



Valokeila itselle

Voimauttava valokuva mielenterveysomaisen
voimaantumisprosessissa

Marjukka Tervo

OPINNÄYTETYÖ

Joulukuu 2020

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

TERVO, MARJUKKA:

Valokeila itseän

Voimauttava valokuva mielenterveysomaisten voimaantumisprosessissa

Opinnäytetyö 61 sivua, joista liitteitä 16 sivua

Joulukuu 2020

Mielenterveysomaiset kantavat paljon vastuuta sairastuneista läheisistään. Opinnäytteen tavoite oli mielenterveysomaisten elämäntilanteiden ja voimaantumistarpeiden esiin tuominen. Tutkimuksen ammatillinen tavoite oli lisäksi kehittää omais- ja mielenterveystyötä sosiaalipedagogisen työorientaation ja työskentelymuodon esimerkin luomisen keinoin. Laajempaan tarkoituksena oli myös tuoda esiin mielenterveysomaisten kokemus voimauttavan valokuvan prosessista. Opinnäytetyön teoria pohjautuu sosiaalipedagogiikkaan ja voimauttavan valokuvan menetelmään. Tutkimuksessa käsitellään omaisen elämän piirteitä sekä voimaantumista. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, laadullisena tutkimuksena. Toiminnalliseen prosessiin osallistui neljä naista, jotka kutsuttiin mukaan Mielenterveysomaiset FinFami Pirkanmaa ry:n Prospect-omaistaitoryhmästä vuonna 2018. Tutkimusaineisto kerättiin osallistujien kirjoittamista teksteistä, jotka pohjasivat heidän tutkimusprosessissa laatimiinsa lokikirjoihin. Laadullisen aineiston analysoinnissa käytettiin sekä teoria- että aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyöhön osallistuneet omaiset kuvasivat voimauttavan valokuvan matkan lisänneen oman elämän subjektiivista tarkastelua. Prosessissa omaiset myös kiinnostuivat oman elämänsä ja identiteettinsä rakentamisesta nykypäivään, omaa itseä palvelevaksi. Kokemus rakkauden löytämisestä itseä kohtaan vahvistui. Prosessin aikana omaiset löysivät itsestään voimaa, joka ei ollut keinotekoisia, vaan nousi sisältä aidosta omasta itsestä. Omaiset alkoivat asettaa myös hyvinvointiaan tukevia rajoja ja löytää uudenlaisia toimintatapoja elämässä. Prosessi lisäsi omaisissa lämmintä asennetta myös toisia ihmisiä kohtaan. Omaisten huolet eivät kadonneet, mutta heidän identiteeteissään tapahtui uudelleenmäärittelyä, joka muutti suhdetta itsen ja toisten ihmisten lisäksi koettuihin taakkoihin.

Dialoginen ja voimaantumiseen tähtäävä työskentely sopivat hyvin mielenterveysomaisten hyvinvoinnin tukemiseen. Perhettä koskevat kriisit ja stigmaa kantavat sairaudet lisäävät perheenjäsenten psykologista, sosiaalista ja käytännöllistä taakkaa, mutta voimaannuttavan tuen avulla omaiset löytää elämänsä ratkaisuja ja voimavaroja, jotka auttavat elämään hyvää elämää. Omaisten voimaantuminen ilmenee sosiaalipedagogiseen teoriaan sopien oman äänen löytämisinä, toimijuuden kasvuna ja positiivisena liittymisenä yhteiskuntaan.

Asiasanat: mielenterveysomainen, voimaantuminen, voimauttava valokuva

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

TERVO, MARJUKKA:

Spotlight on the self

Empowering Photography-method in the empowermentprocess of mental health relatives

Bachelor's thesis 61 pages, appendices 16 pages
December 2020

The position of mental health relatives is an overlooked phenomenon in society. The family members' personal life and wellness of the families can get fragile if the relatives do not have enough support and they lack preventive support.

The aim of this thesis was to show family members' needs for the empowering and also to develop the work with mental health relatives by the social pedagogical orientation.

The thesis was carried out as a functional and qualitative study. Four women took part in the journey on the empowering photography process. The data were collected from the texts that based on the participants' journals. The qualitative data were analysed through content analysis.

The participant started to think of themselves in a new, more compassionate way and found the inner strength from their real self. The participants got more strength, which helped them to see the situation of the whole family more clearly and more compassionately.

Key words: mental health relative, empowerment, Empowering photography

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	MIELENTERVEYSOMAISEN KUORMITTUMINEN.....	7
3	TOIMIJUUS JA VOIMAANTUMINEN.....	9
	3.1 Toimijuus ja voimaantuminen.....	9
	3.2 Voimauttava valokuva ja myötätunnon kehät.....	12
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	17
	4.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	17
	4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
	4.3 Voimauttavan valokuvan prosessi ja aineiston kerääminen	19
5	VOIMAANTUMISPROSESSI.....	25
	5.1 Nimeäminen	25
	5.2 Rakastaminen	26
	5.3 Toimiminen	29
	5.4 Nimeäminen, rakastaminen ja toimiminen dialogissa.....	32
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	37
	6.1 Johtopäätökset.....	37
	6.2 Pohdinta.....	40
	6.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	43
	LÄHTEET.....	44
	LIITTEET	46
	Liite 1 Suostumuslomake prosessiin.....	46
	Liite 2 Prosessin tehtävänannot.....	47
	Liite 3 Kysymykset kirjoitustehtävään	58

1 JOHDANTO

Mielenterveysomaisen asema on eräs yhteiskuntamme piiloon jääviä ilmiöitä. Sairastuneen läheisensä elämässä perheenjäsen voi kantaa vahvaa, päivittäistä vastuuta sairastuneen fyysisestä, sosiaalisesta, psyykkisestä ja taloudellisesta tasapainosta. Vaikka sairastunut olisi aikuinen, vastuunjaot poikkeavat sairaudettomista perheyhteisöistä huomattavasti, sillä mielenterveyden haasteet laskevat ainakin aika-ajoin sairastuneen itsenäistä elämänhallintaa. Kuormitusta syntyy myös sairauteen liittyvistä tunne- ja kiintymyssyistä. Mielenterveysomaisen henkilökohtainen elämä ja hyvinvointi haurastuvat, jos omaisella ei ole riittäviä voimavaroja ja hän jää ilman ennaltaehkäisevää tukea. Suomalainen mielenterveyden palvelujärjestelmä sivuuttaa usein omaisten tarpeet ja näin ollen pahoinvointi kertaantuu lähiympäristössä hiljaisen vastuunkantajan jäädessä tuetta.

Mielenterveysongelmia kokevien lähipiirin mukaan otto läheisen hoidon suunnitteluun sekä tuen piiriin on kovin vaihtelevaa. Omaiset nähdään hoidon resurssina ja yhteistyökumppaneina, jolloin julkisen sektorin palveluita ei mielenterveysomaisille ole, vaikka omaisen arkitodellisuuteen läheisen mielenterveyden ongelmat vaikuttavat lähes poikkeuksetta merkittävästi. Useat mielenterveysomaiset kantavat läheisestään sellaista vastuuta, jota kukaan muu ei kykenisi ottamaan. Mielenterveyspalveluiden kehittyessä jatkuvasti avohoidon suuntaan, omaiset ovat sairastavalle läheiselleen entistäkin korvaamattomampana kantavana verkostona sairauden ja terveyden kausina. (Omaiset mielenterveystyön tukena 2009, 9).

Opinnäytetyön menetelmä on laadullinen tutkimusmenetelmä. Inspiroiduin opinnoissani sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen asiakastyöhön kehittämästä sosiaalipedagogisesta voimauttavan valokuvan menetelmästä, koska siinä vuorovaikutus ulottuu sanoja syvemmälle ja asettaa ihmisen etsimään itsestään subjektiutta. Opinnoissani voimauttavan valokuvan menetelmäopintoihin kuului henkilökohtainen voimauttavan valokuvan prosessi ja tällöin koin omakohtaisesti sen, kuinka hyväksyvän katseen kohdistaminen itseen laajensi minäkuvani lisäksi käsitystäni muista ihmisistä. Opinnäytetyöni tarkoitus on antaa mielenterveysomaiselle mahdollisuus sisäisen identiteettinsä etsimiseen ja

samalla herättää aitoa dialogia toteuttamalla heidän kanssaan voimauttavan valokuvan prosessi. Tarkoitus on myös kuvata prosessin merkitystä heidän itsensä kokemana.

Toimin itse Mielenterveysomaiset FinFami Pirkanmaa ry:n Prospect-omaistaitoryhmän ohjaajana. Ohjasin syksyllä 2018 ryhmän yhdistyksessä ja kuulin osallistujilta halua ryhmäteemojen jatkotyöstämiseen, jottei taidot unohdu arjen keskellä. Opinnäytetyössäni minulle tuli mahdollisuus tarjota Prospect-ryhmän osallistujille mahdollisuus jatkotyöskentelyyn. Prospect ohjasi omaisia kohtaamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan, joten näin voimauttavan valokuvan menetelmän voivan tukea heitä oman elämänsä vahvistamisen teemassa. Olin työskennellyt tässä vaiheessa omaisten parissa vapaaehtoisena ja sosionomin sijaisena, joten omaistyön viitekehys oli minulle hyvin tuttu.

Työni on omistettu Mielenterveysomaiset FinFami ry:lle. Elämään takaisin kiinnittyminen mielenterveyden järkkymisen tilanteissa perhepiirit tarvitsevat tukea. Jotta uudenlainen elämä voi näyttää mielekkäältä, tarvitaan uusia näkökulmia, uutta normaaliutta. Niiden löytämisessä FinFami tukee. Omistan työni myös opinnäytteeseeni osallistuneille voimanasille ja heidän perheilleen. Ihmisessä piilee yllättävä voima, kun vain uskaltaa katsoa asioita rehellisesti.

2 MIELENTERVEYSOMAISEN KUORMITTUMINEN

Mielenterveysomaisten hyvinvointia kartoittavassa tutkimuksessa on todettu selkeä yhteys mielenterveyspotilaiden hoito- ja kuntoutustilanteen vaikutuksella omaisten hyvinvointiin. Mielenterveysomaisten hyvinvointiin kohdistuneet tutkimukset kartoittavat omaisten kuormittuneisuutta, perheen ilmapiiriä sekä tilanteen hallintaa ja selviytymiskeinoja. Pitkäaikaista kuormitusta kokevat ne omaiset, joiden sairastunut läheinen on itsetuhoisen, käyttäytyy uhkaavasti, tai on hyvin vaativa tai riippuvainen omaisestaan. Myös häpeän tunteet, huoli tulevaisuudesta ja sairauden vaikeaksi koetut oireet kuormittavat yksittäistä omaista ja perheen sisäistä toimintaa. Objektivistia kuormittuneisuutta synnyttävät omaisten elämään kohdistuvat vaatimukset ja muutokset, kuten arkisten tehtävien hoitamisen haasteet sekä omaisen vapaa-ajan viettoa, työssä käyntiä, taloudellista tasapainoa ja ihmissuhteita rajoittavat vaikutukset. Sekä teon ja tekemättömyyden vaatimukset, että tunnetaso kuormittavat omaista. (Nyman & Stengård 2005, 9-11).

Nyman ja Stengård (2005, 12) viittaavat Brownin ym. mallinnuksen voimakkaan tunnelatauksen vaikutuksista perheissä. Nymanin ja Stengårdin mukaan perheen stressaantuminen lisää sen sisäistä kriittisyyttä, vihamielisyyttä ja ylihuolehtivaisuutta, jotka kuormittavat myös mielenterveydeltään sairastunutta ja johtavat tiheämpiin sairastamisjaksoihin. Stressi muodostaa noidankehän, jossa alkuperäinen ongelma vahvistuu sekundäärireaktion edesauttamana. Nyman ja Stengård toteavat (2005, 13), että omaisen käyttämällä tiedollisilla, emotionaalisilla ja ongelmanratkaisuun ohjaavilla hallintakeinoilla on oleellinen rooli siinä, kuinka paljon läheisen sairauden pahenemisvaiheet vaikuttavat omaisen omaan tasapainoon. Lisäksi omaisen hyvinvointia määrittävät välittävät tekijät - oma persoonallisuus, asennoituminen selviämiseen, sosiaalinen tuki ja käytettävissä olevat palvelut. Kun tilanne on raskas ja omaisen hallintakeinot tilanteeseen nähden riittämättömät vähentämään stressiä, omaisen saattaa itse alkaa oireilla psyykkisesti tai fyysisesti. (Nyman & Stengård 2005, 14-16.)

Myös kulttuuriset odotukset sekä normit huolenpidosta, yhteiskunnan taloudellinen tilanne, tukipalvelut ja sosiaali- ja terveyspolitiikan linjaukset vaikuttavat omaisen hyvinvointiin (Nyman & Stengård 2005, 13). Vuonna 2001

ilmestyneessä mielenterveyspalveluiden laatusuosituksessa omaisten tukemisen tärkeyttä tuodaan vahvasti esiin. Omaisilta suositetaan keräämään palautetta ja kokemuksia, ja heidän henkistä ja käytännöllistä selviytymistään ohjataan kartoittamaan ja tukemaan (Laatusuositus, 24).

Mielenterveysomaiset FinFami ry (ent. Omaiset mielenterveystyön tukena ry) on valtakunnallinen toimija, joka vastaa mielenterveysomaisten tarpeisiin Suomessa. FinFami toimii kansainvälisessä yhteistyössä mm. myös Euroopan tasolla sisarjärjestö EuFamin kanssa. Suomessa FinFamin keskusliitto kehittää mielenterveysomaisten tukea julkisen vaikuttamistyön ja paikallisyhdistysten tukemisen tavoin. Paikallisyhdistykset tekevät omaistyötä käytännössä. Mielenterveysomaisyhdistysten yhtenä päätehtävänä on kirkastaa ja yhtenäistää kuvaa omaisesta itsenäisenä avun tarvitsijana. Omaistyön tavoite on omaisen hyvinvointi. Työ on omaislähtöistä, tarjottava tuki kohdentuu tarkasti omaisen tarpeisiin, vähentäen omaisen hyvinvoinnin riskitekijöitä ja lisäten suojaavia tekijöitä. Työn muotoja ovat tiedon ja tuen tarjoaminen, vertaistuki, edunvalvonta, ryhmät, kurssit, ohjaus, virkistys ja koulutus. (Arjessa mukana, 9-19.)

Yksi FinFamin vertaistoimintojen osio on Prospect. Se on strukturoitu kansainvälinen kokemusasiantuntijuuden ja vertaistuen ryhmämalli mielenterveysomaisten tarpeisiin. Prospect-ryhmän tavoitteena on vahvistaa omaisten osallistumista ja selviytymismahdollisuuksia. Tyypillisesti kurssi johtaa omaisen elämänlaadun paranemiseen, edesauttaa elämänhallintaa ja elämänlaatua, sekä kohottaa itseluottamusta. Keinoina kurssilla on stressin tunnistamisen ja hallinnan harjoittelu, menetyksen käsittely ja omista voimavaroista ja jaksamisesta huolehtimaan oppiminen. Ryhmistä kootaan systemaattisesti vaikuttavuusarvioaineistoa. (Arjessa mukana, 65-68.)

3 TOIMIJUUS JA VOIMAANTUMINEN

3.1 Toimijuus ja voimaantuminen

Ihmisen toimijuus on sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perusta. Sosiaalipedagogisessa ihmiskuvassa toimijuuden käsite on keskeinen. Sitä voidaan tarkastella olemisen, tekemisen ja omistamisen tasoilla. Olemisella viitataan kokonaisvaltaisesti perustarpeisiin ja niiden täyttämiseen, tekemisellä kokonaisvaltaiseen itsensä toteuttamiseen sekä osallisuuteen ja omistamisella sosiaalisiin, henkisiin ja aineellisiin pääomiin, jotka laajentavat ihmisen toimintamahdollisuuksia ja turvaavat hänen asemaansa. Ihmisessä nähdään potentiaali kasvaa itseohjautuvaksi, rationaaliseksi toimijaksi. Tämä käsitys perustuu tarvehierakiseen filosofiaan, jonka mukaan ihmisellä on tarve toteuttaa reaalista itseään ja kasvaa niihin mittoihin, jotka ovat hänelle mahdolliset. (Niemelä 2009, 209-217.) Saadakseen toimijuutensa käyttöön ihminen tarvitsee potentiaalinsa tunnustavaa kasvatusta. Toimijaksi kasvanut ihminen kykenee elämään ja toimimaan itsenäisesti omasta ajattelustaan käsin. (Nivala & Ryyänen 2019, 89–90.)

Nivalan ja Ryyänenen mukaan Freire kuvasi ihmisen elävän aina rinnakkain sekä subjektiivisuuden ja objektiivisuuden määrittämänä. Siitä seuraa nk. dialektinen toimijuuden ymmärrys. Keskeistä on ihmisen mahdollisuus vaikuttaa vallitsevaan todellisuuteen subjektina, tietoisena toimijana. Toimijuuden vastakohtana Freire kuvasi tilaa, jossa ihminen ei saa aktiivisesti tehdä valintoja, vaan joutuu alistumaan muiden tekemien päätösten alle. Tällöin subjekti kapenee ja ihminen objektivoituu muiden toiminnan kohteeksi. Objektina kohdellun ihmisen potentiaali ja mahdollisuudet omaehtoiseen toimijuuteen estetään, olemassaolo typistyy elossa oloksi ja selviytymiseksi, subjektiuden ja toimijuuden vastaisesti. (Nivala ja Ryyänen 2019, 97-98.)

Niemelän toimijuuden määrittelyyn sopien Nivala ja Ryyänenen kuvaavat, että toiminnalla ei tarkoiteta vain suorittavaa, päämäärällistä tai määrättyä toimintaa vaan valittuja tekoja ja ihmisyyden persoonallisuuden osoituksia. Nivalan ja Ryyänenen mukaan toiminta on ihmisyyttä ilmentävä ja toteuttava elementti, johon sisältyy kyky, tahto ja mahdollisuudet tehdä valintoja ja valintoihin liittyviä tekoja

elinpiirissään. Yksilö ilmaisee itseään ja harjoittaa valinnanvapauttaan toimintansa kautta. Toiminta suuntautuu ulospäin ja rakentaa yhteisöä subjektista käsin. Toiminnallaan ihmiset luovat elämää, vaikka samalla he ovat ympäröivän maailman tuottamia ja ehdollistamia. Edellytys tämänkaltaiselle toiminnalle on Arendetin mukaan ihmisenvälisyys, vapaa julkinen tila ja moninaisuuden tunnustaminen. (Nivala ja Ryyänen, 95-96)

Fisher (2009) lähestyy ihmisen toimijuutta kymmenen ulottuvuuden kautta, joista yksi on henkilön oma tärkeäksi kokema rooli. Rooliulottuvuutta määrittää paljolti se, onko se yhteiskunnan, läheisten tai ihmisen itse asettama. Vilenin, Leppämäen ja Ekströmin (2008, 78) mukaan roolit voidaan ymmärtää persoonan näkyvinä muotoina, jota ihminen tarvitsee erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ihmisen käyttämät roolit ilmentävät ja rakentavat ihmisen minuutta. Korhosen (2018, 14) mukaan Moreno (1987) kuvaa roolin omaksumisen pohjautuvan menneisiin kokemuksiin ja ympäröivän yhteiskunnan luomaan kulttuuriin. Yhteisöissä ja yhteiskunnassa henkilö elää ja ilmentää tuottavuuttaan rooliensa kautta.

Ihminen on autonominen ja vapaa valitsemaan, mutta nämä tapahtuvat yhteisöissä, suhteessa yhteisöihin ja niiden avulla. Kasvun suunta vaikuttaa siis ympäröivällä sosiaalisella todellisuudella ja sävyttyy näin sillä, mikä nähdään kaikille hyväksi yhteiselämäksi. Tähän liittyy välineellisen arvostuksen sijaan kaikkien ihmisyksilöiden sekä muun ympäristön itseisarvon tunnustaminen. Kasvun tulee olla ekologista eli toisten yksilöiden ja yhteisöjen itseisarvoa kunnioittavaa. Toimijuudella on ulottuvuus yksilötasoa laajemmalle mm. ihmisten välisten suhteiden rakentajana ja uusintajana. (Nivala ja Ryyänen 2019, 90-92.)

