

# **Video voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa**

Akseli Plane  
Linda Plane

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2020  
Sosiaali- ja terveysala  
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä(t) Plane, Akseli Plane, Linda	Julkaisun laji opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä toukokuu 2020
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Video voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa</b>		
Tutkinto-ohjelma sairaanhoidaja (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Blek Tiina, Kuisma Eija		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä <p>Teknologian kehitys ja laitteiden helpompi saatavuus ovat avanneet uusia mahdollisuuksia kuvaamisen hyödyntämiseen sosiaali- ja terveysalalla. Valokuvan voimauttavat vaikutukset ovat jo tiedossa sekä käytössä hoidollisessa, kasvatuksellisessa ja terapeuttisessa työssä. Opinnäytetyössä keskityttiin tuottamaan lisää tietoa videon käytöstä voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistoimintana, jossa kokeiltiin videokuvausta voimaantumisen kokemuksen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa. Kehittämistoiminnan tuotoksena syntyneet videot suunniteltiin sekä toteutettiin kuntoutujien toiveiden pohjalta yksilötyöskentelynä, ja valmiit videot katsottiin palvelukodin yhteisön kesken elokuvaillassa. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä toimi teemahaastattelu, jonka avulla kerättiin tietoa osallistuneiden kuntoutujien kokemuksista videosta voimaantumisen välineenä.</p> <p>Opinnäytetyön käytännön kokeilusta saatujen tulosten perusteella video soveltuu käytettäväksi voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Tuloksissa nousi esiin videokuvauksen tuottamia voimaantumisen elementtejä sekä eroavaisuuksia aiempaan käytössä oleviin menetelmiin verrattuna. Lisäksi kuntoutujien suunnittelemissa videoissa oli selkeästi eriteltävissä kaksi teemaa: omien taitojen esiintuominen sekä omasta elämästä ja itselle merkittävistä asioista kertominen. Liikkuvan kuvan ja äänen yhdistyminen videossa mahdollistavat omien taitojen ja elämäntarinan esille tuomisen valokuvaa monipuolisemmin avaten uusia näkökulmia voimaantumiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) voimaantuminen, video, mielenterveys- ja päihdekuntoutus		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Plane, Akseli Plane, Linda	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 38	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Video as a tool for empowerment in mental health and substance abuse rehabilitation</b>		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Supervisor(s) Blek Tiina, Kuisma Eija		
Assigned by -		
Abstract  <p>Technological developments and easier access to equipment have opened new opportunities to develop video shooting possibilities in the social and health sector. The empowering effects of photography are already known and used in nursing, educational and therapeutic work. The thesis focused on providing more information on the use of video as an empowering tool in mental health and rehabilitation.</p> <p>This thesis was implemented as a developmental research work where video shooting was used as a tool for people to experience empowerment in mental health and substance abuse rehabilitation. The videos thus produced were designed and executed individually based on the wishes of every participating rehabilitee in the experiment. The finished videos were screened in a movie night so that they could be viewed together by the supported living service centre's community. The data collection method for the thesis was a themed interview, which was used to collect information about the participants' experiences related to empowerment through video.</p> <p>The results of the practical experiment provide support for video as a suitable tool for empowerment in mental health and addiction rehabilitation. The results highlight the elements of empowerment experiences given by the video shoot as well as differences from previous existing empowerment methods. In addition, the videos designed by the participating rehabilitees clearly highlighted two themes: first, demonstrating one's own skills, and second, telling about one's own life and what is important to in it. The combination of a moving image and sound in videos enables people to bring their own skills and story to life in a more versatile way than in photography, which opens new perspectives on empowerment.</p>		
Keywords/tags (subjects) empowerment, video, mental health and substance abuse rehabilitation		
Miscellaneous (Confidential information)		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Kuvaus voimaantumisen välineenä .....</b>	<b>4</b>
2.1	Voimaantuminen.....	4
2.2	Voimauttavan kuvaamisen periaatteet .....	5
2.2.1	Vallankäyttö.....	6
2.2.2	Vuorovaikutus .....	6
2.2.3	Myönteisyys .....	7
2.2.4	Nähdyksi tuleminen.....	8
2.2.5	Omakehuva .....	9
2.2.6	Todentuntuisuus.....	9
2.2.7	Yhteisöllisyys .....	10
2.2.8	Ympäristö .....	11
<b>3</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön toteutus.....</b>	<b>12</b>
4.1	Videokuvauksen suunnittelu .....	14
4.2	Videokuvauksen toteuttaminen.....	15
4.3	Videokuvauksen jälkeen.....	16
4.4	Teemahaastattelun toteuttaminen .....	17
4.5	Aineiston analyysi .....	17
<b>5</b>	<b>Opinnäytetyön tulokset .....</b>	<b>19</b>
5.1	Voimaantumisen kokemus.....	19
5.2	Video voimaantumisen välineenä .....	22
5.3	Videoiden voimauttava sisältö .....	23
<b>6</b>	<b>Pohdinta .....</b>	<b>24</b>
6.1	Tulosten tarkastelu .....	24
6.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	25
6.3	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet .....	28

<b>Lähteet .....</b>	<b>30</b>
<b>Liitteet .....</b>	<b>33</b>
Liite 1. Lupalomake palvelukodille .....	33
Liite 2. Lupalomake kuntoutujille .....	34
Liite 3. Teemahaastattelun runko .....	35

## **Kuviot**

Kuvio 1 Kehittämistoiminnan aikataulu .....	12
Kuvio 2 Videokuvauksen vaiheet .....	13
Kuvio 3 Esimerkki aineiston analyysistä .....	18
Kuvio 4 Voimaantumisen kokemus .....	19
Kuvio 5 Video voimaantumisen välineenä .....	22
Kuvio 6 Videoiden voimauttava sisältö .....	23

# 1 Johdanto

Teknologian kehitys ja laitteiden helpompi saatavuus ovat avanneet uusia mahdollisuuksia kuvaamisen hyödyntämiseen sosiaali- ja terveysalalla. Valokuva sisältää paljon voimaannuttavia elementtejä, ja sitä käytetään voimaantumisen välineenä hoitollisessa, kasvatuksellisessa ja terapeuttisessa työssä (Savolainen 2009, 211). Valokuvalla ja videolla on yhteistä, mutta myös paljon eroavaisuuksia. Video koostuu liikkuvasta kuvasta ja äänestä, joiden yhdistyminen mahdollistaa asioita, joihin yksittäinen valokuva ei pysty. (Jalonen 2009, 134.) Idea videosta voimaantumisen välineenä syntyi halusta yhdistää liikkuvan kuvan ja äänen, kuten musiikin, voimauttavat vaikutukset.

Voimaantumisen lähtiessä aina ihmisestä itsestään ei toista ihmistä voi voimaannuttaa, mutta voimaantumislle voi luoda otolliset olosuhteet (Siitonen 1999, 93). Voimauttavassa kuvaustilanteessa otolliset olosuhteet voidaan luoda tasavertaisella vuorovaikutuksella sekä kuvaukseen liitetyn vallankäytön purkamisella (Savolainen 2009, 212; Kiesiläinen & Toiviainen 2008, 8).

Valokuvat ja musiikki voivat nostaa esiin tietoisuuden ulottumattomista ja kehon muistista aistikokemuksia sekä tunteita, joiden ymmärtäminen ja esiintuominen sanallisesti on usein mahdotonta (Hentinen 2009, 42; Ahonen 1993, 220). Videon avulla puolestaan voi muuttaa konkreettiseksi mielikuvia, joita ei pysty sanallisesti tavoittamaan (Nevala & Kiesiläinen 2011, 33). Tästä syystä menetelmien käyttö soveltuu erityisen hyvin ihmisille, joille tunteiden ja ajatusten julkituominen voi olla vaikeaa, kuten mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. (Savolainen 2009, 225; Ahonen 1993, 218.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kokeilla videokuvausta voimaantumisen kokemuksen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa kuntoutujien kokemukseen perustuvaa tietoa videokuvauksesta voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy kuntoutujien kanssa tehtyjä videoita.

## 2 Kuvaus voimaantumisen välineenä

### 2.1 Voimaantuminen

Käsitteen *empowerment* useista suomenkielisistä vastineista tämän opinnäytetyön yhteydessä käytetään termiä voimaantuminen.

Käsitys voimaantumisesta perustuu ihmisen ainutlaatuihin ja henkilökohtaiseen kokemukseen. Voimaantumiseen liittyy olennaisesti ihmisen käsitys itsestään ja omista kyvyistään suhteessa tulevaisuuteen. Voimaantuminen edellyttää, että ihmisellä on mahdollisuus ottaa vastuuta ja vaikuttaa omaa elämäänsä koskeviin asioihin. Parhaiten tämä mahdollistuu ympäristössä, jonka ilmapiirin ihminen kokee myönteiseksi. Turvallisessa ympäristössä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä syntyy kokemus hyväksytyksi tulemisesta, joka vahvistaa ihmisen myönteistä käsitystä itsestään ja omista kyvyistään. Voimaantumisen seurauksena ihminen kykenee näkemään tulevaisuuden myönteisenä ja on halukas asettamaan itselleen tavoitteita tulevaisuuteen. (Siitonen 1999, 63-78.)

Voimaantuminen näkyy ihmisissä eri tavalla ja se voi vaihdella voimakkuusasteeltaan elämäntilanteen ja ympäristön mukaan (Siitonen 1999, 93). Voimaantuminen voi olla hetken hurmos voimaannuttavan kokemuksen jälkeen tai näyttäytyä pitkällä aikavälillä itsetunnon kasvuna. Voimaantumisen tunnekokemus luonnollisesti hiipuu ajan kuluessa, mutta muistijälki voimaantumisen kokemuksesta jää elämään ja kantaa tulevaisuudessakin. (Koljonen 2008, 9.)

Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, joka lähtee aina ihmisestä itsestään. Siitä huolimatta, ettei toinen ihminen voi voimaannuttaa toista, voimaantumiseen liittyy yleensä myös sosiaalinen ulottuvuus, sillä uskomukset itsestä ja omista mahdollisuuksista rakentuvat merkittävästi sosiaalisen kanssakäymisen ympärille. (Siitonen 1999, 161-162.) Voimaantumista voi kuvata vuorovaikutukselliseksi prosessiksi, jolle ominaista on kahden tai useamman henkilön aktiivinen ja tasapuolinen osallistuminen (Fingfeld 2004, 46). Yksilön lisäksi kokonainen yhteisö voi voimaantua. Voi-

maantuneessa yhteisössä yksilöt ottavat itsensä lisäksi vastuuta myös muista yhteisön jäsenistä, hyväksyvät yhteisön muut jäsenet sellaisena kuin he ovat, tukevat toisiaan sekä näkevät yhteisön myönteisenä ja voimavaroja tuottavana ympäristönä. (Dunder 2002, 63.)

