

Kasvot masennukselle - journalistin ammattietiikka haastateltavan valinnassa

Janna Nousiainen



Tekijä(t) Janna Nousiainen	
Koulutusohjelma Journalismin koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Kasvot masennukselle – journalistin ammattietiikka haastateltavan valinnassa	Sivu- ja liitesivumäärä 32 + 13
<p>Tämä opinnäytetyö käsittelee Kasvot masennukselle -valokuvaprojektin toteutusta. Kyseessä on valokuvaprojekti, jonka aiheena on masennus. Masennus on Suomessa yleistä ja siitä kärsii vuosittain noin 7 prosenttia väestöstä. Masentuneet kokevat usein häpeää, eikä aiheesta puhuta tarpeeksi monipuolisesti. Kasvot masennukselle -projektin tarkoitus on nostaa aihetta esiin ja näyttää, että kuka tahansa voi kokea masennusta.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on produktityyppinen. Kasvot masennukselle -projekti on tehty kesän ja syksyn 2019 aikana. Projektiin osallistui loppujen lopuksi kuusi ihmistä, joista kaikilla on oma ja erilainen tarinansa masennuksesta. Henkilöhaastatteluiden perusteella kaikista osallistujista otettiin valokuvia, joiden tarkoitus on kuvastaa henkilön arkea. Projektia varten on rakennettu verkkosivut www.kasvotmasennukselle.fi.</p> <p>Käyn tässä opinnäytetyössä läpi journalistista työprosessia ja miten journalistin ammattietiikka vaikuttaa haastateltavan valintaan. Kerron dokumentaarisesta valokuvasta ja pohdin myös sitä, miten henkilöt kannattaa kohdata, kun aihe on herkkä ja arkaluontoinen. Pohdin myös sitä, miten toimittaja voi parhaiten suojella haastateltaviaan arkaluontoista asiaa käsittelevässä jutussa.</p> <p>Opinnäytetyön lopussa kerron, miten mielestäni onnistuin projektissa ja pohdin myös sen ongelmakohtia sekä sitä, miten sitä olisi voinut parantaa. Kerron myös julkaisuajankohdan tärkeydestä ja projektin saamasta mediahuomiosta.</p>	
Asiasanat Kuvajournalismi, dokumentaarinen valokuva, henkilöjuttu, henkilökuva, henkilöhaastattelu	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Journalistinen työprosessi.....	3
2.1	Työprosessin eri vaiheita.....	3
2.1.1	Haastattelu.....	4
2.1.1.1	Haastateltavan oikeudet.....	5
2.2	Henkilöjuttu.....	6
3	Kuvan tietoperusta.....	8
3.1	Valokuvan tulkinta.....	8
3.2	Valokuvan genret.....	10
3.2.1	Henkilökuva.....	11
3.2.2	Kuvajournalismi ja dokumentaarinen kuva.....	11
4	Kasvot masennukselle -projekti.....	14
4.1	www.kasvotmasennukselle.fi.....	14
4.2	Haastateltavien löytäminen.....	15
4.3	Haastateltavien valinta.....	16
4.4	Haastattelu- ja kuvaustilanne.....	18
4.5	Henkilöiden esittäminen kuvissa.....	21
4.6	Arkaluontoisen aiheen käsitteleminen.....	22
4.6.1	Tarkistusoikeus.....	23
4.7	Juttujen käsittely.....	23
4.8	Projektin julkaisu.....	24
5	Pohdinta.....	26
5.1	Some tiedonvälityksen kanavana.....	26
5.2	Haastattelun vaikeus.....	26
5.3	Kuvaustilanteet.....	27
5.4	Mediahuomio ja Iltalehti.....	28
5.5	Lopuksi.....	29
	Lähteet.....	30
	Liitteet.....	33
	Liite 1. Sopimus valokuvan ja haastattelun julkaisemisen ehdoista.....	33
	Liite 2. Projektia varten tehdyt henkilöjutut.....	34

1 Johdanto

Mielenterveysongelmat koskettavat yli 84 miljoonaa eurooppalaista. Suomi on Euroopan tilastojen kärjessä, kun mielenterveysongelmista kärsii yli 18,5 prosenttia suomalaisista (OECD/EU 2018, 22). Pelkästään masennuksesta Suomessa kärsii vuosittain noin 7 prosenttia väestöstä (Suomen Mielenterveys Ry 2015). Se on myös Suomessa yksi suurimmista syistä jäädä työkyvyttömyyseläkkeelle (Eläketurvakeskus 2019).

Masennuksesta puhutaan enemmän kuin ennen, mutta moni sitä sairastava kokee edelleen häpeää. Mediassa masentuneet ihmiset näytetään usein vain syrjäytyneinä ja yhteiskunnan ulkopuolisina ihmisinä. Masennus jaetaan kuitenkin kolmeen asteeseen; lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan masennukseen (Terveyskirjasto 2018).

Masennuksesta on tärkeä puhua, mutta siitä puhumista usein hävetään. Masennusta sairastetaan hiljaa ja salassa. On tärkeä tiedostaa, että masennus ei välttämättä näy ihmisestä mitenkään ulospäin. Masentunut ihminen voi olla työpaikan tehokkain henkilö tai kaveripiirissä se iloisin ja nauravaisin henkilö. Koskaan emme voi tietää, mitä toinen ihminen käy elämässään läpi.

Tästä syntyi Kasvot masennukselle -projekti. Projektissa haastattelin ja valokuvasin kuusi henkilöä eri ikäluokista ja ammattikunnista. Kuvien ja haastattelun aiheena oli masennus, ja miten se näkyi haastateltavan arjessa ja elämässä. Vai näkyikö se ollenkaan?

Tapaamani rohkeat ihmiset avasivat minulle elämänsä, ja sain kuulla monia mielenkiintoisia tarinoita. Kaikkien projektiin osallistuneiden kohdalla masennus oli erilaista ja he käsittelivät sitä eri tavoilla. Osa kamppailee masennuksen kanssa juuri tällä hetkellä, kun taas osalla se on ollut osa jotain aiempaa vaihetta heidän elämässään. Kaikkia osallistujia kuitenkin yhdisti se, että heidän mielestään masennuksesta ei puhuta yhteiskunnassa tarpeeksi. Masentunut ihminen on paljon muutakin kuin vain masennuksensa. Monet toimivat yhteiskunnassa aivan samalla tavalla kuin ihminen, joka ei ole kokenut masennusta. Projektillani halusin lähteä tutkimaan asiaa juuri tästä lähtökohdasta.

Projekti on myös aiheuttanut ihmisissä negatiivisia tunteita. Miksi kuvata ihmistä täyden romahtamisen keskellä? Projektillani halusin nimenomaan tuoda esiin, että masennus ei tarkoita aina täydellistä romahtamista. Haastateltavistani lähes kaikki elivät täysin normaalia elämää ja osalla masennus näkyi heidän arjessaan enemmän kuin toisilla, mutta suurin osa heistä kuuluu siihen kategoriaan, missä ihmiset eivät ”koskaan uskoisi heidän sairastavan masennusta”.

Opinnäytetyössäni kerron projektin eri vaiheista ja siitä, miten journalistin ammattietiikka vaikuttaa haastateltavien valintaan näin herkän aiheen kanssa. Puhun myös siitä, miten kohtasin haastateltavani ja miksi päädyin tiettyihin ratkaisuihin haastattelu- ja kuvaustilanteissa.

Ensin kerron journalistisesta työprosessista ja valokuvasta yleisesti. Puhun kuvajournalismin objektiivisuudesta ja siitä, miten kuvia tulkitaan. Kuvien tulkinta ja objektiivisuus ovat olennainen osa Kasvot masennukselle -projektia, jota varten on otettu dokumentaarisia valokuvia.

Luvussa 4 kerron Kasvot masennukselle -projektin toteutuksesta. Kerron, miten löysin ja millä perusteella valitsin projektiin osallistuneet henkilöt. Kerron, miten kohtasin haastateltavani ja miten käsittelin heidän henkilötietojaan, kun kyseessä on herkkä ja arkaluontoinen aihe.

Lopussa pohdin miten onnistuin projektissa ja miten se vastasi niitä tavoitteita, joita sille alussa asetin. Pohdin myös, mitä olisin voinut tehdä paremmin ja millaisia ongelmia kohtasin projektin eri vaiheissa.

2 Journalistinen työprosessi

Journalistinen työprosessi on tärkeä osa Kasvot masennukselle -projektia. Toimin projektissa journalistina, joten on tärkeää ymmärtää, miten journalistinen työprosessi toimii. Käsittelen tässä luvussa journalistista työprosessia yleisesti ja sen lisäksi keskityn juttumuodoista erityisesti henkilöjuttuun ja erilaisiin haastattelumuotoihin.

2.1 Työprosessin eri vaiheita

Journalismilla on eri lajityyppejä, mutta ne eivät ole vakioita vaan ne muokkautuvat ajan saatossa. Se auttaa suoriutumaan nopeasti kirjoittamisesta, kun tunnistaa ja hallitsee genren. (Suhola, Turunen & Varis 2005, 98-99.) Toimittajan täytyy myös valita tarkkaan miten hän jäsentelee jutun. Kaikki elementit ovat tärkeitä, mutta elementeillä on omat tärkeysjärjestyksensä. (Suhola ym 2005, 127.)

Työprosessin alkuvaiheessa on ideointi. Kaikki lähtee ideasta – mistä kirjoittaa, millä näkökulmalla, ketä voisi haastatella, miksi juuri tämä aihe on kiinnostava ja niin edelleen. Jorma Miettinen (Suhola ym 2005, 41) arvioi vuonna 1984, että juttu ilman ideaa on vahingoksi koko journalismille, koska se vähentää vastaanottajien kiinnostusta tiedotusvälineitä kohtaan. Idea on se, mikä ohjaa sitä, miten journalisti lähtee työstämään juttua. Innostava idea ajaa toimittajaa tekemään juttuaan intohimolla ja se on jutun kantava voima. Jos jutun idea ei kiinnosta toimittajaa, voi se näkyä negatiivisesti myös itse lopputuloksessa.

Kyky ideoida uusia ja kiinnostavia juttuja on yksi toimittajan tärkeimmistä taidoista, koska ilman niitä ei synny mielenkiintoisia juttuja (Lintula & Valkama 2009, 168). Ideointi voi olla haastavaa sekä aloittelevalle että kokeneelle toimittajalle. Kokenut toimittaja voi olla rutinoitunut minkä seurauksena juttujen ideointi on myös usein samankaltaista. Rutiini saattaa tappaa uudet näkökulmat ja ideat jo ennen niiden syntymistä (Suhola ym. 2005, 42). Ideointia voi onneksi opetella. Hyvä juttu ei aina vaadi isoa, outoa tai uutta ideaa vaan moni hyvä idea syntyy aivan arkisista asioista (Lintula ym 2009, 169).

Ideointi tapahtuu koko työprosessin ajan ja idea voi usein muuttua matkan varrella. Se ei ole erillinen työjakso toimitustyössä, joka olisi ajallisesti rajattavissa vaan kulkee koko ajan mukana aiheen kehittelystä aineiston keruuseen ja jutun kirjoittamiseen asti (Suhola ym. 2005, 42).

Tärkeä vaihe journalistisessa työprosessissa on aineiston hankinta. Uutisen tietoperustana toimittaja voi käyttää tiedotustilaisuuksia, asiantuntijoita, kansalaisia, tilastoja, tutkimuksia (Suhola ym 2005, 53) ja niin edelleen. Lista hyvistä tietolähteistä on pitkä, eikä niitä kaikkia ole tarvetta listata tähän. Tietolähteiden tarve myös vaihtelee juttutyypin mukaan. Useissa eri lähteissä (Journalisti 2017; Keski-suomalainen 2015; Suhola ym 2005, 53) puhutaan siitä, että toimittajan tulee harjoittaa lähdekritiikkiä. Tieto tulisi varmistaa mahdollisuuksien mukaan useammasta eri lähteestä, jotta voi varmistua sen paikkansa pitävydestä. Esimerkiksi kuitenkin henkilöjutussa tietolähteeksi voi riittää pelkästään haastateltava henkilö.

Kasvot masennukselle -projektissa kaikki artikkelien tieto perustuu pelkästään haastateltavan sanomisiin. Koska kyseessä on henkilöhaastattelu eikä asiahaastattelu ja sen perusteella on kirjoitettu minä-muotoon tehty henkilöjuttu, jossa haastateltavat puhuvat artikkeleissa pelkästään omista kokemuksistaan, olisi juttujen faktoja lähes mahdotonta tarkistaa muualta. Jouduin jättämään artikkeleista pois sellaisia tietoja, joiden faktat olisivat vaatineet tarkistusta, mutta minulla ei ollut mahdollisuuksia tarkistaa niitä.

On vaikeaa yleispätevästi määritellä, mikä on sopiva etäisyys lähteen ja toimittajan välillä. Uutisen lähde saa olla vaikka lähisukulainen tai paras kaveri, kunhan juttua koskevat päätökset tehdään journalistisin perustein (Journalisti 2017).

Yllä olevaa lainausta jouduin miettimään omassa projektissani. Sain yhteydenottoja sekä tutuilta että tuntemattomilta henkilöiltä. Ensimmäinen projektiin tehty haastattelu oli tutun henkilön kanssa. Kyseessä ei kuitenkaan ole uutinen tai esimerkiksi sellainen artikkeli, jossa tavoiteltaisiin omaa etua, joten koin hyväksyttäväksi myös haastatella itselleni tuttua henkilöä. Hufvudstadsbladetin päätoimittaja Susanna Ilmoni puhuu Journalistin julkaisussa (2018) siitä, että henkilö- ja featurejutuissa voi myös olla hyväksyttävää, vaikka journalisti ja haastateltava tunsivat toisensa. Samassa artikkelissa Julkisen sanan neuvoston puheenjohtaja Elina Grundström muistuttaa kuitenkin Journalistin ohjeista.

Lopullisista valinnoista haastateltavien suhteen kerron myöhemmin tämän opinnäytetyön kohdassa 4.

2.1.1 Haastattelu

Journalistisessa työprosessissa avainasemassa on haastattelu. Haastattelun tarkoitus on saada haastateltava puhumaan mahdollisimman vapaasti, sen takia on tärkeä kuunnella (Adams 2009, 39). Taustatyö on tärkeää onnistuneen haastattelun kannalta. Jos toimittaja on valmistunut haastatteluun huonosti, voi kysymykset jäädä vain yleiselle tasolle eivätkä

ne ole kiinnostavia. Hyvä valmistautuminen auttaa rakentamaan luottamusta haastattelutilanteeseen. (Suomen Lehdistö 2018.) Perusteellisen taustatyön tarkoitus on säästää sekä toimittajan että haastateltavan aikaa, jotta haastattelutilanteessa päästään syventämään keskustelua, ja jutusta tulisi näin mahdollisimman mielenkiintoinen (Suhola ym. 2005, 68).

