



# **”MILLÄÄN TAVALLA EN OLE KATKERA”**

Elämäntarinatyöskentelyä ilman omia lapsia eläneiden ikääntyneiden naisten muisteluryhmässä

Jenni Brusila

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2013  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalisen kuntoutuksen  
vaihtoehtoiset opinnot

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoiset opinnot

BRUSILA, JENNI:

”Millään tavalla en ole katkera”

Elämäntarinatyöskentelyä ilman omia lapsia eläneiden ikääntyneiden naisten muistelu-ryhmässä

Opinnäytetyö 47 sivua, joista liitteitä 4 sivua  
Marraskuu 2013

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia ovat ikääntyneiden naisten, joilla ei ole omia lapsia, elämäntarinat ja millaisia merkityksiä elämäntarinatyöskentely antaa näille naisille. Elämäntarinatyöskentelyn avulla ikääntynyt ihminen pääsee jäsentämään omaa elämäänsä ja tekemään identiteettityötä muistelun kautta. Opinnäytetyön yhteistyötahona oli Amurin Teon Tupa ry, jonka kautta tavoitettiin osallistujat ryhmään ja saatiin tilat ryhmän työskentelylle. Tutkimuskysymykset olivat: Millainen merkitys ikääntyneen naisen elämäntarinassa on sillä, että ei ole lapsia? Miten ikääntynyt nainen kokee tällä hetkellä elämänsä ja sen, ettei hänellä ole omia lapsia ja lapsenlapsia? Millaisia merkityksiä elämäntarinatyöskentely antaa ikääntyneelle naiselle, jolla ei ole lapsia?

Tutkimus oli kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ja aineisto kerättiin osallistuvan havainnoinnin ja muistiinpanojen kautta. Ryhmäläisten omat kirjalliset tuotokset toimivat tukiaineistona. Aineiston analyysin teossa sovellettiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin periaatteita. Tutkimus toteutettiin toiminnallisena ryhmänä. Ryhmään osallistui kolme ikääntynyttä naista. Toiminnallisessa osuudessa menetelminä käytettiin Voimauttava valokuva-menetelmään perustuvaa albumikuvatyöskentelyä sekä muita toiminnallisia elämäntarinaa näkyväksi tekeviä menetelmiä.

Tutkimustulokset osoittivat, että elämäntarinan työstäminen ikääntyneille naisille oli merkityksellistä. Valokuvien kanssa työskentely oli luontevaa ja he kokivat positiivisena sen, että saivat kertoa oman elämäntarinansa toisille ja kuulla toisten tarinat. Omien lapsien puuttumisella elämäntarinoissa oli joko pienempi tai suurempi merkitys, riippuen siitä, oliko lapsien puuttuminen tietoinen valinta. Naisten elämäntarinat olivat täynnä elämää läheisten, matkustelun, vapaa-ajan toimintojen ja harrastusten puitteissa. Kaikki kokivat eläneensä onnellisen elämän ja elävän sitä edelleen.

---

Asiasanat: elämäntarina, identiteetti, muistelu, ikääntynyt nainen, Voimauttava valokuva

## ABSTRACT

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

BRUSILA, JENNI:

“Not bitter in any way”

Life Story Working in Reminiscence Group with Aged Women without Children.

Bachelor's thesis 47 pages, appendices 4 pages  
November 2013

---

The purpose of this thesis was to examine what kind of life stories have aged women without children and what kind of significance life story working gives to these women. The life story working gives a possibility to analyze one's own life and to do the identity work by reminiscence. A co-operation partner of this thesis was Amurin Teon Tupa ry.

The study was qualitative and the data was gathered up by participatory observation and notes. Group members' written data was as support material. The data was analysed by using content analysis. The study was carried out in as a functional group. There were three aged women who participate in the group. The method of empowering photography and other functional life story methods were used in the functional part.

Results showed that life story working was significant for aged women. Working with photography was easy for women. It was positive experience to tell about their own life stories and hear to other women's stories. If living without children was a deliberate choice, its significance was less in life stories. Women's life stories were full of life with family, travelling, leisure and hobbies. All women felt that they had lived happy life and they were still living it.

---

Key words: life story, identity, reminiscence, aged woman, empowering photography

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TUTKIMUSASETELMA .....	8
	2.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	8
	2.2 Tutkimusaineisto ja -menetelmät.....	9
3	KESKEISET KÄSITTEET .....	12
	3.1 Identiteettityöskentelyä .....	12
	3.2 Muistelu luo voimavaroja .....	13
	3.3 Sosiaalipedagogiikka ja Voimauttava valokuva .....	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	18
	4.1 Elämäntarinatyöskentelyn kuvaus .....	18
	4.2 Analyysin kulku .....	19
5	ELÄMÄNTARINATYÖSKENTELYÄ .....	21
	5.1 Toiminnallisen osuuden menetelmät .....	21
	5.1.1 Albumikuvatyöskentely .....	21
	5.1.2 Prosessipäiväkirjat.....	22
	5.1.3 Muistotaulu .....	22
	5.2 Muistelua ryhmässä .....	24
	5.2.1 Tutustuminen .....	24
	5.2.2 Lapsuus .....	25
	5.2.3 Nuoruus .....	26
	5.2.4 Aikuisuus .....	27
	5.2.5 Eläkeiästä tähän päivään .....	29
	5.2.6 Eheät elämäntarinat tauluksi .....	30
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	32
	6.1 Läheisten ihmissuhteiden merkityksellisyys .....	32
	6.2 Matkailun ja vapaa-ajan merkitys identiteetille.....	33
	6.3 Eheytyminen .....	34
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	38
8	LÄHTEET .....	41
9	LIITTEET.....	43
	Liite 1. Ilmoitus elämäntarinatyöskentely-ryhmästä Amurin Teon Tuvalle. ....	43
	Liite 2. Sopimus aineiston käytöstä ja sen hyödyntämisestä opinnäytetyössä. ....	44
	Liite 3. Ryhmän aikataululomake.....	45
	Liite 4. Palautekysely. ....	46

