

Du blir som du umgås



Du blir som du umgås

Ett examensarbete av
Nathalie Lindvall

Medianom, YH examen

Yrkehögskolan Novia, Jakobstad 2019

© Nathalie Lindvall, 2019

www.nathalielindvall.wixsite.com/fotograf
Instagram: fotograf_nathalie

Yrkehögskolan Novia
www.fotokonst.fi

Printad av Blurb©
www.blurb.com

Alla rättigheter reserverade

Innehållsförteckning

Abstrakt.....	2
Foton.....	4
Du blir som du umgås.....	91
Uppdraget och uppdragsgivaren.....	93
Bildanalys av befintligt material.....	94
Arbetsprocessen.....	97
Slutresultat och avslutning.....	98
Källor.....	100

Abstrakt

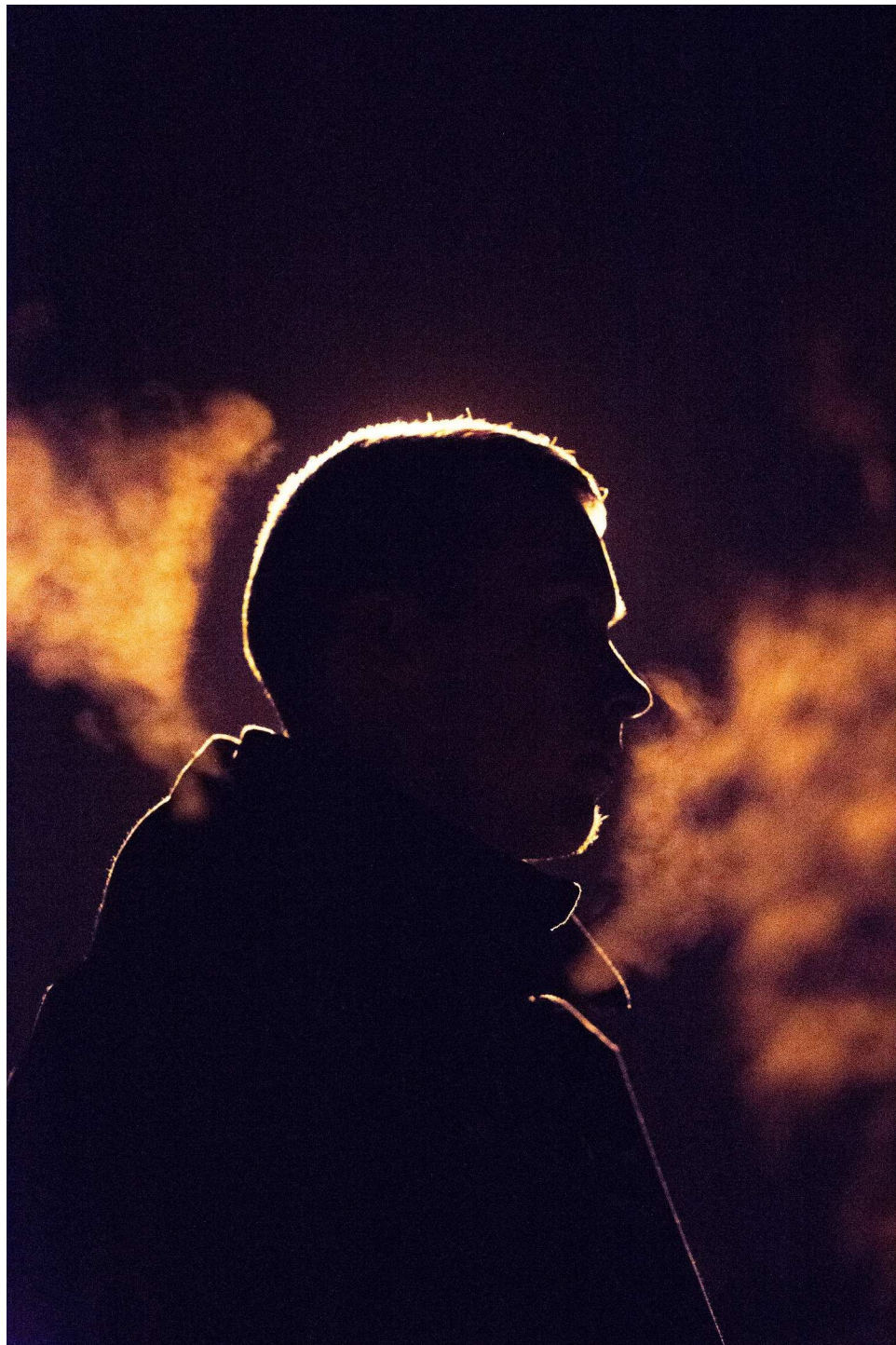
FinFami Österbotten är en förening som har som uppgift att stödja och hjälpa anhöriga till personer med psykisk ohälsa samt att förebygga psykisk ohälsa hos unga. Examensarbetet *Du blir som du umgås* är ett beställningsarbete på bilder till denna förening. Bilderna kommer användas i all deras verksamhet samt marknadsföring. I texten reflekterar jag över hur psykisk ohälsa oftast framställs i bild samt hur jag valde att göra detsamma.

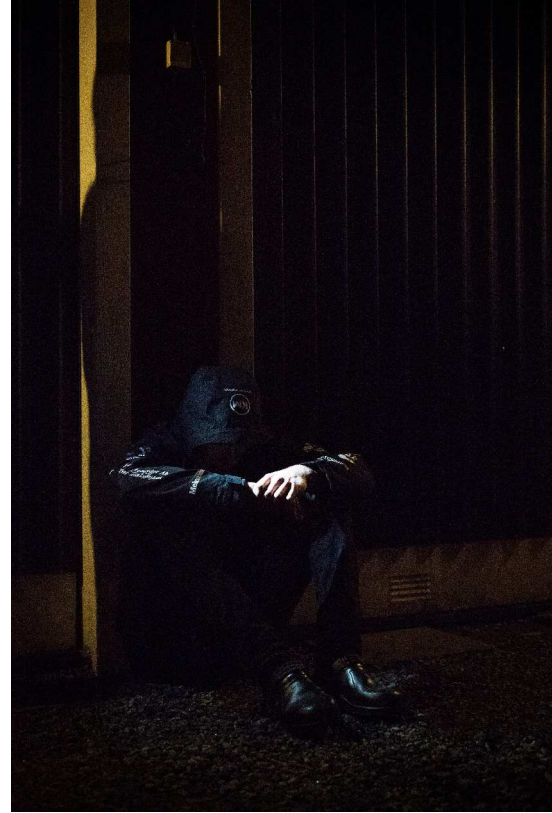
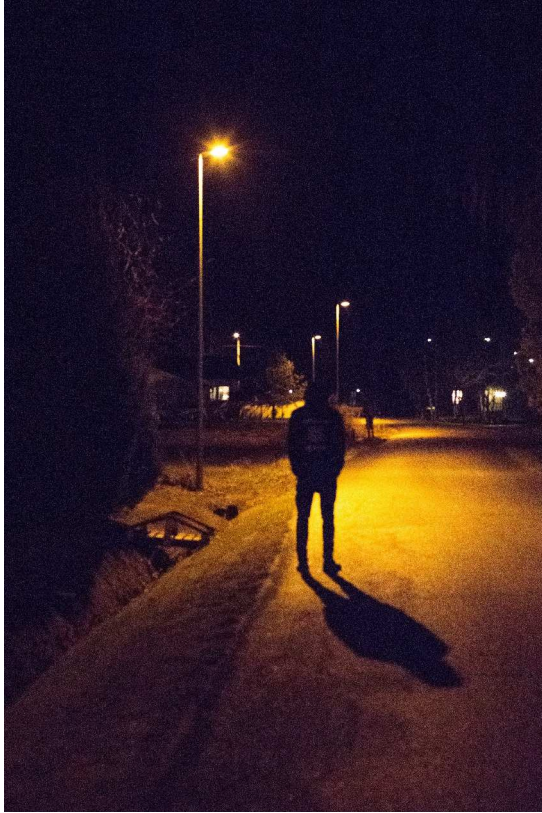
Abstract