Kasvot masennukselle -projektissa oli erityisen tärkeää kuunnella, koska aihe on herkkä ja haastateltavat olivat kokemattomia haastateltavia. Monelle heistä haastattelutilanne oli ensimmäinen, joten he selkeästi jännittivät heille uutta tilannetta. Sillä oli merkitystä, miten toimin toimittajana tilanteessa. Suomen Lehdistö (2018) kirjoittaa, että haastattelu alkaa esittäytymisellä, jossa virittäytyään tilanteeseen. Jos tilanne menee hyvin, haastateltava vapautuu ja silloin voi esittää tärkeimmät ja kriittisimmät kysymykset.

2.1.1.1 Haastateltavan oikeudet

Yleinen periaate yksityisyydensuojan kanssa on, että jos asia voi loukata asianomaisen yksityiselämää, voidaan sellaisten tietojen julkaisemisen tehdä vain asianomaisen suostumuksella. (Toimittajan rikoslakipaketti). Yksityisyyden suojan ohella on tärkeää noudattaa myös kunnian suojaa (Toimituksen rikoslakipaketti).

Yksityiselämää loukkaavana tiedon levittämisenä ei pidetä sellaisen yksityiselämää koskevan tiedon, vihjauksen tai kuvan esittämistä politiikassa, elinkeinoelämässä tai julkisessa virassa tai tehtävässä taikka näihin rinnastettavassa tehtävässä toimivasta, joka voi vaikuttaa tämän toiminnan arviointiin mainitussa tehtävässä, jos esittäminen on tarpeen yhteiskunnallisesti merkittävän asian käsittelemiseksi. (STT)

Kasvot masennukselle -projektissa haastateltavat puhuvat itsestään ja omista elämästään, mutta minun täytyi myös miettiä heidän läheistensä yksityisyyden- ja kunnian suojaa. Eräs haastateltavista puhui väkivaltaisesta parisuhteesta ja tässä täytyi ottaa artikkelin kirjoitusvaiheessa myös entinen kumppani huomioon. Juttu on julkaistu ilman haastateltavan nimeä, eikä siinä mainita paikkakuntaa, vuotta tai muitakaan tarkkoja yksityiskohtia. Haastateltava esiintyy jutussa kuitenkin omilla kasvoillaan ja on näin tunnistettavissa. Tämän takia entiseen parisuhteeseen liittyvien arkaluontoisten tietojen kanssa täytyi käyttää erityistä varovaisuutta.

Haastateltavalla on oikeus jutun tarkistukseen. Journalistin ohjeissa puhutaan haastateltavan oikeudesta tarkistaa häntä koskevat sitaattit.

18. Haastateltavan pyyntöön tarkastaa lausumansa ennen julkaisemista on syytä suostua, jos julkaisuaikataulu sen mahdollistaa. Tarkastamisoikeus koskee vain haastateltavan omia lausumia, eikä sillä saa luovuttaa journalistista päätösvaltaa toimituksen ulkopuolelle (Julkisen sanan neuvosto 2011).

Kun on kyse yksityishenkilöstä, kannattaa heitä opastaa ja kertoa tarkistusoikeudesta ja siitä millainen se on. Tuntemattomille yksityishenkilöille voi tulla yllätyksenä, etteivät he pääse muokkaamaan jutun sisältöä, tai että annettua haastattelua ei voi perua ilman painavaa syytä (Journalisti 2016). Haastattelussa saatuja tietoja ja lausumia ei kuitenkaan saa käyttää haastateltavan kunniaa loukkaavalla tavalla (Suomen Journalistiliitto). Henkilöhaastatteluissa haastateltavalla on vielä tarkempi tarkistusoikeus. Tavalliselle kansalaiselle voidaan myöntää myös laajempi tarkistamisoikeus kuin esimerkiksi päätöksentekijälle. (Mäntylä 2008, 91.)

Haastatteluiden tarkastuttamisella pyritään varmistamaan, ettei jutussa ole asiavirheitä ja estää väärinymmärryksiä (Mäntylä 2008, 93). Haastateltavaa pitää kohdella sitä hellempin, mitä arkaluontoisempi haastattelun aihe on (Journalisti 2016).

2.2 Henkilöjuttu

Henkilöjutussa pääaiheena on ihminen (Jaakkola 2013, 211). Henkilöhaastattelussa kiinnostava asia on nimenomaan haastateltavan persoona. Monesti henkilöhaastatteluihin haastatellaan julkisuuden henkilöä heidän kiinnostavuutensa vuoksi (Suhola ym. 2005, 67). Henkilöjuttujen haastateltavaksi ja aiheeksi sopii kuitenkin myös aivan tavalliset ihmiset (Jaakkola 2013, 213). Jaakkola (2013, 211) kirjoittaa ”henkilökuvat ovat juttuja, joiden tehtävä on antaa lukijalle kosketus kohteena ja aiheena olevaan henkilöön”. Henkilöjuttu voi olla esimerkiksi syntymäpäiväjuttu, elämäntarina, selviytymistarina tai asiantuntijahaastattelu.

Henkilöjutussa toimittaja sekoittaa haastattelusta saatua informaatiota muualta saatuun informaatioon (Jaakkola 2013, 212). Juttujen henkilöprofiili perustuu toimittajan tekemiin havaintoihin; toimittaja kuvailee haastattelun ilmapiiriä ja haastattelun kohdetta lukijoille. (Suhola ym. 2005, 71.)

Juttu tehdään yleensä yhteisymmärryksessä jutun kohteen kanssa ja ne on kirjoitettu positiiviseen sävyyn (Jaakkola 2013, 212). Toimittajalta vaaditaan erityisesti henkilöjuttua tehdessä taitoa lukea ihmisiä (Suhola ym. 2005, 72). Haastatteluun kannattaa varata asiahaastattelua enemmän aikaa, jotta ehtii olla haastateltavan luona pidemmän aikaa ja tehdä havaintoja eri tilanteista (Jaakkola 2013, 212).

Henkilöhaastatteluilla käsitellään myös laajoja yhteiskunnallisia ja kulttuurisia ilmiöitä (Jaakkola 2013, 213). Kasvot masennukselle -projektissa käsitellään masennusta, joka on yhteiskunnallisesti merkittävä aihe. Aihetta käsitellään juuri henkilöjuttujen kautta. Kaikki tarinat kertovat tavallaan yhteiskunnan tavasta suhtautua masennukseen ja osassa on myös haastateltavien toiveita siitä, miten masennusta tulisi mediassa ja yleisessä keskustelussa käsitellä.

Kasvot masennukselle -projektissa toimittajan lähestymistapa oli tärkeässä roolissa. Haastattelutilanteet, joissa keskustellaan syvemmin ihmisen tarinasta, ovat yleensä intiimejä hetkiä (Jaakkola 2013, 217). Kun keskustellaan masennuksesta, voi se olla haastateltavalle erittäin vaikeaa. Haastateltavat kertoivat oman elämänsä kipukohdista ja osalle puhuminen oli vaikeaa, joten hienotunteisuus toimittajana oli tärkeässä roolissa. Kerron tarkemmin siitä, miten kohtasin haastateltavani kohdassa 4.

3 Kuvan tietoperusta

Ensimmäinen valokuva on lähteistä riippuen otettu vuonna 1826 tai 1827 (Cox 10.8.2019; Maisons des illustres). Valokuvauksessa kameran avulla kohdistetaan valoa valokuvaksi (Maisons des illustres). Siinä hallitaan kaksiulotteisessa muodossa valoa, aikaa ja tilan peruskäsitteitä (Hietaharju 2010, 4). Lähtökohta toimivalle valokuvalla on aina ajatus ja sitä ajatusta ilmaistaan kameran avulla (Forsgård 2004, 9). Kuvaajalla on yleensä näkemys siitä, mitä hän haluaa tuoda esiin. Tämä ajatus vaikuttaa siihen, millaisen valokuvan hän tuottaa. Valokuvaaja vaikuttaa valinnoillaan siihen, mitä kuva viestii katsojalle. Hallitsemalla valokuvauksen perusilmaisun eli valon, tilan ja ajan peruselementit valokuvaaja voi esittää kohteen, näkökulmansa ja ideansa haluamallaan tavalla (Hietaharju 2010, 9). Sommittelussa tulee ottaa huomioon kohteen lisäksi oikean objektiivin valinta, kuvan syvyys sekä linjat ja tyylejä on olemassa yhtä paljon kuin kuvaajia (Kauppinen 24.4.2018).

Valokuvat toimivat usein kuvituskuvana jutuille. Kuva ja teksti toimivat kokonaisuutena, joka kertoo jutun aiheesta enemmän kuin pelkästään toinen näistä elementeistä. Journalistisessa julkaisussa kuva ei saa olla liian arvoituksellinen, mutta sen täytyy olla kiinnostava ja kiinnittää lukijan huomio. (Jaakkola 2013, 142).

3.1 Valokuvan tulkinta

Oli kyseessä sitten henkilökohtainen muistoksi otettu valokuva tai ammattimaisesti otettu valokuva julkaisuihin kuten sanoma- ja aikakauslehteen, mainokseen tai esitteeseen – valokuvaus on aina viestintää (Hietaharju 2010, 4). Jokainen ihminen näkee valokuvan omalla tavallaan. Hietaharjun (2010, 4) mukaan valokuvan katsoja tulkitsee aina näkemäänsä. Kun katsomme valokuvaa, emme välttämättä näe siinä juuri niitä samoja asioita ja elementtejä kuin vieressämme oleva toinen ihminen, joka katsoo samaa valokuvaa. Valokuvaajalla on ollut oma näkemyksensä kuvaa ottaessa, mutta omat kokemuksemme ja tunnetilamme vaikuttavat siihen, miten juuri me kuvaa tulkitsemme. Mielikuvamme eivät synny tyhjästä vaan ne yhdistävät asioita joita olemme jo kokeneet, nähneet tai kuulleet (Hietaharju 2010, 26).

Valokuva virittää tunteen, mutta hyvin nopeasti sana tulee paikalla ja ”järkeistää” koetun. Siinä missä musiikki on lörröttelevä tunteiden tulkki, valokuva on mykkä todistaja. Se sanoo puhumatta sanaakaan. Tämän arvoituksen ratkaisija on katsojakkokija, joka tulkitsee sen, mikä kuvassa puhuttelee (Hietaharju 2010, 13).

Kuten Hietaharju yllä kirjoittaa, valokuva sanoo jotain puhumatta sanaakaan. Vaikka valokuvaaja on halunnut korostaa valokuvallaan jotain tiettyä elementtiä, voi kuvan tulkitsija eli katsoja nähdä siinä jotain aivan muuta. Valokuva puhuttelee ihmisiä eri tavoilla, mutta se aina puhuttelee. Vaikka valokuvan merkitystä ei kerrota sanoilla, valokuvan merkitystä voidaan silti ainakin joiltain osin ymmärtää (Pienimäki 2013, 130). Tätä ymmärrystä ja tulkintaa ohjaavat kuitenkin erilaiset tekijät. Esimerkiksi sanomalehden uutiskuvan yhteyteen kirjoitettu kuvateksti ohjaa valokuvan tulkintaa (Hietaharju 2010, 28).

Kasvot masennukselle –projektissa kuvien yhteyteen on liitetty henkilöjuttu. Tämä juttu myös ohjaa katsojaa eli tulkitsijaa siinä, miten he projektiin osallistuneiden henkilöiden kuvia tulkitsevat. Valokuvaajana olen valinnut kuviin tietyt elementit, joita halusin tuoda esiin. Nämä elementit saattavat korostua niiden yhteyteen liitettyssä tekstissä. Osassa jutuissa kuvat ja teksti kertovat eri tarinaa, mutta molemmilla on silti vaikutusta siihen, miten ihmiset kumpaakin tulkitsevat.

Valokuvat toimivat näkemisen vahvistajana. Aina sen erottaminen ei ole helppoa, onko katsomamme asia välitön todellisuus vai onko kyseessä kuvan välittämä maailma (Hietaharju 2010, 34). Hietaharju (2010, 33) kirjoittaa myös siitä, että valokuva paljastaa aina jotain kuvaajasta; se kertoo jotain kuvaajasta, millä tavalla hän näyttää jotakin näkemästään maailmasta valokuvassaan. Projektissani myös minä halusin näyttää kohteistani jotain minkä minä koin kertomisen arvoiseksi. Halusin näyttää heidän arkeaan, millaista elämää he elävät ja miten masennus heidän arkeensa vaikuttaa. Tämä näkökulma vaikutti siihen, millaisia valintoja tein kuvaustilanteessa ja millainen lopputulos valokuvista syntyi.

Valokuvalla on oma todellisuutensa, jota kuvaaja voi jäsentellä sommittelun ja rajauksen keinoin. Aina on mukana myös suunnittelematonta, sattumanvaraista, jotain tilanteessa silmillä havaitsematonta – ja se voi lisätä kuvan merkitysulottuvuutta, tehdä kuvasta mielenkiintoisen ja aktiivisen tulkinnan kohteen (Hietaharju 2010, 33).

Vaikka valokuvaaja haluaisi vain näyttää sen todellisuuden minkä hän edessään näkee, näyttää hän valokuvallaan vain osan siitä. Valokuvaaja rajaa kuvan tietyllä tavalla ja rajaukseen vaikuttaa hänen tahtomattaankin hänen oma ajatuksensa siitä, mitä hän näkee. Rajauksella kuvasta voidaan jättää elementtejä pois tai vastavuoroisesti kuva voidaan rajata laajemmin, jotta kuvaan saadaan enemmän elementtejä. Rajauksella on siis suuri merkitys siinä, mitä kuva viestii ja mitä se jättää kertomatta.

Forsgård (2004, 16) kirjoittaa siitä, että moni valokuvaajan valinnoista tapahtuu jo ennen kuvaustilannetta, yhtenä esimerkkinä mahdollisen kohteen valinta on yksi valokuvaajan valinnoista. Itse kuvaustilanteessa kuvan lopulliseen sanomaan vaikuttavia tekijöitä ovat kuvauspaikka ja kuvakulma. Kuvakulman vaikutus kuvaan on suuri. Jos esimerkiksi kuva otetaan alaviistosta, voi se saada kohteen näyttämään isommalta ja mahtipontisemmalta. Tällaista voimakeinoa voidaan käyttää, kun halutaan luoda erilaisia voimasuhteita kuvaan. Kuvakulman valinnalla on suuri vaikutus siihen, miten valokuvaa tulkitaan ja millainen tunnelma kuvassa on.

