

Margareta Bechinsky & Pauliina Rauhanen

Valokuvaus ja valokuvan käyttö sosiaalityössä

Menetelmiä lastensuojelu- ja mielenterveystyöhön

Opinnäytetyö

Syksy 2011

Kampusalueen yksikkö

Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Margareta Bechinsky ja Pauliina Rauhanen

Työn nimi: Valokuvaus ja valokuvan käyttö sosiaalityössä: Menetelmiä lastensuojelu- ja mielenterveystyöhön

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2011

Sivumäärä: 56

Liitteiden lukumäärä: 7

Toteutimme kaksi projektia, joissa perehdyimme valokuvan ja valokuvaamisen käytön mahdollisuuksiin lasten ja mielenterveysasiakkaiden parissa. Toiminnan tarkoituksena on kartoittaa ja arvioida erilaisia menetelmiä, joita sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaiset voivat hyödyntää asiakastyössään toiminnan ja keskustelun virittäjänä.

Työmme pohjaa paljolti valokuvaterapeutisiin kirjallisiin ja erilaisiin projekteihin, kuten Miina Savolaisen Maailman ihanin tyttö- projektiin, joka on toiminut alkuperäisenä innoittajana opinnäytetyössämme.

Tutkimuksemme toivat päällimmäisinä asioina esille sen, kuinka kaikilla yksilöillä on jonkinlainen suhde kuvaan, vaikka itse ei harrastaisikaan valokuvausta. Jokaisesta näytetystä ja otetusta kuvasta tulee jokaiselle mieleen jokin omaan elämään liittyvä ajankohta, ihmiset ja paikat. Tämän perusteella voimmekin ajatella, että valokuva on tehokas keino päästä syvemmälle asiakkaan ajatusmaailmaan hänen niin tahtoessaan.

Avainsanat: Valokuva, kuva, valokuvaterapia, voimauttava, mielenterveys, voimaantuminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

THESIS ABSTRACT

Faculty: School of Health Care and Social Work
Degree programme: Degree Programme in Social Work
Specialisation: Bachelor of Social Services (AMK)

Authors: Margareta Bechinsky and Pauliina Rauhanen

Title of thesis: Using photography and photographs in social work: Methods for child welfare and mental health work

Supervisor: Arja Hemminki

Year: 2011

Number of pages: 56

Number of appendices: 7

We carried out two projects to orientate ourselves with the potential of use photographs and photography as a working method with children and mental health clients. The purpose of this activity was to explore various methods that professionals in social services could use in their client work to stimulate action and conversation.

The work is primarily based on phototherapy sources and practices, such as Miina Savolainen's The Loveliest girl in the World project, which was the original source of inspiration in our thesis.

On the top things, which our project brought up is how everyone has a relationship to picture even if photographing is not your hobby. Every shown and taked photo reminds you something from your own life: time, people and places. This is why we think that photograph is a powerful object to use getting deeper in our customers world of thinking, if he/she wants so.

Keywords: Photo, photography, phototherapy, empowering, mental health, empowerment

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	7
2 TOIMINTATUTKIMUS.....	8
2.1 Toimintatutkimuksen prosessisuus	9
2.2 Toimintatutkimuksen ominaisuuksia.....	9
2.3 Toimintatutkimus omassa työssämme	10
3 VALOKUVA.....	12
3.1 Valokuva ja sen mahdollisuudet.....	12
3.2 Valokuvakortit	13
4 MITÄ VALOKUVATERAPIA ON?	15
4.1 Valokuvan historiaa.....	15
4.2 Valokuvaterapia Suomessa	16
4.3 Miina Savolainen ja voimauttava valokuva	17
5 LASTENSUOJELU.....	19
5.1 Avohuollon palvelut:	20
5.2 Huostaanotto ja sijaishuollon palvelut	21
5.3 Ehkäisevä lastensuojelu.....	22
5.4 Leirit toiminta ehkäisevänä lastensuojeluna	23
5.5 Parasta Lapsille ry.....	24
6 VALOKUVAA LASTEN KANSSA	25
6.1 Ajatuksia toiminnasta	25
6.2 Kuvien ottamista lasten kanssa.....	26
6.3 Valokuvasuunnistus	27
6.4 Palaute	28
6.4.1 Valokuvien otto	28
6.4.2 Palaute valokuvasuunnistuksesta	29
6.4.3 Toiminta yleistettynä sosiaalialan työhön	29
7 MIELENTERVEYS.....	31
7.1 Mielenterveyshäiriöt	31
7.2 Psykoosit.....	32

7.3 Skitsofrenia	32
7.4 Masennus	33
7.5 Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys.....	34
7.6 Asumisyksikkö ja kuntoutuskoti.....	34
7.7 Mielenterveystyöhön liittyvät lait.....	35
8 ARJEN VOIMAVARAT.....	36
8.1 Rentoutuminen.....	36
8.2 Musiikki osana hyvinvointia.....	37
8.3 Musiikkiterapia	38
9 VALOKUVARENTOUTUS.....	39
9.1 Saunakujan asumisyksikkö	39
9.2 Pelttarin kuntoutuskoti.....	40
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	43
10.1 Tavoitteet	43
10.2 Projektien yleisluonne	44
10.3 Tavoitteiden toteutuminen	46
10.4 Mitä olisi voinut tehdä toisin	47
11 POHDINTA	49
LIITTEET	56

Käytetyt termit ja lyhenteet

Valokuva	Kuvaamalla tuotettu otos asiakkaasta, asiakkaalle tärkeistä asioista tai asukkaan itsensä ottama kuva hänen halumastaan kohteesta tai asiasta.
Kuva	Kuva on otos, jostakin kohteesta, asiasta tai henkilöstä, jolla on jokin merkitys katsojalle/ottajalle. Omassa työsämme kuvalla viittamme kameralla tuotettuun otokseen.
Valokuvaterapia	Valokuvan ja valokuvauksen käyttöä terapeuttisessa työssä.
Voimauttava	Voimauttavalla tarkoitetaan menetelmää, jolla yksilö yrittään ohjata näkemään arjessa ja itsessään hyviä sekä arvokkaita asioita.
Mielenterveys	Henkisen hyvinvoinnin tila, jota säätelee fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet
Arjen voimavarat	Asiat, joista ammennamme voimaa selviytyäksemme; perhe, harrastukset, ystävät, oma erikoisosaaminen jne.
Voimaantuminen	Yksilön kykyjen, vaikutusmahdollisuuksien ja itsehallinnan kokemuksen lisääntyminen.

1 JOHDANTO

Tutkimuksen ajatus lähti yhteisestä mielenkiinnosta kuvan käyttöön sosionomin (AMK) työn apuna. Perustana molemmilla ovat omat harrastukset valokuvan parissa, sekä kiinnostus Miina Savolaisen kehittämään voimauttavaan valokuvaukseen. Lähtökohdat asian lähestymiseen olivat erilaiset, toisella meistä oli tutkimuskohteena lastensuojelu- ja toisella mielenterveysasiakkaat. Myös tavat lähestyä valokuvan mahdollisuuksia olivat erilaiset. Lasten parissa tehdyssä projektissa haluttiin keskittyä heidän omaan osallistumiseen kuvien tuottamisessa, kun taas mielenterveysasiakkaiden kanssa oli tarkoituksena saada kokemuksia jo tuotetuista kuvista. Käytimme menetelmänä toimintatutkimusta, jossa asiakkaat osallistettiin toimintaan.

Työmme tavoitteena on avata valokuvauksen ja valokuvan käyttömahdollisuuksia jokapäiväisen asiakastyön apuna ja virikkeenä. Työn tarkoituksena on innostaa, niin asiakkaita kuin työntekijöitä, kokeilemaan uudenlaista tapaa kommunikoida.

Avaamme työssämme kuvaamiseen liittyviä peruskäsitteitä ja toisaalta niiden monipuolisuutta sosiaalialan työssä. Läpikäymme kuvankäytön historiaa niin maailmalla kuin Suomessa. Esittelemme työssämme ammattilaisten kehittämiä keinoja kuvan hyödyntämiseen.

Tutkimuskysymyksinä työssämme ovat: 1. Miten valokuvaa/kuvaamista voidaan hyödyntää sosionomin (AMK) työssä, erityisesti lastensuojelussa ja mielenterveys-työssä? 2. Missä muodossa kuvaa/kuvaamista voidaan käyttää?

2 TOIMINTATUTKIMUS

Toimintatutkimuksen avulla kyetään tuottamaan tietoa, jolla pystytään kehittämään käytäntöjä. Siinä seurataan ihmisen toimintaa, etenkin vuorovaikutusta, ja sitä miten päätökset vaikuttavat toimintaan toisten ihmisten kanssa. Se on siis osaltaan itsereflektointia sosiaalisista tilanteista, joihin on tarkoitus lisätä johdonmukaisuutta sekä lisätä ammatillisuutta:

- a) sosiaalisissa ja kasvatuksellisissa käytännöissä
- b) kyseisten käytäntöjen ymmärtämisessä
- c) olosuhteissa joissa näitä käytäntöjä toteutetaan

(Suojanen 1992, 13-14.)

Toimintatutkimusta on jaoteltu viiteen analyysitasoon: yksilö, ryhmä, ryhmien väliset suhteet, organisaatio ja alueellinen verkosto. Sosiaalialan näkökulmasta, voidaan tutkia yksilön kannalta sitä, miten ohjaaja esim. mielenterveystyössä ja lastensuojelussa seuraa ja arvioi omaa toimintaansa. Miten hän suhteuttaa asiakkaan tarpeita omassa työssään, kuitenkin unohtamatta työnsä laillisia puitteita. Miten hän keskustelee, neuvoo ja oppii muilta työntekijöiltä. (Heikkinen 2008, 17-19.)

Ryhmän osalta voidaan tutkia sitä, miten säännöllinen toiminta kehittää ryhmän dynamiikkaa. Tässä esimerkkinä voivat olla mielenterveyskuntoutujien pitämät yhteisökokoukset kerran viikossa, joissa he yhdessä ohjaajien kanssa keskustellen määrittelisivät omaa kuntoutumista edesauttavaa toimintamallia. (Heikkinen 2008, 17-19.)

Ryhmän välisissä suhteissa pyritään löytämään ratkaisu niiden välillä olevalle kitkalle. Sosiaalialalla se voisi merkitä esimerkiksi luokan sisällä olevien kaveriporukoiden keskinäistä kiusaamisen puuttumista tai miten kahden mielenterveysyksikön asiakkaat saataisiin toimimaan enemmän vapaaehtoisesti yhdessä ja luoden näin uusia verkostoja. (Heikkinen 2008, 17-19.)

Organisaation kannalta voitaisiin tarkastella, miten jokin osan esim. koulun oppilaskunnanhallitus saataisiin toimimaan aktiivisempana vaikuttajan oppilaiden hy-

vinvoinnin puolesta ja näin ollen valjastettua enemmän vaikuttajia tähän toimintaan jatkossa. (Heikkinen 2008, 17-19.)

2.1 Toimintatutkimuksen prosessisuus

Prosessilla on aina selkeä alku, päämäärä, johon pyritään yhdessä asiakkaiden kanssa. Ohjaaja ei ole erillään oleva havainnoija, vaan osallistuu ja antaa neuvoja koko toteutuksen aikana. Toiminnasta pyritään taltioimaan mahdollisimman paljon tietoa eri menetelmin, jotta tulokset voidaan todeta. Prosessin tarkoituksena on saada asiakkaat huomaamaan esim. muutosta tai mahdollisuuksia, joilla he voivat vaikuttaa omaan arkeensa tai toimintaansa. Työtä tehdään yhdessä, tasa-arvoisina. Tarkoituksena on löytää hyödyllisiä menetelmiä ja ratkaisuja, joilla yhteistyö ja arki saataisiin toimimaan asiakkaalle ja työntekijöille hedelmälliseksi pohjaksi työskennellä. Aloite toimintatutkimukselle voi lähteä jostain aiemmista tutkimuksista, joissa on havaittu ongelmia, joihin on tarve saada ratkaisuja. Yhtälailla aloite voi tulla kohteelta itseltään tai sitä edustavalta taholta. (Kuula 1999, 12.)

2.2 Toimintatutkimuksen ominaisuuksia

Toimintatutkimukselle on ominaista sen osallistuva lähestymistapa. Ongelmia ei lähestytä ulkoapäin vaan keskeltä. Mennään asiakkaan tasolle, työskennellään yhdessä ja kokeillaan, miten asioita saataisiin toimimaan paremmin tai tekemään asioista helpompia arjen kannalta.

Toimintatutkimuksen etuja on ehdottomasti se, että asioita selvitetään toiminnan kautta, ei pelkillä kysymyksillä vaan konkreettisesti tekemällä. Tämä kasvattaa vuorovaikutusta työntekijöiden ja asiakkaiden kesken ja nostaa esille ääniä, jotka voisivat muutoin jäädä kuulematta. Haasteena on tietysti aika. Toimintatutkimukset tarvitsevat yleensä pidemmän ajan pureutuakseen kunnolla esillä oleviin ongelmiin, joita pyritään korjaamaan. (Kuula 1999, 12-13.)

2.3 Toimintatutkimus omassa työssämme

Omassa työssämme koimme parhaimmaksi käyttää toimintatutkimusta, sillä näin pääsimme olemaan vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa, joita kuvaaminen ja kuvien kanssa työskentely vaati.

Lasten kanssa tehty toimintatutkimus toteutettiin viikon aikana leirikeskuksessa. Tarkoituksena oli tuoda lapsille esille, että he voivat puhua ohjaajien kanssa vaikeistakin asioista, kuten kotona ilmenevistä ongelmista ja sillä tavalla tuoda heille myös kokemuksia turvallisesta aikuisesta. Tuokiossa lapset saivat itse ottaa heille tärkeiksi tulleista paikoista, esineistä ja ihmisistä kuvia, selittää kuvassa oleva asia ja perustella, miksi se on tärkeä ja mitä lapsi haluaa kuvalla tuoda esille. Kuvat myös näytettiin leirin lopuksi kaikille leirillä mukana olleille. Toisessa osiossa lapset saivat kuvien perusteella löytää tiettyyn paikkaan. Tässä mitattiin heidän hahmottamiskykyään ja kekseliäisyyttään, sillä kuvat oli otettu mitä omituisimmista näkökulmista.

Mielenterveysasiakkaiden kanssa tehtävä työ sijoittui parille päivälle. Heidän kanssaan toteutettiin keskusteluryhmä sekä itse rentoutus, josta käytiin läpi vielä purku. Projektin ajatuksena oli toteuttaa hieman erilainen ryhmä rentoutuksesta, sillä heidät oli tarkoitus laittaa samalla ajattelemaan niitä asioita, jotka auttavat heitä arjessa jaksamaan. Kuvat siis toimivat apuvälineenä ja keskustelun herättäjänä.

Työssämme halusimme molemmat lähestyä aihettamme asiakkaiden tasolta, sillä he ovat ne tärkein syy, miksi työtä tehdään. Lastensuojelussa toimintatutkimus toi parhaiten esille sen, mitä lapset ajattelivat leirin aikana. Toiminnallisen tutkimuksen kautta lapset saatiin osallistumaan ja samalla he saivat kokemuksen, että heitä kuunnellaan ja heidän mielipidettään arvostetaan, sillä kuvaus lähti heistä itsestään ja heidän ajatuksistaan. Mielenterveysasiakkaiden kanssa toteutettu projekti keskittyi hyvin paljon kerronnalliseen ja kokemukselliseen tutkimiseen asukkaiden arjen voimavaroista. Tutkimus pohjattiin puhtaasti asukkaiden ja ohjaajan omiin kokemuksiin, sekä niihin tuntemuksiin, joita valokuvarentoutus asukkaissa herätti.

Reabiliteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän luotettavuutta eli sitä antaako se tarkoitettuja tuloksia esitettyihin kysymyksiin (Virtuaali Ammattikorkeakoulu). Validiteetti puolestaan tarkoittaa tutkimuksen tulosten yleistettävyyttä tai verrattavuutta muihin tutkimuksiin ja sitä onko tutkimus selvittänyt ne asiat mitä se on tutkinut (Virtuaali Ammattikorkeakoulu). Koska toimintatutkimuksen tarkoituksena on kerätä sellaista tietoa, joka on hyödyllistä kohteelle itselleen arkielämässä, ei tämän tyyppisiä tutkimustuloksia ole mahdollista niin kevyesti yleistää. Jokaisen tutkimuksen tulokset ovat yleensä hyödyllisiä vain siinä hetkessä ja sille työryhmälle, joten tuloksien käyttämistä toisissa ympäristöissä voi olla vain suuntaa antavaa. (Heikkinen 2008,16-17; Kuusela 2005, 10.)

3 VALOKUVA

Kuva ja tarina, kuvan tarina... Kortin kuvalla on katsoja ja katsojalla tarina.

(Harju, V. 2010, 8.)

Jokaisella meistä on jossain muodossa suhde valokuvaan. Kuvat syntyvät kommunikaatiotilanteissa, joihin sisältyvät omat sosiaalisten normien määrittelemät edellytykset ja rajoitukset (esimerkiksi onnettomuuden kuvaamisen soveliaisuus, juhlatilaisuuksien ikuistaminen). Kuvaaminen on lähes osa luontoamme, jotta saamme ikuistaa hetkiä, joita emme tahdo unohtaa elämästämme. Nykyään on todennäköistä, että jokaisella on kamera jossain muodossa mukana. Tämä mahdollisuus ottaa kuvia ja ikuistaa itselle merkityksellisiä hetkiä on osa taivalta valokuvan terapeuttiseen merkitykseen. (Huttunen 2008, 9; Ulkuniemi 2009, 50.) Seuraavassa esittelemme, joitakin ajatuksia kuvien käyttömenetelmistä.

3.1 Valokuva ja sen mahdollisuudet

Valokuvan käyttömahdollisuudet ovat moninaiset. Yksi valokuvaterapian uranuurtajista, Judy Weiser, on luokitellut menetelmiä seuraavasti:

1. Asiakkaan luomat/ ottamat/keräämät kuvat
2. Asiakkaasta otetut kuvat (poseeratut / spontaanit)
3. Omakuvat (Itse tekemät, itsestä otetut, symboliset)
4. Perhekuvat/ omaelämäkerralliset kuvat (lapsuuden perhe/ valinnainen / nykyinen perhe)
5. Kuvaprojektiot (merkitys on kuvan katsojan oma prosessi ja luomus)

(Halkola 2009, 18.)

Heijastellessamme Weiserin jaottelua omaan projektiimme, valikoidumme painottamaan asiakkaan ottamia kuvia ja kuvaprojektioita. Hankkeemme edustavat sat-

tumalta vastakkaista kuvan käyttöä ja käsittelyä. Lasten kanssa toteutetussa projektissa voi sanoa, että kuvan kohtaaminen on aktiivisempi, sillä he työstävät itse oman luomuksensa ja esittelemällä käsittelevät sen merkitystä eli Weiserin teorian mukaan ensimmäistä asiakkaan luomia kuvia. Mielenterveysasiakkailla toteutetussa projektissa osallistuminen on passiivisempaa, sillä he pääsevät kokemaan ohjaajan ottamat kuvat ja tätä kautta luomaan omat merkityksensä kuville muistojensa kautta, jotka ovat saattaneet sisältää kuvien maisemia tai yksityiskohtia. Toisin sanoen Weiserin teorian viimeinen kohta kuvaprojektiot. Kummankaan kuvan kohtaamisen prosessia ei voi vähätellä, sillä molemmissa tapahtuu tunteiden käsittelyä ja itsensä ilmaisua, jotka eivät ole näille asiakasryhmille välttämättä helppoja.

Valokuva avaa ihmisessä olevat tiedostamattomat ja mykät muistojen ja unien kuvat. Se on viesti, jonka merkityssisällöt koostuvat pintatasosta (kuvassa nähtävistä elementeistä), syvätasosta (pintarakenteiden todellisesta merkityksestä), sekä niiden välisistä suhteista. Ihmisellä on taipumus korvata historiallinen aika ”aina” käsitteellä, jolloin hän kokee persoonallisesti jatkuvasti läsnä olevana sen mikä on ollut. (Halkola 2009, 13,18-19; Ulkuniemi 2005,44-45.) Kuvan tulkitseminen lähtee siitä, missä tilanteessa kuvaa katsotaan, miksi sitä katsotaan, millainen sen hetkinen mieliala on ja mikä katsojan suhde on kuvassa oleviin asioihin/henkilöihin. Tämän lisäksi kuvan esittelijän suhde sekä tiedot kuvista (esimerkiksi mihin hän haluaa katsojan kiinnittävän huomion) muokkaavat tilannetta. (Ulkuniemi 2005, 136.)

3.2 Valokuvakortit

Yksi oiva esimerkki kuvien käytössä asiakastyössä ovat valokuvakortit. Niiden kiinnostavuus on siinä, että ne on koottu valokuvista, jotka usein kiertyvät yhden teeman ympärille tai koostuvat eri teemoista ja mahdollisista kuvateksteistä. Kuvakorttien lähtökohtana on se, etteivät ne suoranaisesti liity käyttäjän arkeen tai elämään, mutta johon he kuitenkin voivat samaistua tai heijastella ajatuksiaan (Harju 2010, 9-10.) Valokuvakorttien pääasiallisena tarkoituksena on toimia tunteiden ja ajatuksien herättäjänä, jotka puetaan sanoiksi tai kirjalliseen muotoon. Ajatus on, että ne luovat mahdollisuuden ideoiden, tunteiden ja intuition esiin tulemiselle.

Tässä onkin tärkeää, että työntekijä huomioi kuvien vaikuttavuuden ja osaa antaa tilaa asiakkaalle. Työntekijä voi vaikuttaa tilanteeseen muun muassa valitsemalla sen, minkä tyyppisiä kuvia hän tuo asiakastilanteeseen. (Harju 2010, 8,10-13.)

Esimerkkinä valokuvakorteista on Virpi Harjun suunnittelemat Ovi-kortit. Sarja sisältää 60 erilaista kuvaa ovista eri vuorokauden- ja vuodenaikoina, joita Harju on kuvannut niin Suomessa kuin sen lähialueilla. (Harju 2010, 21.) Harjun kuvakortti-sarja on yksi monista, joita voi mutkien kautta löytää sosiaalialan medioista, mutta joilla on tutkitusti saatu aikaan tuloksia asiakkaiden kanssa tehdyssä työssä.

4 MITÄ VALOKUVATERAPIA ON?

Valokuvaterapiaa on kuvattu näkemällä parantamiseksi. Valokuvaterapeuttisen työn avulla on pyrkimys valokuvaa ja valokuvaamista apuna käyttäen lisätä ihmisten itsetuntemusta, tukea persoonallista kasvua ja psyykkistä eheyttä sekä lisätä selviytymiskykyä. Tavoitteena työssä on eheyttää mahdollisia vääristymiä, nostaa esiin tiedostamattomia seikkoja sekä tunnistaa ne dramaattiset muutosvaiheet, jotka ovat vaikuttaneet yksilön käsityksien/kehityksen vääristymiseen. (Koffert 2009, 100; Ulkuniemi 2005,145;)

Valokuvan avulla saadaan ihmisen mielestä esille asioita, joihin ei löydetä sanoja. Valokuvaterapian keinona on käyttää asiakkaalle tärkeitä ja merkityksellisiä valokuvia. Kuvien avulla autetaan asiakasta havainnoimaan, ymmärtämään ja kehittämään itseään. Valokuvat ja valokuvaaminen tuovat mieleen usein paljon muistoja menneisyydestä, sekä he tuovat esille mielen tiedostamattomia asioita, sekä tulevan elämän toiveita. Terapeuttisessa vuorovaikutussuhteessa asiakas pystyy näkemään elämänsä täysin uudeltaisessa valossa, sekä voi oppia itsestään ja muuttaa toimintojaan. (Halkola, Mannermaa, Koffert & Koulu 2009, 13.)

4.1 Valokuvan historiaa

Valokuvan historia alkaa jo 1800 –luvun alkupuolelta Ranskassa, jossa Tiede- ja taideakatemian kokouksessa julkistettiin Joseph Niépce ja Louis Daguerren kehittämä dagerrrotypia –valokuvausmenetelmä. Ensimmäisen valokuvan oli ottanut kuitenkin William Henry Fox vuonna 1827, mutta Niépce ja Daguerren tapa kuvata aloitti valokuvauksen virallisesti vuonna 1839.

Vuodelta 1856 löytyy ensimmäinen maininta valokuvan käytöstä psykiatriassa, kun englantilainen psykiatri ja harrastajavalokuvaaja Hugh W. Diamond piti esityksen kyseisestä aiheesta Lontoon kuninkaallisessa lääketieteellisessä yhdistyksessä

(Halkola, ym. 2009, 13). Diamond julkaisi työtoverinsa John Conollyn kanssa samaan vuonna artikkelin ”Valokuvan soveltamisesta mielisairaiden tutkimiseen”, jonka avulla Diamond ja Conolly osoittivat että valokuvaa voidaan hyödyntää hoidossa (Mannermaa & Ihanus 1994, 36).

1800-luvulla oli muutamia muitakin tunnettuja kuvauksia valokuvan käytöstä psykiatrisen hoidon apuna, mutta sen jälkeen seuraavat merkinnät aiheesta ovat vasta vuodelta 1983. Tällöin kaksi psykiatria David A. Krauss ja Jerry L. Fryear toimitivat kirjan ”Phototherapy in Mental Health”, joka on vieläkin yksi alan perusteoksista. (Halkola, ym. 2009, 14.)

Kansainvälisen valokuvaterapeuttisen työskentelytavan arvioidaan alkaneen virallisesti 1970-luvun lopulla ja ensimmäinen kansainvälinen symposium pidettiin Illinoisissa kesällä 1979. Symposiumeissa pioneereina olivat valokuvaterapiaa käyttävät psykologit Judy Weiser ja David Krauss, psykiatri-valokuvaaja Joel Walker. Samaan aikaan Britanniassa pidettiin valokuvatyöpajoja, joiden tarkoituksena oli tutkia moniulotteisesti valokuvaajien identiteettiä ja omakuvaa.

1980-luvulla valokuvaajat Jo Spence ja Rosy Martin kiinnostuivat perhealbumikuvien tutkimisesta kriittisesti ja analyttisesti. He kiinnostuivat terapeuttisesta näkökulmasta ja päätyivät kehittämään itsetutkiskeluun soveltuvia valokuvauksen menetelmiä ja kouluttautuivat itsekin terapeuttiseen työhön. (Halkola, ym. 2009, 14.)

4.2 Valokuvaterapia Suomessa

Suomeen valokuvaterapiaan liittyvä perhealbumien tutkiskelu päättyi 1980-luvun alussa valokuvataiteessa. Ensimmäisiä perhealbumikuvista ja niiden käytöstä taiteessa kiinnostuneita olivat valokuvataiteilijat Armi Laukia ja Raakel Kuukka. Varsinaisesti valokuvaterapian Suomeen on kuitenkin tuonut psykologi Lauri Mannermaa, joka on julkaissut aiheesta useita artikkeleita ja on yhdessä valokuvataiteilija Tuovi Hippeläisen ja psykologi Kersti Palosen kanssa vetänyt valokuvaterapeuttisia työpajoja muun muassa Taideteollisessa korkeakoulussa. (Halkola, ym. 2009, 14.)

4.3 Miina Savolainen ja voimauttava valokuva

Tällä hetkellä tunnetuin Suomessa esiintyvä valokuvaterapeuttisen menetelmänmuoto on sosiaali- ja taidekasvattaja Miina Savolaisen kehittäämä voimauttavan valokuva (Halkola, ym. 2009, 19).

Miina Savolainen on helsinkiläinen taide- ja sosiaalikasvattaja, sekä valokuvaaja, joka tutkii, kehittää ja opettaa valokuvan käyttöä niin pedagogisena että terapeuttisena menetelmänä, jota kutsutaan nimellä voimauttavan valokuvan menetelmä. Tämä menetelmä perustuu empowerment- käsitteen sisältöihin ja sen käyttöön vaaditaan itsemäärittelyn oikeuden ja tasavertaisuuden lähtökohtien toteutumista. (Savolainen [Viitattu 16.11.2011].)

Vaikka menetelmää kutsutaan nimellä Voimauttava valokuva, kysymys ei varsinaisesti ole valokuvaamisesta, vaan siitä, miten kuvaa katsoo. Voimauttavan valokuvaprosessin avulla opetellaan vastavuoroisuutta asiakas-, työ- tai läheissuhteissa. Menetelmän avulla pyritään löytämään jokapäiväisestä todellisuudesta arvokas, hyvä ja merkityksellinen. (Savolainen [Viitattu 16.11.2011].)

Valokuva itsessään ei ole terapeuttinen väline, vaan se saattaa toimia vallankäytön ja toisen ihmisen kokemusten mitätöinnin välineenä. Voimaantumisen ideana onkin, ettei kukaan voi voimauttaa toista ihmistä, vaan jokaisen on käytävä itse läpi kyseinen prosessi. Tämä koskee myös auttamistyötä: toisen puolesta ei voi tehdä kaikkea. Menetelmän ammatillinen käyttö edellyttää valokuvan arkikäyttöön liittyvän vallankäytön tuntemista ja purkamista, sekä jokaisen menetelmää käyttävän ammattilaisen on käytävä henkilökohtainen voimauttavan valokuvan prosessi. Tämä myös siksi, että Voimauttava valokuvaus on rekisteröity tavaramerkki, jota eivät saa käyttää, kuin ne, jotka ovat käyneet Savolaisen järjestämän koulutuksen. (Savolainen [Viitattu 16.11.2011].)

Savolaisen ehkä tunnetuin projekti on ”Maailman ihanin tyttö”, joka on yhteisöllinen valokuvataideprojekti. Projekti on jatkunut vuodesta 1998 ja se on toteutettu yhdessä kymmenen Hyvösen lastenkodissa kasvaneen nuoren naisen kanssa. (Savolainen [Viitattu 16.11.2011].)

Maailman ihanin tyttö –projektin ideana on auttaa nuoria näkemään itsensä vahvoina ja ehjinä. Joidenkin kohdalla kuvissa tuli ensimmäistä kertaa näkyviin se ihminen, joka nuori oikeasti koki olevansa. Kuvaustilanteissa koettu hyväksyntä ja luonnon kauneus auttoivat nuoria kestämään omissa kuvissa näkyneen surun ja kivun. (Halkola, ym. 2009, 215.) Kuvien kautta nuoret ovat myös opetelleet katsomaan itseään lempeämmin ja kantamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, sekä korjaamaan itse häpäisevien katseiden jälkiä. (Savolainen [Viitattu: 17.2.2011].)

5 LASTENSUOJELU

Otimme opinnäytetyöhömme lastensuojelun yhdeksi kappaleeksi, koska yksi osa toteutetusta tutkimuksesta tehtiin lasten kanssa, ja leiri, jolla se tehtiin, kuuluu ennaltaehkäisevään lastensuojeluun. Tämän työn lukijan on hyvä tietää hieman lastensuojelun taustaa ja tarkoitusta, sillä se kuuluu toteuttamaamme valokuvausprojektiin.

Lastensuojelulain ensimmäisen pykälän mukaan lapsella on oikeus turvalliseen ja virikkeitä tarjoavaan kasvuympäristöön, sekä tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen. Lapset ovat myös etusijalla erityisessä suojelussa. Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen oikeudet vaikuttamalla yleisiin kasvuoloihin, tuke-
malla huoltajia lapsen kasvatuksessa sekä toteuttamalla perhe- ja yksilökohtaista lastensuojelua. (Etelä-Suomen lääninhallitus 2001, A1.)