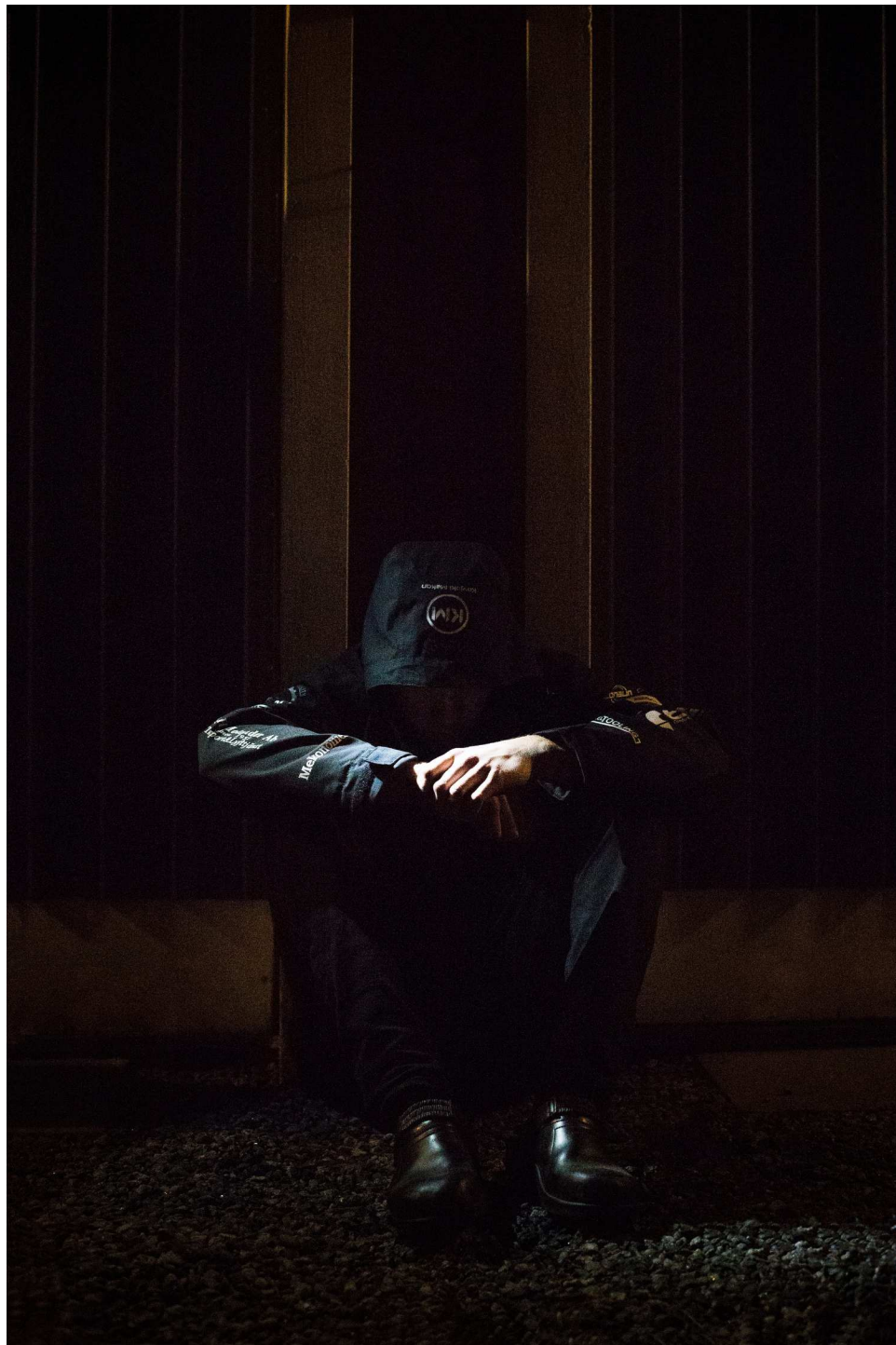
FinFami Ostrobothnia is an association whose task is to support and help relatives of persons with mental illness and to prevent mental illness among young people. The bachelor's thesis *You Become as You Associate* is an ordering work of pictures for this association. The pictures will be used in all their activity and marketing. In the written part I reflect over how mental illness often is portrayed in pictures and how I chose to do the same.

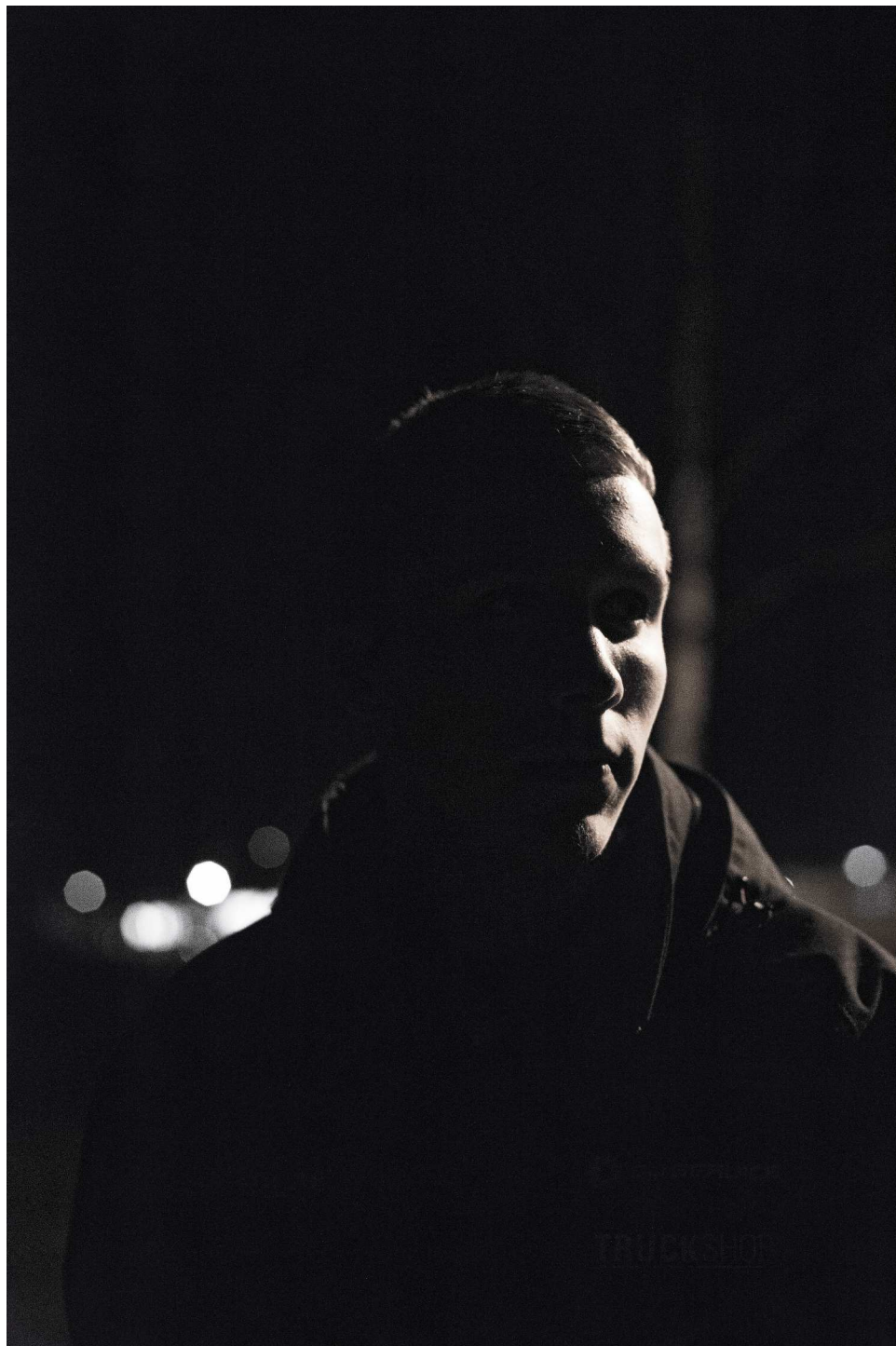
Tiivistelmä

FinFami Pohjanmaa on yhdistys, jonka tehtävänä on tukea ja auttaa mielenterveyshenkilöiden sukulaisia ja ehkäistä mielenterveysongelmia nuorilla. Opinnäytetyö *Olet kuin sinä hengität* on tämän yhdistyksen kuvien tilaustyö. Kuvia käytetään kaikissa niiden toiminnoissa ja markkinoinnissa. Tarkastelen tekstissä sitä, miten mielenterveysongelmat esitetään yleensä kuvassa ja miten päätin tehdä saman.