Sairauden myötä voimaantumisen merkitys korostuu. Luottamus omiin voimavaroihin ja kykyihin voi olla koetuksella, jos ajatukset keskittyvät sairauteen ja sen oireisiin. (Heimonen, Juote, Rasanen & Björkqvist 2017, 8.) Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa pyritään löytämään kuntoutujien omat voimavarat sekä välineitä oman sairauden kanssa elämiseen. Kuntoutuminen itsessään nähdään yksilöllisenä ja monialaisena prosessina. (Koskisuus 2004, 66-67.)

## 2.2 Voimauttavan kuvaamisen periaatteet

Voimauttava kuvaaminen tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia asiakkaan kohtaamiseen kasvattavassa, kuntouttavassa ja hoitavassa työssä. Asiakastyössä keskeistä on asiakkaan erityisyyden esiintuominen, eheyttävien ja korjaavien kokemusten rakentaminen sekä tunnetasolla työskentely. (Savolainen 2009, 223.) Ymmärtääkseen voimauttavan kuvauksen prosessia asiakkaan näkökulmasta, tulisi työntekijän käydä ensin läpi oma henkilökohtainen kuvaprosessinsa, tutustua kuvaustilanteen vuorovaikutukseen sekä kohdata oma historiansa ja siihen liittyvät tunteet (Savolainen 2009, 222-223; Koljonen 2008, 10).

Voimauttavaa kuvaamista ovat hyödyntäneet muun muassa Miina Savolainen sekä Päivi Lehtonen. Voimauttava valokuva on Miina Savolaisen kehittämä terapeuttisesti suuntautunut pedagoginen menetelmä, jossa valokuvalla saadaan aikaan yksilön ja erilaisten ryhmien voimaantumista (Savolainen 2009, 211). Päivi Lehtonen (2008) käyttää väitöskirjassaan teoreettisesti taustoittamastaan voimauttavasta videoavusteisesta ohjauksesta nimitystä voimauttava video. Lehtosen tutkimuksen lähtökohdana toimi VIG-menetelmän eli videoavusteisen vuorovaikutuksen ohjauksen hyödyntäminen perheohjauksessa perhelähtöisyyden, myönteisyyden, voimaantumisen ja videon käytön näkökulmasta. (Lehtonen 2008.) Opinnäytetyön voimauttavan kuvaamisen periaatteet laadittiin edellä mainittujen menetelmien pohjalta.



### 2.2.1 Vallankäyttö

Anne Palokangas (2008) määrittelee Pro gradu –tutkielmassaan vallan vaikuttamiseksi tai kyvyksi vaikuttaa. Valta voi olla tietoista tai tiedostamatonta toimintaa, jonka tavoitteena on yksilön, yhteisön tai organisaation tahdon toteutuminen. (Palokangas 2008, 60-61.)

Eryteisesti psykiatriseen hoitotyöhön liittyy näkyvää ja näkymätöntä ammatillista vallankäyttöä (Cutcliffe & Happell 2009, 117). Voimaantumisen perustana pidetään valtaa omaan elämään, jonka vuoksi mielenterveyskuntoutujien voimaantuminen edellyttää psykiatriseen hoitotyöhön liitetystä vallankäytöstä luopumista (Finfgeld 2004, 46-47).

Myös valo- ja videokuvaus sisältävät tietoista sekä tiedostamatonta vallankäyttöä, josta tulee tulla tietoiseksi ennen niiden käyttöä voimauttavassa tarkoituksessa (Savolainen 2009, 212; Kiesiläinen & Toiviainen 2008, 8). Voimauttavan kuvaustilanteen edellytys on kuvaukseen liittyvän vallan kääntäminen ylösalaisin. Kulttuurillisesti tutussa kuvaustilanteessa valta on kuvaajalla, jolloin kuvaaja määrittelee, miten haluaa kuvattavan olevan. Voimauttavassa kuvaustilanteessa valta puolestaan annetaan kuvattavalle, jolloin hän saa itse määrittellä miten haluaa itseään kuvattavan. (Savolainen 2009 212; 218.)

### 2.2.2 Vuorovaikutus

Dialoginen vuorovaikutus soveltuu kaikkeen sosiaali- ja terveysalan asiakastyöhön. Erytisen hyvin se soveltuu käytettäväksi mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa, joka perustuu pitkälti vuorovaikutukselle. Dialoginen vuorovaikutus nähdään vastavuoroisena ja reflektiivisenä keskusteluna, jossa molemmat keskusteluun osallistuvat osapuolet ovat läsnä, kuuntelevat toisiaan ja reagoivat toisen kertomaan sanallisesti ja sanattomasti. Onnistuneessa dialogisessa vuorovaikutuksessa yhteisymmärrys lisääntyy eri näkökulmien ansiosta ja osapuolet kokevat tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. (Koivisto, Alakulppi & Suua 2017.)

Erityisryhmien kanssa työskennellessä vuorovaikutuksessa tulee ottaa huomioon, että erilaiset sairaudet ja vammat voivat vaikuttaa ihmisen kykyyn ilmaista itseään (Yli-Viikari 2014, 66). Mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyy usein vaikeus tunnistaa sekä ilmaista tunteita. Mielenterveyskuntoutujilla tunteiden tunnistamisen ja ilmaisemisen vaikeus liittyy usein itse sairauteen. Esimerkiksi skitsofrenian negatiivisiin oireisiin kuuluu ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen latistuminen, joka näkyy esimerkiksi puheen köyhtymisenä, apaattisuutena, kyvyttömyytenä tuntea mielihyvää sekä eristäytyneisyytenä (Mäkinen, Miettunen, Isohanni & Koponen 2007, 911). Päihdeiden käytöllä puolestaan pyritään usein pakenemaan tunteita, joiden säätelyyn ei ole tarvittavia taitoja (Päihteillä säädellään kestävämpiä tunteita 2017).

Voimauttava vuorovaikutus koostuu kunnioittavasta vastuun jakamisesta ja osallistavasta päätöksenteosta, joka mahdollistaa oppimaan toisilta (Finfgeld 2004, 46). Voimauttavassa kuvaustilanteessa pyritään luottamukselliseen, tasa-arvoiseen ja läsnäolevaan vuorovaikutukseen, jossa kuvattavan toiveet kuvatuksi tulemisesta tulevat nähdäksi ja kuulluksi. Kuvaustilanteessa täytyy luottaa toiseen ihmiseen, jotta uskalletaan heittäytyä hänen nähtäväkseen, ja luottamuksen rakentamista voi helpottaa ennen kuvauksia muodostunut vuorovaikutussuhde. (Savolainen 2009, 218; Koljonen 2008, 9-10.) Kuvaustilanteessa syntyvä vuorovaikutus mahdollistaa näkemään toisen ihmisen ainutlaatuisuuden ja erityisyyden. Kokemus omasta ainutlaatuisuudesta on se pohja, josta ihmisen voimaantuminen lähtee. (Savolainen 2002, 35.)

Valo- ja videokuvausta voidaan käyttää myös vuorovaikutuksen parantamiseen tai kommunikaation välineenä kameran etäännyttävän vaikutuksen myötä. Luottamus ja tunneyhteys kasvavat kuvaustilanteen erityislaatuisen vuorovaikutuksen ansiosta, mikä mahdollistaa pääsemisen vaikeidenkin asioiden äärelle. (Savolainen 2009, 225; Kiesiläinen & Toiviainen 2008, 8.)

### 2.2.3 Myönteisyys

Voimauttavassa kuvaustilanteessa keskeistä on, että kuvaaja näkee kuvattavan erityisenä ja myönteisessä valossa. Kuvatessa myös kuvaajalle avautuu ainutlaatuinen mahdollisuus päästä näkemään se arvokas ja myönteinen voimavara, jota kuvattava

on valmis tuomaan itsestään esiin. Yhdessä jaetun ainutlaatuisen ja myönteisen kokemuksen myötä kuvattavan lisäksi myös kuvaaja voi tuntea voimaantumista. (Savolainen 2009, 219-220.)

Myönteisen palautteen avulla on tarkoitus tuoda mahdollisimman paljon esiin kuvattavan voimavaroja ja tukea hänen itseluottamustaan. Kuvattavan voi joskus olla vaikea ottaa vastaan oikeinkin annettua myönteistä palautetta, jos hänen käsityksensä itsestään on ollut pitkään negatiivinen. Tällöin myönteisen palautteen antamiseen voidaan sanojen lisäksi käyttää videota, sillä kuva koetaan puhetta helpommin uskottavana. (Lehtonen 2011, 159; 165-166.)

#### 2.2.4 Nähdyksi tuleminen

Kuvaustilanteen ja omakuvien vaikutus perustuu jokaisen ihmisen tarpeeseen tulla nähdyksi. Näkemiseen liittyy voimakas kulttuurinen merkitys, sillä katseella voi välittää toiselle ihmiselle hänen arvokkuuttaan tai arvottomuuttaan. Ihmisen kykyyn uskoa oma erityisyys liittyy voimakkaasti ihmisen aiemmat kokemukset nähdyksi tulemisesta. (Savolainen 2009, 219.) Kokemus hyväksytyksi tulemisesta muiden silmissä vahvistaa voimaantumisen kokemusta. Hyväksytyksi tulemisen kokemus vahvistuu myönteisessä ja tasavertaisessa vuorovaikutuksessa, jossa voi tulla nähdyksi ja kuuluksi sellaisena kuin on. (Pesonen 2005, 162-164.)

Lastenkodissa työskennellessä hoitajat joutuvat jakamaan antamansa huomion useiden ihmisten kesken. Jokaisella on kuitenkin luonnollinen tarve olla huomion keskipisteenä ja saada välillä jakamatonta huomiota. Yksi kuvaamisen voimauttavista puolista onkin kuvaajan antama jakamaton huomio, pysähtyminen ja keskittyminen yhteen kuvattavaan kerrallaan. (Savolainen 2002, 39.) Opinnäytetyön tekijöiden kokemuksen mukaan palvelukoti on rinnastettavissa lastenkotiin huomion jakamisen osalta.

