

Tuisku Laine & Katherine Rainio

VOIMAANNUTTAVA VALOKUVAUS APUNA
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2018

Laine, Tuisku & Rainio, Katherine
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Sivumäärä: 21
Liitteitä: 3

Asiasanat: mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja, mielenterveyskuntoutus, minäkäsitys, voimaantuminen

Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektina, jonka tarkoituksena oli järjestää Hiittenhovin palveluasunnossa asuville mielenterveyskuntoutujille voimauttava valokuvauspäivä. Projekti toteutettiin yhdessä SataEdun kuvallisenilmaisun aikuisopiskelijoiden kanssa. Projektin tarkoituksena oli järjestää valokuvaustilaisuus, jossa valokuvaajaopiskelijat tulevat ottamaan kuvia mielenterveyskuntoutujista. Tarkoituksena oli saada mielenterveyskuntoutujat tuntemaan itsensä nähdyksi ja arvostetuksi sekä tiedostamaan ja löytämään omia voimavarojaan paremmin. Projektin tavoitteena oli esitellä organisaatiolle uusia toimintamalleja mielenterveyskuntoutukseen. Tekijöiden omina tavoitteina oli saada kokemusta ja kehittyä projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja hallinnassa.

Valokuvauspäivä järjestettiin torstaina 19.4.2018. ja toteutuspaikkana toimi Hiittenhovin edustalla olevan pienen kappelin ympäristö. Tapahtumaan osallistui 2 projektin tekijää, 2 valokuvaajaopiskelijaa sekä 4 valokuvattavaa.

Palaute valokuvauspäivästä kerättiin päivän arviointilomakkeella, johon osallistujat saivat vastata anonymisti päivän lopussa. Suullista palautetta otettiin vastaan päivän aikana sekä päivän lopuksi. Arviointilomakkeiden perusteella kaikki tunsivat kuvaustilanteen olleen turvallinen ja onnistunut. Kuvattavat tunsivat itsensä nähdyksi ja arvostetuksi sekä tuntemukset päivästä oli kaikilla positiivisia vaikka osaa hieman jännitti alkuun.

EMPOWERING PHOTOGRAPHY AS A HELP TO MENTAL HEALTH REHABILITATORS

Laine, Tuisku & Rainio, Katherine

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2018

Number of pages: 21

Appendices: 3

Keywords: mental health, mental health rehabilitator, mental health rehabilitation, self-image, empowerment

This thesis was executed as a project which purpose was to arrange an empowering photography day for the mental health rehabilitators who live in Hiittenhovi sheltered unit. The project was implemented alongside SataEdu school photography students. The purpose of this thesis was to arrange a photography session where photography students came to take photographs of the rehabilitators. The purpose of the project was to make the rehabilitators feel seen and appreciated and to acknowledge and find their own strengths better. The aim of this project was to present new operating methods to the organization about mental health rehabilitation. The project makers' own aims were to get more experience and to evolve in planning, carrying out and controlling a project.

The event was held on Thursday April 19th 2018 and the photos were taken in the surroundings of a small chapel near Hiittenhovi. Participants included two project makers, two photography students and 4 rehabilitators to be photographed.

The feedback from the event was collected by feedback forms, which the participants were given to fill anonymously by the end of the day. Verbal feedback was collected throughout the day. Based on the feedback forms everybody felt the photosession to be safe and successful. Everybody felt seen and appreciated, feelings about the day were positive though some may have felt a little nervous at first.

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
1 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	6
1.1 Mielenterveys.....	6
1.2 Mielenterveyskuntoutus	7
1.3 Minäkäsitys	9
1.4 Valokuvaterapia	10
1.5 Voimaannuttava valokuva	11
2 AIKAISEMMAT AIHEESEEN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET	13
3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE	14
4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	15
4.1 Ensimmäinen käynti.....	15
4.2 Suunnittelukäynti	15
4.3 Valokuvaus päivä.....	16
5 PROJEKTIN ARVIOINTI	17
5.1 Arviointi ja tulokset	17
5.2 Eettisyys.....	20
5.3 Pohdinta	20
LÄHTEET	22
LIITTEET	

JOHDANTO

Mielenterveyshäiriöt kuuluvat Suomessa jatkuvasti kasvaviin kansantauteihin, minkä vuoksi psykiatrinen sairaanhoito on jatkuvasti kasvava ala, joka tulee varmasti yhä enemmän näkymään muillakin terveydenhuollon aloilla. (Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2018)

Opinnäytetyön aiheena oli järjestää Hiittenhovin palveluasunnossa asuville mielenterveyskuntoutujille valokuvauspäivä. Tapahtuma järjestettiin 19.4.2018. ja tarkoituksena oli näyttää arvostusta ja huomiota mielenterveyskuntoutujille sekä tavoitteena esitellä organisaatiolle uusia toimintamalleja mielenterveyskuntoutukseen.

Hiittenhovi on Harjavallassa sijaitseva vuonna 2001 toimintansa aloittanut palveluasuntola, joka tarjoaa tuettua asumista mielenterveyskuntoutujille. Keskuksella on käytössä kaksi pienkerrostaloa, joissa on yhteensä kolmekymmentäkolme huoneistoa. Huoneistot ovat yksiöitä ja kaksioita ja kaikkiin niihin kuuluu oma WC/suihku ja tupa-keittiö. (Hiittenhovin www-sivut 2017)

Hiittenhovi tarjoaa tuettua asumista mielenterveyskuntoutujille ja tarjoaa mahdollisuuden harjoittaa itsenäistä ja turvallista elämää. Hiittenhovissa asujien tavoitteena on löytää kuntoutujan itsensä näköinen elämä. Se tarjoaa kuntoutujille puitteet yksilölliseen, yhteisölliseen ja vertaitukeen perustuvalla kuntoutuksella. Asuminen on kuntouttavaa ja tavoitteellista, siksi se on aina tilapäistä asumisajan pituudesta riippumatta. (Hiittenhovin www-sivut 2017)

1 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Toiminnallisen valokuvatilaisuuden lisäksi yhdistetään ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön, pohditaan alan teorioiden ja niistä nousevien käsitteiden avulla kriittisesti käytännön ratkaisuja ja kehitetään niiden avulla oman alan ammatikulttuuria. (Airaksinen & Vilka 2003, 42.)

1.1 Mielenterveys

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö kykenee näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämänsä kaareen kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan roolia yhteisönsä toimintaan (Maailman terveysjärjestön [www-sivut](#) 2013). Joka viides aikuinen suomalainen kärsii ajankohtaisesti jostain mielenterveyden häiriöstä. Massenushäiriöt ovat mielenterveyshäiriöistä ne, jotka aiheuttavat maailmanlaajuisesti suurimman taakan. Mielenterveyshäiriöt ovat Suomessa suurin työkyvyttömyyseläkkeelle joutumisen syy. (Joukamaa, Lönnqvist & Suvisaari 2017, 718.)