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin toiminnallisen ryhmätoiminnan kautta millaisia ovat ikääntyneiden naisten, joilla ei ole omia lapsia, elämäntarinat ja millaisia merkityksiä sisältyy omien lapsien puuttumiseen. Keskeisenä teemana on muistelu, sillä elämäntarinatyöskentelyn lähtökohtina on muistelu ja sitä kautta tehtävä identiteettityö. Toiminnallisina menetelminä on Voimauttava valokuva-menetelmän albumikuvatyöskentely, prosessikirjoittaminen sekä muistotaulun luominen. Tähän kaikkeen sisältyy keskustelua ja vuorovaikutusta, jotka ovat ryhmätoiminnan tärkeimmät elementit.

Punaisena lankana opinnäytetyössäni kulkee ajatus siitä, millaista on elämä naisena ilman lapsia. Yhteiskunta ajaa ajatukseen siitä, että jokaisella pitäisi olla perhe, johon kuuluu puoliso ja lapsia. Hyvin usein myös ikääntyneet ihmiset ajatellaan mummoina ja pappoina. Harvoin otetaan huomioon sitä, että kaikki ikäihmiset eivät välttämättä ole vanhempia ja isovanhempia, joko omasta tai itsestä riippumattomasta tahdostaan.

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi syksyllä 2012. Olin käynyt kuuntelemassa esityksen opinnäytetyöstä, jonka sisällössä oli vahvasti mukana osa-alueita Miina Savolaisen Voimauttava valokuva-menetelmästä. Tiesin, että haluan itsekin tehdä jotakin samantyyppistä, sillä aiemmin koulutukseni aikana olin käynyt Voimauttava valokuva-peruskurssin, joka oli tehnyt minuun suuren vaikutuksen. Pidän kovasti Savolaisen ajatuksissa siitä, miten valokuvaa voi hyödyntää niin monella tavalla esimerkiksi itsensä ja oman elämänsä hyväksymisen ja käsittelemisen välineenä. Merkityksellistä on mielestäni myös se, miten työskentelyn kautta jokainen saa tuoda itsensä näkyväksi itse määrittelemällään tavalla. Menetelmää voidaan soveltaa monella tapaa ja monien eri asiakasryhmien kanssa, joten halusin valita kohderyhmäkseni ikäihmiset ja soveltaa kyseistä menetelmää heidän kanssaan. (Voimauttava valokuva 2013.)

Mielestäni ikäihmiset nähdään yhteiskunnassamme ryhmänä, josta on vaivaa ja joka on taakkana yhteiskunnalle. Välttämättä ei osata ajatella, että ikääntyneisiin ihmisiin mahtuu hyvin eri-ikäisiä, toimintakyvyltään eritasoisia ja erilaisia tarpeita omaavia yksilöitä. Mielestäni ikäihmiset mielletään liian helposti yhdeksi massaksi. Ylikarjulan (2011, 31) mukaan vanhuus ja vanheneminen ovat tänä päivänä muutoksen kourissa. Tähän muuttuvaan vanhuuteen sisältyy kysymys luovasta vanhenemisestä, joka viittaa vanhenemis-

prosessissa oleviin mahdollisuuksiin, joilla kyseenalaistetaan entiset vanhuuskäsitykset eli juurikin nämä stereotypiat, joita yllä kuvasin. Ylikarjula (2011, 31) toivookin, että ylipäänsä vanhuuden tutkimisesta tulisi seuraavien vuosien muotiaihe, sillä siitä olisi yhteiskunnalle hyötyä jo siinä mielessä, että ikääntyneiden määrä kasvaa koko ajan. Opintojeni kautta olen oppinut ymmärtämään ikääntyneitä enemmän yksilöinä ja oivaltanut ikäihmisten tarjoamat mahdollisuudet. Tähän perustuen opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen, sillä haluan hyödyntää ikäihmisten olemassaoloa tarjoamalla heille mahdollisuuden luovaan työskentelyyn, josta he mahdollisesti saavat hyötyä itselleen omassa elämässään. Samalla saan itselleni kallisarvoista kokemusta ikäihmisten kanssa työskentelystä ja ryhmän ohjaamisesta.

Halusin lähteä työskentelemään sellaisen ryhmän kanssa, joka jollain tavalla jää muiden varjoon. Omiin kokemuksiini perustuen yhdeksi tällaiseksi ryhmäksi muodostuivat ikääntyneet naiset, joilla ei ole omia lapsia. Selvitin tarkemmin jo tehtyjen tutkimuksien ja opinnäytetöiden sisältöjä, joissa oli tutkittu jollain tapaa elämäntarinoita. Huomasin, miten paljon esille nousivat perhe, avioliitto ja lapset. Lapsuudella ja nuoruudella oli myös iso merkitys. Tämä vahvisti ajatustani siitä, että haluan tietää, millaisia elämäntarinoita on niillä ihmisillä, joilla ei välttämättä ole ollut omaa perhettä ja lapsia. Halusin omalta osaltani päästä vaikuttamaan siihen, että huolimatta siitä, millainen elämäntarina ihmisellä on ollut, on se silti kertomisen, kuuntelemisen ja kaiken kunnioituksen arvioinen, yhtä ainutlaatuinen kuin kertoja itsekin.