Lastensuojelulain lähtökohtana on taata lapselle hänen etunsa. Lapsen etu on yleinen tavoite, joka täytyy määritellä jokaisen lapsen kohdalla erikseen hänen iän, elämäntilanteen, kokemusten ja kehityksen perusteella. Voimassa olevassa lainsäädännössä korostetaan lapsen subjektiivisia oikeuksia. Perhettä tai huoltajia ei enää ajatella lapsen puhemiehenä, vaan katsotaan, että lapsella on yhä enemmän oikeuksia ja suoria suhteita julkisen vallan edustajiin. Lapsen mielipiteitä on kuunneltava, samoin toiveita. Kuulluksitulemistilanteisiin ei ole määritelty tiettyä ikää, vaan riittää, että lapsi kykenee ilmaisemaan mielipiteensä ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti. Lain mukaan 15 vuotta täyttäneellä lapsella on puheoikeus häntä koskevassa lastensuojeluasiassa ja 12 vuotta täyttäneelle lapselle on annettava tilaisuus tulla kuulluksi. (Etelä-Suomen lääninhallitus 2001, A2.)

Lastensuojelulaki määrittelee lastensuojelun järjestämisestä ja kehittämisestä. Vaatimustaso on korkealla, jotta palvelut vastaisivat lapsen tarpeisiin. Palvelujärjestelmän kehittämistehtävä ei siis viittaa vain palvelurakenteen kehittämiseen vaan enemmänkin palvelujen sisältöön. Kunnan on järjestettävä tarvittaessa erityisen tuen tarpeessa olevien lasten ja nuorten toimintaa. (Bardy 2009, 70-71.) Sen

lisäksi lapsi- ja perhekohtainen, sekä ehkäisevä lastensuojelu on järjestettävä sisällöltään ja laajuudeltaan kunnassa esiintyvän tarpeen mukaan (Lsl 8 ja 11§).

Lastensuojelu on laaja tehtäväkokonaisuus, ei siis pelkästään palvelujen järjestämisestä. Esimerkiksi Lapsen oikeuksien sopimus (SopS 60/1991) velvoittaa sen vahvistaneita maita ja etenkin julkista valtaa edistämään aktiivisesti sopimuksen tavoitteiden toteutumista. Suomessa sopimus on saatettu voimaan lailla vuonna 1991. Lastensuojelulaissa (683/1983) tarkennetaan kuntien tehtäviä lastensuojelussa. Kunnalliset lastensuojelun tehtävät ovat järjestää yhteisötasoisia palveluja ja toimintoja, jotka vaikuttavat rakenteellisiin tekijöihin, ennaltaehkäisevät ongelmien syntyä tai niiden vaikeutumista sekä tukevat ja kuntouttavat sekä lasta että perhettä. Laki myös edellyttää, että lastensuojelun ongelmat pyritään havaitsemaan ja korjaamaan, niin pitkälle kuin mahdollista, yleisten palvelujen piirissä (neuvolat, päivähoido, koulu yms toimijoiden toimesta.) (Rousu & Holma 2003, 8.) Lastensuojelu pitää sisällään paljon erilaisia palveluja ja menetelmiä. Myös palvelujen järjestäjiä on monia: kunnat (julkiset), yhdistykset ja järjestöt (yhteisölliset), yksityiset sekä yritykset. Alla on lueteltuna eri kategorioihin kuuluvia palveluja:

5.1 Avohuollon palvelut:

1. Palvelutarpeen ja ongelmatilanteen selvittäminen, sekä tarvittava varhainen tuki
2. Lapsen ja nuoren tukipalvelut
 - Varhaisen tuen muodot: päivähoidopaikan järjestäminen lapsen erityistarpeet huomioiden, koulunkäynnin tukeminen, tukihenkilö tai -perhe, taloudellinen tuki harrastuksiin, lomatoiminnan järjestäminen, loman tukeminen, nuoren työhön sijoittumisen ja asumisen tukeminen, mahdollisuus rikoksen sovittelumenettelyyn nuorelle
 - Kuntouttava tuki: hoitopalvelut kasvatus- ja perheneuvolassa, lapsen kuntouttava lyhytaikainen hoito sijoituksena, oppimista edistävä tuki ja ohjaus (koulupsykologi ja –kuraattori), mahdollisuus erilaisiin terapioihin ja lasten psykiatriseen hoitoon, päihde- ja huumehoitopalveluja
3. Perheen tukipalvelut

- Varhaisen tuon muodot: kotipalvelun ja perhetyöntekijöiden erilaiset tukipalvelut, tukihenkilö tai –perhe, taloudellinen muu tuki lastensuojelullisin perustein, asumisen puutteiden korjaaminen tai asunnon järjestäminen, toiminnallisia menetelmiä (leirejä), terveydenhuollon asiantuntija-apua ja välttämättömät palvelut raskaana olevien naisten suojelemiseksi, kriisi- ja sosiaalipäivystyspalveluja, elämäntaitojen opettamista (esimerkiksi keitto- ja kodinhoitotaitojen), tukiasuntoja, turvakotipaikkoja
 - Vaativa kuntouttava perhetyö: perhetyöntekijöiden kuntouttamispalvelut, lapsen ja perheen kuntouttava lyhytaikainen hoito sijoituksena esimerkiksi lastenkodissa tai päihdehuollon hoitolaitoksessa, jossa mahdollisuus monipuolisiin perhekuntoutuspalveluihin, kuntouttavat perheleirit, mahdollisuus perheterapioihin ja huostaanoton jälkeisen kriisin käsittelyyn, päihde- ja huumehoitopalveluja lasten vanhemmille (tarvittaessa koko perheenä) ja raskaana oleville naisille
4. Vertaistukitoiminta: erilaisia vanhemmuutta tukevia toimintoja ja kokoontumistiloja, lasten ja nuorten ryhmätoimintaa, nuorisotiloja, työpajatoimintaa, erilaisia lähiyhteisöjen yhteistyötä
- (Rousu & Holma 2003, 13-15.)

5.2 Huostaanotto ja sijaishuollon palvelut

Lapsen huostaanotossa on erittäin tiukat kriteerit, joiden kaikkien on täytyttävä ennen kuin lapsi voidaan ottaa huostaan ja sijoittaa pois kotoa:

1. lapsen kasvuolosuhteet vakavasti vaarantavat hänen kehityksensä
2. avohuollon tukitoimet eivät ole tarkoituksenmukaisia tai mahdollisia, tai ne ovat osoittautuneet riittämättömiksi
3. sijoitus pois omasta kodista on lapsen edun mukainen.

Huostaanottopäätös ei ole helppo millekään osapuolelle. Kaikki osalliset tarvitsevat erityistä tukea, jota ei kuitenkaan aina ole tarjolla riittävästi huostaanoton yhteydessä tai sen jälkeen. Myös sosiaalityöntekijä tarvitsee vahvoja työn tukirakenteita, voidakseen toimia huostaanottotilanteessa lapsen edun mukaisesti. Monissa

Suomen kunnissa on pyritty suuntaamaan palvelurakennetta enemmän ehkäiseviin ja avohuollollisiin palveluihin, mutta kehitys on hidasta. (Rousu & Holma 2003, 17-19.)

5.3 Ehkäisevä lastensuojelu

”Ehkäisevällä lastensuojelulla edistetään ja turvataan lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta.” Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsille hyvät edellytykset kasvulle. Jo laissa on määritelty, kuinka lastensuojelua tulee järjestää ja mitä siihen kuuluu.

Lapsia koskeva lainsäädäntö on kehittynyt suomessa 1970- ja 1980-lukujen puolivälin paikkeilla. Tuolloin on säädetty lapsen kannalta merkittävimmät lait kuten isyyslaki, laki lapsen elatuksesta, laki lapseksi ottamisesta ja lastensuojelulaki. Näiden lakien lähtökohtana on ollut lapsen oikeuksien vahvistaminen, joka tarkoittaa, ettei lasta enää pidetä vanhempien vallan kohteena, vaan omana oikeussubjektinaan. (Helminen 1995, 16.)

Ehkäisevä lastensuojelun palvelut tarkoittavat sellaisia palveluita, joihin hakeutuessa ei tarvitse olla lastensuojeluasiakkaana, vaan tarkoituksena onkin, etteivät asiat menisi niin pitkälle, että perhe on lastensuojelun tarpeessa. Ehkäisevänä lastensuojeluna pidetään esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvoloista, koulusta ja päivähoitopaikoista saatavaa tukea ja apua, erilaisia vanhempain- ja vertaistukiryhmiä, sekä lasten, nuorten ja perheiden loma- ja leiritoimintaa. (Ehkäisevä lastensuojelu 2009.)

Ehkäisevästä lastensuojelusta siirtyminen lastensuojelun lapsi- ja perhekohtaisen työn ja avohuollon asiakkaaksi perustuu arviointi- ja päätösprosessiin. Ehkäisevän lastensuojelun piirissä oleva lapsi ei välttämättä ole lastensuojelun asiakas ja avohuollon asiakas voi olla myös ehkäisevän lastensuojelun palvelujen piirissä. Kyseessä onkin useimmiten varhaisen tuen intensiivisestä järjestämisestä lapselle ja perheelle, yhteistyöstä ja verkostotyöstä. (Bardy 2009, 72.)

5.4 Leiritoiminta ehkäisevänä lastensuojeluna

Leiriväkkärä -teoksessa kerrotaan, kuinka leiriä voi käyttää yhtenä ehkäisevän lastensuojelun palveluna. Leiriväkkärä on osa Väkkärä -projektia, jonka tarkoituksena on tarjota välineitä lasten ja nuorten päihteidenkäytön ehkäisemiseen. Hankkeella halutaan myös haastaa lasten ja nuorten parissa työskenteleviä arvioimaan ja kehittämään toimintaansa ja etenkin leirityöskentelyä, jotta lasten hätää saataisiin lievitettyä. Tavoitteena on myös lisätä aikuisten viettämää aikaa lapsensa kanssa. (Inkinen 2001, 2.)

Leirejä on erilaisia: perheleirejä, lapsi-aikuisen leirejä, lasten-, nuorten-, monikulttuurisia, harrastus-, viikonloppuleirejä ja paljon muita. Nämä leirit eroavat toisistaan siinä, kenelle ne on tarkoitettu ja mikä niiden sisältö on. Myös leirintoteuttajataho vaihtelee. Leiri voi olla kunnan järjestämä, seurakunnan, yhdistyksen tai järjestön. (Inkinen 2001, 2.)

Leiri tarjoaa lapselle turvallisen aikuisen, joka on läsnä häntä varten. Työntekijän tarkoituksena ei ole muuttaa sitä, että lapsen vanhemmat eivät syystä tai toisesta ole kyenneet tarjoamaan turvallista ja huolehtivaa aikuista, mutta työntekijä voi antaa lapselle korvaavia kokemuksia. Ja näyttää, että lapsen on mahdollista kasvaa ehjäksi ja aikuiseksi. Turvallinen aikuinen tarkoittaa sitä, että hän huolehtii lapsesta niin ulkoisesti, kuin tunnetasollakin. Tällöin aikuinen tuntee omat tunteensa, mutta ei sysää niitä lapsen kannettavaksi. Turvallinen aikuinen ei myöskään syytä eikä syyllistä lasta tämän omista tunteista. Kun aikuinen kestää omat ja lapsen tunteet ja tietää ja osoittaa tietyt rajat tunteita seuraaville teoille, hän tarjoaa lapselle kokemuksen, jossa aikuinen on ”iso” ja turvallinen. (Inkinen 2001, 3.)

Lapsi voi osoittaa turvattomuutensa monella tapaa. Joku ottaa pellen roolin, kun taas toinen ongelmalapsen roolin. Osa lapsista puolestaan yrittää olla täydellisiä, eli lapsi kanavoi turvattomuuden muodostaman ahdistuksen pärjäämiseen, hoitamiseen ja suorittamiseen. Tällainen lapsi pyrkii hyväksyttämään itsensä olemalla auttavainen ja ymmärtäväinen. Koska lapsi voi osoittaa turvattomuutensa monella eri tavalla, on työntekijän mitoitettava olemisensa heikoimman lapsen mukaan. ”Varma tapa on olla turvallinen aikuinen jokaiselle lapselle.” Aikuisen tarkoituksena

leirillä on myös opetella näkemään lapsen todellisen minän hänen käytöksensä takaa. Aikuisen tehtävänä on myös saada lapsi ymmärtämään, ettei hän ole paha eikä huono, eikä kaikki ole hänen syytään. Aikuisen tulee näyttää lapselle hänen oma kokonsa ja taitonsa silloin kun hän mahtaa tai vähättelee, usein tästä ei ensin pidetä, mutta jos lapsi vaistoo, että hänestä välitetään, asia hyväksytään. Aikuisen tärkein tehtävä leirillä on olla hetken läsnä, vaikkei osaisi ratkaista lapsen ongelmia. (Sininauhaliiton tuotos 2001, 3-5)

5.5 Parasta Lapsille ry

Parasta Lapsille ry on vuonna 1945 perustettu valtakunnallinen lastensuojelujärjestö. Järjestö tekee pääasiallisesti ehkäisevää lastensuojelutyötä ja toiminnan tavoitteena on lisätä lasten ja lapsiperheiden jaksamista ja ehkäistä heidän sosiaalisia ongelmia sekä syrjäytymistä. Järjestö on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton.

Parasta Lapsille ry:n tärkeimpiä toimintamuotoja ovat paikallisyhdistystoiminta, lasten-, nuorten-, monikulttuuriset ja perheleirit, viikonlopputoiminta, sekä vapaaehtoisten hankinta ja koulutus. Järjestön toimintaa ohjaavat arvot (lapsuuden kunnioittaminen, luotettavuus, avoimuus, suvaitsevaisuus ja yhteisöllisyys) perustuvat YK:n Lapsen Oikeuksien Sopimukseen, ja ne ovat ohjenuorana kaikessa toiminnassa. Rahoitus tulee pääasiassa Lasten Päivän Säätiöltä sekä Raha-automaattiyhdistykseltä. (Parasta Lapsille Info [Viitattu: 13.9.2011].)

Esittelemme Parasta Lapsille ry:n toimintaa tässä opinnäytetyössämme, sillä yhdistys on pääyhteisötahomme. Teimme sopimuksen kyseisen yhdistyksen kanssa siitä, että Parasta Lapsille ry:n lastenleirillä toteutetaan toimintatutkimusta liittyen valokuvaukseen ja valokuvan käyttöön lasten kanssa. Yhteyshenkilömme yhdistyksessä on Tampereen osaston Lastenleirivastaava, joka toimi sillä leirillä ohjaajana, jossa valokuvaus toteutettiin..

6 VALOKUVAA LASTEN KANSSA

6.1 Ajatuksia toiminnasta

Valokuvaustuokion järjestäminen lapsille oli itänyt jo pitkään mielessä, kunnes päätin toteuttaa sen Parasta Lapsille ry:n järjestämällä talvileirillä. Leiri on hyvä mahdollisuus toteuttaa ja kokeilla erilaisia sosiaalityön menetelmiä, sillä sinne tarvitaan aikuisia, jotka ovat kiinnostuneita lasten hyvinvoinnista ja toiminnan kehittämisestä, sekä uusien menetelmien juurruttamista. Leiri oli otollinen paikka järjestää valokuvatuokio myös siksi, että ympärillä on kaunista luontoa eli paljon kuvaamisen mahdollisuuksia. Toisaalta lyhyt aika (viisi päivää) oli rajoitteena, etenkin kun suurin osa leiriläisistä oli entuudestaan tuntemattomia minulle. Ensin oli siis saatava heidän luottamus ja opittava tuntemaan heidät.