Mielenterveys on sana, jota joskus on vaikea ymmärtää. Se on kuitenkin yhtä helppo käsite kuin terveyskin. Jokaisella meillä on oma keho ja mieli ja kummastakin on hyvä pitää huolta. Mielenterveyteen liitetään usein erilaisia käsitteitä, kuten onni, tasapainoinen mieli ja henkinen hyvinvointi, mutta se ei kuitenkaan tarkoita, että elämään ei saisi liittyä ahdistuneisuutta tai riittämättömyyttä, alakuloisuutta tai jopa mielenterveyshäiriöitä. Näitä asioita kohdatessa ne horjuttavat mielenterveyttä, mutta ei poista sitä. (Mielenterveystalon [www-sivut](#) 2018)

THL:n mukaan mielenterveys on ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Mielenterveys muovautuu koko elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Mielenterveys ei ole staattinen tila vaan se muuttuu olosuhteiden mukaan. Suotuisissa olosuhteissa mielenterveyden voimavarat kasvavat ja epäsuotuisissa ne kuluvat jopa enemmän kuin uusiutuvat. Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät: identiteetti, itseluottamus, sopeutumiskyky, sosiaaliset yhteisöt, palvelut ja yhteiskuntapolitiikka, kulttuuriset tekijät sekä biologiset tekijät. (Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen [www-sivut](#) 2018)

Mielenterveyteen liittyvät tekijät voidaan jakaa neljään osa-alueeseen: sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet, yksilölliset tekijät ja kokemukset, ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Yksilöllisiä tekijöitä ovat esimerkiksi sukupuoli ja perimä. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi taloudellinen kriisi, läheisen kuolema tai sairastuminen. Lapsuuden ja nuoruuden vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki ovat iso osa mielenterveyttä läpi elämän. Suhteiden lisäksi kaikki ympäristöt, missä ihminen toimii vaikuttaa mielenterveyteen. Mielekäs työ sekä tekeminen ovat mielenterveyttä tukevia asioita. Taloudellinen toimeentulo, asumis- ja elinolosuhteet, koulutus sekä palveluiden saatavuus ovat osa yhteiskunnallista rakennetta ja resurssia. Nämä asiat vaikuttavat siihen, miten ihminen voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Tasa-arvon toteutuminen ja ihmisoikeudet vaikuttavat mielenterveyteen ja ovat osa kulttuurisia arvoja. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 20-25.)

1.2 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyshäiriöistä kuntoutuminen ei ainoastaan tarkoita niistä parantumista vaan myös hyvän elämän saavuttamista. Kuntoutuminen ei ole ruusuinen tie vaan se sisältää paljon ylä- ja alamäkiä, uusia löydöksiä itsestä sekä takaiskuja. Ajan kuluessa on mahdollista katsoa menneisyyteen sekä todeta kaikista pettymyksistä ja epäonnistumisista huolimatta kuinka paljon on saavutettu. Jokaisella tällaiselle etapilla tajutaan jonkin asian parantuneen saaden tästä uutta voimaa kuntoutusmisprosessiin. (Mental Health America 2018)

Mielenterveyshäiriöt voivat aiheuttaa muunmuassa ystävyysuhteiden ja parisuhteen kärsimistä, työttömyyttä sekä taloudellista epävakautta. Nämä yhdistettynä sairauden tuomaan tuskaan voi olla musertavaa. Siitä huolimatta jossain kohtaa löydetään päättäväisyyttä lopettaa vain selviytyminen ja aloittaa vähitellen elämänsä takaisin samisen. Tästä alkaa kuntoutus. (Mental Health America 2018)

Alkuvaiheessa kuntoutuksen alkuvaiheessa hoito saattaa kehittyä lähinnä oikean diagnoosin löytämiseen sekä suurimpien oireiden helpottamiseen. Tässä vaiheessa on elin-

tärkeää löytää tukea ihmisistä, jotka ymmärtävät mitä ollaan käymässä läpi. Ajan kuluessa sairaudesta tulee helpommin käsiteltävä. Tähän saattaa vaikuttaa oikea diagnoosi, oikea lääkitys, oikeanlainen terapia sekä oma tietoisuus omasta tilasta ja kuinka sen kanssa eletään. Joskus luultiin vakauden saavuttamisen olevan päätavoite kuntoutuksessa, mutta nykyään tiedetään, että voidaan saavuttaa paljon enemmänkin. On mahdollista palata normaaliin elämään omien toivomuksien, kykyjen ja mieltymyksien mukaan. (Mental Health America 2018)

Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on oireiden lievittyminen tai poistuminen, ahdistuksen lieveneminen sekä terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen. Hoitomuotoja on monenlaisia, mutta hoidon tulisi aina olla yksilöllistä. Paraneminen voi joskus kestää pitkän aikaa, joissakin tapauksissa oireet voivat jatkua läpi elämän. Oireiden poistuminen tai paraneminen ei välttämättä ole sama asia kuin kuntoutuminen. Kuntoutumista tapahtuu vaikka oireita olisi jäljellä. (Koskisu 2003, 14-15.)

Kuntoutuksen tavoitteena on myös lisätä sairastavan henkilön osallisuutta yhteiskuntaan. Osallisuudella tarkoitetaan kaikkia niitä osa-alueita, mitä elämän aikana tulee vastaan työ mukaan lukien. Kuntoukseen osallistuvat yleensä useat hyvinvointipalveluista vastaavat tahot, kuten kunnallinen sosiaali- ja terveydenhuolto, kansaneläkelaitos, työ- ja elinkeinohallinto sekä työeläkevakuutus ym. Mielenterveyskuntoutus on interventio, kuntoutustoimi tai -ohjelma. (Ilpo Vilkkumaa 2011, 29.)

