

Ei kannata jäädä yksin. Puhu. Pidä kiinni sun oikeuksista olla rohkea ja vahva, kertoa että oot heikko ja pelkää.

Liite 2/11

18.

Yllä oleva tarina liittyy teossarjassa käytettyyn printtiin. Siinä lukee "hullu, laiska, arvoton, itsekäs". Muuttuivatko kuvan herättämät tunteet? Jos muuttuivat, miten? Millaisia tunteita teksti sinussa herättää?

19. Millaisia tunteita ja ajatuksia teossarja (vaatteet, kuvat ja tekstit) herätti kokonaisuutena?

19. Millais
kokonais

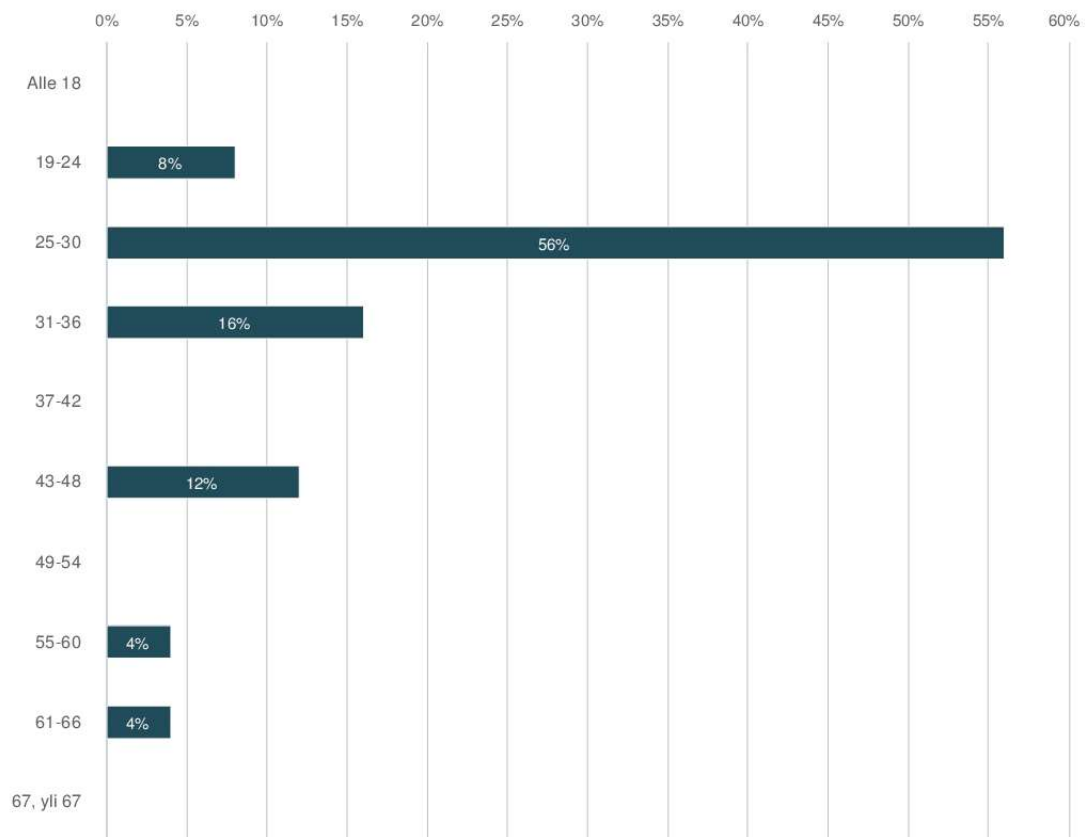
20.

Muuttiko teossarja suhtautumistasi mielenterveyden ongelmiin tai mielenterveyskuntoutujiin millään tapaa?

Liite 3/1
KYSELYN VASTAUKSET

1. Ikäryhmäsi

Vastaajien määrä: 25



	N	Prosentti
Alle 18	0	0%
19-24	2	8%
25-30	14	56%
31-36	4	16%
37-42	0	0%
43-48	3	12%
49-54	0	0%
55-60	1	4%
61-66	1	4%
67, yli 67	0	0%

Liite 3/2

2. Listaa kolme ensimmäistä asiaa tai sanaa, jotka sinulle tulevat mieleen sanasta ”mielenterveys”.

Vastaajien määrä: 25

Vastaukset
Järkkyminen, paniikkihäiriö, masennus
huoli, turva, läheisyys
Terveys, järki, hullua
huono, psykiatrian poliklinikka, masentunut
-hyvinvointi - vaihteleva -terapia
Masennus, ahdistus, hankaluus
Masennus Ystävät (monella on ongelmia mielenterveyden suhteen) Tasapaino ja kuinka helppoa onkaan keikahtaa. Bonussana: houruinartija, jokamoli ennen vanhaan mielenterveyshoitajan nimike.
Ahdistus, euforia, apaattisuus
Tasapaino, minuuus, hoidon tarve.
Tasapainoisuus,elämänhalu, tahto
tasapaino, hallinta, ajatukset
Terve, vähän sekaisin ja seinähullu
Terve, hullu, elämä
Psykologi, masennus, lääkkeet
hämmmentävä, pelottava nykyhetki
Mieli, sairaus ja nuorten lisääntyvä paha olo
Olotila, hyvinvointi, tuki
Energisyys Iloisuus Sudoku
Hyvinvointi, sosiaalisuus, rauha
skitsofrenia, masennus, sähköhoito
jaksaminen, terapia, mielenterveyshäiriöt
Pää, masennus, jaksaminen
rohkeus, ahdistus, itku
sairaus skitsofrenia vaikea
Ahdistus Suru Mieliala

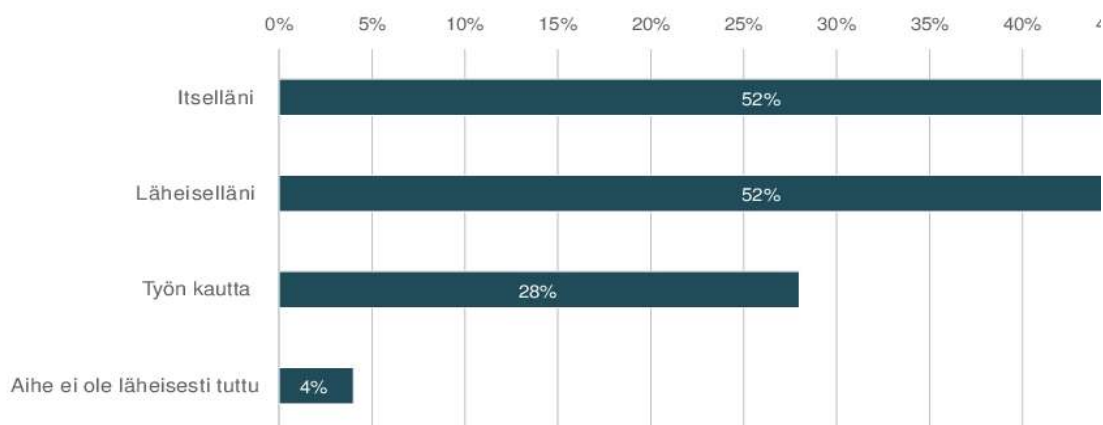
3. Listaa kolme ensimmäistä asiaa tai sanaa, jotka sinulle tulevat mieleen sanasta ”mielenterveyskuntoutuja”.