Opinnäytetyötäni varten kokosin ryhmän, joka koostuisi neljästä ikääntyneestä naisesta, joilla ei ole lapsia. Naisten iällä ei niinkään ollut merkitystä, kunhan he olisivat ikääntyneitä, eli vähintään eläkkeellä. Ryhmäläiset kokosin yhteistyökumppanini Amurin Teon Tupa ry:n asiakkaista. Amurin Teon Tupa ry on ikäihmisiä palveleva yhdistys, joka tuottaa palveluita kotiin ikäihmisten kotona asumisen tukemiseksi. Kyseisellä yhdistyksellä on Tampereen Amurissa katutasossa mukavat ja viihtyisät tilat, joissa on kuitenkin toimintaa melko vähän. Tämän vuoksi kaikki järjestetty toiminta oli heille enemmän kuin tervetullutta.

Amurin Teon Tuvalla järjestetään joka arkitiistai Seniorikaffeet, joka on avoin tilaisuus kaikille ikäihmisille. Tarkoitukseni oli koota ryhmä Seniorikaffeiden kävijöistä. Olin työskennellyt jo muutaman vuoden Amurin Teon Tuvalla ja työhöni kuului kesäisin Seniorikaffeiden järjestäminen. Kaffeilla keskustelunaiheet aina vaihtelivat, mutta usein

keskusteluun nousivat lapset ja lapsenlapset. Näissä tilanteissa huomasin aina tiettyjen ihmisten hiljenevän, vaikka muuten he osallistuivat keskusteluun aktiivisesti. Mieleeni nousi ajatus siitä, miten saisin heidän äänensä kuuluviin ja vain heille suunnatun oman puheenvuoron. Miesten sijaan päätin suunnata ryhmän naisille, koska kaffeilla käy hyvin harvakseltaan miehiä, useimmiten paikalla on vain naisia, jotka käyvät säännöllisesti.

Ryhmän kokoamista varten tein esitteen (liite 1), joka houkutteli osallistumaan keväällä 2013 järjestettävään elämäntarinatyöskentely-ryhmään. Seniorikaffeeväestä löytyi kolme naista, jotka olivat ryhmästä ja sitä varten suunnitellusta toiminnasta kiinnostuneita. Neljättä osallistujaa en aikataulujen puitteissa saanut, joten ryhmän kooksi muotoutui kolme henkilöä.

## 2 TUTKIMUSASETELMA

### 2.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäyteyöni on laadullinen tutkimus, johon sisältyy toiminnallinen osuus. Teoreettinen viitekehys rakentuu identiteetin, muistelun, ja sosiaalipedagogiikan kautta. Keskeisinä käsitteinä työssäni ovat elämäntarina, identiteetti, muistelu, sosiaalipedagogiikka ja Voimauttava valokuva.

Työni toiminnallinen osuus muodostuu naisille suunnatusta pienryhmästä, jossa käytin Voimauttavan valokuvan menetelmää ja muita elämäntarinaa näkyväksi tekeviä menetelmiä, joita olivat prosessikirjoittaminen ja muistotaulutyöskentely. Yhteistyötahonani oli Amurin Teon Tupa ry, jonka kautta sain osallistujat ryhmään sekä ryhmän kokoontumista varten vaadittavat tilat.

Tutkimustyypiltään opinnäytetyöni on yhdistelmä toiminta- ja tapaustutkimusta. Toimintatutkimuksen tehtävänä on toiminnan tutkiminen ja kehittäminen, ja tässä tapauksessa toiminnalla tarkoitetaan sosiaalista toimintaa (Heikkinen 2010, 214-215). Toimintatutkimus lähtee liikkeelle suunnitelmasta, jota seuraa toiminta. Toiminta havainnoidaan ja sen jälkeen reflektoidaan. Reflektointi johtaa parannettuun suunnitelmaan, josta syntyy taas toimintaa havainnoitavaksi ja reflektoitavaksi (Heikkinen 2010, 221). Oheinen toimintatutkimuksen kulku sopii tutkimukseeni, koska toiminnallinen osuus koostuu ryhmäkerroista, jotka ensin suunnitellaan ja sitten toteutetaan. Toteutuksessa eli toiminnassa tutkijana havainnoin ryhmäkerran kulun ja sisällön, jonka jälkeen reflektoin sen. Seuraavaa kertaa varten voin kehittää ryhmäkerran sisältöä niin, että saan havainnoitua lisää niitä asioita, joita olen lähtenyt tutkimaan. Toimintatutkimuksen keskeisenä piirteenä on prosessin yhteisöllisyys, jolloin tutkija on aktiivisesti osana tutkimaansa yhteisöä ja reflektoi niin itseään kuin kaikkia muitakin yhteisön osapuolia (Heikkinen 2010, 223).

Tapaustutkimuksessa yksittäisestä tapauksesta tuotetaan yksityiskohtaista tietoa ja aineiston keruussa käytetään useita menetelmiä. Tutkimuskohteena on yksittäinen tapaus, joka voi olla esimerkiksi yksilö, yhteisö, ryhmä tai tilanne. Käsiteltävän aineiston on muodostettava jollakin tavalla kokonaisuus eli tapaus. Tapaustutkimuksella ei saavuteta



laajasti suoraan yleistettävää tietoa, mutta voidaan perehtyä syvällisemmin yksittäiseen tapaukseen ja näin saada tutkimuksesta kokonaisvaltainen, sillä tapauksen kokonaisvaltainen ymmärtäminen on tärkeämpää kuin yleistäminen. Tärkeänä osana tapaustutkimusta on myös tutkijan osallisuus toteutukseen. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2010, 190-194.)