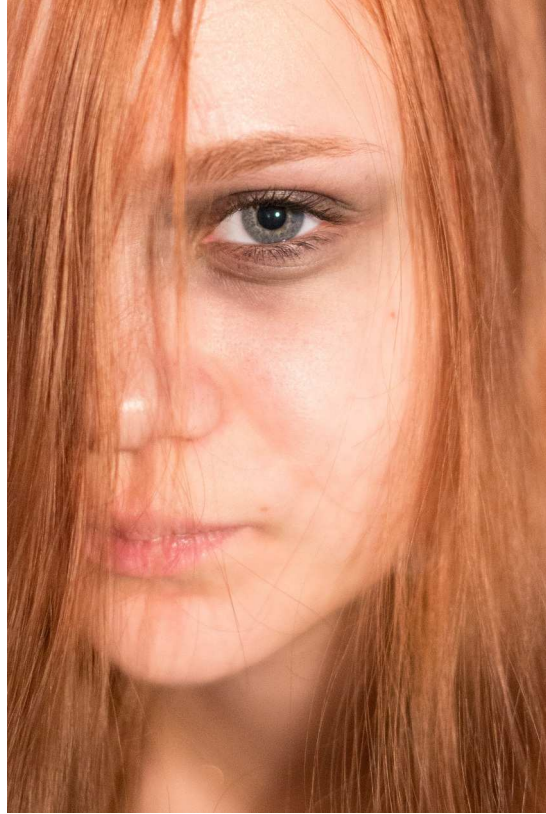
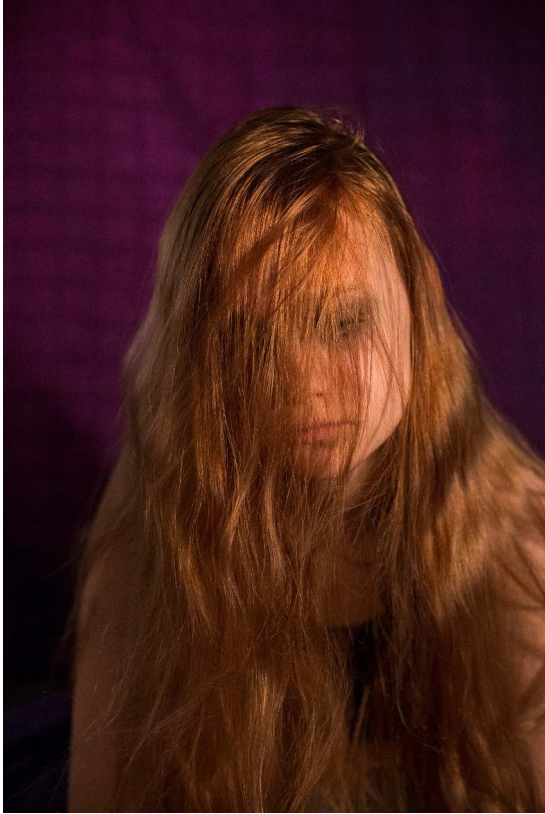
