Vastaajien määrä: 25

Vastaukset
Terapia, aika, psyyke
Neuvoja, koutsi, tsemppaaja
Rohkea, väsyttävää, selviytyjä
sääli, häpeä, voitto
paranee, tekee töitä, vaillinainen
-työtön - hoitokontakti - terapia
Ystävät (katso edellinen) Lääkkeet Tasapaino (katso edellinen)
Taistelija, häviäjä, voittaja
Kehitystarina, hukkaan joutunut olotila, selviytyminen.
Alku, kasvu, tasapaino
terapia, leima ja häpeä
Ytitys hyvä kymmenen
Auttaja, terapeutti, helpotus
Kuntouttava työtoiminta, Työkykyinen, Yksinäisyys
apuhakenut, itsensä ymmärtänyt, eikä syytä muita tilanteestaan.
Avun hakeminen, puhuminen ja paraneminen
Tuki, alku, perhe
Masennus, paniikkihäiriö, voimattomuus
Terapiahetki Itku Avunsaanti
itsetuhoisuus, pysähtyneisyys, psykoosi
paraneminen, terapia, tulevaisuus
Väsymys, hoito, hymy
voima, apu, lämpö
minä ennakkoluulot ihminen
Leima Yksinäisyys Epätoivo

4. Onko sinulla tai läheiselläsi diagnosoitu mielenterveyden ongelmia, tai onko ai läheisesti tuttu esimerkiksi työn kautta?

Vastaajien määrä: 25 , valittujen vastausten lukumäärä: 34



	N	Prosentti
Itselläni	13	52%
Läheiselläni	13	52%
Työn kautta	7	28%
Aihe ei ole läheisesti tuttu	1	4%

5. Millaisia ajatuksia tämä määritelmä sinussa herättää?

Vastauksien määrä: 25

Vastaukset
Kuulostaa hyvältä
Hyvin määriteltä mielestäni.
Melko suppea. Painottaa lähinnä tietoisuutta itsestä, ei niinkään sen tietoisuuden hallintaa, käsittelyä tai tasapainottamista.
Ihanteelliselta ja idealiselta
Ihan hyvä suppea-määritelmä. Ensimmäisenä peilasin sitä itseeni.. nämä kyvythän minulta aikajoin puuttuvat. Muuten neutraaleja ajatuksia tai tyhjää päässä.
Hyvä puhua asiasta
Kuulostaa oikealta. Ihmisten on vaikea hahmottaa, että jokin näkymätön aivoissa voi haitata arkea.
Määritelmä on melko kattava. Jäi ehkä puuttumaan sellainen tietty usko ja luotto itseensä ja tulevaisuuteensa.
Minusta on hyvä, että määritelmä painottuu toimintakykyyn ja kanssakäymiseen enemmän kuin ihmisen omaan näkemykseen hyvinvoinnistaan. Jos määritelmässä olisi vahvasti mukana ihmisen oma kokemus itsestään ja todellisuudesta, kuuluisimme kaikki jonkunlaisen mielenterveydellisen diagnoosin piiriin. Ja se puolestaan vesittäisi määritelmän niiltä, joiden elämässä ja olemisessa on todellisia vakavia ongelmia, ja jotka oikeasti tarvitsevat näitä erilaisia määritelmiä terveyden ja sairauden rajanvetoon. Ja on tavallaan lohdullista, että tämän määritelmän mukaan mielenterveyteen riittää peruspärjääminen; ei tarvitse olla täysin tasapainossa eikä täysin onnellinen, vaan riittää, että selviytyy.
Aika hankala määritelmä ja kuka sen sitten määrittelee?
Tätä ei aina itse tule ajatelleeksi. Kuinka suuri vaikutus ympäristöllä on. Mitä itse voin tehdä parantaakseni ympäristöni hyvinvointia. Liian usein olen/ollaani liian stressaantuneita oman napaan tuijottajia.
Osimoilleen näin
Mielenterveys ei ole aina hyvinvoinnin tila, mielestäni siinä ollaan väärässä ja pahasti! Ylläolevateksti on siis mielestäni täyttä huuhaata.
Täysin paikkansa pitävä määritelmä. Esim. Masentunut ihminen ei pysty toimimaan edellä mainitulla tavalla. Hän näkee kaiken päinvastoin, ja yleensä eristäytyy.
olen pitkälti samaa mieltä
Juurikin näin
Aika suppea maaritelma
-
Oikeastaan määritelmä ei määrittele asiaa kovinkaan tarkasti. Määritelmä luo vain asialle kehukset. Tämä on ainakin ensiajatus määritelmästä.
melko ympäripyöreä määritelmä
Hieman mustavalkoinen määritelmä, mutta pätevä.
Se vaikuttaa lyhyeltä ja hieman vajaalta.
Ihan jees. Toisaalta se että pitää olla aina jotenkin yhteiskunnalle eduksi ja produktiivinen osa yhteisöä on kyseenalaista.
hyvin määriteltä
Miten ison asian saan noin pienen virkkeeseen.

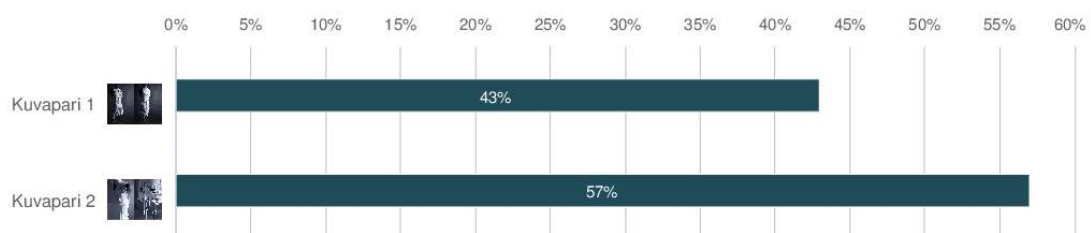
6. Yllättikö jokin määritelmässä?

Vastaajien määrä: 25

Vastaukset
Hyvin paljon ympäristön sääntöjen mukaan säädelty, ei niinkään sisäisin mittarein, vaikka on kyse melko subjektiivisesta kokemuksesta.
Omat ajatukseni tulivat enemmän sieltä ongelmallisen ja negatiivisen kautta kuin positiivisen määritelmän. Tosin myös mielenterveysongelmainen voi olla kykenevä mainituissa asioissa ja silti kärsiä
Ei
Kyllä, itse yhdistän mielenterveyden usein jo sairastumiseen, en "terveyteen"
Ei
Ei yllättänyt. Hyvin harkittu tunteita herättämätön
Ei
Tavallaan positiivinen näkemys vaikka keskimäärin mielenterveys määritellään negatiivisen kautta, mielenterveyden horjumisen kautta.
En oikein tiedä, mitä tuolla "pystyy näkemään omat kykynsä" tarkoitetaan. Siinä on varmaan takana joku hieno ajatus, jos sen oikein tajuaisi.
Työskentely, eli tarkoitetaanko työpaikkaa? Ei minusta työ tai sen puuta kyllä vaikuta mielenterveyteen.
Ei. Olemme kaikki täällä toisiamme varten. Mitä me tekisimme täällä yksin.
Ei
Ei oikeastaan.
Ei
ei oteta huomioon puolison osuutta, sanotaan, että menestyneen miehen takana on hämmästynyt nainen!
Ei
Mielenterveys on paljon muutakin
Ei
Ei suoranaisesti yllättänyt, koska määritelmä sellaisenaan oli suhteellisen uusi minulle. Ainoastaan määritelmän laajat raamat herättivät miettimään mitä mielenterveys oikeasti on.
ei
Ei, tullut opiskeluissa vastaan monesti ja määritelmää pohdittu monesta näkökulmasta.
Olisin olettanut sen sisältävän tekstiä kyvystä nauttia elämästä.
eipä sinänsä.
ei
Toisaalta ei. Näin se kai menee...

