

VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN
MENETELMÄN HYÖDYNTÄMINEN PÄIHDE-
JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN
PARISSA YKKÖSKOTI KAUNISHARJUSSA

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Syksy 2019
Timo Niemelä

Tiivistelmä

Tekijä(t) Niemi, Timo	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 20 sivua + 2 liitesivua	Valmistumisaika Syksy 2019
Työn nimi Voimauttavan valokuvan menetelmän hyödyntäminen päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa Ykköskoti Kaunisharjussa		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä <p>Tässä opinnäytetyössä sovelletaan Miina Savolaisen tunnetuksi tekemää voimauttavan valokuvan menetelmää päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa Ykköskoti Kaunisharjussa hankkeena. Tarkoituksena on edistää kuntoutujien hyvinvointia arjessa menetelmän kautta. Tässä kontekstissa se tarkoittaa itsetunnon vahvistumista, itsensä hyväksymistä ja sen myötä kuntoutumisen edistymistä. Tavoitteena on toteuttaa voimauttava valokuvausprojekti, jonka tuotoksena osallistujat tulevat saamaan valokuva-albumin. Toisena tavoitteena on tuottaa menetelmän soveltamisen ohje, jonka avulla toimeksiantaja voi toteuttaa vastaavia projekteja myöhemmin muiden kuntoutujien parissa.</p> <p>Valokuvaamisen ja kuvauspäivän aikana käytävän keskustelun myötä pyrittiin havainnoimaan, saavutetaanko näiden yhdistelmällä kuntoutujaa voimauttava vaikutus ja kuinka menetelmä tukisi hänen henkistä hyvinvointiaan ja sitä myötä kuntoutumistaan. Tuloksista oli havaittavissa, että voimauttavan valokuvan menetelmää voi hyödyntää onnistuneesti myös tällä kohderyhmällä. Osallistuneet kuntoutujat nauttivat retkistä selvästi ja olivat hyvin mielissään saamistaan kuva-albumeista. He ovat kertoneet katselleensa kuvia useasti jälkeempään ja näyttäneet keskimäärin aikaisempaa hyväntuulisempina. Suurin vaikutus menetelmän hyödyntämisellä oli kuitenkin ohjaaja-asiakas-suhteen vahvistumiseen. Kuntoutujat ovat retkien jälkeen olleet aiempaa luottavaisempia ja avoimempia. He ovat tämän myötä myös kyenneet ottamaan ohjausta vastaan paremmin.</p>		
Asiasanat voimauttava valokuvaus, kuntouttaminen, mielenterveys		

Abstract

Author(s) Niemi, Timo	Type of publication Bachelor's thesis	Published Autumn 2019
	Number of pages 20 p. + 2 p. of app.	
Title of publication Utilizing the method of empowering photography amongst rehabilitating substance abusers and mental health patients in Ykköskoti Kaunisharju		
Name of Degree Bachelor of Social Services		
Abstract <p>This thesis is about adapting the method of empowering photography, made famous by Miina Savolainen, to be used amongst rehabilitating substance abusers and mental health patients in Ykköskoti Kaunisharju as a project. The purpose is to enhance well-being in their everyday life via the method. In this context, this means strengthening self-esteem, accepting oneself and advancing their rehabilitation. The objective is to accomplish a project of empowering photography, of which the participants will receive a photo album. Another objective is to produce instructions for utilizing the method, so that the client may execute projects of similar nature later with other patients.</p> <p>The aim was to observe if the photographing and the accompanying dialog during the days of shooting had an empowering effect and how the method could support the participants' mental welfare, thus rehabilitating them further. The results show that the method can be successfully used with this target group as well. The participants thoroughly enjoyed their day and were very pleased with their photo albums. They've mentioned having browsed the pictures later and have appeared to have been overall more cheerful than before. The greatest impact however, was in how the relationship between the counselor and the client got strengthened. The clients have been more trusting and open than before. They have also been growingly more accepting towards guidance given to them.</p>		
Keywords empowering photography, rehabilitation, mental health		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TOIMEKSIANTAJANA YKKÖSKOTI KAUNISHARJU	2
3	TARCOITUS JA TAVOITE	3
4	VOIMAANTUMINEN VALOKUVAN KAUTTA	4
4.1	Voimaantumisen käsite	4
4.2	Voimauttava valokuva	5
4.3	Valokuvan terapeuttisuus	5
5	HYVINVOINTI	7
5.1	Päihteiden käytön haitat	7
5.2	Päihdekuntoutus	8
5.3	Mielenterveyden häiriöt	8
5.4	Masennus ja sen ehkäisy	9
6	PROJEKTI	11
6.1	Projektin vaiheet	11
6.2	Menetelmän valinta	11
6.3	Toteutus	13
6.4	Arviointi	14
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	15
8	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	16
9	POHDINTA	18
	LÄHTEET	19
	LIITTEET	21

1 JOHDANTO

Masennustiloja on olemassa monenlaisia, mutta yhteistä niille on masentunut mieliala tai mielenkiinnon tai mielihyvän selvä vähentyminen. Muita, ominaisia oireita masennustiloissa voivat olla esimerkiksi lähes päivittäinen väsymys tai voimattomuus, arvottomuuden tunteet, itsemurha-ajatukset tai mielikuvat jotka liittyvät kuolemaan. Eriasteinen ahdistuneisuus sekä päihdekäyttäytyminen liittyvät usein masennusoireisiin. Masennustilassa mielialan muutos ja masennusoireet voivat olla kestoaltaan jopa vuosia. (Huttunen 2018a.)

Monet Ykköskoti Kaunisharjun asiakkaista kärsivät erilaisista masennustiloista sekä ahdistuneisuuden tunteista ja muista edellämämainituista oireista. Useimpien masennusdiagnosoitujen Ykköskodin asukkaiden kohdalla tämä on näyttäytynyt eräänlaisena näköalattomuutena ja passivoitumisena. Henkilö on voinut lakata uskomasta itseensä sekä omiin kykyihinsä ja palveluasumisen jatkuessa laitostuu yhä enemmän vuosi vuodelta. Heidän arkensa on useimmiten monotonista ja tapahtumaköyhää, päivän omatoimisen kohokohdan ollen useimmiten lähimarketissa asiointi tai kävelylenkki lähimaastossa. Ykköskoti toki järjestää asukkaille kuntouttavaa työtoimintaa ja päivätoimintaa näiden kykyjen mukaan, sekä järjestää erinäisiä retkiä ja liikuntaryhmiä, kuntouttaen asukkaita yhteisöllisellä otteella. Ohjaajien vetämien aktiviteettien ulkopuolella osa asukkaista kuitenkin tyytyy olemaan vain omissa oloissaan oikeastaan mitään mainittavaa tekemättä.

Tähän on osaltaan pyritty tarttumaan ja etsimään keinoja, joilla voitaisiin ainakin hieman valaa tiettyyn henkilöön lisäuskoa omasta itsestään, tuottaa tälle uutta elämäniloa ja aktivoittaa tätä omatoimisuuteen silloinkin, kun ohjaajat eivät ole tekemistä järjestämässä. Yksi hyvin potentiaalinen tällainen keino löytyi voimauttavan valokuvan menetelmästä, jonka on kehittänyt ja tehnyt tunnetuksi valokuvaaja, taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen. Savolainen on sanonut voimauttavan valokuvan tärkeimmän tavoitteen olevan sen, että yksilö löytäisi itsestään kykyä katsoa itseään lempeämmin ja rakastavammin; hyväksymään oma itsensä sellaisena kuin hän on (Savolainen 2019a). *Maailman ihanin tyttö* –valokuvaprojektinsa myötä hän on tämän tavoitteen osoittanut olevan mahdollista myös toteuttaa. Siksi tässä opinnäytetyössä on päädytty selvittämään, miten menetelmä soveltuu käytettäväksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa, joilla on eriasteista masentuneisuutta, passiivisuutta, tai häpeää omasta itsestään.