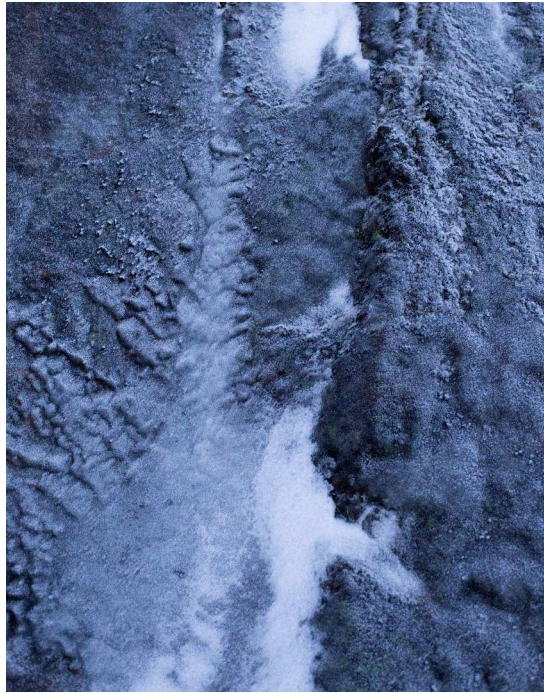








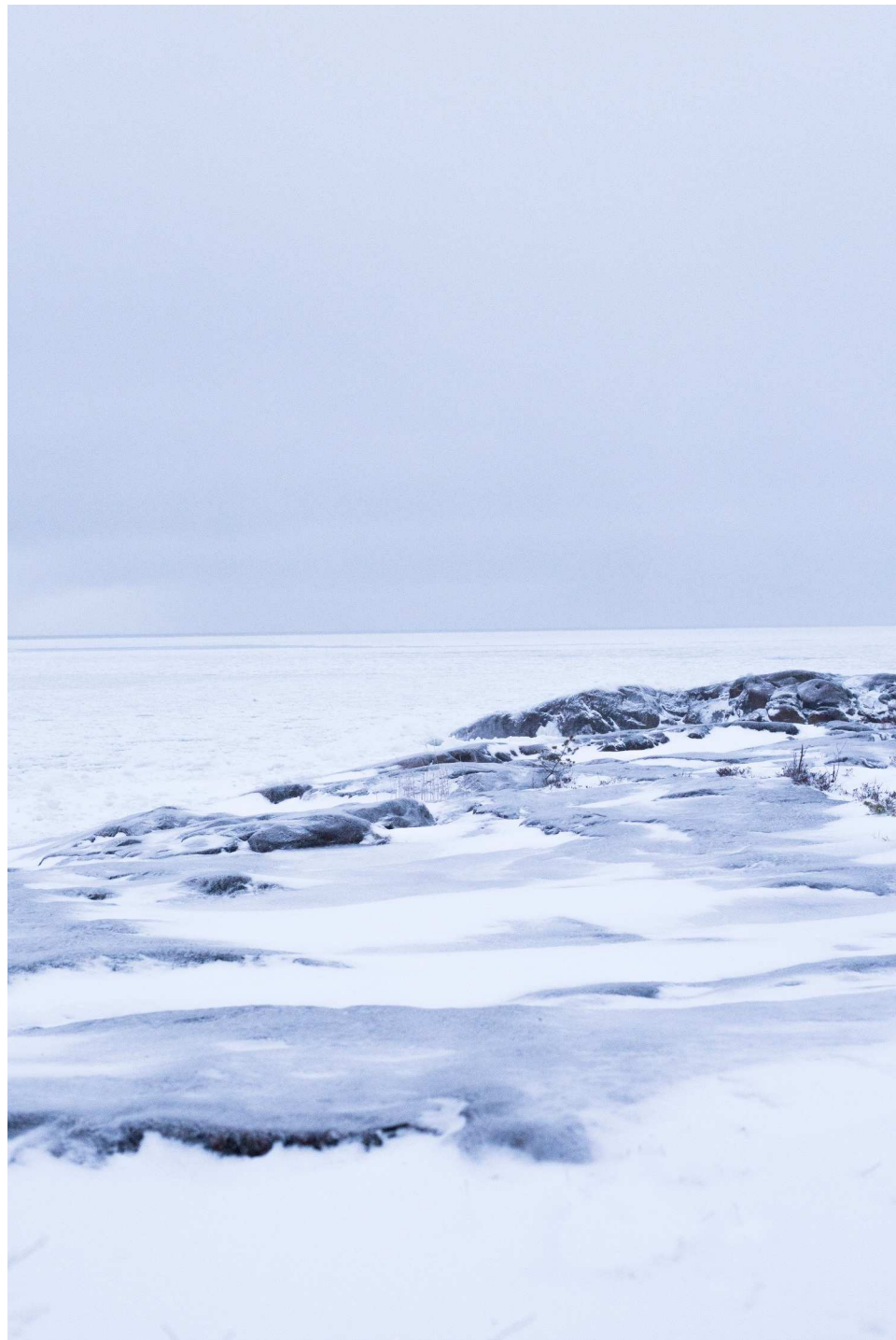








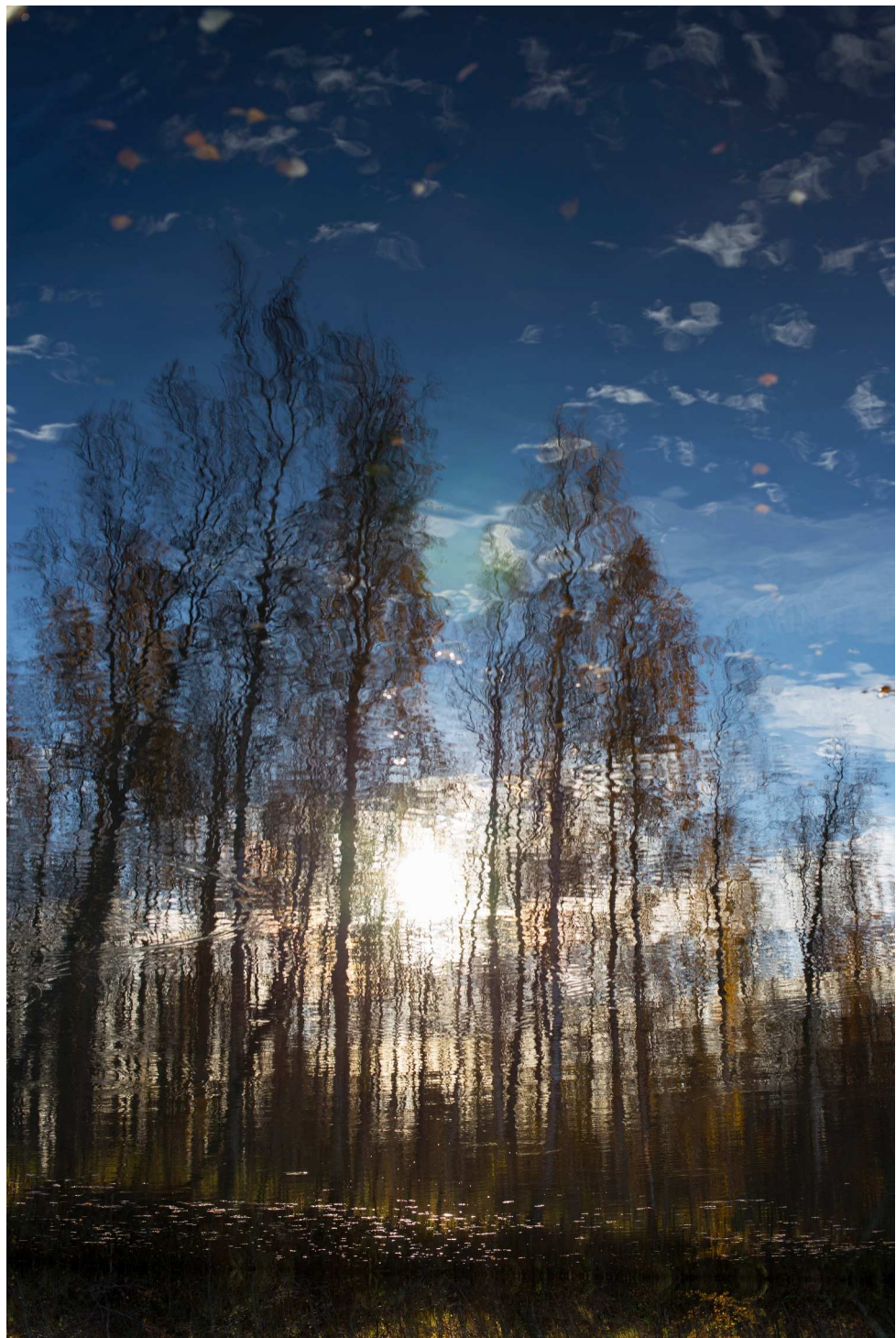


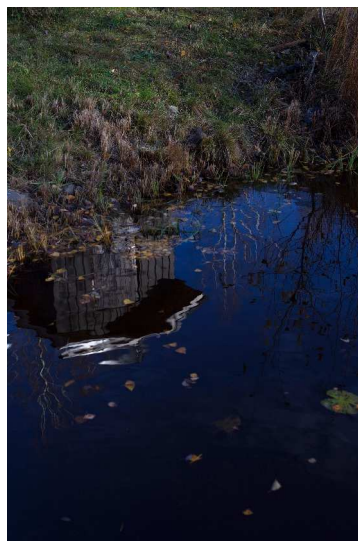


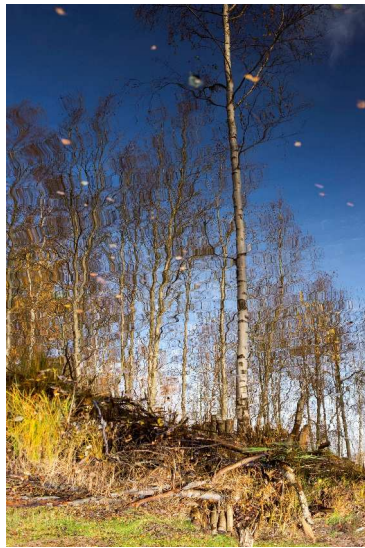














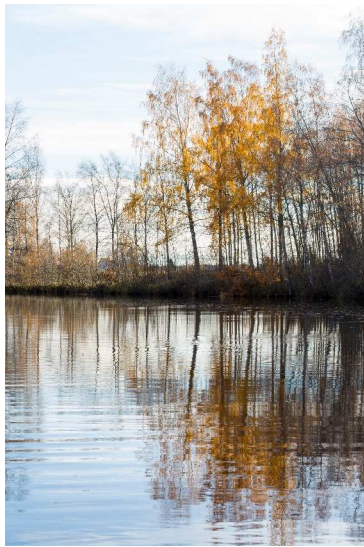
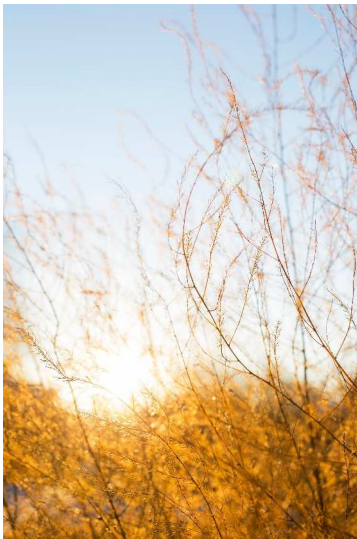
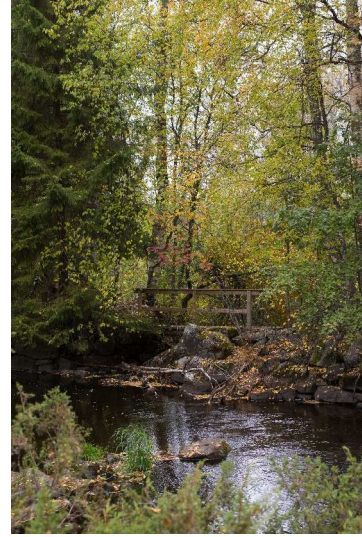
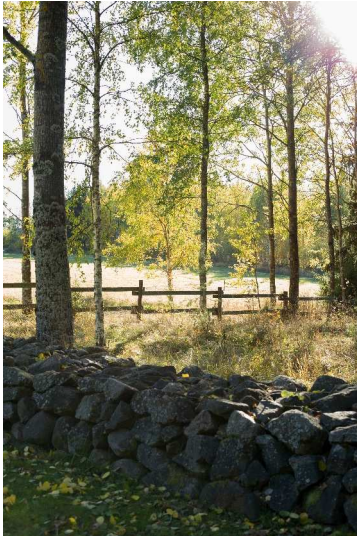


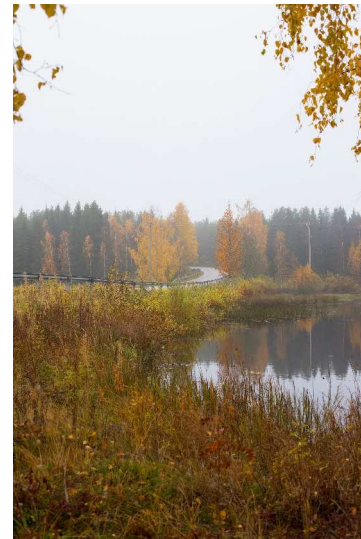
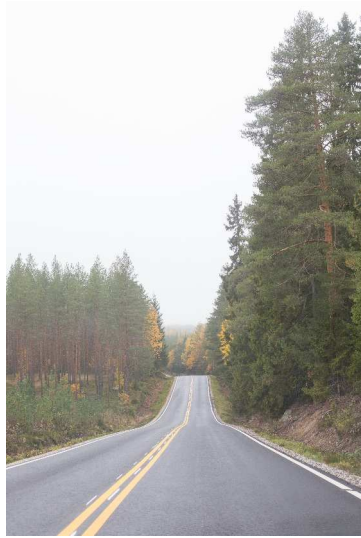


