Ajatuksissani oli, että toteuttaisin projektin ryhmissä, mutta tutustuttuani hieman lapsiin, päätin ottaa lapset yksitellen kuvaamaan. He olivat melko vilkkaita ja jos mukana olisi ollut muita, olisi mielenkiinto keskittynyt enemmän vain kavereiden kuvaamiseen. Valokuvaustuokion tarkoituksena oli, että lapset oppivat käyttämään kameraa ja tuomaan tunteitaan esille kuvan kautta. Samalla tarkoituksena oli, että lapsille syntyy tunne turvallisen aikuisen läsnäolosta ja että heidän mielipiteillään on väliä ja heitä kuunnellaan. Tavoitteena oli myös tuoda lapsille julki, että tunteminen ei ole ikinä väärin, täytyy vain oppia käsittelemään tunteitaan, esimerkiksi puhumalla niistä aikuisen kanssa. Valokuvaprojektin aihe oli yksinkertainen: Kuva sitä mikä on täällä leirillä sinulle tärkeää: ihmisiä, paikkoja jne., tai joka muistuttaa sinua jostain kotona olevasta tärkeästä asiasta tai ihmisestä. Tämä tarkoittaa, että kavereiden kuvaaminen ei ole väärin.

Koska leiriläisiä oli paljon (yli 30) ja aikaa vähän, oli pakko rajata projektiin mukaan otettavat lapset. Leirillä alle 10-vuotiaita oli sopivasti kuusi kappaletta, joten valitsin heidät. Heidän kanssaan työskentely vaati pitkäjänteisyyttä, järjestelmällisyyttä ja

kärsivällisyyttä, sillä kolmella heistä oli erilaisia keskittymishäiriöitä. Kaikki ylimääräiset ärsykkeet piti minimoida, jotta he pystyivät keskittymään olennaiseen.

Koska itse valokuvanotto lasten kanssa oli melko pian ohitse, ja leirin ohjelmistossa oli tilaa, järjestin lapsille myös valokuvasuunnistusta. Suunnistus toteutettiin kaikille leiriläisille, niin että heille jokaiselle määrättiin pari, jonka kanssa he menevät suunnistusreitit läpi. Olen ollut aikaisemminkin mukana järjestämässä valokuvasuunnistusta leireillä, joten ideaan ei tarvinnut perehtyä sen kummemmin. Tehtävänäni oli ottaa kuvia rasteista, jotka lasten piti löytää. Jokaiselta rastilta löytyi myös kirjaimia jotka muodostivat sanan. Kirjaimet eivät olleet oikeassa järjestyksessä, vaan lasten piti oman parinsa kanssa selvittää, mikä sana kirjaimista muodostuu. Valokuvasuunnistuksen tarkoituksena on tuoda jälleen yksi uusi keino käyttää kuvaa. Samalla pystyttiin kartoittamaan eri-ikäisten hahmottamiskykyä, sillä kuvat oli otettu eri kuvakulmista, joka vaikeutti paikan löytymistä. Hahmotuskyvyn kartoittamisen lisäksi se myös kehittää kyseistä taitoa, sillä myös tässä niin kuin muissakin asioissa, harjoitus tekee mestarin.

6.2 Kuvien ottamista lasten kanssa

Järjestin valokuvauksen yhtenä ”vapaa-ajan” toimintana leirillä. Tämä tarkoittaa sitä, että aina sopivassa välissä pyysin yhtä lapsista tulemaan kanssani rauhalliseen paikkaan. Siellä kysyin aluksi kuinka hyvin hän osaa kameraa käyttää vai onko käyttänyt ollenkaan. Neljä lapsista ei ollut päässyt itse ottamaan kuvia, joten heidän kanssaan kävimme läpi kameran toimintoja ja tärkeimpänä asiana tietenkin se, miten kuvia otetaan. Koska kyseessä oli digikamera, se oli helppoa. Kaksi lapsista oli aikaisemmin käyttänyt kameraa ja heillä saattoi olla kamera itsellään mukanaan. Heidän kanssaan mentiin suoraan asiaan, eli he alkoivat miettiä tärkeitä asioita leirillä ja kotona.

Joidenkin lasten kohdalla kavereiden oleminen toisessa huoneessa vaikutti heidän keskittymiseensä ja kuvista tuli hätäisesti otettuja tai päinvastoin miettimiseen meni enemmän aikaa. Moni lapsista ei aluksi tiennyt, että saa ottaa myös ulkoa kuvia,

joten kuvat eivät kovinkaan paljon poikkea toisten ottamista kuvista. Tämä johtuu siitä, että sisätilat olivat melko pienet.

6.3 Valokuvasuunnistus

Toinen osio lapsille järjestämästäni valokuvaan liittyvästä toiminnasta oli valokuvasuunnistus. Itsessään valokuvasuunnistusta on käytetty leireillä jo monia vuosia, idea oli siis jo tuttu, mutta uutena asiana olivat kuvat, jotka kävin ottamassa leirin alussa leirikeskukseen ympäristöstä.

Valokuvasuunnistuksessa on otettu kuvia erilaisista paikoista tai esineistä. Kuva on otettu mahdollisesti erilaisesta näkökulmasta, kuin normaalisti paikkaa tai esinettä katsotaan, jotta tehtävä vaikeutuu. Ideana on, että suunnistuksen osanottajille näytetään ensimmäinen kuva, josta he näkevät missä seuraava kuva sijaitsee. Siellä, mistä ensimmäinen kuva on otettu, löytyy myös kirjain. Kun suunnistajat ovat löytäneet kaikki kirjaimet, eli käyneet kaikilla rasteilla, heidän tulee muodostaa sana rasteilla olleista kirjaimista, jotka olivat sekaisin.

Ensimmäinen tehtävä järjestäessä valokuvasuunnistusta oli tietysti ottaa kuvat, keksiä jokin leiriin sopiva sana ja suunnitella kuvien järjestys eli suunnistuksen reitti. Seuraavaksi tehtävänä oli laittaa leiriläiset pareiksi niin, että parit olisivat suhteellisen tasavertaisia. Maasto oli hieman hankalakulkuista runsaan lumen takia, joten laitoimme pariksi yhden pienemmän ja yhden isomman leiriläisen.

Sillä välillä kun minä vein valokuvia suunnistusreitille rasteille, muut ohjaajat leikittivät lapsia sisällä. Kun suunnistuskuvat olivat paikoillaan, ohjasin pari kerrallaan lapset sivuun ja kerroin heille, mitä tulisi tehdä. Pukeutumisen jälkeen annoin parille paperin ja kynän, sekä näytin ensimmäisen kuvan. Otin kellosta aikaa, jotta selviäisi, kuinka nopeasti rata on käyty läpi. Kun edellisen parin lähdöstä oli kulunut viisi minuuttia, kutsuin seuraavan parin ja ohjeistin heidät.

Kun suunnistajat olivat käyneet kaikilla rasteilla, monet tulivat sisälle ratkaisemaan sanojen arvoitusta. Joissain tapauksissa osa kirjaimista puuttui, jolloin heidän piti

lähteä uudelleen kiertämään aluetta, koska jokin rasteista oli selvästikin jäänyt välistä.

Kuvia oli suunnistuksessa yhteensä kymmenen, joista osa oli helpompia kuin toiset. Kävimme suunnistuksen jälkeen läpi, mistä mikäkin kuva löytyi ja mikä oli vaikein, mikä helpoin löytää.

Reitti oli melko nopeasti kierretty, sillä alue oli monelle leiriläiselle tuttu. Ne jotka löysivät kaikki kirjaimet ja rasti, kuluttivat reitin kulkemiseen noin 10 minuuttia ja niillä, jotka joutuivat mennä uudestaan etsimään rasteja, meni noin 20 minuuttia. Suurimmat aikaerot tulivat sanan muodostamisessa: osa pareista oli tehnyt koko suunnistuksen sanoineen alle 15 minuutissa, kun taas osalla meni 30 minuuttia.

6.4 Palaute

Tässä alaluvussa on eriteltyä saamamme palaute lastenleirillä toteutetusta projektista. Pääasiassa palaute oli hyvää, mutta toki se olisi saanut olla monisanaisempaa ja vaikka hieman kriittistäkin. Yleinen mielipide oli se, että kivaa oli ja valokuvausta olisi saanut olla enemmän.

6.4.1 Valokuvien otto

Lapsilta saatu palaute valokuvaustuokiosta oli pääasiallisesti positiivista, eivätkä he osanneet kertoa mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Palautteesta kävi ilmi, että valokuvaa voisi käyttää vielä laajemmin leirin tapahtumissa. Valokuva ja valokuvan käyttö on uusi asia monelle lapselle ja kuitenkin niin monikäyttöinen, että siitä hyötyvät myös ne lapset, joilla on jo taitoa ottaa valokuvia.

Itse ajattelen tuokiota kriittisesti ja pohdin mitä olisi voinut tehdä toisin. Ajankohta jolloin projektin toteutin, olisi voinut olla parempi, sillä lopussa lapsille tuli kiire mennä jo seuraavaan paikkaan (syömään, ohjelmanumeroon ja niin edelleen).

Valokuvista olisi voinut tulla monipuolisempia, jos valokuvaus olisi toteutettu kesällä, sillä osassa leirialuetta oli niin paljon lunta, ettei sinne päässyt.

6.4.2 Palaute valokuvasuunnistuksesta

En tehnyt suunnistuksesta erikseen mitään palautelomaketta, vaan sain palautetta koko toiminnan, kuten myös koko leirin ajan. Palaute oli kaiken kaikkiaan positiivista, vaikka jonkun verran keskusteluissa nousi myös esille, että osa kuvista oli liian vaikeita löytää.

Toisaalta taas etenkin vanhemmilta leiriläisiltä, jotka ovat aikaisemminkin osallistuneet valokuvasuunnistukseen, tuli palautetta että järjestämäni suunnistus oli mukavaa, juuri sen takia, kun kuvat olivat haasteellisempia löytää.

Osa lapsista oli myös hieman loukkaantuneita, kun he eivät saaneet olla mukana ottamassa kuvia, vaikka olivat sitä toivoneet edellisen valokuvaustuokion lopussa. Kaikki saivat kuitenkin käytyä reitin läpi ja löysivät oikean sanan, joten kaikki olivat loppujen lopuksi tyytyväisiä, eikä kenellekään jäänyt paha mieli. Suurin osa toivoi, että valokuvaa käytetään myös seuraavilla leireillä.

6.4.3 Toiminta yleistettynä sosiaalialan työhön

Asiakkaan kanssa käytettynä valokuvanottoa voidaan käyttää hyvinkin laajasti. Jo pienet lapset osaavat käyttää kameraa, etenkin hyvin ohjeistettuna ja kun varataan riittävästi aikaa. Koska aihetta voi vaihtaa ja muokata, valokuvanottoa voi järjestää samalle ryhmälle useaan kertaan.

Kuvan käyttö on monipuolista myös sellaiselle asiakasryhmälle, joka ei itse pysty ottamaan kuvia. Tällöin voi itse ottaa kuvan asiakkaan haluamasta kohteesta tai kuvaajan omasta mielenkiinnonkohteesta. Jokaisella on kuitenkin oma mielipide kuvattavasta kohteesta ja ajatukset yhdestä kuvasta voivat vaihdella hyvinkin paljon.

Myös valokuvasuunnistusta voi muokata lähes kaikille asiakasryhmille sopivaksi. Esimerkiksi suunnistuksen voi toteuttaa niin, että kuvat on otettu helposta kuvakulmasta, eli sillä tavalla miten kohde nähdään normaalisti katsottuna. Kehittyneemmälle asiakasryhmälle kuvat puolestaan voi ottaa esimerkiksi ylösalaisin, sammakkoperspektiivistä (alhaalta päin), lintuperspektiivistä (ylhäältä) ja niin edelleen. Kuvien ottamisessa tulee siis aina ottaa huomioon asiakkaiden kehitystaso. Samoin kuin heidän fyysiset kykynsä (pystyykö liikkumaan luonnossa, millä liikkuu ja niin edelleen).

7 MIELENTERVEYS

Mainittaessa sana mielenterveys monille tulee miellelyhtymä masennukseen tai jonkin asteiseen hulluuteen. On mielenkiintoista, että se ensisijaisesti yhdistetään negatiivisiin raameihin, vaikka tosiasiaassa mielenterveydellä tarkoitetaan henkisen hyvinvoinnin tilaa, jota säätelevät fyysiset (esim. kunto), psyykkiset (esim. kyky käsitellä ongelmia), ja sosiaaliset ominaisuudet (esim. kyky ylläpitää ja luoda ihmissuhteita). (P.Lahti 1995, 25-26.) Mielenterveys kantaa edelleen mustaa leimaa, vaikka sen tiedottamisesta ja puhumisesta on yritetty tehdä monipuolisempaa. Masennus on puskenut itsensä ensimmäisenä niin sanotusti hyväksytyksi ja ymmärretyksi häiriöksi, jonka toteamista ja hoitoa on pyritty kehittämään. (J.Lönqvist 2003, 80-82.)

Tässä luvussa esittelen lyhyesti mielenterveyshäiriötä ja yleisimpiä diagnooseja, joita projektini asiakkailta esiintyy. Vaikka nykyään suositellaan olemaan keskittymästä sairauskeskeiseen tekstiin ja ajatteluun, näen kuitenkin tärkeäksi esitellä näitä diagnooseja lyhyesti, sillä ne selventävät hieman sitä haastetta, mitä voi olla ryhmän ohjaamisessa. Vaikka projektini oli varsin yksinkertainen, se saattaa vaatia näiltä asiakkailta paljon enemmän kuin perusterveeltä ihmiseltä. Jo pelkästään kahdessa eri yksikössä suorittamani projektit osoittivat sen, miten näitä tarpeita on huomioitava.

7.1 Mielenterveyshäiriöt

Tuki- ja liikuntaelinsairauksien jälkeen, mielenterveyshäiriöt ovat yleisin väestön pitkäaikaissairauksien ja sairauseläkkeiden syy. Suomessa, joka toinen on kärsinyt lievästä tai tilapäisestä mielenterveyden häiriöstä. Noin joka neljännes sairastuu jossain elämänsä vaiheessa lääketieteellistä hoitoa vaativaan mielenterveyden häiriöön. (Heikkinen-Peltonen, 136.)

Rajan veto mielen terveyden ja sairauden välille on kuin yrittäisi vetää viivaa ve-teen, silti erilaisten häiriöiden erot on pyritty määrittelemään mahdollisimman selkeästi. Ongelmat voivat ilmetä monella tavalla, eivätkä ne aina ole kaikilla samanlaiset. Yhteistä kuitenkin on tunne-elämän, ajatustoiminnan sekä käytöksen häiriöt, joiden takana on erilaiset psyykelle vaikeasti käsiteltävät tunnetilat (ahdistus, pelko, suru). (Huuttunen 2008 [Viitattu 8.11.2011].)

7.2 Psykoosit

Psykoosit ovat ihmismielen vaikeimpia häiriöitä. Psykoosissa ihmisen mieli on ti-lassa, jossa todellisuuden taju on selvästi heikentynyt, eikä hän kykene tavalliseen tapaan erottamaan mikä on totta ja mikä ei. Tämä voi esiintyä yksilöllä esimerkiksi äänien kuulemisena, joiden alkuperää hän ei tiedä. Harhat ovat yleisimmin negatiivisia; syyttäviä, vaativia, rankaisevia, uhkaavia tai mitätöiviä. Myös muut aistit (näkö-, haju- ja makuaisti) voivat kokea vastaavanlaisia vääristymiä kokemisessa. (Toivio & Nordling 2009,119; Huttunen 2008 [Viitattu 8.11.2011].)