Mielenterveyskuntoutuja on henkilö, jonka sairaus on hallinnassa ja hän on toipumassa (Mielenterveyden keskusliiton [www-sivut](#) 2018.). Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee kuntoutumistaan varten mahdollisia asumispalveluja sekä kuntouttavia palveluita. (Sosiaali- ja terveysministeriön [www-sivut](#) 2018)

Mielenterveyskuntoukseen hakijoiden määrä on lähes kaksinkertaistunut vuosina 2005-2013. Mielenterveysongelmat ovat yleisin syy hakea hakeutua Kelan kuntoutukseen ja erityisesti kuntoutuspsykoterapiaa saaneiden määrä on lisääntynyt. (Kansaneläkelaitoksen [www-sivut](#) 2014)

1.3 Minäkäsitys

Yksilön minärakenne eli minään liittyvien tavoitteiden, käsitteiden ja odotusten kokonaisuus on maailmankuvan keskeisin osarakenne. Minäkäsitys voidaan myös ymmärtää prosessiksi, joka heijastaa yksilön ja ympäristön välistä vuorovaikutusta sekä vuorovaikutuskokemuksista saatua palautetta. Ihminen toimii pitkälti sen mukaan millaisena hän kuvittelee, arvioi ja näkee itsensä sekä miten hän odottaa muiden suhtautuvan omaan toimintaansa (Rauste-Von Wright 1986, 43.). Ymmärtäessään odotukset, jotka kohdistuvat yksilöön oppii hän myös arvostamaan itseään ja samalla hänelle rakentuu käsitys itsestään eli minkälainen hän haluaa olla tai minkälaiseksi hän haluaa tulla. Vuorovaikutuskokemusten pohjalta kehittyvä minäkuva toimii itsearvotuksena sisäisenä kriteerinä. (Rauste-Von Wright 1986, 43.)

Minäkokemus ja minuus sisältävät omaan ruumiiseen liittyviä mielikuvia, psyykkisiä toimintoja koskevia mielikuvia sekä sosiaalisesta kanssakäymisestä sisäistettyjä vuorovaikutusmielikuvia. Minäkäsitys muodostuu niistä tavoista, joilla yksilö yleensä arvioi itseään sekä itseä koskevista tietoisista havainnoista. (Vuorinen 1997, 50-51.)

Minäkäsitys eli minäkuva on ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itsestään, eräänlaista asennoitumista itseensä. Minäkäsitys muodostuu menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemuksista ja havainnoista yhdistettynä arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin ja tunteisiin. Realistinen käsitys itsestä toimii oppaana yksilön toiminnansäätelyssä. (Aho & Laine 2002, 18-19.)

Minäkuva tai identiteetti on ihmisen oma näkemys itsestään. Tämä kuva voi liittyä rooleihimme ja käsityksiimme sekä vastaa kysymykseen kuka ihminen on. Elämässä koetut huonot ja järkyttävätkin kokemukset koskettavat ja muokkaavat usein tärkeimpiä minäkuvan osa-alueita, mistä tuloksena voi olla hämmennystä. Pohdinnan ja mietiskelyn kautta minäkuva voi kuitenkin palautua, uudistua tai lujittua. Vaikeat elämäntilanteet voivat tuoda ihmisessä esiin puolia, joita ei välttämättä tiennyt olevan olemassa. (Mielenterveystalon [www-sivut](#) 2018.)

1.4 Valokuvaterapia

Ensimmäinen maininta valokuvaterapian käytöstä psykoterapiassa on vuodelta 1986. Lontoon kuninkaallisessa lääketieteellisessä yhdistyksessä psykiatrian harrastaja ja valokuvaaja Diamond piti aiheutta käsittelevän esityksen valokuvan käytöstä psykiatriassa. Potilaita kuvattiin diagnostisessa tarkoituksessa, mutta myös hoidollisessa merkityksessä, jotta saatiin näkyviin potilaassa tapahtuvia muutoksia. Hän havaitsi kuvien katselun olevan merkityksellistä sekä henkilökunnalle että potilaille. 1800-luvun lopulta muutamia muitakin valokuvan käyttöä psykiatriassa tunnetaan, mutta tämän jälkeen asia unohtui lähes sadaksi vuodeksi. Vasta vuonna 1983 ilmestyi kirja *Photography in mental health* kirjoittajina psykologit David A. Krauss ja Jerry L. Fryear, joka on edelleen yksi alan kulmakivistä. Kansainvälisesti valokuvausterapeuttisen työskentelyn arvioidaan alkaneen 1970-luvun lopulla ja Suomeen se rantautui 1990-luvun alkupuolella psykologiavalokuvaaja Lauri Mannermaan mukana. (Huttunen & Kalska 2015, 367.)

Alan pioneeri Judy Weiser, joka on luonut käsitteistöä valokuvaterapiaan jakaa työn kahteen toimintatasoon, jotka ovat Phototherapy (valokuvaterapia ammatillisessa hoidotyössä) ja Therapeutic photography (terapeuttinen valokuvaus). Phototherapyn hän määrittelee tunteiden, ajatusten ja kokemusten arvioimiseksi ja prosessoimiseksi terapeutin hoidossa ja ohjauksessa. Therapeutic photographyssä on kyse itseohjautuvasta itsetutkiskelusta ja taiteellisesta ilmaisusta, joka on virallisen terapiatoiminnan ulkopuolella. (Huttunen & Kalska 2015, 368.)

Suomessa psykoterapian kriteerit ovat tarkoin määriteltäviä, jotka vaikuttavat siihen, että kansainväliset psykoterapian, terapeuttisen ja taideterapian työn määrittelyt eivät sovi suoraan sovellettaviksi Suomen oloihin. Valokuvaterapeuttinen työ etsii paikkaansa uutena tulokkaana terapeuttisen työn kentällä. Asiakkaan tarpeiden ja terapia-prosessin tavoitteiden mukaan voidaan valokuvaterapiamenetelmiä muokata asiakkaalle sopiviksi. Menetelmät voidaan karkeasti jakaa kolmeen ryhmään: 1) Asiakkaan omaelämäkerrallisten valokuvien käyttäminen, 2) symbolisten ja assosiativisten valokuvien käyttäminen ja 3) uusien valokuvien ottaminen joko itse tai muiden ottamina. (Huttunen & Kalska 2015, 368.)

Sanonta valokuvien voimasta ei ole liioiteltua vaan valokuvan vaikutus voi olla hyvinkin yllättävää. Siksi valokuvaterapia vaatii monipuolista ammattitaitoa. Valokuvaterapian opetuksessa ja oppimisessa omakohtainen kokeilu ja kokeminen ovat olennaista. Kokeineitakin tekijöitä hämmästyttää yhä uudelleen oppimisprosessissa saadut oivallukset ja itseymmäryksen lisääntyminen. Olennaista valokuvaterapeuttisessa työssä on voimavaroihin suuntautunut ote ja luottamuksellinen vuorovaikutus sillä kuviin latautuu paljon musitoja, tunteita ja merkitystä, joiden kohtaaminen voi vaatai uskallusta. (Huttunen & Kalska 2015, 369.)

Suomessa tunnetuin valokuvaterapeuttinen työmuoto on tällä hetkellä Voimauttava valokuva menetelmä, jonka on kehittänyt Miina Savolainen. Hän aloitti työn Hytösen lastenkodissa 1990-luvun lopussa. Siellä syntyi Maailman ihanin tyttö-kuvausprojekti ja sen myötä voimauttava valokuva menetelmä. (Huttunen & Kalska 2015, 370.)