2 TOIMEKSIANTAJANA YKKÖSKOTI KAUNISHARJU

Ykköskoti Kaunisharju tuottaa asumis- ja kuntoutuspalveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutujille Lahdessa. Ykköskodilla on 42 palveluasumisen ja 20 tuetun asumisen paikkaa. Palveluasumisen paikoista 12 on suunnattu nuorille (18-29 -vuotiaille) kuntoutujille. (Mehiläinen 2019.)

Ykköskodilla rakennetaan yksilöllisiä kuntoutusratkaisuja erilaisten tuen ja avun tarpeisiin eri elämänvaiheissa oleville kuntoutujille. Palvelut soveltuvat eri-ikäisille mielenterveyskuntoutujille, jotka hyötyvät kuntouttavista toimista. Asumis- ja kuntoutuspalvelut jakautuvat palveluasumiseen, tukiasumiseen, sekä kuntouttavaan työtoimintaan. (Mehiläinen 2019.)

Kuntouttava palveluasuminen on tarkoitettu niille henkilöille, jotka tarvitsevat päivittäistä tukea arjen toiminnoissaan. Tavoitteena palveluasumisessa on kuntoutumisen kautta mahdollistaa asukkaan siirtyminen palveluasumisesta tuettuun asumiseen, sekä tätä kautta itsenäiseen asumiseen omaan kotiin. Ykköskodilla on lisäksi erikseen oma rappu 18-29 -vuotiaille kuntoutujille, joilla on toiveita itsenäisestä asumisesta, ammatillisesta koulutuksesta, työllistymisestä tai oman itsenäisen elämän aloittamisesta. Nuorten kuntoutujien tuettu asuminen on yhteisöllistä itsenäisen asumisen ja arjenhallinnan opettelua, mutta kuitenkin siten, että kuntoutujan omat tavoitteet ja tarpeet ohjaavat kuntoutusprosessia. (Mehiläinen 2019.)

Tuettu asuminen toimii välietappina kohti itsenäisempää asumista. Tarvittaessa se voi myös mahdollistaa asukkaalle mahdollisimman itsenäisen, mutta turvallisesti tuetun asumismahdollisuuden silloin, kun varsinaiseen palvelukotiasumiseen ei ole perustetta. Tuetussa asumisessa harjoitellaan yksilöllisesti ja asukkaan tarpeiden mukaisesti niitä arjen taitoja, joissa asukas tarvitsee tukea. Tuettu asuminen voidaan myös järjestää kotikuntoutuksena kuntoutujan omaan kotiin. (Mehiläinen 2019.)

Kävelymatkan päässä palvelukodilta toteutetaan työtoimintaa Sopenkorven työkeskuksessa. Työtoiminta voidaan toteuttaa alihankintatyönä työkeskuksessa, erilaisina huolto- ja kunnossapitotöinä tai työharjoitteluna eri yrityksissä mahdollisuuksien mukaan. Työtoiminta voidaan toteuttaa osana kuntoutujan asumispalvelua, mutta myös avopalveluna. (Mehiläinen 2019.)

3 TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää kuntoutujien hyvinvointia arjessa voimauttavan valokuvan menetelmän kautta. Hyvinvoinnin edistämiseksi tarkoitetaan tässä itsetunnon vahvistumista, itsensä hyväksymistä, tähän asti eletyn elämänsä arvostamista sekä näiden myötä kuntoutumisensa edistymistä.

Tavoitteena on toteuttaa voimauttava valokuvausprojekti, jonka tuotoksena osallistujat tulevat saamaan valokuva-albumin ja jonka avulla he voivat siten muistella tehtyä valokuvausretkeä myöhemminkin. Toisena tavoitteena on tuottaa menetelmän soveltamisen ohje, jonka avulla toimeksiantaja voi toteuttaa vastaavia projekteja myöhemmin muiden kuntoutujien parissa.

4 VOIMAANTUMINEN VALOKUVAN KAUTTA

4.1 Voimaantumisen käsite

Voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen sisäistä prosessia, jossa henkilö löytää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä usein oppii myös enemmän omasta itsestään (Vernerinet 2017). Termi on lähtöisin englanninkielen sanasta *empowerment*, jonka suomenkielisessä määrittelyssä merkittävänä henkilönä on ollut tutkija Juha Siitonen. Hänen vuonna 1999 julkaistussaan väitöskirjassa, *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*, Siitosen tutkimuksen päätavoitteeksi muodostui yleisen formaalin teorian rakentaminen ihmisen voimaantumisesta (Siitonen 1999). Vaikka teos on ehtinyt jo kahdenkymmenen vuoden ikään, tutkimuksen seurauksena syntyneitä voimaantumisteoriaa pidetään edelleen yleisesti perusteoksena, kun kartoitetaan voimaantumisen lähtökohtia. Siitonen määrittelee voimaantumisen *sisäisen voimaantumisen rakentumiseksi*. Tutkimuksessaan hän esittää, ettei toista ihmistä ole mahdollista voimauttaa, vaan kyseessä on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. (Siitonen 1999, 93.) Siitosen tutkimuksen pohjalta muodostuneessa voimaantumisteoriassa voimaantuneen ihmisen ominaisuuksien sijaan jäsennetään voimaantumisen osaprosesseja, joita ovat päämäärät (toivotut tulevaisuuden tilat), kykyuskomukset (minäkäsitys, itseluottamus), kontekstiuskomukset (mm. hyväksyntä, arvostus, autenttisuus) sekä emootiot (mm. toiveikkaus, onnistuminen / epäonnistuminen, eettisyys) (Siitonen 1999, 158).

Siitosen teorian mukaan voimaantumisella ja ihmisen hyvinvoinnilla on yhteys. Voimaantuminen on kuitenkin vain hetkellinen tila, jonka uusiutuminen vaatii uusia ärsykeitä. Voimaantunut ihminen on Siitosen teorian hahmotelman mukaan löytänyt omat voimavaransa. (Siitonen 1999, 118.)

Vaikka voimaa ei voitaisikaan suoraan siirtää toiselle, henkilön oma voimaantuminen voidaan pyrkiä mahdollistamaan hyvillä käytännöillä. Voimaantumisen ja asiakaslähtöisen toiminnan taustalla on katsottu olevan samoja keskeisiä periaatteita. Toiminnan arvoperustana on ihmisarvo, toiminta organisoidaan palvelun käyttäjän tarpeista käsin, palvelujen käyttäjä on palveluihin osallistuva aktiivinen toimija ja palvelun käyttäjän asiantuntemus omasta elämästään tekee hänestä palveluprosessissa työntekijän kanssa yhdenvertaisen ja tasavertaisen toimijan. (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård 2013, 685.)

4.2 Voimauttava valokuva

Voimauttava valokuva on palkittu sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka on kehittänyt taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen. Menetelmässä voimautumisen käsitteen sisältämiä ehtoja ovat itsemäärittelyn oikeus, valta-asetelmien purkaminen sekä vastavuoroisuus. Yhdessä nuo ehdot määrittelevät ne eettiset raamit, joiden sisällä valokuvaa voidaan käyttää terapeuttiseen identiteettityöhön ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen perheessä, vertaisista koostuvassa ryhmässä, työyhteisössä tai ammattilaisen ja asiakkaan välillä. (Savolainen 2019a.) Menetelmän tausta on vuosina 1998-2006 toteutetussa yhteisöllisessä valokuvaprojektissa *Maailman ihanin tyttö*, jonka Savolainen toteutti kymmenen Hyvösen lastenkodin nuoren kanssa. Eri vuosina otetut valokuvat dokumentoivat nuorten kasvua. Projektissa otettuihin valokuvuihin nousi visuaalisesti vaikuttavia kuvamaailmoja, joissa nuoret saivat näyttäytyä itse määrittelemällään tavalla. Omakuvissaan he pääsivät käyttämään valtaa sen suhteen, miten heitä saa katsoa, vastakohtana päivittäin kohtaamaansa visuaaliseen kulttuuriin jossa nuoret naiset esitetään yksipuolisesti muiden halujen kohteena. Vallankäyttöön liittyi lisäksi se, millaisilla mielikuvilla he haluavat rakentaa minäkuvaansa. *Maailman ihanin tyttö* -valokuvissa nuoret ovat opetelleet katsomaan itseään arvostavammin, korjaamaan itse häpäisevien katseiden jälkiä ja kantamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. (Savolainen 2019b.)