### 2.2.5 Omakuva

Kokemukset kohdatuksi tulemisesta vaikuttavat omakuvan muodostumiseen myönteisesti tai negatiivisesti, sillä kuva omasta itsestä rakentuu suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön (Yli-Viikari 2014, 66). Suhtautuminen omakuvaan muuttuu elämän myötä; siinä missä lapsi suhtautuu omakuvaansa innostuneen uteliaasti, ikääntynyt näkee omakuvassaan elämän jättäneet jäljet. (Savolainen 2009, 220.) Mielenterveyskuntoutujan omakuva saattaa olla diagnoosin värittävä. Myönteisen omakuvan muodostamiseksi itsestään on löydettävä puolia, jotka ovat irrallisia diagnoosista. (Koskisuus 2004, 69-71.)

Omakuvien kautta ihmiselle avautuu mahdollisuus oman itsensä näkemiseen. Omakuva on paljon muutakin kuin ulkoinen olemus, ja joskus kuvatuksi tulemisen esteenä voi olla pelko oman itsensä näkemisestä, koska se voi alkuun järkyttää paljastavuudellaan. Omakuvaa katsoessa esiin nousevat mielihyvän tunteet korjaavat ihmisen mielikuvaa omasta itsestä alueella, johon yltäminen on vaikeampaa sanallisella palautteella. (Savolainen 2009, 216; 220.) Omakuvaan liittyy usein kipua menneisyydestä. Omakuvan muuttuessa myönteisempään suuntaan se mahdollistaa kivun hyllyttämisen myös elämän muilla osa-alueilla. (Sandberg 2009, 144.)

Valokuva tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden tarkastella omakuvaansa ainutlaatuisella tavalla. Video puolestaan tarjoaa fyysisen ulkomuodon lisäksi mahdollisuuden tarkastella omaa toimintaa ja vuorovaikutusta, joka voi poiketa myönteisessä tai negatiivisessa mielessä siitä, millaiseksi ihminen on toimintansa kuvitellut. (Lehtonen 2011, 160-163.)

### 2.2.6 Todentuntuisuus

Valokuvan ja videon muistuttaessa todellisuutta ne luovat katsojalleen mielikuvan todentuntuisuudesta. Todellisuudessa ne ovat kuitenkin kuvaajan rakentamia näkymiä, joiden takana on lukuisia kuvaajan tekemiä valintoja. Kuvattavan voi olla vaikea ymmärtää sitä, sillä hän ei välttämättä osaa kiinnittää huomiota kuvaajan tekemiin ratkaiseviin valintoihin. (Savolainen 2009, 212; Lehtonen 2011, 163-164.) Objektiivisesta

näkökulmasta katsoen kuvat ja videot eivät voi olla totta, mutta niiden suhde todellisuuden mahdollistaa kuvattavalle oikeuden määrittellä itseään niiden kautta subjektiivisesti (Kiesiläinen & Toiviainen 2008, 9). On kuitenkin muistettava, että valokuvan ja videon todentuntuisuus perustuvat yksittäiseen taltioituun hetkeen, eivätkä ne täten voi kuvastaa kuvattavan koko identiteettiä. Yksittäinen valokuva tai video voi kuitenkin kuvastaa kuvattavan hetkellistä kokemusta itsestään. (Savolainen 2002, 38; Lehtonen 2011, 164.)

Valokuvan ja videon suhdetta todellisuuden voidaan myös tietoisesti hyödyntää rakentamalla kuvaajan valintojen kautta myönteistä käsitystä kuvattavasta. Lisäksi vastakkainasettelua voidaan hyödyntää tuomalla kuvattavan mahdollisten kielteisten tunteiden ja käsitysten rinnalle myönteisiä tunteita herättäviä kuvia tai videoita, jotka voivat auttaa kuvattavaa muuttamaan kielteistä minäkuvaa ja uskomusta itsestään armollisempaan suuntaan. (Savolainen 2009, 225; Lehtonen 2011, 165.)

### 2.2.7 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys nähdään osallisuuden käsiteparina. Molemmissa korostuu sitoutuneisuus, luottamus sekä yhteenkuuluvuuteen pohjautuva tunnekokemus, jossa mahdollistuu aktiivinen vaikuttaminen itseä ja ympäristöä koskeviin asioihin. (Honkasalo & Laukkanen 2015, 25; Rouvinen-Wilenius 2014, 51.)

Voimaantuminen edellyttää vastaanotetuksi ja ymmärretyksi tulemistä yhteisössä (Kiesiläinen & Toiviainen 2008, 8). Voimaantumiseen liittyy olennaisesti muilta saatu positiivinen palaute ja hiljainen hyväksyntä. Muiden yhteisön jäsenten kuvien katsominen tuo esiin yhteisön jäsenistä uusia puolia sekä lisää ymmärrystä siitä, että jokainen on erityinen ja arvokas yksilö. On toivottavaa, että kuvat herättävät keskustelua, kunhan se tapahtuu myönteisessä valossa siten, että jokaisen yksilöllinen tarina tulee hyväksytyksi ja kuulluksi. Tavoitteena on, että jokainen tulisi hyväksytyksi yhteisössä omana itsenään. (Koljonen 2008, 10.)

### 2.2.8 Ympäristö

Voimaantumiseen vaikuttaa yhteisö, toimintaympäristön olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Siksi voimaantuminen ei välttämättä ole yhtä todennäköistä kaikissa ympäristöissä. (Siitonen 1999, 93.) Monesti tutussa ja arkisessa ympäristössä ihminen kokee olonsa turvalliseksi, jolloin omat piilossa olevat voimavarat voivat päästä esiin (Lehtonen 2011, 164).

Kuvausympäristönä on suositeltavaa hyödyntää luontoa sen terapeuttisten vaikutusten vuoksi (Koljonen 2008, 10). Luonto itsessään on terapeuttinen, jonka lisäksi sillä on fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia ihmiseen. Fyysisten hyötyjen, kuten stressin alenemisen lisäksi luonto vaikuttaa myönteisesti erityisesti mielenterveyteen. Tutkimusten mukaan mielenterveyskuntoutujat hyötyvät luonnosta, jonka vuoksi luontoa ja sen hyviä vaikutuksia kannattaa hyödyntää mielenterveyskuntoutuksessa. (Barton & Pretty 2010.) Luonnossa toiminnallisuuden kautta saadut onnistumisen tunteet vahvistavat itseluottamusta, ja yhdessä tekeminen lisää osallisuuden kokemusta (Salovuori 2014, 8-9).

## 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kokeilla videokuvausta voimaantumisen kokemuksen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa kuntoutujien kokemukseen perustuvaa tietoa videokuvauksesta voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy kuntoutujien kanssa tehtyjä videoita.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat;

- 1) Soveltuuko video käytettäväksi voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa?
- 2) Jos video soveltuu voimaantumisen välineeksi, mitkä tekijät tekevät videosta voimaannuttavan?

## 4 Opinnäytetyön toteutus

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta yhdistää konkreettisen kehittämistoiminnan ja tutkimuksellisen lähestymistavan. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa tiedon- tuotanto perustuu käytännön ongelmiin ja kysymyksiin. Tutkimuksellisia menetelmiä hyödyntämällä aidossa toimintaympäristössä syntyy uutta tietoa. Kehittämällä pyri- tään muutokseen, jonka lopputuloksena on jotakin parempaa, kuin olemassa olevat menetelmät. Kehittämistoiminnan lähtökohtana voi toimia olemassa olevan toimin- nan tai menetelmän ongelmat tai visio jostakin uudesta ja paremmasta. Kehittämis- toiminta koostuu eri vaiheista, jotka ovat perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja levittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 19; 22; 56-57.)

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistoimintana, jossa videoku- vausta kokeiltiin voimaantumisen välineenä aidossa toimintaympäristössä. Käytän- nön kokeilun kohderyhmänä olivat mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, koska mie- lenterveys- ja päihdekuntoutuksessa suositaan luovien ja toiminnallisten menetel- mien käyttöä. Kehittämissympäristönä toimi yksityinen mielenterveys- ja päihdekun- toutujien palvelukoti Keski-Suomessa. Käytännön kokeilu toteutettiin palvelukodin tarjoamissa sisä- ja ulkotiloissa sekä palvelukotia ympäröivässä luonnossa.



Kuvio 1 Kehittämistoiminnan aikataulu

Ennen käytännön kokeilun aloittamista perehdyttiin olemassa oleviin voimauttavaa kuvausta hyödyntäviin menetelmiin, joiden pohjalta käytännön kokeilua ohjanneet voimauttavan kuvaamisen periaatteet muodostettiin. Palvelukodin johtajalta pyydettiin kirjallinen lupa (liite 1) opinnäytetyön käytännön kokeilun toteuttamiseen palvelukodissa, jonka jälkeen opinnäytetyö esiteltiin yhteisökokouksessa. Yhteisökokous pidettiin käytännön kokeilun aloitusta edeltävällä viikolla, jotta kuntoutujille jäi aikaa pohtia halukkuuttaan osallistua käytännön kokeiluun.



Kuvio 2 Videokuvauksen vaiheet



## 4.1 Videokuvauksen suunnittelu

Palvelukodin kuntoutujista viisi halusi osallistua käytännön kokeiluun. Heidän kanssaan sovittiin yksilöllinen aika suunnittelupalaveriin, jossa oli paikalla kuntoutuja sekä opinnäytetyön tekijät. Yhtä suunnittelupalaveria varten varattiin aikaa tunnin verran, mutta käytännössä suunnitteluun meni aikaa noin 30-45 minuuttia. Kaikkien kuntoutujien kanssa video saatiin suunniteltua varatun ajan puitteissa, mutta kokeilun kohderyhmän erityistarpeet huomioon ottaen oli varauduttu jakamaan suunnittelu tarvittaessa useampaan kertaan. Suunnittelupalaverit pidettiin paikassa, joka mahdollisti rauhallisen ja häiriöttömän ympäristön suunnittelua varten.

Suunnittelupalaverin alussa jokaisen kuntoutujan kanssa käytiin läpi osallistumista koskeva lupalomake (liite 2). Kokeiluun osallistumisen korostettiin olevan vapaaehtoista, ja kuntoutujille tehtiin selväksi, että heillä on oikeus jättää osallistuminen kesken missä tahansa kokeilun vaiheessa. Lisäksi kuntoutujat tekivät päätöksen sen suhteen, halusivatko he antaa luvan oman videonsa näyttämiseen. Kaikki kuntoutujat antoivat luvan oman videonsa näyttämiseen palvelukodin yhteisön kesken järjestettävässä elokuvaillassa, ja yhtä lukuun ottamatta kaikki kuntoutujat antoivat luvan oman videon näyttämiseen myös opinnäytetyön esittämisen yhteydessä. Kuntoutujat allekirjoittivat kaksi lupalomaketta, joista toinen jäi heille itselleen ja toinen opinnäytetyön tekijöille.