Opinnäytetyöni tutkimustehtävä on selvittää millaisia teemoja ikääntyneen naisen, jolla ei ole lapsia, elämäntarinaa sisältyy. Lisäksi selvitän ja havainnoin, miten valitsemani toiminnalliset menetelmät tukevat näiden elämäntarinoiden käsittelyä sekä miltä nämä menetelmät ja tällainen työskentely ryhmäläisistä tuntuvat ja miten he sen kokevat. Selvitän myös naisten omia tuntemuksia omaa elämäänsä kohtaan ennen ja nyt.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millainen merkitys ikääntyneen naisen elämäntarinassa on sillä, että ei ole lapsia?
2. Miten ikääntynyt nainen kokee tällä hetkellä elämänsä ja sen, ettei hänellä ole omia lapsia ja lapsenlapsia?
3. Millaisia merkityksiä elämäntarinatyöskentely antaa ikääntyneelle naiselle, jolla ei ole lapsia?

## **2.2 Tutkimusaineisto ja -menetelmät**

Opinnäytetyöhöni osallistui kevään 2013 aikana kolme iältään 71–79-vuotiasta naista, joilla ei ole omia lapsia. He kaikki asuvat omissa kodeissaan ja elävät itsenäistä sekä omatoimista elämää Tampereella. Kaksi heistä asuu yksin ja yksi miehensä kanssa.

Tutkimuksessani en käytä osallistujien nimiä, vaan puhun ryhmäläisistä tai naisista. En myöskään määrittele tarkemmin sitä, mikä elämäntarina on kenenkin, vaan kerron toisen naisen elämäntarinassa tapahtuneen näin ja toisen taas näin. Määrittelemättä sen johdonmukaisemmin elämäntarinoita pystyn takaamaan sen, että osallistujien elämäntarinoita ei pysty yhdistämään heihin.

Havainnointi on tiedonkeruussani suurimpana menetelmänä, koska havainnointia tein koko ajan jokaisella ryhmäkerralla. Osallistuva havainnointi kuvaa parhaiten tapaani

kerätä tietoa, sillä toimin aktiivisesti tutkimukseni tiedonantajien kanssa. Tämä tarkoittaa sitä, että tiedonhankinnan ytimenä olivat sosiaaliset vuorovaikutustilanteet eli ryhmäkertamme. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82.) Havainnoinnin avulla minun oli mahdollista saada yksityiskohtaista tietoa aiheesta, josta ei ole etukäteen mitään tietoa, sillä jokaisen elämäntarina on yksilöllinen. En mitenkään voinut tietää etukäteen, millaisia elämäntarinoita saan kuulla, joten esimerkiksi teemahaastattelun laatiminen olisi ollut mahdotonta. (Grönfors 2010, 157.)

Aineistoni koostuu ryhmäkertojemme havainnoinnista ja tekemistäni muistiinpanoista. Muistiinpanoja kirjoitin havaintoihini perustuen jokaisen ryhmäkerran ajan ja ryhmäkertojen jälkeen. Samana iltana tai seuraavana päivänä kirjoitin vielä refleктоivat muistiinpanot. Naiset antoivat suostumuksensa muistiinpanojen kirjoittamiseen sekä muun ryhmäkerroilla syntyneen aineiston käyttämiseen tutkimuksessani (liite 2). Ryhmäläiset kirjoittivat jokaisen kerran jälkeen kotonaan reflektiopäiväkirjaa ja ryhmän päätyttyä sain päiväkirjat osaksi aineistoani. Toiminnalliseen osuuteen sisältyi muistotaulun tekeminen ja valmiista muistotauluista sain ottaa valokuvat. Lisäksi laadin ryhmäläisille palautelomakkeet, jotka he täyttivät ja palauttivat minulle ryhmän päätyttyä.

Analyysimenetelmänä tutkimuksessani on teoriaohjaava sisällönanalyysi. Sisällönanalyysin valitsin siitä syystä, että dokumentteina sisällönanalyysissä voi olla esimerkiksi päiväkirjat, dialogi ja keskustelu, joita opinnäytetyössäni esiintyy. Tein sisällönanalyysin havainnoinnin, kirjoitettujen muistiinpanojen, prosessipäiväkirjojen ja palautteiden pohjalta. Tutkimuksessa aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja ilmiöstä analyysin on tarkoitus luoda sanallinen ja selkeä kuvaus. Tiivis ja selkeä aineisto on sisällönanalyysin pyrkimys, jotta hajanaisesta aineistosta saadaan luotua mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota, jolloin informaatioarvoa voidaan lisätä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103, 108.)