Valokuvaajalla on näkemys siitä, mitä hän haluaa kuvallaan sanoa ja tuoda ilmi. Forsgård (2004, 16) kirjoittaa, kuinka valokuvaaja teknisillä valinnoillaan luo haluamansa kuvan. Hän valitsee objektiivin, aukon, suljinajan ja valotuksen sen perusteella, että ne tukevat hänen näkemystään. Esimerkiksi tummasävyiset kuvat ovat dramaattisempia kuin vaaleasävyiset (Forsgård 2004, 19) ja teknisillä ratkaisuillaan valokuvaaja voi näin luoda kuvaan haluamaansa dramatiikkaa ilman, että kuvaa olisi käsitelty tai manipuloitu. Esimerkiksi salaman käyttö kuvaustilanteessa voi muuttaa kuvan tunnelmaa täysin (Grönfors 23.11.).

Kuvaustilanteessa tehtäviä valintoja on niin paljon, ettei voida puhua täysin objektiivisesta kuvasta (Forsgård 2004, 17). Pyrin projektissani olemaan mahdollisimman objektiivinen, mutta kuvat edustavat silti sitä näkemystä, jonka minä näin – sitä todellisuutta, josta minä havaitsin tiettyjä elementtejä ja toin ne kuvaan. Joku toinen valokuvaaja olisi saattanut saada täysin samasta tilanteesta aivan erilaisen valokuvan aikaiseksi. Se ei siis ole yhdentekevää kuka kuvan ottaa, vaan valokuvaajalla on suuri merkitys valokuvan lopputulokseen (Forsgård 2004, 16).

3.2 Valokuvan genret

Valokuva voidaan jakaa erilaisiin tyyliin, eli genreihin. Genreajattelulla on pitkät juuret. Genreillä luokitellaan teoksia jonkin yhtenäisen ja/tai saman periaatteen mukaan (Pienimäki 2013, 78). Esimerkiksi David Baten (Weselius 2014, 54) mukaan valokuvat voidaan jakaa kuuteen eri genreen; dokumentaariseen, kerronnalliseen, henkilökuvaan, maisemakuvaan, still life-kuvaan, taidekuvaan ja globaaliin kuvaan. Näistä henkilökuva on yksi valokuvauksen varhaisimpia lajeja (Weselius 2014, 54). Yksi valokuva voi edustaa useampia eri genrejä, journalistista kuvaa voidaan myöhemmin käyttää mainoskuvana (Pienimäki 2013, 82) ja muotokuvaa esimerkiksi aikakauslehden kuvituskuvana.

Tässä opinnäytetyössä keskityn lähinnä henkilökuvaan ja kuvajournalismiin. Projektia varten otetut kuvat edustavat näitä molempia genrejä, koska kaikki projektin valokuvat ovat henkilökuvia, ja ne ovat otettu journalistisessa tarkoituksessa.

3.2.1 Henkilökuva

Henkilökuvalla on pitkä historia. Henkilövalokuva syntyi, kun ihmiset halusivat ikuistaa itsensä kuviin ja siitä tuli mahdollista 1840-luvulla (Vanhanen 1994, 24). Henkilökuvan historia ulottuu vielä pidemmälle, muotokuvalla on yhtä pitkä historia kuin kuvalla ylipäätään (Weselius 2014, 52). Henkilökuvia käytetään monissa eri yhteyksissä. Edelleen nykypäivänä yksityishenkilöt haluavat ikuistaa itselleen tärkeitä hetkiä valokuviin, näistä henkilökuvia ovat esimerkiksi hääkuvat, perhekuvat, koulukuvat – lista henkilökuvan eri muodoista on erittäin pitkä. Niitä näkee myös journalistisissa julkaisuissa kuten printti- ja verkkolehdistä jatkuvasti. Henkilökuva on helppo kuvituskuva artikkeliin, esimerkiksi jos artikkeliin on haastateltu asiantuntijaa, on hänestä otettua henkilökuva helppo käyttää artikkelin yhteydessä visuaalisena elementtinä.

Kun ajatellaan henkilökuva, yksi yleisimmistä ajatuksista on varmasti potrettikuvat henkilöstä – esimerkiksi sosiaalisen median profiilikuvat ovat henkilökuvia. Juttujen kuvituskuvana toimii paremmin kuva, jossa kuvan kohde tekee jotain. Kuva, jossa haastateltava touhuu jotain, on kiinnostavampi kuin kuva, jossa haastateltava vain katsoo kameraan (Jaakkola 2013, 145).

3.2.2 Kuvajournalismi ja dokumentaarinen kuva

Journalistinen valokuva viittaa valokuvaan, jolla on journalistinen tarkoitus ja se voidaan esittää niin aikakaus-, sanoma-, kuin verkkolehdestä (Pienimäki 2013, 98).

Kuvajournalismin mahdollisti 1900-luvulla alkanut valokuvausvälineiden nopea kehitys, joka teki uudenlaisen kuvakerronnan lehdistä mahdolliseksi (Forsgård 2004, 21). Syntyivät kuvareportaasit, joissa painotus tärkeimmästä kerronnallisesta elementistä siirtyi tekstistä dokumentaariin valokuviin (Forsgård 2004, 21). Kaikessa yksinkertaisuudessaan kuvajournalismi kertoo tarinan valokuvien välityksellä (Contrastly). Niiden tarkoitus on luoda mielikuvia ja havainnollistaa asioita tai toimia esimerkiksi visuaalisina houkuttimina (Pienimäki 2013, 101).

Kuvajournalismilla on useita eri muotoja. Yleisimpiä muotoja on perinteinen uutiskuva, joka tapahtuu juuri sillä hetkellä. Uutiskuva kertoo tapahtumista kuvanmuodossa (Forsgård 2004, 24). Tällaisia kuvia ovat esimerkiksi kuvat onnettomuuspaikalta tai kuvat urheilukilpailuista. Forsgård (2004, 24) kirjoittaa ”uutiskuvalla asetetaan vaatimus

täydellisestä objektiivisuudesta ja todenmukaisuudesta, vaikka ymmärrämmekin, että kuvassa on kuvaajan totuus ja näkemys tapahtuneesta”. Kuten olen ylempänä kirjoittanut, ei mikään valokuva ole koskaan täysin objektiivinen. Niin kuin Forsgård on kirjoittanut, on valokuva aina kuvaajan näkemys tilanteesta. Silti objektiivisuus on yksi uutiskuvan kriteereistä. Uutiskuvaa voidaan pitää totuudenmukaisena, kun valokuvaaja ei ole puuttunut itse tapahtumaan vaan on ainoastaan dokumentoinut sen (Forsgård 2004, 24). Hermans kirjoittaa, että valokuvaajan täytyy olla lähes näkymätön vangitakseen tilanteen. Valokuvaajan toimiessa huomaamattomasti, hän ei vaikuta tilanteen kulkuun. Hermansin mukaan esimerkiksi ihmisten käytös voi muuttua, jos he ovat tietoisia, että heistä otetaan valokuvia.

Contrastlyin mukaan kuvajournalismin tulisi aina olla objektiivista. Kuten aiemmin kirjoitin, valokuva ei ole täysin objektiivinen. Myös journalistisissa kuvissa valokuvaaja on tehnyt tiettyjä valintoja, jotka vaikuttavat kuvan lopputulokseen ja sen luomaan tunnelmaan. W. Eugene Smith (Nevins) on kirjoittanut, että valokuvaajalla on aina henkilökohtainen näkemys kuvaustilanteessa ja täysi objektiivisuus on valokuvaajalle mahdotonta. Hänen mukaansa kuvajournalismin tulee ennemminkin tähdätä rehellisyyteen tai vilpittömyyteen, mutta täysin objektiivista se ei ole.

Tässä opinnäytetyössä käsittelen erityisesti dokumentaarista kuvaa. Kaikki uutiskuvat eivät ole dokumentaarisia kuvia, mutta raja tavallisen uutiskuvan ja juuri dokumentaarisen kuvan välillä on ohut (Hermans). Hermansin mukaan isoin ero kuvajournalismin ja dokumentaarisen kuvan välillä on nopeus. Uutiskuva tulee saada ulos mahdollisimman nopeasti, koska se tapahtuu juuri sillä hetkellä, kun taas dokumentaarista kuvaa valokuvaaja saattaa suunnitella ja työstää kuvausajankohtaa pitkään. Alegria (21.11.2017) kuvailee myös, että helpoin tapa erottaa pelkkä journalistinen kuva dokumentaarisesta kuvasta on välittömyys; dokumentaarinen kuva kuvailee todellisuutta hitaammalla tahdilla kuin uutiskuva. Dokumentaarinen kuva tähtää uutiskuvaa syvemmälle (Alegria 10.2.2018).

Historia on täynnä esimerkkejä valokuvista, joilla on ollut vaikutusta moniin asioihin (The Guardian 2015). The Guardianin artikkelissa (2015) siteerataan myös W. Eugene Smithiä, joka on sanonut, että ”valokuva on pieni, mutta tärkeä ääni”. Valokuva on yksi tärkeimmistä ihmisten ja tapahtumien dokumentoinnin muodoista (LearnMyShot.com).

Niin kuin edellä sanotaan, dokumentaarista kuvaa voidaan suunnitella pitkään. Valokuvaajalla on aihe, jota hän haluaa dokumentoida ja hän voi miettiä ja etsiä siihen sopivaa kuvaustilannetta jopa vuosia. Kasvot masennukselle -projektissa kuvaustilanteita oli etukäteen mietitty sen perusteella, mitä haastatteluissa tai projektiin osallistuvien

kanssa käydyissä keskusteluissa oli tullut ilmi. Projektissa halusin näyttää osallistujien arkea, joten dokumentaaristen kuvien aiheena oli aivan arkisia asioita. Kuvissa ei tapahdu uutisluontoisia asioita, mutta ne kuvaavat arkista todellisuutta.



Kuva 1 Esimerkkikuva projektista (Kasvot masennukselle, Janna Nousiainen)

Yllä esimerkkikuva projektiin otetusta valokuvasta. Kuvausajankohta ja paikka on etukäteen ollut tiedossa ja nämä valikoituivat sen perusteella, mitä haastateltava on haastattelussa kertonut omasta arjestaan. Haastateltavan elämään kuuluu erittäin isona osana liikunta, joten kuvaustilanne sijoittuu jalkapallotreeneihin.

Kerron seuraavassa luvussa tarkemmin projektia varten tehdyistä kuvaustilanteista ja kuvausratkaisuista, joita tein eri kuvattavien kohdalla.

4 Kasvot masennukselle -projekti

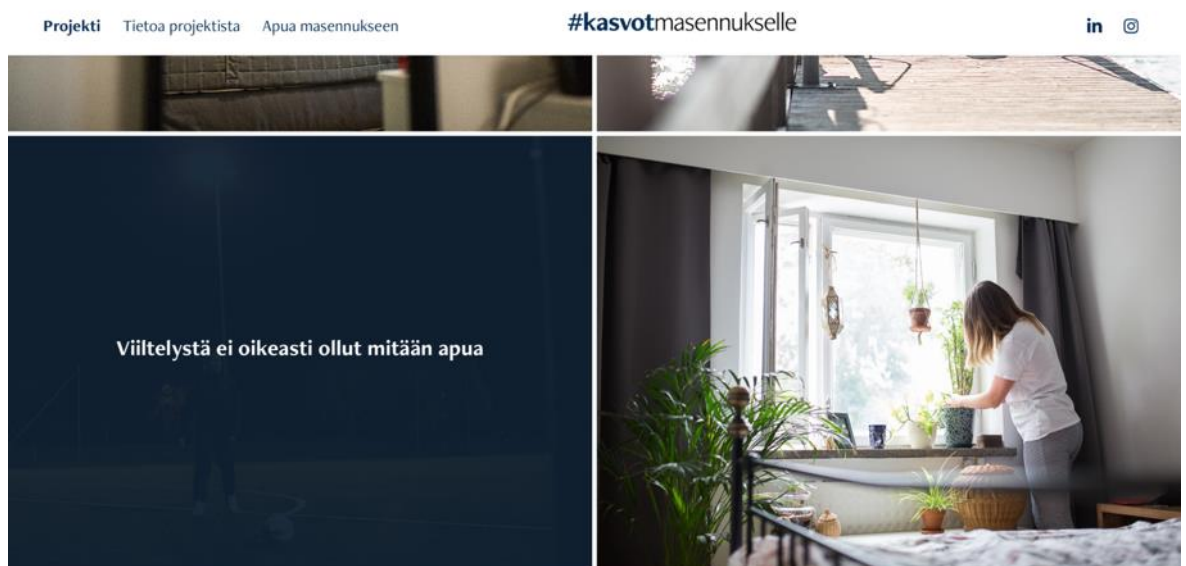
Toteutin valokuvaprojektin Kasvot masennukselle kesän ja syksyn 2019 aikana. Heti alkuun jouduin pohtimaan kysymystä, kuinka tavoittaisin ihmisiä. Masennus on aiheena edelleen yhteiskunnassamme tabu ja oli tärkeää miettiä, miten ja millä sanoilla tavoittaisin tarpeeksi avoimia ihmisiä puhumaan ja esiintymään omilla kasvoillaan.

Jokaisen projektiin osallistuneen kanssa tein sopimuksen (Liite 1), jossa on selkeästi ilmaistu miten ja missä henkilön tietoja tullaan käyttämään. Haastateltavalla on oikeus tietää, missä hänen lausumiaan käytetään (Mäntylä 2008, 113). Projektiin osallistuneet olivat kokemattomia haastattelutilanteissa, joten halusin varmistaa, että he tiesivät mihin olivat lähdössä mukaan. Sopimus toimi myös turvana minulle itselleni.

4.1 www.kasvotmasennukselle.fi

Projekti on julkaistu osoitteessa www.kasvotmasennukselle.fi. Verkkosivut on rakennettu niin, että ne toimivat kaikilla alustoilla eli responsiivisesti. Responsiivisuus on koko ajan tärkeämpää, koska mobiililaitteet yleistyvät (Suomen Digimarkkinointi).