Videon suunnittelun lähtökohtana oli ajatus siitä, miten kuntoutuja haluaa tulla kuvatuksi. Kuntoutujia pyydettiin tuomaan suunnittelupalaveriin mukanaan jokin heille merkityksellinen ja voimaannuttava asia tai esine, joka voisi inspiroida heitä oman videon suunnittelussa. Kohderyhmä huomioiden suunnittelussa varauduttiin siihen, että kuntoutujilla voi olla vaikeuksia ilmaista omia toiveitaan, ajatuksiaan ja tunteitaan videon suhteen. Osalla kuntoutujista oli alusta alkaen selkeä visio omasta videosta, kun taas osa tarvitsi enemmän tukea oman videon suunnittelussa.

Suunnittelutilanteessa pyrittiin tuomaan esiin kuntoutujien omia toiveita videon suhteen avoimilla kysymyksillä. Lisäksi suunnittelupalaverissa käytiin läpi videon toteutuksen kannalta oleelliset käytännön asiat kuten kuvauksen ajankohta, kuvauspaikka, tarvittava rekvisiitta sekä videossa kuuluvat äänet ja musiikki.

Kuntoutujien toiveiden pohjalta tehtiin käsikirjoitus kuvausta varten. Videon koostuessa liikkuvasta kuvasta ja äänestä käsikirjoituksessa tuli ottaa lukuisia asioita huomioon. Huomioitavia asioita olivat muun muassa kuvattavat asiat, äänet ja musiikki sekä niiden järjestys ja ajoitus valmiissa videossa.

## 4.2 Videokuvauksen toteuttaminen

Kuvauksiin varattiin aikaa 3 tuntia, josta itse kuvaamisen osuus oli noin 1-2 tuntia. Ennen kuvaamista valmisteluihin, kuten kuvausvälineiden ja kuvausrekvisiitan pakkaamiseen, meni aikaa noin 30 minuuttia. Lisäksi ajankäytön hallinnassa otettiin huomioon mahdolliset siirtymiset kuvauspaikalle. Kuvauksissa käytettiin ammattilaiskalustoa, ja jokaisen kuvauksen kohdalla arvioitiin erikseen kuvaukseen tarvittavat välineet. Kuvausvälineisiin kuului muun muassa kamera, kameran jalka, gimbal eli kuvanvakaaja, tietokone, reflektori valojen ja varjojen säätelyä varten, äänityslaite, mikrofoni sekä lukuisia johtoja. Kuvausvälineiden lisäksi mukaan pakattiin kuvauksissa tarvittavat rekvisiitat. Suurin osa kuvauksista toteutettiin jo olemassa olevilla rekvisiitoilla, mutta osa kuntoutujista toivoi kuvauksiin pientä rekvisiittaa, kuten grillimakkaraa, jonka hankkimisesta opinnäytetyön tekijät vastasivat ennen kuvauksia.

Kuvaus toteutettiin sen pohjalta, miten kuntoutuja halusi tulla kuvatuksi. Kuntoutuja sai esimerkiksi päättää, mistä suunnasta häntä kuvataan, miten paljon häntä näkyy kuvassa ja minkälaista taustaa vasten häntä kuvataan. Välillä onnistumisen takaamiseksi kuvaaja joutui kuitenkin tekemään tietoisia valintoja rakentaakseen kuvattavasta myönteistä kuvaa videolle.

Opinnäytetyön tekijöiden roolina oli olla kuntoutujien tukena päätösten teossa ja herättää kuntoutujien omat ideat videon muodossa eloon huolehtien teknisestä toteutuksesta. Kaikissa kokeilun vaiheissa pyrittiin ohjauksella aktivoimaan kuntoutujia mahdollisimman paljon omaan ajatteluun ja päätösten tekoon. Toisen opinnäytetyön tekijän vastuulla oli tekninen toteutus, kun taas toinen huolehti enemmän kuntoutujan ohjaamisesta ja myönteisen ilmapiirin ylläpitämisestä. Kaikissa käytännön kokeilun vaiheissa keskeisessä asemassa oli luottamuksellinen ja kannustava ilmapiiri.

### 4.3 Videokuvauksen jälkeen

Kuntoutujien toiveet valmiin videon suhteen kartoitettiin jo suunnitteluvaiheessa tekemällä käsikirjoitus. Lisäksi kuntoutujilta kysyttiin vielä tarkentavia kysymyksiä kokeilun eri vaiheissa, jotta valmis video varmasti rakentuisi heidän toiveidensa mukaan. Kuntoutujat olivat päättäneet etukäteen kuvattujen kohtausten, äänien ja musiikin järjestyksen, mikä selkeytti ja helpotti kuvaustilannetta sekä videon editointia. Editointivaiheessa kuntoutuja ei ollut mukana, mutta video editoitiin yhteistyössä tehdyn käsikirjoituksen mukaan.

Videoiden valmistumisen jälkeen palvelukodissa järjestettiin elokuvailta. Ennen elokuvailtaa yhteisökokouksessa sovittiin yhteisistä toimintaperiaatteista elokuvailtaa varten. Palvelukodin yhteisössä vallitsee yleisesti ottaen lämmin ilmapiiri, mutta silti yhteisökokouksessa haluttiin korostaa toisten tukemisen ja myönteisen palautteen antamisen merkitystä. Ennen elokuvailtaa kuntoutujille tarjottiin mahdollisuus nähdä oma video, mutta osa kuntoutujista halusi nähdä videonsa ensimmäistä kertaa vasta elokuvaillassa.

Elokuvaillassa palvelukodin muille kuntoutujille ja hoitajille näytettiin kokeiluun osallistuneiden kuntoutujien tekemät videot. Kuntoutujille annettiin mahdollisuus esitellä oma video ennen sen näyttämistä, ja osa kuntoutujista halusi kertoa muutamalla sanalla omasta videostaan. Jokaisen videon näyttämisen jälkeen käytiin läpi, mitä tunteita oman videon katsominen oli herättänyt, jonka jälkeen muut pääsivät antamaan kuntoutujalle palautetta. Kaiken kaikkiaan elokuvailta oli myönteinen kokemus kokeiluun osallistuneille kuntoutujille ja koko yhteisölle. Elokuvailta tarjosi mahdollisuuden tuoda itsensä näkyviin sellaisena kuin on sekä näkemään muut yhteisön jäsenet uudessa valossa.

#### 4.4 Teemahaastattelun toteuttaminen

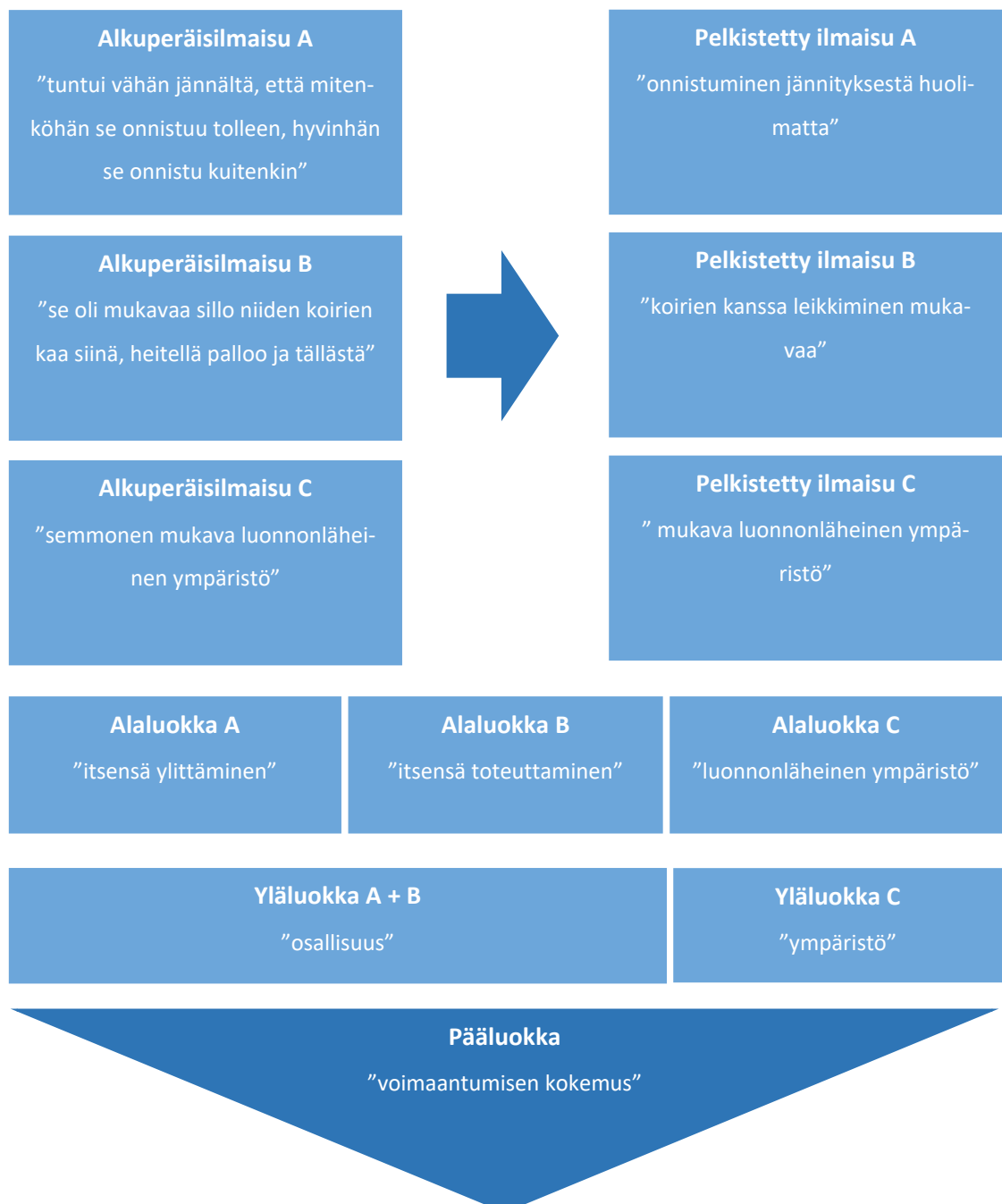
Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, jossa haastattelu rakentuu etukäteen mietittyjen teemojen ympärille. Teemahaastattelun teemoja ohjaa tutkimusongelma. Teemahaastattelussa kysymysten tarkka muoto ja järjestys ei ole ennalta määriteltä, vaan haastattelu etenee teemojen mukaan. Teemahaastattelu rakentuu tutkijan ja haastateltavan väliselle luottamukselliselle vuorovaikutukselle edeten haastateltavan ehdoilla. Tutkija voi avata teemoja haastateltavalle, mutta hän ei saa johdatella haastateltavaa vastauksissa. Ennalta määritellyt teemat mahdollistavat sen, että haastateltava voi tuoda omat näkemyksensä tutkittavasta ilmiöstä vapaasti näkyviin. Tarvittaessa tutkija voi tehdä tarkentavia ja täydentäviä kysymyksiä sekä ohjata keskustelua takaisin teemojen ympärille. Kerätty aineisto pyritään analysoidaan mahdollisimman nopeasti, jotta tutkijan ymmärrys ilmiöstä kasvaisi tiedonkeruun myötä. Laajemman ymmärryksen saamiseksi analysoinnin pohjalta nousseita kysymyksiä voi käydä läpi uusintahaastattelulla. (Kananen 2014, 72-76; Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.)