7. Kumpi kuvapareista herättää sinussa enemmän tunteita? (Valitse napauttamalla kuvaparia)

Vastaajien määrä: 23



	N	Prosentti
Kuvapari 1	10	43,48%
Kuvapari 2	13	56,52%

8. Mitä tunteita kuva ja siinä esiintyvät vaatteet sinussa herättävät?

Vastaaajien määrä: 25

Vastaukset
Kahlittu, ahdistus
Kauniita ja sydän joka muodostuu eteen on hieno
Mielikuva tukehtumisesta.
Elin elikkä sydän
Ahdistus, sääntöihin mukautuminen, piiloutuminen
Yksinäinen, esteettinen, kaunis valo
Valuva sydän, kuin tunteet ei pysyisi sisällä. Joko ne kuohahtaa ja niitä on liikaa ja niitä ei voi hallita; tai kaikki on valunut pois ja mitään ei ole enää jäljellä.
Kiinniin huomiota hengitykseeni ja sen vapauteen.
Kuvapari 2 on jotenkin hienovaraisempi ja intiimimpi kuin kuvapari 1. En tiedä onko järkeä, mutta synnyttää tuntemuksen jostain helposti särkyvästä. Että pitää olla varovainen tämän lähellä, ettei tee vahinkoa.
Ensin on hieman kahlittu tunne mutta pueni sydän lämmittää ajatuksena
Taustan tummuus ja vaateen kiristys kaulassa ja mahassa aiheuttaa ahdistusta. Toisenlaisella taustalla voisi saada ihan toisen vaikutelman vaatteesta.
Surupuku herättää surua
Ensimmäisenä tulee mieleen tyttö, kauhuelokuvasta. Joka tulee uniin kirkuin. Painajaisuniin.
Korsetti tuo mieleen entisajan naisten epätasa-arvon, ja ulkonäkövaatimukset. Asun repaleisuus myös tuo vaikutteita jotenkin "huonommasta" ihmisluokasta. Tosin samalla myös nykymuotii näyttää tuolta.
kahlittua ja estettyä, toisessa mitalin ansaitsevan vaimon.
-
Epatoivo
Ahdistus, paniikki
Valitsemani kuva herätti itsessäni rauhallisuutta ja harmoniaa. Lisäksi kuva huokuu minulle jostain rauhallista kauneutta samaan aikaan.
Kauniisti koristeltu vaate, mutta en ehkä itse käyttäisi
ahdistuneita ajatuksia ja mielikuvia henkilöstä jolla vaatteet ovat päällä (kaulapanta, repaleinen helma, kiristävä korsetti, parsittu mutta "purkautuva" sydän)
Epävarmuus.
Hauraus, suru, rikkinäisyys. puhtaus.
ihastus kauniit kuvat lahjakas valmistaja ja suunnittelija
Kauniit yksityiskohdat, muistuttaa pakkopaitaa hieman...

Liite 3/7

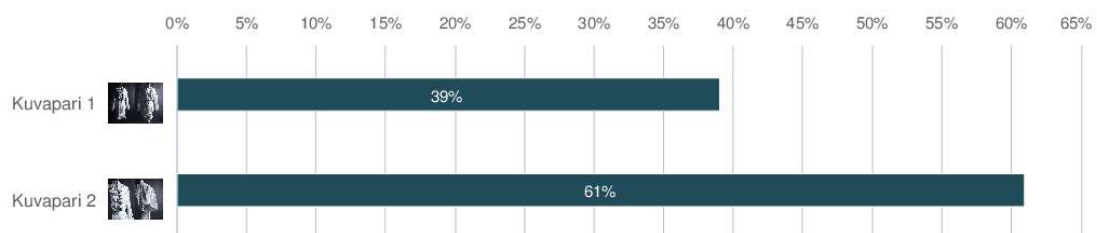
9. Yllä oleva tarina liittyy juuri näkemiisi kuviin ja se kertoo asukokonaisuuden taustalla vaikuttavasta mielenterveyden ongelmasta. Muuttuivatko kuvan herättämät tunteet? Jos muuttuivat, miten? Millaisia tunteita teksti sinussa herättää?

Vastaajien määrä: 24

Vastaukset
Ei paitsi että yhdistin tukeutumisen lisäksi edellisiin kuviin myös räsymättöuden. Teksti kuulostaa tutulta myös itselleni.
Ei muutu, omat vastaukset kuvista kuvastavat juuri sitä, että on ahdistava ja kahlittu olo sisältä. Muiden sanomiset ja teot vaikuttavat ihmiseen, ne musertaa ja voi jopa tappaa. Mutta itsestä lähtee paraneminen ja itse pitäisi alkaa rakastaa itseään.
Tuntuu koskettavalta ja kipeältä. Ja käy toivomaan että toinen oppii pitämään puolensa
Yksinäisyys säilyy. Vaatteen yläosassa näkyy tämä mainittu ylpeys, mutta korsetin voi nähdä myös kahleena tai suojakilpenä, joka ei päästä ketään katsomaan mitä sisältä löytyy. Väriltä ja materiaalit ja alareunan repaleisuus tuo minulle mieleen herkkyyden, sen mitä muut ei näe.
Yksinäisyys, itsekäs
Eivät oikeastaan. Teksti kuvaa mielestäni samoja aihepiirejä, joskin eri kannalta, henkilökohtaisemmin.
Voimaton olo. Haluaisin auttaa, todistaa että tekstin ihminen on tärkeä eikä itsekäs. Itsekkyyks ei ole huono asia. Pitää auttaa ensin itseään ja sitten muita. Teksti vahvistaa kuvia, sitä valuvaa sydäntä, joka onkin täynnä sekä omia ja muiden tunteita ja mielihiteitä.
Tunne on edelleen sama, siitäkin huolimatta että tiedän tuon kiristävän tunteen, kun haluaisi vaan huutaa kaiken ulos mutta ei pysty. Vuosien opettelun se on vaatinut, että pystyy olemaan ja sanomaan ei, pidän huolta itsestäni nyt enkä sinusta.
No eivät niinkään muuttuneet, mutta laajenivat. Teksti tuo tunteet lähemmäs, ymmärrettävämmiksi. Jos kuva sai aavistamaan ja varomaan, niin teksti auttaa heti askelen lähemmäs, ymmärtämään, minkälaisia asioita ehkä olisi paras vähän varoa, jos joutuisi/pääsisi lähelle. Ja päälimmäisenä teksti herättää aivan hillittömän voimakkaan myötätunnon ja halun lohduttaa, viestittää jotenkin, että tekstiin sisältyvät asiat ovat katsojasta ja lukijastakin täysin järkeviä, ymmärrettäviä ja arvokkaita. Kuva ja sana siis toimivat tehokkaasti yhdessä välittämässä tunnetta ja viestiä!
Ei muuttunut. Voin samaistua täysin tuohon rikkirevittyyn, kahlittuun asuun jonka sydän on revitty ja se vuotaa. Hieno teos, pysäytti mut ainakin.
Hyvin vastasi teksti ja vaatteet toisiaan.
Ahdistusta
Ei muuttunut.
Ei muuttunut, tuli vaan juurikin se alistuneisuus/kiltteys/toisten miellyttäminen esiin..
Anna omien tunteiden viedä sinua ja älä miellytä sellaista ihmistä, joka ei sitä ansaitse. Jokainen saa olla oma itsensä.
alakuoloisuutta, paremman toivoa, muutosta, jos mahdollista, ainakin itsessäni.
Pahaa oloa, ahdistusta
Tarina kuvan takaa muuttaa paljon. Tuli tunne joka huomautti heti ettei kaikki ole aina sitä miltä se itselleen näyttää. Olosta tuli surullisempi ja hiljaa mielessäni kuiskasin "olen pahoillani"
surullinen tarina, jonka kertoja tarvitsee nopeasti ammattiapua. Kuvan herättämät tunteet eivät muuttuneet
Teksti herätti samoja ajatuksia kuin kuvat, eli tunteet jotka kuvat herätti eivät muuttuneet. Teksti herätti samaistumisen tunteita ja ahdistusta, että joku muukin joutuu tekstin mukaista elämää elämään
Jos voimistumista ei lasketa muutokseksi, niin eivät. Ahdistusta ja halua suojella.
muutti. osaan samaistua tekstiin. halu piiloutua ja ei kertoa mielipidettä, koska se nähdään vääränä tai ei arvosteta. Huonon itsetunnon kanssa ole taistellut koko elämäni.
vaatteet saivat lisää syvyyttä ja tekstin liittäminen vaatteisiin on voimakas viesti. ihailen tätä kokonaisuutta.
Mielummin kaunis pakkopaita, kuin kuluneet valitus virret. Vähän alko ärsyttään..