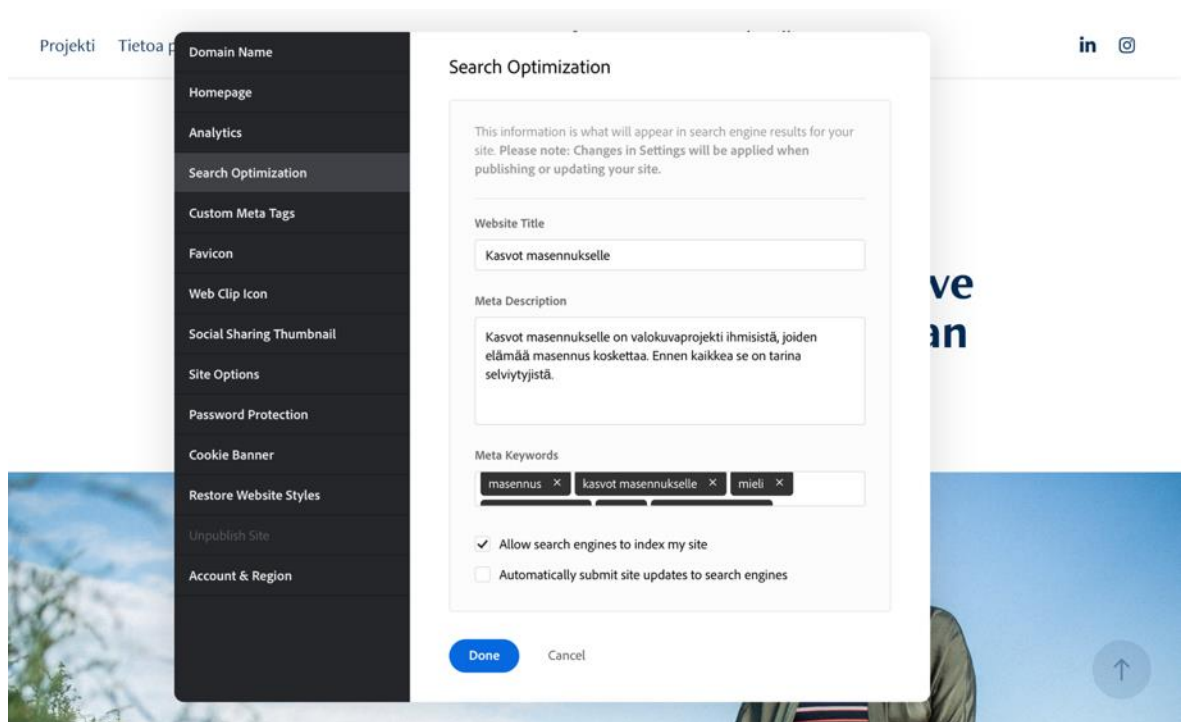
Projektin verkkosivuista tuli visuaalinen ja selkeä kokonaisuus, jonka on tarkoitus herättää katsojan mielenkiinto. Tärkeä osa viestintää on ulkoasu ja sillä on vaikutusta siihen, miten juttu välittyy katsojalle (Jaakkola 2013, 127).



Kuva 2 Näyttökuvaa Kasvot masennukselle -projektin verkkosivuista

Halusin osallistujien kuvat heti isoina etusivulle, jotta katsojan ei tarvitse etsiä niitä mistään, vaan ne olisivat siinä heti kiinnittämässä huomion. Jokaiseen kuvaan on liitetty pieni otsikko henkilöä koskevasta jutusta (Kuva 2). Tämän on tarkoitus herättää katsojan mielenkiinto ja kertoa vähän siitä, mitä asioita kyseisessä henkilöjutussa käsitellään.

Verkkosivut on tärkeä hakukoneoptimoida. Hakukoneoptimoinnilla huolehditaan siitä, että sivusto saa hyvän hakukonenäkyvyyden (Netello Systems). Alla (Kuva 3) näkyy miten itse pyrin hakukoneoptimoimaan sivustoa. Meta-sanoiksi laitoin mahdollisimman paljon masennukseen ja mielenterveyteen liittyviä sanoja, jotta sivusto nousisi hakukoneiden tuloksissa mahdollisimman korkealle.



Kuva 3 Sivuston hakukoneoptimointi

4.2 Haastateltavien löytäminen

Nykyään merkittävä viestinnän keino on sosiaalinen media. Sosiaalisen median monista alustoista ehdottomasti suosituin on edelleen Facebook (Statista 2019). Tiesin heti, että parhaiten tavoittaisin ihmisiä juuri Facebookin avulla. Facebookin Jaa-toiminnon avulla ilmoitukseni levisi myös oman sosiaalisen piirini ulkopuolelle ja tavoitin ihmisiä, joita en muuten olisi tavoittanut. Olisin toivonut julkaisuni leviävän vielä laajemmalle. Sain paljon yhteydenottoja omasta kotikaupungistani ja jouduin jättämään osan projektin ulkopuolelle, koska muuten otanta olisi ollut liian yksipuoleinen.



Kuva 4 Näyttökuva ilmoituksesta Facebookissa (Janna Nousiainen)

Sain yhteydenottoja yhteensä 12 eri henkilöltä. Suurin osa yhteydenotoista tuli naispuolisilta henkilöiltä. Yhteyttä ottaneiden henkilöiden ikäjakauma oli 16-50 vuotta. Mainostin projektia myös omassa valokuvaukseen keskittyvässä Instagramissani, mutta sitä kautta en saanut yhteydenottoja. Osa yhteydenotoista tuli puskaradion kautta, kun henkilön tuttu oli nähnyt ilmoitukseni sosiaalisessa mediassa.

4.3 Haastateltavien valinta

Heti alussa jouduin miettimään, kenet voisinkin ottaa projektiin mukaan. Halusin saada mukaan mahdollisimman laajan joukon erilaisia ihmisiä. Jouduin heti rajaamaan haastateltavat Uusimaan alueelle, koska minulla ei olisi ollut mahdollisuutta lähteä pidemmälle tekemään juttuja. Jouduin liikkumisen kanssa tukeutumaan julkiseen liikenteeseen, koska minulla ei ollut käytössäni autoa. Tein myös koko projektin toteuttamisen ajan normaalia päivätyötä, mikä rajoitti ajallisesti mahdollisuuttani tavata haastateltaviani.

Alkuun pyysin jokaista yhteydenottajaa kertomaan enemmän itsestään ja taustastaan. Tämän perusteella valikoin mukaan ne ihmiset, jotka projektiin halusin. Osalla tarinat ja kokemukset olivat todella samankaltaisia, joten valitsin näistä samankaltaisista tarinoista omasta mielestä mielenkiintoisimman henkilön mukaan.

Yksi ensimmäisistä kysymyksistä, joita jouduin miettimään haastateltavien valinnassa, oli haastateltavan ikä. Minuun otti yhteyttä kaksi alaikäistä henkilöä. Toinen heistä päätyi itse tulokseen, ettei halunnut omilla kasvoillaan puhua masennuksestaan. Toinen oli saanut ehdotuksen projektiin osallistumisesta omalta äidiltään.

Valitsin mukaan projektiin tämän toisen, 17-vuotiaan tytön. Aluksi jouduin miettimään miten alaikäisen haastateltavan kanssa tulisi toimia. Halusin hänet kuitenkin mukaan, enkä nähnyt estettä hänen osallistumiselleen, vaikka aihe on henkilökohtainen ja alaikäisen kanssa täytyy noudattaa erityistä varovaisuutta. Sopimukseen halusin myös hänen huoltajansa allekirjoituksen, vaikka ”17-vuotiaalla on oikeus kertoa julkisesti omasta elämästään ja näkemyksistään, mikäli sitä ei voi pitää kohtuuttomana hänen tai hänen lähipiirinsä kannalta” (Yle 2017). Masennus on kuitenkin aiheena niin herkkä ja sairaus oli myös haastatteluhetkellä läsnä haastateltavan elämässä. Keskustelin haastateltavan huoltajan kanssa ja selitin myös hänelle, mistä projektissa on kyse ja miten siihen osallistuminen voi vaikuttaa haastateltavaan.

30. Julkistakin aineistoa julkaistaessa pitää ottaa huomioon yksityiselämän suoja. Kaikki julkinen ei välttämättä ole julkaistavissa. Erityistä varovaisuutta on noudatettava, kun käsitellään alaikäisiä koskevia asioita (Julkisen sanan neuvosto 2011).

Kuten Journalistin ohjeiden kohdassa 30 (yllä) sanotaan, täytyy alaikäisen kanssa käsitellä erityistä varovaisuutta. Kaikkien projektiin osallistuneiden kanssa täytyi olla hellävarainen, koska osallistujat eivät olleet tottuneita haastattelutilanteisiin ja aihe on herkkä ja henkilökohtainen. STT kehottaa toimittajiaan kertomaan haastattelun tarkoituksesta sitä tarkemmin mitä kokemattomampi haastateltava on. Tämän takia selitin kaikille ennen haastattelutilannetta, mitkä heidän oikeutensa ovat. Painotin myös jokaiselle, että juttu on julkinen ja saattaa levitä erittäin laajalle. Halusin varmistua, että kaikki varmasti tiesivät mihin olivat lähdössä mukaan.

Eräs projektiin hakeneista antoi minulle kirjeen, jossa hän selitti omasta elämästään. Kirjeessä oli paljon yksityiskohtaista tietoa, joka minulle osoitettiin luottamuksella. Henkilön tilanne oli niin raju ja akuutti, että päädyin olla ottamatta häntä mukaan projektiin. Koin, että ammatillisesti minun täytyi tehdä henkilön kannalta päätös, koska hän ei itse osannut täysin arvioida mihin oli lähdössä mukaan. Hän sanoi, että ”olisi hyvä päästä puhumaan näistä asioista jollekin”. Toimin tilanteessa kuitenkin toimittajana, en terapeutina. Henkilö ajatteli omien sanojensa mukaan usein itsemurhaa ja koin, ettei hän ollut sellaisessa mielentilassa, että olisin kokenut eettisesti oikeaksi ottaa häntä mukaan

projektiin. Henkilöllä oli myös pieniä lapsia ja hän oli pieneltä paikkakunnalta. Tämän takia hän olisi ollut helposti tunnistettavissa ja jutusta olisi voinut seurata negatiivisuutta hänelle ja hänen lapsilleen. Toimittajana minun täytyy myös miettiä asioita haastateltavan kannalta, varsinkin kun kyseessä on kokematon haastateltava, joka ei täysin välttämättä ymmärrä julkisesti esiintymisen seurauksia. Julkisen sanan neuvoston mukaan (Suhola ym. 2005, 74) haastateltavat eivät aina välttämättä ymmärrä mihin tulevat sitoutuneeksi ollessaan median ja toimittajien kanssa tekemisissä.

Journalistisen kirjoittamisen perusteet (Suhola ym. 2005, 166) kirjassa sanotaan ”toimitustyö on perimmiltään hyvin eettistä työskentelyä; Se on sen kysymistä, mikä on oikein tai väärin, mikä hyvä ja paha tai mikä oikeudenmukaista tai silkkaa riistoa”. Yllä olevan tapauksen kohdalla mielestäni oikeudenmukaista ja oikea ratkaisu oli olla ottamatta henkilöä mukaan projektiin, koska hän ei ollut mielestäni siinä tilanteessa, että olisi itse osannut täysin arvioida projektiin osallistumisen seurauksia. Mielestäni henkilön harkintakyky oli alentunut, koska tilanne masennuksen kanssa oli niin akuutti, että hän pohti itsemurhaa.

Julkaistuun projektiin valikoitui lopulta kuusi henkilöä. Näistä kaksi oli miehiä, koska kuten yllä sanoin, sain yhteydenottoja huomattavasti enemmän naisilta. Projektia varten tein kuitenkin seitsemän haastattelua, mutta erään haastateltavan elämäntilanne muuttui niin, että emme saaneet sovittua kuvausajankohtaa.

Kaikilla projektiin valikoituneilla on mielenkiintoinen tarina. Eräs oli kokenut edellisessä parisuhteessaan väkivaltaa, minkä seurauksena hän koki masennusta. Yhdellä oli idyllinen perhe-elämä ja hän oli edennyt työelämässä hyvin, mutta nuoruudessa sairastettu masennus vaikutti edelleen hänen elämäänsä. Erään haastateltavan paraneminen lähti käynnistymään hänen isänsä kuoltua. Nämä tarinat olivat persoonallisia ja mielenkiintoisia, minkä takia valitsin juuri heidät mukaan projektiin. Kaikki he elivät haastatteluhetkellä niin sanottua normaalia elämää, mutta taustalla vaikutti masennus. Jokaisella oli kuitenkin masennuksesta erilaiset kokemukset.

4.4 Haastattelu- ja kuvaustilanne

Ennen haastattelua en tiennyt haastateltavastani paljoa. Olin kysynyt perustietoja ja he olivat kertoneet vähän omasta masennustaustastaan. Lähestyin haastattelua keskustelun muodossa, minulla ei ollut henkilöistä tiettyä näkökulmaa tai kysymyspatteristoa valmiina. Seuraava kysymykseni oli aina haastateltavan vastauksessa, jonka perusteella lähdin kyselemään tietyistä aiheista lisää. Tämä tekniikka toimi ja sain kuulla laajoja tarinoita

henkilöiden elämistä. Jos olisin mennyt tilanteeseen valmiin näkökulman kanssa, olisi mielenkiintoista informaatiota saattanut jäädä kuulematta.

Haastattelun alussa varmistin vielä, että osallistujat tiesivät mihin olivat osallistumassa. Haastatteluhetkellä ei ollut vielä varmaa, tulisiko juttu laajaan levitykseen esimerkiksi sanomalehteen vai ei. Halusin painottaa, että se olisi kuitenkin mahdollista.

17. Haastateltavalla on oikeus saada ennakolta tietää, millaisessa asiayhteydessä hänen lausumaansa käytetään. Hänelle on myös kerrottava, jos haastattelua voidaan käyttää useissa eri välineissä. Haastateltavalle pitää aina kertoa, onko keskustelu tarkoitettu julkaistavaksi vai ainoastaan tausta-aineistoksi (Julkisen Sanan Neuvosto 2011).

Kuten Journalistin ohjeissa kohdassa 17 (yllä) sanotaan, haastateltavalla on oikeus tietää, millaisessa yhteydessä haastattelun materiaalia käytetään. On sekä toimittajalle, että haastateltavalle parempi, jos tämä on selkeää jo alussa. Tämän takia keskustelin tästä jokaisen kanssa ennen haastattelua ja kävimme vielä yhdessä läpi heidän kanssaan tehdyn sopimuksen yksityiskohdat.