Teemahaastattelun tarkoituksena oli selvittää kuntoutujien kokemuksia videokuvauksesta voimaantumisen välineenä. Teemahaastattelun rungon (liite 3) pohjana toimi kuntoutujan kokemus käytännön kokeiluun osallistumisesta ja videokuvauksesta menetelmänä. Kuntoutujat haastateltiin yksitellen, ja haastattelut nauhoitettiin. Teemahaastattelun tulosten pohjalta tuotettiin kuntoutujien kokemukseen perustuvaa tietoa videokuvauksesta voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa.

#### 4.5 Aineiston analyysi

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on saada vastaus tutkimustehtävään yhdistelemällä käsitteitä tulkinnan ja päättelyn kautta. Aineiston analyysia varten äänitallenteet tulee litteroida eli kirjoittaa puhtaaksi tekstimuotoon. Analyysiyksiköiden määrittelyn jälkeen vuorossa on aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä aineiston abrahamointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127; 122.)

Äänityksen jälkeen teemahaastattelut litteroitiin, jonka jälkeen litteroiduista teemahaastatteluista etsittiin opinnäytetyön kannalta oleelliset alkuperäisilmaisut, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Alkuperäisilmaisut pelkistettiin, jonka jälkeen pyrittiin löytämään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä, joista muodostettiin erilaisia luokkia. Luokittelua jatkettiin, kunnes löydettiin tutkimuskysymyksiin vastaavat pääluokat, joiden pohjalta kirjoitettiin opinnäytetyön tulokset ja johtopäätökset. Analysoinnin jälkeen nauhoitettu aineisto hävitettiin.

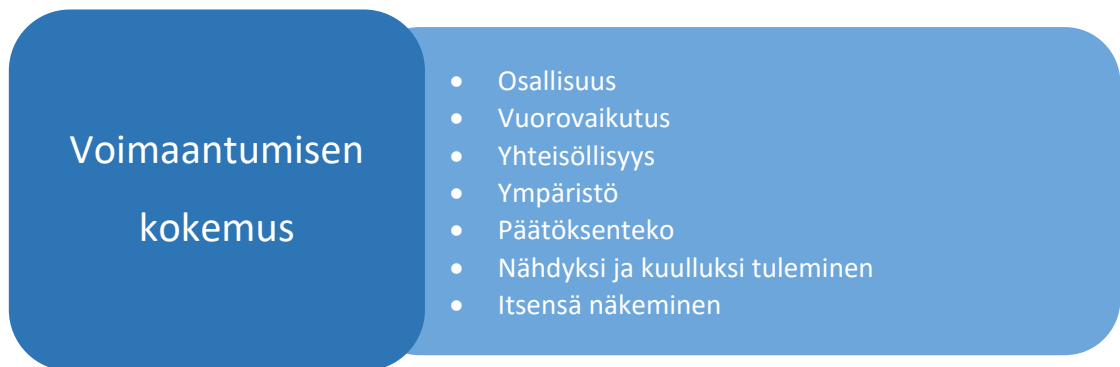


Kuvio 3 Esimerkki aineiston analyysistä

## 5 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyön teemahaastattelun tulokset jaoteltiin aineiston analyysin pohjalta kahteen pääteemaan: *voimaantumisen kokemus* sekä *video voimaantumisen väli-teenä*. Lisäksi kuntoutujien suunnittelemissa valmiissa videoissa oli selkeästi eriteltävissä kaksi teemaa: *omien taitojen esiintuominen* sekä *omasta elämästä ja itselle merkittävistä asioista kertominen*.

### 5.1 Voimaantumisen kokemus



Kuvio 4 Voimaantumisen kokemus

**Osallisuus:** Käytännön kokeiluun osallistuminen oli kaikille osallistuneille kuntoutujiille myönteinen kokemus. Kokeiluun osallistuminen mahdollisti kuntoutujia toteuttamaan itseään ja tekemään heille mielekkäitä asioita, kuten kalastamaan, paistamaan makkaraa sekä leikkimään koirien kanssa. Lisäksi esiin nousi itsensä ylittämisen merkitys, sillä useampi kuntoutuja toi esiin eri vaiheissa kokeilua jännitystä, jonka voittaminen mahdollisti saamaan onnistumisen kokemuksia uusilla osa-alueilla.

*”Kun sai toteuttaa itteään, nii se oli tärkein asia mun mielestä.”*

*”Siinä oli vähän niinku jännittävämpi tilanne se kuvaaminen sitten, että kun ties että tulee tohon videolle koko ukko niin tota kyl se vähän jännitti tavallaan enemmän sit se asia, mut ei siin mitää sehän oli ihan että antaa palaa.”*

**Vuorovaikutus:** Käytännön kokeilun eri vaiheet perustuivat kuntoutujan sekä opinnäytetyön tekijöiden tasavertaiselle vuorovaikutukselle. Ilmapiiriä suunnittelu- ja kuvausvaiheessa kuvailtiin rennoksi; kuntoutujien mukaan tilanteessa ei tarvinnut jännittää. Elokuvaillan ilmapiiri puolestaan koettiin lämminhenkiseksi. Luottamusta loivat tutut hoitajat sekä yhden kuntoutujan kohdalla tieto siitä, että oma video näytetään vain palvelukodin yhteisön kesken järjestettävässä elokuvaillassa, eikä se mene ulkopuoliseen jakeluun.

*”Olihan se silleen kun porukassa katto, että semmonen lämminhenkinen homma.”*

*”Kun on tuttuja ja tavallisia hoitajia ja tommosta niin ei siinä tarvinnut jännittää.”*

**Yhteisöllisyys:** Kuntoutujille oli merkittävää jakaa kokemus muiden osallistuneiden kuntoutujien kanssa. Yhteisöllisyyden merkitys nousi erityisesti esiin elokuvaillassa, jossa koko yhteisö kokoontui katsomaan yhdessä valmiita videoita. Yhteisössä saatu hiljainen hyväksyntä ja myönteinen palaute muilta yhteisön jäseniltä koettiin tärkeänä.

*”Oi se oli ihana ilta ja kaikkien kavereiden videot valtavan kivoja.”*

**Ympäristö:** Kuntoutujat toivat esiin ympäristön sekä erityisesti luonnon merkityksen onnistuneen kokemuksen ja videon takana. Palvelukoti, jossa käytännön kokeilu toteutettiin, sijaitsee maaseudulla. Kuntoutujille tarjottiin mahdollisuutta kuvaukseen myös palvelukodin ympäristön ulkopuolella, mutta kaikki kuntoutujat halusivat tulla kuvatuksi palvelukodin lähiympäristön tarjoamassa luonnossa tai järven rannalla.

*”Se oli just semmonen maisema, missä määhalusin sen kuvattavan.”*

**Päätöksenteko:** Kuntoutujat kokivat merkityksellisenä, että saivat itse suunnitella omat videonsa ja tehdä niihin liittyvät päätökset. Esimerkiksi yksi kuntoutuja halusi juoda kahvia termospullosta, kun taas toinen kuntoutuja halusi lausua runoan jär-

ven rannalla retkituolilla istuen. Videoiden omakohtaisuus teki videoista totuudenmukaisia kuntoutujille. Kuvaustilanteessa ja editointivaiheessa otettiin huomioon mahdollisuuksien mukaan kaikki kuntoutujien toiveet pieniä yksityiskohtia myöten.

*”Siinä sai päättää itte mitä tekee.”*

**Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen:** Nähdyksi tulemisen lisäksi video mahdollisti kuuluksi tulemisen puheen sekä musiikin välityksellä. Kuntoutujien mukaan videoiden kautta mahdollistui itsensä ja toisten näkeminen sekä kuuleminen uudessa valossa. Sen lisäksi esiin nousi yhteiskunnallinen näkökulma: yhden kuntoutujan mukaan videoiden näkemisen kautta ihmisten ennakkoluulot mielenterveys- ja päihdekuntoutujia kohtaan voisivat muuttua ymmärtäväisempään suuntaan. Lisäksi kuntoutujista tuntui merkittävältä, että heidät nähtiin niin arvokkaina, että heitä haluttiin kuvata.

*”Itsensä näki toisella lailla ja kaverit näki toisella lailla.”*

*”Se tuntu jotenkin tärkeeltä se asia et meitä kuvataan ja me tehdään filmiä.”*

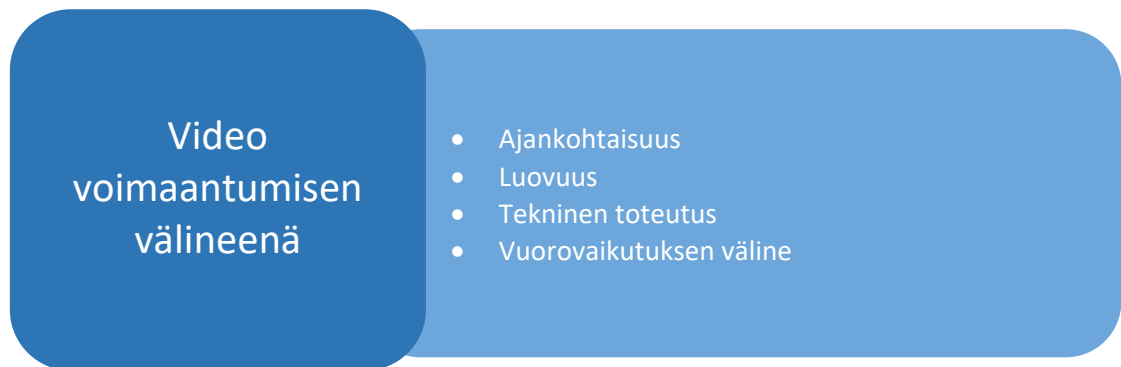
*”Että ihmiset alkais ajattelemaan asioita vaikka siten, että minkälainen on esimerkiksi sairaan maailma, että tota kuinka pieni se voi olla tai kuinka suuri se voi olla tai miten vaan, mutta että ihmiset alkais niinku ajattelemaan että tällisiä ihmisiä on heidän parissaan, yleensä vetäytyviä mutta saattaa joskus kadullakin nähdä.”*

**Itsensä näkeminen:** Kuntoutujat kuvailivat itsensä näkemistä valmiilla videolla myönteisellä tavalla. Monet kuntoutujista toivat esiin, että erityisesti oman itsensä näkeminen elokuvaillassa televisioruudulta oli jännittävä, mutta mukava kokemus. On mahdollista, että kuntoutujien tyytyväisyys omaa videota kohtaan vaikutti kuntoutujien kokemukseen itsensä näkemisestä. Tärkeäksi koettiin myös se, että jokainen sai olla omalla vuorollaan videossa pääosassa.