7.3 Skitsofrenia

Skitsofrenia on vaikea-asteisin psyykkisistä sairauksista. Elämänsä aikana siihen sairastuu noin 1 prosentti ihmisistä maailmassa. Vaikka skitsofreniaa ilmenee sekä miehillä, että naisilla, miehet sairastuvat siihen yleensä nuorempina, noin 20-28 vuoden iässä. Sairaus voi puhjeta jo aikaisemmin lapsuudessa, murrosiässä tai harvemmissa tapauksissa keski-iässä. Yleisesti sairaus puhkeaa kun elämässä tapahtuu muutoksia ja on paljon psyykkistä stressiä esim. koulun loppuminen, kotoa muuttaminen tai työn alkaessa. (Huttunen 2008 [Viitattu 8.11.2011]; Lönnqvist & Suvisaari 2009; Spearing 2002; American Psychiatric Association.; Heikkinen-Peltonen 2008, 160.)

7.4 Masennus

Masennus eli depressio on yleisin mielenterveyden häiriö Suomessa ja siihen sairastuu lähes viidennes väestöstä, jossain vaiheessa elämäänsä. Masennusta on havaittu esiintyvän kaksi kertaa enemmän naisilla kuin miehillä. Masennus ei katso ikää, mutta useimmin siihen sairastutaan keski-iässä.

Masennus on kokonaisvaltainen reaktio elämän esteisiin, muutoksiin, menetyksiin ja kriiseihin. Arkikielessä masennuksella tarkoitetaan erilaisia tunnetiloja, jotka aiheutuvat edellä mainituista vastoinkäymisistä. Ihmiselle on normaalia surra ja tuntea mielipahaa, mutta sairaudeksi se muuttuu silloin kun tunnetilat jatkuvat, eivätkä välttämättä häviä enää ajan kanssa. (Heikkinen Peltonen 2008,147–148.)

Masentuneena yksilö kokee suhteettoman voimakkaasti alemmuuden ja syyllisyyden tunteita. Masennus heikentää ajattelua, lähimuistia, päätöksentekokykyä, loogista päättelykykyä ja kokonaisuuksien hahmottamista. (Heikkinen Peltonen 2008,147–148.)

Vaikkakaan sairaudet, eivät ilmene kaikilla yhtä äärimmäisenä, ne vaikuttavat elämään ja elämiseen. Siksi on tärkeää tietää näitä leimaavaltakin vaikuttavia luokituksia, joita sairaudella on, sillä asiakkaat itse joutuvat elämään ja kamppailemaan joka päivä niiden kanssa. Asiat ovat mielen päällä, mutta aina ei löydy keinoja tai uskallusta puhua. Joskus se voi tuntua turhaltakin ja siltä, ettei muita kiinnostusta tai ei tästä tule koskaan parantumaan. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että sairaus ei ole yhtä kuin ihminen itse, vaan ihminen on siellä takana toivoen niitä samoja asioita kuin sinä tai minä. He tarvitsevat tukea ja rohkaisua, enemmän kuin me muut.

Asiakaskunta, jota asumisyksikköihin tulee, on yhä nuorempaa ja tämä tuo mukanaan enemmän tämän ajan teknillistä osaamista, sekä sen tuottamia henkisiä ongelmia. Toisaalta asiakkaissa on vanhan kaartin ihmisiä, jotka ovat jääneet tietotekniikan kehitymisestä hieman ulos. Tämän opinnäytetyön kannalta heille kuitenkin löytyy yhteisiä kantavia tekijöitä: valokuva ja luonto.

7.5 Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys

Vaikka pääasiallinen yhteistyötahomme on Parasta Lapsille ry, esittelemme lyhyesti työmme toisen osapuolen ja sen alaiset yksiköt, jossa toteutimme mielenterveysasiakkaiden osuuden.

Yhdistys on perustettu vuonna 1985. Yhdistys syntyi vastaamaan tarpeeseen tukea psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen avun tarpeessa olevia ihmisiä, heidän toimintakykyään, lisäämään heidän hyvinvointia ja edistää kuntoutumista. Palveluvalikoimaa on laajennettu vastaamaan yhteiskunnan muutoksissa ilmenneitä tarpeita. (Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry.[Viitattu 26.9.2011]).

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys on yksi maan suurimpia sosiaalipsykiatrista kuntoutusta tarjoavia kolmannen sektorin toimijoita ja on vakiinnuttanut paikkansa asumis- ja kuntoutuspalveluiden tarjoajana. Palveluiden tarjonta perustuu kuntien, Kelan, työvoimahallinnon ja vakuutusyhtiöiden kanssa solmittuihin ostopalvelusopimuksiin ja maksusitoumuksiin. Yhdistys on Etelä-Pohjanmaalla yksi suurimmista terveys- ja sosiaalialan työllistäjistä. (Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. [Viitattu 26.9.2011]).

7.6 Asumisyksikkö ja kuntoutuskoti

Yhdistyksen alaisten kuntoutuskotien, tukiasuntojen ja asumisvalmennusyksiköiden yleinen tarkoitus on tukea ja kuntouttaa laitoksista siirtyviä asiakkaita avohoidossa mahdollisimman itsenäiseen elämään. Yhteisön merkitys korostuu tukevana voimavarana, toiminnallisuuden sekä kodinomaisuuden ohella. Kodeissa harjoitellaan jokapäiväisiä elämäntaitoja sekä tuetaan sosiaalisten taitojen uudelleen harjaannuttamiseen. (Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. [viitattu 25.20.2011].)

7.7 Mielenterveystyöhön liittyvät lait

Mielenterveyslaki (1116/1990) määrittää mielenterveystyön yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämiseksi sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemiseksi, parantamiseksi ja lievittämiseksi. Laissa säädetään potilaan oikeuksista, sekä siitä, milloin näitä oikeuksia on sallittu rikkoa, yksilön hyvinvoinnin kannalta.

Kunta on velvollinen huolehtimaan laissa tarkoitettujen mielenterveyspalveluiden järjestämisestä niin sisällöltään ja laajuudeltaan sellaisiksi kuin kunnassa tai kuntayhtymässä alueella esiintyvä tarve edellyttää.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992) määrää, että jokaisella Suomessa pysyvästi asuvalla on oikeus hänen terveydentilan edellyttämään terveyden- ja sairaanhoitoon terveydenhuollon olemassa olevien resurssien rajoissa. Hänen hoitonsa on järjestettävä ja kohdeltava siten, ettei hänen ihmisarvoansa loukata ja että hänen sanaansa kuullaan, häntä koskevissa päätöksissä.

8 ARJEN VOIMAVARAT

Mielenterveysasiakkaille suunnattu valokuvarentoutus olisi jäänyt vaillinaiseksi, ellei sen yhteyteen olisi liittännyt jotain merkitystä. Kokemuksesta tiedän, etteivät monetkaan aina muista nähdä niitä kenties tavallisia ja pieneltä tuntuvia asioita, jotka kuitenkin yhdessä luovat kokonaisuuden, josta muodostuu syy jaksaa. Tämän vuoksi koettiin tärkeäksi, että johdantona valokuvarentoutukselle olisi hetki, jossa purettaisiin arjen voimavarat käsitettä, sillä sellainen valokuvaaminen on meille ohjaajille tässä työssä.

Arjen voimavarat ovat niitä asioita, jotka auttavat meitä jaksamaan meidän jokapäiväisessä elämässä. Arjen voimavaroista voidaan käyttää myös termiä sosiaalinen pääoma. Erään määrittelyn mukaan sosiaalinen pääoma on sosiaalisen ympäristön ja suhteiden ulottuvuuksia, jotka muodostavat sen, miksi yksilö tulee ja pyrkii. Sosiaalinen pääoma kasvaa siis yhteydessä muihin ihmisiin, yhteisöihin ja heidän normeihinsa. Voimavaroihin kuuluvat myös hyvä fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi. Ammennamme voimaa ympärillä olevasta; perheestä, ystäväistä, harrastuksista, mielenkiinnon kohteista, luonnosta tai mistä tahansa asiasta, jonka koemme tärkeäksi. Monesti ihmisiltä unohtuvat arjessa ne pienet asiat, jotka voivat vaikuttaa siihen, että tulee hyvä mieli. (Ruuskanen 2002, 5.)

8.1 Rentoutuminen

Aikuisista joka kuudes kärsii vuosittain peloista, paniikkikohtauksista tai ahdistuneisuudesta, joka häiritsee heidän toimintakykyään. Pelot eivät ole käskettävissä pois, mutta niitä voidaan harjoittaa erilaisin menetelmin. Rentoutuminen on mielen-tilojen hallinnassa merkittävä taito. Sen avulla pystytään hillitsemään elimistön jatkuvaa taistele tai pakene -reaktiota. (Huttunen 2008[Viitattu 13.9.2011]; Vainio 2009[Viitattu 13.9.2011].)

Rentoutus voi vaikuttaa useammalla tavalla. Välitön vaikutus tulee oitis ihmisen rentoutuessa ja saa huomion kohdistettua tiettyyn kohteeseen (johonkin sano-

maan, mielen tyhjentämiseen). Tällöin elimistön toiminta tasaantuu ja alenee, mikä rentouttaa. Pitkäaikaisia vaikutuksia ovat ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden väheneminen sekä stressitilanteiden paraneva käsittely. Rentoutumisessa ihminen päästää kokonaan irti muusta. Tässä irti päästämässä voi auttaa esimerkiksi musiikin kuuntelu. Rauhallinen sekä itselle mieluisan musiikin kuuntelu edesauttavat rauhalliseen tilaan pääsemistä. (Huttunen 2008 [Viitattu 13.9.2011]; Vainio 2009 [Viitattu 13.9.2011].)

8.2 Musiikki osana hyvinvointia

Koska rentoutukseen kuuluu oleellisena osana musiikki, esittelen seuraavaksi lyhyesti musiikin merkitystä ihmiselle ja työmenetelmän osana.

Musiikki on kulkenut ihmisen kehityksen rinnalla jo synnyn hämärästä näihin päiviin asti ja kietoutunut erottamattomaksi osaksi itseämme. Musiikista on tullut osa arkeamme, voimme kuulla sitä radiosta, televisiosta, kaupoissa ja linja-autoissa. Se soljuu itsestämme ja heijastuu töihimme, vaikka muut eivät sitä pystyisikään kuulemaan. Ihmishistoriassa musiikkia on käytetty niin hyvässä kuin pahassa, ilossa ja surussa. Musiikkia käytetään uskonnollisissa menoissa, hautajaisissa, juhlissa ja parantamisessa eli itsensä ilmaisussa. (Ahonen 1997. 23).

Maailman havaitseminen alkaa ihmisellä jo kohdussa ja ensimmäiset kokemuksemme ovatkin äänimaailmasta. Rytmii; Sikiö kuulee äitinsä sydämen sykkeen, joka rauhoittaa hänet syntymän jälkeen. Sikiö tuntee äitinsä levottoman kävelyn, jolloin uneen tuudittaminen onnistuu nopeasti edestakaisin kävelemällä. Musiikki vaikuttaa aivoihimme monella tavalla. Tuntiessamme mielihyvää aivot tuottavat endorfiineja, huumausaineita, jotka luovat hyvän olon tunnetta ja vähentävät kipua. Musiikki vaikuttaa vartaloomme rentouttavasti auttaen lihaksia vähentämään jännitystä ja laskemaan stressitasoa. (Ahonen 1997, 52.)

Rytmin kiihtyminen merkitsee usein jännityksen kiristymistä tai lähestyvää vaaraa, jolloin lihakset jännittyvät ja koko mieli on valmiustilassa, paniikin partaalla (Vrt. tappajahain tunnussävel.) Vastaavasti hidastuva rytmii rentouttaa koko ruumiin

sekä mielen, avaten ihmisen vastaanottamaan paremmin ulkoa tulevia viestejä. (Ahonen 1997, 41–42.) Musiikissa on samoja elementtejä kuin psyykkisessä työkentelyssä. Artisti ilmaisee musiikissaan sitä mitä tuntee sisällään ja se taas vaikuttaa kuuntelijaan, joka tulkitsee kappaletta itseensä. Musiikki vaikuttaa meihin tahtomattammekin ja psykooseista kärsivillä se voi jopa luoda hetkellistä järjestystä muuten harhojen hallitsemaan mieleen, sillä musiikki vaikuttaa osiin, jotka ovat monesti jopa sanojen nimeämättömissä. Potilaille palaa mieleen tunteet, muistikuivat entisestä, jotka tuovat perspektiiviä kaaokseen. (Ahonen 1997, 58.)

8.3 Musiikkiterapia

Musiikkiterapian tavoitteet ovat samat kuin minkä tahansa terapian; se pyrkii häiriön poistamiseen, lieventämiseen tai potilaan kehityksen tukemiseen. Musiikki toimii vain välineenä, jolla terapeutti voi löytää yhteisen väylän tai oven kohti parannusta. Potilaan ongelmien käsittelyä voidaan lähestyä useammalla tavalla: Reseptiivisessä eli vastaanottavassa terapia tilanteessa, potilaan ei vaadita olemaan aktiivinen vaan musiikki tuodaan hänen luokseen. Musiikki aikaansaa neurofysiologisia reaktioita. Kuuntelijalla aktivoituu tahdosta riippumattomia ruumiintoimintoja, jotka leviävät keskushermostoon, mikä tätä kautta laajentaa hänen tietoisuuttaan ja voi herkistää hänet erilaisille ärsykeille. Tekniikkaa käytetään mm. katatoonisesti skitsofreenikoilla, sillä ihmiselle musiikin on havaittu avaavan tien ulos eristyneisyydestä. Musiikin avulla potilasta autetaan kohtaamaan erilaisia tunnetiloja tai teemoja ja purkamaan niitä verbaalisesti. (Ahonen 1997, 30,36.)

9 VALOKUVARENTOUTUS

Tässä työssä käytettiin hyväksi kahdeksan vuoden aikana kuvattuja luonto ja maisemakuvia, jotka yhdistettiin tarkoin valitun musiikin kanssa. Näistä kahdesta elementistä syntyi musiikillinen vuodenvuoro kuvaava sarja, joka esiteltiin mielenterveysasukkaille. Rentoutuksen pohjalla on aiemmin teoriassa esiintynyt arjen voimavarat keskusteluosio ja purku. Toteutukset tapahtuivat yhden päivän aikana, joina tutustuin lisäksi asukkaiden perusarkeen kodeissa.

Keskusteluryhmän ja rentoutuksen tarkoituksena oli kääntää asukkaiden ajatuksen elämässään olevista voimaa antavista asioista. Haluna oli esitellä vaihtoehtoinen rentoutus, jonka tarkoituksena on osaltaan olla keskustelun herättäjä rentouttajan ohella.

9.1 Saunakujan asumisyksikkö

Olen Saunakujan asukkaille (kaikkiaan kahdeksan (8) asukasta + ohjaajat) tuttu toisesta harjoittelustani ja muutamista sijaisuuksista. Olen puhunut heille harrastuksestani aikaisemmin, kuitenkin vasta nyt se konkretisoitui heille ja herätti kovasti kiinnostusta.

Saunakujan toiminta arkisin etenee aika organisoidun aikataulun mukaan ja päivässä on yleensä kaksi ryhmää. Näiden ryhmien sisällöt päätetään yhdessä asukkaiden kanssa yhteisökokouksissa, joita on joka toinen viikko. Asiakkaat saavat valita kaksi ohjaajien määräämistä ryhmäaiheista ns. pakolliset aiheet ja sitten itse ehdottaa, mitä muissa viikon ryhmissä tehdään. Minun projektini oli heille yhden päivän ryhmien kokonaisuus.

Projektini jakautui kolmeen toimintaosioon. Ensimmäinen osio oli ryhmäkeskustelutunti, jonka aiheena olivat arjen voimavarat. Toinen osio oli itse musiikillinen valokuvarentoutus ja kolmantena osiona oli rentoutuksen purku.