Hokkasen (2009, 317) mukaan Robert Adamsin määrittelyssä voimaantumisen avulla yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen on mahdollista vaikuttaa elinolosuhteisiinsa ja muuttaa niitä saavuttaakseen haluamiaan asioita ja kohentaakseen elämänlaatuaan sekä auttaakseen toisia näissä pyrkimyksissä. Adams sisällyttää voimaantumiseen monet toimijat ja toimintatasot: yksilön, ryhmän ja yhteisön. Määritelmä sisältää sekä merkitykset prosessista muutoksen aikaansaamisen keinona että päämäärästä, johon pyritään. Adamsin mukaan voimaantumiseen kuuluvat oleellisesti kollektiivisuus, omaehtoisuus ja

tavoitteellisuus. Yhteisöllinen voimaantuminen tavoittelee alisteisessa asemassa olevan ryhmän voimaantumista. Hokkasen (2009, 298-299) mukaan Mullan määrittelee voimaantumisen prosesseiksi, joiden avulla alisteisessa asemassa elävien ihmisryhmien jäsenet vähentävät vieraantuneisuuttaan ja vallattomuuden tunnetta omassa elämässään sekä saavuttavat suuremman hallinnan kaikkien elämänalueittensa ja ympäristöjensä suhteen.

Sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä yksilön subjektiivinen kasvu nähdään tapahtuvan dialektisesti, kasvu vaikuttuu ja vaikuttaa jatkuvasti yksilön lisäksi yhteisöön ja yhteiskuntaan. Hokkasen mukaan Bruce ja Black ovat jakaneet voimaantumisen karkeasti kolmeen vaiheeseen: *naming* eli nimeäminen, *loving* eli rakastaminen ja *acting* eli toiminta. Uudelleen nimeämisen vaiheessa tunnustellaan kriittisesti ja monipuolisesti vallitsevaa epätydyttävää tilannettaan ryhtyen määrittämään sitä subjektiivuudesta käsin. Rakastamisvaiheessa tunnustetaan ja löydetään uusia voimavaroja, jolla alkutilannetta voidaan muuttaa. Toimintavaiheessa epätydyttävään tilanteeseen haetaan sellaisia ratkaisuja, joiden avulla tunnistettu epäkohta kumotaan. (Hokkanen 2009, 319-320.)

Siitosen (1999, 117 ja 87-88) mukaan voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, jota kuvaa kohentunut itsemäärääminen, päämäärien asettelu, mahdollisuuksiin luottaminen, uudenlainen näkemys itsestä, ja omasta tehokkuudesta. Voimaantumisessa ihminen kokee sisäistä vahvistumista ja tasapainoisuutta itsensä ja ympäristönsä kanssa. Voimaantumiseen liittyy Siitosen mukaan henkilön vastuun tunteminen omasta kehityksestään, sekä halu ja kyky tehdä asiat, kuten itse näkee oikeaksi. Siitonen kuvaa prosessissa sosiaalista tukea tärkeäksi elementiksi: saatu palaute ja tuki reflektiolle vuorovaikutuksessa auttaa kasvua eteenpäin. Vuorovaikutuksessa merkityksellistä on luottamus, kunnioitus, tuki, osallistuvuus ja sitoutuminen. Saleebyn (92, 7-20) mukaan voimaantuminen lisää hyvinvointia, hyvinvointi kasvaa ulospäin. Saleeby kuvaa voimaantumista edistäviksi tekijöiksi toimintaympäristön valinnanvapauden, sallivan ilmapiirin, arvostuksen, turvallisuuden, asiakkaan sosiaaliset suhteet, yhteenkuuluvuuden kokemuksen, yhteistyön ja itseen kohdistuvan luottamuksen ja uskon myös ulkopuolelta.

Yksilökeskeinen voimaantuminen on koko ilmiön kohdentumista yksilötasolla tapahtuvaan muutokseen. Tällöin teemoiksi nousevat elämänhallinta, yksilön kompetenssi ja vahvuudet. Kytkenät yhteiskunnalliseen asemaan, elinolosuhteisiin ja niissä tapahtuviin muutoksiin ovat toissijaisia. Hokkasen (2009, 318) mukaan merkittävä laajennus yksilökohtaisessa työssä liittyy yksilön suhteeseen lähiyhteisöihin ja vertaisryhmiin. Vertaisuuden tuella syntyvä yksilön tietoisuuden ja toimijuuden uudelleen määrittely on yleinen ilmiö yksilöllisessä voimaantumistulkinnassa. Hokkanen kiteyttää voimaantumisen tavoitteeksi vallan ja määrittelyn palauttamiseen yksilölle ja yhteisölle itselleen. Se lähestyy yksilöä subjektina ja käyttää menetelmänä dialogia. Ihmisen päästessä käyttämään ajattelun, ilmaisun ja sananvapauttaan, hän alkaa tuottaa tietoa, jota objektivoidussa auttamistyössä ei syntyisi. Ihminen käyttää omaa kokemusta, näkemystä, tahtoa, voimaa ja valtaa.

3.2 Voimauttava valokuva ja myötätunnon kehät

Psykoanalyttikko Pirkko Siltala (2007, 31-32) kuvaa psykologisessa työskentelyssä symbolitasoa tärkeäksi elementiksi. Jos ihmisen on mahdollisuus vastata menetykseen tunteilla, mielikuvilla, muistoilla, unelmilla, sanoilla, kuvilla, musiikilla, tanssilla tai muilla luovilla teoilla, tämä auttaa ihmistä käsittelemään sisäistä kokemustaan. Symbolitaso antaa mielelle mahdollisuuden luoda merkityksiä ja kasvattaa toivoa. Tämä estää masennukseen ajautumista. Symbolisuus auttaa ihmistä ilmaisemaan sisäistä kokemustaan sen piilottamisen sijaan. Usein elämälleen valoisampaa suuntaa etsivä hyötyykin esimerkiksi taiteen tarjoamasta symboliikasta, lohduttavasta musiikista ja itseilmaisusta.

Sosiaalikasvattaja ja valokuvaaja Miina Savolaisen kehittämä voimauttavan valokuvan menetelmä perustuu empowerment-termin sisältöihin. Menetelmää on sovellettu 2000-luvulla kasvatus-, hoito- ja terapeuttisen työn aloille. (Savolainen 2009, 211-213.) Työskentelyssä valokuvia ja valokuvaamista käytetään välineinä minäkuvan ja vuorovaikutussuhteiden parantamiseen, voimavarojen vahvistamiseen sekä oman tai yhteisön toiminnan reflektointiin. Menetelmää voi käyttää esimerkiksi perheiden, työyhteisöjen ja yksilöiden kanssa. (Savolainen 2008, 196).

Voimauttavan valokuvan käyttö vaatii kokemuksellista perehtymistä menetelmään (Savolainen 2008, 196). Valokuva ei ole voimauttava asia itsessään, mutta voimaantuminen mahdollistuu, jos sen käyttämisuoto täyttää voimaantumisen ehdot, joita ovat valta-asetelmien purkaminen, tasavertaisuuden kokeminen ja itsemäärittelyn oikeus. Vääränlaista ylivaltaa ei synny, jos kuvaamisessa on mukana luottamus, vastavuoroisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Menetelmässä hajanaisten, tunnepitoisten ja vaikeasti kuvattavien asioiden ilmaisulle aukeaa väylä kuvien ja dialogisen, hyväksyvän vuorovaikutuksen kautta. Savolaisen mukaan ihminen kohtaa elämän matkansa aikana useita kertoja sellaista peilausta, joka ei vastaa hänen sisintä kokemustaan. Voimauttavan valokuvan kuvaamisessa käännetäänkin tavallisesti kuvaajalle kuuluva määrittelyvalta kuvattavalle. Prosessissa kasvaja tutkii itseään ja tuo kuvien kautta näkyväksi, mitä hänen sisäisyydessään on merkityksellistä. (Savolainen 2009, 211-212.)

Valokuvan todentuntuisuus on keskeinen osa sen vaikuttavuutta. Valokuva voi olla subjektiivisesti totta, jos yksilö kokee tärkeäksi antaa sille tällaisen painoarvon. Menetelmän käyttö vaatii valokuvaan liitetyn totuuden myytin purkamista. Kuvaa tarkastellaan, ja vain kuvan henkilö tietää ja määrittää sen merkityksen. Valokuva ei ole todellisuuden vahvistus, vaan kuvaajansa rakentama. Voimauttavan valokuvan menetelmässä kuvan voima sekä epätodellisuuden että todellisuuden kuvaajana asetetaan yksilön identiteettityön palvelukseen (Savolainen 2009, 212-213.)

Savolaisen mukaan voimauttavassa prosessissa yhdistyy sekä tavoitteellisuus että intuitio ja luovuus. Tavoitteellisesti valitaan, mitä haluan tehdä näkyväksi, todistaa, vaalia ja vahvistaa. Luova vaihe herättää intuitiivisen tason. Prosessi antaa mahdollisuuden etsimiselle. Valokuvaaminen noudattaa luovan prosessin dynamiikkaa, jossa lopputulosta ei voi tietää etukäteen. Itse toiminnan kautta selkeytyy se, mitä haettiin. (Voimauttavan valokuva menetelmä, n.d.) Savolainen kuvaa menetelmän ytimen liittyvän siihen, että omakuvan hyväksyminen toimii itsensä hyväksymisen metaforana. Kun henkilö katsoo kuvassa erilaisia puolia itsessään, hän kasvaa kohtaamaan näitä myös arkitodellisuudessa, minäkuvassa ja elämässä. Myös elämän kivuista voi kasvaa eteenpäin, kun niitä uskaltaa katsoa suoraan ja hyväksyvällä katseella. (Savolainen 2006c.)

Valokuvan mahdollisuus sekoittaa faktaa ja fiktiota luo menetelmän oleellisen toivon ja tulevaisuuden elementin – kuvalla ikään kuin ilmaistaan ja ulotetaan sellaiseen, joka ei vielä ole puhjennut esiin tai tullut näkyväksi.

Elämän sisältämässä hajanaisuudessa Savolainen (2015) kuvaa ihmiselle tärkeimmäksi löytää merkitys ja arvo omasta elämästä. Voimauttavan valokuvan menetelmän lähtökohtana on dialoginen suhde ja valokuvatyöskentely henkilön identiteetin vahvistumiseksi ja rakentumiseksi. Prosessissa asiakas on aktiivinen subjekti, ja kuvaaja tunnustelee hänen ajatusmaailmaansa, toiveitaan ja tarkoitusperiään voidakseen dokumentoida toisen ihmisen todellisuutta juuri, kuten hän itse sen määrittelee. Dialogista katsomisen tapaa käytetään pedagogisen työn välineenä. Näkeminen ymmärretään yksisuuntaisuuden sijaan vastavuoroisena prosessina. Katsetta käytetään myös hyvän havaitsemiseen.

Valokuvan kyky tallentaa, tehdä näkyväksi ja jäsentää elämää ja elämäkokemuksia lujittaa ja laajentaa minuutta. Valokuva ulottuu ajassa kauas ja yhtä lailla tähän hetkeen. Valittu omakuva herättää mielihyvää ja sitä haluaa katsella kuin imien omaa minuutta, muistoja, mielikuvia itseensä. Ehjä ja voimakas itse kuvassa luo sisäisen myllerryksen ja uskon elementtejä elämään. Valokuva toimii tunnetasolla uskottavana todisteena omasta hyvyydestä, arvokkuudesta ja siitä, rakastamisen arvoisesta itsestä. (Savolainen 2006a ja 2006c.)

Menetelmän osa-alueet ovat omakuvat, albumikuvat, kuvaustilanteen vuorovaikutus ja arkielämän kuvaaminen. Osa-alueita voi yhdistellä ja soveltaa monipuolisesti (Savolainen 2004, 130–131.) Albumikuvia ovat kaikki elämän varrella otetut kuvat. Albumikuvien katselu on ihmiselle kuin riitti, jonka sosiaalisessa ulottuvuudessa ihminen muovaa itseään ja minäkuvaansa. (Halosen 2007, 11) mukaan (Savolainen 2006b) albumikuvien kautta voidaan myös käydä läpi omaa elämää ja pohtia asioiden kehityskulkuja. Työskentelyn kautta syntyvät uudet havainnot ja tulkinnat voivat auttaa ihmistä vahvistumaan itsessään ja sosiaalisissa suhteissaan. (Savolainen 2009, 217–218.)

Albumikuvia voi työstää luovasti erilaisiin muotoihin. Albumikuvien kautta henkilö voi löytää valtavasti avaimia selittämään omaa persoonallisuutta, roolia

perheessä, elämäntarinaa, eri aikojen suhteita. Kuvien kautta voi myös herättää muistot eloon tunnetasolla. Kuvat tuovat esiin myös kipeyttä ja surua. Voi olla, ettei henkilö ole aiemmin sanallistanut tiettyyn elämänjaksoon liittyvää surua, mutta voimauttavan valokuvan projektissa uskaltaa avata kuvan kautta nämä piilevät merkitykset kuvien taustalla. Albumikuvien kautta tulee esiin myös arkiset, läheisiin ihmissuhteisiin liittyvät voimauttavat asiat, joiden arvo ei arjessa tule korostetuksi (Savolainen 2009, 218).

Omakuva ikään kuin pakottaa tarkastelemaan itseään ja kyseenalaistamaan oman suhtautumisensa omaan itseeseen. Se voi auttaa henkilöä katsomaan itseään lempeämmin ja sallivammin. Tämä katse voi siirtyä myös muihin elämänalueisiin. Kuvattava tuo esille juuri hänelle tärkeitä asioita tai hän voi paneutua yksittäisen kuvan tunnelmaan, visuaaliseen maailmaan, katseeseen ja peilata näitä elementtejä omaan elämäntilanteeseen. Halosen (2007, 13-14) mukaan Savolainen (2006b) toteaa kuvaajan palvelevan kuvattavaa ja ottavan useita otoksia, jotta kuvattava saisi materiaalia, josta voi tunnistaa itsestään.

Halosen (2007, 14) mukaan Savolainen (2004) kuvaa arkikuvauksen ideaksi arjen merkitysten todentamisen ja pientenkin elementtien merkityksen tunnistamisen. Valokuvan dokumentoiva voima tulee esiin, kun henkilö todentaa ja vahvistaa oman elämänsä tekijöitä niitä kuvaten. Toistuva arkinen elementti voidaan kuvaamalla myös muuntaa erityiseksi ja muistettavaksi. Jos kuvia otetaan vain juhlissa tai lomilla, voi syntyä käsitys arkisten tavallisten asioiden epätärkeydestä. Juhlan ja hymyilemisen lisäksi elämä kuitenkin on paljon muuta, minkä rakastava kuvaaminen tekee elämän moninaisuutta todellisemmaksi ja näkyväksi

Arkikuvien avulla voidaan myös tutkia, mitkä arjen tapahtumat vievät voimavaroja ja mitkä lisäävät niitä (Savolainen 2009, 222). Halosen (2007, 14) mukaan Savolainen 2004a & 2006b) arkikuvaamisella voidaan myös tuoda esiin arjen kiireyttä ja ajan käyttöä. Lisäksi arkikuvat tuovat esiin asioita, joita ei arjesta ole edes tunnistettu. Kamera lisää asioiden huolellista tarkkailua, on kuin lisäsilmit, jotka näkevät kokonaisuuden ulkopuolelta.

Kuvaus tilanteissa vuorovaikutus on erittäin tärkeä elementti voimaantumisen kannalta. Menetelmässä kuvaajalla ei ole tavallisesti valokuvaukseen liittyvää valtaa määrittellä millaisena hän ikuistaa toisen ihmisen. Valokuvaajan rooli muuntuukin palvelevaksi ja kuuntelevaksi, ihmisen sisintä kokemusta esiin kutsuvaksi ja vahvistavaksi. Kuvaaja toimii dialogissa ja vahvistaa hyväksyvän katseen ja tallentavan kameralaitteen kautta, millaista omakuvaa kuvattava haluaa tuoda esiin. Voimauttavan valokuvan kuvat eivät ole ammatti-ihmisen näkemyksiä siitä, millainen henkilön tulisi olla, vaan kuvattavan määrittämiä miten itse haluaa nähdä itsensä ja tulla nähdyksi. Ainoastaan ihminen itse, oman elämänsä päähenkilö, voi tietää, mitkä kuvat ovat omalle elämäkokemukselle niin tosia, että ne kelpaavat määrittelemään omaa identiteettiä ja elämäntarinaa (Savolainen 2009, 212).

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytteeni tavoite on mielenterveysomaisten elämäntilanteiden ja voimaantumistarpeiden esiin tuominen. Tutkimuksen ammatillinen tavoite on myös kehittää omais- ja mielenterveystyötä sosiaalipedagogisen työorientaation ja työskentelymuodon esimerkin luomisen keinoin. Nymanin ja Stengårdin (2005, 11-13) mukaan mielenterveysomaisen kuormitus on tyypillistä sairastuneen läheisen vaativan käyttäytymisen tai vaikean mielenterveydellisen tilanteen yhteydessä. Kuormitus vaatii vastapainokseen merkittäviä voimavaroja. Jos näitä voimavaroja ei ole, omainen on vaarassa uupua. Ulkoisen elämäntilanteen synnyttämä ylikuormitus voidaan sosiaalipedagogisesti nähdä subjektiivisesta itsemäärättelystä ja toimijuudesta luopumisen tilana. Tutkimukseni tarkoitus on toteuttaa voimauttavaa valokuvaa hyödyntävä prosessi omaisten kanssa. Tarkoitus on myös kuvata prosessia osallistujien kokemana. Tutkimuskysymykseni on, miten voimaantuminen näkyy prosessissa.

4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan oheistamista, opastamista ja järjeistämistä ammatillisella työkentällä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammattikäyttöön suunniteltu ohje, opas tai toimintamalli. Myös esimerkiksi tapahtuman järjestäminen voi olla toiminnallisen tutkimuksen toiminnallinen osa. Oleellista toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkiva ja kehittävä ote. Tämä tulee käytäntöön jatkuvana reflektiivisenä ja teoriapohjaavana työskentelynä. Tekeminen pohjautuu teoreettiseen taustakehykseen ja jatkuvaan analysoivaan muutosta luovaan otteeseen. (Vilkkä & Airaksinen 2003 9, 51-56.) Opinnäytetyöni on toiminnallinen tutkimus. Loin valmiiksi vaiheet polkuun, jonka kuljimme omaisten kanssa. Etapit sisälsivät tehtäviä, joissa osallistuja pysähtyi pohtimaan itseään toiminnallisten tehtävien sekä kirjoittamisen avulla.

Vilka ja Airaksinen kuvaavat toiminnallisen opinnäytetyön prosessin alkavan ideointivaiheesta. Aiheen on hyvä olla ajankohtainen ja mahdollista toimeksiantajaa palveleva (Vilka & Airaksinen 2003, 23). Salonen (2013, 17) kuvaa vaihetta aloitusvaiheeksi. Alkuvaiheen tarkoitus on pohtia kehittämistarvetta ja -tehtävää. Tässä vaiheessa on oleellista pohtia myös, mitkä tahot ovat tärkeitä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Salonen kuvaa aloitusvaiheessa myös eri tahojen tutkimukseen sitoutumisen ja tuen sekä tutkimuksen rajauksen tähdelliseksi. Oleellista on määrittää myös huolellisesti kohderyhmä, jonka parissa tutkimus tehdään. Riittävän tarkka kohdennus näissä tuo tutkimuksesta parhaan mahdollisen hyödyn. Kohderyhmää määrittää esimerkiksi henkilöiden ominaisuudet, toimeksiantajan toiveet ja tavoitteeksi asetetut tuotokset. (Vilka & Airaksinen 2003, 38-40.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tietoa tutkimuksen pohjalle kerätään selvityksen avulla. Selvitys antaa sellaista tietoa, jota ei saada kirjallisuudesta ja se antaa tietoa, mitä toiminnan on oleellista käsitellä. Joskus vain selvityksen avulla voidaan varmistaa toiminnallisen opinnäytetyön lopullinen muoto. (Vilka & Airaksinen 2003, 57-62.) Tässä työssä selvitysvaihetta vastaa saavuttamani tieto ja kokemus FinFamin työntekijänä ja Prospect-omaishoitoryhmän ohjaajana.