4.3 Valokuvan terapeuttisuus

Valokuvan terapeuttisuus perustuu sen elämyksellisyyteen ja kykyyn tehdä asioita todistettaviksi. Valokuvalla voi tehdä arjen rutiinien taakse piiloonjääneitä asioita olemassaoleviksi. Valokuvat ovat linkittyneitä yksilön elämän vaiheisiin, perhesuhteisiin ja minäkäsitykseen. Valokuvien kautta voidaan myös palata tunnetasolla uudelleen aiemmin tapahtuneisiin tilanteisiin ja käsitellä keskenjääneitä prosesseja uudelleen. Niiden avulla voi nähdä erilaisia puolia itsestään ja henkilö, jolle puheen kautta tuotettu analysointi ei ole luontevin tapa jäsentää omaa elämää, voi hyödyntää tässä valokuvia. (Savolainen 2019c.)

Koska valokuva on pysähdyksissä oleva rajattu näkökulma todelliseen maailmaan, on se myös pelkistävä. Pelkistäminen tekee valokuvassa nähdyt asiat selkeämmiksi ja ymmärrettävämmiksi. Valokuva luo mahdollisuuden yksityiskohtien tarkasteluun sekä sellaisten ilmeiden ja eleiden merkitysten löytämiseen, jotka ovat yhteydessä katsojan kokemuksiin ja elämänhistoriaan. Valokuvan katsomiseen liittyy aina jonkinasteista oman elämän tulkintaa, jossa kuvan sisältämä informaatio yhdistyy katsojan tapaan hahmottaa

todellisuutta. Valokuva voi tarjota konkreettisenä esineenä pinnan, jota vasten omaa elämäkokemustaan ymmärtää paremmin. Näin ollen valokuvien kautta voi opetella katsomaan itseään lempeämmin. Samalla valokuvaustilanteessa syntyvä tasavertaisuus sekä vuorovaikutus, jonka edellytys on toisen ihmisen tarpeiden kuunteleminen, ovat lähentävää. Ne auttavat oivaltamaan toisen ihmisen kohtaamisen ydintä arkisessa työssä. (Savolainen 2019c.)

5 HYVINVOINTI

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on määrittänyt hyvinvoinniksi muodostuviksi osatekijöiksi terveyden, materiaalsen hyvinvoinnin, sekä koetun hyvinvoinnin tai elämänlaadun. Hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa sekä yksilöllistä, että yhteisötason hyvinvointia. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma, kun taas yhteisötason hyvinvointia ovat mm. elinolot, työhön ja koulutukseen liittyvät seikat, sekä toimeentulo. Hyvinvointia tarkastellaan elämänlaadulla, johon vaikuttavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi, mutta myös yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

5.1 Päihteiden käytön haitat

Alkoholin pitkäaikainen käyttö voi tuottaa elimellisiä haittoja, kuten lihomista, maksavaivoja ja sikiövaurioita; mielenterveyden häiriöitä kuten masennusta ja unihäiriöitä; sekä riippuvuusongelmia. Käyttöön liittyviä sosiaalisia haittoja ovat ihmissuhderistiriidat sekä toiminta- ja työkyvyn heikentyminen. Huumausaineiden käytön haitat riippuvat käytetystä huumeesta ja voivat liittyä lyhyt- ja pitkäaikaisvaikutuksiin, käyttötapoihin tai huumausainealakulttuuriin. Erinäisiä huumausaineiden haittoja aineesta riippuen voivat olla ahdistus- ja paniikkihäiriöt, oppimiskyvyn heikentyminen, psykoottisille oireille altistuminen, unihäiriöt, fyysinen huonokuntoisuus, sekä fyysinen ja psyykinen riippuvuus. Käyttöön sisältyy myös äkkikuoleman riski yliannostuksen aiheuttaman hengityslaman vuoksi. Suonensisäisten huumeiden käyttöön liittyy veriteitse leviävien vakavien infektioiden, kuten hiv- ja hepatiitti-infektioiden riski. Sosiaalisella riippuvuudella tarkoitetaan huumeiden käytön ympärille rakentunutta piiriä, josta henkilön voi olla vaikeaa irrottautua. Pakonomainen tarve huumausaineiden hankkimiseen voi johtaa henkilön velkaantumiseen ja rikoskierteeseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Päihde- ja huumeriippuvuuteen liittyy usein käytön jatkuessa kasvanut toleranssi, jolloin päihteen vaikutus henkilöön on aiempaa lievempi. Päihteen käytön lopettamisen jälkeen ilmaantuu eriasteisia, jopa hyvin voimakkaitakin vieroitusoireita. Vieroitusoireyhtymä saa henkilön usein jatkamaan päihteiden käyttöä. Psykologinen riippuvuus perustuu aineen kykyyn tuottaa euforiaa tai muita henkilön tavoittelemia psyykkisiä vaikutuksia. Psykologisella tasolla riippuvuus voidaan mieltää keinona vapautua hetkellisesti esimerkiksi ahdistuneisuudesta, häpeästä tai merkityksettömyyden tunteesta. Pakonomainen päihteiden käyttäjä ei välttämättä tunne olevansa edes elossa ilman

päihteiden tuomaa euforiaa. Päihteiden käytöstä tulee kuitenkin noidankehä, jossa jatkunut käyttö lisää käytön taustalla olevia ahdistavia tunnetiloja. (Huttunen 2018b.)

5.2 Päihdekuntoutus

Kunnat tuottavat suurimman osan päihdehuollon palveluista sekä muista sosiaali- ja terveyspalveluista, mutta myös yksityisen sektorin palveluita on saatavilla. Suomessa pysyvästi asuvilla henkilöillä on poikkeuksetta oikeus kunnan kustantamiin julkisiin palveluihin. Yksityisten palveluiden kustannukset henkilön on maksettava itse.

Päihdeongelmaa epäilläessä on syytä olla yhteydessä joko terveysasemalle, työterveyshuoltoon tai A-klinikalle. (Päihdelinkki 2019.)

Päihdeongelman hoitomuotoja on useita. Ensisijainen hoitomuoto on avohoito. Tällöin asukas asuu kotonaan, käyden vain välillä vastaanotolla. Hoidon alussa arvioidaan hoidon tarve sosiaaliterapeutin, sairaanhoitajan tai lääkärin toimesta ja hoitoa toteutetaan esimerkiksi terapian avulla. Laitosmuotoisessa katkaisuhoidossa asiakas asuu hetkellisesti hoitolaitoksessa. Katkaisuhoidon tarkoitus on saada päätös päihteidenkäytölle, minkä lisäksi samalla hoidetaan vieroitusoireita ja muita päihteiden käytön aiheuttamia haittoja. Pitkäaikaisessa laituskuntoutuksessa hoito on pitkäkestoisempi. Kuntoutuksessa pyritään opettelemaan elämistä ilman päihteitä sekä säilyttämään itsekontrolli tilanteissa, joihin päihteet ennen kuuluivat. Katkaisu- ja kuntoutushoidon jälkeen apua on saatavilla erilaisista tukipalveluista, joita ovat esimerkiksi tukiasuminen ja päivätoimintakeskukset. (Päihdelinkki 2019.)