Suomen valokuvayhdistyksen mukaan valokuvaterapiassa valokuvia käytetään tunteiden, muistojen, ajatusten ja informaation työkaluna sekä uusien merkitysten ja mielikuvien muodostajana työntekijän sekä asiakkaan välisessä kommunikaatiossa. Valokuvat ovat muisto menneestä, vanhat tarinat alkavat elää ja näin syntyy uusia tarinoita. Valokuva on kuin peili, josta näkee minäkuvan, jonka kautta heijastuu mieleen tallentuneet mielikuvat. (Suomen valokuvaterapiayhdistyksen [www-sivut](#) 2018)

1.5 Voimaannuttava valokuva

Voimauttava valokuvaus on 2000-luvun alussa kaikkialle sosiaali-, terveys- ja opetusalojen moniammatilliseentyöhön levinnyt useasti palkittu sosiaalipedagoginen menetelmä. Taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehitti menetelmän lastensuojeluun, jossa sen ydin sijaitsee edelleen. Menetelmä sai alkunsa vuonna 1998 alkaneesta kymmenvuotisesta projektista Maailman ihanin tyttö. Lähtökohtana projektille oli huomio siitä, että sosiaalityön perinteiset verbaliset tavat jäsentävät asiakkaan elämänkokemuksia, vuorovaikutussuhteita ja käsitystä omasta itsestään, eivät olleet riittäviä. (Voimauttavavalokuvan [www-sivut](#) 2018)

Voimauttava valokuvaus menetelmässä valokuvia ei käytetä ihmisten arviointiin niin kuin monissa muissa valokuvaterapioissa. Vaikka kyseessä on valokuvamenetelmä, ei valokuva itsessään ole terapeutin väline vaan tapa jolla sitä käytetään. Menetelmä perustuu korjaaviin katseisiin ja nähdyksi tulemiseen. Kuvaajan katse on ensimmäinen rohkaiseva ja korjaava katse. Seuraava taso hyväksyvistä katseista on valokuvista saatava palaute, jossa läheisten tuomat reaktiot peilaavat, että kuvatta on läheisilleen tärkeä. Koska valokuvaus perustuu näköaistiin, tavoittaa se sitä kautta hyvin juuri ihmisen nähdyksi tulemisen ja näkymättömyyteen liittyvää abstraktia ja tunnepitoista, vaikeasti sanallistettavaa ainesta. (Voimauttavavalokuvan www-sivut 2018)

Ihmisen kuva itsestä, toisista ihmisistä ja maailmasta syntyy jo lapsuuden peilaussuhteissa. Miten nämä ihmiset, joilla tämä on voinut jäädä vajavaiseksi kokevat itsensä tulleen ymmärretyksi, kuulluksi sekä arvostetuksi. Hoidollisen työn asiakkailla on paljon näkymättömyyden kokemuksia, koska yhteiskunta laittaa heidät ehkä johonkin marginaaliin ja heidät kohdataan diagnoosien ja leimojen kautta. (Voimauttavavalokuvan www-sivut 2018)

”Miten voimme tietoisesti valita katsoa toisin ja nostaa kuormittavien asioiden sijasta näkyväksi sellaisenkin ehjyyden, joka on niin haurasta, ettei se vielä ole oikeastaan edes olemassa.” (Voimauttavavalokuvan www-sivut 2018). Tämän vuoksi menetelmässä ei anneta ammattilaisten diagnoosien tai erilaisten mittareiden määrittellä sitä, missä asiakkaan tulee kehittyä tai, missä hän ei vielä ole valmis. Tässä, kuten muissakin auttamistyössä tärkeää on, että joku uskoo asiakkaan puolesta hyvän näkyväksi tulemiseen silloinkin, kun hän ei siihen itse usko. Yksilön tavoitteena on löytää kyky katsoa itseään lempeämmin ja rakastavammin. ”Ihmisen on oltava ensin jonkun muun silmissä arvokas, ennen kuin hän voi olla sitä itselleen.” (Voimauttavavalokuvan www-sivut 2018)

Menetelmä on hyvin monipuolinen ja sitä voidaan käyttää monille eri asiakkaille. Menetelmä sopii esimerkiksi työyhteisöjen kehittämiseen sekä tavallisten perheiden perheenjäsenten kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen parantamiseen. Ryhmäprosessissa keskeistä on moniäänisyys ja jokaisen ryhmän jäsenen nähdyksi tuleminen itse määrittelemällään tavalla. (Voimauttavavalokuvan www-sivut 2018)

2 AIKAISEMMAT AIHEESEEN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET

Tähän opinnäytetyöhön on valittu yksi vieraskielinen sekä yksi suomalainen tutkimus, jotka ovat aiheeltaan samantyyllisiä. Toinen töistä on AMK tasoinen opinnäytetyö ja toinen tohtorin väitöskirja.

Ensimmäinen aiheeseen liittyvä AMK-opinnäytetyö on Arja Jalosen, Hanna Ruohosen ja Annemari Tainion vuonna 2014 tehty kirjallisuuskatsaus Valokuvaterapian käyttö mielenterveyden tukena ikääntyneiden hoitotyössä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisella toiminnalla hoitajat voivat ennaltaehkäistä ja hoitaa ikääntyneiden mielenterveyttä. (Jalonen, Ruohonen & Tainio 2014, 2.)

Sisällönanalyysin jälkeen tulokseksi saatiin, että itse tekemällä ja kokemalla parannetaan mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvoinnin voidaan ajatella olevan mielenterveydellisten häiriöiden ehkäisy keino. Se mahdollistaa myös ihmisten kykyä luoda ihmissuhteita sekä toisista välittämiseen. Se antaa taidon hallita ahdistuneisuutta, tunteiden ilmaisuun sekä erilaisten menetyksien sietoa omassa elämässä. Hyvä mielenterveys on jokaisen voimavara, joka helpottaa hyvän elämän kokemista. (Jalonen ym. 2014, 29.)

Kyseinen kirjallisuuskatsaus käsittelee ja avaa paljon valokuvaterapiaa ja sen vaikutuksia ikääntyneiden mielenterveyteen. Valittu tutkimus on enemmänkin jo valmiiden valokuvien käyttöä tukena. Tekijöiden projektin tarkoituksena oli valokuvatilaisuuden avulla vahvistaa kuntoutujien voimavaroja.