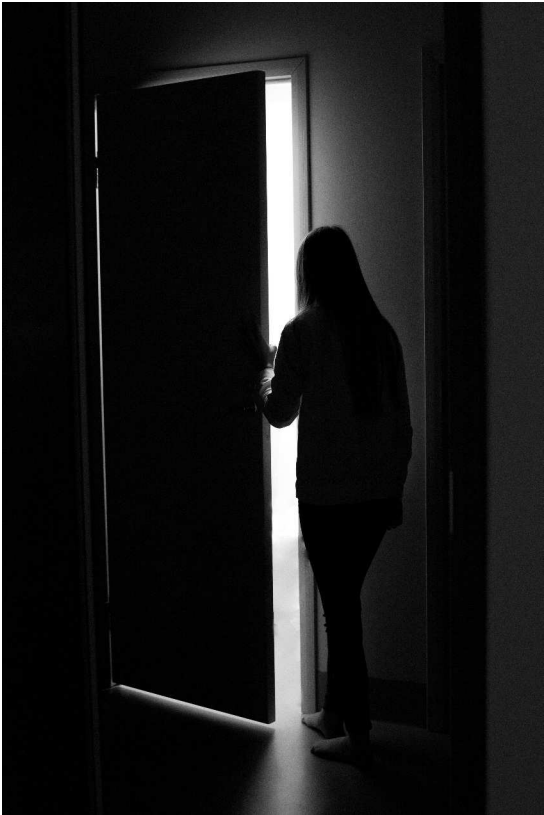




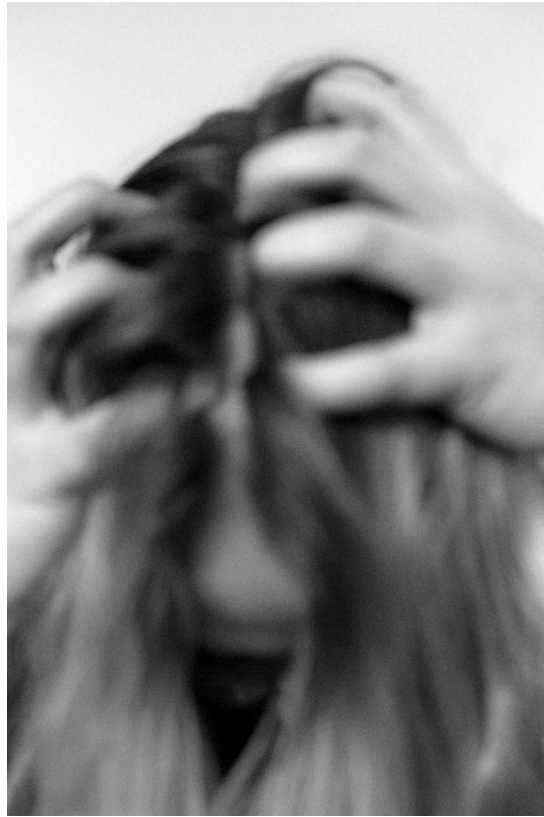






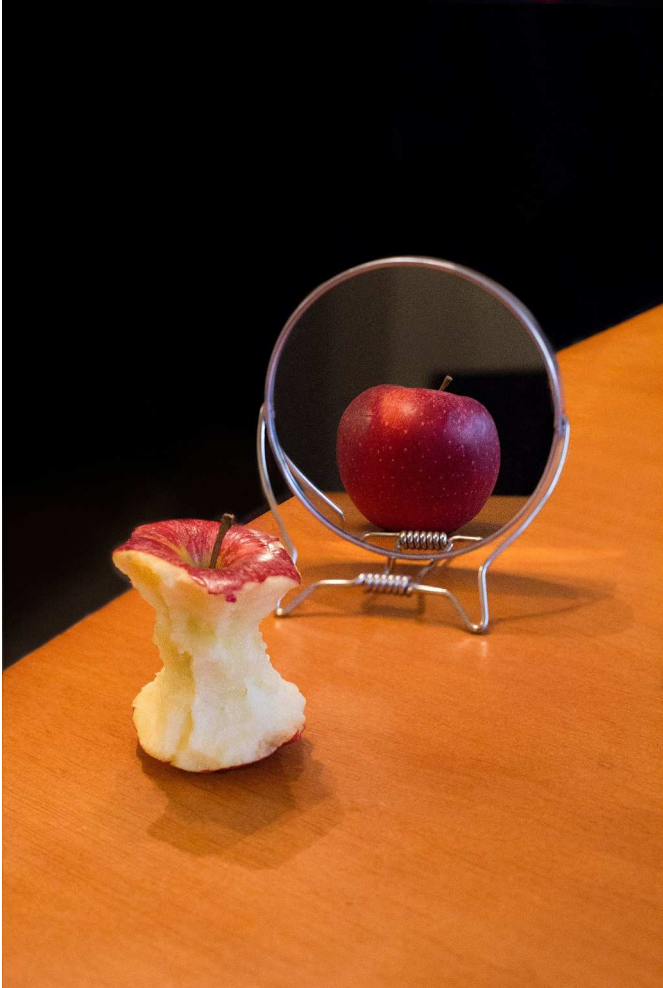


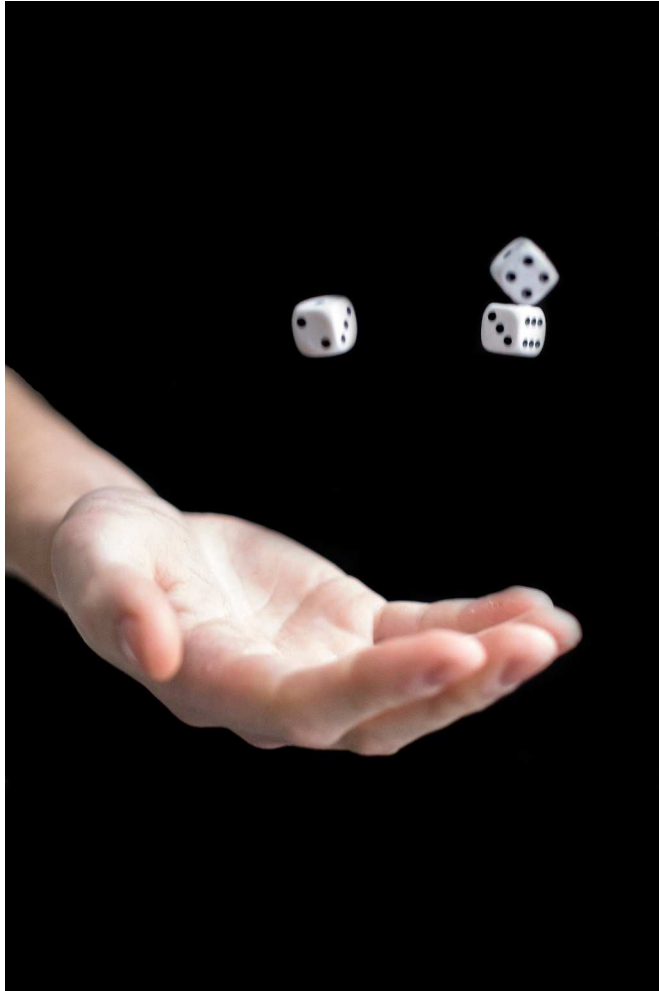


















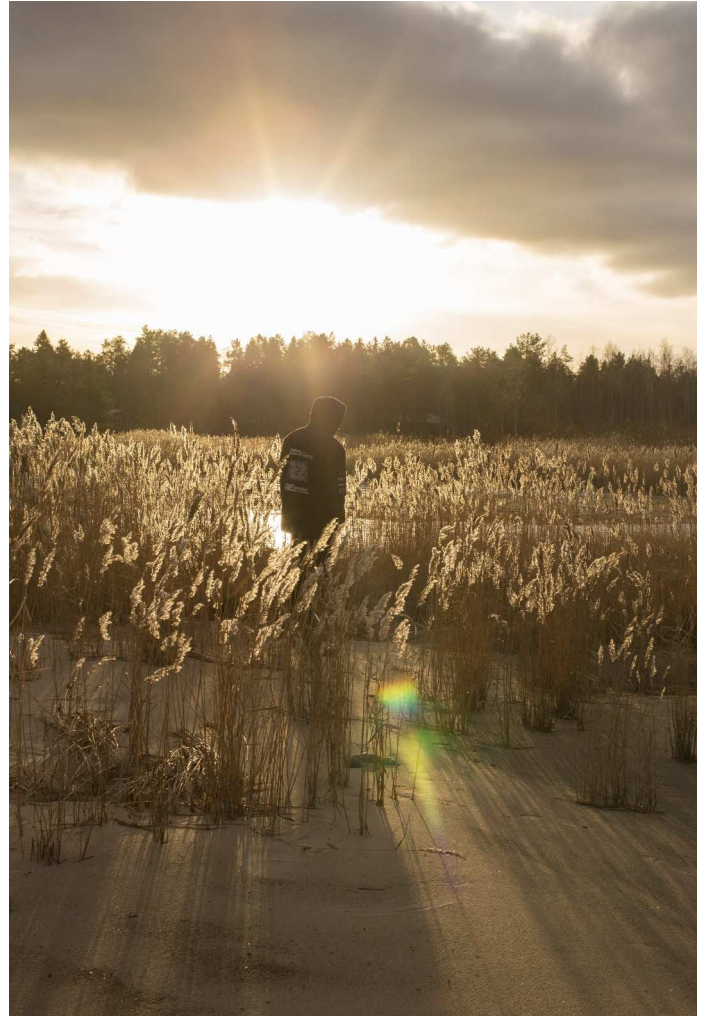






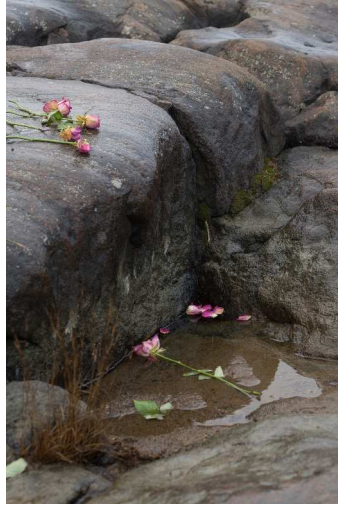




















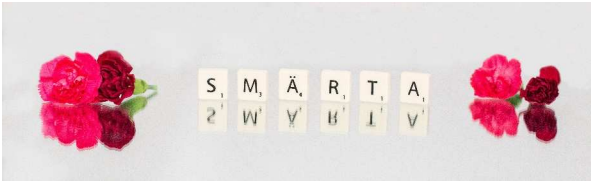














Du blir som du umgås

Du blir som du umgås, sägs det. När jag tänker efter, så stämmer det. Positiva, glada och inspirerade personer sprider singlädje och positivitet och inspirationen smittar av sig. Dock stämmer även detta på den andra sidan av spektrumet. När jag umgått med negativa, deprimerade personer utan livslust tillräckligt länge börjar det bli svårt att själv hålla humöret och positiviteten uppe. Att då vara anhängig till en person (eller flera) med psykisk ohälsa är självklart tufft. Man lämnar trots allt inte sin anhöriga ensam utan man gör sitt bästa för att hjälpa.