Olin ensimmäiseen osioon tuottanut kirjallisen kyselyn (ks. Liite 3.), joka pohjasi ajatuksia arjen voimavaroihin kunkin yksilöllisistä lähtökohdista. Tarkoitukseni oli ensin kerätä nämä kyselyt kaikilta, mutta puutteellisen ohjeistamisen takia, päädyin pyytämään halukkaita palauttamaan lappunsa minulle. Kirjasin keskustelun aikana heidän vastauksia taululle yhteisesti nähtäville. Kysely sai ohjaajilta positiivista palautetta ja lomake pyydettiin talon omaan käyttöön muun muassa tukiasuntojen asukkaiden kanssa käytettäväksi.

Itse rentoutus koostui 205 kuvasta, jonka kokonaiskesto oli 40 minuuttia. Tämä arvio ylitti 10 minuutilla suunnittelemani keston ja sen, mitä asiakkaat olivat normaalisti tottuneet istumaan. Oli kuitenkin ihailtavaa, että jokainen istui hiljaa paikoillaan ja he antoivat tilaa itselleen sekä toisille.

Se, mistä puhuimme ohjaajien kanssa vielä jälkikäteen, oli se, mitä eräs asiakkaista sanoi: ” Tosi vaikuttavia kuvia, melkein toivoisi voivansa kokea samanlaisia hetkiä ja maisemia, kuin rentoutuksessa”. Tämä osoitti sen, että kaikille ei todellakaan ole selvää, että näitä hetkiä kokeakseen, ei tarvitsisi mennä kuin ulos omasta ovesta. Tämä siis antoi ohjaajille hyvää osviittaa siitä, miten kaikki näkyvillä oleva ei välttämättä ole näkyvää kaikille.

Lopussa keräsin vielä palautteet keskusteluryhmästä (ks. Liite 4.) ja rentoutuksesta (ks. Liite 5.). Palaute oli pääasiallisesti positiivista ja sai asiakkailta vastakaikua ehkä enemmän kuin osasin odottaa.

9.2 Pelttarin kuntoutuskoti

Asiakkaat (kaikkiaan kahdeksan (8) kappaletta+ kaksi (2) ohjaajaa) osoittivat saapumisestani lähtien suurta kiinnostusta minuun ja tulevan päivän toimintaan. He kyselivät laitteistani ja tarkoitusperistäni työlleni. He nauttivat huomiosta, jota saivat.

Olen aikaisemman harjoitteluni osalta käynyt tutustumassa Pelttarin kuntoutuskotiin ja tutustunut joihinkin asiakkaisiin. Pelttari oli siitä haasteellinen, että jouduin

ajattelemaan työni rakenteen osittain uusiksi. Siellä asuvat asiakkaat ovat kognitiivisilta taidoiltaan hieman huonokuntoisempia, etteivät he ymmärrä tai pysty tuottamaan pitkästi esitettyjä kysymyksiä tai vastauksia omista ajatuksista tai tunteista. Muotoilin siis vastauskaavakkeen (ks. Liite 6.) kyllä tai ei muotoon, mutta jätin mahdollisuuden asiakkaiden ilmaista vapaillakin kohdilla mielipiteitään.

Pelttarin kuntoutuskodin toiminta on hieman vapaamuotoisempaa kuin Saunakujalla, ettei heillä ole niin paljon ohjattuja ryhmiä. Pelttari on pitempiaikainen asumispaikka kuin Saunakuja ja pääpaino on asiakkaiden opettelu omien asioiden hoitamisessa kotona sekä kaupungilla. Asuminen on siis paljon tuetumpaa.

Ensimmäisen ryhmän keskustelutuokioon, en tuonut jokaiselle ollenkaan mukaan Arjen voimavarat – lomakettani (Liite 3.), vaan kävin sen suullisesti läpi. Koin helpommaksi tehdä tilanteesta vielä enemmän rennomman ja heitellä teemoja ilmaan ja tämän pohjalta katsoa, minkälaisia ajatuksia ryhmä nostaisi esille. Kääntöpuolella oli tietysti se, ettei hetkestä saanut irti vastaavaa kirjallista materiaalia työhön kuten Saunakujan yksiköstä. Keskusteluryhmässä asiakkaat esittelivät rohkeasti näkemyksiään asioista, jotka tuottivat heille iloa ja voimaa: kalastus, kiikarointi, liikkuminen, hyvä terveys, perhe, Pelttari kotina, hyvät yöunet.

Vaikka joukossa oli paljon ihmisiä, jolla oli pakko-oireista puhumista, antoivat he ryhmässä hienosti tilaa muille ja odottivat vuoroaan viittaamalla. Tilanteessa syntyi myös hieman vuoropuhelua asiakkaiden kesken. Ohjaaja liittyi keskusteluun, mutta tarkkaili enemmän tilannetta. Harrastukseni oli suosittu puheenaihe ja siitä riitti jokaisella kysyttävää. Asiakkaita kiehtoi miten vuodenaika, mielialani tai kiire vaikuttivat kuviini. Eräs asukkaista esitti kysymyksen, miten saada hyviä kuvia? Täähän oli hyvä ohjata voimavara keskeistä ajatusta, sillä kuvaaminen lähtee siitä mistä nauttii, asioista, jotka ovat itselle tärkeitä ja jonka haluaa esitellä muille. Töiden kannalta se on tietysti luonto, sillä sen läheisyys antaa minulle voimaa jaksaa eteenpäin ja halua ikuistaa sitä kuviin, jolloin voin tarjota sitä toisille ja auttaa heitä näkemään niitä pienempiäkin asioita, jotka voisivat muutoin jäädä huomaamatta.

Itse rentoutus muokkaantui lyhyemmäksi ja sisälsi 183 kuvaa ja ollen näin kestoitetaan suunnittelemani puolituntia. Rentoutuksen aikana ilmeni hieman kommentoin-

tia, mutta kaikkiaan jokainen malttoi pysyä hiljaa ja seurata suurimman osan ajasta kuvia joita heille näytettiin. Ohjaajatkin sanoivat, että ulkopuolisella ohjaajalla on selvä vaikutusta siinä, miten asiakkaat asennoituvat tehtyyn puuhaan. Heitä yllätti positiivisesti asukkaiden keskittymiskyky ja maltti olla aloillaan.

Rentoutuksen loppuksi läpikävimme purun, jossa jokainen sai sanoa jotain. Tunnelma oli jälleen kerran rauhaisa, eikä kenelläkään ollut kiire pois. Rentoutus koettiin hyvänä ja innoittavana, sillä se näytti uusia puolia siitä mitä luonnossa voikaan piillä. Asiakkaat sanoivat kuvien olleen kauniita ja vievän mukanaan. Kukaan heistä ei kylläkään maininnut, että mieleen olisi tullut mitään lapsuudesta tai menneestä. Kuitenkin kirjallisessa loppupalautteessa, ihmiset kirjoittivat ylös kuvien herättäneen muistoja.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kuten olemme teoriakirjallisuudesta ja valokuvan historiasta huomanneet, valokuvan suosio on kasvussa ja nostattaa esille uusia, omanlaisia menetelmiä. Vaikka suosio onkin kasvussa, valokuvaa hyödynnetään edelleen melko vähän sosiaalialan työssä. Tämä on mielestämme erikoista, koska valokuva on helppo työväline, joka tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia erilaisten käyttötapojen takia. Toiseksi, melkein jokaisella on elämässään kamera mukana, jos ei muuten niin puhelimesta. Valokuvan käyttämiseksi ei tarvita välttämättä tiettyä koulutusta, ellei halua soveltaa esimerkiksi voimaannuttavaa valokuvausta. Toki perusasiat tulee olla tuttuja niin kamerasta, valokuvasta kuin oman alansa opeista. Meidän tapauksessa pohjalla on sosionomin (AMK) opintoja, jotka ovat syventyneet lasten- ja mielenterveysasiakkaiden taustoihin. Lisäksi kummallakin on takana useampi vuosi työskentelyä kameran kanssa, niin harraste kuin työtarkoituksessa.

10.1 Tavoitteet

Lastenleirin projektin tarkoituksena oli esitellä kuvaamista lapsille ja tätä kautta tuoda myös ohjaajille uusia ideoita lasten kanssa työskentelyyn. Tavoitteena olisi, että kuvien avulla lapset pystyvät ilmaisemaan ja käsittelemään eri tunteita, jotka eivät muuten välttämättä pääse esille. Projektin tavoitteena oli huomioida lasten yksilölliset tarpeet ja kontakti aikuisen kanssa.

Mielenterveysasiakkaille tarkoitetussa projektissa oli pyrkimys herätellä asiakkaat miettimään heidän elämänsä pieniä ja suuria asioita, jotka auttoivat heitä jaksamaan arjessaan. Kuvien tarkoituksena oli esitellä yhtä tapaa löytää voimia elämässään ja toisaalta toimia keskustelun herättäjänä sekä rentouttajana.

10.2 Projektien yleisluonne

Mahdollisuudet kuvan käyttöön sosiaalialan työssä ovat moninaiset. Näissä projekteissa käytimme kuvaa esimerkiksi tärkeiden asioiden ikuistamisessa ja esille tuomisessa, välineenä leikeissä ja visuaalisena ärsykkeenä rentoutuksessa. Muita tapoja käyttää valokuvaa on muiden muassa Ovi-kortit, asiakkaan omien kuvien apuna käyttö tai kuvien käyttö teeman mukaan sommitellen.

Omassa tutkimustyössämme olemme käyttäneet aktiivista ja passiivista lähestymistapaa kuvien hyödyntämisessä. Lasten kanssa on toteutettu molempia: he ovat saaneet itse tuottaa kuvia ja myös osallistua toimintaan, jossa on ollut valmiit kuvat. Mielenterveysasiakkaille toteutettiin ryhmä valmiiksi tuotetuista kuvista, jotka toimivat ajatusten herättäjinä sekä keskustelun välineinä.

Työntekijälle tämän suuntainen työskentely on innovatiivinen ja rento tapa työskennellä asiakkaan kanssa ja nähdä sekä tutustua häneen uudella tavalla. Se tarjoaa mahdollisuuden päästä hetkeksi pois perinteisestä työ-/asumisympäristöstä, joissa on omat rajoitteensa uudenlaisen työskentelyn kannalta. Työtämme ajatellessa voimme havainnoida, että ennalta asetetut käsitykset asukkaiden kyvystä ilmaista tai toteuttaa itseään meni uusiksi, joidenkin ohjaajien silmissä, kun asiakkaat toimivat käänteisellä tavalla. Kuva voi muutenkin yhdistää kiinnostavuudella erilasein työntekijän ja asiakkaan, jolloin yhdessä tehtävä työ löytää sopivan tahdin.

Tutkimuksen pohjalta syntyi kokemus, että valokuva mahdollistaa asiakkaan kanssa keskustelun myös henkilökohtaisemmista ajatuksista ja tunteista. Valokuvan myötä on helpompi kertoa arkojakin asioita, etenkin kun keskinäinen luottamus on syntynyt asiakkaiden, sekä työntekijän välille. Valokuva on yleismaailmallinen kohde, johon pystyvät melkein kaikki samaistumaan ja löytämään merkityksiä. Tämä havainnoitui niin lasten kanssa tehdyssä työssä, jossa he ikuistivat itselleen oleellisia asioita leirillä ja toisaalta sitä ikävää joka oli kotiin. Kuvaushetken etuna oli se, että ohjaaja saattoi omistaa koko huomionsa lapselle, joka muuten saattoi olla aikuista vailla. Yhdessä tekeminen on kuitenkin tie siihen, että luottamus kasvaa ja avaa tietä keskustelulle. Mielenterveysasiakkaat taas ilmaisivat reippaasti

tuntojaan ja muistojaan, joka ei tavallisen arjen tiimellyksessä olisi ihan niin suoranaista. Monesti vastaus olisi olankohautus tai ” en tiedä”. Sekin, että yleinen kiire ja levottomuus, joka asukkaissa monesti on, tuntui olevan tiessään kun mukana oli kuvia joita katsella.

Kuvat toivat asiakkaalle mahdollisuuden avautua lähes tuntemattomalle ihmiselle omista heikkouksistaan ja myös vahvuuksistaan. Tulee aina muistaa ohjaajana, että vaikka asiakkaan esille tuoma asia tai aihe ei tuntuisi meistä suurelta, se on asiakkaalle henkilökohtainen ja sitä kautta tärkeä. Tämän huomaa esimerkiksi leiriläisten kohdalla: he eivät puhuneet kotona vallitsevista ongelmista muutoin, kuin kuvien kautta. Koska kyseiset asiat ovat niin henkilökohtaisia ja arkoja, että heidän täytyy ensin kokea luottavansa ohjaajaan, jotta pystyvät asiasta puhumaan.

Tutkimusten tuloksina syntyi se, että valokuva on monipuolinen ja tehokas keino ohjata asiakkaita ajattelemaan omaa elämäänsä ja tilannettaan, sekä sairauttaan (mielenterveysasiakkaat) tai läheisensä tilannetta (leiriläisillä). Tutkimustulosten perusteella olemme sitä mieltä, että valokuvaa tulisi käyttää enemmän asiakastyön apuna. Jo pelkästään asiakkaasta otetulla kuvalla voi olla suuri vaikutus hänen elämäänsä. Tärkeänä asiana kuvan käytössä on luottamuksellinen vuorovaikutus asiakkaan kanssa, sekä hänen mielipiteiden ja ajatusten kuuleminen. Kuvalla on selvä voima saada lyhyenkin ajan tuntumaan kestävämmältä ja luo tunnelman, jossa on turvallista kertoa itsestään niin tuttujen kuin vähän tuntemattomimpienkin edessä.

Lasten kanssa toteutetussa projektissa kyse oli toisaalta kyse laadullisesta tutkimuksesta, joten toisaalta tutkimusten tuloksia ei voi yleistää. Etenkin, kun tutkimukseen osallistui toiseen kuusi, ja toiseen hieman yli 20 lasta, yleistäminen on vaikeaa. Kuitenkin tulokset olivat sen suuntaisia, että on helppo uskoa niiden toteutuvan myös mahdollisesti myöhemmin toteutetuissa projekteissa. Tulosten luotettavuutta lisää se, että tutkimusta tehtiin entuudestaan tuntemattomien lasten kanssa, mutta heidän kanssaan oltiin oltu yhteyksissä jo ennen valokuvien ottoa. Tällöin oli hieman vertailukohtaa siitä, mitä vaikutuksia valokuvaprojektilla oli lapsiin.

Luetettavuuden ja toistettavuuden kannalta (2.3 Toimintatutkimus omassa työssä), mielenterveysasiakkaiden kanssa toteutettu toiminta ja sen tulokset pätevät vain omassa ympäristössään, sillä toisen työmme tavoin kyseessä on laadullinen tutkimus. Voi olla vaikeaa vertailla työn vaikuttavuutta ja tehoa jonkun toisen yksikön kanssa muuten kuin sen esiin nostamien asioiden ja aiheiden kannalta. Toistettavuus edellyttäisi sitä, että loisi kiinteän kyselypohjan, joka soveltuisi useamman ryhmän käyttöön, joka tässä tapauksessa ei onnistunut.

10.3 Tavoitteiden toteutuminen

Lastenleirillä toiminta oli onnistunutta, sillä lapset saivat uusia kokemuksia. Osalle lapsista kamera oli uusi tuttavuus, joka herätti kiinnostuksen mahdollisiin kuvailukokeiluihin. Lapset pystyivät tuomaan esille ikäviäkin tuntemuksia ja ajatuksia esimerkiksi koti-ikävä ja tilanne kotona. Koska toteutus tapahtui kahden kesken (ohjaaja ja lapsi) lapsi sai aikuisen jakamattoman huomion, jota ei ollut mahdollista saada ryhmätilanteissa.