Teoriaohjaava sisällönanalyysi sopii tutkimukseeni parhaiten, koska se etenee aineiston ehdoilla. Teoreettiset käsitteet ovat tavallaan valmiina, ilmiöstä jo tiedettynä tietona, aikaisempi tieto on tunnistettavissa. Aikaisemman tiedon merkitys ei ole kuitenkaan teoriaa testaava, vaan uusia ajatuksia aukova. Tutkimuksessani on jo ennalta tietoa toiminnallisessa osuudessa käytettävistä menetelmistä, merkittävimpänä Voimauttava valokuva ja sen teoreettinen sosiaalipedagoginen tausta sekä tutkittua tietoa muistelun merkityksestä ikääntyneelle ihmiselle ja hänen identiteetilleen. Tutkimuksessani en tutki

sosiaalipedagogiikkaa, toiminnallisia menetelmiä tai muistelua ja identiteettiäkään vaan sitä, miten niitä voidaan käyttää ja hyödyntää ikäihmisten parissa tehtävässä elämäntarinyöskentelyssä, miten ne siinä toimivat ja mitä niiden avulla syntyy. Tämän vuoksi teorialähtöinen analyysimenetelmä ei ole tutkimukseeni sopiva, koska tutkimustani ei ohjaa valmis aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys. Toisaalta aineistolähtöinen analyysimenetelmä ei myöskään ole sopiva, koska silloin tutkimusaineistosta täytyisi luoda teoreettinen kokonaisuus, millaista tutkimuskysymykseni eivät tavoittele. Teoriaohjaavassa analyysissä analyysiyksiköt valitaan aineistosta, mutta aikaisempi tieto auttaa tai ohjaa analyysia, jolloin siis aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 96-97, 117.)

### 3 KESKEISET KÄSITTEET

#### 3.1 Identiteettityöskentelyä

Identiteetti on kokonaiskäsitys itsestä ja se rakentuu sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Perusta identiteetille luodaan jo lapsuudessa, mutta se muovautuu läpi koko elämän kaikkien elämänvaiheiden. Jokainen vaihe jättää jälkensä identiteettiin ja muovaa sitä, identiteetti ei siis ole pysyvä vaan alati muuttuva. Identiteetti sisältää laajasti ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen olemuksen. (Suomen mielenterveysseura 2013.)

Minä- ja me-identiteetin tasapainoista kehittymistä on tärkeää tukea identiteetin rakentumisessa. Yhteiskunnallisen osallistumisen ja osallisuuden perustekijöitä ovat itsetuntemus ja vahva sosiaalinen identiteetti. Ihminen rakentaa identiteettiään vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin, mutta myös suhteessa yhteiskuntaan ja niihin yhteisöihin, joihin hän kuuluu ja joissa hän toimii. (Hämäläinen 1999, 69-71.)

Siltalan (2013, 30) mukaan ikäihminen etsii luonnostaan tasapainoa identiteetin tunteen ja sen hajaannuksen jännitteessä, mikä tarkoittaa sitä, että ikäihminen pyrkii tunnistamaan ja tarkistamaan kuvaansa, mielikuvia itsestään ja niihin liittyviä merkityksiä ja kokemuksia. Eletty elämä, tämä hetki ja tulevaisuus ovat kaikki läsnä ikäihmisen identiteettityöskentelyssä.

Identiteettityöskentelyyn sisältyy pohdintaa siitä, millainen on ollut, millainen on nyt vanhana, mihin uskoo ja luottaa ja miten elämää jatketaan. Läsnä ovat ajatukset siitä, millainen on toisten silmissä ja millaisena ihmisenä henkilö tullaan muistamaan. Omat kokemukset ovat paljon pohdinnan alla. (Siltala 2013, 30.) Saarenheimon (1997, 38) mukaan onnistunut elämäntarkastelu on eheyttävä prosessi, ja sen avulla ikääntynyt ihminen vahvistaa identiteettiään sekä sulauttaa aikaisempia kokemuksia tämän hetkiin.

Siltala (2013, 15) määrittelee vanhuuden perusvoimaksi viisauden. Perusvoima on elämänuskon kuvaus, jonka varaan ihminen kasvaa, kehittyy ja kypsyy. Perusvoimista viisaus on se, jonka kautta saavutetaan eheys. Viisautta on kyky eheyttää elämänkulussa syntyneet vaikeat ja onnelliset kokemukset kokonaisuudeksi. Kun ikääntyneellä ihmi-

sellä on kokemus ja luottamus siitä, että hän haluaa ja voi saavuttaa tarkoituksen ja järjestyksen elämässään, samalla kun hyväksyy oman elämänsä jonakin, minkä täytyi olla niin kuin oli ja mille ei ollut muita vaihtoehtoja, voidaan tätä kutsua eheytymiseksi. (Siltala 2013, 34.)

Vakimon (2001, 213) tutkimuksen mukaan elämästä kertomalla voidaan kommentoida vanhenemisen kokemuksia ja tehdä merkitykselliseksi omaa elämänkulkua. Tämän nähdään olevan merkityksellistä ikääntyneen identiteetin muokkaamisessa. Toisaalta vanhalla ihmisellä itsellään on tarve saada kertoa elämästään, jotta hän pystyy hahmottamaan oman elämän merkityksellisyyttä tekemällä elämän kokonaiseksi ja tuottamalla siinä jatkuvuuden kokemuksia.

Muistelu on tärkeässä osassa vanhuuden identiteettiä, sillä se vahvistaa sitä. Muistelijan kuunteleminen on tärkeää. Ikäihmiselle esineet, valokuvat, esikuvat ja ihailun kohteet eri elämänvaiheista ovat todella merkityksellisiä. Merkityksellistä on myös löytää oma paikka erilaisia samaistumismahdollisuuksia tarjoavassa sukupolvien ketjussa, johon yleensä liittyvät lapset ja lapsenlapset, jotka taas luovat jo mainittua jatkuvuuden tunnetta. (Siltala 2013, 30-31.)