5.3 Mielenterveyden häiriöt

Koska mielen oireet, kuten pettymykset, pelot, satunnainen ahdistuneisuus tai nukahtamisvaikeudet kuuluvat ajoittaisina tavalliseen elämään, on mielenterveyden häiriöiden tarkka määrittäminen vaikeaa. Silloin kuitenkin on kyse mielenterveyden häiriöstä, kun henkilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös haittaavat toimintakykyä ja ihmissuhteita tai ne aiheuttavat kärsimystä. Kun oireet ovat pitkäkestoisia ja rajoittavat elämää huomattavasti, puhutaan sairaudesta. Mielenterveyden häiriöiden taustalla on useasti erilaisia psyykelle vaikeita tunnetiloja, kuten ahdistusta, surua, häpeää tai avuttomuutta. Liian voimakkaina tai pitkittyneinä nämä tunteet lamaavat ihmisen tai saavat tämän käyttäytymään haitallisella tavalla pakonomaisesti. (Huttunen 2017.)

Mielenterveyden ongelmat voivat ilmetä monin tavoin, eikä kaikille mielenterveysongelmallisille potilaille yhteistä oiretta ole. Häiriöt ja sairaudet ryhmitellään niille tyypillisten oireiden mukaan. Vaikka mm. masennuksen tunne esimerkiksi

epäonnistumisen jälkeen on varmaankin jokaiselle tuttu tunne ainakin jossain vaiheessa elämää, on se eri asia kuin masennustila mielenterveyden häiriönä, sillä masennuksen diagnoosi edellyttää, että mielialan muutoksen ohella on havaittavissa vähintään viisi samanaikaista oiretta. Lisäksi oireiden tulee ilmentyä vähintään kahden viikon ajan. Oireiden perusteella tapahtuva luokittelu vaikuttaa potilaan lääkehoitoon. Samalla henkilöllä voi olla samanaikaisesti useita sairauksia, jotka vaativat hoitoa. (Huttunen 2017.)

5.4 Masennus ja sen ehkäisy

Masennuksella tarkoitetaan asiayhteydestä tai voimakkuudesta riippuen joko ohimenevää masentunutta mielialaa, masennustilaa tai erilaisten sairaustilojen tai psykologisten häiriöiden oiretta. Varsinaisissa masennustiloissa keskeistä on masentunut mieliala tai selvästi vähentynyt mielenkiinto tai mielihyvä. Muita masennustilalle ominaisia oireita ovat unettomuus tai lisääntynyt unen tarve, merkittävä painon lasku tai nousu, liikkeiden ja mielen hidastuminen tai kiihtyneisyys, lähes päivittäinen väsymys tai voimattomuus, vaikeudet ajatella, keskittyä tai tehdä päätöksiä, arvottomuuden tai syyllisyyden tunteet, sekä kuolemaan liittyvät mielikuvat tai itsemurha-ajatukset. Eriasteiset ahdistuneisuustilat sekä alkoholin lisääntynyt käyttö liittyvät usein masennuksen oireisiin. Masennusalttiutta voivat tutkimusten valossa nostaa synnynnäinen temperamentti sekä biologinen alttius. Psykologisella tasolla itsetunnon hauraus, kehityksessä sisäistetyt negatiiviset ajatusmallit ja läheisyyden tarpeeseen perustuva alttius alistumiseen lisäävät masennusalttiutta. Masennustilan taustalla voi olla myös mm. voimakas tukahdutettu suru, ammatillisen aseman tai kyvyn menetys, sosiaalista eristäytymistä ylläpitävä sosiaalinen arkuus, tunne-elämää kapeuttava traumaattinen kokemus, tai itsetuntoa ja hyvinvointia uhkaava muutos. Toistuvat masennustilat usein heikentävät niistä kärsivien henkilöiden sosiaalista tukiverkkoa, mikä osaltaan lisää masennusalttiutta ja masennustilojen pitkittymistä. (Huttunen 2018.)

Suomen Mielenterveysseuran kehitysjohtaja ja psykiatri Kristian Wahlbeck väittää raportissaan *Prevention of Depression and Promotion of Resilience in Europe* (Kristian Wahlbeck, Pim Cuijpers, Arne Holte), että mielenterveystiedon vakiintuminen kansalaistaidoksi ja osaamista tukeva sähköisesti saatavilla oleva materiaali ehkäisisivät masennusta huomattavasti. Yhteiskunnallisesti mielenterveyttä voidaan parantaa tukemalla terveitä elämäntapoja. Arkisen liikkumisen ja yhteisöllisyyden edistäminen olisi suositeltavaa kaupunkisuunnittelussa ja ympäristöjen viihtyvyys tukisi erityisesti lasten kehitystä. Koska alkoholi on keskeinen mielenterveyteen vaikuttava tekijä, sen saatavuutta rajoittamalla voitaisiin ehkäistä masennusta. (Wahlbeck 2015.) Suomalainen

lääkäriseura Duodecim listaa kohtalaisen määrän liikuntaa, huolehtimisen riittävästä unesta, tupakoinnin lopettamisen, humalahakuisen juomisen ja alkoholin liikkakäytön välttämisen sekä terveellisen ruokavalion edistävän mielenterveyttä yksilötasolla ja vähentävän masennustilan kehittymisen vaaraa. Masennustilan kehittymisen vaaraa voitaneen vähentää esimerkiksi synnyttäneiden äitien psykososiaalisella tuella, somaattisten pitkäaikaissairauksien hyvällä hoidolla, kipupotilaiden asianmukaisella hoidolla, alkoholin riskikäyttäjien lyhytneuvonnalla, työttömien tukemisella, sekä työstressin vähentämisellä ryhmämuotoisten stressinhallintaohjelmien avulla. Lisäksi niillä, joilla masennukseen sairastumisen riski on suuri, masennustilan kehittymistä on mahdollista ehkäistä kohdennetusti psykologisten interventioiden, kuten mielialanhallintaryhmien avulla. (Depressio 2016.)

6 PROJEKTI

6.1 Projektin vaiheet

Projekti määritellään tyypillisesti olevan *ennalta määritettyyn päämäärään tähtäävä, monimutkaisten ja toisiinsa liittyvien tehtävien muodostama ajallisesti, kustannuksiltaan ja laajuudeltaan rajattu ainutkertainen kokonaisuus* (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016, 10). Tyypilliset projektin elinkaaren päävaiheet ovat perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen (Kymäläinen ym. 2016, 12). Projektin perustana toimii ideointivaihe, jonka lähtökohtana on tarpeen määrittely: mihin tarpeeseen projekti on ja mitä sen halutaan saavan aikaan. Ideointivaiheessa määritellään myöskin aineelliset ja henkiset voimavarat, eli resurssit. (Kymäläinen ym. 2016, 13-15.)

Suunnitteluvaiheessa tehdään projektisuunnitelma, jossa tyypillisesti määritellään projektin tarkoitus ja tavoite, millaisella toteutuksella tavoitteita aiotaan saavuttaa, mikä on projektin aikataulu sekä määrittävät resurssit, ketkä ovat projektin vastuuhenkilöitä, ja että mitä tiedonvälitys- ja dokumentointiperiaatteita noudatetaan (Kymäläinen ym. 2016, 25). Projektisuunnittelu on kuitenkin jatkuvaa ja iteratiivista, joten projektin suunnittelu ei pääty suunnitelman valmistumiseen vaan jatkuu projektin eri vaiheissa (Kymäläinen ym. 2016, 26).

Projektin toteutuksen aloitusvaiheessa esitellään projektikokonaisuus mm. päämäärän, tavoitteen, ja toteutustavan osalta, sekä käydään läpi aikataulua ja välitavoitteita. Projektisuunnitelman alustava arviointi, riskiarviointi ja vastuiden kuvaus ovat niinkään toteutuksen aloitusvaiheessa käytäviä asioita. Projektin käynnistyttyä, sen elinkaaren keskivaiheen kronologisia vaiheita ovat ennen kaikkea tavoitteeseen perehtyminen ja projektin hahmottelu, projektisuunnitelman tarkentaminen, sekä ydinsisällön ja päätehtävän toteuttaminen. (Kymäläinen ym. 2016, 50.)

Projektin lopetusvaiheessa projektin tuotokset viimeistellään ja tuotos saatetaan projektin tilaajalle. Yleensä tehdään myös loppuarviointi. Raportointi, tiedotus ja tulosten hyödyntäminen sisältävät esimerkiksi loppuraportin tuottamisen ja julkaisemisen. (Kymäläinen ym. 2016, 53.)