10. Kumpi kuvapareista herättää sinussa enemmän tunteita? (Valitse napauttamalla kuvaparia)

Vastaajien määrä: 23



	N	Prosentti
Kuvapari 1	9	39,13%
Kuvapari 2	14	60,87%

11. Mitä tunteita kuva ja siinä esiintyvät vaatteet sinussa herättävät?

Vastaajien määrä: 25

Vastaukset
Samaa kuin aiemmin, kahlehdittuja ahdistavia tunteita
Pakkopaita
Tulee tunne suljetusta sielusta. Vaatteet ovat esteettisesti kauniita
Lukittautuminen, piiloutuminen, pelko, liukumattomuus
Kahleet, valkoisuus ja pituus tuo mieleen ruumiin, kuoleman
Tunne on ahdistus, mutta ensimmäiset ajatukset liittyvät muottiin ahtamiseen, pakkohoitoon, seksuaalisuuden kontrollointiin ja seksuaaliselta väkivallalta suojautumiseen.
Ylemmässä kuvaparissa pidän ensimmäisestä kuvasta ja alemmas toisesta. Se on sekoitus hulluutta ja lääkäriä. Houriinvarijia, jonka päähän jokin on muuttanut. Kädet ovat sidotut. Pystyykö tähän vaikuttamaan mitenkään?
Tunne että haluan repiä tuon auki. tulee niin lamaantunut olo, kuulen mutta en pysty toimimaan fyysisesti.
Kuvapari 1 iskee jotenkin syvemmin. Valaistus ja sommittelu saavat vaatteet näyttämään jotenkin... yksinäisiltä, ehkä hiukan lohduttomiltakin. Mutta sitten toisaalta valkoinen on niin kaunistakin, että tässähän menee ihan solmuun. Se tosin lienee ihan hyväkin. Ajatus myllertää.
Ihmisen sisäiset lukot ovat vaikeasti avattavia. Matkalla jonnekin jostakin on hieno olla. Olla vapaa ympäristön paineista.
Tulee mieleen, että esittää muille edessä jotain muuta kun mitä oikeasti selän takana tapahtuu. Ongelmien salailua.
Sulkeutuneisuutta
Alistu ja anele. Tee niinku mä sanon tai saat piiskasta. Taas mentiin painajaisiin.
Ihan kuin vaatteella olisi tarkoitus kahlita/alistaa ihminen.
ei hyviä,ennemminkin vastenmielisyyttä,ja pelastamisenhalua.
Vapaus
Epatoivo
Ahdistusta, pakokauhua.
Kuva jonka valitsin, muistutti enemmän pakkopaitaa. Pakkopaidasta mieleeni tulevat elokuvat joissa ihmiset istuvat pehmustetuissa huoneissa, lukittuina pakkopaitoihin. Se mielikuva on ehkä aavistuksen ahdistava.
mielenkiintoinen asu, muttei ihan mukava päällä
Yläosan remmit herättivät ahdistuneisuutta, että oma sisin on lukittuna, sinne ei kukaan pääse eikä itse see vapautettua mitä sydämessään säilyttää. Toisesta kuvasta huokuu pakoon pääsemättömyys, tilanne jossa omat kädet on solmittu pakolla niin että asioihin ei voi vaikuttaa
Voiman pelko.
ahdistu, pakkopaita, beind tied back, surrendering, being constricted
ihastus, niin kauniisti tehdyt vaatteet ja kaunis kuva
Lukko sisällä, vanki kauniissa kehossa.

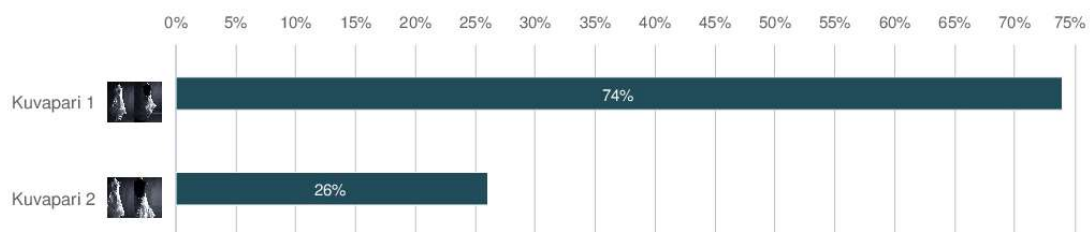
12. Yllä oleva tarina liittyy juuri näkemiisi kuviin ja se kertoo asukokonaisuuden taustalla vaikuttavasta mielenterveyden ongelmasta. Muuttuivatko kuvan herättämät tunteet? Jos muuttuivat, miten? Millaisia tunteita teksti sinussa herättää?