Jag har själv genom livet gång på gång varit i positionen som anhängig. Anhängig till personer med alkoholmissbruk, spelmissbruk, depressioner, tvångstankar eller annan form av psykisk ohälsa. Så jag vet. Som anhängig är den enda önskan man har att personen skulle få bli frisk, att den skulle kunna se livet med hälsosamma ögon och känna glädje i livet.

Jag försöker och om och om igen, mitt bästa att förklara och sprida mitt eget tankesätt och positiva ord, men gång på gång bara märker att det inte hjälper alls. De sitter fortfarande fast i sitt gamla negativa tankemönster. Då börjar det kännas bara mer och mer hopplöst. Jag börjar själv tvivla, finns det något positivt? Är det någon vits med det här? Det här var ju inte alls roligt? Kanske de har rätt? Kanske livet suger?

Så när föreningen FinFami Österbotten rf. sände ut ett mail med en förfrågan så hakade jag på direkt. De önskade att någon studerande kunde ta sig an uppgiften att fotografera och skapa en bildbank för deras förening, eftersom det är stort behov av bilder till sin hemsida, sin marknadsföring, sina presentationer och övrigt arbetsmaterial. Temat på bilderna skulle vara psykisk hälsa och psykisk ohälsa.

FinFami är en förening som fokuserar på att stödja anhöriga till personer som lider av psykisk ohälsa samt att förebygga psykisk ohälsa hos unga och minska tabun kring att prata om hur man mår. Jag tycker det är ett väldigt viktigt arbete eftersom det är svårt att vara anhängig och det är lätt att även anhörigas psykiska hälsa börjar påverkas negativt. I Finland är det ofta så sent när

personer som lider av psykisk ohälsa börjar få hjälp att de är väldigt långt nere i sin psykiska ohälsa och väldigt fast i sina negativa tankemönster. Därför tycker jag det är viktigt att även fokusera på de som fortfarande mår bra och att stärka deras psyke för att inte riskera att fler hamnar i samma situation.

Jag skulle säga att alla av oss känner någon med psykisk ohälsa. En del kanske bara inte vet av det eftersom personen i fråga kanske inte väljer att prata om det. Det kan vara en förälder, ett syskon, en partner, en kompis eller en släkting, alla kan lida av psykisk ohälsa och därför kan också alla vara anhöriga. Om du inte känner någon just nu, så kommer du under livets gång att endera känna någon eller själv lida av psykisk ohälsa. Jag valde att genast hoppa på detta arbete för att jag själv vet hur det är att vara anhängig till någon med psykisk ohälsa och hur svårt det är att förbli positiv och uppmuntrande när du märker att dina ord inte hjälper alls. Du börjar med tiden känna dig allt mer maktlös och negativ själv.

För att du ska kunna hjälpa andra behöver du själv få hjälp, annars löper du själv stor risk att insjukna eller gå in i väggen. Långvarig psykisk press kan leda till ångest, oro, sömnsvårigheter samt att det finns en stor risk att du isolerar dig och får mindre tid för dig själv och dina intressen när du är upptagen med att ta hand om din anhöriga skriver Johansson (2016, s.10-20).

Världshälsoorganisationen WHO (2013) beskriver psykisk hälsa som ett tillstånd där individen känner igen sina resurser, klarar livets utmaningar, samt kan engagera sig i arbete och samhället.

När detta inte uppnås kan man lida av någon form av psykisk ohälsa. Den psykiska ohälsan kan te sig på många olika sätt och i många olika dimensioner. Det kan vara fråga om depression, ångest, panikångest, social fobi, ätstörningar eller stress. Även PTSD, ADHD, OCD, bipolär sjukdom, borderline, asperger eller tourettes kan räknas som psykisk ohälsa. Det kan även handla om beroenden till alkohol, droger, spel eller självskadebeteenden. Kris och sorg kan även de påverka ens psykiska hälsa. 1177 (2019)

Det finns så många olika saker som påverkar en persons psykiska hälsa och alla fungerar olika och tar saker på olika sätt, och gör allt så mycket svårare. Med mina bilder vill jag försöka beskriva olika känslor hos de som lider av psykisk ohälsa samt bringa hopp för de anhöriga om en ljusare framtid. Jag vill väcka känslor och jag vill att alla skall kunna känna igen sig på något sätt.



Uppdraget och uppdragsgivaren

När en insjuknar förändras mångas värld. En närståendes insjuknande innebär också en kris för den anhöriga. Insjuknandet kan väcka en hel del känslor, exempelvis: rädsla, skam och hopplöshet. Om man är i behov av att diskutera en närståendes insjuknande och tankar och känslor kring personens insjuknande erbjuder anhörigföreningar runtom i landet stöd åt dig. (Epost med Anna Håkans, 8.1.2019)

Anna Håkans arbetar som projektplanerare på FinFami Österbotten, som har sitt kontor i Vasa. Anna har fungerat som min kontaktperson på FinFami och vi har under hösten och våren haft möten där hon gett feedback samt försökt förmedla hurudana bilder de skulle önska sig och ha nytta av i sin verksamhet.

FinFami Österbotten rf. är en anhörigförening som fokuserar på att stödja anhöriga till någon med psykisk ohälsa och ge stöd och hopp genom bl.a. stödsamtal, gruppverksamhet, föreläsningar och olika evenemang där anhöriga får träffa andra personer i liknande situationer. Genom dessa evenemang och gruppverksamheter så vill FinFami Österbotten erbjuda anhöriga kunskap och gemenskap.

De håller även på med ett ungdomsprojekt vid namn "Mera tillsammans", som fokuserar på att stödja unga i syfte att förebygga psykisk ohälsa. I det här projektet jobbar de med högstadielärover från sex olika högstadieskolor i Österbotten. Projektet stödjer och utbildar även personalen i skolorna. (Epost med Anna Håkans, 28.9.2018 och 8.1.2019)

Någon gång under livet insjuknar var femte finländare i psykisk ohälsa. Var fjärde barn och ungdom i Finland lever i en familj där det finns psykisk ohälsa eller missbrukarproblematik, eller både och. Trots att så pass många drabbas av psykisk ohälsa finns det ännu en stor skam i att söka hjälp. Både hos den anhöriga och den insjuknade. Anhörigföreningar som FinFami arbetar runtom i landet på att minska på tabun kring psykisk ohälsa samt att få människor att se på psykisk ohälsa på samma sätt som vilken sjukdom som helst.

FinFami Österbotten har varit verksam sen 1991 men det finns fortfarande många som inte känner till föreningen. Eftersom det fortfarande finns människor i Österbotten som inte känner till föreningen så vill föreningen göra något åt sin synlighet. För att få er synlighet och bli igenkända så vill föreningen få en bildbank till sitt förfogande. Genom att ha bilder till sitt förfogande hoppas föreningen bland annat att få förmedlat ett av sina viktigaste budskap: Stöd, hopp och gemenskap. (Epost med Anna Håkans, 24.1.2019)

Föreningen har önskat att få en bildbank med bilder på olika känslor och stämningar, bilder på människor, natur och övrigt att använda i deras marknadsföring, gruppverksamhet och skolbesök. Bilderna kommer i den dagliga marknadsföringen att användas på föreningens hemsida, flyers, medlemsinfo och sociala medier. Föreningen skickar ut ett medlemsinfo tre gånger per år och till den behövs alltid bilder. (Epost med Anna Håkans, 24.1.2019)

Man hoppas på att bilderna i bildbanken skall göra föreningen mer lockande och attraktiv samt att allt fler börjar känna igen föreningen när föreningen använder samma eller liknande bilder. (Epost med Anna Håkans, 8.1.2019) När det gäller skolbesöken och gruppverksamheten kommer man att använda bilderna mer som verktyg. Föreningen erbjuder samtalsgrupper till människor i alla åldrar. I dessa samtalsgrupper använder man ibland bilder för att beskriva sig själv eller hur man känner och bildbanken kan också användas till detta. På skolan brukar man ordna workshopar där man lär ungdomar att känna igen och uttrycka olika känslor och då är bildbanken ett bra redskap. (Epost med Anna Håkans, 24.1.2019)

Bildanalys av befintligt material

Bildanalys av nyckelorden med hjälp av google

För att få en liten aning om hurudana bilder föreningen ville ha eller vilka ord de ville bilderna skulle kunna förmedla så frågade jag om Anna Håkans på FinFami kunde fråga sina medarbetare och återkomma med några nyckelord.