6.2 Menetelmän valinta

Tämän projektin menetelmäksi on valittu voimauttavan valokuvauksen menetelmä, jonka on kehittänyt Miina Savolainen ja jota hän oli hyödyntänyt *Maailman ihanin tyttö* – valokuvaprojektissaan. Tuossa projektissa Savolainen oli valokuvannut kymmentä Hyvösen lastenkodin nuorta, ja esittänyt menetelmän myötä heissä kasvaneen itsensä

hyväksyntää ja vastuunkantoa omasta hyvinvoinnistaan (Savolainen 2019b.) Tällä projektilla taas pyritään selvittämään, onko menetelmällä saavutettavissa vastaavanlaisen tuntemuksen heräämistä myös aikuisissa päihde- ja mielenterveyskuntoutujissa. Valokuvilla voidaan tutkia omia puolia ja tunteita, mutta omakuviin tottuminen voi viedä aikaa. Ensiarvoista on itsensä katsominen hyväksyen, sillä tämä kasvattaa oman vajavaisuutensa sietokykyä, ja tuottaa armollisuutta itseä kohtaan. (Halkola, Mannermaa, Koffert, & Koulu 2009, 220-221.)

Keskeistä menetelmässä on periaate näkyväksi tulemisesta itse määrittelemällään tavalla (Savolainen 2019a), josta voidaan tehdä myös se johtopäätös, että menetelmää hyödyntävään projektiin osallistumisen on perustuttava täydelliseen vapaaehtoisuuteen ja omaan halukkuuteen. Menetelmässä olennaista on niinkään ammatillisen dynamiikan kääntäminen ylösalaisin, mikä tarkoittaa sitä ettei kuvaaja päättä, miten näkee kuvaamansa ihmisen, vaan sen sijaan kuvassa näkyvä ihminen on se henkilö joka määrittelee miten häntä saa katsoa. Prosessi on siksi haastava menetelmää hyödyntävälle ammattilaiselle, sillä hän joutuu kaiken aikaa kamppailemaan oman näkemyksensä ja kuvattavalle tilan antamisen välillä. Ammattilaiselle kyseessä siis on prosessi, jossa hän kerta toisensa jälkeen luopuu omasta tietämisestään. (Savolainen 2019a.) Tämä on huomioitava myös mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävässä projektissa: perinteisen arjen ohjaajan rooli on karistettava ja antaa täysi päätäntävalta osallistuvalla kuntoutujalle. Henkilölle, joka elämänsä ohella voi olla hoitojärjestelmän asiakkuuksien kuluttama, asetelma joka kuvausprosessissa on luotu on mahdollisesti käännteentekevän korjaava ja luo uutta. Samaa aikaan työntekijälle prosessi on uskalluksen vahvistumista olla läsnä asiakkaalle sekä kyvykkyyttä välttää vuorovaikutuksen kustannuksella tapahtuvaa ammatillisen roolin taakse suojautumista. (Savolainen 2019a.)

Voimauttavan valokuvauksen menetelmässä on samankaltaisuuksia sosiaalihoitolakiin, jonka ensimmäisessä pykälässä yhtenä lain tarkoituksista on asetettu *asiakaskeskeisyyden edistäminen sekä asiakkaan oikeus hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa* (Sosiaalihoitolaki 1301/2014). Laki itsessään ei täsmennä, mitä asiakaskeskeisyydellä ymmärretään, mutta yleisesti ajatellaan voitavan kuvata sitä ihmisoikeus-, perusoikeus- ja vapausoikeusnäkökulmasta. Tällöin on tärkeää, että asiakkaan arvokkuuden tunne säilyy ja että asiakkaan yksilölliset tarpeet ja omat toivomukset otetaan huomioon. Myös sillä on merkitystä, että asiakkaan tunnevaltaiselle ja tiedolliselle omaehtoisuudelle annetaan painoarvoa. Sama koskee myös hänen henkilökohtaisia vakaumuksiaan. (Väestöliitto 2019.)

Savolainen toteaa yleisesti ajateltavan, että työntekijä joka välittää liikaa, tekee työn itselleen raskaaksi ja että on itsensä suojaamista pitäytyä ammatillisen roolin takana. Hän on itse kuitenkin sitä mieltä, että asia voi olla päinvastainen ja että välittävä työntekijä tekee työn itselleen helpoksi. Tällöin kaikki asiakkaan eteen tehtävä työ on vaikuttavaa ja siten myös palkitsevaa, kun taas persoonansa ja tunteensa piilottava työntekijä joutuu kohtaamaan paljon valtataistelua, sillä hoiva ilman välittämistä ei ole arvostavaa. (Savolainen 2019a.) Myös tässä on syy menetelmävalintaan tähän projektiin.

6.3 Toteutus

Valokuvausprojekti suunniteltiin yhteistyössä toimeksiantajan, Ykköskoti Kaunisharjun kanssa. Suunnitelmapalaverissa sovittiin, että kesän 2019 aikana toteutetaan voimauttavan valokuvan menetelmää hyödyntäviä valokuvausretkiä sen verran, kuin löytyisi osallistujia. Molemmille osapuolille oli selvää, että valokuvausretkiin osallistumisen täytyisi olla vapaaehtoista, sillä projektin teoreettinen onnistuminen on avoimen halukkuuden sekä innostuneisuuden takana. Vastahakoisuus ja passiivisuus jo retken suunnitteluvaiheessa eivät lupaisi voimaantumiselle kovin hyvää onnistumisen todennäköisyyttä. Ykköskodin kuntoutujia haastatteleamalla löytyi yhteensä kolme vapaaehtoista osallistujaa, joiden kanssa retket toteutettaisiin yksi kerrallaan.

Valokuvausretkien kohteet määräytyivät sen mukaan, minne osallistuja itse toivoi sen kohdistuvan, sillä kuten voimauttavan valokuvauksen menetelmässä kuvataan, päätäntävalta on aina päähenkilöllä, eli kuvattavalla. Ensimmäinen valokuvausretki suuntautui Järvenpäähän, josta kyseiselle retkelle osallistunut kuntoutuja on alun perin kotoisin. Toinen kuvausretki tapahtui Lahdessa Möysän seudulla, joka niin ikään on osallistuneen kuntoutujan kotiseutua. Kolmas kuvausretki tehtiin Repoveden kansallispuistossa kuvausten ohella patikoiden. Retkille osallistuneet kuntoutujat saivat itse päättää, missä tilanteissa tai paikoissa halusivat valokuvia otettavan. Valokuvaamisen ohessa kuntoutujien kanssa käytiin paljon keskustelua arkeensa ja elettyyn elämäänsä liittyvistä aiheista hyvinvointia ja avoimuutta tukien.

Valokuvausretkien jälkeen kuvista karsittiin epäonnistuneet tai muuten ylimääräiset kuvat siten, että jäljelle jäi noin viisikymmentä kuvaa jokaista retkeä kohden. Tämän jälkeen kuvista teetettiin valokuva-albumit, jotka annettiin osallistujille. Albumeita katseltiin ensiksi yhdessä kunkin kuntoutujan kanssa, jotta voitiin havainnoida kuinka tämä suhtautuu itsensä näkemiseen kuvissa ja millaisia muita reaktioita kuvien tarkastelu saa heissä aikaan, sekä käydä kuvista vielä taaksepäin palaavaa keskustelua.

6.4 Arviointi

Voimauttavan valokuvan menetelmän soveltuvuutta tällä kohderyhmällä arvioitiin havainnoimalla osallistujien olemusta retkien aikana ja niiden jälkeen, sekä henkilökohtaisten haastattelujen perusteella. Varsinaisten kyselylomakkeiden käyttöä vältettiin tarkoituksenomaisesti, jotta osallistujille muodostuisi kokemus mahdollisimman pyyteettömästä valokuvausretkestä. Jokainen osallistuja on kertonut oman retkensä olleen onnistunut ja tuottaneen hyvää mieltä. Vastaavanlaisen tulkinnan saattoi retkien aikana tehdä myös osallistujien yleisestä olemuksesta ja retkeillessä käytyjen keskustelujen sävystä. Osallistujista välittyi niiden perustella rentoutunut, kiireetön, luottavainen ja avoin vaikutelma.