Vastaajien määrä: 23

Vastaukset
Kyllä muuttuivat hieman. Nyt ajateltuna kuva kuvastaa paniikkikohtauksen tuntemuksia, monia eri asioita mitä ihminen kohtauksen aikana tuntee. Paniikkikohtauksen voi aiheuttaa todella moni eri asia, ja kohtauksen aikana moni asia vielä pahentaa sitä auttamisen sijasta.
Eivät muuttuneet. Tässä vielä selkeämpi yhteys. Toisaalta korostaisin aiemmin mielenterveyden määritelmään esittämäni havaintoa siitä, että mielenterveys määriteltiin sosiaalisen ympäristön avulla, vaikka näissä teksteissä "potilaan" minäkuva on selkeästi keskiössä.
Lankoja, jotka ei pysy käsissä. Kahlitut kädet, koska normaalisti toimiminen tuntuu mahdottomalta. Ajatukset myös kahleissa, kaikessa ikävässä
Yksin jääminen
Teksti herättää surua. En osaa linkata edellisiin kuviin, niistä tuli niin vahvat mielikuvat.
Hyvin tuttuja tunteita liittyen pakkopärajäämiseen ja haluun säilyttää jaksamisen illuusio toisten nähdessä
Naamioituu paraantajaksi, että muut näkevät vahvan ihmisen, vaikka kädet ovat oikeasti sidotut eikä kykene hallitsemaan asioita vaikka niin haluaisikin.
Tunne tarinassa oli ehkä hiukan eri mitä itse tunsin. Teksti ehkä kirvoitti jopa pienen pakokauhun tunteen aiemman kuvaillun fiiliksen lisäksi.
Samat sanat kuin edellisessä: eivät tunteet juuri muuttuneet, mutta lisää tuli niiden päälle. Ymmärrystä. Ja varovaisuus sen kun herkityy. Ollaan tärkeiden asioiden äärellä. Ja haluaisin halata oikeastaan kaikkea sitä, mitä tällöin kuvien ja sanojen takana on. Myötätunto paisuu niin, että ihan kylkiluissa tuntuu.
Ei muuttunut. Asut kuvastaa mielellömän hyvin ajatusmaailmaa jonka tunnistan. Teksti on kuin katselisi ulkopuolisin silmin muita ihmisiä kuitenkin ollen itse vankina omassa itsessään. Vaikeissa tilanteissa tuntuu tutulta
Aikalaila pysyvät samana tunteet. Tuttu tunne, että esittää, että kaikki on hyvin vaikka ei olekaan.
Surullinen siitä, että toinen ei pysty kantamaan tätä kaikkea yksin
Ei muuttuneet, kuulostaa kiusatulta ihmiseltä, tai turvattuutta ja pelkoa kokeneelta.
ei muuttunut, voi kun olisin voinut auttaa.
Apua pitää hakea ja tukea saa läheisiltä aina, kun vaan kertoo pahasta olostaan. Jos ei puhu niin toiset eivät voi tietää. Ei ketään yksin jätetä.
Ahdistusta, myötätuntoa
Kuvan tuomat ajatukset hävisivät tekstiä lukiessa mielestä. Tuntuu kuin teksti olisi repinyt itsestä jälleen jotain haudattua auki. Tuska, pelko ja yksinäisyyden tunne kumpusi tekstin kautta mieleeni jostain kaukaisuudesta. Jokin pala lähimmäisyydestä.
kuvassa oleva asu on ehkä sellainen tiukka, puristava kuori, mistä kertoja haluaa kuoroutua ulos. Samalla se autta ehkä häntä pitämään itseään kasassa. Taustalla saattaa olla lapsuuden trauma, heitteillejätö tms.
teksti herätti samoja tunteita kuin kuvat, itselle tuttuja tunteita
Kuvien tunnetilaa oli vaikea ajatella. Ne olivat samalla kovin määrätietoisia ja eristäytyneitä. Halua halata. Halua antaa paikka, jossa ei ole pakko olla vahva.
Muutti fiilistä joo. Ahdistus ja paniikki tuttu. Rinnassa tuntuu paine, joka tulee noista soljiista ja vöistä.
tuli sellainen olo että haluan halata sinua. voimakas viesti jälleen.
En jaksa aina lukea ihmisten tarinoita mielenterveydestä koska se on sitä samaa asiaa erilaisilla silmillä. Mielikuvat ja taideteokset säästää sanoilta, joita ei aina jaksa toistaa päässään.. Niitä voi katsoa vaan kerran ja sitten unohtaa...

13. Kumpi kuvapareista herättää sinussa enemmän tunteita? (Valitse napauttamalla kuvaparia)

Vastaajien määrä: 23



	N	Prosentti
Kuvapari 1	17	73,91%
Kuvapari 2	6	26,09%

14. Mitä tunteita kuva ja siinä esiintyvät vaatteet sinussa herättävät?

Vastaaajien määrä: 25

Vastaukset
Kauneutta, puhtautta. Samalla jollain lailla kätkeytyä surua.
Herkkyys, hauraus, puhtaus
Vapautus, pakeneminen, lähtö
Juhlat
Haaveissa lillumista, kepeyttä ja kuristumista samanaikaisesti.
Kuvan asemointi kertoo syrjään vetäytymistä tai jäämisestä
Kummitus, se kun ei enää ole olemassa. Ahdistus. Yksinäisyys. Katoaminen. Unohdetuksi tuleminen. Ei kukaan minua kuitenkaan kaipaa.
Tulee mieleen ahdistavat tilanteet joista ei ole jostain syystä voinut poistua. Ehkä myös sellainen olemattomuuden ja näkymättömyyden tuntee.
Kuvapari 1 miellyttää jotenkin enemmän. Mutta ehkä vaan siksi, että henkäyksen kaltainen vaate näkyy siinä paremmin, ja sitä tekee mieli katsoa kokonaisuutena. Pelkästään tunteita ajatellen kuvapari 2 voisi tarjota ehkä enemmän ajatuksen aihetta. Kevyt henkäys ja ahdas rajaus. Hmm.
Ihana keveys. Edelleen pieni kurkussa tuntuva jännitys. Muuten näyttää kauniilta ja tunnen tuon helman keveyden. Ei ahdista.
Todella kaunis vaate kyllä. Kontrasti tummaan taustaan tekee vaikutuksen. Jotain symboliikkaa haen siitä, että selkä on todella paljas etuosaan verrattuna.
Ei kauheasti mitään
Tässä mä oon sua varten, vaan sua, älä enää lyö.
Asu näyttää vapautuneemmalta, rohkeammalta, uskaliaamalta..
nainen, ehkä ystävällinen, ainakin on kohti.
-
Vapaus
Helpotus
Kohde on keskellä ja kauempana. Kaikki näyttää hyvälle, mutta asiaa ei näe kaikkineen yksityiskohtineen tarkasti. Mietin tätä jo sovelletusti ihmisiin. Heidät näkee, kaikki vaikuttaa hyvälle, mutta kaikkia asioita ei voi nähdä koska ei pääse tarpeeksi lähelle.
kummallinen mekko
Ajatuksia seisomassa ongelmien ja ihmisten edessä yksin, paljaana ja omana itsenään. Arvostelun kohteena, mutta silti neutraaleja tunteita
Näennäinen itsevarmuus. Halu siirtää ensimmäinen katse pois kasvoista.
keveys, hentous, alastomuus.
upea vaate
Ei oikeastaan mitään. Toivoin kuvien olevan selvästi erilaiset ja koitin tulkita liikaa. Lähinnä päässä tyhjää enkä jaksa miettiä sen enempää