*”Se tuntu sillee hyvältä että pääs siihen pääosaa itte, jokainen vuorollaan.”*



## 5.2 Video voimaantumisen välineenä



Kuvio 5 Video voimaantumisen välineenä

**Ajankohtaisuus:** Kuntoutujat kokivat videon kuvaamisen olleen jotain, mitä he eivät olleet koskaan ennen kokeilleet. Kuntoutujat kuvailivat videokuvausta uutena, ajankohtaisena ja erilaisena menetelmänä muihin käytössä oleviin menetelmiin verrattuna. Moni kuntoutuja suositteli videokuvausta menetelmänä myös laajemmin käytönotettavaksi tässä opinnäytetyössä kuvatulla tavalla.

*”Se oli kaikki oli iha uutta semmosta, tommosta koskaa ollutkaan ennen.”*

*”Todella nii tota muillekin jos ei oo jotkut muut tämmöset piirit viel omaksunu tälläsiä nii suosittelen kyllä.”*

**Luovuus:** Kuntoutujat kokivat videon parissa työskentelyn luovana. Lisäksi luovuus näkyi videoiden aiheissa, sillä moni kuntoutuja halusi tuoda videolla esiin omaa luovuuttaan. Yksi kuntoutujista koki kokeiluun osallistumisen terapeuttisena, koska se auttoi purkamaan paineita.

*”Tota, se oli luovaa hommaa. Se oli vähä semmosta rakentamista tavallaan, että sai puurtaa sen videon parissa.”*

*”Se oli aika iso juttu kyllä, että se autto paljon sillee purkamaan itseään.”*

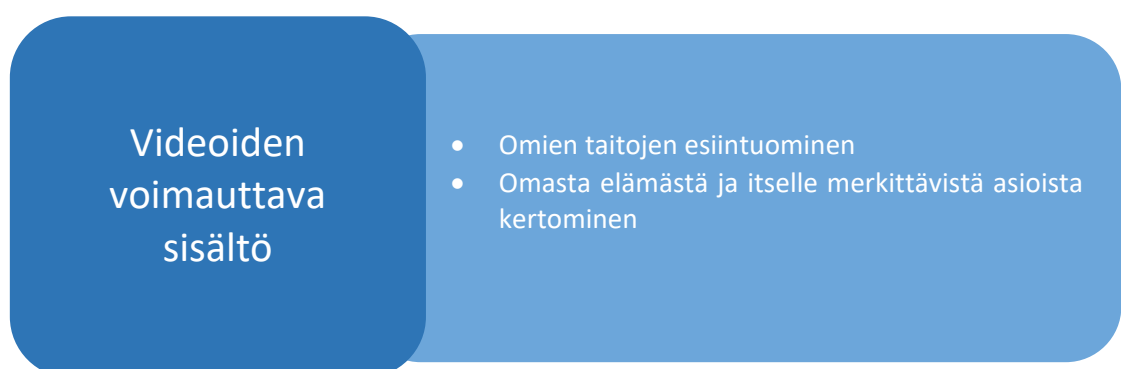
**Tekninen toteutus:** Video menetelmänä mahdollistaa tarinankerronnan lukuisilla eri tavoilla, sillä videolla näkyvät erilaiset liikkeet ja äänet voivat kertoa tarinaa yhdessä ja erikseen. Editointivaiheessa videolla voi saada sellaisetkin asiat näyttämään todelta, jotka eivät tosielämässä olisi mahdollisia. Mahdollista siitä tekee videoiden leikkaus ja uudelleenjärjestely sekä erilaisten äänien, kuten puheen, musiikin sekä äänitehosteiden hyödyntäminen. Videota editoimalla voidaan siis rakentaa todellisuus, joka auttaa ihmistä näkemään itsensä myönteisemmässä valossa.

*“Se tarina tavallaan siinä mukana vaikkei mitää puhuttu mutta kuva puhu niinkö puolestaan.”*

**Vuorovaikutuksen väline:** Erään kuntoutujan mukaan video helpotti vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Kameran etäännyttävän vaikutuksen vuoksi kuntoutujan ei kuvaustilanteessa tarvinnut puhua suoraan ihmisille. Valmiin videon välityksellä kuntoutuja puolestaan pystyi kertomaan itselleen merkityksellisistä asioista useammalle ihmiselle ilman suoraa kontaktia yleisöön.

*“Se tuota vähän niinkun eristi sitä ettei iha suoraan tuota tarvinnu puhua ihmisille.”*

### 5.3 Videoiden voimauttava sisältö



Kuvio 6 Videoiden voimauttava sisältö

**Omien taitojen esiintuominen:** Osa kuntoutujista halusi esitellä videolla omia taitojaan, kuten runonlausuntaa, soittamista tai laulamista, joita ei pysty taltioimaan yksittäiseen valokuvaan samalla tavalla kuin videoon. Video menetelmänä mahdollistaakin valokuvaa monipuolisemmin ja konkreettisemmin tuomaan omia taitoja esiin liikkuvan kuvan ja äänen yhdistymisen ansiosta.

**Omasta elämästä ja itselle merkittävistä asioista kertominen:** Osa kuntoutujista halusi kertoa videolla omasta elämästään ja heille merkittävistä asioista. Kuntoutujat kertoivat videolla esimerkiksi tarinoita omasta menneisyydestä, ajatuksia ajankohtaisista asioista sekä esittelivät itselle merkittäviä tavaroita, kuten pyörän osia. Osa kuntoutujista toivoi, että heitä haastateltaisiin videolla. Haastattelua varten kysymykset keksittiin kuntoutujien kanssa yhteistyössä ja toinen opinnäytetyön tekijöistä kysyi ne kuntoutujilta kuvaustilanteessa.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössä videota kokeiltiin voimaantumisen välineenä mielen-terveys- ja päihdekuntoutujien kanssa ja kokeilun tuotoksena syntyi kuntoutujien kanssa tehtyjä videoita. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kuntoutujien kokemukseen perustuvaa tietoa videokuvauksesta voimaantumisen välineenä mielen-terveys- ja päihdekuntoutuksessa.

Opinnäytetyön tuloksissa on yhteneväisyyksiä sekä eroavaisuuksia aiempiin menetelmiin verrattuna. Yhteistä opinnäytetyön tuloksille, Savolaisen (2009) voimauttavan valokuvan menetelmälle ja Lehtosen (2011) kehittämälle voimauttavalle videolle on se, että kaikissa menetelmissä on onnistuttu luomaan kuvaamista hyödyntämällä voimaantumisen otolliset olosuhteet. Lisäksi muun muassa kuvaustilanteen tasavertainen vuorovaikutus, nähdyn tuleminen sekä myönteisyys ja hyvän näkeminen kuvattavassa yhdistyvät kaikissa kolmessa menetelmässä.

Savolaisen (2009) voimauttavan valokuvan menetelmässä korostuu omakuvan merkitys, kun taas Lehtosen (2011) voimauttavan videon menetelmässä korostuu kuvattavan vuorovaikutus. Opinnäytetyön tuloksissa nousi näiden lisäksi esiin omien taitojen esiintuominen sekä omasta elämästä ja itselle merkityksellisistä asioista kertominen.

Savolaisen (2008) ”Maailman ihanin tyttö” -kirjassa on nähtävissä satumaista lavastusta sekä puvustusta ja valokuvissa näkyy kuvattavien ainutlaatuisuuden lisäksi Savolaisen oma taiteellinen näkemys. Opinnäytetyön käytännön kokeilussa kuntoutujat halusivat tulla kuvatuksi palvelukodin tutussa ympäristössä sekä arkisten askareiden parissa tavallisissa vaatteissa, vaikka kuntoutujien videoiden sisältöä ei rajattu opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Lisäksi käytännön kokeilussa syntyneet videot olivat hyvin erilaisia toisiinsa verrattuna ainutlaatuisuuden lisäksi.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistoiminnan luotettavuuden lähtökohtana toimii käyttökelpoisuus. Kehittämistoiminnassa käyttökelpoisuudella tarkoitetaan mahdollisuutta hyödyntää kehittämistyön seurauksena tulleita tuloksia. Jotta kehittämistyöstä saatuja tuloksia voitaisiin siirtää eri toimintaympäristöihin, tutkijoiden tehtävänä on kuvata kehittämistoiminnan toteutus ja konteksti niin selkeästi ja läpinäkyvästi, että kuvauksen perusteella muiden on mahdollista arvioida tulosten käyttökelpoisuutta omassa yhteisössään. (Toikko & Rantanen 2009, 125-126.) Opinnäytetyössä on pyritty raportoimaan mahdollisimman selkeästi ja läpinäkyvästi koko kehittämistoiminnan toteutus alusta loppuun asti.

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta toteutettiin palvelukodissa, jossa molemmat opinnäytetyön tekijät työskentelevät. Palvelukoti on perheyritys, johon molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on perhesidonnaisuuksia. Opinnäytetyön tekijöiden perhesidonnaisuudet palvelukotiin eivät vaikuta opinnäytetyön luotettavuuteen, sillä palvelukoti ei toiminut opinnäytetyön toimeksiantajana. Palvelukoti toimi ainoastaan opinnäytetyöhön kuuluvan käytännön kokeilun toteutusympäristönä ja palvelukodin kuntoutujat kokeilun kohderyhmänä.