Muistelu ja identiteetti kulkevat melko voimakkaasti käsi kädessä. Ikäihmisellä on luonnollinen suhde molempiin. Oman elämän tarkastelu kulkee ihmisen matkassa läpi hänen koko elämänsä, mutta ikääntyessä se korostuu kun pohditaan sitä, mitä on saanut aikaiseksi ja onko tyytyväinen menneisyyteensä. Muistelemalla tehdään identiteettityötä, koska silloin tämänhetkinen minä muistelee aikaisempia vaihteita ja versioitaan (Saarenheimo 1997, 177).

### **3.2 Muistelu luo voimavaroja**

Muistelun avulla ikäihminen muovaa identiteettiään. Ihminen haluaa muistaa ja tietää kuka on ja mistä tulee. Tämä liittyy myös elämäntalouteen. Muistin menettäessään elämäntaloutta järkkyy, kun ei välttämättä pysty määrittämään omaa itseään muistamattomuuden vuoksi. Saarenheimon (1997, 196) mukaan elämäntaloutta liittämisen muisteluun ei kuitenkaan tarkoita sitä, että eletty elämä pitäisi muistaa lineaarisesti ja tarkasti, vaan riittää että elämän pystyy sietämään sekalaisena sarjana, johon sisältyy

enemmän tai vähemmän hallittuja tapahtumia. Tärkeintä on, että tietää selviytyneensä, vahvistuneensa ja tehneensä sen, mikä on ollut tehtävä.

Muistelun kautta on mahdollisuus tietoisesti palata muistoihin ja tilanteisiin, jotka on saattanut jo unohtaa. Jokin tapahtuma, asia tai esine, voi nostaa muiston pintaan. Muistelu lisää virkeyttä ja voi antaa voimavaroja. Muistelemisen ja kertomuksen luominen eletystä elämästä ovat mielen keskeisiä voimavaroja (Siltala 2013, 49). Muisteluun liittyy vahvasti omaelämäkerrallisuus, sillä se syntyy muistelun kautta. Siltalan (2013, 42) mukaan vanhuuden aikana on tärkeää päästä luomaan ajallisesti jäsentynyt omaelämäkerrallinen kertomus, sillä se lisää mielen toimivuutta ja hyvinvointia.

Ikääntyneelle ihmiselle muistelussa on tärkeintä se, että joku kuuntelee hänen tarinansa. Muistelu on ikääntyneelle ihmiselle tavallaan kertomuksen etsimistä kokemuksille. Muistellessa saa kokemuksen omasta kyvystään hahmottaa ja ymmärtää elämäänsä sekä tunteen siitä, että voi itse vaikuttaa siihen. (Siltala 2013, 52.)

Muistelu on osa mielen keskeisiä voimavaroja. Mielen voimavarat alkavat rakentua jo varhain ja niitä rakennetaan koko elämän ajan. Heikkisen (2002, 229-230) mukaan voimavarat rakentuvat moninaisten tekijöiden yhteisvaikutuksena. Voimavaroihin joko kartuttaen tai niitä vähentäen vaikuttavat oma persoonallisuuden rakenne, elämän tapahtumat, perheyhteisö, sen vuorovaikutussuhteiden sujuvuus, ystävyysuhteet, aikaisempi työ, yhteiskunnan antamat mahdollisuudet ja iäkkään turvallisuus, hoiva ja hoito tuen muodossa (Heikkinen 2002, 229-230).

### **3.3 Sosiaalipedagogiikka ja Voimauttava valokuva**

Sosiaalipedagogiikka yhdistää pedagogisen ja sosiaalisen, ja onkin yhteiskuntatieteisiin laajasti perustuva kasvatuksellinen oppiala. Sosiaalipedagogiikan tehtävä on olla sellaista sosiaalista kasvatusta, joka auttaa yksilöä kasvamaan yhteiskuntaan ja yhteiselämään toisten ihmisten kanssa. Ikäihmisiin sovellettuna tämä tarkoittaa sitä, että ikäihmisten vanhuutta vahvistetaan normaalina ihmiselämään kuuluvana vaiheena. Lisäksi sosiaalipedagogiikan erityistehtävänä on tukea syrjäytyneinä ja onnettomina elävien ihmisten arkipäivää. Ikäihmisten kohdalla tämä koskettaa erityisesti laitoksissa eläviä ikääntyneitä, mutta myös kotona asuvia yksinäisiä, sairaita ja köyhiä. (Kurki 2007, 30-31.)

Sosiaalipedagogiikan kohteeksi tulkitaan yhteiskuntaan integroitumisen kysymykset, erityisesti integraatio-ongelmiin liittyvä pedagoginen toiminta. Kohdealueena pidetään ihmisen subjektiivisuuden rakentumista ja sen kasvatuksellisia sekä yhteiskunnallisia edellytyksiä. Sosiaalipedagogiikan perusteemoja ovat elämänhallinta ja sen tukeminen elämänkaaren eri vaiheissa, ihmisen sosiaalinen toimintakyky ja yhteiskuntaan integroituminen, yksilön elämänsä muuttaminen sekä minä- ja me-identiteetin rakentuminen. (Hämäläinen 1999, 33.)