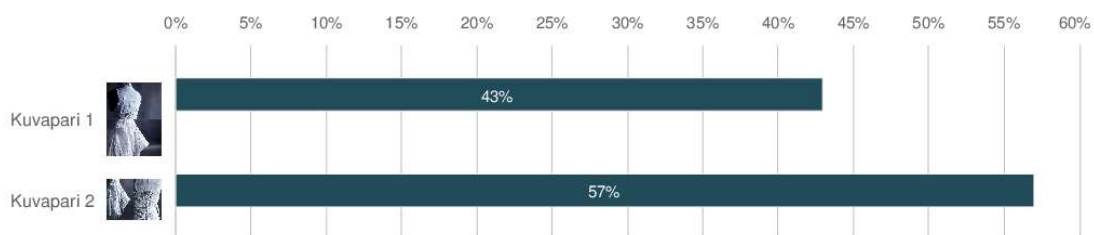
15. Yllä oleva tarina liittyy juuri näkemiisi kuviin ja se kertoo asukokonaisuuden taustalla vaikuttavasta mielenterveyden ongelmasta. Muuttuivatko kuvan herättämät tunteet? Jos muuttuivat, miten? Millaisia tunteita teksti sinussa herättää?

Vastaajien määrä: 23

Vastaukset
Ei muuttunut. Kuvat ja tekstit kertovat juuri samaa asiaa. Masentunutta ihmistä ei tunnista helposti, koska he osaavat olla seurassa normaaleja, mutta yksin masennus iskee kahta kauheammin
Herkkyys ja mielenterveyden haaraus. Näin haluaisin tulla nähdyksi, hauraana, herkkänä, apua tarvitsevana. Tai kuihtua pois kun enkeli.
Minun mielestäni tekstistä pohjasävelenä välitty kumminkin toivo. Helmojen keveys palautui mieleen
Kaunis
Selkeä linkki kuvien ja tekstin välillä. Hienosti onnistunut vaate.. otetaan niskasta kiinni ja positiivisesti vaan. Näin. Tuli lisää oivaltanut tunne.
Syvensi. Alku sopii ihan hyvin yhteen, mutta pinnan alla oli jotakin muuta.
Raivostuttaa nuo ohjeet, joita kaikki antaa, jotka ei auta. Jos se terveellisesti syöminen auttaisi oikeasti, niin kai minä jo niin tekisin? Ihan kuin tahallaan haluaisin olla tällainen. Marttyyri. Inhoan sitä sanaa.
Ehkä hieman lempeämpään suuntaan kääntyi olotila. Tunne on ehkä..empaattinen, lämmin, armahtava tarinan henkilöä kohtaan.
No voi rähmä. Se ahtaan rajauksen tunnelma oli sittenkin totta. Olisin mieluummin uskonut vain siihen valkoiseen henkäykseen.
Juu muuttui käsitys ja teos aukesi itselle eritavalla. Itselle tuli mieleen ensin, että mitäs kummaa nyt kun ihan hyvältä näyttää mekko, mutta siinä se juu oli ajatuksessa, että mullahan on kaikki hyvin (kaunis mekko) mutta se ei kerro siitä mitään oikeesti tuntuu.
Ei muuttunut. Tuntuu että pieni valonpilhadus häivähtää kuitenkin.
Hieman muuttui. Enemmän tuntuu siltä että pitääkö itse tehdä jotain?
Viimeinen kuva antoi jo uskoa positiivisempaan suuntaan. Tekstistä huomasin ihmisen mielen kirkastuneen..edes hiukan.
olen tehnyt paljon asioita väärin,sekä jättänyt tekemättä.suraa
Kukaan ei ole arvoton, mutta arvostus ei tule ilmaiseksi. Sen eteen joutuu tekemään töitä. Jokainen on hyvä jossain, se täytyy aina muistaa. Usein sanotaan, että työ on ihmisen selkäranka ja olen siitä samaa mieltä. Siitä saa itselleen arvostuksen tunnetta, samoin auttamalla muita.
Myötätuntoa.
Olen itsekin ollut samassa veneessä jollain tapaa, ehkä olen sitä jossain määrin edelleenkin, kun olen toivonut että olisipa kaikki paremmin. En tiedä muuttuiko ajatukseni kuvasta paljoakaan. Vähän? En tiedä. Teksti kuitenkin on surullinen ja mielestäni kuvastaa tuskaa ja yksinäisyyttä.
Masentuneen ihmisen sanat, mutta kuvaan liittyvät tunteet ei muuttuneet
Tunteet ja ajatukset jotka kuvista syntyivät yhtyivät tekstin herättämiin tuntemuksiin
Eivät oikeastaan muuttuneet. Saivat tarkemman kuvan siitä, millaisia paineita koemme siitä, mitä meidän pitäisi olla. Halua luoda turvaa.
En ehkä ihan tuota tarinaa tähän vaatteeseen osaa liittää. Ehkä sellainen nätti fasadi mitä pitää pitää yllä? Voimien laskeutuminen ja romahtaminen näkyy alaosan volyyminä.
teksti anta kuville lisää voimaa ja vahvuutta. vaikka kuvissa käsitellään mielen horjumista, tulee näistä kuvista tosi vahva olo.
Sanat ovat kuin omiani ja ymmärrän ne täysin, toisin kuin mekot...

16. Kumpi kuvapareista herättää sinussa enemmän tunteita? (Valitse napauttamalla kuvaparia)

Vastaajien määrä: 21



	N	Prosentti
Kuvapari 1	9	42,86%
Kuvapari 2	12	57,14%

17. Ylempänä olevat kuvat ovat yksityiskohtakuvia vaatteissa käyttämästäni printistä. Millaisia tunteita kuvat herättävät?

Vastaajien määrä: 23

Vastaukset
Surua, masennusta, sympatiaa
Yksityiskohtien huomiointi, pinnan alle katsominen
Ajatuksia jotka eivät jätä rauhaan, sekavuus
Leimattuna olemisen tunne.
Selän takana puhuminen
Selkä toi mieleen toisten pahat puheet ja huhut. Miten ne tahraavat
Aavemaisia, kauniita, haluaisin nähdä lähempää ja koskea kangasta.
Välittömästi tulee mieleen koulukiusaus ja itsensä viiltely.
Helma on kyllä hieno, mutta tunteen tasolla melkein suuttuttava. Siellä ne ikävät sanat vilahtelevat, ja liikkeessä varmaan pelmahtelevat pilvenä ympäriinsä. Viikkuvat vuorotellen esiin ja piiloon, esiin ja piiloon. Hitto sentään.
Tuntuu kuin helmoissa olisivat sanoja jotka painavat pukua ja kantajaa alaspäin. Selässä tuntuu myös sanojen painoa joita me kannamme hartioilla. Jotka haavoittavat
Tulee mieleen, että toisten ilkeät kommentit ja sanat antavat leiman joka kulkee taakkana mukana ja puristaa.
Sitomista ja sitä kautta sulkeutumista
Ikuisesti solmittuna yhteen, kahlittuna tähän maailmaan ja mielentilaan.
-
miehen kahlitsema,nainen,ei hyvä.
-
Valitsin kuvapari jossa oli enemmän yksityiskohtia. Valitsemani kuvan yksityiskohdat herättivät enemmän uteliaisuutta minussa. "Mitä kaikkea täältä löytyy".
surullista, jos ka kun ihminen leimautuu tai leimataan arvottomaksi ja hulluksi. Sellainen ihminen tarvitsee apua
Kerran sanonut sanat jäävät suhun ikuisesti ja kaikki näkevät mitä sun selkääsi on kirjoitettu. samalla myös itse alat ajattelemaan niinkuin susta on sanottu, eli nöyryyttäviä tunteita ja kuvitelmia oman ihmisarvon polkemista maahan
Synkkyys. Pimeys. Eristäytyneisyys. Elämätkuulumattomuus. Pelko.
Tekstit vaatteissa luovat heti viitteitä. ahdistus ja yhteiskunnan paineet ja syytely. oma kritiikki itseään kohtaan.
taidokkaasti tehdyt, upeat printit
Valitsemani kuvapari on tasapainossa. Liehuvat jutut sopii ryhdykkään osan kanssa ja ne tavallaan kuuluvat toisilleen ollakseen ymmärrettävissä kokonaisuutena.