Haastattelutilanne oli suurimmalle osalle osallistujista ensimmäinen journalistinen haastattelutilanne. Tämän lisäksi he puhuivat vielä itselleen herkästä ja erittäin henkilökohtaisesta aiheesta, minkä takia heitä jännitti. Toimittajan on tärkeää osata rentouttaa haastateltavaa. Liian tiukka tenttaaminen voi jäykistää tilannetta. (Suhola ym. 2005, 73).

Halusin luoda haastattelutilanteesta haastateltavalle mahdollisimman mukavan. Lähestyin tilannetta enemmän keskusteluna, jossa keskustelin haastateltavan kanssa tämän elämästä. Aloitin tilanteet aina kyselemällä helppoja perusasioita, jotta sain haastateltavan rentoutumaan. Itse masennusta ei välttämättä alun kysymyksissä käsitelty ollenkaan. ”...on hyvä tehdä avoimia kysymyksiä ja antautua juttelemaan niitä näitä itsekin. Vapautuminen tuo esille haastateltavan luonteenpiirteet: persoonan, kielen ja identiteetin” (Suhola ym. 2005, 73). Lähestyin masennusta vasta, kun tuntui, että haastateltava oli edes vähän rentoutunut.

Haastateltavien iällä oli suuri merkitys siihen, kuinka avoimesti he kertoivat elämästään. Alaikäisen haastateltavan kohdalla jouduin miettimään kysymyksiäni huomattavasti tarkemmin, kuin esimerkiksi yli 30-vuotiaiden haastateltavien kohdalla. Nuori haastateltava antoi helposti vain ”kyllä” ja ”ei” vastauksia, jos en muotoillut kysymystäni

oikein. Aikuiset taas olivat selkeästi tottuneempia haastattelutilanteisiin ja antoivat laajempia vastauksia. Alaikäinen oli myös luonteeltaan ujo, minkä takia tilanteen rentouttaminen oli vaikeaa. Hänen kohdallaan olin erityisen hellätunteinen ja pyrin saamaan tilanteesta hänelle mahdollisimman helpon. Toimittajan persoonalla on henkilöhaastattelussa väliä (Suhola ym. 2005, 73).

Henkilöhaastatteluiden tekeminen vaatii ihmisten lukutaitoa ja kykyä eläytyä haastateltavan ajatus- ja tunnemaailmaan (Suhola ym. 2005, 72). Toimittajana minun täytyi osata lukea tilannetta. Toimittajana minun täytyi myös itse uskaltaa kysyä tarkentavia ja vaikeitakin kysymyksiä, vaikka haastateltava olisi ollut tilanteessa tunteellinen ja aiheesta puhuminen oli vaikeaa. Yritin kuitenkin lähestyä tilanteita aina lempeästi ja haastateltavaa kunnioittaen. Vaihdoin välillä kevyempiin kysymyksiin ja palasin takaisin vaikeampiin aiheisiin, kun tilanne tuntui siltä, että haastateltava oli valmis puhumaan niistä.

Haastattelun perusteella valitsimme yhdessä haastateltavan kanssa, millaisessa tilanteessa ottaisimme kuvia. Osalla heistä oli harrastuksia, joten tuntui hyvältä kuvata heitä harrastuksen parissa. Eräs harrasti esimerkiksi hevosia, joten kävin seuraamassa hänen tekemistään hevostallilla. Toinen harrasti jalkapalloa ja liikunta oli iso osa hänen arkeaan, joten kuvaus sijoittui jalkapallotreeneihin. Yksi haastateltava taas kertoi viettävänsä aikaa paljon omassa huoneessaan, joten kuvasin häntä siellä. Projektissa on kuvia aivan tavallisista ihmisistä tekemässä täysin arkisia asioita.

Halusin, että haastateltavat olisivat kuvissa mahdollisimman rennosti. Neuvoinkin heitä unohtamaan minut kokonaan ja keskittymään siihen, mitä he tekevät. Totta kai jokainen heistä oli aluksi hermostunut, koska he olivat tietoisia siitä, että heitä kuvataan. Kuvaustilanteessa voi kasvattaa luottamusta juttelemalla ennen kuvausta ja kuvauksen aikana, koska kuvattava voi tuntea olonsa alastomaksi kameran edessä (Jaakkola 2013, 145). Yritin kuvata jokaisesta monipuolisesti erilaisia otoksia. Erityisen tärkeää on ottaa eri rajauksia, jotta kuvien ollessa esillä ne eivät kaikki ole samanlaisia. Projektin verkkosivuille pyrin saamaan jokaisesta yhden lähikuvan ja yhden laajemman otoksen. Tämä loi mielestäni mielenkiintoa kokonaisuuteen, ja samasta tilanteesta otetut kuvat erosivat näin toisistaan ja kertovat katsojalle eri asioita.

Seuraavassa kappaleessa kerron tarkemmin, miten henkilöt esiintyvät kuvissa ja millaisia valintoja kuvien suhteen tein.

4.5 Henkilöiden esittäminen kuvissa

Kuten olen yllä kertonut, kuvaustilanteet valikoituivat haastateltavien kertoman perusteella. Ideaalissa tilanteessa olisin halunnut seurata haastateltavien kokonaista päivää, mutta esimerkiksi työpaikoilla kuvaaminen ei suurimman osan kohdalla olisi ollut sallittua.

Valokuvien kanssa täytyy miettiä, mitä kuvilla haluaa kertoa. Kuville on omat paikkansa ja järjestyksensä. Kuvareportaasissa kansikuvalla on iso merkitys. Kansikuva on se, jolla kiinnitetään katsojan huomio; se aloittaa koko tarinan ja huono kansikuva voi tappaa koko tarinan (The Phoblographer 2010).

Halusin itse kansikuvan, joka olisi laaja otos henkilöstä ja herättäisi mielenkiinnon. Halusin myös, että kansikuva olisi se, joka herättäisi katsojassa tunteita yhdessä jutun otsikon kanssa. Kansikuvalla pyrin näyttämään, millainen henkilö oli kyseessä.

Jokaisesta henkilöstä on kaksi kuvaa. Toisen kuvan tarkoituksena on täydentää juttua, ja antaa katsojalle vähän lisää jutun henkilöstä. Osassa jutuissa toinen kuva on otettu samassa tilanteessa kuin kansikuva, osassa taas tilanteet ovat täysin erit. Yhden kohdalla esimerkiksi aloituskuva on otettu uimapaikalta, jonne hän usein hölkkää uimaan. Toinen kuva taas on otettu hänen kotoaan, koska halusin tuoda esiin sen, että kyseessä on niin sanottua normaalia perhe-elämää elävä henkilö.

Kaikki henkilöt esiintyvät kuvissa omilla kasvoillaan. He ovat näin tunnistettavissa, vaikka juttujen yhteydessä ei ole heidän henkilötietojaan. Alaikäisen kohdalla jouduin miettimään tarkemmin, miten ja missä hänet kuvattaisiin. Olin päättänyt, että aiheen herkkyyden vuoksi alaikäisen haastateltavan kasvojen ei tulisi olla selkeästi esillä.

Lapsilla ja nuorilla on sekä sanan- että mielipiteen vapaus, mutta myös oikeus tulla suojelluiksi. On tilanteita, joissa lapsen tunnistettavuudelle ei ole perusteita. Esimerkiksi voimakkaasti tunteita koskettavissa uutisissa koko nimen julkaisemisesta saattaa aiheutua lapselle haittaa. Ennen alaikäisen nimen tai muiden tunnistetietojen julkaisemista tällaisissa yhteyksissä toimituksen on harkittava, onko sille kestävä perusteet. Hyväkin tarkoitettava julkisuus voi johtaa esimerkiksi kiusaamiseen ja syrjintään. (Julkisen sanan neuvosto 2014).

Kuten yllä Julkisen sanan neuvoston tekstissä sanotaan, on alaikäisen kohdalla hyvä miettiä, onko tunnistettavuus tarpeellista. Projektin kannalta mielestäni ei ollut tärkeää, että alaikäisen henkilön kasvot olisivat selkeästi esillä. Toimittajana tehtäväni on myös

huolehtia haastateltavani oikeuksista. Haastateltava itse sanoi, että voisi esiintyä jutussa kasvoillaan. Toimittajana tehtäväni on kuitenkin miettiä asiaa laajemmin, koska kokematon haastateltava ei välttämättä täysin ymmärrä, millaisia seurauksia jutulla tai siinä esiintymisellä voi olla.

4.6 Arkaluontoisen aiheen käsitteleminen

Kuten yllä kerron, esiintyivät kaikki projektissa omilla kasvoillaan. Tämä vaikutti suuresti myös siihen, miten ja millaiseen sävyyn kirjoitin heistä kertovat henkilöjutut. Jutut käsittelevät erittäin arkaluontoisia ja henkilökohtaisia asioita, joten toimittajana minun täytyi noudattaa hienotunteisuutta ja harkintaa siinä, mitä kaikkea lopullisessa jutussa käsitellään. On toimittajan tehtävä päättää, jos jotain haastateltavan kertomaa ei hänen suojelemiseksi kannata käsitellä julkisessa levityksessä (Suhola ym. 2005, 74).

Osassa jutuissa haastateltavat puhuvat myös heille läheisistä ihmisistä. Toimittajana minun oli käytettävä harkintaa myös siinä, mitä kaikkea pystyin ilman näiden läheisten suostumusta julkaisemaan. Eräs haastateltava puhui paljon entisestä parisuhteestaan, jossa oli ollut väkivaltaa. Minulla ei ollut entisen kumppanin suostumusta, enkä pystynyt tarkistamaan minulle kerrottuja väkivallantekoja mistään, joten jouduin käyttämään harkintaa jutun kirjoitusvaiheessa. Minun täytyi pitää huoli siitä, ettei entiselle kumppanille aiheutuisi jutusta haittaa, jos joku heidän lähipiiristään tunnistaisi hänet.

Tämän takia tarkat kuvailut siitä, mitä haastateltavan mukaan oli tapahtunut, täytyi jättää pois. En myöskään pystynyt tarkistamaan faktoja ja varmistamaan, että kuvailut tapahtumat olivat oikeasti tapahtuneet. Tämän takia entisen parisuhteen väkivalta mainitaan jutussa erittäin ympäröityä. Kuten Journalistin ohjeiden kohdassa 12 mainitaan, täytyy kiistanalaisissa asioissa informaatioon suhtautua kriittisesti. Tässä tapauksessa tietoni perustui pelkästään parisuhteen yhden osapuolen kertomaan tarinaan.

10. Tiedot on tarkistettava mahdollisimman hyvin – myös silloin kun ne on aikaisemmin julkaistu (Julkisen sanan neuvosto 2011).

12. Tietolähteisiin on suhtauduttava kriittisesti. Erityisen tärkeää se on kiistanalaisissa asioissa, koska tietolähteellä voi olla hyötymis- tai vahingoittamistarkoitus (Julkisen sanan neuvosto 2011).

Jutuissa ei kerrota tarkkoja yksityiskohtia siitä, milloin kerrotut asiat ovat tapahtuneet. Henkilöiden nimiä, nykyistä ikää tai kotipaikkakuntaa ei myöskään mainita. Näillä

ratkaisuilla pyrin minimoimaan sen, miten tunnistettavia henkilöt ovat. Tietysti heidän läheisensä tunnistavat heidät, mutta muille he ovat edelleen tuntemattomia henkilöitä. Esimerkiksi yllä kuvaillussa jutussa väkivaltaisesta parisuhteesta, on vaikea yhdistää tarinaa juuri tiettyyn entiseen kumppaniin, koska tapahtumien ajanjaksoa ei mainita.

Erään haastateltavan sukunimi on harvinainen, joten nimitiedoilla hän olisi helposti löydettävissä. Hän myös työskenteli sellaisessa virassa, että hänen identifioimisensa olisi voinut vaikuttaa työelämäään. Eräällä oli myös erittäin harvinainen etunimi, joita on Suomessa vain muutamia. Projektin kannalta haastateltavien identifioimisella ei ollut merkitystä. Tärkeintä projektissa on kuvat ja tarina, joka toimii hyvin ilman henkilötietoja.

Päädyin jättämään nimitiedot pois myös sen takia, että halusin korostaa, että kuvissa voisi olla kuka tahansa. Sillä ei ole väliä, mikä juuri siinä henkilöjutussa olevan henkilön nimi on, koska se voisi olla katsojan naapuri, ystävä tai pomo. Henkilöitä ei ollut tarpeen konkretisoida, vaan mielestäni tarinat olivat juuri mielenkiintoisempia, kun kaikki tulkinta on jätetty katsojalle. Katsoja ei tiedä henkilöstä mitään, joten hän ilman minkäänlaisia ennakkokäsityksiä lukee tarinan. Nimi ja ikätiedot antaisivat katsojalle jonkinlaisen ennakkokäsityksen tai asenteen tarinaa kohtaan, ja halusin, että näin ei tapahdu. Halusin tuoda esiin, että ulkoisten olemusten tai tietojen perusteella ei voi tietää, mitä ja millaisia asioita henkilö käy tai on käynyt elämässään läpi.

4.6.1 Tarkistusoikeus

Journalistin ohjeissa (Julkisen sanan neuvosto 2011) kehoitetaan, että haastateltavan annettaisi tarkistaa hänestä kirjoitettu juttu, jos aika sen vain sallii. Tarkistusoikeus koskee sitaatteja, eli hänen sanomisiaan, eikä varsinaisesti koko juttua.

Kasvot masennukselle -projektissa jutut on kirjoitettu Minä-muotoon. Halusin myös, että haastateltavilla olisi heistä tehdyistä henkilöjutuista positiivinen olo. Tämän takia lähetin kaikki jutut haastateltavien tarkistettavaksi. Halusin myös, että he varmistavat, että faktat olivat oikein. Juttuja tiivistäessä täytyy huolehtia siitä, että jutun faktat pysyvät samoina, vaikka heidän tarinastoistaan jäi paljon informaatiota pois. Kun juttu on tarkistetaan ennen julkaisua, voi haastateltava korjata asiavirheet tai väärinkäsitykset. Tämä parantaa myös jutun luotettavuutta. (Jaakkola 2013, 111).