Suunnitteluvaiheessa laaditaan toiminnasta opinnäytetyösuunnitelma, josta tulevat esiin tavoitteet, vaiheet, ympäristö, tiedonhankintamenetelmät, sekä tutkimusaineisto. (Salonen 2013, 17.) Hyvä suunnitelma sitoo tekemistä, jottei aihe muutu tai hairahdu väärille urille. Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma auttaa selventämään tutkimuksen idean ja tavoitteet. Toimintasuunnitelman avulla tutkija selvittää, mitä tehdään, miksi ja miten. Toimintasuunnitelman laatiminen myös perustelee valittua aihetta. Suunnitelman avulla myös johdonmukaisuus tavoitteiden saavuttamiseksi mahdollistuu. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-27.)

Käytännön toteutuksen kynnyksellä esivaiheessa käydään läpi laadittua suunnitelmaa ja aletaan organisoida tulevaa toiminnallista prosessia. Työstövaiheessa, eli käytännön toteutuksessa kaikki suunniteltu toiminta toteutetaan käytännössä, reflektiivisesti toimintaympäristöä tutkien ja kehittäen.

Työstövaiheessa roolit aktivoituvat, sekä materiaalien ja aineistojen tuottaminen. Aineisto syntyy käytännön toteutuksen lomassa, vaikka huomio olisi konkreettisesti toiminnassa, eikä tiedonkeräysprosesseissa. (Salonen 2013, 17-18.) Aineisto, josta tutkimuksen tein on osallistujien kirjoittamat tekstit lokikirjan pohjalta. Kirjoittamista ohjasivat asettamani kysymykset. (Liite 3). Luokittelussa laadin aineistosta teoria- ja sisältölähtöisen analyysin keinoin voimaantumisteorian termistön mukaiset analyysiyksiköt, joiden yläkategorioihin luokittelen löydökset.

Tutkimuksessani toiminnallisessa osuudessa olivat vahvoina elementteinä sekä kuvat että teksti. Teksti oli vuorovaikutuksen ja ohjauksen väline ja keskustelu kasvokkain hieman pienemmässä roolissa. Kirjallisen tuottamisen kautta tutkimuksessa luotiin tarinallista kokonaisuutta nopeasti suoritettavien tehtävien sijaan. Tämä runsas tekstillisuus toi oman, ei-kuvallisen leimansa tähän toiminnalliseen prosessiin. Tehtäviin ohjaaminen tapahtui sähköpostiviestittelynä ja lisäksi tarpeen mukaan puheluina. Tehtävän antojen jälkeen oli itsenäistä työskentelyä, joiden päätteeksi tapasin jokaisen osallistujan tehtävän purkamisen ja seuraavaan valmistautumisen merkeissä.

Tarkastusvaiheessa toimijat pohtivat yhdessä syntynyttä tuotosta. Tässä vaiheessa on mahdollista palata työstövaiheeseen, kehittämään toimintaa lisää tai, jos tuotokseen ollaan tyytyväisiä, myös edetä viimeistelyvaiheeseen. Viimeistelyvaiheessa sekä tuotos, että raportti viimeistellään ja nämä yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Näiden myötä tuotos on päättepisteessään, se esitellään ja otetaan käyttöön. (Salonen 2013, 18-19.)

Kuvaan seuraavassa luvussa, kuinka toiminnallisen tutkimuksen käytännön toteutuksen vaiheet toteutuivat omassa työssäni.

4.3 Voimauttavan valokuvan prosessi ja aineiston kerääminen

Toiminnallisen opinnäytetyön esivaiheessa pidin 5. lokakuuta 2018 Prosect-kurssin päättyessä ryhmään osallistuneille pienen infotilaisuuden voimauttavasta valokuvasta Pirkanmaan FinFami:lla. Halukkaat mukaan lähtijät antoivat yhteystietonsa. Tapasimme vielä Prospect-kurssin ”mitä kuuluu nyt”-illassa 26.

lokakuuta 2018, ja tällöin osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeet opinnäytetyössäni mukana oloon. Lomake sisälsi kuvauksen opinnäytetyöni tarkoituksesta, sekä toi esille osallistujan oikeuden keskeyttää prosessi missä vaiheessa tahansa. Lisäksi lupasin lomakkeessa itse noudattaa kuvien ja tietojen käsittelyssä tutkimusetiikan ja sosiaalialan arvojen mukaista sensitiivisyyttä ja salassapitovelvoitetta. Lokakuun 2018 lopussa lähetin osallistujille ensimmäisen sähköpostin, jossa avasin prosessin sisällön sekä kuvasin opinnäytetyöni taustainnokkeen ja voimauttavan valokuvan peruseriaatteet. Osallistujat vastasivat viestiini motivoituneena. Innokkaita mukaan lähtijöitä oli tässä vaiheessa kuusi henkilöä. Kaksi heistä tosin aloitti prosessin hieman epävarmoin mielin oman elämäntilanteensa vuoksi. Ensimmäistä tehtävää odotettiin.

Työstövaihe alkoi niin, että lähetin ensimmäisen tehtävän osallistujille sähköpostiin 1. marraskuuta 2018. Tehtävän nimi oli Pysähtyminen itsen äärelle. Ohjasin tehtävänannossa osallistujat hankkimaan lokikirjat, joihin osallistujat voivat päiväkirjanomaisesti kirjoittaa kokemuksiaan ja havaintojaan prosessista. Varsinainen tehtävä kehotti pysähtymään toviksi ajattelemaan sitä, kuinka itse voi ja mitä itselle kuuluu sosiaalisten roolien ja odotusten taustalla. Kehotin katsomaan itseä peilistä ja etsimään, katsooko takaisin sellainen ihminen, jonka henkilö tunnistaa itsekseen. Tehtävään kuului kirjoittaa näistä kokemuksista lokikirjaan. (Liite 2)

Kirjoittamisen lisäksi kehotin osallistujia tekemään itsensä kanssa retken, jossa poimii luonnosta sellaisen symbolin, joka kuvastaa itseä juuri nyt. Symbolitason tehtävän taustalla oli tehostaa subjektiivutta, sekä herkistää ihmistä tutkimaan sisintään symbolein, jota prosessi tulisi myöhemmin olemaan. Ohjasin osallistujia kuvailemaan tarkasti lokikirjaansa valitsemaansa tai valitsemiaan luontokappaleita sekä sitä, kuinka ne kuvaavat itseä. (Liite 2)

Työskentelyn alkamisen tueksi laitoin myös pienen lisätehtävän, jossa osallistujan tuli järjestää itselleen pienen myötätuntoisen hetken ulkoisista paineista vapaana. Kuvasin että hetki voi olla kuinka lyhyt tahansa, ja siinä tärkeintä oli pysähtyä tekemään jotain sellaista, mikä hellii itseä. Tämän vaiheen aikana osallistujat saivat hyvän aikaa kirjoittaa ja tutustua vallitsevaan tilanteeseen itsensä kanssa. (Liite 2)

Toinen tehtävä oli varsinainen voimauttavan valokuvan menetelmän aloitus albumikuvien. Ohjasin osallistujia varaamaan itselleen runsaasti aikaa ja mahdollisuuksia tutkia elämänsä varrella itsestä otettuja kuvia. Ohjasin voimauttavan valokuvan periaatteiden mukaisesti etsimään kuvista sitä itseä, jonka tunnistaa syvällä omaksi itsekseen. Kuvien ei tulisi siis lainkaan noudattaa sellaista sovinnaisuutta, jota määrittäisi muiden ajatuksen niiden tärkeydestä tai osuvasta kuvaavuudesta. Nyt määrittelyvalta oli osallistujalla, vain ja ainoastaan hänellä. Ohjasin kokoamaan joko lineaarisen elämänkaaren tai kaaren valitulla itselle tärkeällä temalla. Tehtävänannossa kuvattiin erityisesti voimauttavan valokuvan menetelmään itsemäärittelyä, myötätuntoista katsetta ja sosiaalista peilaamista. Kehotin osallistujia pohtimaan millä tavoin ovat tulleet ja millä tavoin haluavat tulla nähdyksi. Ohjasin katsomaan kuvia hellästi ja hyväksyen, tietäen nekin tasot, joita kuvien taustalta muistuu mieleen. Rakastaen kokonaista itseä kaikkine kokemuksineen kuvissa. Jos saan määrittellä itse itseni, kuka olen – kuului ydinkysymys. Myönteisen minäkuvan käsite nostettiin esiin elämänkaaritehtävässä. (Liite 2)

Ensimmäiset kaksi tehtävää purettiin kahdenkeskisissä keskusteluissa osallistujien valitsemissa paikoissa runsaan ajan kanssa.

Toinen tehtävä prosessissa oli tutkia, kuinka tuo ytimellinen minuus näyttäytyy omaisroolin kanssa. Kysyin, mitä tapahtuu, kun aito minuus väistyy ja kapenee, ja tuoko omaisena olo myös kasvua ja jotain kaunista omaan minäkuvaan? Taustana kuvasin tehtävässä roolipsykologiaa, sitä kuinka aikuisuutta voidaan tarkastella erilaisien roolien kautta. Ohjasin tarkastelemaan erityisesti omaa roolikasaumaa, onko se monipuolinen, onko itsellä mahdollisuus olla, rentoutua, haavoittua ja tulla kannetuksi. Onko tilaa leikkisyydelle. ja tässä vaiheessa myönteisyyttä kutsuttiin myös omaisminäkuvaan. (Liite 2)

Ohjasin osallistujaa jälleen sekä kirjoittamaan, että työstämään visuaalisesti teemaa joko itseotettujen tai minkä tahansa omaa identiteettiä tässä roolitalanteessa ilmentävien kuvien kautta. Tämä työskentely on voimauttavan valokuvan omakuvan osa-aluetta. Annoin luovuudelle paljon tilaa, mutta ohjasin kokoamaan materiaalin yhtenäiseksi kokonaisuudeksi sanoin ja kuvien. Tapasin

jokaisen osallistujan taas henkilökohtaisesti ja kävimme läpi kunkin tuotoksen, sekä ajatukset ja tunneprosessit mitä tehtävä aiheutti. Voimauttavan valokuvan teoriapohjaan sopien tämä vaihe oli identiteettityötä. (Liite 2)

Kolmas tehtävä oli nimeltään Minä nyt. Ohjasin osallistujat pohtimaan, millaisena itse kukin haluaa tulla nähdyksi nyt itselle ja toiselle, millaista katsetta ja itsekokemusta hän on vailla ja janoaa. Osallistujat saivat viikkoja aikaa suunnitella kuvat, joiden kautta voivat ilmaista sellaista minuutta, joka tämän itsemäärittelyprosessin kautta kirkastuu ja on ehkä jäänyt näkemättä. Ohjasin miettimään tarkasti tunnelmat, maastot, elementit, valon määrän, oman position kuvassa ja kuviin tulevien elementtien suhteet. Kuvasin tärkeäksi suunnitella kuvia sisäisillä silmillä katsoen omaan syvään kokemukseen ulkoisen kauneuden tavoittelun tai kelpaamisen näkökulman sijasta. Esitin useita taustoittavia kysymyksiä ja pyysin niiden pohtimisen myötä valitsemaan minuudessaan tärkeän aiheen, jota osallistuja haluaa kuvatyöskentelyssä toteuttaa. Ohjeistukseen lisäsin tekstilähteiden keralla oman podcastini kuvauksiin valmistautumisesta. Sovimme jokaisen osallistujan kanssa käytännön järjestelyistä, valitsimme ajan ja paikan, sekä tarvikkeet ja muun valmistautumisen. Jokainen lähetti minulle kuvaussuunnitelman, jotta pystyin valmistautumaan ja herkistymään riittävästi etukäteen kunkin odotuksiin. Tässä tehtävä perustui voimauttavan valokuvan menetelmän osa-alueista omakuvaan ja vuorovaikutukseen. (Liite 2)

Kuvakset toteutuivat toukokuun ja kesäkuun aikana. Kuvaustilanteissa keskustelimme aluksi rauhassa tavoitteista saamani luonnoksen pohjalta. Pyrin ottamaan keskustelussa esiin ydinasian, minuuden. Pyrin myös, että käsittelemme ensi alkuun sisäiset ja ulkoiset rajoitteet, joista osallistuja oli kirjoittanut minulle, jotta työskentely olisi kuvattavalle turvallista ja hän voisi vapautua toimintaan. Ajasta oli sovittu etukäteen, jotta projektillamme olisi turvarajat, joihin nojaamme. Syvemmän turvarajan loivat myös arvot ja turvallinen vuorovaikutus, johon koko prosessimme nojasi. Pyrin kunnioittamaan osallistujan hetkeä, jonka hän uskalsi jakaa kanssani, ei vain bittiaalloilla tai kahvikupin äärellä sanaillen, vaan nyt silmästä silmään, hänen asettuessa alttiiksi minun katseelleni. Annoin runsaasti aikaa, tilaa ja rauhaa, sekä itsemäärittelyä.

En rajoittanut otettavien kuvien määrää, vaan napsimme metsässä valtavan kuvamäärän, tarkoituksena, että osallistuja saa todella tehdä myöhemmin valintatyötä useista kuvista. Ohjasin katsomaan valtavaa kuvamerta rauhassa uudelleen ja uudelleen, kylpien niissä ja rakastaen itseä kuvissa. Ohjasin myös poistamaan sellaiset, jotka eivät tukeneet myönteistä itsemääritelyä ja positiivista minäkuvaa. Ohjasin osallistujat teettämän kuvista kaikkein ytimellisimmät ja tarpeellisimmat ja halutessaan näyttämään niitä valituille läheisilleen, jotta itsemäärittelylle tulisi vuorovaikutuksellisia tilanteita ja mahdollisuuksia. Kuvien valinnan jälkeen kävin jokaisen osallistujan keskustelun valituista kuvista ja niiden merkityksistä itselle.

Viimeisessä vaiheessa osallistujat kokosivat ajatuksiaan minulle kirjoitustehtäväksi koostaen lokikirjansa läpikäymisen kautta, mitä prosessissa tapahtui. Olin tehnyt kysymyksiä jokaista matkan vaihetta koskien. Kirjoituksissaan osallistujat kävivät läpi tekstiensä lisäksi vaiheisiin liittyvät kuvat ja käytännön tehtävät. Lopussa kysyttiin, mihin suuntaan minäkuva ja elämä on liikkunut aloitustehtävästä. Tutkimusaineistoni muodostuu näistä kirjoituksista.

Kokoonnuimme ryhmänä FinFamin toimistolle 5.syyskuuta 2019. Tämä tapaaminen oli nk. loppunäyttely, jossa osallistujat saivat mahdollisuuden tulla näkyviin prosessinsa kanssa muille ryhmäläisille. Illan aikana jokainen piti oman tuokionsa, jossa kertoi, mitä matka antoi itselle. Lämmintunnelmaisen illan päätteeksi annoin osallistujille teemaan sopivat kuvakortit, ja he palauttivat kirjoituksensa minulle aineistoksi tutkimusta varten.

Opinnäytetyön raportointivaihe alkoi kohdallani kesäkuussa 2019. Muiden opintojen joutumiseksi pistin tutkimuksen syrjään lokakuussa 2019 ja tein pois kaikki ne opinnot, joiden valmistuminen siinä vaiheessa oli välttämätöntä. Jatkoin kirjoitustyötä harjoittelujen ja suurien opintokokonaisuuksien loppuun saattamisen jälkeen elokuussa 2020.

Syysy 2020 oli opinnäytetyön raportin valmiiksi kirjoittamisen aika. Toiminnallisessa tutkimuksessa ei ole välttämätöntä käyttää tutkimusmenetelmää, mutta tulokset on analysoitava ja luokiteltava tavalla, joka tuo hyvin esiin tutkimuskysymysten vastaukset ja tutkimuksen annin. (Tuomi &

Sarajärvi 2009, 95-96.) Omaan opinnäytetyön raportointivaiheessa tutkimustulosten luokittelussa ja analysoinnissa käytän laadullista sisällön analyysiä, teoria- ja sisältöohjaavan orientaation mukaisesti. Ryhmittelen aineistosta löytyviä yhtäläisyyksiä ensin alaluokkiin ja tämän jälkeen yhdistän alaluokkia hakien niille yhteistä nimittäjää teoriasta. Tutkimuksessani olen ollut jatkuvasti tietoinen voimaantumisen teorioista, mutta aloitin ryhmittelyn puhtaasti aineistoni löydösten pohjalta. Yläluokat muodostuivat teorian käsitteistä.

5 VOIMAANTUMISPROSESSI

5.1 Nimeäminen

Jokainen osallistuja kuvasi runsaasti raskaita ja osittain ilmaisemattomia tunteita, joita he kantoivat mukanaan päivittäin. Yksinäisyys, yksin vastuun kantaminen, väsymys, jatkuva huoli ja omien positiivisten tunteiden vähäisyys, toivottomuus, syyllisyys sekä paikalleen jumittumisen tunne löytyivät kokemuksista. Tehtävässä osallistujat saivat kuvata tunteitaan sanojen lisäksi myös luonnosta löytyvien symbolien avulla. Näissä kuvauksissa tyypilliseksi nousi tietynlainen olemisen kaksinaisuus. Ulospäin osallistujat kertoivat viestivänsä pärjäävyyttä, mutta sisäinen kokemus itsestä oli kuorman painama ja uupunut. (Taulukko 1)

Olen päällepäin reipas, iloinen, seurallinen. Sisällä yksin, uupunut, väsynyt, syöty käpy, loppuun palanut, loppuun kaluttu, tunteita kuoren alla.

Osallistujat toivat esiin, kuinka yksinäisiksi vastuun kantajiksi he kokivat itsensä. Syvällinen sosiaalinen liittyminen näytti käyneen vähäiseksi tai jäävän ainakin epätyydyttävälle tasolle omaisten elämässä. Esiin tuli myös taipumus suunnata toimintaansa runsaasti toisten hyvinvointiin. Osallistujat kuvasivat kantavansa vastuuta, auttavansa, hoivaavansa, suojelevansa, ymmärtävänsä ja tekevänsä toisten puolesta asioita. Eräs vastaajista kuvasi myös peittelevänsä asioita, jotka aiheutuvat perheessä olevasta mielenterveyden ongelmasta. Vastauksista sai vaikutelman, että toiminta suuntautuu niin merkittävästi ulospäin, etteivät osallistujat pystyneet huomioida omia tarpeitaan riittävästi. (Taulukko 1)

Omaisroolini hoivaa, auttaa, suojelee, ymmärtää, tekee puolesta, peittelee.

Kun huolehtii juuri oikein muista, ei muista itseä, väsy, uupuu, muuttuu ikäväksi ihmiseksi.

Laajentaessaan kuvailuaan koko elämäntilanteeseensa, vastaajia yhdisti kokemus siitä, että he olivat jossain määrin joutuneet luopumaan elämänhallinnan tunteesta ja mielekkästä asemasta omassa elämässään.

Jossain määrin epätyytyttävät olosuhteet hallitsivat heitä ja elämän koettiin ajautuneen jumitilaan. (Taulukko 1)

Ehkä olen jäänyt roolini vangiksi.

Onkohan kuitenkin käynyt niin, että olen hukannut itseni tai ainakin laittanut iin syvälle taskuuni, etten enää löydä.