De ord jag då fick var hopp (inför en bättre framtid), lättnad (när situationen blivit bättre), framtidstro (tilltro att ens situation som anhörig kan bli bättre), kärlek (till den närstående som har psykisk ohälsa), ensamhet (känsla av att man är ensam i sin situation som anhörig), själslig smärta (hos den anhöriga), gemenskap (mellan unga, jag är inte ensam om att må dåligt), tillsammans mot psykisk ohälsa (ta hand om varandra), öppenhet (att man vågar prata om psykisk ohälsa, minska tabun). (Epost med Anna Håkans, 17.10.2018)

Jag valde att bildgoogla nyckelorden i mitt arbete för att ta reda på hurudant bildmaterial som redan finns. Hur brukar psykisk hälsa samt psykisk ohälsa avbildas. Hur framställer man vanligtvis orden i bild, vad fungerar och vad fungerar inte lika bra. Jag valde sen ut de 12-20 första bilderna som dök upp när man googlade ordet och sedan analyserade jag och tog inspiration ifrån dessa bilder.

Det första ordet jag valde att bildgoogla var psykisk hälsa. Här kan man se bilder som symboliserar positiv och negativ psykisk hälsa. Man kan konstatera att händer och huvud används när man bildsätter den psykiska hälsan. Händer som lyfts mot himlen symboliserar den positiva hälsan och händer som hålls mot huvudet den negativa psykiska hälsan.

Detta återkommer även som en tydlig röd tråd genom bilderna när man istället bildgooglar psykisk ohälsa. På de flesta bilderna ser man en person som håller händerna mot huvudet för att visa att det är där inne det pågår en strid. En annan röd tråd man kan se inom bilderna som dyker upp när man googlar psykisk ohälsa är att personerna sitter på huk samt att ansiktet sällan visas. Bilderna är även ofta mörka eller svartvita för att visa hur mörkt det är när en person har psykisk ohälsa.

Jag bildgooglade även på engelska psykisk hälsa eller "mental health". Även här är det anonyma bilder på hukande personer och personer som håller händerna endera mot huvudet eller täcker ögonen med händerna på de bilder som symboliserar den negativa psykiska hälsan. Den positiva psykiska hälsan framställs med personer som skrattar eller sträcker händerna mot himmelen. Ballonger och hjärtan används för att symbolisera den positiva psykiska hälsan.

Även när man bildgooglar det finska ordet mielenterveys kan man se dessa tydligt återkommande element. Händer som sträcks ut för att symbolisera gemenskap och positiv psykisk hälsa, hukande anonyma personer som håller händerna mot huvudet för att visa den psykiska ohälsan. Händerna används på olika sätt. Många händer som sträcks ut för att visa gemenskap och att personerna är starka tillsammans. En hand som håller om en annan för att visa kärlek mellan två personer, att personen bryr sig om och vill väl. En tumme upp, för positiva känslor. Öppna händer för att symbolisera hjälplösheten man känner och att man är öppen för att ta emot hjälp. Händer som jagar en för att symbolisera de inre demonerna som jagar personen med psykisk ohälsa. Händerna används alltså väldigt frekvent och beroende på hur dom används så signalerar de olika saker.

Jag valde att även bildgoogla en del av de nyckelord mina beställare ville förmedla i sin förenings bilder. Ett av orden var gemenskap. Här kan man utan tvekan se ett mönster, händer. Händer som på ett eller annat sätt håller ihop får oftast symbolisera gemenskap.

Ett annat nyckelord är ensamhet. Här ser man en person som sitter eller går ensam. Bilderna är anonyma och oftast fotograferade bakifrån eller från sidan. Bilderna är oftast mörka för att ytterliga förstärka känslan av att ensamheten är något negativt i dessa situationer.

Nästa nyckelord hopp, symboliseras även det med hjälp av händer samt av fysiska hopp. Även solen, flygande fåglar samt växter som tagit sig igenom en springa för att växa symboliserar hoppet inför en ljusnande framtid.

Framtidstron symboliseras likt övriga nyckelord med hjälp av händer som sträcks mot himlen, tummen upp samt av solen som stiger. Framtidstron kan även symboliseras med hjälp av ögat eller personer som står och tittar framåt, mot den ljusa framtiden.

Det man kan se är att händer används mycket på flera olika sätt vilket oftast fungerar bra men ibland blir det lite väl klyschigt som när man använder tummen upp eller på en del bilder när personer håller händerna mot huvudet. Det kan se mer ut som att de lider av huvudvärk en av psykisk ohälsa. Jag vill undvika att det i mina bilder blir för framkrystat och klyschigt, att det istället blir mer naturligt och verklighetstroget. Jag vill även gärna visa lite ansikten så det inte blir alldeles anonymt, utan visa att det är en person bakom den psykiska ohälsan. Mina bilder får gärna väcka känslor samt kännas äkta och vara igenkännande.

Bildanalys av föreningar kopplade till psykisk ohälsas hemsidor

Jag kollade även runt lite på internet, på olika liknande föreningars hemsidor, hurdana bilder har de? Jag kom fram till att det även hos många andra föreningar skulle behövas ett uppdaterat bildmaterial. Eller bilder överhuvudtaget. Det var intemånga bilder på dessa hemsidor utan hemsidorna var ofta väldigt tomma och tråkiga.

Det fanns ändå en del hemsidor med en del bilder på. Nivån på bilderna varierade ganska mycket. En del var helt trevliga bilder på människor som fungerade bra i det sammanhan de satt dom medan andra var enkla bilder på ex. Kedjor eller bara ordet anhörig. En del andra bilder ser ut att vara tagna direkt från google.



Vad är psykisk ohälsa?

Psykisk hälsa är väsentligt för vårt välbefinnande. Det handlar om att må bra i själen, att vara nöjd med sig själv och livet i stort, att kunna hantera livets utmaningar och ha stöd när man behöver det. Ditt välbefinnande är viktigt. Genom att ta hand om sin psykiska hälsa kan man förebygga psykiska problem. Här presenterar vi några saker som kan vara bra att tänka på:

- Socialt stöd: familj och vänner. De kan vara till stor hjälp vid kriser.
- Se över dina sömnmönster. Hur ser rutinererna ut?
- Motion minskar risken för psykisk ohälsa. Gå ut i naturen!
- Gör saker som du tycker om, som är roliga! Gärna tillsammans med andra.
- Rökning, droger och alkohol påverkar oss negativt.
- Förök uthållna stress och prestationskrav. Ta hjälp av avslappningsövningar (finns att ladda ner på nätet)
- Var snäll med dig själv.

Bilderna är screenshots från hemsidor som kommer upp när man söker på psykisk ohälsa på google.

Psyykkinäkö | Suomen Mielenterveysseura

Svåra situationer - Kriscentren erbjuder stöd och hjälp

FMHFF har 40 års erfarenhet av krisarbete. Dessa erfarenheter och olika former av hjälp kommer till användning i SOS-centret i Helsingfors. All krishjälp och rehabilitering, som syftar till att främja människors förmåga att klara sig och till att förebygga marginalisering i samhället och mentala problem, äger rum i centret.

[LÄS MER](#)

Främjande av mental hälsa genom frivilligarbete

FMHFF är ett förbund med över 50 lokala föreningar för mental hälsa, över 30 andra medlemsföreningar (social- och hälsovårdsorganisationer, föreningar för patienter, friskrivningsgrupper) och nästan 5000 individuella medlemmar.

[LÄS MER](#)

Vi utvecklar nya arbetssätt för att främja den psykiska hälsan

Målet för utvecklingsarbetet vid Föreningen för Mental Hälsa i Finland (FMHFF) är att främja den psykiska folkhälsan genom att förny och stärka föreningens verksamhet.

[LÄS MER](#)

Svenska Örnens förenings Arbetsråd | SÖAF - ÖRNENS FÖRBAND

Höstens sömnskola startar torsdag 15.11 Välkommen med!

OM OSS

Vi är en vännergrupp i förening som står för ett gemensamt och anhöriga till personer med svårt psykiskt ohälsa. En anhörig är också en familjemedlem, någon som älskar nära släkting, någon som vill veta i familjen som har psykiska problem, så som att hjälpa barn, veta om patienter, släkting eller en ungdom, en kusin eller bror, föräldrar eller mor och farföräldrar. En av våra viktigaste uppgifter är att stötta och hjälpa familjer, där en familjemedlem lider av psykisk ohälsa. Vi ordnar anhörigutbildningar, erbjuder individuella stödprogram, intressanta och utvecklingsrika föreläsningar, studiecirklar, temakvällar och seminarier om psykisk hälsa samt håller eftermiddag för att kunskap minskar förtäring och negativa attityder mot psykisk ohälsa i samhället. Vi ordnar också rekreationsverksamhet samt sommar- och vinterfester.

Ledare: Malin Knip, ACT-gruppledare, anhörigutbildare på Söaf och psykiatrisk sjukvårdare. Örigare av sömnskola på VCS under femton års tid.

En av sömnskolans träffar kommer att dras av Eva Andersson, yogainstruktör, som kommer att ge en introduktion till medicinska yoga i sömnbrämmande rytm.

VÄLKOMMEN TILL SÖMNSKOLAN!