4.7 Juttujen käsittely

Juttuja ei pidä julkaista ilman käsittely- ja editointivaihetta. Toimittajan kannattaa pyytää toista henkilöä lukemaan juttu ennen julkaisua. (Jaakkola 2013, 111). Kaikki Kasvot

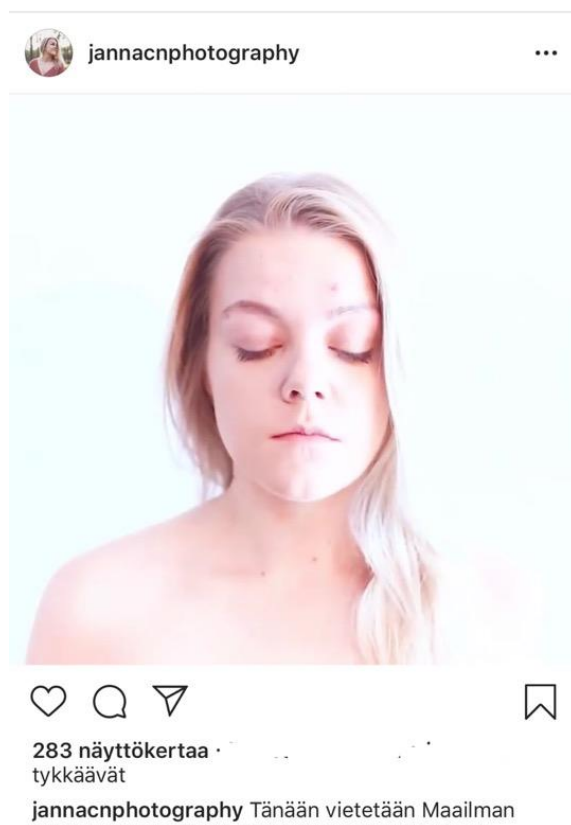
masennukselle -projektiin kirjoitetut jutut on oikoluettu ja editoitu toisen henkilön toimesta. Hän korjasi mahdolliset virheet ja antoi palautetta, jonka perusteella tein jutuista toiset ja julkaisuvalmiit versiot. Tämä oli tärkeä osa prosessia, koska itse kirjoittajana saattaa sokeutua omalle tekstilleen.

Minulla oli myös paljon sellaista tietoa, jota ei ole kirjoitettu itse juttuun. Juttujen luetuttaminen toisella henkilöllä varmistaa myös sen, että jutuissa on selkeä draaman kaari ja ne ovat helposti ymmärrettävissä, eikä lukijasta tunnu, kuin osa informaatiosta puuttuisi.

4.8 Projektin julkaisu

Projekti julkaistiin Maailman mielenterveyspäivänä 10.10.2019. Julkaisuajankohdalla on merkitystä. Maailman mielenterveyspäivä oli juuri oikea päivä julkaista projekti, joka käsittelee masennusta. Aihe oli silloin pinnalla ja sille oli silloin kysyntää enemmän, kuin normaalina päivänä. Projekti oli löytynyt Googlen hakutuloksissa jo aamulla ennen sen varsinaista julkaisua.

On myös tärkeää miettiä, miten julkaisu toteutetaan. Ensimmäinen alusta, jossa mainostin projektia oli Instagram. Kuvasin Instagramiin videon (Kuva 5), jossa henkilö on vain paikallaan ja hengittää. Välillä näyttöön välähtää #kasvotmasennukselle -logo. Julkaisun



Kuva 5 Näyttökaappaus julkaisusta Instagramissa

yhteydessä käytin asiasanoja #mieli #vihreävaloa #kymppikymppi, koska ne olivat Maailman mielenterveyspäivän virallisia asiasanoja.

Julkaisuajankohdalla oli projektin näkyvyyden kannalta erittäin iso merkitys. Aihe oli pinnalla ja ajankohtainen, joten projekti sai myös erittäin isoa medianäkyvyyttä. Iltalehti teki projektista jutun, johon annoin myös haastattelun. Iso mediahuomio antoi projektille todella paljon näkyvyyttä. Juttu oli Iltalehden 10.10.2019 yksi luetuimpia juttuja, parhaimmillaan se oli päivän 6. luetuin. Ensimmäisen vuorokauden aikana juttu oli luettu yli 100 000 kertaa.



Kuva 6 Näyttökaappaus Iltalehden etusivusta 10.10.2019

Iltalehti nosti jutun myös heidän Facebook-sivulleen. Facebookissa juttu sai todella paljon huomiota ja sen oli jakanut torstain 10.10. iltaan mennessä yli 50 ihmistä, mikä on verrattain paljon.

Mediahuomion ansioista projektin sivuilla oli monta tuhatta kävijää jo ensimmäisen vuorokauden aikana. Seurasin kävijätietoja Google Analytics-palvelun avulla, josta selvisi, että projektia on katsottu maailmanlaajuisesti. Suurin osa vierailijoista on Suomesta, mutta esimerkiksi Englannissa, Yhdysvalloissa ja Espanjassa sitä on katsottu monta kertaa.

5 Pohdinta

Tässä opinnäytetyöni luvussa pohdin sitä, miten projekti mielestäni onnistui ja miten joissain tilanteissa olisi voinut toimia toisin.

Minulla oli alusta asti selkeä kuva siitä, että halusin tehdä opinnäytetyönäni valokuvaprojektin. Aiheen valintaan ei mennyt kauan aikaa, koska tämänkaltaiset projektit ja aiheet kiinnostavat minua. Halusin tehdä jotain, joka toimisi myös työnäytteenä tulevaisuudessa ja joka olisi yhteiskunnallisesti merkittävä aihe.

5.1 Some tiedonvälityksen kanavana

Projekti on mielestäni onnistunut kokonaisuus ja se vastasi sitä tavoitetta, minkä sille asetin. Olisin kuitenkin toivonut, että olisin saanut siihen enemmän osallistujia.

Facebook toimi kanavana tiedonvälitykseen melko hyvin, mutta olisin toivonut, että ilmoitukseni olisi levinnyt vielä laajemmalle. Olisin voinut jakaa ilmoitusta useisiin eri ryhmiin ja näin saada sen leviämään vielä laajemmin oman sosiaalisen ympyräni ulkopuolelle. Myöhemmin ajateltuna olisi ollut myös hyvä lähettää siitä laajempia tiedotteita sähköpostin välityksellä. Facebook toimi kuitenkin kanavana tarpeeksi hyvin ja löysin tarpeeksi ihmisiä projektiin. Ilmoituksen näkyvyyden kannalta oli tärkeää, että tekstin yhteyteen oli liitetty kuva, vaikka se ei vastannut projektiin otetun kuvan lopputulosta. Tämä auttoi kiinnittämään ihmisten huomiota paremmin kuin ilmoitus, jossa ei olisi ollut kuvaa lainkaan.

On tärkeää tiedostaa oma kohdeyleisönsä. Halusin tavoittaa täysi-ikäisiä henkilöitä, joten Facebook tuntui loogisimmalta vaihtoehdolta tiedon levitykseen. Olisi ollut turhaa mainostaa projektia esimerkiksi nuorille suunnatuissa kanavissa, koska en olisi tavoittanut siellä juuri niitä ihmisiä, joita lähdin tavoittelemaan.

5.2 Haastattelun vaikeus

Haastateltavien valinnassa täytyi miettiä tarkkaan, kenet projektiin pystyi ottamaan mukaan. Osa hakijoista haki enemmän terapeuttia, eivätkä täysin ymmärtäneet tilanteen luonnetta. Jouduin näissä tilanteissa käyttämään omaa harkintaani ja jättämään heidät projektin ulkopuolelle.

Välillä haastattelutilanteissa oli myös vaikea päästä oikeasti syvälle, koska aihe oli herkkä ja haastateltavat kokemattomia haastattelutilanteisiin. Tähän olisi auttanut, jos minulla olisi ollut mahdollisuus viettää vielä pidempään aikaa yhdessä haastateltavan kanssa, ja kasvattaa näin molemminpuolista luottamusta. On tärkeää, että haastateltava kokisi voivansa luottaa minuun, ja kokisi minulle puhumisen mukavana ja mahdollisimman helppona.

Haastattelutilanteet olivat itselleni välillä vaikeita. Oli vaikeaa, kun osa haastateltavista oli selkeästi tunteellisia ja osa myös itki haastattelutilanteessa. He puhuivat heille erittäin vaikeista asioista ja empaattisena ihmisenä olisin välillä halunnut lohduttaa tai vaihtaa aihetta, jotta haastateltavalla olisi helpompi olla. Minun täytyi kuitenkin asennoitua tilanteeseen ammatillisesti; olin tilanteessa toimittajana, jonka tehtävä oli kysyä lisäkysymyksiä ja pureutua mahdollisimman syvälle aiheeseen. Välillä jatkokysymysten keksiminen oli kuitenkin vaikeaa, mutta en silti koe, että valmis kysymyspatteristo olisi palvellut minua haastattelutilanteessa.

Haastattelun jälkeen keskustelin vielä yhdessä haastateltavan kanssa ja purimme aiemmin käytyä keskustelua. Sain haastateltaviltani palautetta, että minulle oli ollut mukavaa puhua eivätkä he olleet kokeneet tilannetta epämukavana. Tämä oli itselleni tärkein palaute, koska halusin, että kaikille jäisi tilanteesta positiivinen olotila.

Osa haastatteluista venyi myös erittäin pitkäksi. Tämä vaikeutti jutun puhtaaksi kirjoittamista. Olisin voinut paremmin pitää keskustelun asiassa, mutta toisaalta sain tällä tavoin paljon taustatietoa, joka auttoi minua kirjoittamaan jutut paremmin. Pitkien haastatteluiden takia juttujen kirjoittamiseen meni kuitenkin kauan aikaa.

5.3 Kuvaustilanteet

Kuvaustilanteiden toteuttaminen oli hankalaa. Ideaalitulanteessa olisin voinut seurata päivän tai kaksi haastateltavan elämää, ja dokumentoida sitä kuviin. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista. Oma aikatauluni vaikeutti kuvaustilanteiden suunnittelua. Haastateltavien työpaikoilla kuvaaminen ei myöskään ollut sallittua, mikä harmitti minua. Olisin halunnut kuvata ihmisiä myös työympäristössä ja näyttää, että masentunut ihminen voi olla työelämässä menestynyt.

Aikarajoitteiden takia kuvaustilanteet suunniteltiin etukäteen. Välillä haastattelun jälkeen kuitenkin huomasin, ettei haastateltava itse täysin tiedostanut sitä, mistä hänen arkensa koostui ja kuvaustilannetta piti miettiä uudestaan.

Koska kuvaustilanteet olivat ennalta mietittyjä, oli kuvista välillä vaikea saada monipuolisia. Jos olisin seurannut henkilön päivää pidemmän aikaa, olisin saanut kuvia monipuolisemmin erilaisista tilanteista.

Kuvaustilanteessa ei myöskään ollut täysin selvää, kuinka tunnistettavia henkilöiden kannattaisi olla. Jatkossa tulisi ottaa enemmän kuvia myös niin, että henkilön kasvot eivät olisi kaikissa näkyvillä. Nyt esimerkiksi eräs puhui väkivaltaisesta parisuhteestaan ja jutun kirjoitusvaiheessa kuvien tunnistettavuus loi haasteita. Jutun kannalta olisi voinut olla parempi, jos henkilö ei olisi ollut tunnistettavissa. Jos henkilö ei olisi ollut helposti tunnistettavissa, olisi jutussa voinut tarkemmin käsitellä entiseen parisuhteeseen liittynyttä väkivaltaa. Nyt täytyi kuitenkin miettiä, että henkilön tutut saattaisivat tunnistaa entisen kumppanin.

5.4 Mediahuomio ja Iltalehti

Projekti sai julkaisupäivänään ison mediahuomion. Tähän vaikutti suuresti projektin julkaisupäivä. Julkaisupäivä oli tarkoituksella suunniteltu osumaan Maailman mielenterveyspäivään 10.10.2019. Aihe oli pinnalla ja mielenterveyspäivän takia myös iso media teki projektista artikkelin sivuilleen. En usko, että Iltalehti olisi tehnyt projektista juttua, jos sinä päivänä ei olisi vietetty Maailman mielenterveyspäivää.

Projekti nostettiin Iltalehden etusivulla isosti esille. Se pysyi siinä tunteja, mikä tarkoittaa, että juttu kiinnosti lukijoita ja se sai klikkauksia. Parhaimmillaan se oli sen päivän 6. luetuin juttu. Facebookin kommenttiosiossa projekti sai lähinnä positiivista palautetta ja ihmiset kokivat projektin tärkeäksi. Tällainen palaute oli itselleni erittäin tärkeää ja se vahvisti niitä syitä, miksi lähdin tekemään tätä projektia. Tarkoitus oli nostaa masennusta yhteiskunnalliseen keskusteluun ja näyttää, että kuka tahansa voi kokea masennusta.

Sain myös paljon yksityisviestejä ihmisiltä, joita projekti kosketti. Ihmiset kertoivat minulle omia tarinoitaan ja osa koki Kasvot masennukselle -projektin lohdullisena. He kiittelivät ja sanoivat, että oli hienoa nähdä ihmisiä tekemässä aivan arkisia asioita, vaikka jutuissa puhuttiin rankoista aiheista.

Juttu antoi myös Haaga-Helialle positiivista näkyvyyttä, koska siinä mainittiin, että projekti on tehty lopputyönä medianomin tutkintoon Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa.

5.5 Lopuksi

Kasvot masennukselle -projekti oli itselleni erittäin antoisa kokemus. Siihen on vuodatettu hikeä ja kyyneliä, mutta lopputulos on mielestäni sen arvoinen. Jatkossa saatan kehittää projektia vielä pidemmälle. Haluaisin mahdollisesti saada aikaan #kasvotmasennukselle-kampanjan, jossa ihmiset voisivat itse julkaista sosiaalisessa mediassa oman tarinansa ja kuvansa käyttämällä edellä mainittua asiatunnistetta. Nyt Instagramissa muutamat ihmiset ovat jo tehneet niin, mutta olisi hienoa, jos tästä saisi kasvatettua oikeasti ison kampanjan.

Projekti on pienimuotoisemmin toteutettu kuin aluksi suunnittelin. On kuitenkin tärkeää myös tiedostaa omat resurssinsa ja tarvittaessa höllentää itselleen laatimia vaatimuksia. Projekti ei toteutunut niin isossa mittakaavassa kuin ihan aluksi haaveilin, mutta se on silti juuri sellainen kuin haluan. Aluksi suunnittelin sille näyttelyä, joka toivottavasti toteutuu jossain vaiheessa. Tällä hetkellä verkkosivut kuitenkin palvelevat projektin tarkoitusta parhaiten ja tällä tavoin se voi levitä laajemmalle. Projektin tarkoituksena kuitenkin on poistaa masennuksen tabua ja tuoda sitä esiin yhteiskunnallisessa keskustelussa, sekä näyttää, ettei masennus näy ihmisestä päälle päin. Siinä mielestäni projekti onnistui juuri niin kuin pitikin.