Paikalleen juuttumista vanhaan, elämän harmautta. Raskaita hoidettavia asioita, liikaa. Kysymys, miksi minä?

Ilmaisemattomat tunteet, itsekokemuksen kaksinaisuus, runsas tekeminen toisten hyväksi, sosiaalisen liittymisen vähentyminen ja elämän jumiutumisen tunne tulivat esiin kaikissa vastauksissa. Osallistujat kuvailivat tilanteitaan monipuolisesti ja symbolisesti tunnistuen ristiriitaa oman sisäisen kokemuksen ja ulkoisen tekemisensä välillä.

TAULUKKO 1. Nimeäminen

<p><i>"Olen päällepäin reipas, sisälläni yksin."</i> <i>"Pärjäävä, toimiva ulkokuori."</i> <i>"Olen hukannut itseni."</i> <i>"Olen jäänyt roolini vangiksi."</i> <i>"Olen vuosia palvellut muita, ollut muiden tarpeita varten."</i> <i>"Omaisroolini on ollut huolehtia, kantaa vastuuta."</i> <i>"Omaisroolini tekee puolesta, peittelee."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raskaita ja osittain ilmaisemattomia tunteita • Olemisen kaksinaisuus • Toiminnan suuntaaminen itsestä ulos • Elämän jumiutumisen tunne 	<p>Nimeäminen</p>
--	--	-------------------

5.2 Rakastaminen

Opinnäytetyön rakenne ja osallistujien saama sosiaalinen tuki loivat luvan, kontekstin ja raamit prosessille, johon osallistujat pystyivät liittymään turvallisesti. Esittelin eettisesti ja psykososiaalisesti oleelliset raamit osallistujille jo heti alkuun, jotta he tulisivat tietoisiksi itsemääräysoikeudestaan sekä sensitiivisten tunteiden ja ajatusten kunnioittamisesta prosessissa. Ohjaus herätti osallistujissa hämmentynyttä iloa luvasta saada työskennellä omien asioiden äärellä. Itseen kohdistuva arvostus ja lupa katsoa oman elämän valokuvia niin, että oma kokemus oli keskiössä, herätti ilon rinnalla surua, joka oli jäänyt sisälle raskaiden

kokemusten viedessä huomion. Myötätunnon osoittaminen osallistujien kokemuksiin kohtaan laajeni melko nopeasti osallistujien omaksi myötätunnoksi itseä kohtaan. Myötätuntoinen suhtautuminen itseän avasi ymmärrystä omasta tarpeesta tulla nähdyksi ja hoivatuksi. (Taulukko 2)

Ohjaajan kanssa osasimme olla hiljaa pohtia, kuulostella minun ajatuksiani. Tarvitsin toisen, joka kuuntelee autellen eteenpäin. Kääntää pääni.

Tehtävän lukeminen nosti surun kyynelöt silmiini. Sisäni koskettui. Tuli ajatus lohdun ja kohtaamisen tarpeesta.

Joku ajattelee minua, minun vointia, pysähdyttää itseni äärelle. Tuntuu hyvältä.

Myötätunnon myötä itsekokemuksessa vapautui tilaa oman itsen laajempaan tarkasteluun valokuvallisen työskentelyn kautta. Hämmennys, mutta myös vapauden tunne lisääntyivät osallistujien viipyillessä oman itsen äärellä. Useilla heräsi nopeasti kyky tarkastella omaa elämäntilannetta hieman etäämpää. Heräsi myös tarve kyseenalaistaa omaisena elämisen tapa, sekä voimakas tarve muuttaa asiaa. Elämänkaari- ja omaistehtävän valokuvatyöskentelyssä itsen keskittyminen auttoi monia löytämään omaisroolin takaa sitä olemassa ydinminuutta, joka on huomattavasti omaisroolia moniulotteisempi. Tämän rinnalla osallistujille kasvoi rohkeus ottaa esiin ja aivan kuin todistaa kuvien kautta, itsessä sellaisia puolia, jotka eivät kuulu omaisen rooliin. Albumikuvista löytyi myös uinuvia vahvuuksia, joiden aktivoituminen kohensi huomattavasti minäkäsitystä. (Taulukko 2)

On ihana tunne hakea kuvista itseä, ei kuvien tyylikkyyttä, vaan itseä.

Elämän kuvissani olen ilman tätä roolia. En ole aina ollut sairauden avec. Se tuo lohtua.

Minulla on vahvat juuret, joista olen kiitollinen.

Elämä on valmistanut minua vähän tehtävään.

Itsemyötätunnon lisääntymisen myötä osallistajat kuvasivat kyenneensä katsomaan ulkoisten asioiden läpi syvemmälle itseen, hyväksyen myös inhimillisyyttään. Koko näkemys omasta elämäkulusta ja merkityksistä muuttui ja raivasi tilaa myönteisyydelle minäkuvassa. Esimerkiksi omasta äitiydestään osallistuja kuvasi, kuinka kuvia katsoessaan hän oli ensin tuomitsevilla katseella nähnyt kuvissa epävarmuutensa ja väsymyksensä, mutta katsoessaan kuvia rakkaudella, näkikin naisen, joka pitää kauniisti lasta sylissään. Vastaavanlaisia uudelleen määrittelyjä tapahtui useita. Kaikki toivat myös esiin oman heikkouden ja haurauden sallimisen lisääntymisestä. (Taulukko 2)

Löysin (kuvista) iloa, väsyä, epävarmuutta äitinä. Nyt näen sen, että pidän poikaani kivasti sylissä. Kuva muuttui kauniiksi.

Myös minä voin olla sairas, hidas, avuton, erehtyvä, epäsiisti, mokaava, nolo, tyyliätön, tilannetajuton – vaikka ilman diagnoosia.

Omaiset kokivat hyväksyvän katseen keskipisteeksi asettumisen ja lisääntyvän itsemäärittelyn sosiaalisessa tilanteessa jännittäväksi ja jopa epämiellyttäviä tunteita herättäväksi. Epämukavuudesta huolimatta uusien kuvien luominen yhdessä mainittiin kuitenkin oleelliseksi osaksi matkaa. Kuviin ei haluttu päälle liimattua iloisuutta, vaan niiden voimaksi koettiin syvyys, totuudellisuus ja monipuolisuuden esiintuominen. Kuvien ottamiseen liittyi runsaasti toimintaa suunnittelusta toteutukseen ja jälkityöskentelyyn. Osallistujien kokemuksessa yhteinen konkreettinen tekeminen ja ohjaajan paneutuminen lisäsivät koko prosessin tärkeyden tunnetta. Osallistajat kuvasivat aineisoissa, kuinka uusien valokuvien ottamisessa heille oli merkityksellistä käsitellä itsessään erilaisia puolia. Toiset halusivat kuvauttaa konkreettisesti erilaisia roolejaan, toiset tekivät leikittelyä kuvien yksityiskohdissa oman sisäisyyden metaforina. Osallistajat kertoivat halunneensa heittäytyä itselle uuteen, irtaimeksi siitä yksipuolisuudesta, jonka omaistilanteen kuormitus oli elämään asettanut. Osallistajat kuvasivat kuvissa luontoelementit voimiksi, joiden varassa itselle tarjoutui tilaa olla pieni, tietämätön, sylissä ja turvassa kaikkienensa. Sateen, sävyjen, erilaisten olevaisten kirjo toimivat osallistujien kokemuksessa metaforana ajatusmaailman laajakatseisuudelle. Luonto koettiin elementtinä, joka ei tuomitse vaan opettaa

suhtautumaan kaikkeen rauhallisuudella. Luonnon kuvattiin myös ottavan vastaan omaisen kipuilut. (Taulukko 2)

Kun myöhemmin suurelta ruudulta katsoin kuviani, minulta pääsi itku. Minuako oli kuvattu rauhallisesti, paneutuen, omat toiveeni huomioiden. Voin aina palata näiden albumien ja menetelmän äärelle – työkalu itsen kuulemiseen.

Merkittävintä oli lapsuuden kuvieni katsominen toisin silmin. Löytö, että olen ollut keskipiste, rakastettu, arvostettu juuri sellaisenaan. Tämä on sanoin kuvaamattoman tärkeää elämälleni, elämässäni. Minulle. Lisäksi vielä siskoni vahvisti tämän.

TAULUKKO 2. Rakastaminen

<p><i>"Miksi fokuksessa on aina joku muu?"</i> <i>"Surun kyyneleet, en anna itselleni myönteisiä ajatuksia."</i> <i>"Outoa päättää itse."</i> <i>"Ihana tunne hakea itseä kuvista."</i> <i>"Tulivat kyyneleet, ja ajatus lohdun ja yhteyden tarpeesta."</i> <i>"Mahdollisuus seisatua itseni äärelle, vaikea, tarpeellinen."</i> <i>"Minulla on vahvat juuret."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Olosuhteiden kyseenalaistaminen • Parantava suru • Voin olla muuta kuin vahva • Halu kasvaa itseksi • Positiivinen ja kipuileva hämmennys itsen esille otosta • Uinuvien vahvuuksien herääminen 	<p>Rakastaminen</p>
---	--	---------------------

5.3 Toimiminen

Pitkän prosessin myötä osallistujat havaitsivat itsessään suurta muutosta omasta hyvinvoinnista ja rajoista huolehtimisessa. Myös omien kykyjen kasvaminen ja tunnistaminen näkyivät selvästi vastauksissa. Vaikka läheisen sairaus vaikuttaisikin elämään, oma tahto, itsemäärittely ja omien tarpeiden huomioiminen olivatkin mahdollisia. Nämä toivat esiin subjektiivisen toimijuuden kehittymistä. (Taulukko 3)

Haluan tulla omaisena nähdyksi tarpeineni, toiveineni. En ole se, joka luotsaa, oikaisee, korjaa, selittää.

*Mieleni on herkkä, mieltä tulee suojella – myös minun huolehtia itsestäni.
Koko matkan oleellinen viesti – pidän huolta itsestäni, olen ainutlaatuinen.*

Tärkeintä oli rajojen asettaminen ja kehityksen merkitys. Voin oppia. Rajojen asettaminen tuo voimaa, toivoa, valoa – on.

Tekoja itseä kohtaan alkoi ilmetä prosessin loppuvaiheessa. Tämä havainto on oleellinen merkki muutoksesta, sillä prosessin alussa omaiset kuvailivat elämäänsä toisten eteen tekemisenä. Osallistuja antoi itselleen valokeilan, jossa oli aiemmin pitänyt toisia ihmisiä. Tuossa kirkaassa valaisussa hän tunnisti entistä paremmin itseään, uinuvaa identiteettiään ja otti vakavasti oman elämänsä. Moni kuvasi, että tämä oli pakollista, ei voinut enää mennä syvemmälle itseltä hukkaan, oli pakko kurkottaa ylös ja tehdä jotain. Merkittäviä tekoja syntyikin prosessin myötä. Tahtokin löytyi matkalla. (Taulukko 3)

Valitsen nyt asioita itsestäni käsin.

Vaihdan vaatteita, vaikka kesken päivän, jos haluan. Laitan tukkaa ja lisää huulipunaa, koska se on minulle tärkeää.

Osallistujat kokivat oivalluttavana, että prosessin lainalaisuudet eivät muuttuneet erilaisten hankaluuksienkaan aikaan, vaan heidän oli uudelleen ja uudelleen kohdattava itsensä ja tutkittava vain itseään. Osallistujat olivat yrittäneet kovasti toimia läheistensä eteen, mutta useat tekivät saman havainnon, että vain löytämällä uuden asenteen itsen, heidän suhteensa ympäristöön koheni. Subjektiutensa löytänyt alkoi kohdata toiset subjekteina. Kirjoituksissa tuli esiin, että matka oli kuin sellaisen valon sytyttäminen sisimpään, joka poistaa ponnistelun ja esittämisen, ja näyttää ihmiset sekä itselleen, että toisilleen rakkaudellisesti, totuudellisesti ja hyväksyen. Tällainen hyväksyvä muutti koko suhdetta elämään merkittävästi. (Taulukko 3)

Empatia, arvostus, rakkaudellisuus vastaan vastustus ärtymys, kriittisyys, arvostelu, kiukku, huoli ja ahdistus. Voiko olla, että kun raivaa tilaa omalle hyvinvoinnille, hoidan hyvin itseä, katson itseä hyväksyvästi, myös juuri empatia, arvostus ja rakkaus kasvaa muita kohtaan?

Olen löytänyt omaisroolin, jossa olen rinnalla kulkija, jossa oma hyvinvointi ja henkilökohtainen elämä ovat tärkeitä. Voin irtautua omais-potilas-rooleista. Emme käperry ja nojaa, kuljemme itsenäisesti rinnakkain.

Kokemus itsestä ja suhde elämään muuttui jokaisella. Elämänkaarikuvien katsominen, itsen tarkastelu omaisena sekä sellaisten kuvien luominen, jotka vahvistivat nykyistä todellista minuutta, siirtyivät konkreettiseen elämään. Näyttäytyi, kuinka raskas taakka identifioituminen omaisrooliin oli ollut, ja kuinka paljon elämän sävyjä sekä iloa ja riemua se oli sitonut itseensä. Oman persoonan monipuolinen esiin tuominen sosiaalisessa ympäristössä kohentui prosessin myötä. Osallistujat näyttivät prosessin kuvia valituille läheisilleen ja ottivat muutenkin rohkeita askelia elämässä. Itsen nostaminen päähenkilöksi omassa elämässä oli valtava muutos alkutilanteeseen. Tehty sisäinen työskentely kasvoi ulospäin ja henkilöt löysivät itsestään rohkeutta tulla näkyviksi ensin itselleen, sitten ohjaajalleen, lopulta myös läheisilleen. Prosessin myötä osallistujat löysivät itsestään rohkeuden ottaa askelia tuntemattomaan. (Taulukko 3)

Olen näyttänyt kuvia luotettaville ystäväilleni. Saanut vahvistusta sille, että kuvat ovat aitoja ja todellisia. Ne vaikuttavat. Kuvaus on antanut minulle uskallusta olla vakavan iloinen ja hersyvän surullinen, ihan mitä vain. Ripustan kuvat seinälle ja näytän kaikille mitä olen.

Olen alkanut löytää minut. Olla rennompia. Elämä ei ole niin vakavaa, saa olla hauskaa. Elämästä ei tiedä, mutta kannatta olla rohkea, yrittää, tehdä kuin tuntuu.

Jonkin kokemuksen myötä Uskaltauduin myös hakemaan uutta työpaikkaa. Ei nykyisessäkään ole vikaa, mutta ajattelen, että annan muutoksen tulla, jos se on tullakseen.

Hyvinvoinnista ja rajoista huolenpitiäminen, positiiviset teot itseä kohtaan, itsen rakastaminen ja subjektiivinen asemoituminen elämässä tulivat näkyviin. Osallistujat kuvasivat arvostavansa itseään, laittautuvansa kauniiksi, uskovansa taas tulevaisuuteen ja olevansa omaisroolissaankin uudella, voimaantuneella tavalla. Eräs kuvasi kauniisti, että he eivät puolison kanssa enää käperry tai nojaa

toisiinsa, vaan elävät rinnakkain, itsenäisinä. Itsestä oli löydetty uusi ponsi, ja ennen kaikkea ymmärrys omista vaikuttamismahdollisuuksista omaan elämään oli muuttunut ratkaisevasti. Kuten Siitonen (1999, 117 ja 87-88) kuvaa, voimaantuminen lisää mahdollisuuksiin luottamista, uudenlaista näkemystä itsestä, sekä sisäistä vahvistumista. (Taulukko 3)

TAULUKKO 3. Toimiminen

<p><i>"Voin oppia. Rajojen asettaminen tuo voimaa."</i> <i>"Tärkeintä on ollut rajojen asettaminen ja kehityksen merkitys."</i> <i>"Koko matkan oleellinen viesti, pidän huolta itsestäni – olen ainutlaatuinen."</i> <i>"Emme enää nojaa, käperry, kuljemme rinnakkain."</i> <i>"Hain uutta työpaikkaa."</i> <i>"Ripustan kuvani seinälle."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvinvoinnista ja rajoista huolenpitäminen • Tekoja itseä kohtaan • Rakastan itseäni, rakastan muita • Subjektiivinen asemoituminen elämässä 	<p>Toimiminen</p>
---	---	--------------------------

5.4 Nimeäminen, rakastaminen ja toimiminen dialogissa

Ulkoa päin tapahtuva määrittävä tulkinta ei anna tilaa henkilön itsekokemukselle, voimavaroille ja kyvyille. Voimaantumiseen tähtäävässä prosessissa ihmistä rohkaistaan oman tilanteensa uudelleenmäärittelyyn ja siksi se usein muuttaa tapaa hahmottaa tilanne tai ilmiö. Voimaantumisprosessin käynnistyessä ihminen herää havainnoimaan kriittisesti elämän olosuhteitaan. (Hokkanen 2009, 319.)

Prosessissa omaiset kokemuksessa tuli esille voimaantumisprosessin vahvistaneen osallistujilla oman tilanteensa nimeämistä ja kriittistä tarkastelua. Omaiset kuvasivat tunnistaneensa itsestään raskaita ja osittain ilmaisemattomia tunteita, joiden kanssa he olivat jääneet usein yksin. Osallistujat kuvasivat havainneensa myös kokemisensa kaksinaisuutta: omaisroolissa suoritettiin paljon, mutta sisällä päin voimavarat olivat vähäiset ja oma itse tuntui kadonneen. Rungas toiminta kuvattiin osallistujien kokemuksessa toisiin suunnatuksi. Tämä oman tilanteen kriittinen tarkastelu herätti osallistujilla voimaantumisprosessin aloitusvaiheen eli nimeämisen. (Taulukko 4) Uudelleen nimeämisen vaiheessa tunnustellaan kriittisesti ja monipuolisesti vallitsevaa epätydyttävää tilannettaan ryhtyen määrittämään sitä subjektiivisesti käsin. (Hokkanen 2009, 319-320.)

Prosessissa osallistujat nimesivät elämäntilannettaan uudella tavalla. Oman voinnin kuulostelu toi esiin paljon aiemmin ilmaisematta jäänyttä, tärkeää kokemuksellista viestiä. Vahvistaessaan subjektiivista itsemäärittelyään omaiset itse riisua ulkokohtaisesti määritettyjä katteita itsestään. Suuntautuminen omaan itseensä kääntyi omaa kokemusta esiin tuovaksi. Prosessi nosti esiin paljon kriittistä suhtautumista sellaiseen, mihin osallistuja oli aiemmin suhtautunut välttämättömänä ja muuttumattomana. Osallistujat alkoivat irtaantua käsityksestä, jonka mukaan heillä ei olisi vaihtoehtoja tai vastaavanlaisia oikeuksia itsemäärittelyyn, kuin muilla ihmisillä. (Taulukko 4)

Liian tiukaksi käyneessä roolissa eläminen poikkeaa huomattavasti subjektiiviseen itsemäärittelyyn perustuvasta toimijuudesta. Kaikki osallistujat kuvasivat aloitusvaiheessa toiminnan ja ajastusten välistä ristiriitaisuutta. Oli kuin omainen olisi helteessä kuorensa sisällä kasvupainetta tunteva kasvin alkio. Ravinteita kasvuun ei ollut, mutta olo kuoren sisällä oli tuskaista. Piti löytää keinot kuoren murtamiseen, sekä usko siihen, että kasvuun tarvittavat resurssit löytyvät. Saadakseen toimijuutensa käyttöön, ihminen tarvitsee potentiaalinsa tunnustavaa kasvatusta. Toimijaksi kasvanut ihminen kykenee elämään ja toimimaan itsenäisesti, omasta ajattelustaan käsin. (Nivala ja Ryyänen 2019, 89–90.)