Toinen aiheeseen liittyvä tutkimus on Ikuko Tsuchiyan vuonna 2010 kirjoittama *Therapeutic touch: The use of photo-based methodology as a healing practice within the context of healthcare*. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten valokuvausta ja valokuvaterapiaa voidaan terveydenhuollossa sekä esimerkiksi kriisitilanteissa, kuten puolison kuoleman sattuessa hyödyntää. (Tsuchiya 2010, 18.)

Tutkija käytti tutkimuksessaan transaktioanalyysiä, joka tarkoittaa henkilökohtaiseen kehittymiseen ja muutokseen tähtäävää psykoterapiamenetelmää. Tutkimus koostui

tutkijan tekemistä valokuvausprojekteista etenkin Japanissa, jossa esimerkiksi tunteista puhuminen on ollut jo pitkään tabu sekä niiden havainnoista ja analyysistä, joita oli yhteensä kahdeksan osa-aluetta. Osa-alueet koostuivat valokuvaajasta ja kohteesta, kohteesta ja kohteesta, valokuvaajasta ja kamerasta, kohteesta ja kamerasta, valokuvaajasta ja valokuvasta, kohteesta ja valokuvasta, valokuvaajasta ja kohteen ystävistä tai sukulaisista sekä valokuuvaajasta ja julkaisijasta. (Tsuchiya 2010, 41;51-55.)

Jalonen ym. (2014, 24.) kertoivat tutkimuksen tuloksien vahvistavan, että ikääntyneiden on mahdollista käyttää valokuvausta ja valokuvaterapiaa itseilmaisun välineenä kohti itsentunnon kohenemista sekä erilaisten tunteiden ilmaisuun. Valokuvista ja valokuvien ottamisesta on terapeutista hyötyä. Ajatus pohjautuu siihen, että taiteen tekeminen on luova prosessi, toimien ajatusten ja tunteiden nonverbaalisena ilmaismuotona sekä parantaa ja ylläpitää elämää. (Tsuchiya 2010, 76-83.)

Jälkimmäinen tutkimus käsittelee laajalti psykoterapiaan liittyviä asioita sekä tekijä on selvästi syventynyt myös kulttuuriseen näkökulmaan verraten esimerkiksi Japania ja Isoa-Britanniaa. Tutkimuksessa puhutaan paljon tunteiden ilmaisusta ja sen vaikeudesta varsinkin Japanissa sekä, miten transaktioanalyysi valokuvaterapian kanssa on alkanut tulla esille apukeinona terveydenhuollossa. Tekijä on halunnut myös osallistua valokuvaterapian metodiin aivan alusta lähtien eli kuvan suunnittelusta valokuvan ottamiseen, keskusteluun osallistuminen valokuvasta potilaan kanssa sekä sekä kuulla ja nähdä lukijoiden ajatuksia valokuvista ja valokuvaterapiasta (Tsuchiya 2010, 3.). Idea sekä tarkoitus ovat samoilla linjoilla tämän opinnäytetyön projektin ideana, mutta paljon syvällisempi ja laajempi.

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE

Projektin tarkoituksena on järjestää valokuvaustilaisuus, jossa valokuvaajaopiskelijat tulevat ottamaan kuvia mielenterveyskuntoutujista. Tarkoituksena on saada mielenterveyskuntoutujat tuntemaan itsensä nähdyksi ja arvostetuksi sekä tiedostamaan ja löytämään omia voimavarojaan paremmin.

Projektin tavoitteena on esitellä organisaatiolle uusia toimintamalleja mielenterveyskuntoutukseen. Tekijöiden omina tavoitteina on saada kokemusta ja kehittyä projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja hallinnassa.

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Ensimmäinen käynti

Hiittenhoviin järjestettiin tutustumiskäynti syksyllä 2017 kaikille opinnäytetyön tekijöille, joilta Hiittenhovi oli työn tilannut. Käynnillä sen hetkinen johtaja esitteli tiloja, sekä kertoi heidän toiminnastaan sekä asukkaista. Osa asukkaista oli paikanpäällä kuuntelemassa ja kertomassa omaa näkemystään Hiittenhovissa asumisesta.

Asukkaat myös kertoivat hieman elämästään ja, kuinka heidän kuntoutuksensa on edennyt Hiittenhovissa. Johtaja ja asukkaat kertoivat myös lähialueen muista psykiatrisista palveluista, joita Hiittenhovin asiakkaat käyttävät sekä Hiittenhovin tarjoamista oheistoiminnoista. Käynnin lopuksi sovittiin, että ollaan yhteyksissä koskien opinnäytetyön suunnittelua sekä etenemistä. Jos tarvetta tulisi olisi myös uusi käynti Hiittenhovissa mahdollinen.

4.2 Suunnittelukäynti

Pari viikkoa ennen suunnittelukäynnille menoa, Hiittenhovin henkilökunnalle toimitettiin projektisuunnitelma sekä tiedote valokuvauspäivän sisällöstä (LIITE 3), jossa kerrottiin tulevasta valokuvatapahtumasta. Hiittenhovin henkilökunta jakoi esittelylapun kaikille asukkailleen, jotta asukkailla olisi hieman käsitystä tulevasta ennen suunnittelukäyntiä.

Suunnittelukäynti pidettiin 10.4.2018. Hiittenhovin tiloissa yhdessä SataEdun valokuvaopiskelijoiden kanssa. Paikalla oli kuuntelemassa Hiittenhovin henkilökuntaa sekä

tietysti myös asukkaat. Paikalla olleille kerrottiin paremmin projektista sekä pyydettiin halukkaita jäämään esitelmän jälkeen suunnittelemaan omaa valokuvaansa.

Halukkaita jäi lopulta neljä, joka oli sopiva määrä projektin onnistumisen kannalta sekä myös valokuvaajaopiskelijoiden työmäärän kannalta. Kuntoutujille annettiin vapaat kädet suunnittelussa, heidän toiveitaan kuunneltiin sekä toteutettiin parhaan mukaan. Käynnin lopussa projektin tekijöillä sekä valokuvaajaopiskelijoilla oli jo hyvä kuva, mitä valokuvauspäivä tulee pitämään sisällään, missä kuvat otetaan sekä minkä tyyliä ne tulevat olemaan. Tällöin sovittiin myös, että kuvauspäivänä asukkaat ovat valmiiksi laittautuneet vaatteiden, meikkien ja kampausten suhteen. Ennen lähtöä sovittiin valokuvauspäivä, joka sijoittui seuraavalle viikolle torstaille 19.4.2018.