Ikäihmisten kohdalla sosiaalipedagogiikan kasvatus ymmärretään sellaisena fenomenologisena toimintana, joka suuntautuu siihen, että ikäihmiset löytäisivät persoonalliset, sosiaaliset ja kulttuuriset kykynsä sekä voimansa, jolloin he heräisivät tiedostamaan tilansa. Tarkoitus on suuntautua muuttamaan elämänsä laadullisesti paremmaksi ja täysipainoisemmaksi sekä persoonallisella että yhteisöllisellä tasolla. Kyse ei ole kuitenkaan interventioista eli väliintulosta, vaan toiminnasta, jolla halutaan korostaa ikäihmisten täysipainoista osallisuutta. (Kurki 2007, 35.)

Sosiaalipedagoginen orientaatio sisältää joukon toimintaperiaatteita, joita ovat dialogisuus ihmisten välisissä suhteissa, yhteisön kasvatuspotentiaalinen käyttö ja kehittäminen, ylisukupolvinen ajattelutapa, itseapua auttaminen, kriittisen tietoisuuden herättäminen, ihmisenä kasvamisen kokonaisvaltainen tukeminen, toiminnallisuus, osallistuminen ja osallistaminen (Hämäläinen 1999, 62).

Sosiaalipedagogisessa työssä suositaan luovaan toimintaan perustuvia työmuotoja. Luova työtoiminta auttaa ihmistä jäsentämään ja syventämään itsetuntemusta, pohtimaan ja selkeyttämään eksistentiaalisia arvo- ja merkityskysymyksiä, vahvistamaan itsetuntoa, eheytytään, saavuttamaan sisäistä tasapainoa, työstämään ja ratkaisemaan omaan elämäntilanteeseen liittyviä ongelmia, kehittämään itseä ja omaa maailmankuvaa sekä elämäntulkintaa. (Hämäläinen 1999, 67.)

Hämäläisen (1999, 69) mukaan sosiaalipedagoginen työ on erityisesti identiteettityötä, sillä ihmisiä autetaan rakentamaan identiteettiään työstämällä elämänsä historiaansa, analysoimalla elämäntilannettaan ja hahmottamalla tulevaisuuttaan.

Voimauttava valokuva on suomalaisen Miina Savolaisen kehittämä terapeuttisesti suuntautunut sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka avulla valokuvaa voidaan käyttää yksilön ja ryhmien voimautumisprosessin aikaansaajana. Identiteettityö on iso osa menetelmää. Erilaisia ryhmiä, joihin menetelmää voi soveltaa, voivat olla esimerkiksi perhe tai työyhteisö. 2000-luvulla menetelmää on sovellettu jo kasvatukseen, hoito- ja terapeuttisen työn aloilla sekä työyhteisöissä. Valokuvauksen käytännöt ja merkitykset ovat osa ihmisten arkea, jonka vuoksi valokuvan käyttö on luontevaa omaksua ja soveltaa ammatilliseen käyttöön. (Savolainen 2009, 211.)

Valokuvatyöskentelyssä tuotetaan omasta itsestä, ihmissuhteista, elämänalueista ja -tapahtumista tulkintoja, jotka auttavat ymmärtämään ja sitä kautta vahvistamaan itseä sekä omia ihmissuhteita. Tuotteliaisuuteen päästään tulkitsemalla kuvien avulla yksilön elämässään ajankohtaisiksi kokemia teemoja ja jäsentämällä niitä kokonaisuuksiksi, jotka taas puolestaan järjestävät uudella tavalla todellisuuden merkityksiä ja nostavat esiin voimavaroja. (Savolainen 2009, 217-218.)

Voimautuminen, empowerment, merkitsee ihmisestä itsestään lähtöisin olevan sisäisen voimantunteen kasvamisesta, josta johtuen toista ihmistä ei voi eikä pysty voimauttaa (Savolainen 2008, 197). Opinnäytetyössäni ohjaajana suunnittelin, että käyttämäni menetelmät, suunnittelemani ryhmäkerrat sekä toiminnallisen osuuden kokonaisuus olisivat voimauttavia, mutta sain silti vain suunnitella sitä. Varmuutta voimautumisesta ei ole, sitä voi ohjaajana vain toivoa.

Huolimatta siitä, että menetelmän nimi on Voimauttava valokuva, valokuva itsessään ei voimauta ketään. Valokuvan vaikutukset riippuvat siitä, täyttääkö soveltamistilanne voimautumisen ehdot. Voimautumisen ehtona on vallankäytön purkaminen, jotta tasa-vertaisuuden ja itsemäärittelyn oikeudet toteutuvat. Valokuva voi toimia ihmissuhteissa tiedostamattomana tai tarkoituksellisena vallankäytön välineenä ja sen vuoksi onkin tärkeää, että valokuvan ammatillinen soveltaminen vaatii sen käyttäjältä aina henkilökohtaisen valokuvaprosessin läpikäymisen, sekä perehtymisen keskeisiin sisältöihin. (Savolainen 2009, 211.)

Ihmisen elämäntarinassa voi olla sekaisin hajanaisia, tunnepitoisia ja abstrakteja asioita, joita tämän menetelmän avulla voidaan selkeyttää. Valokuvat ja valokuvaaminen toimivat osana vuorovaikutussuhteiden parantamista. Lisäksi menetelmän avulla voidaan



vahvistaa voimavaroja sekä oman minän tai yhteisön toiminnan reflektointia ja kehittämistä. Opinnäytetyössäni Voimauttava valokuva-menetelmää olen käyttänyt yksilöllisellä tasolla, jolloin se on ollut identiteettiyötä. (Savolainen 2009, 211.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Elämäntarinatyöskentelyn kuvaus

Opinnäytetyössäni on toimintatutkimuksellinen ote, joten oli perusteltua, että vaikutin aktiivisesti koko toiminnallisen osuuden eli ryhmäkertojen ajan toiminnan kulkuun (Tuomi & Sarajärvi 2009, 82). Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että tarvittaessa johdatte-  
lin keskustelua lisäkysymyksillä haluttuun suuntaan, mutta myös sitä, että olin tilantees-  
sa koko ajan läsnä kuuntelemalla ja osallistumalla keskusteluun. Työskentelymme kuvi-  
en parissa tarvitsi paneutumista ja toisen kuuntelua sekä reagointia kerrottuun tarinaan.  
Huolehdimme kuitenkin siitä, etten puuttunut liikaa keskusteluihin vaan kannustin ryhmä-  
läisiä ottamaan toisiinsa kontaktia.