Tuloksissa tuli esiin myös voimaantumisprosessin toinen vaihe, rakastaminen. Rakastamisvaiheessa tunnistetaan ja löydetään uusia voimavaroja, jolla alkutilannetta voidaan muuttaa (Hokkanen 2009, 319-320). Voimauttavan valokuvan teoriassa sosiaalipedagoginen rakkaus ja dialogi ovat resursseja, joiden avulla ihmisestä kutsutaan esiin hänen omaa aitoa itseään. Dialogi perustuu aidolle kuulemiselle ja vuorovaikutukselle. Savolaisen (2015) mukaan voimauttavan valokuvan prosessissa osallistuja on aktiivinen subjekti ja työntekijä arvostaa toisen ihmisen todellisuutta hänen itsemäärittelynsä kautta. Dialogista katsomisen tapaa käytetään pedagogisen työn välineenä. Katsetta käytetään myös hyvän havaitsemiseen. (Taulukko 4)

Osallistujat tunsivat prosessissa surua kokemuksistaan. Ohjaajan yhteydenotot herättivät ajattelemaan itseä toistuvasti, tämän osallistujat kuvasivat hyväksi ja merkitykselliseksi opetuksiksi itsen kohtaamisesta. Tunteet tulivat esiin

dialogisen työskentelyn myötä. Osallistujat kuvasivat surun muuttuneen parantavaksi suruksi, ja itsemyötätunnoksi prosessin myötä. Merkittävä havainto oli todeta, että myös itsessä on haurautta ja herkkyyttä, ja sille tarvitaan tilaa. (Taulukko 4)

Oman itsen esiin tuominen ja tutkiminen lisäsivät osallistujien voimavaroja. Kuvat vahvistivat minuuden monipuolisuutta ja jalostuivat käsitykseksi omista sisäisistä voimavaroista. Myös menneet elämänvaiheet nousivat esiin ja aiemmin havaitsematta jääneitä voimavaroja tunnistettiin kuvista paljon. Toisten ihmisten etusijalle asettamisen sijaan halu huomioida itsensä ja kasvaa täyteen mittaan kumpusi esiin itsemyötätunnon ja olosuhteiden kyseenalaistamisen myötä. (Taulukko 4)

Opinnäytteeseeni osallistuneet omaiset kokivat, että oman rikkonaisuuden myöntäminen loi heille sisäistä ehjyyttä. Tästä kumpusi myös toivoa ja halua kasvaa. Sosiaalipedagogisena kasvuprosessina tämä näkyy niin, että minäkuvassaan kasvanut henkilö ryhtyy katsomaan toisin myös toimintaansa, sekä ympäristöään uudella tavalla. Sosiaalipedagoginen rakkaus, ohjaajalta lainattu uudenlainen katsomisen tapa laajenee ihmisessä omaksi sisäistetyksi toisin katsomiseksi sekä itsen, että läheisten kanssa. Subjektiksi syntynyt kohtelee muita subjekteina. Subjekti kasvaa vastuuta, erillisyyttä ja kasvuvoimaa. Subjektina kohdeltu kasvaa subjektiksi. (Taulukko 4)

Saleebyn (1992, 7-20) mukaan voimaantuminen lisää hyvinvointia, hyvinvointi kasvaa ulospäin. Saleeby kuvaa voimaantumista edistäviksi tekijöiksi toimintaympäristön valinnanvapauden, sallivan ilmapiiri, arvostuksen, turvallisuuden, asiakkaan sosiaaliset suhteet, yhteenkuuluvuuden kokemuksia, yhteistyön ja itseän kohdistuvan luottamuksen.

Voimaantumisprosessin lopuksi toimintavaiheessa epätydyttävään tilanteeseen haetaan sellaisia ratkaisuja, joiden avulla tunnistettu epäkohta kumotaan (Hokkanen 2009, 319-320). Kun osallistujat olivat siirtäneet valokeilan ulkoisen sijasta itseensä, aistineet laajasti oman minuutensa ulottuvuuksia, prosessin vaikutukset alkoivat näkyä myös käytännön tasolla. (Taulukko 4)

Omaisat alkoivat pitää huolta hyvinvoinnistaan. Oma itse alettiin kokea niin tärkeäksi, että välittäminen kannatti. Myös rajojen asettaminen nousi esiin. Rajojen tunnistamisen ja asettamisen kautta omaiset alkoivat itse määritellä elämänsä subjektiivisina toimijoina. Osallistujat kuvasivat myös löytäneensä rakkauden itseään kohtaan. Kaikki tämä synnytti uudenlaisia subjektiivista asemoitumista omassa elämässä ja suhteissa. Myös itseen kohdistuvat voimavaroja lisäävät teot lisääntyivät. (Taulukko 4)

Tulosteni yhteenvedona voidaan todeta, että voimaantuminen näkyi osallistujien prosessissa tilanteen uudelleen nimeämisenä, itsen uudenlaisena rakastamisena ja subjektiivisena toimijuutena. Omaisen voimaantumisen merkittävä ilmenemismuoto on omien rajojen kunnioittamisen oppiminen. (Taulukko 4) Rajat ovat merkki oman jaksamisen määrän tiedostamisesta ja voimavarojen kunnioittamisesta. Rajat luovat raamit arjelle, oma itsenäisyys mahdollistuu niiden tuntemisen kautta. (Arjessa mukana 2009 28-29.)

Siitosen (1999, 117 ja 87-88) mukaan voimaantuminen on prosessi, jota kuvaa kohentunut itsemäärääminen, päämäärien asettelu, mahdollisuuksiin luottaminen, uudenlainen näkemys itsestä, ja omasta tehokkuudesta. Voimaantumisen ihminen kokee sisäistä vahvistumista ja tasapainoisuutta itsensä ja ympäristönsä kanssa. Voimaantumiseen liittyy Siitosen mukaan henkilön vastuun tunteminen omasta kehityksestään, sekä halu ja kyky tehdä asiat, kuten itse näkee oikeaksi. Nämä tulivat esiin osallistujien kokemuksissa. (Taulukko 4)

TAULUKKO 4. Voimaantumisprosessi

<p>"Olen päällepäin reipas, sisälläni yksin." "Pärjäävä, toimiva ulkokuori." "Olen hukannut itseni." "Olen jäänyt roolini vangiksi." "Olen vuosia palvellut muita, ollut muiden tarpeita varten." "Omaisroolini on ollut huolehtia, kantaa vastuuta." "Omaisroolini tekee puolesta, peittelee."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raskaita ja osittain ilmaisemattomia tunteita • Olemisen kaksinaisuus • Toiminnan suuntaaminen itsestä ulos • Elämän jumiutumisen tunne 	Nimeäminen	Voimaantumisprosessi
<p>"Miksi fokuksessa on aina joku muu?" "Surun kyyneleet, en anna itselleni myönteisiä ajatuksia." "Outoa päättää itse." "Ihana tunne hakea itseä kuvista." "Tulivat kyyneleet, ja ajatus lohdun ja yhteyden tarpeesta." "Mahdollisuus seisatua itseni äärelle, vaikea, tarpeellinen." "Minulla on vahvat juuret."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Olosuhteiden kyseenalaistaminen • Parantava suru • Voin olla muuta kuin vahva • Halu kasvaa itseksi • Positiivinen ja kipuileva hämmennys itsen esille otosta • Uinuvien vahvuuksien herääminen 	Rakastaminen	
<p>"Voin oppia. Rajojen asettaminen tuo voimaa." "Tärkeintä on ollut rajojen asettaminen ja kehityksen merkitys." "Koko matkan oleellinen viesti, pidän huolta itsestäni – olen ainutlaatuinen." "Emme enää nojaa, käperry, kuljemme rinnakkain." "Hain uutta työpaikkaa." "Ripustan kuvani seinälle."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hyvinvoinnista ja rajoista huolenpittäminen • Tekoja itseä kohtaan • Rakastan itseäni, rakastan muita • Subjektiiivinen asemoituminen elämässä 	Toimiminen	

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Johtopäätökset

Psykologi Salli Saaren (2010, 33-39) mukaan kriisi ei ulotu ainoastaan sen suoraan kokevaan henkilöön, vaan kaikkiin niihin ihmisiin, joita tapahtuma järkyttää ja joiden mieleen syntyy kipeä jälki. Myös kriisityön johtaja Outi Ruishalme ja mielenterveyden keskusliiton koulutuspäällikkö Liisa Saaristo (2007, 18) kuvaavat kriisin uhrin lähipiirin alttiiksi vakavan tapahtuman vaikutuksille. Läheistä kohdannut traumaattinen kriisi voi synnyttää kokemuksellista haurautta kokonaiseen sosiaaliseen verkostoon. Aikamme murrokset purkavat sellaisia ihmiselämän normatiivisia itsestänselvyyksiä, jotka ovat aiemmin luoneet turvallisuutta, pysyvyyttä ja yhteisyyttä. Kilpailullisuus, työ- ja perhe-elämän murrokset, yksilökeskeisyys ja hektisyys synnyttävät suvereeniuden kulttuuria, joka on ihmismielen rakenteiden kannalta hutera. Ruishalmeen ja Saariston mukaan onnellisuusmuurit korottavat yksilöiden ja perheiden kynnystä haavoittuvuuden ja inhimillisyyden jakamiselle. (2007, 13-20, 43, 81) Kriisipsykologi Soili Poijulan (2019) mukaan kriisin kestävyyttä synnyttävät taloudelliset ja emotionaaliset resurssit. Jos näitä resursseja ei ole, jo lähtökohtaisesti kriisin kohtaava yhteisö voi siis olla heikommassa selviytymismahdollisuudessa.

Ekososiaalisen hyvinvointitutkimuksen dosentti Arto O. Salonen (2019) kuvaa ihmisen hyvinvoinnin olevan riippuvainen sosiaalisista kytköksistä. Kun nykyaikainen yhteiskunta purkaa kytkösten merkitystä ja asettaa talouskasvun yksilön identiteetin ja arvon edelle, ihmisistä tulee suorittajia ja kriisit mielletään yksilöllisiksi elämässä epäonnistumisiksi. Kilpailuyhteiskunnan asettaessa arvoon vain yksilön suoritukset ja pärjäävyyden, ihmisen identiteetti, kokemukset ja vointi jätetään huomiotta. Salonen kuvaa länsimaisten ihmisten kilpailuttavan toisensa väsyksiin ja keskittyvän toistensa heikkouksiin omaksi vahvistumiseksi. Kestävemmän yhteisöllisyyden rakennuspuiksi Salonen kuvaa inhimillisyyttä ja yhteisyyttä vaalivan kulttuurin.

Katiala-Heinon, Poutasen ja Välimäen (2011, 563-570) mukaan mielenterveysongelmiin liitetty häpeäleima aiheuttaa merkittävän sosiaalisen

lisähaasteen sairastumisen tilanteessa. Tämän vaikutus psykiatrasta sairautta kohtaavalle perheelle on omaisnäkökulmasta oleellinen. Katiala-Heinon ym. mukaan psykiatrinen sairaus on altis stigmatisoitumiselle siksi että se ilmenee käyttäytymisen, kokemuksen ja tunne-elämän alueilla, joita on lähes mahdotonta erottaa henkilöstä tai hänen persoonallisuudestaan. Yhteisö voi avoimesti leimata sairastuneen ja hänen perheensä uskomuksilla huonommuudesta, moraalisesta heikkoudesta tai syyntakeisuudesta sairauteen. Stigma konkretisoituu sekä sosiaalisesti todentuvana, että subjektiivisesti sairastuneen kokemana tilana.

Mielenterveysomaisen sopeutumisprosessi läheisen sairauteen on pitkä kokemuksellinen taival. Usein omainen on jo havainnut muutoksia ja sopeutunutkin osaan niistä ennen kuin diagnoosi läheiselle saadaan. Aina diagnoosia ei edes hankita. Sopeutuminen läheisen psyykkiseen sairauteen herättää omaisessa syyllisyyden ja syyn etsimistä, surua, haikeutta, tuskaa, vihaa ja katkeruutta. Sairastuminen on suuri muutos, jonka todellisuudeksi hyväksyminen vaatii työstämistä. Prosessissa omainen tarvitsee tietoa ja hallitakseen muuttuvaa tilannetta. Kokonaisuutena sopeutumisprosessi voi viedä valtavasti aikaa ja kestää useita sairausvaiheita. Lopulta nk. edunvalvontavaiheessa omainen voi kuitenkin saavuttaa toiminnallisuuden ja sisäistää uusia toimintamalleja. Koko perheen asiantuntijuus vahvistuu ja usko omiin ja perheen mahdollisuuksiin palaa. (Arjessa mukana 2009, 38-40.) Omaistilanne jatkuu pitkän aikaa, eikä sopeutuminen ole absoluuttinen piste. Edunvalvontavaiheessa pysyminen vaatii siis aktiivista oivaltamista ja muutosta omaisen elämässä.

Yksilökeskeisen palvelujärjestelmän, sekä stigmatisoivan sosiaalisen kulttuurin jättäessä mielenterveysomaiset usein pärjäämään yksin suuren vastuun kantajiksi, mielenterveysomaisen henkilökohtaiset resurssit ja piirteet vaikuttavat erittäin voimakkaasti omaistilanteen kokemiseen. Mielenterveysomaisten hyvinvointia hahmotellaan stressi-hallinta-mallin avulla. Tämän mukaan omaistilanne rakentuu henkilön olemassa olevien voimavara- ja kuormitustekijöiden päälle. Läheisen sairastuminen ja sairastaminen aiheuttavat elämään, jos voimavaroja, myös useita erityisiä kuormitustekijöitä. Kuormitustekijöiden ollessa korkealla omaisen resursseja on kasvettava.

(Arjessa mukana 2009, 12-21.) Omaisen hyvinvoinnin kohoaminen tai laskeminen korreloivat mm. huolenpitotehtävään käytetyn ajan, omien voimavarojen ylläpitämisen sekä itse saadun sosiaalisen tuen kanssa. (Nyman & Stengård 2005, 41 ja 47-48.) Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n (2009, 90-91) mukaan Nyman ja Stengård (2001) jaottelevat omaisten asemoitumiset selviytyjiin, mukautujiin, aktivoijiin, huolestuneisiin ja valvojiin. Asemoitumisissa tulee hyvin esiin omaisen tarpeiden huomioimisen, sekä henkilökohtaisten rajojen arvostamisen, omien voimavarojen ja oman itsemääräämisen puutteellisuuden vaikutus yksilön elämäntapaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkija Esa Nordling (2018) mainitsee sairauden merkityksen rajaamisen oleelliseksi periaateksi selviytymiselle ja elämänmielekkyydelle. Henkilökohtaisen hyvinvoinnin kokemus ja sosiaalisen paikan löytäminen suojaavat sairauden ympärille jähmettymiseltä. Toipumisorientaatio-malli tukee sairastunutta ja läheisiä omaa ihmisyyttä kunnioittaen. Malli korostaa osallisuuden, tiedon, toivon, identiteetin kasvun, elämäntarkoituksen ja voimaantumisen laadullisia ja kokemuksellisia näkökulmia yksilön elämässä. Yhtä oleellisena ei nähdä oireiden poistumista, kuin elämänmielekkyyttä.

Toipumisorientaation mukainen mielenterveysomaisten kohtaaminen tapahtuu kumppanuusperiaatteella hierarkian korostamisen sijaan. Voitaneen ajatella, että työskentely on lähellä sosiaalipedagogista näkökulmaa kootessaan yhteen kognitiivisen psykologian, eksistentiaalismin, humanistisen psykologian ja terveyden edistämisen periaatteita. Ytimenä toipumisorientaatiossa nähdään sen löytäminen, mihin sairastunut ja lähipiiri motivoituu ja näkee merkityksellisenä. Malli pohjautuu mm. Victor Franklin ajatuksiin merkityksen löytämisestä ihmisen selviytymisen voimana. (Nordling 2016 ja 2018.) Jos omaisen onnistuu omassa merkitystodellisuudessa rajaamaan läheisensä sairauden merkityksen kyeten näkemään toipumista ja tyytymään toipumiseen, myös toivolle ja uudelle näkemykselle elämässä on sijaa.

Psykologi Soili Poijulan (2019) mukaan kriittisessä tilanteessa yksilön jaksamiseen voidaan vaikuttaa laadukkaalla sosiaalisella tuella, avoimella ilmaisulla, yhteisöllisyydellä sekä säännöllisellä rauhoittumisella.

Mielenterveysomaisten voimaantuminen on elämänhallinnan tunteen palautumista. Omaistyössä hyödynnetään sopeutumisen, voimavaraistumisen ja voimaantumisen teorioita ja käytänteitä omaisten tarpeisiin vastaamiseksi. Läheisen sairastuttua omaisten rooli on keskeinen osa omaisten minuutta, mutta pehmeä eron teko yksittäisen roolin ja oman identiteetin välillä on oleellisen tärkeä. Niin omaisten itse, kuin sairastunut läheinen tarvitsevat omaa henkilökohtaista tilaa. (Arjessa tukena 2009, 28.) Omaistyön perusjäsenitys on omaisten voimaantumisen tukeminen. Omaista kuullaan luottamuksellisuuteen ja avoimuuden pohjautuvassa vuorovaikutuksessa. Oleellista yhdistysten työskentelyssä on myös omaislähtöisyys, eli tuen kohdistus omaiseen. Omaisten tarpeet jäsentävät tarjottavan palveluvalikon. (Arjessa mukana 2009, 122-125.) Sosiaalipedagogisesti tämä on oleellinen tekijä, ammattilaiset eivät määritä omaisten tarpeita, vaan valjastavat ammatillisuutensa kuulemaan omaisten tarpeita ja rakentamaan yhteiskuntaa omaislähtöiseksi.

Tutkimukseni tuloksiin sopien, myös yleisesti mielenterveysomaisten tarve dialogiselle ja voimavaraistavalle työlle sekä yksilöiden, että rakenteiden tasolla ovat tarpeen. Erityisen tärkeää on hahmottaa omaisten taustaresurssien merkitys läheisen sairauden kokemisessa. Mitä enemmän resursseista huolehditaan etukäteen, sitä harvempi omaisten uupuu. Yhteiskunnallisella tasolla äänen antaminen omaisille, fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten resurssien tarjoaminen, sekä leimaavasta stigmasta vapauttaminen aktiivisella suvaitsevaisuustyöllä ovat tekijöitä, joiden avulla mielenterveysomaisten hyvinvointi vahvistuu.

6.2 Pohdinta

Näkemykseni mukaan mielenterveysomaisten subjektiivinen ja objektiivinen kuormitus ovat tekijöitä, jotka vähentävät mahdollisuuksia kuunnella omaa sisintään, asettaa itselle sopivia rajoja, sekä ilmaista itseään ja toteuttaa toiveitaan ja tarpeitaan. Voimaantumisen kannalta keskeisintä tässä mielekkyyden saavuttamisessa on, että omaisten saa dialogiin perustuvan tilan ja tuen, jonka avulla määrittellä itse omat tarpeensa, aktiivisuutensa, asemoitumisensa ja rajansa omaistilanteessa. Myös omaisten on tarvitsija. Kun omaisten mieltää subjektiivitensa suhteessa elämään kovissakin

elämänolosuhteissa merkityksen kokeminen ja uudenlainen ohjautuminen elämässä vahvistuu.

Tutkimukseni mukaan voimauttavan valokuvan prosessi asettaa omaisen tarkastelemaan omaa vointia, tunteita, toimintaa, ja mielialaansa vallitsevassa elämäntilanteessa sekä kokemustaan elämän mielekkyydestä. Prosessin alkaessa omaiset kokivat sisäiset voimavaransa lähes olemattomiksi. Harva toi esiin vaikeuksia laajasti yhteiskunnallisen asemoitumisensa tasolla, mutta omassa lähiyhteisössään osallistujat kokivat tarvetta ilmaista sisäistä ristiriitaansa yksilöllisen itsekokemuksen ja vallitsevan sosiaalisen tilanteen kanssa.