4.3 Valokuvaus päivä

Valokuvauspäivä alkoi valokuvaajaopiskelijoiden tapaamisella ja siitä yhteismatkalla tapaamaan ensimmäistä valokuvattavaa. Kaikki kuvattavat olivat valmiina vastassa sekä he olivat jo valmiiksi laittautuneet. Ensimmäinen kuvattava halusi omaa rauhaa, joten kuvat otettiin hänen asunnossaan ainoastaan hänen ja kuvaajaopiskelijoiden kesken. Asukas oli hieman epäileväinen ja jännittynyt alkuun, mutta rentoutui kuitenkin keskustelun myötä sekä lopulta myös nautti kuvauksesta. Kuvat saatiin otettua nopeasti hyvien kuvaolosuhteiden myötä, joten tästä siirryttiin muiden valokuvattavien kanssa ulos.

Valokuvattavat olivat valinneet kuvauspaikaksi Hiittenhovin pihapiirissä olevan kappelin edustan ympäristön, johon kaikki kävelivät yhdessä rennoin mielin. Jokaisella oli oma käsitys siitä, missä he halusivat olla kuvattavana.

Ensimmäinen kappelin edustalla kuvattava halusi kuvat otettavan hänen istuessaan kappelin viereisellä puistonpenkillä. Häntä inspiroi vieressä olevat pihakasvit sekä tärkeää oli myös hänen vaatteidensa ja korujen näkyvyys ja hänelle tyypillinen jalkojen ylhäällä pito. Pieni epäily valokuvausta kohtaan syntyi kameravarusteiden temppuileksa, mutta kun valokuvaus päästiin aloittamaan, innostui hän kuvaukseen mukaan.

Toinen kuvattava halusi itsensä luonnon läheisyyteen, joten kuvat otettiin lähiympäristön puiden ympäröimänä. Mäntymetsän ympäröimänä mieleiseksi valikoitui kuitenkin sen keskellä ollut koivun vierusta. Alkuun oli havaittavissa pientä jännitystä, mutta pienellä kannustuksella saatiin aikaan kauniita otoksia. Puun vierustan lisäksi toivomuksena oli myös ottaa kuvia hänen istuessaan puistonpenkillä. Kuvattavalle merkityksen tekivät siistit vaatteet sekä kaunis luonnollinen meikki, jonka kanssa häntä oli avustettu.

Kolmas kuvattava halusi itsestään kuvia kappelin ovea vasten. Hänellä oli päällään hänen lempitakkinsa ja lippalakkinsa. Kappelin näkymisellä oli hänelle merkitystä siellä kokemien kokemusten vuoksi. Hän halusi myös ottaa kuvia puiston penkillä, jossa pienen kannustuksen jälkeen saatiin esille hänen huumorintajuinen ja veikeä luonne.

Asukkaiden kuntoutumisessa suurena ja tärkeässä osassa on asukkaiden saama vertaistuki, oli heille tärkeää ottaa myös yhteiskuvia, joissa näkyi yhteisöllisyyden ja turvallisuuden tuoma tunne.

Kaikkien kuvien ottamisen jälkeen pyydettiin valokuvattavia vastaamaan anonymisti päivän arviointilomakkeeseen (LIITE 1). Samalla he saivat myös antaa suullista palautetta päivän kulusta. Päivä päättyi kävelyllä takaisin Hiittenhoviin sekä sopimalla, että valokuvien valmistuessa tullaan ne tuomaan osallistujille henkilökohtaisesti.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

5.1 Arviointi ja tulokset

Opinnäytetyön aloittaminen koettiin projektien tekijöiden mielestä haastavaksi. Aihe valikoitui helposti, mutta projektisuunnitelman teon keston vuoksi motivaatio latistui. Keväällä aikataulujen kiristytessä motivaatio nousi ja projekti eteni nopealla aikataululla.

Tapahtuma järjestettiin sovitusti. Positiivista oli keväinen aurinkoinen päivä, joka kohensi kaikkien mielialaa sekä mahdollisti hyvät kuvausolosuhteet. Aiemmin projektisuunnitelmassa mainitut mahdolliset riskit, kuten aikataulun pettäminen, yhteistyön epäonnistuminen valokuvausopiskelijoiden kanssa sekä kuvaustilanteen epäonnistuminen luottamuksen puutoksen vuoksi eivät toteutuneet, sillä kaikki sujui suunnitelman mukaan.

Muutosta tuli ainoastaan valokuvausopiskelijoiden suhteen, joita piti olla enemmän sekä myöskin kuvattavien kohdalla, joita oletettiin osallistuvan enemmän. Tämä ei kuitenkaan aiheuttanut ongelmia sillä 4 kuvattavaa oli sopiva määrä kahdelle valokuvaajalle.

Tapahtuman lopuksi kerätty päivän arviointilomake sisälsi 5 kysymystä muunmuassa kuvauksien tuntemuksista, voimavarojen löytämisestä sekä palautteen antoa valokuvausopiskelijoille sekä projektin tekijöille.

Päivän arviointilomakkeen palautteen perusteella saimme pidettyä kuvaustilanteen turvallisena, sillä kaikki kuvattavat kokivat tilanteena turvallisena. Kaikki kuvattavat tunsivat itsensä nähdyksi ja arvostetuksi kuvausten aikana, uusia voimavaroja ei suurin osa löytänyt tai ei ainakaan toistaiseksi osanneet vielä sanoa. Kuvaus herätti erilaisia tuntemuksia; yhtä jännitti, toisella heräsi positiivisia tuntemuksia sekä muiden mielestä oli kivoja asuinkavereita, jotka heittäytyivät mukaan kuvauksiin. Palaute projektin tekijöille ja valokuvausopiskelijoille oli positiivista, kiittelyä tuli muunmuassa mukavasta sessioista ilman kiirettä sekä onnistuneesta projektista, jossa oli leppoisa tunnelma sekä ideoita ja toivomuksia kuunneltiin. Suullisena palautteena kiittelyä tuli mukavasta päivästä, joka oli hyvin erilainen normaaliin arkielämään verrattuna ja, joka oli mukavaa yhdessä tekemistä.

Kuvauspäivän tunnelmat olivat leppoiset sekä mielekkäät ja päivää kommentoitiin seuraavasti:

“Toiveita kuunneltiin kyllä.”

“Lisää valaistuneisuutta ja raittiin ilman energiaa.”

“Positiivisia tunteuksia.”

“Ideoita kuunneltiin, leppoisa tunnelma. Hyvin onnistunut.”

“Kivoja asuinkavereita, jotka heittäytyivät mukaan kuvauksiin.”

“Mukava session ilman kiirettä.”