Osallistajat ovat kertoneet katselleensa saamiaan valokuva-albumeita useasti jälkeensä. Lisäksi osallistajat ovat itse aloittaneet myöhempiä keskusteluita retkestä positiiviseen sävyyn Ykköskodin ohjaajien kanssa. Osallistujien olemuksista on voinut tulkita hyväntuulisuutta retkistä keskustellessa. Negatiivista näkökulmaa osallistajat eivät keskusteluihin ole tuoneet, poikkeuksena ensireaktio joihinkin omakuviinsa valokuvia ensi kertaa tarkastellessaan. Toisaalta tämä oli reaktio, joka ehkä oli odotettavissakin sillä itsensä hyväksyminen on pitkään kestävä prosessi vaurioituneessa psyykeessä. Vastapainona monet kuvista saivat osallistujissa aikaan myös hymyä, positiivissävyyistä hämmästyä ja paikoitellen jopa naurua.

Retkiä seuranneina päivinä osallistuneet kuntoutujat ovat vaikuttaneet luottavan ohjaajaan paremmin Ykköskodilla, koska he ovat myöhemmissä keskustelukontakteissa kysyneet aiempaa näkyvämpään avoimuuteen ja tarvittavan tuen pyytämiseen. Myös ohjauksen vastaanottaminen on ollut aiempaa parempaa, mikä on näkynyt esimerkiksi suostumuksena sellaisiin heitä hyödyttäviin terveyttään edistäviin hoitotoimenpiteisiin, joista he ovat vielä aikana ennen retkiä kieltäytyneet tai olleet epävarmoja. Tästä voidaan tehdä tulkinta, että retkillä on ollut ohjaaja-asiakas-suhdetta ja luottamusta edistävä vaikutusta.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä haluttiin ensisijaisesti selvittää, soveltuuko voimauttavan valokuvauksen menetelmä jota ensimmäisenä on hyödynnetty lastenkodissa asuneiden nuorten tyttöjen parissa, käytettäväksi yhtä onnistuneesti myös aikuisten päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kohderyhmällä. Sen perusteella, miten samankaltaista tunnelmaa kuntoutujien valokuvausretkillä oli tunnusteltavissa Savolaisen aiemmin kuvailemaan tunnelmaan vertailtuna, kuinka avoimesti kanssaan saattoi keskustella retkien aikana, ja kuinka iloisen vaikutelman antaneina he katselivat heistä otettuja valokuviaan ja sanallisesti muistelevat tehtyjä retkiä yhä jälkeenpäinkin, voidaan tehdä tulkinta että voimauttavan valokuvan menetelmä on sovellettavissa myös tällä kohderyhmällä. Jotta hyvinvointia edistävät vaikutukset, kuten itsensä hyväksyminen sellaisenaan olisivat lopun elämää kestäviä, voidaan väittää että projektin olisi oltava pidempikestoisempi sillä nyt retket olivat kertaluontoisia, kun taas Savolainen oli valokuvannut lastenkodin nuorten kasvua vuosien ajan. Tällaisenaankin menetelmä kuitenkin oli soveltuva käytettäväksi, sillä se toi hetkellistä vaihtelevuutta kuntoutujien arkeen, toimien siten piristävänä toimintana. Retkissä kun oli muitakin sellaisia hyvinvointia tuottavia asioita kuin tavoite itsensä hyväksymisestä, ja joihin kuntoutujilla ei useimmiten ole muuten mahdollisuutta. Yksi sellainen asia on yksinkertaisesti hetkellinen poispääsy palvelutalolta jonnekin kauemmas, sillä kuntoutujien estyneisyyden ja pelkotilojen vuoksi omatoiminen kulkeminen ei olisi välttämättä mahdollista. Kuntoutujat, jotka niin halusivat, pääsivät käymään niissä maisemissa joissa ovat varttuneet. Eräällekin kuntoutujalle edellisestä käynnistä kotiseudulleen oli kertomansa mukaan kulunut jo yli 10 vuotta. Retken aikana tapahtuneesta kerronnastaan pääteltävissä oli siksi nyt hyvin nostalginen käynti. Lisäksi valokuvausretket mahdollistivat pitkäkestoisen yksilömuotoisen ohjaushetken, joka taas osaltaan vastasi kuntoutujien aika ajoin tuottamaan kerrontaan yksinäisyyden tunteesta. Lopuksi, retket olivat vastapainoa mahdolliseen passiiviseen ja tapahtumaköyhään arkeen, jolloin kuntoutujien päivä saattaa koostua pääasiassa lepäilystä omassa huoneessaan. Retkien myötä heidän oli oltava koko päivän ajan aktiivisia, mikä ilmeidensä ja retkillä käytyjen keskustelujen sävystä on tulkittavissa asiaksi, johon he olivat tyytyväisiä. Valokuva-albumeitaan myöhemmin katsomalla, osallistujat voivat aina halutessaan palata tuohon retkipäivään, millä voi olla onnellisuutta tuottavaa vaikutusta myös jälkeenpäin.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on julkaissut ns. HTK-ohjeen (Hyvä tieteellinen käytäntö), jonka mukaan tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia tutkimusetiikan näkökulmasta ovat tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen eli rehellisyyden, tarkkuuden sekä yleisen huolellisuuden noudattaminen; tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisten ja eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien soveltaminen; muiden tutkijoiden töiden arvostava huomioiminen esimerkiksi asianmukaisesti viitaten; tutkimuksen suunnitteleminen, toteuttaminen ja raportoiminen tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla; tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen; tutkimuksen osapuolten oikeuksista ja vastuista sopiminen; sekä tutkimuksen suorittamisen kannalta merkityksellisistä sidonnaisuuksista asianomaisille ilmoittaminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Yleisen Hyvän tieteellisen käytännön ohjeen lisäksi ihmistieteisiin luettavassa tutkimuksessa tulee noudattaa eettisiä periaatteita, joita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, sekä yksityisyys ja tietosuoja (Arene 2019, 8). Hyvä taiteellinen käytäntö tarkoittaa esimerkiksi tekijänoikeuksien kunnioittamista, sekä plagioinnin ja hyväksyttävän lainaamisen välistä eroa. Opinnäytetyöprosessiin sovellettavaa tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa ohjaavaa lainsäädäntöä ovat mm. EU:n tietosuoja-asetus, henkilötietolaki, laki potilaan asemasta ja oikeuksista, sekä tekijänoikeuslaki. (Arene 2019, 9.)

Opinnäytetyössä pidettiin siihen osallistuvien osapuolten anonymiteetin varjelua ensiarvoisen tärkeänä ja sen vuoksi siitä on pidetty huolta, ettei tekstistä voi heitä tunnistaa. Samasta syystä opinnäytetyöhön ei ole sisällytetty kuvia heistä. Valokuvia ottaessa oltiin tarkkana, ettei kuviin päädy muita henkilöitä kuin kuntoutuja itse. Julkisella paikalla kuvattaessa tällä ei olisi lain kannalta periaatteessa merkitystä, mutta eipä Savolaisenkaan valokuvissa ole muita henkilöitä kuin varsinainen kuvattava, minkä lisäksi voidaan ajatella etteivät sattumanvaraiset henkilöt todennäköisesti haluaisi joutua toisen ihmisen valokuva-albumiin, etenkin silloin jos he ovat selvästi tunnistettavissa.

Retkillä otetut valokuvat ovat olleet kaiken aikaa tallennettuna ainoastaan puhelimeen, joka on ollut PIN-koodilla lukittuna. Sen jälkeen kun oli selvää ettei valokuville ollut enää muuta käyttöä, kaikki hallussa ollut kuvamateriaali tuhottiin eikä kuvia näin ollen ole enää nähtävillä missään muualla, kuin itse albumeissa, jotka nyt ovat kuntoutujien itsensä hallussa. Kopioita kuva-albumeista ei ole olemassa.