Omassa perheyhteisössä omaisrooliin oli asetettu osittain omaa itsemäärittelyä rajoittavalla tavalla. Itsemyötätunto näyttäytyi valtavana voimavarana, joka alkoi dynaamisesti kasvattaa osallistujan subjektiivista minuutta sisältä päin. Omaiset löysivät minuuden moniulotteisuuden. Oma minä ei ollutkaan yksi rooli vaan laaja kokonaisuus, jossa piili valtavasti surua ja haurautta, mutta myös halua päästä yli vaikeuksista. Itsemyötätunnon ja itsemäärittelyn kautta löytyi myös voimavaroja. Omassa minuudessa uinuvia voimavaroja olikin valtavasti, ja niiden löytäminen lisäsi merkittävästi uskoa omaan selviytymiseen.

Tutkimuksessani jäin pohtimaan myös kovin itsenäistä toteuttamistapaa tutkittavien osalta. Ajattelin itsenäisyyden mahdollistavan parhaiten syvän itsensä kuuntelun ja tilan omalle prosessille ilman esimerkiksi persoonien yhteentörmäyksiä herkissä vesissä. Kuitenkin muutaman kerran pohdin, oliko minun antamani sosiaalinen tuki riittävää ja olisiko ryhmäkokoontuminen kannatellut ja herättänyt eloon jotain eri tavalla kuin individualistinen toteutustapa. Ohjasin osallistujia olemaan toisiinsa tarvittaessa yhdessä, ja he kuuluivat myös samaan WhatsApp-ryhmään Prospect-ryhmän vuoksi. Lähetin myös itse heille postia usean kerran kuussa tukeakseni työskentelyä. Keskustelut osallistujien kanssa tapahtuivat täysin kiireettömästi ja heidän toiveidensa mukaisissa ympäristöissä. Tapaamiset kestivät kahdesta kolmeen tuntiin, jotta osallistujat saisivat riittävästi tuekseen menetelmään kuuluvaa dialogia.

Annoin osallistujille useita erilaisia menetelmiä itsensä kuuntelemisen tueksi. Tavoitteeni oli synnyttää psykologinen lupa ja sosiaalinen turvallinen tuki, jotta osallistujat voivat avata kokemuksiaan ilman pelkoa tai hallitsematonta stressiä. Myös myöhemmissä vaiheissa osallistujat tutkivat omaisroolin vaikutuksia elämäänsä. Osallistujat tekivät tehtäviä itsenäisesti kuvia kooten, kirjoittaen havaintojaan ylös ja myöhemmin niistä kanssani keskustellen.

Pohdin myös, oliko prosessina omaisroolin pohtiminen sijoitettu väärään kohtaan ja alleviivasinko itse omaisten roolin raskautta voimaantumisen tukemisen sijaan. Jos tekisin tämän tutkimuksen toisen kerran, saattaisin yhdistää alkuun liittyneen oman elämän kuvailun omaistehtävään ja tämän jälkeen edettäisiin suoraan kohti valoisampaa puolta, itsemääritystä. Opin itsekin prosessin aikana, kuinka pieni ele tuottaa paljon, jos elementit ovat voimaantumista tukevat. Oppimisprosessina tutkimus antoi siis myös paljon.

Noudatin tutkimuksessani salassapitovelvollisuutta, sosiaalisia arvoja ja tutkimusetiikkaa. Tutkimukseen lähti aloitusvaiheessa mukaan kuusi osallistujaa, mutta yksi heistä totesi elämäntilanteensa olevan tehtävään sopimaton jo ennen prosessin varsinaista alkua. Myös toinen henkilö jäi pois jo alkuvaiheessa. Tästä voitaneen vetää johtopäätös, että prosessi sellaisenaan ei sovellu mihin tahansa omaistilanteeseen, sillä omaan kasvuun tarvitaan voimavaroja, sekä kohtuullisen stabiili huolenpitotilanne. Tekstiä minulle tuotti prosessin jälkeen kolme osallistujaa neljästä loppuun saakka mukana olleesta. Näin ollen yhden henkilön kokemukset jäivät tulosten analysoinnin ulkopuolelle.

En kerännyt aineistoa jatkuvasta prosessista tutkimukseen käyttämäni ajan rajoittamiseksi, sillä jokainen kohtaaminen vaati Jyväskylän ja Tampereen välillä ajamista sekä useiden tuntein keskustelua. Kaikki nämä seikat ovat sellaisia, jotka ovat voineet vaikuttaa aineiston laatuun. Myös prosessin runsas tekstillisuus ja aineiston tuottaminen itsenäisenä kirjallisena tehtävänä jakoi osallistujien mieliä. Näin ollen tämän laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voi pitää relevanttina lähinnä näiden henkilöiden subjektiivisten kokemusten todentajana. Tutkimustulokset olivat kuitenkin selkeästi yleisen tutkimustiedon mukaiset, sekä omaisten hyvinvointiin, että voimaantumiseen liittyen. Voimaantumisen tarve on

siellä missä ihmisen vapaus ei pääse toteutumaan. Voimauttavaa valokuvaa voidaan varsin hyvin käyttää mielenterveysomaisten parissa.

Oman oppimiseni kannalta tämä tutkimustyö on ennen kaikkea opettanut käyttämään voimauttavan valokuvan menetelmää käytännössä. Luova työ prosessin kehittäjänä, sekä sosiaalisen tuen antamisen harjoittelu omaisten kanssa olivat oivalluttavia ja omaa ammatillista osaamistani kehittäviä tekijöitä. Teoreettinen tutkimuksen osa syntyi työn ja muiden tehtävien välissä,

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Yhteiskunnassa mielenterveysongelmiin liittyy paljon stigmaa, roolittamista ja yhteiskunnan reunalle ajautumisen mahdollisuutta sekä sairastuneilla että hedän omaisillaan. Voimauttavan valokuvan käyttäminen ja tutkimus asiakastilanteissa esimerkiksi psykiatrisen sairaalahoidon tai poliklinikkatyön yhteydessä antaisi tähdellistä tietoa prosesseista, joissa omainen ja sairastunut kokevat elämän raskaita vaiheita.

Useat tutkimukseeni osallistuneet kokivat perheessään tapahtuneen muutoksia oman muutoksen myötä. Mielestäni kiinnostava jatkotutkimus olisikin mielenterveydeltä sairastuneen henkilön perheen valokuvaprosessi. Tutkimus voisi avata suuren määrän lisää tutkimustietoa perheyhteisön näkökulmasta. Sosiaalipedagoginen lähestymistapa kunnioittaa yhteisössä jokaisen yksilön mahdollisuutta kehittyä, sivistyä, toteuttaa itsenään ja määrätä itsestään. Pedagogista rakkautta, itsemääritystä ja itseilmaisua lisäävä sosiaalipedagoginen dialogi voisi vaikuttaa mielenkiintoisella tavalla perhedynamiikkaan.

Myös muiden sairauksien kanssa elävissä perheissä olisi tärkeää tutkia voimaantumisen mahdollisuuksia ja prosessia. Tyypillinen kuormien ja raskaiden tunteiden kanssa alistumisen ja sisäänpäin kääntymisen reaktio saisi vastavoimansa prosessin mahdollistaessa jokaisen perheen jäsenen itseilmaisua, itsemyötätuntoa ja itsemääritystä ja tasaisesti jaettua ilmaisun ja elämisen vapautta.

LÄHTEET

- Arjessa mukana. Omaistyön käsikirja. 2009. Toim. Ray, K. ja Luodemäki, S. Helsinki. Omaiset mielenterveystyön tukena ry. 9-19, 28-40, 65-68, 122-125
- Hedrenius, S. ja Johansson, S. 2016. Kriisituki. Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Tietosanoma. 35-37
- Hokkanen, L. 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Sosiaalityö ja teoria. Juva: PS-kustannus. 315-334
- Kaltiala-Heino, R., Poutanen, O. ja Välimäki, M., Sairauden häpeällinen leima. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2011. 2011;117(6):563-570 Luettu 9.5.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00080
- Korhonen, H. 2008. ”Minä olen kehittynyt ihmisenä” Itse haluaman roolin vaikutus kehitysvammaisen henkilön arjen toimijuuteen. Toimintaterapian tutkimusohjelma. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 14
- Kylmä, J. 2018. Toivo ja mielenterveys. Luento. Tampereen yliopisto.
- Niemelä, P. 2009. Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Sosiaalityö ja teoria. Juva: PS-kustannus. 209-236
- Nivala, E. ja Ryyänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Gaudeamus Oy. 89-100.
- Nordling, E. 2016. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat – mikä tässä on uutta. THL. Luentomateriaali. Luettu 20.5.2020.
<http://www.slideshare.net/mobile/THLfi/toipumisorientaation-teoreettiset-lhtkoh-dat-mik-tss-on-uutta>
- Nyman, M. ja Stengård, E. 2005. Hiljaiset vastuunkantajat. Omaisten hyvinvointi 2001-2004. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry. 9-16
- Pojjula, S. Psykologi. 2019. Luento. RESILIENSSI. Kemi.
<https://www.lastensuojelunkesapaivat.fi/materiaali/sites/4/las-ten-suojelun-kesapaivat/RESILIENSSI-KEMI-2019-jaettava-versio-pdf.pdf>
- Roolit sosiaalisuuden kuvaajina. Tampereen avoin yliopisto. Luettu 20.2.2019.
<https://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/roolit.html>
- Ruishalme, O. ja Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Tammi. 10-30, 43, 81
- Siltala, P. 2007. Nainen ja masennus. Kirjapaja. Helsinki. 31-32, 58
- Saleeby, D. 1992. The strength perspective in social work practice. New York. 7-20.

- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen työhön. 17-19
- Savolainen, M. 2004. Maailman ihanin lapsi – valokuva perheessä. Teoksessa: Leikin Pikkujättiläinen. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Savolainen, M. Maailman ihanin tyttö. 2006a. Voimauttava valokuva. Luettu 30.6.2019. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.html>.
- Savolainen, M. 2006b. Maailman ihanin tyttö. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Luettu 30.6.2019. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm#menetelma>
- Savolainen, M. 2006c. Maailman ihanin tyttö. Maailman ihanin tyttövalokuvaprojekti. <http://www.voimauttavavalokuva.net/etusivu.htm>
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment.
- Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U. Mannermaa L., Koffert T. ja Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttilinen voima. Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. Luettu 20.6.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/69977/LIITTEET>
- Salonen, A. O. Kestävän hyvinvoinnin asiantuntija. 2019. Mielekkyyden, hyvän elämän ja tulevaisuuden sivistyksen, oppimisen ja työn näkökulmasta. Luento. Helsingin kaupunki. Helsinki.
- Savolainen, M. Sosiaalikasvattaja. 2015. Voimauttava valokuva – katsoa toisin. Luento. TEDx-Helsinki 2-seminaari. Helsinki. 21.5.2010.
- Savolainen, M. Voimauttavan valokuva menetelmä, n.d. Luettu 10.11.2020. http://www2.uiah.fi/projektit/maailman_ihanin/Menetelma.html
- Siitonen, J. 1999. Oulun yliopisto. Voimaantumisteorian perusteiden määrittelyä. Verkkojulkaisu. Luettu 15.10.2018. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Vilén M., Leppämäki P., ja Ekström L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö. 78
- Villikka, H. ja Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi. Helsinki. 9-62

LIITTEET

Liite 1 Suostumuslomake prosessiin

20.11.2019, Tampere

SUOSTUMUSLOMAKE

Osallistun Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Marjukka Tervon opinnäytetyöhön aiheesta voimauttava valokuva mielenterveysomaisen tukena. Toiminta on vapaaehtoista ja osallistujalla on oikeus myös keskeyttää prosessi tarvittaessa.

Marjukka Tervo sitoutuu koko tutkimustoiminnassa kaikkien tietojeni ammattieettiseen käyttöön sekä tutkimusetiikkaan. Otettujen kuvien ja muiden prosessissa tuotettujen sisältöjen hallintaoikeudet ovat osallistujalla.

Opinnäytetyön toiminnallinen toteutusaika on marraskuusta 2018 maaliskuuhun 2019. Prosessi pitää sisällään ohjattua itsenäistä työtä, reflektiota ja tapaamisia. Lopuksi osallistujat haastatellaan.

Marjukka Tervo saa ohjausta opinnäytetyönsä tekemiseen sekä Mielenterveysomaiset [FinFami](#) Pirkanmaa ry:ltä, että Tampereen ammattikorkeakoululta.

Suostun ylläkuvattuun opinnäytetyön tekijän roolissa.

Paikka ja aika: _____

Allekirjoitus: _____

Marjukka Tervo

Suostun ylläkuvattuun osallistujan roolissa.

Paikka ja aika: _____

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys:

Lomakkeita tehdään kaksi kappaletta: yksi osallistujalle ja yksi Marjukka Tervolle.

Liite 2 Prosessin tehtävänannot

Omaisen valokuvapolku, tehtävänannot sähköpostikirjeinä

Ensimmäinen keskiviikkoposti

Olet ehkä jo päässyt hieman aloittamaan ensimmäistä tehtävää - Voimia siihen!

Ensimmäisen keskiviikkopostin viestinä haluan pysäyttää myötätuntoisuuden äärelle, sillä on marraskuu, eikä valo ja lämpö helli meitä.

Tee pieni myötätuntoinen teko itseäsi kohtaan. Se voi olla kynttilän sytyttäminen aamukahvin yhteydessä tai vaikka perusteellisempi kaunistautuminen päivään.

Matkan aloituksemme teema on *Minä, siemenkuvia minusta. Se sisältää kaksi tehtävää. Tänään saat ensimmäisen, jossa lähdet liikkeelle juuri tästä hetkestä. Toisessa tehtävässä syvennyt tästä hetkestä pidemmälle persoonallisuuteesi.*

Lähetän toisen tehtävän viikon päästä perjantaina, jotta sinulla on viikko aikaa keskittyä ensimmäiseen tehtävään. Voit myös palata tähän tehtävään uudelleen tehtyäsi molemmat, mutta nyt varmistan, että aloitat ensin kuitenkin ensimmäisestä tehtävästä.

Rimaa työskentelyyn ei tarvitse nostaa korkealle, saat parasta tulosta, kun käsittelet asioita omalla tavallasi. Ensimmäiseen tehtävään tarvitset lokikirjasi - ja kynän, sekä paikan, jossa kirjoittaa rauhassa ainakin hetken verran.



TEHTÄVÄ 1

Mitä sinulle kuuluu? Millaista elämäsi on? Milloin olet viimeksi peiliin katsoessasi pysähtynyt katsomaan tarkemmin itseäsi - pohtinut, mitä tunteita on arkisen suojakuoresi alla?

Onko mielessäsi asioita, jotka estävät rauhallisuuden ja levollisuuden? Kaipaisitko tilaa pinnan alla liikkuvalla niin, että sen on luvallista tulla esiin ja käsittelyyn? Mitä kaipaat?

Ota itsellesi aikaa ja pysähdy lokikirjasi äärelle miettimään näitä kysymyksiä. Voit kirjoittaa juuri itsellesi sopivalla tavalla - ajatuskartat, ranskalaiset viivat ja kokonaiset lauseet käyvät kaikki yhtä hyvin.

Pyri käyttämään viikon jokaisena päivänä hieman aikaa näiden kysymysten pohdiskeluun.

Kirjoitettuaasi, tutki myös ympäristöäsi. Mikä arjessasi kuvaa tämänhetkistä tilannettasi? Löydätkö symboleja kodistasi tai vaikka työ- tai lenkkimatkaltaasi: kiven, puunkappaleen, esineen, joissa on se sama tunnelma?

Löydätkö symbolin myös kuvaamaan voimaasi? Mikä on saanut sinut pysymään pystyssä tähän saakka?

♥ Keskiviikkoposti

Yle Areenan Mielitreeni-ohjelmassa puhutaan minikestoisesti mielen hyvinvoinnista Otsikolla "Puhelen lempeästi itselleni" löytyy juttu itsemyötätunnosta. 🌱

<https://areena.yle.fi/1-4361597>



TEHTÄVÄ 2

Varaa itsellesi aikaa ja mahdollisuuksia katsoa kuvia elämäsi varrelta. Pengo kaikki mahdolliset kuvat, pinot, albumit ja vihot. Mieti myös, onko jollain läheiselläsi sellaisia kuvia, joita omista albumeistasi puuttuu. Katsele kuvia kiinnostuksella ja tutkien, millaisia kuvia juuri sinusta ja elämästäsi on olemassa! Millaisia tunteita ja muistoja kuvat tuovat mieleesi? Nyt on tärkeää keskittyä juuri omaan kokemukseesi - ehkä sellaiseenkin, joka ei ole ennen edes tullut tietoiseksi.

Millaisen tarinan kuvat kertovat mielestäsi sinusta? Onko tarina erilainen, kuin minkä haluaisit kertoa? Puuttuuko tärkeitä hetkiä? Tunnelmia? Ihmisiä? Miten voisit korvata nämä puuttuvat kuvat? Etsi erityisesti sellaisia kuvia, jotka herättävät sinussa mielikuvia äänistä, tunnelmasta, tuulenvireestä, tuoksuista. Millainen tunsit olevasi kuvan ottohetkellä? Miltä muut ihmiset tuntuivat sinusta ja miten he suhtautuivat sinuun?

Levittele eteesi ne kuvat, jotka tuntuvat itsellesi merkityksellisiltä paloilta, tarinassa jonka päähenkilö olet itse. Katsele kuvia elämänvaiheittain: lapsuuden avainmuistot, kouluikä, nuoruus, itsenäistyminen, aikuistuminen, ammatillinen kehitys, ihmissuhteet, kasvun vaiheet, elämän käännteet, sairastumiset, valmistumiset, muutot, erot, lasten syntymät jne. Voit myös miettiä, millaisen tai millaisia kuvia haluaisit tästä hetkestä?

Luonnostelee ensin sanoin ja janan kautta elämänjana tai kaari, joka käy läpi elämäsi tärkeitä tapahtumia, kehityskaaria, vuosilukuja ja tarkastele löydätkö kuvia kustakin ajasta. Kokoa sitten elämänkaaresi konkreettiseen muotoon. Voit tehdä albumin, diaesityksen, lankaan sidotun kuvasarjan tai mitä ikinä, mikä kuvastaa kokemuksesi mukaan parhaiten omaa tarinaasi, sitä mitä haluat tuoda näkyviin ja nostaa merkitykselliseksi. Positiiviset muistot, samoin kuin uudella tavalla merkitykseen nostamamme elämän hetket voivat luoda lohduttavan voiman nykyhetkeen. Kuvakielen lisäksi voit käyttää sanoja, runoja, musiikkia, kartonkeja, pieniä esineitä jne. - saadaksesi sinun elämän kuvakaaresta mahdollisimman oman näköisesi.

Miina Savolaisen ensimmäisen voimauttavan valokuvan projektin nimi oli Maailman ihanin tyttö. Katso kuvatehtävässä itseäsi tuosta näkökulmasta - sinä olet yksi maailman ihanimmista tytöistä ja on merkityksellistä, että annat itsellesi mahdollisuuden tulla näkyväksi. Ota pelkäämättä tilaa tarinallesi! Käytä lokikirjaa työskentelyn kaikissa vaiheissa.

Kuinka olet tullut peilatuksi elämäsi erilaisissa vaiheissa? Millaisia ihmissuhteita sinulla on ollut ikäisiisi, vanhempiin, opettajiin, ryhmiin ja muihin tuttaviiin? Mitkä ihmissuhteet ovat olleet sinua tukevia? Millainen on ollut kokemuksesi tuesta eri aikoina?

Mitkä peilatuksi tulemisen kokemukset ovat olleet vahvistavia, sydäntä lämmittäviä, sinun itsekseesi tulemista vahvistavia? Kuka ja ketkä ovat tukenut sinua merkittävästi? Millaista tuo tuki on ollut? Voisiko se antaa positiivista voimaa ja lupaa olla näkyvä kokonaisuena, kaikkine tunteinesi ja puolinesi edelleen? Millaisia puolia sinussa on? Entä miten positiivinen nähdäksi tuleminen toteutuu tänä päivänä? Kuka, ketkä, missä, miten?