Arvioidessa projektin tarkoitusta ja tavoitteita voidaan kerrata, että projektin tarkoituksena oli järjestää valokuvaustilaisuus, jossa kuvattavana ovat mielenterveyskuntoutujat. Tarkoituksena oli saada mielenterveyskuntoutujat tuntemaan itsensä nähdyksi ja arvostetuksi sekä tiedostamaan ja löytämään omia voimavarojaan paremmin. Tavoitteina oli uuden toimintamallin luominen organisaatiolle sekä tekijöiden omina tavoitteina oli saada kokemusta ja kehittyä projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja hallinnassa.

Projektin tarkoitus onnistui siltä osin, että valokuvattavat tunsivat itsensä nähdyksi ja arvostetuksi, mutta omien voimavarojen löytämiseen suurin osa ei osannut antaa vastausta. Uuden toimintamallin luominen mielenterveyskuntoutukseen jää toteutumatta toistaiseksi sillä aikaa tähän vaaditaan paljon enemmän kuin tähän projektiin on käytetty. Projektin tekijöiden mielestä tavoite kehittymisestä projektin tekemisen suhteen onnistui.

Projektia suunniteltiin aluksi paljon laajemmaksi, mukaan ajateltiin olevan valokuvaajaopiskelijoiden lisäksi myös parturi-kampaaja- ja kosmetologiopiskelijoita sekä myös puvustuksesta ja erinäköisestä rekvisiitasta tietävä henkilö. Projekti kuitenkin rajattiin reilusti pienemmäksi järjestämisen ja toteuttamisen helpottamiseksi sekä myös taloudellisten syiden vuoksi. Näin välttyttiin projektin epäonnistumisen kannalta suunnitelmassa mainituilta riskeiltä, kuten ajan kesken loppumiselta, ylimääräisiltä kustannuksilta sekä huonosti toteutetulta suunnitelmalta. Valokuvaajaopiskelijoiden määrä oli projektin alussa useampikin, kaksi kuitenkin oli lopussa mukana. Tämän vuoksi riskinä oli myös se, että jos osallistujia on isompi määrä, jouduttaisiin kuvauspäiviä järjestämään useampi lisäten näin kustannuksia. Riski kuitenkin mitätöityi sillä, kun valokuvattavia osallistui sopivasti 4 ja valokuvaustapahtuma saatiin järjestettyä yhden päivän aikana.

5.2 Eettisyys

Tarkastellessa tämän opinnäytetyön eettisyyttä, työssä ei esiinny asukkaiden nimiä. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja päivän arviointilomakkeen sai täyttää anonymisti ja ne olivat myöskin vapaaehtoisia. Kuntoutujat allekirjoittivat kuvausluvan (LIITE 2), jossa valokuvaajaopiskelijat saavat käyttää valokuvia portfolioissaan, mutta ilman henkilötietoja. Päivän arviointilomakkeen palautteita ei muutettu, vaan opinnäytetyössä esiintyvä palaute on suoraan lainattua heiltä. Kuvattaville luotiin mahdollisimman turvallinen ja rento ilmapiiri, mentiin heidän tuntemuksiensa sekä aikataulun mukaisesti.

5.3 Pohdinta

Lopputuloksena saatiin kuitenkin onnistunut projekti. Projektin tekijät saivat tehtyä opinnäytetyön loppuun vaikka muutoksia tulikin jonkin verran. Kuvattavat olivat tyytyväisiä valokuvauspäivään sekä olivat kiitollisia siitä, että tuotiin jotain erilaista heidän jokapäiväiseen elämäänsä. Kuvaajaopiskelijat olivat myös tyytyväisiä projektiin ja hekin saavat tarvittaessa materiaalia lopputyöhönsä. Positiivista oli myös yhteistyön helppous SataEdun opiskelijoiden sekä Hiittenhovin henkilökunnan kanssa, heidän ollessa mukautuvia ja joustavia esimerkiksi aikataulujen suhteen.

Ammatillisen kasvun näkökulmasta kehitystä tuli ainakin projektin suunnittelusta sekä toteutuksesta. Toki pienen ryhmän ohjaamista sekä yhteistyökumppaneiden välistä yhteistyötä tuli myös harjoitettua. Projektin tekijät pääsivät hieman sisään mielenterveyskuntoutujien elämään sekä saivat kuunnella heidän elämäntarinoitaan, joka taas avaa uusia näkemyksiä mielenterveys puolen suuntaan. Vaikeinta tässä työssä oli varmasti kaikki teoriaosuuksien kirjoittaminen, joka ei kuulu kummankaan osapuolen vahvuuksiin. Hyvää harjoitusta tuli kuitenkin niin projektin suunnitelman kuin opinnäytetyönkin kuin opinnäytetyön oheistehtävienkin teosta.

Projektin tekijät olisivat voineet tehdä aikataulutuksen paremmin. Projektin suunnittelu ja tekeminen olisi voitu aloittaa aikaisemmin, jolloin itse projektin tekemiseen ja

materiaalin käsittelyyn olisi jäänyt enemmän aikaa. Kuvauspäivää olisi voinut suunnitella vielä paremmin esimerkiksi tutkimalla monipuolisemmin kuvauspaikkoja sekä panostaen paremmin rekvisiittaan, kuvaukseen ideaan ja useamman yhteistyökumppanin hankkimiseen. Täten oltaisiin mahdollisesti voitu saada aikaan syvempi tarkoituskuville.

Syvempää tarkoitusta kuville olisi myös voitu saada, jos tekijät olisivat viettäneet enemmän aikaa kuntoutujiin tutustuen. Kuntoutujien persoonallisuutta ja elämänskokemuksia olisi täten voitu saada paremmin esille. Osallistujia olisi mahdollisesti ollut myös enemmän, jos tekijät olisivat olleet heille tutumpia.

Jatkoa ajatellen tätä projektia voi hyödyntää missä tahansa hoitotyön osa-alueella. Projektin ollessa näin pienimuotoinen ja pelkistetty on sitä helppo soveltaa, koska resurssit ovat pienet. Olisi hienoa nähdä tämä työ ja idea myös muillakin osa-alueilla esim. syöpäpotilailla tai maahanmuuttajilla.

Alkuperäistä Maailman ihanin tyttö- projektia tehtiin pitkän aikaa ja se sai paljon näkyvyyttä esimerkiksi olemalla eri näyttelyissä. Jatkoa ajatellen, jos haluaa tähdätä samantyylliseen ja laajempaan kuin tämän opinnäytetyö niin projekti tarvitsee ajallisesti paljon enemmän aikaa ja suunnittelua. Projektiin tarvitsee olla myös valmis uhraamaan rahaa ja resursseja, mutta ennen kaikkea tärkeintä on projektille omistautuminen ja kiinnostus.