Mielenterveysasiakkaat ottivat hyvin vastaan oman arkensa voimavarojen pohdiskelun ja esittelivät rohkeasti itselleen tärkeitä asioita. Kuvista löydettiin merkityksellisiä muistoja, sekä uusia tapoja nähdä ympärillä olevaa. Projekti onnistui asukkaiden rentouttamisessa ja keskustelun aikaan saamisessa, joka ei aina ole itsensäselvyys.

Taulukko 1. Toiminnan tavoitteiden toteutuminen. Mikä onnistui, mikä ei?

	Onnistui	Kehitettävää
Lastenleiri	-uusia kokemuksia -tunteista puhumista -helpotti vieraaseen aikuiseen luottamista	-Aikataulu -Lasten lukumäärä leirillä -Palautelomakkeen kysymykset -Vuodenajan tuomat rajoitukset -Tilat
Mielenterveysasiakkaat	-Arjen voimavarojen pohdinta -Rentoutuminen - Mielipiteiden esittäminen -Tilan antaminen muille	-Aikataulu -Erilaiset tilat -Selkeämpi ohjaajan rooli

10.4 Mitä olisi voinut tehdä toisin

Lapsille suunnatussa valokuvatehtävissä rajoituksena oli leirillä olevien lasten lukumäärä, sekä leirin lyhyt kesto. Etenkin toiminnan osiossa, jossa lapset saivat itse ottaa kuvia heille tärkeistä asioista, paikoista ja esineistä leirillä, oli rajattava osanottajamäärä pienimpiin, eli alle kymmenenvuotiaisiin. Heitä oli kuusi, mikä mahdollisti paneutumisen juuri sillä hetkellä kuvaajana toimivaan lapseen.

Jos leiri olisi kestänyt hieman pitempään, olisin luultavasti saanut lapsista enemmän irti. Palautelomakkeen vastaukset olivat melko lyhyitä ja ytimekkäitä. Kuitenkin olen tyytyväinen keskusteluun, joita syntyi valokuvauksen aikana. Kuten aiemmassa teoriaosiossa (3.3.1) tulee esille, tärkeänä tässä tuokiossa oli olla läsnä lapselle ja kuunnella hänen kertomuksia, sekä mahdollisesti tutustua uuteen harrastukseen.

Valokuvasuunnistus onnistui hyvin pienten alkukankeuksien jälkeen. Mielestäni suunnistusreitti olisi voinut olla hieman pidempi ja alue laajempi, jotta se olisi ollut hieman vaikeampi. Omat haasteensa suunnistuksen järjestämiselle toivat keli ja leirikeskuksen pieni alue. Toki jos lunta ei olisi ollut niin paljon, alue olisi ollut kaksi kertaa isompi ja mahdollisuudet laajentaa suunnistuksen reittiä samoin. Toisaalta lumesta oli myös hyötyä, sillä samalla joutui hieman urheilemaan, koska aina välillä jalka upposi lumeen reisiä myöten. Ensi kerralla kokeilen järjestää suunnistusta kesällä, jotta olisi vertailukohtaa talvella järjestettävään valokuvasuunnistukseen.

Mielenterveysasiakkaiden kanssa olisi pitänyt varata enemmän aikaa keskustelulle ja toisaalta sille, että olisi ollut sopivammat tilat kuvien katselulle. Kaikki asiakkaat eivät pysty ilmaisemaan ajatuksiaan rajatussa ajassa ja ryhmätilanteissa. Ohjaajan roolissa olisi tullut olla selkeämpi täytettävien materiaalien takaisin keräämisessä.

11 POHDINTA

Lasten kanssa toteutettuna valokuvaus ja erilaiset valokuvat mahdollistavat paljon. On paljon lapsia, joilta puuttuu esimerkiksi turvallinen aikuinen ja juuri valokuvan avulla lapsi voi löytää sellaisen aikuisen, joka häntä kuuntelee, eikä tyrmää hänen ajatuksiaan. Kuvan kautta eri tunteita voi ulkoistaa, kuten myös tapahtumat. Lastensuojelun asiakkaina olevilla lapsilla saattaa olla niin pahoja traumoja, etteivät he kykene niistä kertomaan, mutta kun lapselle näytetään jotakin kuvaa, hän saattaa kertoa kuvassa tapahtuvat asiat niin kuin hän itse on kokenut. Asioista on helppompaa puhua, kun ne ulkoistaa, sillä ne eivät ole henkilökohtaisia juuri kyseisellä hetkellä.

Lasten kanssa valokuvaprojektin aikana tärkeimpinä asioina nousivat perhe (äiti, isä, sisarukset), ystävät (niin kotona, kuin leirilläkin) ja ympäristö (kotona ja leirillä). Kaikki lapset ikävöivät jollain asteella vanhempiaan ja lapsilla esiintyi myös koti-ikävä. Näistä asioista ei kuitenkaan puhuttu ennen kuvien ottamista ja niistä keskustelemista. Kun kuvat oli otettu, lapset tulivat myöhemminkin keskustelemaan kanssani aiemmista aiheista (esimerkiksi kotioloista).

Arjen voimavarat keskustelussa mielenterveysasiakkaiden kanssa, nousivat mieleen perhe, ystävät ja liikunta. Jotkut kokivat lasten muuttamisen kotoa tärkeänä mutta pelottavana vaiheena, mutta uutta energiaa antavana. Itseäni liikutti erään miespuolisen asiakkaan kommentti, että hänelle tärkeää on ”uuden näkökulman” löytäminen asioihin. Tämä jotenkin kiteytti sen, mitä minä itse työlläni haluan tuoda jokaisen elämään. Oli opettavaista seurata, miten ihmiset, joista oli valmiiksi jokinlainen käsitys, pystyivät osallistumaan ihan toisella tavalla mitä oli uskonut.

Kun asiakkaiden ajatukset oli saatu purettua kerroin tietysti omista voimavaroistani, eli valokuvaamisesta, josta projektini idea oli lähtenyt liikkeelle. Kerroin omista lähtökohdista kuvaajana ja siitä, mitä minä sain irti valokuvaamisesta. Kahdeksan vuotta on kuitenkin ollut pitkälinen prosessi, jonka aikana on saanut vaikutteita milloin mistäkin elämäntilanteesta, että jokaiseen kuvaan kätkeytyy itselle ainakin

oma merkityksensä. Siksi oli jännittävää nähdä ja kuulla miten toiset ihmiset ottivat työni vastaan.

Koimme toteutetut ryhmät onnistuneena, sillä monesti yleensä hiljaiset yksilöt rohkenivat sanomaan asioita, joista he kyllä kahden olivat kenties puhuneet jonkun kanssa. Eräs asiakas rohkaistui kertomaan omasta voimaa antavasta kokemuksestaan kun hän on vuosien runoilun jälkeen tuottanut kirjan omista runoistaan. Mies on jotenkin sankarimme, sillä hän on jo siinä vaiheessa haaveitaan, että on työstänyt itselleen tärkeästä harrastuksesta konkreettisen tuotoksen, johon olemme vasta matkalla.

Rentoutuksen tiesimme olevan haasteellisin vaihe, että kaikki tosiaan olisivat hiljaa, eivätkä rikkoisi toisten keskittymistä. Siksi itselle oli kiintoisaa istua hieman taka-alalla ja nähdä miten jokainen unohtui omaan rauhaansa katsomaan kuvia. Ohjaajatkin sanoivat, että ulkopuolisella ohjaajalla on selvä vaikutusta siinä, miten asiakkaat asennoituvat tehtyyn puuhaan. Heitä yllätti positiivisesti asukkaiden keskittymiskyky ja maltti olla aloillaan. Vaikka toisella ryhmällä oli reilusti pidempi rentoutusosio, kykeni toinenkin ryhmä mahtavasti keskittymään alusta loppuun.

Rentoutuksen jälkeen tunnelma oli oikein rauhallinen ja normaalisti, kun kaikki tavallisesti jo ryntäisivät toimiinsa, he istuivat aloillaan. Pyysimme jokaista kertomaan jotain hieman tunnelmistaan. Rentoutus koettiin hyvänä ja innoittavana, sillä se näytti uusia puolia siitä mitä luonnossa voikaan piillä. Asiakkaat sanoivat kuvien olleen kauniita ja vievän mukanaan. Kuvat koskettivat asukkaita ja monille ne toivat mieleen jotain heidän menneestään ja lapsuudesta, kuten mummolareissut, retket isän kanssa ja kulunet kesät. Kuvat osasivat heistä rauhoittaa, siinä missä herättää tunteita, ilman, että rentoutus olisi ollut liian raskas. Musiikki toimi hyvänä kuljettajana, joka piti mielen rauhallisena. Kuvat toivat ”uuden näkökulman” nähdä luontoa, kuten eräs asiakkaista näppärästi totesi.

Kuten aiemmassa teorialuvussa (3.Valokuva) tulee esille, on jokaisella ihmisellä suhde kuvaan sekä mahdollisuus sen ottamiselle. Tämä itsessään luo hyvän perustan syvemmälle itsensä, tunteidensa sekä elämänsä pohdiskelulle. Se stimuloi

asiakkaiden tarpeita ja luo erilaisen pohjan asioiden käsittelemiselle yhdessä työntekijän kanssa. Kuva on neutraali objekti, jonka kautta asioita voi heijastella.

Sosionomi (AMK) ydinosaamisen kannalta valokuvan ja valokuvaamisen käyttö ovat varsin otollisia työmenetelmiä. Ne mahdollistavat ammatillisen työotteen, jossa asiakas osallistetaan vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteeseen. Tätä kautta sosionomi (AMK) voi huomioida asiakkaan ainutkertaisuuden. Kuvaaminen ja kuvan käyttö antavat tilaa asiakkaan tarpeille muokattavuudellaan ja tarjoaa omanlaisensa tien asiakkaan voimavarojen rakentamiselle. Työmenetelmä vaatii erilaisia teoreettisia lähestymistapoja ja mahdollistaa niiden luovan ja monipuolisen käytön asiakkaan tarpeita huomioiden. (Sosionomi (AMK) ydinosaaminen [Viitattu 10.11.2011.].

Työmenetelmä vaatii työntekijältään jatkuvaa reflektointikykyä ja tutkivaa työotetta, johon soveltaa vaihtoehtoisia ajattelu- ja lähestymismalleja. Osaltaan se vaatii tietoutta oman aikakautensa ja asiakkaan aikakauden eroista ja soveltaa näitä maailmoja lähemmäksi toisiaan, jotta integrointi asiakkaalla yhteiskuntaan olisi helppompaa. (Sosionomi (AMK) ydinosaaminen. [Viitattu 10.11.2011.]

Töiden soveltaminen muille sosiaalialan alueille on varsin laajakirjoista, sillä ne voidaan räätälöidä kunkin asiakasryhmän mukaan. Esimerkiksi vauvoille suunnistus voi olla hieman haasteellista sellaisenaan, mutta ideaa voisi muodostella esimerkiksi niin, että lapselle näytetään kuvaa lelusta, joka hänen pitää ottaa käsiinsä. Kaikkiin muihin asiakasryhmiin valokuvasuunnistusta voi halutessa käyttää sellaisenaan. Valokuvia vauvat eivät tietenkään osaa ottaa, mutta sellaisen lapsen kanssa voi harjoitella kuvien ottamista, joka kykenee ymmärtämään hänelle puhuttuja asioita. Esimerkiksi kaksivuotias jo osaa varmasti ottaa kuvan yhdessä aikuisen kanssa, ja osa osaa selittää mitä kuvassa on. Muiden asiakasryhmien kanssa niin valokuvanottoa että valokuvasuunnistusta voi käyttää sellaisenaan, tai soveltaa niihin itse parhaaksi näkemäänsä yksityiskohtia. Kuten aiemmin mainitsimme Ovi-korttien tyyppiset kuvat ovat loistava keino saada aikaan vuorovaikutusta. Työntekijä voi itse räätälöidä kuvia asiakasryhmälle tai yksittäiselle asiakkaalle sen teeman mukaan, jolla uskoo parhaiten saavan asiakkaasta irti.

Omien projektien osalta huomasimme, etteivät niin sanotut haasteelliset asiakasryhmät ole ”este” kuvien käytön soveltamiselle asiakastyössä. Pikemminkin kuvan ja kuvaamisen käyttö voi olla huomattavasti otollisempi menetelmä rikkoa jättä. Kuva on kuitenkin väline, jonka saa mistä vain, joko itse ottamalla, leikkaamalla lehdestä, piirtämällä tai kokoamalla palasista. Pääasiana on, että se on ohjaajan ja asiakkaan oma juttu, jolla löydetään tie niille kadoksissa oleville sanoille ja ajatuksille.

Miina Savolaisen ja Virpi Harjun kaltaiset ammattilaiset viitoittavat hyvin niitä monipuolisia keinoja, joita kuvalla/kuvaamisella saadaan aikaan. Valokuvan ja kuvaamisen käyttäminen on pitkälti kiinni työntekijän omista voimavaroista ja kiinnostuksesta. Monesti vanhemmat työntekijät ovat urautuneet niin, etteivät koe tarvetta oppia uusia menetelmiä asiakastyötä varten. Kuvan voi ajatella myös vaikka lehdestä leikattuna valokuvana, jonka vain päällystää kontaktimuovilla ja luo näistä osasista työvälineen arkeen. Vaikka valokuvan ja valokuvaamisen käyttö on Suomessa vielä lapsen kengissä sosiaali- ja terapiatyössä, on se silti varteen otettava menetelmä kehitettäväksi. Rajana on vain oma mielikuvitus.

LÄHTEET

- Ahonen, H.(1997). Musiikki- sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. Helsinki: Finn Lectura.
- Bardy, M. 2009. Lastensuojelun ytimessä. Helsinki: Yliopistopaino Oy.
- Ehkäisevä lastensuojelu. 2009. [Verkkosivusto]. [Viitattu 13.6.2011]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/>.
- Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry [Verkkosivu].[Viitattu 26.9.2011][Viitattu 25.10.2011]. Saatavana: <http://www.epsospsyk.fi/asumispalvelut.html>.
- Etelä-Suomen lääninhallitus. 2001. Lastensuojelun käsikirja: Etelä-Suomen lääninhallituksen sosiaali- ja terveysosaston julkaisuja 1/2001.
- Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. ja Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeutinen voima. Keuruu: Otava.
- Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa: Koulu L. (toim.) Valokuvan terapeutinen voima. Keuruu: Otava, 13-19.
- Harju, V. 2010. Ovi-korttisarja – asiakastyössä toimivaa korttisarjaa etsimässä.Diakonia ammattikorkeakoulu. Diak länsi Pori. Terveiden edistämisen koulutusohjelma. opinnäytetyö. Julkaisematon
- Heikkinen, H.L.T. 2008. Tutkiva ote toimintaan. Teoksessa: Heikkinen, H.L.T, Rovio E., Syrjälä L. (toim.) 2008. Toiminnasta Tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 3. korj.painos. Helsinki:Hansprint Direct Oy.
- Helminen, J. 1995. Lastensuojelun lainsäädännölliset puitteet. Teoksessa: Petri Virtanen (toim.) Näkökulmia lastensuojeluun. Juva:WSOY.
- Huttunen M. O. 23.7.2008.[Verkkosivusto] Sairauden hallinta: Ahdistuneisuus ja pelot. Duodecim Terveyskirjasto.[13.9.2011] Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00058.
- Huttunen M.O 23.7.2008.[Verkkosivusto] Mielenterveyden häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto.[8.11.2011] Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002&p_haku=mielenterveysh%E4iri%F6t.
- Huttunen M.O.2008. Teoksessa: Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. ja Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeutinen voima. Keuruu: Otava, 9.