Palvelukoti kustansi kuvauksia varten kuntoutujien toivomaa pientä rekvisiittaa, kuten makkarapaketit sekä elokuvailan tarjoilut, sillä palvelukoti tukee mielellään luovan toiminnan järjestämistä palvelukodissa asuville kuntoutujille. Tämä ei kuitenkaan vaikuta opinnäytetyön luotettavuuteen, sillä kokeilu olisi ollut täysin mahdollista toteuttaa myös ilman maksullista rekvisiittaa ja videoita olisi voitu katsoa ilman tarjoiluja. Vaihtoehtoisesti myös opinnäytetyön tekijät tai kuntoutujat olisivat itse voineet kustantaa kokeiluun sisältyneet pienet kulut.

Potilaan tietoinen suostumus on ratkaiseva osa tutkimusetiikkaa. Tietoon perustuvassa suostumuksessa potilas ja hoitava henkilö toimivat luottamuksellisessa yhteistyösuhteessa ja heidän tavoitteensa on yhteinen. Potilas tekee päätöksen osallistumisestaan perustuen saamaansa tietoon tutkimuksesta. Suostuakseen tutkimukseen vapaaehtoisesti potilaan tulee vastaanottaa sekä ymmärtää saamansa tieto tutkimusta koskien. Viimeinen osa tietoon perustuvaa suostumusta on potilaan päätös sekä sen ilmaiseminen. Kaikkien osapuolien turvaamiseksi Suomessa suositaan kirjallista suostumusta, joka käydään läpi kahdenkeskisessä vuorovaikutustilanteessa. (Välimäki & Lehtonen 2002.)

Opinnäytetyössä kuntoutujien osallistuminen käytännön kokeiluun perustui vapaaehtoisuuteen sekä tietoiseen suostumukseen. Tietoinen suostumus ilmaistiin lupalomakkeella (liite 2). Lupalomakkeen kirjallisessa muotoilussa pyrittiin ottamaan huomioon kuntoutujien ymmärryksen taso, jonka lisäksi lupalomakkeessa olevat asiat käytiin yksitellen jokaisen kuntoutujan kanssa suullisesti läpi. Opinnäytetyön tekijöiden arvion mukaan kuntoutujat olivat kykeneviä tekemään tietoisien päätöksen opinnäytetyön käytännön kokeiluun osallistumisesta.

Tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, tietojen luottamuksellisuus sekä henkilöllisyyden turvaaminen ovat oleellinen osa tutkimusetiikkaa. Käytännössä itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen tarkoittaa sitä, että tutkittavalla on oikeus päättää tiedoista, joita hän itsestään tutkimukseen antaa. Tietojen luottamuksellisuus edellyttää tutkijalta avoimuutta tutkittavilta kerättyjen tietojen säilytyksestä, analysoinnista ja yksityisyyden suojaamisesta tutkimuksen aikana sekä tietojen jatkokäytöstä tai hävittämisestä tutkimuksen jälkeen. Tutkittavien

yksityisyyteen liittyviä haittoja pyritään ehkäisemään sillä, ettei yksittäistä ihmistä voida tunnistaa tutkimustekstistä ja ettei tutkittavia koskevat tiedot päädy väärin käsiin. Tutkittavien yksityisyyden suojaamiseen kuuluu myös tutkimuksen kirjoittaminen tutkittavia kunnioittavalla tavalla. (Kuula 2006, 124; 127; 137.)

Kuntoutujien henkilöllisyys turvattiin opinnäytetyön kaikissa vaiheissa. Kaikki kuntoutujien henkilötietoja sisältävä materiaali eli lupalomake sekä videot säilytetään lukitussa kaapissa ulkopuolisten ulottumattomissa. Videot ja teemahaastattelun äänitteet poistettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tietokoneelta. Videoista tehtiin kaksi kopiota, yksi opinnäytetyön tekijöiden käyttöön ja yksi kuntoutujien yksityiskäyttöön. Kuntoutujia kohtaan oltiin avoimia heitä koskevien tietojen käytöstä opinnäytetyön eri vaiheissa, ja opinnäytetyö kirjoitettiin kuntoutujia kunnioittavalla tavalla.

Kuntoutujat saivat halutessaan antaa luvan oman videon näyttämiseen opinnäytetyön esittämisen yhteydessä. Tietoisen suostumuksen edellytyksenä oli, että kuntoutujat ymmärsivät audiovisuaalisten tallenteiden olevan henkilötunnisteita. Jokaisen ihmisen ääni ja ulkomuoto on ainutlaatuinen, jonka johdosta tutkittava on tunnistettavissa käsittelemättömästä audiovisuaalisesta materiaalista (Kuula 2006, 128-129).

Teemahaastattelu tuo omat haasteensa tutkimuksen luotettavuuteen. Haastateltava voi tuottaa tietoa, joka ei välttämättä vastaa todellisuutta. Teemahaastattelun tuottama tieto voi myös altistua tarkoituksellisesti tai tahtomatta vääristelylle tai muuntelulle, sillä kielen moninaisuuden ja sanattoman viestinnän monialaiset merkitykset jäävät haastattelijan tulkinnan varaan. Haastattelussa kuntoutujan kokemuksia ja mielipiteitä ei saa kyseenalaistaa, eikä haastateltavalle saa esittää johdattelevia käsityksiä. (Kananen 2014, 71-73.) Teemahaastattelun kohderyhmänä toimi mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, joista osalla oli haasteita ilmaista omia ajatuksia ja tunteitaan sanallisesti. Osaltaan tämä vaikeutti teemahaastattelun tulosten tulkintaa, mutta toisaalta luotettavuutta lisää se, että haastatteluita oli tulkitsemassa ja analysoimassa kaksi opinnäytetyön tekijää.

Opinnäytetyön edetessä opinnäytetyön otsikko, tarkoitus ja tavoite vielä tarkentuivat. Tästä johtuen lupalomakkeissa (liitteet 1 & 2) näkyvät otsikko, tarkoitus ja tavoitteet eroavat kirjoitusmuodoltaan muualla opinnäytetyössä näkyvistä, vaikka sisältö itsessään on pysynyt lähes samana.

### 6.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön käytännön kokeilun ja teemahaastattelun perusteella video soveltuu voimaantumisen välineeksi, sillä tuloksissa nousi esiin lukuisia videokuvauksen tuottamia voimaantumisen elementtejä. Toista ihmistä ei voi voimaannuttaa, mutta tulosten perusteella käytännön kokeilussa onnistuttiin luomaan voimaantumiselle otolliset olosuhteet videokuvausta hyödyntäen. Jo ennen käytännön kokeilua oli tiedossa valokuvan ja videon samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Käytännön kokeilu tarjosi kuitenkin uusia näkökulmia siihen, miten eri tavoin videota voi hyödyntää ja mitä mahdollisuuksia se tarjoaa voimaantumiseen valokuvaan verrattuna.

Kuntoutujien osallisuus, kyky vaikuttaa ja ottaa vastuuta vahvistuivat omaa videota suunnitellessa ja toteuttaessa. Lisäksi kuntoutujien tekemät päätökset pääsivät videolla monipuolisemmin näkyviin, koska videossa on valokuvaan verrattuna enemmän elementtejä, joihin voi vaikuttaa. Tutussa ympäristössä ja luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa ennestään tuttujen ihmisten kanssa kuntoutujat kokivat tullessa nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin ovat. Elokuvaillan kautta saadun hiljaisen hyväksynnän ja myönteisen palautteen kautta kuntoutujille avautui mahdollisuus nähdä itsensä ja muut yhteisön jäsenet uudella tavalla.

Videon käyttöä voimaantumisen välineenä puoltavat muun muassa videon ajankohtaisuus sekä monipuolisuus työvälineenä. Videon koostuessa kahdesta yhtä merkittävästä elementistä eli äänestä ja liikkuvasta kuvasta, voidaan molempia hyödyntää luovasti lukuisilla eri tavoilla yhdessä ja erikseen. Lisäksi teemahaastattelun tuloksissa nousi esiin, että videota voi hyödyntää myös vuorovaikutuksen välineenä. Tästä syystä video soveltuu erityisen hyvin käytettäväksi sellaisten kohderyhmien kanssa, joilla on vaikeuksia itsensä ilmaisussa.

Käytännön kokeilun kaikissa vaiheissa oli kuntoutujan lisäksi aina kaksi ihmistä. Opinnäytetyön kokeilun aikana se toimi hyvin, sillä molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli omat roolit ja vastuualueet. Kokeilun aikana pääasiassa oli aina vain yksi kuvaus tai suunnittelu päivässä, mutta myös kahden suunnittelun tai kuvauksen toteuttamista saman päivän aikana kokeiltiin. Useamman suunnittelun toteuttaminen onnistui hyvin, mutta kuvaustilanteen ainutlaatuinen ja intensiivinen vuorovaikutus vaati opinnäytetyön tekijöiltä paljon. Tästä syystä kokeilun aikana tultiin siihen johtopäätökseen, että kuntoutujan yksilöllinen kohtaaminen onnistui paremmin, kun päivän aikana oli vain yksi kuvaus.

Opinnäytetyön käytännön kokeilussa oli keskeisessä roolissa ammattilaiskalusto, jolla videot kuvattiin sekä toisen opinnäytetyön tekijän audiovisuaalinen osaaminen, joista molemmista oli paljon apua videoiden teossa. Voimauttavan kuvaamisen periaatteita on myös mahdollista hyödyntää ilman aiempaa audiovisuaalista osaamista millä tahansa laitteella, joka mahdollistaa videokuvaamisen. On kuitenkin otettava huomioon, että kalustolla sekä osaamisella on paljon vaikutusta videon lopputulokseen, joka voi puolestaan vaikuttaa kuvattavien tyytyväisyyteen omaa videota kohtaan.

Opinnäytetyön tulosten sekä käytännön kokeilusta saatujen myönteisten kokemusten perusteella video soveltuu käytettäväksi voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Jatkossa menetelmää voisi kokeilla myös muiden kohderyhmien kanssa erilaisissa toimintaympäristöissä sosiaali- ja terveysalalla.