LÄHTEET

- Aho, S. & Laine, K. 2002. Minä ja muut. Otavan kirjapaino Oy. Viitattu 29.4.2018.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi: Gummerus kirjapaino Oy. Viitattu 29.4.2018.
- Hiittenhovin www-sivut. 2017. Viitattu 29.4.2018. <https://www.hiittenhovi.fi/>
- Hirvas, S. 2000. Depressiivisyys ja minäkäsitys. Pro gradu-tutkielma. Kansaneläkelaitos: Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 53.
- Huttunen, M & Kalska, H. 2015. Psykoterapiat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.5.2018.
- Jalonen, A., Ruohonen, H. & Tainio, A. 2014. Valokuvaterapian käyttö mielenterveyden tukena ikääntyneiden hoitotyössä. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.12.2017. <http://www.theseus.fi/>
- Kelan www-sivut. 2014. Viitattu 29.4.2018. <https://www.kela.fi/>
- Kiviniemi, T & Vuorinen, H. 2016. Ikäihmisen mielenterveyden edistäminen musiikin keinoin. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/110752/Ikaihmisen%20mielenterveyden%20edistaminen%20musiikin%20keinoin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Koskisu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Edita Prima Oy. Viitattu 29.4.2018.
- Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 9.5.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. & Aalberg, V. 2017. Psykiatria. Duodecim. Viitattu 30.4.2018.
- Maailman terveysjärjestön www-sivut. 2013. Viitattu 9.5.2018. <https://www.who.int/>
- Mental Health America. 2018. Recovery is a journey. Viitattu 9.5.2018. <http://www.mentalhealthamerica.net/recovery-journey>
- Mielenterveyden keskusliiton www-sivut. 2018. Viitattu 29.4.2018 <https://www.mtkl.fi/>
- Mielenterveystalon www-sivut. 2018. Viitattu 29.4.2018 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx
- Rauste-Von Wright, M., Von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppinen ja koulutus. Helsinki: Werner Söderström Oy

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Lönnberg Print & Promo. Viitattu 9.5.2018.

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2018. Viitattu 29.4.2018. <https://www.stm.fi/>

Suomen valokuvaterapiayhdistyksen www-sivut. 2018. Viitattu 16.5.2018. <http://www.valokuvaterapiayhdistys.fi/valokuvaterapia.html>

Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. 2017. Viitattu 29.4.2018. <https://www.thl.fi/>

Tsuchiya, I. 2010. Therapeutic touch: the use of photo-based methodology as a healing practice within the context of healthcare. Väitöskirja. Northumbria yliopisto. Viitattu 29.4.2018. http://nrl.northumbria.ac.uk/1149/1/tsuchiya.ikuko_mphil.pdf

Vilkkumaa, I. 2011. Mielenterveys etsii yhä paikkaansa. Teoksessa I. Vuorikulu (toim.) Mielenterveyskuntoutus ja työhön paluu. Kalevi Sorsa-säätiö. Viitattu 29.4.2018. http://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/sites/807/2012/10/2012-3-Mielenterveys_web.pdf

Voimauttavan valokuvan www-sivut. 2018. Viitattu 29.4.2018. <https://www.voimauttavavalokuva.net/>

Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys: Ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänsä. Porvoo: WSOY.

PÄIVÄN ARVIOINTILOMAKE

Oliko kuvastilanne turvallisen tuntuinen?

Saiko kuvaus sinut tuntemaan itsesi nähdyksi ja arvostetuksi?

Löysitkö kuvauksen avulla itsellesi uusia voimavaroja?

Millaisia tuntemuksia tähän projektiin osallistuminen herätti sinussa?

Miten valokuvaajat ja projektin tekijät onnistuivat mielestäsi kuvauspäivän toteuttamisessa?

KUVAUSLUPA

Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat järjestävät Tukiranka Ry:n Hiittenhovin tuetun asumisen yksikössä opinnäytetyönään ”Voimaannuttava valokuvaus apuna mielenterveyskuntoutujille” valokuvauspäivän. Valokuvauspäivänä kuvattavat saavat suunnitella itsestään haluamansa valokuvan. Valokuvat ottaa SataEdun kuvallisen viestinnän aikuisopiskelijat harjoittelutyönään.

Hyväksyn, että SataEdun aikuisopiskelijat sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat saavat ottaa minusta valokuvia Tukiranka Ry:n Hiittenhovin tuetun asumisen yksikössä järjestettävänä valokuvauspäivänä.

Hyväksyn, että valokuvia julkaistaan Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytetyössä ja työn esittelyssä.

Hyväksyn, että SataEdun aikuisopiskelijat saavat julkaista kuviani sekä paperisissa että sähköisissä/internet -portfolioissaan.

Valokuvattavat pysyvät anonyymeinä.

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Huoltajan/edunvalvojan allekirjoitus ja nimenselvennys

VALOKUVAUSPÄIVÄN TIEDOITE

Hei!

Olemme kaksi hoitotyönopiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta ja opinnäytetyönämme haluaisimme järjestää teille valokuvauspäivän tämän kevään 2018 aikana. Valokuvauspäivän on innoittanut Maailman ihanin tyttö- projekti, jonka avulla on kehitetty voimaannuttava valokuvaus menetelmä. Valokuvat tulee ottamaan SataEdun kuvallisenilmaisun aikuisopiskelijat.

Kuvauksen ideana on siis näyttää maailmalle kuvien muodossa, millaista on olla mielenterveyskuntoutuja. Mikä tekee juuri teistä ainutlaatuisia ihmisiä, joilla on maailmalle paljon tarjottavaa. Toiveenammekin on, että saisitte ja löytäisitte kuvauksista itsellenne uusia voimavaroja, sekä tarkoituksena on myös se, että saisitte tuntemaan itsenne arvostetuksi ja nähdyksi.

Voitte lukea lisää Maailman ihanin tyttö- projektista sivulta www.voimauttavavalokuva.net Jokainen kuvattava saa itse suunnitella oman kuvauksensa, ja sen kuinka haluaa itsensä maailmalle näyttää. SataEdun opiskelijat sekä tietenkin me autamme parhaan mukaan suunnittelussa. Kuvaajat kertovat, mitkä ideat on mahdollista toteuttaa. Älkää kuitenkaan pelätkö antaa ideoidenne lentää, vaan käyttäkää mielikuvitustanne ja me koitamme parhaamme mukaan toiveitanne toteuttaa!

Valokuvaus on kaikille ilmainen. Jokaisen kuvattavan tulee kuitenkin allekirjoittaa kuvaus-sopimus, jossa annetaan lupa kuvien käyttöön SataEdun opiskelijoiden portfolioihin sekä opinnäytetyön tekijöiden käyttöön.

Odotamme innolla teidän tapaamistanne, rohkeasti vain mukaan!

Ystävällisin terveisin,

Katherine Rainio & Tuisku Laine