Entä onko aikoja, jolloin olet jäänyt huomiotta ja näkymättömäksi? Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi ja avuttomaksi? Millaiset elämänvaiheet sisältävät tämänkaltaisia tunteita? Miten tuo kokemukset ovat vaikuttaneet minäkuvaasi? Koetko, että juuri joidenkin puoliesi ja elämän aikojesi näkymättömyys on luonut sinulle uskomuksen siitä, millainen itseilmaisu on

hyväksytyä? Koetko joltain osin näkymättömyyttä tässä hetkessä? Oletko rohkea hakemaan tukea?

Peilatuksi tulemisen tarve on jokapäiväinen, eikä suinkaan lopu esimerkiksi lapsuuteen. Niin valokuvissa kuin eletyssä elämässäkin itsevähättely ja häpeä voivat lannistaa ihmistä ja luoda vääränlaista näkymättömyyttä. Kun näitä on pidetty normeina, näkymättömyyden ja suoriutumisen korostamista on voinut syntyä paljonkin. Ryhmädynamiikat, erilaiset voimasuhteet, tunneilmaisun kulttuurit, lähimmäisten henkilökohtaiset kivut, oletetut toiveet, kaikki nämä muokkaavat olemistamme niin, että jotain kovin tärkeää ja olemuksellista itsestämme saattaa jäädä näkymättömiin.

Haastavassa elämäntilanteessa kuitenkin juuri oman näkyväksi tulemisen tarkastelu ja sen positiivinen lisääminen antaa merkittävää voimaa selviytymiseen ja sopeutumiseen. Voimauttavassa valokuvassa korjaava katsominen antaa uuden mahdollisuuden tuoda näkyviin sellaista, joka on ehkä jäänyt piiloon. Yhtä hyvin prosessissa tulevan esiin myös onnen tihentymät, kun nähdyksi tulevat ehkä unhoon jääneet hyvät nähdyksi tulemiset.

Käytä lokikirjaa kuvatehtävässä näkyväksi tulemisen tarkasteluun. Pohdi yllä olevia kysymyksiä elämän eri aikoina tähän hetkeen saakka.

HUOM. Kaikki tehtävät saa tehdä myös pienemmässä laajuudessa, mm. keskittyen vain tiettyyn aikaan elämässä. Tehtävän tarkoitus on tutkia omaa näkyväksi tulemistä itselle ja muille.

Sovin teistä jokaisen kanssa tapaamisen jouluun mennessä. Tapaamisessa tarkoitus on perehtyä työskentelyysi, kuvatarinaasi ja tekemiisi havaintoihin.

♥ Keskiviikkoposti

Moikka!

Valo leikkii tänään taivaalla uskomattoman kauniisti! Nappasin kuvan bussin ikkunasta, matkatessani maalle vanhempieni luo.

Onko sinusta hankalaa aloittaa elämänkaarikuvien katseleminen ja valitseminen? Entä jos aloittaisit yhdestä kuvasta? Minkä itseäsi esittävän kuvan katsominen saa sinut hyvälle mielelle? Valitse se, ja aseta esille. Marraskuun kauneutta iltaasi! Marjukka

♥ Keskiviikkoposti

Tässä vielä muutama kiva linkki voimauttavasta valokuvasta! ♥

Miinan TEDx-puhe Voimauttavasta

valokuvasta: <https://www.youtube.com/watch?v=z15BwE6neEU>

Yksi koskettava jakso Valokuvan voimaa-ohjelmasta: <https://areena.yle.fi/1-2140617>

Hyvää itsenäisyyspäivää!

-Marjukka

♥ Keskiviikkoposti

Istuin tänään tähtitaivaan alla lähiökoulun keinussa, iltalenkin päätteeksi. Pihan tunnelma vangitsi minut vieden lapsuuteen: kaukalon laitaan paukkuvat kiekot, luistinten kohina juuri tehdyllä jäällä, kirkkaat valot jään yllä, pureva pakkanen poskilla... aistimaisema on aivan samanlainen kuin silloin. Minkä paikan tunnelma on/on ollut sinun elämässäsi erityisen merkityksellinen?

Löydätkö kuvan siitä? Lämpimin terveisin, Marjukka

♥ Keskiviikkoposti

Hei ja hyvää itsenäisyyspäivän aattoiltaa!
Pysähdy hetkeksi ja hengähdä syvään.
Miltä tuntuu, mitä tarvitset juuri tässä hetkessä?
Onko se:

- Lohtu
- Ilo
- Rohkeus
- Syli
- tai
- Huumori
- Kosketus
- Hyvä seura
- Lämmin kupponen
- tai jotain muuta?

Kirjoita asia itsellesi esiin ja tunnustele sanaa. Monesti sen havaitseminen, mitä kaipaa, avartaa oloa huomattavasti!

---🌹

Oman elämäntarinan läpikäyminen ei ole aina helppoa!
Pintaan voi tulla raskaita tuntemuksia ja jopa halu työntää syrjään kokolailla moinen työskentely.
Muista arvostaa itseäsi ja ymmärrä tehdä työskentelyä omissa rajoissasi.

Silloin, kun tunnet ahdistusta, mielekkyyden puutetta tai raskautta tehtävässä, kohtaat itsessäsi olevan vastarinnan.

On tyypillistä, että kiinnostavan asian äärellä ensin innostumme, mutta työskentelyn jatkuttua hetken, arvioimmekin sitä uudelleen ja jopa menetämme joksikin aikaa innostuksemme. Voimme olla hyvin kriittisiä ja saattaa tuntua, ettei tehtävä etene. Jossain tapauksessa voi olla niinkin, että materiaalia kertyy, mutta tehtävässä eteneminen tuntuu vaikealta.

Vastarintaa syntyy aina terapeutista työskentelyä tehdessä. Siksi koen tärkeäksi ottaa sen esille rohkaistakseni sinuakin sitä tutkimaan ja hyväksymäänkin. Koko elämäkokemuksen mittainen itsetutkiskelu herättää helposti kaoottisuuden tunteen. Voi tuntua myös arveluttavalta avata elämäнкаaresta suljettujakin asioita. Toisaalta työskentelyn yksinäisyys voi tehdä sen raskaaksi.

Kunnioita vastarintaa ja anna sille tilaa kuulua prosessiisi. Mitä vastarinta sanoo? Varaa aikaasi sille, ja ole sen viestille ystävällinen. Millaisia esteitä, hidasteita, arveluita ja uskomuksia tähän vaiheeseen liittyy? Oletko ehkä työskennellyt kuuntelematta rajojasi ja mennyt turhan epämiellyttävälle alueelle? Anna tilaa näille pohdinnoille ja anna oivallusten vaikuttaa toimintaasi niin että prosessi liikkuu ja toimii paremmin sinua tukien. Vastarinta auttaa tekemään itsesi näköisen matkan sen sijaan, että tekisit sen miellyttämään jota kuta toista!! 😊

Niin terapeutiseen, kuin taiteelliseen toimintaan liittyvät oleellisesti rajat. Taideterapian teorioiden mukaan luova työskentely vaatii turvarajat, jotta voimme käsitellä aidosti tärkeitä asioita hallinnan tunteen säilyttäen. Yksi ulkoinen turvaraja työskentelyllesi tulee prosessimme

aikataulusta. Tarkoitus on, että olet tehnyt tämän tehtävän viimeistään joulukuun mennessä, jotta pääset minut tavatessasi puhumaan työstäsi ja etenemään seuraavaan teemaan. Muista myös epätäydellisyyden arvo. Elämänkaarta ei edes voi tehdä täydellisesti, vaan ainoastaan "sopivan täydellisesti". Otat vain joitain tänään tärkeän tunteita palasia matkastasi ja tarkastelet niiden merkitystä sinulle. Näin annat mahdollisuuden tälle hetkelle. Toisessa hetkessä tekisit asiat toisin, koska mieleemme on elävä ja muuttuva.

Kysynkin, mikä palvelee sinua? Joskus vähäisen näköinen sisältääkin enemmän sisäisesti, kuin paljon ulospäin näyttävä. Mikä kuvaelämäntarinasi luomisprosessissa synnyttää voimaa ja lämpöä? Lohtua, rauhaa, vahvuutta? Sisäisen merkityksen tunteen lisääntymistä? Näissä mietteissä ohjaan sinua itsenäisyyspäivän alla. Sosiaalipedagogisessa ajattelussa ihmisen luovuttamaton oikeus on määrittellä itsensä ja rajansa, autenttisuutensa elämäntilanteestaan huolimatta!

Ystävällistä ja autonomista itsenäisyyspäivää sinulle!

Lämpöisin terkuin, Marjukka

♥ Keskiyöpostit

Mitä kuuluu ja kuinka prosessi jakslee?

Tänään on Lucian päivä. Tarun mukaan Lucia tuo valon vuoden pimeimmän ajan keskelle. Mikä merkitys perinteellä onkaan ollut varsinkin aikoina ennen sähkövalojen leviämistä kaikkialle! Eikö nähdäksi tuleminen, korjaava katse ole kuin valo, joka tuo helpotuksen pimeyteen! Joka valaisee sellaisenkin nurkan itsessä, mikä ei ole aikoihin saanut huomiota, jota olen ehkä piilotellut!

Miltä myönteinen nähdäksi tuleminen tuntuu?

Muistatko elämäsi varrelta ihmisen (tai ihmisiä), jonka tapa nähdä valaisi ja lämmitti sinua?

Entä löytyykö sellainen tänä päivänä?

Yst. Marjukka

♥ Keskiyöpostit

Joulu lähestyy,

Millä mallilla kuvaelämäntaakka on?

Kuvakaaren ytimessä on ajatus itsen katsomisesta. Kyseessä on kiinnostunut asenne itseä kohtaan ja pysähtyminen itsen äärelle.

Seuraavaksi olisi vuorovaikutteisen jakamisen aika. Tällöin on ajatuksena, että tapaan teistä itsekunkin kuvakaaren äärellä - pysähtyen jakamaan ainutlaatuista elämän polkuasi.

Mailaa minulle aikatauluistasi, milloin sinulle sopisi tavata kanssani. Onko viikolla 1 liian aikaista? Tammikuun ensimmäiset viikot (1-3) sopisivat minulle hyvin.

Jos on jotain, missä voin auttaa tehtävän teossa ole rohkeasti yhteydessä sähköpostilla.

Ystävällisin terveisin, Marjukka



TEHTÄVÄ 3

Pysähtymistä erään roolin äärelle

Voimauttavan valokuvan mukainen omakuva on jotain unen kaltaista. Ulkoinen ja sisäinen, osittain vielä olematon todellisuus yhdistyvät aidompaa todellisuutta luoden.

Elämän varrella omaksumme myös sellaisia rooleja, jotka vain lankeavat meille ilman pyytämistä, saati toivomista. Prosessin viimeisissä tehtävissä työskentelet omakuvasi parissa.

Nyt omakuva omaisena ja sen jälkeen viimeisessä tehtävässä kasvun ulottuvuudet tästä

prosessista nousseen dokumentointina valokuviksi. FinFamin slogan on: "Kun yksi sairastuu,

monen maailma muuttuu". Tässä tehtävässä on aika pysähtyä tuon ajatuksen äärelle tunnustellen omakuvaa omaisena.

Kriiseistä toipumiseen ja elämään uudelleen orientoitumiseen näyttää liittyvän aina sekä haavoittuvuuden että hallinnantunteen kokemukset. Olemme puhki, yksin, eksesissä, väsyneitä, särkyneitä. Selvitämme asioita, käytämme mielikuvitusta, opettelemme uudenlaista vuorovaikutusta, uusia asioita. Vähä vähältä ja aalloittain ajattelu ja arki muuttuvat. Haavoitumme ja vahvistumme yhtäaikaa.

Kuvallinen ja kirjallinen työskentely:

Viime syksyn Prospect-kurssilla laadit eräässä tehtävässä omaisen elämänkaaren ja tämän prosessin edellisessä tehtävässä eheyttävän katseen mukaisen kuvaelämänkaaren. Tutki näitä ajan kanssa. Jälkimmäisessä kaaressasi käytit eheyttävää katsetta nähdäksesi itsesi kirkkaammin elämäsi kuvissa. Mitä jos antaisit samanlaisen katsomisen tavan läpäistä myös omaispuolesi sinussa? Millainen tarina haluaisi tulla näkyviin?

Onko kokemusten ketju tullut käsitellyksi ja näkyviin? Itsellesi?

Millainen on kasvun polkusi omaisena? Mitkä asiat ovat kuin kukkia, joiden puhkeaminen on synnyttänyt iloa ja uskoa huomiseen?

Millaiset tapatumat ja sisäiset kokemukset ovat olleet tärkeitä kasvusi kannalta?

Millaisia laaksoja ja huippuja, entä tasanteita kasvun matkaan on kuulunut?

Mikä sinussa on muuttunut?

Millaista haavoittuvuutta sinussa on syntynyt? Entä vahvuutta ja hallinan tunnetta?

Mistä olet ylpeä ja iloinen itsessäsi? Millainen on voimasasi?

Mitä pitää sisällään nykyinen minäkuvasi omaisena?

Tee matkaa mielenmaisemassasi ja löydä sopiva sanallinen tapa pohtia näitä kysymyksiä kirjallisessa muodossa.

Lisää ja merkitse omaiskokemukseesi liittyviä kuvia jo tekemäsi kaareen tai tee kokonaan oma kokonaisuus omaisminäkuvasta, vastaten yllä oleviin kysymyksiin. Kuvien ei tarvitse olla tarkasti esittävä, vaan voimauttavassa valokuvassa omakuvaksi mielletään mikä tahansa kuva, joka kuvastaa sinulle sinua - ja auttaa näin luomaan esiin kokemusmaailmaasi. Tarvittaessa luonnostelee kynällä tai väreillä, ota selfieitä tai leikkaa vaikka lehdestä kuvat, jotka kuvastavat erilaisia tärkeitä puoliaisi omaisena. (Kuvallinen työskentely jatkuu viimeisessä vaiheessa niin, että minä kuvaan sinua haluamallasi tavalla, ikuistaen kasvusi).

Laitan liitteeksi kolme kivaa juttua, jotka lämmittelevät mieltäsi tekemiseen.

Aina voit myös palata aiempiin liitteisiin, mm. Miina Savolaisen puheeseen ja näyttelyn esittelyvideoon, joissa voimauttavan valokuvan periaatteet kirkastuvat.

Aikaa tekemiseen 3 viikkoa, eli helmikuun ajan!

Tutki halutessasi rooliteoriaa, siitä voi olla hyötyä sinulle eritellessäsi omakuvasi omaisena ja muuten. Liitän sen liitteeksi tähän posttiin. Muista, että sinulla on paljon muitakin, itseäsi tukevia rooleja, mutta tässä tehtävässä vain valitusti operoimme omais-roolin äärellä. Erityisesti Risiriitoja roolikasaumassa ja Roolinhallinnan keinoja-otsikoiden alta löytyy oleellisia asioita voimauttavan itsekokemuksen kannalta.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/11/22/voimauttava-valokuva-matka-kohti-omaa-hyvakysyvaakatsetta>

<https://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/roolit.html>

Myös narratiivinen Sankarin matka -kuvaus voi antaa näkökulmaa omaiskokemuksesi pohdiskeluun.

https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s_journey

♥ Keskiweekposti

Hei!

Valoisian talvipäivän terkut Jyväskylästä!

Oletko päässyt alkuun uuden tehtävän parissa? Aikaa on helmikuun ajan ja hieman sen jälkeen. Kannattaa varata, vaikka tietoisesti joku kokonainen päivä asialle. Sen jälkeen riittää, kun ajoittain palaa vielä asian pariin!

Kartoitan jo tapaamisaikoja kanssanne tämän tehtävän purkamiseen. Miten sinulle sopisi maaliskuun alussa 6., 7., 8. tai 10.pv.?

Yst. Marjukka

Ps. Tässä esimerkkitapa työskentelyyn:

Voit aloittaa työstämisen tapahtumien sijaan tunteidesi kautta. Millaisia tunteita matkan erilaiset vaiheet ovat pitäneet sisällään? Kirjoita tunteitasi esim. aikajanalle. Etsi sitten kuvia, mitkä sopivat näitä kuvaamaan. Sen jälkeen voit lisätä tekstiä, voidaksesi reflektoida kokemustasi ja tuoda näkyviin omaismatkaa.



TEHTÄVÄ 4

Heipä hei!

Antakaa anteeksi viivästykseni! Hyppäsin hetkeksi tuuraamaan perheen äitiä sattumusten vuoksi,

mutta en ole ylpeä siitä, että jouduitte odottamaan. Pahoittelut! 😊 No, nyt on aika päästä jatkamaan prosessia!

Kun aikuisuuden kehitystehtäviä tarkastellaan psykososiaalisesti, teemoiksi nousevat luomiseen ja elämän merkitykseen liittyvät aiheet. Uran luominen, generatiivisuus, merkityksen säilyttäminen ja eheytyminen erilaisissa muutosvesissä, luopumisissa ja liittymisissä. Näiden vastapareina itseensä käpertyminen, pysähtyneisyys, jäykkyys ja epätoivo voivat seurata toisiaan, jos kasvuun ei ole voimavaroja.

Sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä ihminen nähdään kehittyvänä, ajattelevana, kriittisenä subjektina. Ihmisen todellinen kasvu nähdään syntyväksi sisältä päin, vapauksien, tiedon, oivalluksen ja ymmärryksen kautta. Voimauttavassa valokuvassa ihmisen kasvua tuetaan identiteetin tasolla. Nähdään, että yksilön itsemäärittelyn tukeminen auttaa häntä asettumaan aitoon dialogiin ensin itsensä, sitten toisen kanssa. Lopulta tällaisessa dialogissa on turvallista pyytää toista näkemään sisintään sellaisena, kuin sen itse kokee. Näin voimauttavan valokuvan teoriat ja käytännön kokemus näyttää, että prosessin myötä ihmisessä syntyy esiin sellaista, mikä uudistaa ja vahvistaa hänen identiteettiään. Prosessiin lähtenyt liikkuu kohti ehjempää itseään ja tuon liikkeen myötä myös ulottuu maailmaan hieman uusin tavoin. Kasvu sosiaalipedagogisessa mielessä on tällaista. Hyvin pientä korjaavaa liikettä itsen sisällä. Tämä perustuu ihmisen sisäisen yhteyden ja ykseyden tarpeeseen.

Nyt olen käynyt teidän jokaisen kanssa läpi sekä eheyttävän katseen mukaisen elämänkaaren, että erityiseen rooliinne, mielenterveysomaisena olemisen tehtävään liittyvän pohdiskelunne. Samoin kuin ensimmäisen, tämän toisen tehtävänpurkukierros oli mielenkiintoiseksi ja antoisaksi. Osa teistä ei ollut valinnut lainkaan kuvia tähän tehtävään, jolloin keskustelu nousi päärooliin purkamisessa. Syvällisyyksiin keskustelut astuivat kysymyksestä: Millainen on myönteinen (omais-)minäkuvasi tänä päivänä?

Kaikella koetulla on ihmiseen kiistämätön voima. Kerroitte minulle raskaista vaiheista, jossa olette löytäneet itsestänne paljon epätoivoa, tuskaa, hätäännystä, epävarmuutta, suuttumusta, pelkoa, lamaannustakin. Psykiatrisen oireilun sosiaaliset vaikutukset ovat olleet suuret perheessä ja omassa suhteessa elämän osa-alueisiin. Se, miksi kysyn minäkuvasta, liittyy juuri tähän. Ihminen elää aikaperspektiivissä, tämän hetken ja tulevan lisäksi mennyt on läsnä nykyisessä minuudessamme. Mennyt tulee kosketetuksi tässä hetkessä. Nyt-hetkessä kaikki eletyt kokemuksemme yhtä aikaisesti itsessämme. Tästä syystä minäkuvan alueella työskentelyä voidaan todella kutsua voimauttavaksi. Se korjaa jotain nyt-hetkessä. Kuvien kieli puhuu sanoja voimakkaammin, sillä se tavoittaa olemuksemme. Sanat voivat viedä meidät kauaskin ytimeistä, turhaan ei sanota, että yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa. Voimauttavan valokuvan luova voima liittyy siihen, että ihmisen tarinallisuudella ja olemuksellisuudella on mahdollisuus tulla esiin, näkyviin ja kohdatuksi tässä hetkessä.