Projektia varten tehdyt henkilöjutut ovat tämän opinnäytetyön liitteenä, mutta parhaiten jutut pääsevät oikeuksiinsa projektin verkkosivuilla www.kasvotmasennukselle.fi

Lähteet

Adams, S. 2009. Interviewing for journalists – second edition. Taylor & Francis Group e-Library.

Alegria, F. 21.11.2017. Documentary Photography: Beyond Just Taking Photographs. Luettavissa: <https://www.lightstalking.com/documentary-photography-beyond-just-taking-photographs/>. Luettu: 2.10.2019.

Alegria, F. 10.2.2018. Documentary Photography vs Photojournalism. Luettavissa: <https://www.lightstalking.com/documentary-photography-vs-photojournalism/>. Luettu: 2.10.2019.

Contrastly. Photojournalism 101. Luettavissa: <https://contrastly.com/photojournalism-101/>. Luettu: 24.9.2019.

Cox, S. 10.8.2019. Introduction to Photography: The Universal Language. Luettavissa: <https://photographylife.com/what-is-photography>. Luettu: 2.10.2019.

Eläketurvakeskus 2019. Työkyvyttömyyseläkkeelle siirrytään yhä useammin masennuksen vuoksi. Luettavissa: <https://www.etk.fi/tiedote/tyokyvyttomyyselakkeelle-siirrytaan-yha-useammin-masennuksen-vuoksi/>. Luettu: 17.9.2019.

Forsgård, P. 2004. Hyvä kuva! Viestijän valokuvausopas. Infor.

Grönfors, M. Kamerakoulu.fi 23.11. Kuinka saada kuviin tunnelmaa? Osa (1/3). Luettavissa: <https://kamerakoulu.fi/kuinka-saada-kuviin-tunnelmaa-osa-13>. Luettu: 2.10.2019.

The Guardian 2015. In a world of words, pictures still matter. Luettavissa: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2015/dec/05/world-words-photos-matter-photojournalism-reportage>. Luettu: 2.10.2019.

Hermans, J. Documentary Photography vs Photojournalism. Luettavissa: <https://expertphotography.com/photojournalism-vs-documentary/>. Luettu: 24.9.2019.

Hietaharju, M. 2010. Kuuntele kuvaa – näkökulmia valokuvan tulkintaan. WSOYpro Oy. Jyväskylä.

Jaakkola, M. 2013. Hyvä journalismi. Kansanvalistusseura. Vantaa.

Journalisti 2016. Haastattelun pelisäännöt. Luettavissa: <https://www.journalisti.fi/artikkelit/2016/5/haastattelun-pelisntt/>. Luettu: 4.10.2019.

Journalisti 2017. Luottamuksen arvoinen. Luettavissa: <https://www.journalisti.fi/artikkelit/2017/3/luottamuksen-arvoinen/>. Luettu: 26.9.2019.

Journalisti 2018. Kaverin asialla. Luettavissa: <https://www.journalisti.fi/artikkelit/2018/9/kaverin-asialla/>. Luettu: 3.10.2019.

Julkisen Sanan Neuvosto 2011. Journalistin ohjeet. Luettavissa: https://www.jsn.fi/journalistin_ohjeet/. Luettu: 27.9.2019.

Julkisen Sanan Neuvosto 2014. JSN:N periaatelausuma lasten ja alaikäisten esiintymisestä mediassa 10.12.2014. Luettavissa:

<https://www.jsn.fi/periaatelausumat/jsn-n-periaatelausuma-lasten-ja-alaikaisten-esiintymisesta-mediassa-10-12-2014/> Luettu: 7.10.2019.

Kauppinen, K. 23.4.2018. Kuvan sommittelu. Luettavissa: <https://www.kuulu.fi/blogi/kuvan-sommittelu/>. Luettu: 2.10.2019.

Keskisuomalainen 2015. Lähdekritiikki olennainen osa hyvää journalismia. Luettavissa: <https://www.ksml.fi/paakirjoitus/Lahdekritiikki-olennainen-osa-hyvaa-journalismia/352453>. Luettu: 26.9.2019.

LearnMyShot.com. Why Documentary Photography is Important. Luettavissa: <http://learnmyshot.com/why-documentary-photography-is-important/>. Luettu: 2.10.2019

Lintula, A. & Valkama, M. 2009. Nuoren toimittajan eloonjäämisopas. Gummerus Kustannus Oy. Helsinki.

Maisons des illustres . The History of Photography . Luettavissa: <http://www.photo-museum.org/photography-history/#>. Luettu: 19.9.2019.

Maisons des illustres. Niépce and the Invention of Photography. Luettavissa: <http://www.photo-museum.org/niepce-invention-photography/>. Luettu: 2.10.2019

Mäntylä, J. 2008. Journalistin etiikka. Gaudeamus Helsinki University Press. Helsinki.

Netello Systems. Hakukoneoptimointi (SEO) tähtää sekä yrityksesi löydettävyyden parantamiseen että sivustosi liikennemäärien kasvattamiseen. Luettavissa: <https://netello.fi/hakukoneoptimointi>. Luettu: 8.10.2019.

Nevins, J. Photographic Journalism. Luettavissa: <https://www.jnevins.com/smithreading.htm>. Luettu: 24.9.2019.

OECD/EU 2018. Health at a Glance: Europe 2018, OECD Publishing. Paris Luettavissa: <http://www.oecd.org/health/health-at-a-glance-europe-23056088.htm>. Luettu: 17.9.2019.

Pienimäki, M. 2013. Valokuvien kriittinen tulkitseminen medialukutaitona ja lajityypittely sen kehittäjänä. Suomen valokuvataiteen museo. Helsinki.

The Phoblographer. 2010. The Beginner's Guide to Photojournalism. Luettavissa: <https://www.thephoblographer.com/2010/02/17/the-beginner-s-guide-to-photojournalism/>. Luettu: 24.9.2019.

Statista 2019. Most popular social networks worldwide as of January 2019. Luettavissa: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>. Luettu: 17.9.2019.

STT. Journalistin oikeudellinen vastuu. Luettavissa: <https://stt.fi/tyylikirja/toimittajan-etiikka-ja-juridiikka/journalistin-oikeudellinen-vastuu/>. Luettu: 3.10.2019.

STT. Toimittajan etiikka ja juridiikka. Luettavissa: <https://stt.fi/tyylikirja/toimittajan-etiikka-ja-juridiikka/>. Luettu: 7.10.2019.

Suhola, A., Turunen, S. & Varis, M. 2005. Journalistisen kirjoittamisen perusteet. Oy Finn Lectura Ab. Helsinki.

Suomen Digimarkkinointi. 5 syytä miksi valita responsiiviset sivut. Luettavissa:

<https://www.digimarkkinointi.fi/blogi/5-syyta-miksi-valita-responsiiviset-verkkosivut>. Luettu: 7.10.2019.

Suomen Journalistiliitto. Journalistien erikoiskysymyksiä. Luettavissa: <https://journalistiliitto.fi/fi/pelisaannot/tekijanoikeudet/journalistien-erityiskysymyksia/>. Luettu: 3.10.2019.

Suomen Lehdistö 2018. Neljä teesiä parempiin haastatteluihin: ”Tavoitteellista kyselyä, ei keskustelua”. Luettavissa: <https://suomenlehdisto.fi/nelja-teesia-parempiin-haastatteluihin-tavoitteellista-kyselya-ei-keskustelua/>. Luettu: 3.10.2019.

Suomen Mielenterveys ry 2015. Masennus on suurelta osin ehkäistävässä. Luettavissa: [https://mieli.fi/fi/masennus-suurelta-osin-ehkäistävässä](https://mieli.fi/fi/masennus-suurelta-osin-ehkaiستävissä). Luettu: 17.9.2019.

Terveyskirjasto 2018. Masennustilat eli depressiot. Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538. Luettu: 17.9.2019.

Toimittajan rikoslakipaketti. Yksityisyyden suoja. Luettavissa: <http://toimittajanrikoslaki.fi/yksityisyydensuoja/>. Luettu: 3.10.2019.

Toimittajan rikoslakipaketti. Kunnian suoja. Luettavissa: <http://toimittajanrikoslaki.fi/kunniansuoja/>. Luettu: 3.10.2019.

Vanhanen, H. 1994. Kuvan journalismi. Sanomalehtien liitto. Helsinki.

Weselius, H. 2014. Suunniteltu kuva – Henkilökuvien rakentaminen aikakauslehdessä. Aalto PHOTO books.

Yle 2017. Mokusiko media: Pitikö Helsingin Sanomien suojella nuorta haastateltavaa? Luettavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/11/28/mokusiko-media-pitiko-helsingin-sanomien-suojella-nuorta-haastateltavaa>. Luettu: 7.10.2019.

Liitteet

Liite 1. Sopimus valokuvan ja haastattelun julkaisemisen ehdoista

SOPIMUS VALOKUVAN JA HAASTATELUN JULKAISEMISEN EHDOSTA

Toimittaja: Janna Nousiainen

Haastateltava: _____

Projektissa valokuvataan haastateltavan arjesta kertovia kuvia ja niiden yhteyteen tehdään henkilöhaastattelu, joka julkaistaan kuvien yhteydessä etunimen ja iän kanssa. Projekti on julkinen ja materiaali saattaa levitä laajasti sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Toimittaja sitoutuu käsittelemään henkilötietoja luottamuksella.

Toimittaja on informoinut haastateltavaa etukäteen, että

- Teksti tai kuva julkaistaan julkaisussa, kuten projektin verkkosivuilla tai isossa lehdessä
- Toimittaja pitää tällä sopimuksella itsellään oikeuden aineiston muuttamiseen, joten se voidaan myydä ja julkaista myös muutetussa muodossa.

Sallin, että tätä projektia varten otettu valokuvani tai sille antamani haastattelu voidaan:

- Käyttää projektin verkkosivuilla ja sen mainostuksessa. Käyttää projektin omien verkkosivujen lisäksi esimerkiksi lehdessä, näyttelyssä tai muussa julkisesti esitetystä muodossa. Myydä kolmannelle osapuolelle

_____/_____/_____
Pvm

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Alaikäisen huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Yhteystiedot

"Parisuhde muuttui väkivaltaiseksi. Koin, että ansaitsin sen kaiken, koska olin ollut uskoton."



"Ensimmäisen kerran koin masennusoireita, kun elämässäni ei ollut mitään rakennetta. Olin vain yksin, enkä jaksanut tehdä mitään, mikä aiheutti loputtoman kierteen. Mitä enemmän olin yksin, sitä huonompi fiilis minulle tuli. Olen aina ollut sellainen, että en ole puhunut siitä muille ihmisille, vaan olen vetänyt roolia. Se uuvutti lisää, kun piti esittää, että kaikki oli hyvin.

Runsas juhliminen rasitti yhtä entisistä parisuhteistani ja olin uskoton. Aluksi yritin piilotella sitä, ja valehtelin hänelle kaikesta. Kun asia paljastui, parisuhde muuttui väkivaltaiseksi. En kertonut kenellekään, ja valheen ylläpitäminen pahensi oloa. Koin, että ansaitsin sen kaiken, koska olin ollut uskoton. Ajattelin, että koska olin itse tehnyt paskasti, niin minullekin sai tehdä niin.



Tilanne kärjistyi lopulta siihen, että päätin tappaa itseni. Olin jo kävelemässä sillalle, mutta aikeeni estettiin. Koin, että itseni tappaminen olisi kaikille parempi. Koin, ettei minusta ollut kenellekään hyötyä. Olin niin pohjalla, ja kaikki tunteeni purkautuivat pahimmalla mahdollisella tavalla.

Masennus on valitettavan yleistä, joten kehtaan puhua siitä, vaikka häpeän sitä. Väkivaltaisesta suhteesta puhuminen taas pelottaa ja hävettää. Se hävettää, että on antanut fyysisesti heikomman nöyryyttää itseään."

"Minua nauratti ja se tuntui oudolta. Eihän minulla ollut syytä olla iloinen sumuisena marraskuisena päivänä."



"Lapsena näin toistuvasti unta, että isäni olisi kuollut. Kotioloja leimasi isän alkoholismi. Hän saattoi lähteä hakemaan viinaa milloin mistäkin, ja äiti aina valvoi ja odotti häntä kotiin. Öisin vanhempien riitelyn takia oli vaikea nukkua. Vuosien kotiolojen aiheuttama stressi kulminoitui lukioaikana, ja jätin lukion kesken. En vain enää jaksanut. Käytin alkoholia ja viiltelin. Suoritin lukion kuitenkin vuoden tauon jälkeen loppuun. Ylioppilasjuhlapäivänä isä veti niin kovat kännit, ettei päässyt edes paikalle.

Koin masennusta uudelleen vuosia myöhemmin, kun paloin loppuun. Jouduin lopettamaan työt ja kaiken muun kuin seinään. Masentuneena ajatustapani oli todella monotoninen. Mikään ei kiinnostanut tai naurattanut, vaan kaikki oli vain tasaista viivaa. Kaunista puuta katsoessani mietin vain, että kohta tuokin tuosta kuolee. Olo oli turta. Muistan edelleen sen päivän, kun olin matkalla ystäväni luokse ja tunsin sisälläni kuplivan tunteen. Minua nauratti ja se tuntui oudolta. Eihän minulla ollut syytä olla iloinen sumuisena marraskuisena päivänä.



Nykyään tunnistan itsestäni merkit, jos asioita on liikaa ja jotain täytyy karsia pois. Liikunta ja musiikki ovat elinehtoja jaksamiselleni, ja niistä olen pitänyt kiinni. Pitää yrittää keskittyä tekemään asioita, joita jaksaa ja jotka antavat mielihyvää. Olen hyväksynyt olevani helposti kuormittuva ihminen, ja välillä minun täytyy vetäytyä omiin oloihini. Nykyään onnellisuuteni perusta on oma perheeni. Minulla on ihanat lapset ja mies, joka ei juo. On tärkeää, että ympärillä on ihmisiä, joita rakastaa ja jotka rakastavat sinua – että on tärkeä.”