- Koffert T. 2009. Valokuva ja kognitiiviset työskentelytavat depressiopotilaiden hoidossa. Teoksessa: Leena Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otava, 93-101.
- Kuula A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kuusela P. 2005. Realistinen toimintatutkimus? Toimintatutkimus, työorganisaatiot ja realismi. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lahti, P. 1995. Mielenterveyden menu. Porvoo: WSOY.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. [Verkkosivusto. [Viitattu 27.9.2011]. Saatavana: <http://www.edilex.fi/kela/fi/lainsaadanto/19920785>.
- Lönqvist, J.2003. Mielenterveys suojelun kohteena. Teoksessa: Valkonen-Korhonen, M.(toim.), Lehtonen, K. ja Tuovinen, T. Mielenterveys uusiutuvana luonnonvarana. Helsinki: Yliopistonpaino.
- Mannermaa, L. ja Ihanus, J. 1994. Valokuvaterapia – matka itseen. Valokuva 4/94, 36.
- Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. [Verkkosivusto].[Viitattu 26.9.2011]. Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>.
- Parasta Lapsille Info. 2011. [Verkkosivusto]. [Viitattu: 13.9.2011]. Saatavissa: http://www.parastalapsille.fi/?page_id=305.
- Rousu, S. ja Holma, T. 2003. Lastensuojelupalvelujen hankinta ja tuottaminen. Helsinki: Kuntatalon painatuskeskus.
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Kirjassa Ruuskanen, P. (toim.). Sosiaalinen Pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu: PS-kustannus, 5- 26.
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
- Savolainen, M. Maailman ihanin tyttö –valokuvaprojekti. [Verkkosivusto]. [Viitattu: 17.2.2011]. Saatavissa: <http://www.voimauttavavalokuva.net/etusivu.htm>.
- Sosionomin ydinosaminen.10.12.2010.[Verkkosivusto] Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. [Viitattu 10.11.2011]. Saatavana: http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_ammattitutkinto/.
- Inkinen, A. (toim.). Leiriväkkärä: Leiri välineenä lapsen hädän lievittämisessä ja päihteidenkäytön ehkäisemisessä. Helsinki: Oy Trio-Offset Ab.

Ulkuniemi S. 2005. Vaalotetut elämät- Perhevalokuvan lajityyppiä pohtivat tilateokset dialogissa katsojien kanssa. Lapin yliopisto.

Vainio A. 22.1.2009. [Verkkosivusto] Rentoutuminen. Duodecim Terveyskirjasto. [13.9.2011] Saatavana:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=kha&p_artikkeli=kha00088.

Virtuaali Ammattikorkeakoulu. Tutkimuksen rehabiliteetti. [Verkkosivusto].[Viitattu 26.9.2011]. Saatavissa:
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464185783/1194413792643/1194415307356.html>.

Virtuaali Ammattikorkeakoulu. Tutkimuksen validiteetti. [Verkkosivu].[Viitattu 26.9.2011]. Saatavana:
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464185783/1194413809750/1194415367669.html>.

LIITTEET

Liite 1. Lasten kanssa käytettävä valokuva

Liite 2. Etukäteistietoa lasten kameran käytöstä

Liite 3. Palautelomake lapsille suoritetusta valokuvaustuokiosta

Liite 4. Arjen voimavarat kyselykaavake

Liite 5. Palaute luennosta

Liite 6. Palaute rentoutuksesta

Liite 7. Pelttarin palautekaavake

Liite 1. Lasten kanssa käytettävä valokuva

Tarkoituksenamme on järjestää lastenleirillä (8-12-vuotiaille) valokuvaustuokio, johon kaikki halukkaat voivat osallistua. Ajatuksena on tuottaa lasten ottamista kuvista valokuvanäyttely, joka katsotaan yhdessä leirin viimeisenä päivänä.

Valokuvaustuokion vaiheet:

1. Katsotaan kuinka moni haluaa osallistua, maksimissaan 2 lasta kerralla, paras vaihtoehto kun yksi kerralla (tällöin kykenee keskittymään juuri kyseiseen lapseen ja hänen toiveisiinsa).
2. Opetellaan kameran käyttöä pienemmissä ryhmissä.
3. Käydään ottamassa kuvat (kuusi kuvaa/lapsi).
4. Katsotaan kuvat lapsen kanssa tietokoneelta ja hän saa kertoa, mitä kuvassa on tai mitä hän haluaa kuvalla kertoa.
5. Vaihtoehtoina on valita joko koko ryhmän kanssa jokaisen lapsen paras kuva tai lapsi saa itse valita itse ottamista kuvista sen, joka näytetään kaikille.
6. Kun kuvat on valittu, lapselta pyydetään palautetta kuvaustuokiosta.

Liite 2. Etukäteistietoa lasten kameran käytöstä

Oletko ennen käyttänyt kameraa?	4/6 ei	2/6 kyllä
Osaatko käyttää kameraa?	3/6 ei	3/6 kyllä

Liite 3. Palautelomake lapsille suoritetusta valokuvaustuokiosta

1. Oliko kameraa helppo käyttää?

- Oli, osasin jo aikasemmin käyttää
- No oli sitä aika helppo
- Joo oli
- Oli sitä helppo käyttää ku oon äitin kameraa käyttäny. Ja kännykällä ottanu kuvia
- Nooo... En mä oikein tiää. Kyllä kai.

2. Millaista oli ottaa kuvia?

- Kivaa
- Oli kivaa kun sai ite valita mistä ottaa
- No oli aika vaikee ku en tienny mistä ottais kuvaa
- Tuli ikävä kotiin
- Tää oli kivaa ku oli jotain uutta. Ja erilaista
- Ihan ok.

3. Kuinka valitsit kohteet?

- Otin sellasia kuvia missä oli jotain kivoja juttuja
- No sillai, et missä on jotain muistoja
- Mä halusin ottaa kuvia sellasista paikoista jotka on mun mielestä kiivoimpia tääl Pukkilas

- En oikein mitenkään, otin vaan kuvia ku tuntu siltä
- Halusin näyttää äitille millasta tääl on

4. Missä/miten ajattelet käyttäväsi valokuvaa/ottavasi valokuvia seuraavan kerran?

- Ööö.. En mä oikein tiiä. Varmaan tääl leirillä
- Tääl, mä otan kännykällä kuvia ja näytän ne äitille kotona
- Varmaan sit ku saan oman kameran, tai sit lainaan mun siskon kame-
raa ja otan kotona mejän koirasta kuvia
- En tiiä viel.
- Mä aattelin ottaa kuvia mun tyttöystävästä kun pääsen kotiin
- Ööö.. Jossain..

5. Mitä muita ajatuksia valokuvauksesta?

- Voidaanks ottaa lisää kuvia? Se oli hauskaa.
- Ei oo mitään muuta
- No ei mulla kyllä oikeestaan oo mitään lisättävää
- Toivottavasti voidaan joskus vielä ottaa lisää kuvia
- Se oli ihan kivaa. Leireillä voitais useemminki tehdä tämmöstä.

Liite 4. Arjen voimavarat kyselykaavake

Arjen voimavarat

❖ Selvitä itsellesi mistä saat voimia?

- Siitä, että löydän jonkun ”uuden” näkökulman. Unelmat
- Lapsistani saan voimia, Saunakujalla käymisestä saan voimia
- Hyvät ystävät, hyvä kirjallisuus, uskonto, terveellinen ravinto, ulkoilu
- Liikunta, ystävät, arjen puuhastelusta, musiikki

❖ Mistä asioista nautit?

- Rauha ja hiljaisuus. Huumorintajuiset kaverit. Hyvä kirjallisuus. Kauneuden näkemisestä, taulut
- Runojen kirjoittamisesta, lukemisesta
- Tekemisestä ym., omasta rauhasta, yhdessä tekemisestä, yhdessä olosta vapaa-ajalla
- Kun saan olla lasteni kanssa

❖ Mikä sinulle on oikeasti tärkeää?

- Se, että löydän uusia puolia tärkeisiin asioihin elämässä ja että ihmiset näkevät sieluni
- Hyvät ihmiset, terveys fyysinen ja psyykinen
- Tasapainoinen elämä, lapset, terveys
- Henkinen ja ruumiillinen terveys

❖ Mikä tuottaa sinulle iloa?

- Runoilu
- Terveys, läheiset ihmiset
- Tällä hetkellä elämäntilanteet, muutos -> lapset
- Jonkun asian onnistuminen

❖ Mistä haaveilet/ mitä toivot?

- Terveyttä haaveilen, että voisin toteuttaa itseäni
- Sitä, että kaupoissa olisi myytävänä lapsille kirjoittamani runokokoelma
- Lapset pärjäisi maailmalla
- Painon pudotuksesta

Liite 5. Palaute luennosta

Palaute

A)

Mitä pidit luennosta? (Oliko asia ymmärrettävää? Oliko puhuja selkeä? jne.)

- Oli ymmärrettävää ja selkeää
- Selkeä, johdonmukainen
- Asiaan oli paneuduttu hyvin
- hieno luento, puhuja oli selkeä
- Kiva luento
- Puhe oli hyvää ja selkeää
- Se oli hyvä, siinä sai huomata kuinka erilainen itse on verrattuna muihin
- Asia oli hyvin ymmärrettävää, hyvin toimittu
- Hyvä, kaikki oli ihan ok
- Puhuja oli selkeä ja rauhallinen. Aihe kosketti, koska se kosketti puhujaa

Heräsikö sinulla ajatuksia tai kysymyksiä?

- Kyllä
- Kaikki oli selkeää
- Useammin tämän tyyppistä rentoutusta. Kuvan ja musiikin yhteistyö
- Tämä herätti muistoja
- On paljon asioita, joista minä en voimaa saa ja muut saa
- Asia selkeni hyvin minulle
- Aihe oli erittäin koskettava ja ajatuksia herättävä! Ihan varmasti kosketti jo-
kaista kuulijaa

Olisitko toivonut jotain lisää?

- Kokonaisuus oli hyvä, ei lisättävää.
- Ehkä hieman lyhyempi kesto esim. 15 min. Koko ajalta tämän tyyppinen rentoutus olisi varmasti kivempaa. Hyviä toki kaikki on ollut
- Ei
- Ehkä
- En
- En jäänyt mitään paitsi

Vapaa sana:

- Ihanaa että joku vielä näkee vaivaa ja huolta tällaisista asioista. Kuvan kau-
neus ja musiikin taso. Nähty vaivaa
- Luennoija hallitsi hommansa
- Olemuksesi ja olemisesi on rauhaisaa, joten jo se viritti tien rentoutumiseen

Liite 6. Palaute rentoutuksesta

B)

Mitä pidit rentoutuksesta? (Oliko liian pitkä/lyhyt? Millaista oli musiikki? Oliko musiikki liian kovalla/hiljaisella?)

- Musiikki ja kuvan yhdistelmä oli hyvä. Ehkä esitys oli liian pitkä tälle ryhmälle.
- Sopivan mittainen musiikki, hyvin valittu
- Kaikki ok
- Kiva, napa kymppi
- Rentoutus oli hyvä. Musiikki oli hyvä
- Sopivan pitkä, meinasin nukahtaa, joten musiikkikin oli hyvä
- Tällaisia rentoutuksia lisää! Sopivan pituinen, ei pitkästytävä
- Rentoutus oli sopivan pitkä, ei liian lyhyt eikä liian pitkä. Musiikki oli rauhallista
- Rentoutus oli erittäin hyvä. En muuttaisi siitä mitään. Voimaannuttava kokemus

Herättikö rentoutus sinussa jotain tunteita, ajatuksia, muistoja?

- Taisin käydä kuvien ja musiikin kautta koko tunneskaalan läpi. Ryhmä oli erittäin voimakas, vaikuttava ja lämmin
- Mieleeni tuli lapsuusajat mieleen kun kävin ja olin isovanhempien luona talvisin
- Muistan kesäiset lapsuuden kesät
- Ei
- Kyllä
- Rentoutus herätti levollisia tunteita
- Kyllä herätti muistoja aikaisemmista tv:katselusta
- Oma elämäni luonnon keskellä

- Muistoja tuli paljon mieleen. Tuli hyvä ja rauhallinen olo

Oliko tila sopiva rentoutumiselle?

- Ei ihan, mutta paras mahdollinen
- Oli hyvä
- Kyllä
- Oli
- Kyllä
- Kyllä, rauhallinen ja huomioitavaa on myös lämpö, vedottomuus
- Ok
- Ei ehkä kaikkein paras

Koitko saavasi olla rauhassa ja rentoutua?

- Olin niin uppoutunut kuviin ja tunnelmaan, että mikään ulkopuolinen ei häirinyt
- Kyllä
- Koin niin
- Kyllä
- Kyllä
- Kyllä, olisin halunnut nukahtaa
- Kyllä
- Kyllä

Olisiko jotain pitänyt tehdä toisin?

- Ei tule mieleen. Loistava paketti
- Ei
- Hyvä näinkin
- Ei

- Ei
- Ei
- Ei
- Tämä oli ok näin

Toivoisitko jotain samantapaista uudestaan?

- Ehdottomasti
- Olis se hauska nähdä uudemman kerran samankaltaista rentoutusta
- Ilman muuta
- Kyllä
- Kyllä
- Ehdottomasti kyllä
- Kyllä
- Kyllä ehdottomasti

Vapaa sana:

- Kiitos! Juuri tätä tarvitsin
- Reetta on ammattilainen
- Jatkahan kuvaamista. Olet onnistunut kuvissasi erittäin hyvin
- Kiva piristys syksyn kylmään viimaan
- Kuvissa oli aivan mahtavia maisemia
- ihminen on ainutlaatuinen kemialtaan, psyykkeeltään ja fyysisesti. Herättää erilaisia tunteita eri virikkeestä

Liite 7. Pelttarin palautekaavake

Palaute

Keskusteluryhmä:

- Luento oli hyödyllinen 8/8 kyllä ei
- Asia oli ymmärrettävää 7/8 kyllä 1/8 ei
- Puhuja oli selkeä 7/8 kyllä ei
- Herättikö keskustelu sinussa ajatuksia tai tunteita 7/8 kyllä 1/8 ei

Millaisia?:

- Psykologisessa mielessä omaa elämän nousua ja laskua
- Ei tarte, oli aika selkeä kokonaan"
- Rupesi vähän väsyttämään

- Olisitko toivonut jotain lisää kyllä 6/8 ei

Mitä?:

- Luontoaiheista asioita, puroja, putouksia
- Haluaisitko vielä sanoa jotain?:
- Oli mielenkiintoisia aihekuvia luonnosta, mitkä herätti tunteita omasta elämän liittyvistä käännekohdista

- Piditkö rentoutuksesta 7/8 kyllä ei
- Oliko rentoutus 1/8 liian pitkä 3/8 liian lyhyt
- Oliko musiikki hyvää 7/8 kyllä ei
- Oliko musiikki 2/8 liian kovalla 2/8 liian hiljaisella
- Herättikö rentoutus tunteita/ muistoja 8/8 kyllä ei

Millaisia:

- Liikkumista Liisan kanssa kesäisin ja talvisinkin Isonkyrön Tervajoella
- Lapsuuden keväät ja talvet
- Suuria ahaa-elämyksiä, ihania tunneperäisiä muistoja

- Oliko tila sopiva rentoutukselle 6/8 kyllä 1/8 ei
- Tuntuiko, että sait olla rauhassa 8/8 kyllä ei
- Koitko rentoutuneesi 8/8 kyllä ei
- Olisiko jotain pitänyt tehdä toisin 1/8 kyllä 7/8 ei

Mitä?:

- Kuvien tausta (paneeli) häiritsi aika ajoin
- ei mitään, oli aika selkeä kokoonpano

- Toivoisitko jotain samantapaista uudestaan 6/8 kyllä 2/8 ei

- Haluaisitko sanoa vielä jotain muuta?:

- Kauniita luontokuvia
- Maisemat olivat monipuolisia Suomen luonnosta nähdä ja kuulla. Musiikki peitti luonnon äänet hieman
- Hyvä kokoonpano ja selkeä katsomus
- Jos on univaikeuksia, tuo auttaisi siihen luullakseni