Itsemyötätunnon teema nousi keskusteluissamme merkitykselliseksi. Koen, että itsemyötätunto nivoutuu voimauttavan valokuvan eheyttävään katseeseen. Täytyy olla myötätuntoinen itselleen, jotta voi alkaa katsoa sisäistä maailmaansa kiinnostuneesti ja armollisesti. Itsemyötätunto elää tässä hetkessä, eläytyy, näkee tilanteensa kaikkineen hyväksyen tunteensa. Se on kuin itsensä taputtamista olalle soimaamisen. Sosiaalipedagogiikka näkee ihmisen kehittymisen ja oman vastuun kannon itsesääliä voimauttavampana ja enemmän yksilöä kunnioittavana voimana. Se on ihmisen näkemistä itsestä huolenpitävänä. Eheyttävä katse on elämää rakentavaa asennetta toisin kuin itsesääli, itseviha ja itsesyytökset. Ihmisen kohtaamat vaikeudet vääjäämättä tekevät vaikutuksensa minäkuvaan ja vaatii aikaa, tilaa, tukea ja luottamusta astua eheyttävän katseen hellään valokeilaan.

Matkallasi viime syksystä tähän päivään tavoitteeni on ollut omassa roolissani valaista, kuinka valtava vaikutus näkemisen tavalla on omaan minäkuvaan. Vanha kuva itsestä voi jopa muuttaa kokonaan merkitystään, kun sitä katsoo ytimellisesti, itsemäärittelyn kautta. On hämmentävää, kuinka pienellä eleellä suuret sisäiset massat liikkuvat. Minäkuva on eheyttävän hyväksyvän katseen ja itsemäärittelyn kasvaessa kuin siemen, joka saadessaan ravinteita, ryhtyykin versomaan. Monet asiat voivat liikahtella ja uutta syntyy.

Käytännöllinen esimerkki tuon siemenen itämisestä matkan varrella ovat olleet herkistävät hetket henkilökohtaisesti valittujen kuvienne äärellä - se löytämänne lämpö sisältänne, kun katsomme, mitä autenttinen kuva on tuonut esiin. Aitouden ja rehellisyyden voima ja kauneus - hämmentävää. Sanotaan että totuus ei pala tulesa. Vaikka valokuva ulkoisesti näyttäisi muulta, itsemäärittelyn ja aidon dialogin kautta olette tuoneet esiin sisäistä todellisuuttanne, joka on kestävä. Eheyttävän katsomistavan voimaa on juuri siinä, miten löysitte keskusteluissamme myönteistä kasvua itsestänne myös käsitellessämme elämän kipupistettä. Myötätuntoinen katsominen herättää jotain sisimmässä, kuin kevään lämpö herättää luonnon. Kerroitte minulle, että olette ylpeitä ja iloisia omasta selviytymisestäänne, yllättävästä vahvuudesta, avarakatseisuuden, hyväksynnän, yhteisöllisen ajattelun lisääntymisestä, oman arvon ja yksityisyyden löytymisestä, sekä hyvien juurien vahvistamisen kyvyistä.

Viimeinen itsenäinen tehtävä: Minä nyt, kasvun ulottuvuudet tässä hetkessä

Tehtävässä työskentelet eheyttävän katseen mukaisen omakuvan kanssa. Miina Savolainen sanoo voimauttavan omakuvan tuovan esiin jotain sellaista, mikä on ehkä olemassa vasta unen kaltaisesti. Kuvattava määrittelee, mitä hän haluaa kuvattavan. Omakuvassa pedagogi kannustaa, tukee, rohkaisee, antaa tilaa ja kutsuu näin esiin yksilölle sisäistä ja merkityksellistä. Ihmisen rajoja ja sisintä kunnioitetaan ja toiveita kuunnellaan niin, että ne omakuvat tuovat esiin sitä, mitä kuvattava tarvitsee omassa kasvussaan. Omakuvaa käytetään tavallisesti taiteilijan itsestä tekemästään kuvasta, mutta koska tämä menetelmä on sosiaalipedagoginen ja vuorovaikutus on sen merkittävin elementti, siinä pedagogi ottaa kuvat siirtäen omat tarpeensa sivuun ja vahvistaen dialogissa kuvattavan kokemaa minäkuva. Savolainen sanoo

omakuvan hyväksymisen toimivan minäkuvan hyväksymisen metaforana. Omakuvien tutkiminen auttaa näyttämään omia erilaisia puolia, tunteita ja tunnelmia kokemusmaailmassa.

Tavallisessa kuvaamisessa valta-asetelma on toisin päin: kuvaaja asettelee ja muokkaa, sekä omistaa ottamansa kuvat. Voimauttavassa, dialogisessa kuvaamisessa vuorovaikutus on oleellisinta, kuvattava kertoo, määrittelee, pyytää ja asettuu nähtäväksi. Tämä on herkistävää ja voimakasta. Näennäisesti pienessä hetkessä voikin liikkua paljon. Miina on todennut, että jokainen ihminen tulee elämässään peilatuksi useaan kertaan niin, miten hän ei toivoisi. Tässä työskentelyssä ihminen pääsee tutustumaan itsessään sellaisiin puoliin, jotka ehkä vasta uinuvat varovaisina hänen identiteetissään.

Olen saanut kuulla teiltä jokaiselta ainutlaatuisen kertomuksen omista henkilökohtaisista elämänmatkoistanne, ja myös omaisen rooleistanne. Ennen kuvamatkan alkua kävitte myös Prospect-matkan, joka johdatti ajatuksen minä-tilaan ja omiin kokemuksiin. Nyt saman lukuvuoden lopulla on aika siirtyä viimeiseen vaiheeseen, dialogiseen kuvaamiseen voimauttavan valokuvan omakuvaan.

Mitä sinä toivot, kun puhutaan eheyttävästä katseesta juuri sinun kohdallasi, tämän matkamme päätteeksi? Miten koet itsesi eheyttävää katsetta hyödyntäen? Millainen sisäinen maailmasi on tämän prosessin loppuvaiheessa? Onko sisälläsi jokin kohta, joka juuri tämän prosessin vuoksi haluaa tulla esiin? Sinulla on historia, sinulla on elämän roolit, tämä hetki ja tulevaisuus.

Miten haluaisit minun kuvaavan sinua, jotta kokisit sen sisäisyyttäsi vahvistavaksi dokumentaatioksi? Elämänkaaritehtävässä etsit jo otettuja kuvia vastaavalla tavalla eheyttävän katseen kautta. Mieti, millaista katsetta kaipaat itseäsi kohtaan nyt? Miltä osin haluat tulla nähdyksi? Millainen nähdynsi tuleminen toisi esiin tämän kaiken läpikäynyt sinua hellästi ja totuudellisesti?

Päätä jokin tärkeä teema, jota haluat käsitellä. Voit sitten vastata viestiini ja voimme kirjoitella ja tarpeen tullen myös soitella teemaasi liittyen. Sovitaan näin yksitellen teistä jokaisen kanssa, miten, missä ja milloin toteutamme kuvaukset. Kuvausympäristö voi olla mikä tahansa itsellesi mieleinen. Voin käyttää teistä kunkin kuvaamiseen useamman tunnin verran aikaa, aikataulujenne mukaisesti. Sosiaalipedagogiikkaan kuuluu yhdessä tekeminen ja kokemuksellisuus, joten kuvauksiin ei tarvitse suhtautua vain kliinisenä suorituksena. Vuorovaikutus tarvitsee aikaa, aitoutta, tilaa. Joku viisas on sanonut, että emme voi pakottaa höyhentä laskeutumaan kämmenellemme juoksemalla sen perässä, mutta jos istumme rauhassa kivelle, höyhen saattaakin laskeutua polvellemme. Tämän kaltainen läsnäolo ja turvallisuus ovat tärkeintä, kun käsitellään herkkiä sisäisiä asioita. Opiskelin ennen sosionomikoulua vuoden verran fysioterapiaa, tulin sillä sisään Tamkiin. Kehollisuus on minulle tuttu teema ja tunnistan myös siihen liittyvän jännityksen kuvatuksi tulemisessa. Voin auttaa tässä asiassa mm. niin, että teemme paikan päällä ennen kuvaamista kehotietoisuus- ja läsnäoloharjoitteita tarpeidenne mukaan. Laitan alle myös liitteen kuvapelkoon liittyen.

Käytännössä voimauttavassa valokuvassa suositaan luonnonvaloa sen autenttisuuden tähden, mutta tämä ei ole välttämätöntä. Kuvakulmat, etäisyydet, asetelmat, rekvisiitta, tunnelma, valo, väri, ilmeet, eleet, asennot - kaikki tämä on sinun päätettävissä. Minun tehtäväni on olla pedagoginen tuki, joka käyttää silmiään sinun itsemäärittelysi hyväksi. Ja kameraa.

Mielestäni olisi hyvä, jos teistä itse kullakin olisi oma muistikortti kameraani. Näin saisitte kuvat heti mukaanne. Toki, jos kuvien käsittely itsenäisesti ei tunnu sopivalta, voimme tehdä myös niin että autan tässä. Myös filmikameralla kuvaaminen onnistuu, jos joku toivoo niin. Alkuaikoina Miinan projektissa käytössä ei ole ollut digikameraa ja Miina edelleen suosittelee,

että kuvaustilanteessa emme käyttäisi aikaa kuvien tarkasteluun, vaan nauttisimme vain hetkistä ja valitseminen tapahtuisi suuresta kuvamäärästä vasta retken jälkeen. Näin kokemuksellisuus toteutuu, eikä analyysi syö autenttisuutta.

Minua kosketti syvästi Carita Hellstenin teoksessa Virtaus ja vastarinta, teksti jossa hän kuvaili ihmisen käsiä - miten paljon ne tekevät elämän matkan varrella, tuntevat, kokevat, kirjoittavat, ryhtyvät, rohkenevat, suuttuvat, rakastavat, väsyvät, lepäävät ja tekevät työtä taas. Tekstin näkökulma on mielestäni eheyttävä. Siinä asetutaan katsomaan hieman ulkopuolelta kokevaa itseä, myötätuntoisesti. Onnistuuko sinun kokea tällaista kiitollisuutta ja hyväksyntää istuen rauhassa ja antaen käsiesi levätä?

Ps. Onko teemasta kiinni saaminen on hankalaa?

Jos et saa teemasta kiinni, pohdi seuraavaa: Elämänkaaritehtävän lopuksi valitsit yhden kuvan siemenkuvaksi, joka kokoaa tehtävän hengen yhteen kuvaan. Edellisen tehtävän purussa vastasit lopuksi myönteisen minäkuvan ja omien vahvuuksien löytämisen kysymyksiin. Nämä voivat johdatella sinua kuvauksien äärelle, voit vastata kysymykseen, millainen on aito minäsi tänään? Voimme myös teemoittaa kuvaukset seuraavien teemojen äärellä kriisipsykologian kriisin vaiheista: haavoittuvuuden kokemukset ja koettu vastarinta itsessä, identiteetin murros, uuden vastaanottaminen, oppiminen, uudet merkitykset, nyt-hetki.

Mukana olevien liitteiden kautta voit saada näkökulmaa pohdintaan.

Voimauttavan valokuvan sivusto - tutki ja oivalla! Sivut ovat keskittyneet täysin tähän menetelmään.

<http://www.voimauttavavalokuva.net/>

Iloa ja rohkeaa mieltä tehtävän tekoon! Jos on sellainen olo, että mitä täh - niin ota reilusti yhteys saman tien! ☺✦

Hyvää viikonloppua!

Ystävällisin terkuin, Marjukka



Hei kaikki!

Kesä-heinäkuun sykkeisyys on takana päin ja elokuu näyttäytyy meille piirteineen. Marjat ovat valmiita poimittaviksi ja aamun usva kertoo syksynkin kolkuttelevan jo ovelle. On aika tutkia myös kypsymistä voimauttavan valokuvan prosessissa.

Heinäkuusta muodostui omalla kohdallani kuukausi, jolloin valokuvaprosessin ajatukset kypsyivät syvemmillä mielenperukoilla, analyysi piti taukoa ja tuuli hulmutti tukkaa. Vietin paljon aikaa saareissa, kuivan mäntykankaan tuoksussa. Toivottavasti kesä on hellinyt ja hemmotellut teistä jokaista, kietonut syleilyynsä tarjoten hetkiä omassa tilassa ja mielenrauhassa!

Nyt palan halusta kuulla, mitä omakuvat ovat tuottaneet teissä. Kysynkin, sopisiko minun taas tulla teistä kutakin tapaamaan?

Tapaamisten jälkeen tarkoitukseni on koota koko porukka yhteen ja jakamaan prosessinne antia toisillenne. Tämän jälkeen on sitten prosessin loppuun saattamisen vuoro, aika kerätä tuloksia tutkimukseeni. Vierailuihin luonanne minulle sopisi parhaiten viikot 33 ja 34. Koittaisin saada ne mahdollisimman tiiviisti, niin että yksi käynti Tampereella kattaisi tapaamiset.

Yhdessä vietettävä ilta taas sopisi viikolla 35 tai 36. Jatketaan keskustelua tästä ryhmäsähköpostina, jotta löydämme a) sopivan päivän tai paripäiväisen teidän yksilötapaamisiin ja b) ajankohdan yhteiselle kokoontumiselle.

Tässä alla yksi kesäkuvista, sekä liitteenä musakappale, jonka sanat koskettavat ainakin minua!☺

Kypsän kesän terkuin, Marjukka

2:42

Vesa-Matti Loiri - Maailma on kaunis

YouTube · jupiter

2.10.2008

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=%23&ved=2ahUKEwi0Ijt7fLjAhVJtl_sKHT1HAH4QwqsBMAR6BAglEAs&usg=AOvVaw0VTJzWxrN8ZFOD4xbU2nov



Heipä hei!

Viimeistä viedään! Tässä liitteenä ohjeistus voimauttavan valokuvan reflektioon opparini aineistoksi. Lähetä vastaus sähköisesti, tai paperilla 2.10. mennessä! 🌻
Kirjoitustehtävä valmistaa sinua hyvin ryhmätapaamista varten. Tapaaminen antaa mahdollisuuden tuoda omaa kasvuprosessia näkyviin ryhmässä. Poimi matkastasi sellaisia kohtia, jotka olivat sinulle tärkeitä ja joista haluat keskustella ryhmän kanssa. Ota mukaan ne kevätkesällä ottamamme kuvat, jotka olet valinnut oleellisimmiksi prosessisi kannalta.
Lämmin kiitos jo tässä vaiheessa jokaiselle!
Ystävällisesti, Marjukka

Liite 3 Kysymykset kirjoitustehtävään

Hei!

Olet osallistunut toiminnalliseen opinnäytetyöhöni teemalla voimauttavan valokuvan mahdollisuudet mielenterveysomaisen kasvun tukemisessa. Kerään tutkimusaineistoni kirjallisten tuotosten muodossa. Vastaa kysymyksiin omalla tyylilläsi, mutta mielellään kokonaisiin lausein. Tuo vastauksissa esiin se, mitkä erilaiset tekijät työskentelyssä tukivat omaa kasvuasi ja oivaltamistasi. Vaikka jonkin vaiheen merkitys olisi avautunut myöhemmin, kirjoita siitäkin. Tutkimukseni kohteena on prosessisi kokonaisuudessaan. Myös suorat lainaukset matkapäiväkirjasta ja valokuva-liitteet sopivat osaksi vastauksia. Palauta teksti minulle 30.9.2019 mennessä joko paperilla tai sähköisesti! Kiitos!

Ystävällisin terveisin,

Sosionomiopiskelija Marjukka Tervo

Tampereen ammattikorkeakoulu

1.

Matka alkoi itsen äärelle pysähtymisestä. Ohjasin hankkimaan matkapäiväkirjan ja kirjoittamaan lähtötunnelmia - tunnustellen, mitä itselle kuuluu kuluva elämän hetkessä.

Sait myös tehtävän järjestää itsellesi pienen myötätuntoisen hetken ja etsiä jonkin symbolin joka kuvastaa itsekokemustasi tuossa elämän vaiheessa.

Millaiseksi koit tehtävän? Miltä tuntui antaa aikaa itselle? Miten koit suhtautumiseni sinuun? Mitkä tekijät lisäsivät sisäistä voimantunnetta/vaikuttivat sisäiseen voimantunteeseesi? Mitä ensimmäinen tehtävä merkitsi sinulle tuolloin? Entä koko prosessin kannalta, mitä oivalsit?

2.

Toinen vaihe johdatti voimauttavan valokuvan äärelle. Tutkit huolellisesti kuvia koko elämän matkaltasi ja valitsit sieltä sellaisia kuvia, jotka näyttivät sen, miten haluat itse määrittellä itsesi.

Miltä tuntui löytää kuvista autenttista itseä? Mitä herätti itsemäärittelyn mahdollisuus? Millaisia kuvia/puolia halusit tuoda itsestäsi esiin, kun sait määritellä itse? Miksi valitsit näin? Millaisia oivalluksia syntyi? Millaisia ajatuksia kuvista nousi suhteessa omaan elämään tässä hetkessä? Mikä vaikutti sisäiseen voimantunteeseesi? Mitä sait yhteisestä läpikäynnistä? Millaisia muita ajatuksia tai tunteita heräsi?

3.

Kolmannella pysäkillä reitti kulki sosiaaliseen kontekstiin ja omaisrooliin. Toin teoriassa esille, kuinka erilaisten roolien tulisi hengittää, ja yksilön olisi hyvä voida vaikuttaa siihen, kuinka paljon kukin rooli määrittelee elämää. Sait tehtäväksesi kirjoittaa ja/tai etsiä esittäviä tai abstrakteja kuvia, jotka kuvastavat kokemuksiasi ja minäkuvaasi omaisena. **Pyysin tutkimaan sekä omaisroolin valioisia että varjoisia puolia ja merkityksiä sinulle.** Kuinka koit omaisroolin työstämisen minäkuvassasi? Millaisia oivalluksia syntyi? Miten itsemäärittely omaisroolissa on mahdollista sinulle? Miten haluat tulla nähdyksi omaisena? Millainen on myötätuntoinen minäkuvasi omaisena? Mitä löysit itsestäsi? Mitä tämä vaihe herätti sinussa? Millaista vaikutusta voimantunteeseen tehtävällä oli? Kuinka koit keskustelun yhdessä?

4.

Edellisten syventymisten myötä mielessäsi kypsyi oivalluksia siitä, kuinka määrittelet itsesi ja elämäsi nyt-hetkessä. Asetuit hyväksyvän katseen mahdollisuuteen suunnitellen ja sitten kanssani toteuttaen omakuvat. Omakuvatehtävä koostui seuraavista vaiheista: suunnittelu, kuvaukset, kuvien katseleminen, valitseminen, teettäminen ja yhdessä tutkiminen.

Mitä viimeinen tehtävä eri vaiheineen herätti sinussa?

Miten koet otetut kuvat minäkuvasi kannalta, mitä sait?

Mitä kuvat merkitsevät nyt? Mitä tunteita ne herättävät? Miltä kuvien jakaminen kanssani tuntui, mitä oivalsit ja mikä vahvistui?

Mikä on näiden kuvien viesti?

Miten tämä vaikutti voimavaroihisi?

5.

Olet elänyt noin vuoden verran elämänmatkaasi, lisätyökalunasi voimauttavan valokuvan menetelmä.

Mitä ajattelet koko jatkumon antaneen minäkuvallesi? Entä käsityksellesi elämästäsi, arjestasi ja tulevaisuudesta?

Miten jatkat matkaa?

Voit halutessasi verrata tätä vaihetta alkutilanteeseen, jos koet sen mielekkääksi.