Liite 3/13

18. Yllä oleva tarina liittyy teossarjassa käytettyyn printtiin. Siinä lukee "hullu, laiska, arvoton, itsekäs". Muuttuivatko kuvan herättämät tunteet? Jos muuttuivat, miten? Millaisia tunteita teksti sinussa herättää?

Vastaaajien määrä: 22

Vastaukset
Pysyn samassa... selän takana puhuminen
Samaistumista.
Mietin vieläkin eroa mielen terveyden ja mielen terveyspotilaan välillä. Onko mielen terveyspotilas se omaan napaan tuijottaja, siinä missä mielen terveys on sosiaalisessa ympäristössä sopusoinnussa elämistä? Tämä teossarja tuntuu kuvailevan erityisesti nuorten mielen terveysongelmia, jotka tuntuvat kumpuavan paitsi ulkoisista paineista, oman itsensä ja oman asemansa näkemisestä vääristyneesti.
Tässä kuvasarjassa oma tulkinta osui hyvin yhteen eli ei muuttunut
Sanat voi satuttaa, ja säilyä mielessä ikuisesti. Piiskata sisältäpäin. Pahaa sanaa ei unohda, ja itseään on helpompi kuvata negatiivisin termein.
Muuttuivat, tunteet muuttuivat myös hieman vihaksi ihmisiä kohtaan, jotka eivät ymmärrä mielen terveys -sairauksia. Pitävät masennusta itse aiheuttuna tai muita sairastuneita "hulluina".
Nyt sanoista sai selvän. Samaistun printtiin. Minulla ei ole (tietääkseni) mielen terveysongelmia mutta samaistun näihin tuntemuksiin.
Muuttui, ehkä ajatus siitä että joku muu haukkuu, kääntyikin kuuntelemaan niitä ääniä joita tulee oman päänsä sisältä. Niitä kun haukkuu itseään...
Tämä on nyt varmaan ihan "väärä" tunne, mutta minä tahtoisin nyt täryttää rikki vaikka jonkun pienen ruman maljakon. Pirstaksi vaan. En siis halua täryttää tohjoksi mitään näissä kuvissa tai teksteissä, vaan palasen siitä jotain, jonka takia puhtaan valkoiseen selkään piirtyy sanat "hullu" ja "arvoton". Että mitäs te mistään tiedätte, te jotkut tuntemattomat tahot ja mielipiteet, jotka ripustatte tuommoisia sanoja ihmisten helmoihin. Äh.
Hieman muuttui. Ajallekin ensin, että kommentit tulevat ihmisen ulkopuolelta, mutta tekstissä puhutaan enemmän päänsä sisältä tulevista ajatuksista.
Ei muuttunut. Mä tunnistan nuo asiat. Olen käynyt näitä asioita juuri kaverini avioerossa lähiaikoina. Tuntuu pahalta kun olemme niin ympäristömme armoilla. Kuinka vahva ihmisen pitää olla että kestäisi kaiken?
Ei muuttuneet
koskettaa,,
Puhumalla mörköt lähtevät, tee mikä tuntuu oikealta, ja ennen kaikkea kuuntele sydäntäsi mikä on oikein, mikä ei...
Kuvien yksityiskohtat eivät ole enää yksityiskohtia, ne ilmentävät nyt sitä leimaa jonka jotkut tuntevat selässään tai otsassaan. Tunteita? Samistun siihen tunnetilaan mikä tekstistä tuli. En ehkä niin voimakkaasti, mutta tiedän mitä tuntuu kokea olevansa jotenkin tyhmä, hullu, arvoton.
-
Jos ihminen itse tuntee olevansa hullu, arvoton, laiska ja itsekäs, mutta osaa hakea apua, hänellä on toivoa paranemisesta, koska hän itse haluaa sitä
Kuvien herättämät tunteet säilyivät mutta tekstin loppu antoi toivoa ja onnistumisen tunnetta, joka kuvista ei huokunut.
Eivät muuttuneet. Teksti herättää jopa vihaa. Vihaa sitä kohtaan, joka lyö leimoja.
Toi ehkä uutta perspektiiviä vielä vaatteisiin. Itse kritiikki ja muiden oletuksen ja yhteiskunna paineet tuntuivat selkeinä.
teksti on hyvin voimakas jolla yhdessä kuvien kanssa on voimakas viesti
Häpeä on läsnä, vaikka kuinka ihminen näyttäisi olevan tasapainossa... Kukaan ei täysin ymmärrä