"Äitini mietti mitä hän oli tehnyt väärin, kun minulla oli paha olla. Todellisuudessa kukaan ei olisi voinut siinä tilanteessa tehdä mitään. "



"Lapsuuteni oli onnellinen ja perhekeskeinen. Olen idyllisestä perheestä, ja minulla on aina ollut paljon kavereita. Olen aina ollut aktiivinen ja harrastanut paljon, muun muassa yleisurheilua, tanssia, teatteria ja kokeillut monipuolisesti eri liikuntalajeja. Yläasteella hauskuus harrastuksista hävisi. En harrastanut enää itseni vuoksi. Vanhempani eivät painostaneet minua harrastamaan, mutta en osannut edes ajatella lopettamista.

Olen aina ollut todella miellyttämishaluinen sekä huomionkipeä. Annoin asioiden vaikuttaa itseeni ehkä enemmän kuin olisi tarvinnut. Pahimpana masennuskautena minulla oli todella riittämätön olo. Uskottelin itselleni, että olen ihan paska ja en riitä mihinkään.



Rupesin viiltelemään, koska tarvitsin sen arven, että tunsin jotain. Äitini vei minut psykologille, kun hän näki ranteessani olevat arvet. En koe, että siitä olisi ollut minulle apua. Kävin siellä pari kertaa vain, jotta äidilläni olisi rauhallisempi olo. Äitini mietti, mitä hän oli tehnyt väärin, kun minulla oli paha olla. Todellisuudessa kukaan ei olisi voinut siinä tilanteessa tehdä mitään. Viimeinen viiltelyni tapahtui rutiinista ja silloin kysyin itseltäni, miksi? Ymmärsin, että viiltelystä ei oikeasti ollut mitään apua.

Olo helpottui, kun perheeni sai tietää tilanteestani. Nykyään puhun viiltelystäni, jos joku kysyy arvistani. En häpeä sitä enää, koska se ei ole enää minua. Silloin koin olevani heikko, mutta nykyään koen olevani vahva. Uskon, että ihmisen täytyy käydä läpi tietty prosessi löytääkseen itsensä. Enää minulle ei tulisi mieleenkään viillellä, vaan olen löytänyt oikean väylän käsitellä tunteitani. Pitää muistaa hengittää ja ottaa iisisti. On ihan ok olla kuka ikinä onkaan, ja on turha yrittää olla muuta kuin on.”

"Työidentiteetilläni ei ole ollut mikään vikana, vaan se on tehnyt työnsä hyvin, ja sitten se on mennyt kotiin ja romahtanut."



"Muistan miettineeni ensimmäisen kerran jo ala-asteella, että aina voisi tappaa itsensä. Vanhempani erosivat, kun olin pieni. Jäimme ensin siskoni kanssa äidille asumaan, mutta äiti oli alkoholismien takia täysin kykenemätön huolehtimaan meistä. Meidät otettiin huostaan, jonka jälkeen muutimme siskoni kanssa isäni ja hänen uuden naisystävänsä luokse. He erosivat, kun olin 12-vuotias.

Menin 17-vuotiaana, eli kymmenen vuotta sitten, kertomaan kouluterveydenhoitajalle väsymyksestä. Hän lähetti minut koululääkärille, joka kielsi koulunkäynnin odottaessani pääsyä nuorisopsykiatrilta. Odotin aikaa kolme kuukautta. Ensimmäisen käyntini päätteeksi nuorisopsykiatri kehotti pyytämään siskoani tuomaan minulle hammasharjan ja vaihtovaatteita, koska lähtisin tapaamisesta suoraan sairaalaan suljetulle osastolle. Olin kauhuissani. Mietin, että kuolisin sinne.



Olin alkuun vahvasti lääkitty. Sain hirveitä unihalvauksia, kunnes lääkitykseni saatiin kohdilleen. Olin ollut suljetulla osastolla kolme kuukautta, kun minut lähetettiin joulupyhiksi kotiin. Olin kaksi viikkoa kännissä. Yhtenä iltana tappelin silloisen poikaystäväni kanssa. Se päättyi käsirysyyn, jonka seurauksena minut vietiin takaisin osastolle. Vietin siellä vielä kuukauden.

En ole suunnitellut itsemurhaa, se on aina vain ollut yksi vaihtoehto. Uteliaisuus on pitänyt minut elossa. Halusin nähdä, kuinka paljon paskemmaksi elämä voisi vielä mennä.

Minusta ei ole näkynyt ulospäin, että olen ollut syrjäytymisvaarassa. Olen aina ollut sosiaalinen ja koulussa ja työpaikalla hyvin pärjäävä henkilö. Työidentiteetilläni ei ole ollut mikään vikana, vaan se on tehnyt työnsä hyvin, ja sitten se on mennyt kotiin ja romahtanut.

Olen hyvä luopumaan asioista. Huonon vaiheen aikana työnnän läheiseni pois ja testaan, kuka on valmis taistelemaan minusta. Poistun kaikista ryhmäkeskusteluista, ja seuraan fanaattisesti sosiaalisesta mediasta, mitä muut tekevät. En usko, että kukaan oikeasti kaippaa minua mukaan. Eristän itseni ja pelkään silloin älyttömästi puhelintani – se on aina äänettömällä. Välillä olen ollut kykenemätön poistumaan kotoani.

Tulen varmaan aina olemaan taipuvainen masennukseen ja ahdistukseen, mutta nykyään elän silti hyvää ja onnellista elämää. Haluan näyttää ihmisille, että masennuksesta selviää, apu täytyy vain ottaa vastaan. Se voi tuntua tyhmältä, kun joku käskee tekemään hengitysharjoituksia, kun raha-asiat ja parisuhde on päin helvettiä. Mutta siinä ei menetä mitään, että antaa jonkun muun välillä kertoa, miten kannattaisi toimia.

Olen ollut ihan vitun rikki, mutta olen silti saanut hyviä töitä, ystäviä, ja yhteiskunta on ollut minua kohtaan hyvä. Olen ollut pohjalla, ja tiedän, miltä tuntuu palaa loppuun. Nykyään

masennukseni on enää vain kausittaista, ja osaan tarvittaessa hidastaa, jos lähestyn sitä pistettä. Se on etu, koska tiedän, missä rajani ovat."

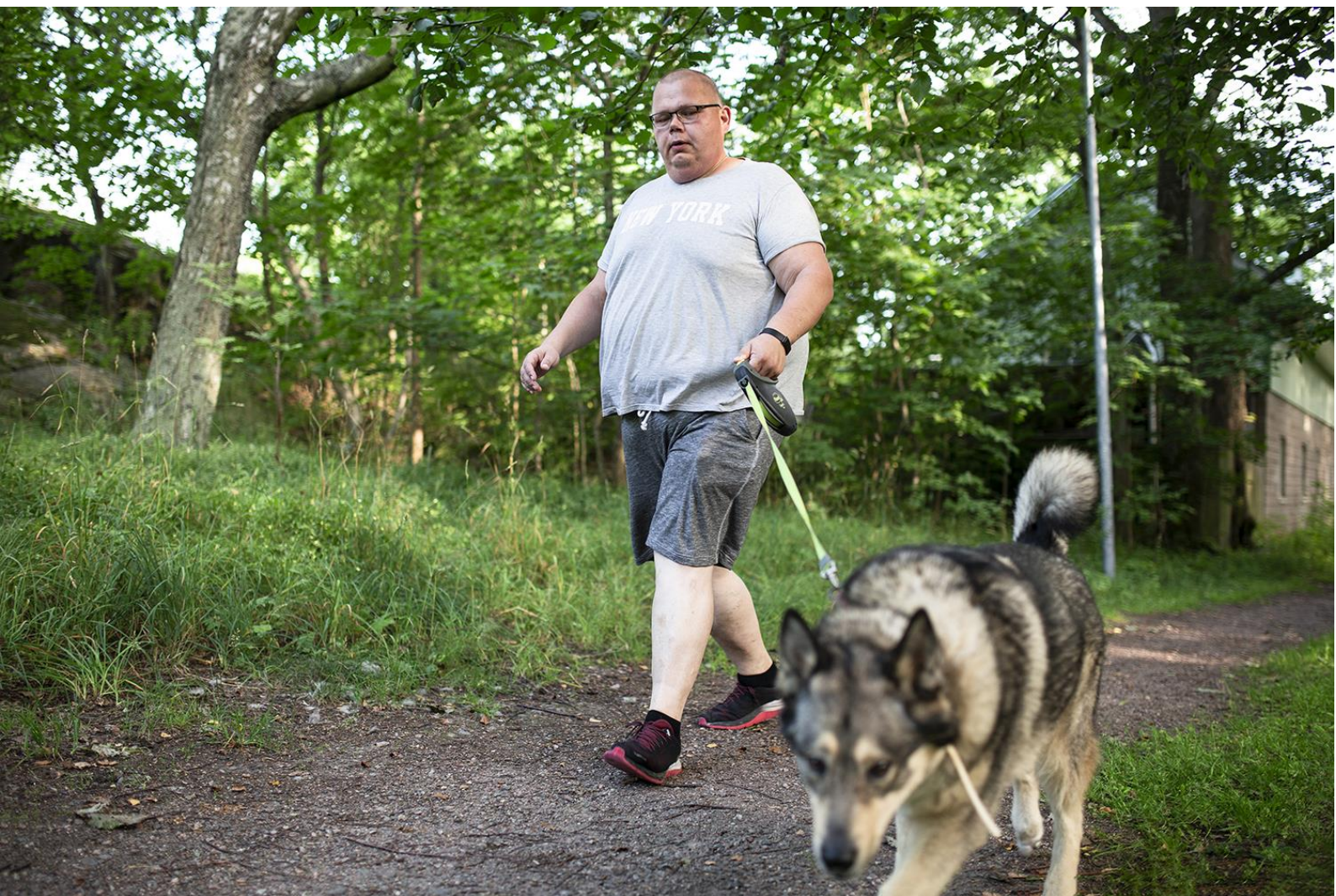
"Masennukseni lähti paranemaan isän kuoleman jälkeen"



"Isäni alkoholismien takia lapsuudessani oli paljon turvattomuutta, epävarmuutta ja huolta. Kotona oli paljon riitelyä, eikä isä ollut läsnä. Toistin isäni tekemiä virheitä oman poikani kanssa, ja hermostuin lapselle. Pakenin pahaa oloa saunaan ja join aina saunaolutta. Se tuntui teko hetkellä hyvältä, mutta kaduin juomista aina seuraavana päivänä.

Myöhemmin erosin poikani äidistä, ja menin uudelleen naimisiin. Kärsin uuden suhteen aikana itsetuhoisista ajatuksista. Syytin pahasta olosta työtä, mutta ei se työstä johtunut. En nähnyt ulospääsyä suhteesta, sillä en osannut erota. Vanhempani olivat loppuun asti yhdessä, vaikka heillä oli todella vaikeaa.

Itsetuhoiset ajatukseni olivat konkreettisia ja pelottavia. Mietin eri keinoja ja sitä, jäisikö minusta mitään jäljelle, kun lähdän tästä maailmasta. Nykyään mietin, miten epäreilua se olisi ollut omaa lastani ja läheisiäni kohtaan. Olisi ollut epäreilua vain lähteä pois ja luovuttaa.



Viime syksynä erosimme ex-vaimoni aloitteesta, mutta huomasin nopeasti sen olleen oikea ratkaisu.

Masennukseni lähti paranemaan isän kuoleman jälkeen. Minulla oli lauantaina syntymäpäivät ja olin edellisenä päivänä mielessäni antanut isälle anteeksi. Sunnuntaina isä nukkui pois taisteltuaan pitkään keuhkohtaumaa vastaan. En koskaan kertonut isälle, että olin antanut anteeksi. Minulle tuli kuitenkin olo, että anteeksiantoni ansiosta hän oli valmis lähtemään tästä maailmasta.

Masennus ei ole vain sitä, että syödään lääkkeitä ja odotetaan kuolemaa. Se on hoidettavissa. Itse kävin terapiassa, ja myös uskon voima on auttanut minua. Apu täytyy ottaa vastaan, ja sille täytyy olla avoin. Pitää pysähtyä ja tutustua itseensä, sillä masennuksen syyt voivat olla todella syvällä."

"En koe, että voisin valittaa elämästäni, koska perheeni on terve ja minulla on ystäviä. En kuitenkaan ole täysin tyytyväinen."



"Koulukiusaaminen alkoi yläasteella. Olen aina padonnut asioita sisälleni, enkä kertonut kiusaamisesta kotona kenellekään. Jossain vaiheessa kiusaaminen loppui ja sain vasta aikuisiällä tietää, että isoveljeni olivat käyneet koululla kovistelemassa kiusaajiani. Vaikka kiusaaminen loppui, kouluun meneminen tuntui ahdistavalta. Sain suorittaa yhdeksännen luokan kevään pelkästään tenttimällä. Olen onnellinen, että sain sen mahdollisuuden, koska en olisi kyennyt käymään enää koulussa.

Masennus on kausittaista, mutta koirani sairastelu on tehnyt tilanteesta nyt pahemman. Useimmiten minulla on kuitenkin hyvä olo. Olen myös ilmeisesti hyvä esittämään, koska ihmiset aina luulevat minun olevan todella iloinen persoona. Masennus näkyy passiivisuutena. Silloin en tee samalla tavalla asioita tai lähde käymään missään, vaikka samalla tuntuu, että ei jaksaisi olla vain kotona. Olen myös tunnesyöjä ja huomaan, että heti kun masentaa, haluan herkkuja. Sitten lihominen masentaa lisää.



Minua auttaa jaksamaan koirani ja hevosharrastus. En koe, että voisin valittaa elämästäni, koska perheeni on terve ja minulla on ystäviä. En kuitenkaan ole täysin tyytyväinen. Koulukiusaamisen takia minulta jäi koulut käymättä, koska en kyennyt menemään ryhmätilanteisiin. Nyt haluaisin opiskella itselleni ammatin. Vasta keski-ään lähestyessä tuntuu siltä, että uskaltaisin palata kouluun.

Ihmisillä on kuva, että masentuneet ihmiset olisivat vain hautautuneina koteihinsa, eivätkä kykenisi tekemään yhtään mitään. Se ei ole niin yksiselitteistä. Moni myös häpeää, jos on mielenterveysongelmia, vaikka ei kukaan valitse, että haluanpa nyt olla masentunut. Mielenterveyspalveluiden pitäisi olla saatavilla yhtä helposti kuin muidenkin terveyspalvelujen, jotta ihmiset saisivat apua ajoissa. Ennen kuin tilanne pääsee todella pahaksi."