Opinnäytetyössä ollaan viitattu niihin aiempiin tutkijoihin, joilta työtä varten on saatu tietoperustaa eikä näin ollen työn teoriaosuuden väitetä miltään osin olevan omaa päättelyä. Työhön on valittu niitä menetelmiä, joiden on katsottu olevan työn kannalta oleellisia. Työn toteutusvaiheen onnistumisen ja jälkikäteen havainnoitujen tulosten osalta on pyritty olemaan absoluuttisen rehellinen sen suhteen, miten ne ollaan itse arvioitu. Tutkimuslupa-anomus tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa ja se hyväksyttiin opinnäytetyön ohjanneella opettajalla ennen työn toteutusvaihetta. Toteutuksen aikana projektiin osallistuneita kuntoutujia kohdeltiin arvostavasti, inhimillisesti sekä tasapuolisesti. Sen suhteen on pyritty olemaan täydellisen läpinäkyvä, mitä työllä tavoitellaan ja kuinka sitä on suunniteltu, jotta osallistuvat kuntoutujat saattoivat olla täysin varmoja siitä, mihin he ovat lupautuneet. Tämä koski niin ikään heidän rooliaan oman retkensä suunnittelussa sekä siihen mahdollisesti tarvittavia resursseja, kuin myös suostunutta kokemuksiansa myöhempään kirjalliseen raportointiin, kuitenkin anonymiys säilyttäen.

Työn tulosten onnistuminen perustuu omaan arvioon sekä havaintoihin siitä, millaisena kuntoutujien olemus on sittemmin näyttäytynyt sen lisäksi, kuinka he ovat itse kuvanneet kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Myös valokuvausmenetelmän jatkohyödyntämismahdollisuudet pohjautuvat tuohon arvioon. Luotettavuuden näkökulmasta tämä on parasta, mitä työssä voidaan tarjota, sillä kuntoutujien hyvinvointia ei olla selvitetty esimerkiksi tarkalla kyselyllä. Tämä on tarkoituksellista, sillä kuntoutujille on haluttu välittää kokemus, joka olisi mahdollisimman pyyteetöntä. He ovat tiedostaneet olevansa osana opinnäytetyötä ja menetelmäkokeilua, mutta kaikilta muilta osin on pyritty saamaan mahdollisimman vähäiseksi se tuntemus, että he olisivat osa minkäänlaista tutkimusta. Keskiössä kun on kuitenkin ollut voimaantumisen ja hyvinvoinnin edistämisen tavoite, sekä saada heille aikaiseksi aidontuntuinen kokemus, jossa he tuntisivat että heistä välitetään ihmisinä eikä tutkimuksen välikappaleina. Niinsanottu jälkipuinti tarkkaan laaditulla kyselylomakkeella saattaisi mielestään syödä osan tuosta aitoudentunteesta.

9 POHDINTA

Miina Savolaisen voimauttavan valokuvan menetelmässä nuoret ovat opetelleet katsomaan itseään lempeämmin ja uskomaan omaan arvokkuuteensa sekä hyvyyteensä (Savolainen 2019b). Omakuvan kohtaaminen asettaa katsojan valitsemaan, näkeekö kuvassa ulkonäölliset virheensä, vai kuvasta heijastuvan tunnelman ja ilmeet. Savolaisen haastattelemat kuvausprojektiinsa osallistuneet tytöt ovat kertoneet kuvien auttaneen minuutensa ja erilaisuuden hyväksymistä, ja keskittymään sisäiseen kauneuteen ulkonäkökeskeisyyden sijasta. (Savolainen 2019d.) Kuvausretkien tunnelman tytöt ovat kuvailleet olleen *vapaan ja erilaisen, vaikka samalla ahdistavankin*, mutta kuvat nähtyään he ovat ymmärtäneet oman ainutlaatuisuutensa. Savolainen on kertonut kuvausretkien ja niiden suunnittelun sisältäneen läheistä yhdessäoloa, minkä lisäksi retket ovat luoneet hetkiä joissa keskustella elämän tärkeistä kysymyksistä. (Savolainen 2019e.) Vastaavia havaintoja oli tehtävissä myös aikuisten päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kertomasta tässä projektissa. Valokuvausretkillä ollut tunnelma ja avoimuus oli hyvin samankaltaista, kuin Savolainen on kuvaillut. Sen perusteella, mitä ja miten retkille osallistuneet kuntoutujat ovat keskusteluissa retkistä ja valokuvaan palaamisesta myöhemmin kertoneet, voidaan todeta projektin tarkoituksen hyvinvoinnin edistämisestä itsetunnon vahvistumisen kontekstissa onnistuneen. Projektille asetetut tavoitteet retkien toteuttamisesta, valokuva-albumien tuottamisesta ja voimauttavan valokuvan menetelmän soveltamisen ohjeen luomisesta ovat niin ikään onnistuneita. Mikäli osallistujilla oltaisiin teetetty retkien jälkeen kyselykaavake, olisi tulosten arviointi ollut helpompaa ja luotettavampaa, mutta toisaalta tämä olisi voinut viedä heistä osan pyyteettömyyden ja välittämisen tunteesta.

Jatkotutkimus erittäin passiivisten, omiin oloihinsa vetäytyneiden kuntoutujien osallistamisesta voimauttavan valokuvan menetelmään olisi arvokas, sillä tällaiset kuntoutujat hyötyisivät menetelmästä todennäköisesti kaikkein eniten, minäkuvansa ollessa erityisen särkeä. Tällöin tutkimuksen avainasemassa olisi se, millä keinoilla edellämainitun kaltainen kuntoutuja saataisiin kiinnostumaan osallistumisesta. Lisäksi tutkimus siitä, minkälaisia uusia itsensä hyväksymisen kokemuksia saataisiin aikaan jos retkiä tehtäisiin samojen kuntoutujien kanssa useita, voisi tuottaa paljon hyödynnettävää tietoa.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 10.10.2019]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222
- Depressio 2016. Suomalainen lääkäriseura Duodecim [viitattu 7.9.2019]. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023#s11>
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Havainnointi eli observointi [viitattu 19.6.2019]. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintame-netelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>
- Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T & Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.
- Huttunen, M. 2017. Duodecim Terveyskirjasto. Mielenterveyden häiriöt [viitattu 10.10.2019]. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Huttunen, M. 2018a. Duodecim Terveyskirjasto. Masennus [viitattu 22.6.2019]. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389
- Huttunen, M. 2018b. Duodecim Terveyskirjasto. Päihde- ja huumeriippuvuus [viitattu 14.10.2019]. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414
- Kymäläinen, H., Lakkala M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn [viitattu 9.11.2019]. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?sequence=1
- Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. 2013. Asiakkaan voimaantumisen mielenterveyspalveluissa [viitattu 4.6.2019]. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence>
- Mehiläinen. 2019. Ykköskoti Kaunisharju [viitattu 19.6.2019]. Saatavissa: <https://mielenterveyskuntoutus.mehilainen.fi/ykkoskoti-kaunisharju>
- Päihdelinkki. 2019. Tietoa päihdehoidosta [viitattu 10.10.2019]. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/tietoa-paihdehoidosta>