19. Millaisia tunteita ja ajatuksia teossarja (vaatteet, kuvat ja tekstit) herätti kokonaisuutena?

Vastaajien määrä: 25

Vastaukset
Ahdistusta. Mutta tosi mielenkiintoinen.
Hauraus
Mahtava aihe lopputyöksi! Vaikea aihe ja harva uskalttaa tehdä tällaista. Vaatteet olivat todella hienoja. Kuvastivat hyvin aiheita. Tekstit ovat todella henkilökohtaisia. Uskallusta löytyy, ja avoimuus tekee vaatteista/työstä todella syvällisen.
Tekstit olivat kovin vaikuttavia tunnelataukseltaan. Toivako nämä parit voimaa toisilleen?
Vaatteet ja kuvat niistä ovat kauniit, tekstit koskettavat. Mielenkiintoinen kokonaisuus joka laittaa pohtimaan asiaa jälkeensä.
Ajatuksia avartava asiaa
Vaatteet ja kuvat kauniit, tekstit avoimia ja raakoja. Olisi hienoa nähdä nämä vaatteet jossain esillä.
Tekstit ja vaatteet on loistava kombo. Keskimäärin kai taisin enemmän klikkailla laajemman kuvakulman kuvia. Hyvä pohtia itse ensin ja sitten lukea tarina. Helppo samaistua.
Kaikkein eniten puhdasta, ryöpyä myötätuntoa. Kieltämättä myös samaistumista. Jokusia muistojakin. Ja ajatuksen siitä, että näihin asioihin ja tunteisiin syventyminen tekee hyvää jokaiselle. Että kannatti katsoa, kannatti lukea. Syvenin huomaamattani.
Teokset ovat pysäyttäviä. Todella hienoja. Tulee mieleen vanhat naisten korsettivuvut. Tuolloin nainen ei saanut kuulua, näkyä tai kuulua. Säilytti ihmisen. Tekstit olivat niin syvistä sielun syvyyksistä, mutta tunnen sydämessäni tuskan mitä tämä ihminen tuntee. Hyvin selkeää ja suoraa sekä puhdistavaa pukea tunteet sanoiksi.
En olisi uskonut, että vaatteilla pystyy herättämään niin paljon tunteita ja kertomaan tarinaa. Vaate ja teksti tukivat toisiaan hämmästyttävän paljon. Vaikuttunut olen.
Aika rankkoja aiheita. Raskasta tavaraa
Ensimmäinen on mielessä sekopäisyys, ihmisten sekopäisyys. Onko tässä maailmassa jäljellä ihmisyyttä? Miksi täytyy satuttaa, kun voisi vaan lähteä toisen elämästä.
En osannut ajatella/en ole ennen ajatellut että vaatteilla voisi kertoa jotain ihmisestä, tai ihmisen tavasta ajatella/nähdä asioita.
koskettivat,
Tekstit olivat ahdistuneita, apua ja tukea tarvitaan paljon, että tilanne tasapainoituu. Mutta kaikki mikä ei tapa, vahvistaa ja kun löytää oikean suunnan elämälle, ahdistus helpottaa ja mieli vapautuu.
Epatoivo vapaus.
Ahdistusta, pakokauhua, paniikkia, mutta myös vapautta ja helpotuksen tunnetta.
Ensinnäkin vastaamisesta tuli kokoajan vaikeampaa, koska tarinat kuvien takaa muistuttivat niin paljon niistä ajoista kun olin koulukiusattu ja yksinäinen. Ne ovat jättäneet arpensa, joita eletty elämä on levittänyt ja viiltänyt välillä lisää. Vaatteet olivat kauniita, kevyitä, mutta kätkeyivät sisäänsä salaisuuksia. Niitä ei voinut tietää ennen tarinoita. Kuvat ja tarinat olivat yhdessä erittäin tunteita herättäviä asioita. Erittäin onnistunut havainnointitapa.
teossarjan teksti oli tosi surullista luettavaa, vaatteet ja kuvat vastasit ja tukivat tekstiä. Ne kuvastivat ehkä ihmisen tunteita, joka kärsii masennuksesta.
Ahdistusta, alemmuudentunnetta, arvottomuutta, hyvin tuttuja ja läheisiä tunteita itselle mitä ei ikinä enään halua kokea.
Voimakkaita, sinisiä, herkkiä. Halua antaa paikka ilman ympäröivää maailmaa.
Hyvin koskettava. upeat korsettien nyöri yksityiskohdat. Tsemppiä sulle, toivotavasti vaatteet pääsee esille ja sä pääset tekeen sitä mitä rakastat.
upeat, kauniit, taidokkaasti tehtyjä vaatteita jotka puhuttelevat, teksti tuo lisäpontta vaatteisiin, teksti täydentää jo mahtavaa kokonaisuutta
Ei paljon mitään. Vähän ärsytti, vähän samistutti, vähän pisti miettimään jo läpikäytyä asiaa. Pitäisi ymmärtää ja olla itselleen armollinen, miten, sitä en tiedä. Olen paska.

20. Muuttiko teossarja suhtautumistasi mielenterveyden ongelmiin tai mielenterveyskuntoutujiin millään tapaa?

Vastaaajien määrä: 24

Vastaukset
Ei oikeastaan, koska itselläni ja läheisilläni on kyseisiä sairauksia. Ehkä suhtautumista siinä mielessä, että aiheesta voisi uskaltautua puhumaan itsekin avoimemmin.
Ei varsinaisesti, mutta hieno ajatus nähdä vaatetaiteen kautta. Toimii!
Ei juurikaan, koska asiat ovat tuttuja.
Ei varsinaisesti mutta opetti näkemään tekstiilitaiteen kantaaottavuutta eri lailla
Hyvällä tavalla... jatkakaa samaan asiaa
Ehkäpä katson mielenterveysongelmia hieman monitahoisemmin.
En tiedä. Sinällään ei, koska monella ystävällä on mielenterveysongelmia ja he ovat melko avoimia asian suhteen. Ja silti, jotain muuttui. En vain osaa nimetä että mikä.
Ei oikeastaan, mulla on mielestäni aika avoin suhtautuminen mielenterveyden ongelmiin ja ihmisiin, jotka niistä kärsii.
Ei juurikaan, koska tässä käsitellyt teemat olivat (valitettavasti) jonkun verran tuttuja. Mutta kuvat ja sanat tuntuivat väkeviltä, hyödyllisiltä. Sellaisilta, joita voisi tosissaan käyttää ymmärryksen lisäämiseen. Kiitos!
Kyllä tämä pysäytti. Pistää ajattelemaan kaikkea. Kuinka ihminen on puristuksessa joka puolelta tässä ajassa. Kiitos että sain olla osana tässä. Lähetän suuren sydämen.
Tavallaan tuttuja juttuja, mutta uskomattoman hyvin kuvailtu ilman sanoja, että miltä tuntuu.
Pisti ajattelemaan enemmän
Eipä juuri, mielenterveydelle tarvittaisiin nykyään paljon enemmän huomiota ja hoitoa. Mielenterveyskuntouttajat tekevät tärkeää työtä, eli auttavat muita.
Ehkä jatkossa kiinnittää enemmän huomiota ihmisten sanattomaan viestintään.
kyllä syvensivät, koska mulla on kaksi tuttua, joilla on mielialahäiriöitä.
Aika rankkoja elämän hetkiä on koettu ja kaikesta selviää, jos vaan jaksaa uskoa hyvään ja itsesääli täytyy heittää pois. Se ei auta, eikä toisia haukkumalla tämä elämä parane. Aina täytyisi yrittää löytää se positiivinen puoli asioista, joka joskus unohtuu tai peittyä siihen muuhun pahaan oloon.
Ei.
Asiaan ei tullut itselläni muutosta. Tiedän että se on salakavala asia, sitä on monenlaista ja sen laatu on yksilöllistä. Tämä toimi enemmänkin hyvänä muistutuksena asiasta. Sekä palauttaa käsittelemään omia asioita.
Koulutuksen ja ammatin vuoksi olen tekemisissä mielenterveysongelmaisten kanssa, joten suhtautuminen ei muuttunut oikeastaan paljoakaan. Tarinassa oli kuitenkin tietty ajatus, mitä ei aina muista, eli että masennus voi tulla kenelle tahansa
ei
Ei. Mielenterveys ongelmineen ja kuntotumisineen on ollut niin suuri osa elämäni jo pitkään, että samoja tuntemuksia on tullut käytyä läpi päivittäin vuosia. Se kuitenkin esitti monia tunteita kovin hyvin.
Hienoa, että olet vaatteiden kautta pystynyt käsittelemään näitä aiheita ja olla näin avoin ja rohkeasti esillä!
hyvä että teet opinnäytetyötä tästä aiheesta. se on tärkeää ja hienoa.
Ei kai. Pitäisi ymmärtää että ketään ei ole täydellinen mutta kun sitä vaatii itseltään, on loukussa...