## Lähteet

- Ahonen, H. 1993. Musiikki – sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.
- Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & technology*: 44, 3947-3955. Viitattu 16.3.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/20337470>
- Cutcliffe, J. & Happell, B. 2009. Psychiatry, mental health nurses, and invisible power: Exploring a perturbed relationship within contemporary mental health care. *International Journal of Mental Health Nursing* 18: 116-125. Viitattu 16.3.2020. <https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/full/10.1111/j.1447-0349.2008.00591.x>
- Dunder, M.-L. 2002. Voimaantumisen – avain hyvinvointiin. Teoksessa Immonen, T. & Ahonen, J. (toim.) Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä, ISSN 1236-2115;2002:14. Viitattu 27.2.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70116/hyvinvointi.pdf?sequen#page=62>
- Fingfeld, D. 2004. Empowerment of Individuals With Enduring Mental Health Problems: Results From Concept Analyses and Qualitative Investigations. *Advances in Nursing Science* 27:1, 44-52. Viitattu 25.7.2019. <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=23faf269-672d-45b6-af19-f1d69e00dd88%40sessionmgr4006>
- Heimonen, S., Juote, M., Rasanen, L. & Björkqvist, T. 2017. Avaimia voimaantumisen vahvistamiseen. Ikäinstituutti. Helsinki: Trinket. Viitattu 10.3.2020. [https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/01/Avaimia-voimaantumisen-vahvistamiseen-\\_Valmis.pdf](https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2018/01/Avaimia-voimaantumisen-vahvistamiseen-_Valmis.pdf)
- Hentinen, H. 2009. Valokuva terapeutin työvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 35-46.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Honkasalo, M.-L. & Laukkanen, A. 2015. Osallisuus ja yhteisöllisyys hyvinvointia edistämässä - taiteen ja kulttuurin vaikuttavuuden arviointi EU-hankkeissa. Teoksessa Pyykkönen, M. (päätoim.) Kulttuuripolitiikan tutkimuksen vuosikirja. Kulttuuripolitiikan tutkimuksen seura r.y., 23-41. Viitattu 1.3.2020. <https://kulttuuripolitiikantutkimus.fi/wp-content/uploads/2016/11/KPTVS2015.pdf>
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja, ISSN 1456-2332;176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

- Kiesiläinen, I. & Toiviainen M. 2008. Repäisyjä - voimauttava videotyöpajamenetelmä. Helsinki: Annantalon taidekeskus. Viitattu 29.5.2019. [https://www.lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2016/02/voimauttava\\_videotyopajamenetelm1.pdf](https://www.lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2016/02/voimauttava_videotyopajamenetelm1.pdf)
- Koivisto, K., Alakulppi, J. & Suua, P. 2017. Dialogisuus oppimisessa ja hoidon perusosaamisena. Teoksessa K. Koivisto, A. Henner & L. Kiviniemi (toim.) Hoitotyön koultus ja tutkimus- ja kehittämistoiminta – ajankohtaisia ja tulevaisuutta ennakoivia haasteita. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 43. Viitattu 28.2.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/137228/Dialogisuus%20oppimisessa%20ja%20hoidon%20perusosaamisena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Koljonen, H. 2008. Repäisyjä – voimauttava valokuvatyöpajamenetelmä. Helsinki: Annantalon taidekeskus. Viitattu 29.5.2019. [https://www.lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2016/02/voimauttava\\_valokuvatypajamenetelm1.pdf](https://www.lastenkulttuuri.fi/wp-content/uploads/2016/02/voimauttava_valokuvatypajamenetelm1.pdf)
- Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille – mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kuula, A. 2006. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Tietolipas 211. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 124-140.
- Lehtonen, P. 2008. Voimauttava video. Asiakaslähtöisyyden, myönteisyyden ja videokuvan muodostama työorientaatio perhetyön menetelmänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.5.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18899/9789513933395.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lehtonen, P. 2011. Voimauttava video ohjaustyössä. Teoksessa Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. (toim.) Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola: Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, 152-168. Viitattu 29.5.2019. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26957/978-951-39-4270-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Leino-Kilpi, H. 2012. Hoitotyöntekijä ja tutkimusetiikka. Teoksessa Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (toim.) Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro.
- Mäkinen, J., Miettunen, J., Isohanni, M. & Koponen, H. 2007. Skitsofrenian negatiiviset oireet. Duodecim 2007:123, 911-916. Viitattu 10.3.2020. <https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo96428.pdf>
- Nevala, T. & Kiesiläinen, I. 2011. Kamerakynän pedagogiikka. Teoksessa Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. Liikkuva kuva –muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola: Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, 23-35. Viitattu 23.3.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26957/978-951-39-4270-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Palokangas, A. 2008. Valta sosiaali- ja terveydenhuollossa. Käsitteen määrittely ja systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto. Viitattu 2.3.2020. [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20090058/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20090058.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090058/urn_nbn_fi_uef-20090058.pdf)
- Pesonen, A. 2006. Hyväksytyksi tulemisen kokemus sosiaali- ja terveystalouden auttamistyössä. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Elämä koettelee, tuki kannattelee. Sosiaali- ja terveystalouden työ monimuotoisissa perhesuhteissa. Jyväskylä: PS-kustannus, 155–170.
- Päihteillä säädellään kestävämpiä tunteita. 2017. Väestöliitto. Viitattu 10.3.2020. [https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhdeesta/parisuhteen\\_kriisit/riippuvuudet/paihteilla-saadellaan-kestamatto/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/parisuhteen_kriisit/riippuvuudet/paihteilla-saadellaan-kestamatto/)
- Rouvinen-Wilenius, P. 2014. Kohti osallisuutta – mikä estää, mikä mahdollistaa. Teoksessa Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry, 51-68. Viitattu 13.2.2020. <https://www.pksotu.fi/pksotu/wp-content/uploads/2018/02/osallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Sandberg, T. 2009. Valokuvien käyttö seksuaaliterapiassa. Teoksessa Halkola, U., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 139-146.
- Savolainen, M. 2002. Maailman ihanin tyttö. Teoksessa Sava, I. & Bardy, M. (toim.) Taiteellinen toiminta, elämäntarinat ja syrjäytyminen – Syreenin Taimi-projekti 2001–2003. Helsinki: Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja.
- Savolainen, M. 2009. Voimaantava valokuva. Teoksessa Halkola, U., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 211-228.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 28.3.2019. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Juvenes Print.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Välimäki, M. & Lehtonen, J. 2002. Tietoon perustuvan suostumuksen ongelmia. Duodecim-lehti 118:7, 723-727. Viitattu 12.6.2019. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2002/7/duo92889>
- Yli-Viikari, A. 2014. Teoksessa Soini, K. (toim.) Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. ISSN 1798-1832. Viitattu 28.2.2020. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

## Liitteet

### Liite 1. Lupalomake palvelukodille

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat Linda Plane ja Akseli Plane. Opinnäytetyömme aihe on ”Video voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdehoitotyössä”.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kokeilla mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa videokuvausta voimaantumisen kokemuksen välineenä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa videokuvauksesta voimaantumisen välineenä mielenterveys- ja päihdehoitotyössä sekä tuoda julki kuntoutujien kokemuksia. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy kuntoutujan kanssa tehty video.

Olen nähnyt kuntoutujille suunnatun lupalomakkeen ja annan palvelukodin vastaavana suostumukseni siihen, että opinnäytetyön käytännön toteutus voidaan toteuttaa palvelukodissa.

Paikka ja aika:

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

---

---

## Liite 2. Lupalomake kuntoutujille

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat Linda Plane ja Akseli Plane. Opinnäytetyömme aihe on ”Video voimaantumisen välineenä mielen-terveys- ja päihdehoitotyössä”.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kokeilla mielen-terveys- ja päihdekuntoutujien kanssa video-kuvausta voimaantumisen kokemuksen välineenä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa videokuvauksesta voimaantumisen välineenä mielen-terveys- ja päihdehoitotyössä sekä tuoda julki kuntoutujien kokemuksia. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy kuntoutujan kanssa tehty video.

- Ymmärrän, että kokeiluun osallistuminen on vapaaehtoista ja halutessani voin jättää kokeilun kesken missä tahansa vaiheessa.
- Ymmärrän, että henkilötietojani sisältävää materiaalia säilytetään oikeaoppisesti luk-kojen takana ulkopuolisten ulottumattomissa.
- Ymmärrän, että opinnäytetyöhön kuuluu teemahaastattelu, joka äänitetään. Opin-näytetyön julkaisun jälkeen kaikki äänitetty materiaali hävitetään.
- Ymmärrän, että opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat opinnäytetyön tekijöille, jonka vuoksi opinnäytetyön tuotoksena syntyvää videomateriaalia ei saa esittää tai julkaista ilman opinnäytetyön tekijöiden suostumusta.

Opinnäytetyö toteutetaan yksilötoteutuksena, mutta yhtenä osana siihen kuuluu valmiiden videoiden katsominen yhdessä palvelukodin muiden kuntoutujien ja työntekijöiden kanssa, sillä muiden antama hyväksyntä ja myönteinen palaute on osa voimaantumista. Oman vi-deon näyttäminen ja videoiden katsominen yhdessä muiden kuntoutujien ja työntekijöiden kanssa on vapaaehtoista. Yhteiseen videoiden katsomiseen voi myös osallistua ilman oman videon näyttämistä.

[ ] Annan luvan videon näyttämiseen palvelukodin yhteisön sisällä.

[ ] En anna lupaa videon näyttämiseen palvelukodin yhteisön sisällä.

Videosta tehdään valmistumisen jälkeen kaksi kopiota. Yksi kuntoutujan yksityiseen käyttöön DVD-muodossa ja yksi opinnäytetyön tekijöiden muistitikulle, jonka jälkeen videot poistetaan tietokoneelta kopioimisen ehkäisemiseksi. Video näytetään opinnäytetyön esittämisen yh-teydessä vain kuntoutujan luvalla eikä videota julkaista missään vaiheessa internetissä. Luvan antaminen videon näyttämiseen opinnäytetyön esittämisen yhteydessä on täysin vapaaeh-toista.

[ ] Annan luvan videon näyttämiseen opinnäytetyön esittämisen yhteydessä.

[ ] En anna lupaa videon näyttämiseen opinnäytetyön esittämisen yhteydessä.

Ymmärrän lupalomakkeen sisällön ja annan suostumukseni opinnäytetyön videomateriaalin tuottamiseen sekä teemahaastattelun äänittämiseen.

Paikka ja aika:

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

---



---

### Liite 3. Teemahaastattelun runko

- Minkälainen kokemus osallistuminen oli?
- Mitkä asiat tekivät kokemuksesta sellaisen, kun se oli?
- Mitä ajatuksia tai tunteita kokemuksen eri vaiheet (suunnittelu, kuvaus, elokuvailta) herättivät?
- Mitä ajatuksia tai tunteita videokuvattavana oleminen herätti?
- Mitä ajatuksia tai tunteita oman videon näkeminen herätti?
- Mitä ajatuksia tai tunteita oman videon näyttäminen muille herätti?
- Mitä ajatuksia tai tunteita valmis video herätti?