Vi träffas torsdagar kl. 18:30 med start 15.11 (4.12 och 11.12 på torsdagar samma tid) Vi träffas sex gånger och sömnskolan avslutas 20.12

Sömnskolan passar dig som har problem med sömnen eller som är intresserad av att lära dig mer om vad som händer

[SÖMNSKOLA](#)

Så gör andra - Suntarbetsliv

https://www.suntarbetsliv.se/sa-gor-andra/

Så gör andra

Hur jobbar andra med sin arbetsmiljö? Hämta tips och inspiration till din arbetsplats!

- Utsädda ett verksamhet med Självständigt arbete
- Här lär du dig ny energi under arbetstiden
- Lära av föräldrars åsikter på skolan
- Här har alla barn som arbetar på skolan

Mielenterveys | Mehiläinen Oy

VARAA AIKA

PSYKOTERAPEUTTI

9 Helsinki







Tänkin 12:30 Ympyrätalo

Tänkin 14:00 Felicitas Helsinki

Tänkin 16:30 Toisla

[LISÄÄ AIKAA](#)

Tilallinen herkinen kuormitus erityisesti elämäntilanteissa on elven normalia. Jos mielenterveys kutsunkin järkevyyden mukaisesti aikaa, on tärkeää tunnustaa häiriö ja etsiä siihen ammatillista

- Behov av stöd och konsekven...  Enkät om anhörigomsorg
- Psykosocialt stöd för att främj...  Psykosocialt stöd för att främja psykisk hälsa och välbefinnande bland unga omsorgsgivare i Europa (Me-We) ett EU Horizon 2020 projekt om unga omsorgsgivare
- Samverkanprojekt Barn som ...  Samverkanprojekt inom området Barn som anhöriga
- Koordinator till föräldrar som ...  Koordinator till föräldrar som har barn med funktionsnedsättningar. Var med och
- Apps för öarsers  Appar och webbplatser som underlättar varslarna för informella värslare. Det är
- Avslutade projekt  Avslutade samverkanprojekt

Mental Health, Depression, An... | https://www.mentalhelp.net

Need help booking free from additional? [1800-695-0123](#) Call 24/7 for treatment options.

Mental health difficulties like anxiety, depression, and post-traumatic stress disorder can lead to substance abuse problems and, conversely, using substances can worsen mental health conditions in some people. Dual-diagnosis treatment can help address both issues simultaneously. [Learn more.](#)

Dual Diagnosis: What You Need to Know

The Relationship Between PTSD and Addiction

Arbetsprocessen

Som jag nämnt så började jag med att bildgoogla nyckelorden som mina fotografier skulle kretsas kring och analyserade dem jag googlade även liknande föreningars hemsidor för att se lite hurdana bilder de använde och för att se hur deras hemsidor ser ut. Jag hade då fått en uppfattning om hur läget ser ut och hur psykisk ohälsa brukar framställas i bild. För att få mer inspiration och idéer letade jag även inspiration från Pinterest varifrån jag fick en del idéer som jag tog med mig när jag började planera mina egna fotograferingar.

Jag gjorde i ordning en blankett (bilaga 1) för tillåtelse för fotografering enligt GDPR-lagen som modellerna eller deras målsman får skriva under, att de går med på att bli fotograferade samt att jag och FinFami Österbotten har rätten att använda bilderna i all marknadsföring i både tryckt och digital form.

Under fotograferingarna var det största problemet alltid ljuset, jag ville använda mig av naturligt ljus i form av befintligt dagsljus blandat med det befintliga ljuset av lampor för att få bilderna att ge en mjuk och äkta känsla. Problemet som uppstod var ofta att det var ont om tid eftersom jag gör detta under den mörkaste tiden på året med kortast tid av dagsljus.

Jag fotograferade en tjej med en mask som skulle symbolisera den psykiska ohälsan och personen bakom den. Samtidigt som vi fotograferade den bilden passade vi även på att fotografera andra känslor, som ångest och panik m.f. Dessa bilder gick bra att fotografera och jag blev nöjd med slutresultatet. Jag använde mig här endast av ljus i form av glödlampor eftersom jag ville att bilderna skulle vara ganska mörka.

Jag fotograferade en kille utomhus och med hjälp av ljuset från gatlamporna blev bilderna intressanta. Jag hade en idé om att fotografera en hukande person med huvudet över ansiktet där endast händerna skulle vara upplysta. För att få till detta ljus så krävdes en assistent som kunde rikta ett ljus mot kilens händer.

För att fixa en naturlig plats för ungdomarna jag fotograferade valde jag att fotografera i en högstadieskola. Jag frågade lov av rektorn och tillsammans med vaktmästaren kom vi överens om tid och arrangemang. I dessa bilder ville jag få känslan av ett vanligt tjejgäng i tonårsåldern och som inspiration hade jag bilder med en avslappnad och glad känsla. Jag ville gärna att bilderna skulle se ut som sådana som dessa tjejer själv hade tagit för att exempelvis lägga ut på sina Instagram-konton (typiska feelgood kompisbilder). Fotograferingen gick bra även om det var en hel del problem med att hitta bra ljus. Modellerna var även lite blyga och stela till en början men slappnade av med tiden.

Jag använde även mig själv som modell i en del bilder, även om det för mig är svårt att fotografera när man inte har full kontroll eftersom man måste befinna sig framför kameran och inte bakom. Jag hade många olika idéer på bilder som jag förverkligade men märkte i efterhand att jag kanske borde tänkt lite annorlunda och planerat lite bättre innan.

När jag kollat runt och letat inspiration så hade jag så många olika idéer på bilder jag ville förverkliga. Det blev kanske lite spretigt att även fastän det för uppdragsgivaren var okej med olika bilder som går att använda i olika sammanhang. Så blev det ingen klar ordning på hur jag skulle förverkliga de olika bilderna. Skulle jag göra om det nu, skulle jag planera lite bättre så bilderna lättare skulle passa ihop i serier samt att planera bilder enligt olika nyckelord. Jag var väldigt spretig med mitt bildspråk och provade lite väl många olika stilar jag gillade. Hade jag gjort om det hade jag försökt hålla mig till att exempelvis fota alla bilder i Benoit Courti anda eller att högst ha kanske 2-3 olika bildspråk som mer tydligt skulle fungera tillsammans

Slutresultat och avslutning

Föreningar som FinFami gör ett viktigt arbete med att förebygga psykisk ohälsa bland anhöriga och ungdomar. Att ha fått hjälpa dem genom detta arbete känns bra och jag hoppas att bilderna jag tagit kommer att komma till nytta i deras arbete och marknadsföring.

Efter att ha ordnat bilderna i serier och fått en mer överskådlig bild av materialet så är jag ändå nöjd med slutresultatet. Jag hade många idéer varav jag lyckades förverkliga en del. Jag hade kunnat fortsätta med detta projekt hur länge som helst när jag haft så roligt under fotograferingarna och när det hela tiden dykt upp nya idéer och inspirationer.

I framtiden skulle jag gärna jobba med liknande projekt då det gett mig stor frihet att experimentera fritt med olika fotostilar. Det har varit roligt att producera en stor mängd bilder. Med detta projekt i agaget så tror jag det i framtiden snabbare skulle bli ett bra resultat i och med att jag lärt mig av mina misstag och skulle planerat och prioriterat annorlunda.





Källor

Källor hämtade från internet

WHO(2013) hämtat från: <https://www.mielenterveysseura.fi/sv/f%C3%B6rstasidan/fmhf/vad-%C3%A4r-psykisk-h%C3%A4lsa>, 14.11.2018

1177(2018) hämtat från: <https://www.1177.se/Kronoberg/Tema/Psykisk-halsa/Diagnoser-och-besvar/> 5.12.2018

Screenshots från hemsidor hämtade 31.10.2018

Bilder hämtade från google bildsök 2.11.2018

Tryckta källor

Johansson Lennarth, 2016, *Anhörig i nöd och lust. (2 uppl.) Vårdförlaget AB, s.10-20*

Personlig kommunikation

Håkans, Anna, Projektplanerare på FinFami Pohjanmaa ry/FinFami Österbotten rf, Vasa verksamhetspunkt. Email, 28.9.2018,,17.10.2018, 8.1.2019 och 24.1.219



Tack till alla som på sätt eller annat hjälp till att detta arbete
kunnat göras.

Extra stort tack till:

Emma
Lars
Mikael
Anna
Philip
Melanie
Miranda
Marika
Emma
Einar

Samt ett stort tack till FinFami Österbotten

Fotografi, text och design av Nathalie Lindvall, 2019

www.nathalielindvall.wixsite.com/fotograf
nathalie.lindvall@hotmail.com
Instagram: Fotograf_nathalie

Yrkeshögskolan Novia, Mediakultur, fotografering
www.fotokonst.fi

Handledare: Emma Westerlund, Lars Rebers och Mikael Paananen

Papper: Premium Lustre 148 GSM
Typsnitt: Proxima Nova och Snell Roundhand

Printad av Blurb
www.blurb.com