- Savolainen, M. 2019a. Voimauttavan valokuvan menetelmä [viitattu 1.6.2019].
Saatavissa: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>
- Savolainen, M. 2019b. Maailman ihanin tyttö -valokuvaprojekti [viitattu 5.6.2019].
Saatavissa: <http://www.voimauttavavalokuva.net/etusivu.htm>
- Savolainen, M. 2019c. Valokuvan terapeuttisuus [viitattu 22.6.2019]. Saatavissa:
<http://www.voimauttavavalokuva.net/terapeuttisuus.htm>
- Savolainen, M. 2019d. Tyttöjen ajatuksia [viitattu 9.11.2019]. Saatavissa:
<http://www.voimauttavavalokuva.net/ajatukset.htm>
- Savolainen, M. 2019e. Prosessi tyttöjen kanssa [viitattu 9.11.2019]. Saatavissa:
<http://www.voimauttavavalokuva.net/prosessi.htm>
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja [viitattu 4.6.2019]. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn951-42-5340-X>
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Saatavissa:
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Hyvinvointi [viitattu 10.10.2019]. Saatavissa:
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Päihdehaitat käyttäjälle, läheisille ja yhteiskunnalle [viitattu 13.10.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat-kayttajalle-laheisille-ja-yhteiskunnalle>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 10.10.2019]. Saatavissa:
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vernerinet.net. 2017. Voimaantuminen [viitattu 4.6.2019]. Saatavissa:
<https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>
- Väestöliitto. 2019. Mitä tarkoittaa asiakaslähtöisyys? [viitattu 4.7.2019]. Saatavissa:
https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/
- Wahlbeck, K. 2015. Suomen Mielenterveys ry. Masennus on suurelta osin ehkäistävissä [viitattu 10.9.2019]. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/masennus-suurelta-osin-ehk%C3%A4ist%C3%A4viss%C3%A4>

LIITTEET

Liite 1: Tutkimuslupa

LAMK		TUTKIMUSLUPA-ANOMUS Opinnäytetyö
1. Opinnäytetyön tekijä(t)	Nimi Koulutusala Koulutusvastuu/pääaine	Timo Niemelä Terveys- ja hyvinvointialat Sosionomikoulutus
	Sähköposti Puhelin	timo.niemela@student.lamk.fi 045 313 0505
2. Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus (mihin tarkoitukseen ja mitä tietoa kerätään)	Tarkoitus on tehdä Kaunisharjun käyttöön uusi työmenetelmä jota hyödyntää. Tavoitteena on tehdä halukkaiden kuntoutujien kanssa heidän hyvinvointiaan tukeva, voimaannuttava valokuvausretki.	
3. Menetelmä esim. Webropol-kysely	Kirjattavat keskustelut	
4. Aikataulu ja toteutus (esim. valmis arvioitu pvm)	Retket tehty ja näistä tilattavat valokuva-albumit luvu 1.9. mennessä. Opinnäytetyö valmis 12/2019 mennessä.	
5. Laajuus (esim. montako kysymystä ja minkätyyppisiä)	Kolme erillistä valokuvausretkeä, eri kohteisiin.	
6. Kohderyhmä (esim. opiskelijaryhmä, kuinka monta opiskelijaa)	Pahde- ja mielenterveyskuntoutujat, 3 kpl.	
7. Eettiset lähtökohdat (aineiston suojaus ja säilytystapa)	Aineistosta ei käy ilmi kuntoutujien henkilötietoja eikä kuvia tai tekstiä, joista heidät voisi tunnistaa.	
8. Opinnäytetyön ohjaaja	Mari Rask	

Noudatan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisemia hyvän tieteellisen käytännön menettelytapoja:
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf


Anomuksen liitteenä on opinnäytetyön ohjaajan hyväksymä suunnitelma sekä ohjaajan lausunto.

Anomuksen palautus: Palauta lomake oman koulutusalasasi johtajalle.

Hakijan allekirjoitus

LAHTI
Paikka

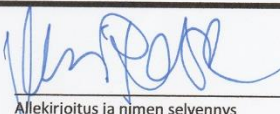
1.6.2019
Päiväys


Allekirjoitus ja nimen selvennys

Tutkimusluvan myöntäjä

Lahti
Paikka

6.9.2017
Päiväys


Allekirjoitus ja nimen selvennys

9. Päätös (luvan myöntäjä täyttää)	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään <input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä
	Perustelut: menetelmän kokeilu ja mahdollinen myönteinen yksikössä.

päivitetty 30.8.2018

Liite 2: Tiivistetty menetelmän käyttöohje.

Osallistujien valitseminen

- Potentiaalisten osallistujien fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn arviointi: ovatko he kuntonsa puolesta sellaisia, että kykenevät osallistumaan? Onko estäviä ominaisuuksia?
- Menetelmän hyötyjen arviointi potentiaalisen osallistujan kohdalla: hyötyykö osallistuja menetelmästä ja miten?
- Idean esittäminen potentiaaliselle osallistujalle: kiireetön, yksilötasoinen ja välittävä hetki, jossa saada henkilö kiinnostumaan menetelmän mahdollisuuksista ja täten hyvinvointinsa edistymisestä. Ykköskoti ei kustanna valmista albumia, joten osallistujalle on kerrottava myöskin odottavista kuluista.

Retken suunnittelu ja toteutus

- Suunnitelman laatiminen, alkaen osallistujan toiveiden tiedustelemisesta ajankohdan ja kuvauspaikan tai -paikkojen osalta. Päivää kannattaa suunnitella useampi viikko etukäteen. Suunnitteluun vaikuttavat luonnollisesti myös omat työvuorot, jotka on otettava huomioon. Jos retki suuntautuu kauas tai on pitkäkestoinen, on selvitettävä kulkumahdollisuudet, ruokahuolto sekä mahdolliset pääsymaksut ja sopia, osallistuuko Ykköskoti näiden kustannuksiin.
- Kuvauspäivän alkaessa tietynlainen ohjaajan roolin karistaminen. Ihmisläheinen, tasavertainen dialogin käyminen. Osallistujan ehdoilla tekeminen ja oleminen sekä osallistujan kuunteleminen. Tärkeää on ennen kaikkea kiireettömyys: osallistujalle ei saa sanoa, että ”meidän on lähdettävä pois silloin ja silloin”, tai ”meidän on mentävä sinne tai sinne”.
- Edellämäinnittu pätee myös kuvaamiseen: ehdottaa voi, mutta ei käskä. Älä siis sano ”ota tällainen asento”, vaan esitä se ehdottaen. Yritä saada osallistuja itse keksimään ja ehdottamaan, millä tavoin haluaisi tulla kuvatuksi.
- Kiinnitä kuitenkin huomiota siihen, ettei kuvaan satu muita selvästi tunnistettavia henkilöitä, jotka eivät välttämättä tulisi mielellään kuvatuiksi.
- Pidä hauskaa! Älä ajattele olevasi töissä. Ajattele olevasi kuin ystävän kanssa.
- Ota kuvia mahdollisimman paljon. Pidä siksi kameraa koko ajan käsillä. Tilannekuvatkin ovat hyviä, jokaista kuvaa ei tarvitse suunnitella etukäteen.

Kuvauspäivän jälkeen

- Palattuasi arvioi ja kerro osallistujalle, koska hän saa valmiin albuminsa. Arvio on parempi antaa reilusti yläkanttiin, kuin alakanttiin. Esimerkiksi Ifolor tekee ja postittaa n. viikossa albumin.
- Käy kuvat läpi, karsi sieltä epäonnistuneet tai toistensa kanssa hyvin samankaltaiset kuvat. Jos kuvia oltiin otettu tarpeeksi, niitä pitäisi siltikin jäädä jäljelle useita kymmeniä.
- Tee jäljellejääneiden kuvien kohdalla uusi karsinta, joista valitset albumiin parhaat kuvat. Hyvä määrä kuvia olisi tämän jälkeen n.50.
- Ifolor on hyvä valinta albumintuottajaksi, koska heillä on Designer-ohjelma, jossa albumin voi itse suunnitella. Sivuja albumiin saa reilun parikymmentä, kuvia per sivu 1-4 oman mieltymyksen mukaan. Albumista saa monipuolisemman näköisen, jos osassa sivuista on koko sivun peittäviä kuvia ja osassa pienempi kollaasi. Albumin koostamiseen kannattaa varata keskeytyksetöntä aikaa ainakin pari tuntia.
- Tilaa albumi, odota sen saapumista ja anna se osallistujalle. Tuhoa nyt tallentamasi kuvamateriaali, ettei salassapitovelvollisuus rikkoudu, mikäli kuvat lähtisivät vahingossa leviämään tai joku ulkopuolinen muutoin näkisi niitä.