Ryhmäkerroilla Voimauttava valokuva-menetelmän perusajatus oli koko ajan läsnä. Ohjaajana tehtäväni oli saada ryhmäläisten henkilökohtainen kuviin ja omaan elämänta-  
rinaan kohdistuva kokemus näkyväksi ja kunnioittaa tätä kokemusta vilpittömästi. (Sa-  
volainen 2009, 214.) Keskityin etupäässä itsen vahvistamiseen kuvien kautta niin, että  
ryhmäläiset oppisivat katsomaan kuvista muutakin kuin sen, mitä kuvissa esiintyy.  
Ryhmäkerroilla rohkaisin heitä pohtimaan, mitä tunteita ja ajatuksia heillä oli ollut ku-  
vanottohetkellä ja miten he ajattelevat kuvasta ja kuvaustilanteesta nyt. Kuvan kautta  
pääsimme pohtimaan syvemmin ryhmäläisen kokemuksia niistä ajoista, jolloin kuva oli  
otettu. Lisäksi saimme nostettua esiin samankaltaisuuksia, joka johti samaistumiseen,  
kun ryhmäläisillä nousi kuvista esiin samankaltaisia muistoja.

Jokainen ryhmäkerta pohjautui etukäteen tehdylle suunnittelulle. Kaikille kerroille laa-  
din rungon ryhmäkerran kulusta ja suunnittelin ajankäytön. Mietin etukäteen valmiiksi  
erilaisia kysymyksiä, joita voin esittää herättelemään tai johdattelemaan keskustelua  
tarvittaessa. Työskentelyä varten oli mielestäni tärkeää luoda luottavainen ja rauhallinen  
ilmapiiri, jotta työskentelyyn saadaan syvyyttä eivätkä kertomukset jäisi pintapuolisiksi.  
Luottamus ja turvallisuuden tunne kulkevat mielestäni käsi kädessä, joten tein ryhmä-  
kerroista hyvin samankaltaisia, jotta ne tuntuisivat tutuilta. Kaikki kokoontumisemme  
alkoivat kuulumiskierroksella, jolloin kaikilla oli mahdollisuus kertoa omat sen hetket  
ajatukset ja tunteet. Kuulumiskierroksen jälkeen siirryimme aina valokuvien pariin  
ja lopuksi kertosimme mikä on seuraavan kerran aihe. Loppuun oli aina varattu aikaa

vapaamuotoiselle keskustelulle, minkä ei välttämättä tarvinnut enää liittyä ryhmään ja sen toimintaan.

Työskentelytilamme olivat Satakunnankadulla Amruin Teon Tupa ry:n tiloissa. Tilat ovat viihtyisät ja nimensä mukaisesti tupamaiset. Kokoonnuimme aina pöydän ympärille, johon olin valmiiksi laittanut kulloisenkin kerran kuulumiskierroksen kortit valmiiksi. Ryhmämme aikana tuvan fyysinen ilme pysyi samanlaisena. Tila oli varattuna meille niin, että paikalla ei ollut muuta kuin toiminnanjohtaja omassa työhuoneessaan, joten hänkään ei ollut häiriöksi.

## 4.2 Analyysin kulku

Tutkimuksessani käsittelen aineistoa sisällönanalyysin, tarkemmin teoriaohjaavan sisällönanalyysin, avulla. Teoriaohjaava analyysi etenee aineiston ehdoilla, kuten aineistolähtöinen analyysikin, joten kuvaan analyysin kulun samoin kuin se aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä kuvataan, tosin abstrahointi on erilainen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117).

Tutkimukseni analyysi etenee kolmivaiheisesti. Ensin aineisto redusoidaan eli pelkistetään, sen jälkeen klusteroidaan eli ryhmitellään ja lopuksi abstrahoidaan. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin ollessa kyseessä abstrahoinnissa empiirinen aineisto liitetään teorettisiin käsitteisiin kun taas aineistolähtöisessä analyysissä luotaisiin teorettiset käsitteet (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108, 117).

Analysoinnin aloitin lukemalla ensin havaintoihini perustuvat muistiinpanot jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Muistiinpanoni kerrattuani kirjoitin niistä lisää muistiinpanoja poimien tutkimukseni kannalta oleelliset tiedot ylös. Samalla kirjoitin muut mahdolliset havainnot muistiin, joita en ollut ryhmätilanteen aikana kirjannut. Näin sain joka kerran jälkeen tiiviin ja jäsennellyn tuotoksen siitä, millaista tietoa tutkimukseni kannalta oli syntynyt. Ryhmän päätyttyä kävin läpi naisten kirjoittamat prosessipäiväkirjat sekä palautteet ja keräsin niistä tutkimukseni kannalta oleellisen tiedon talteen muistiinpanojen muodossa. Analyysin kulun kannalta tämä oli ensimmäinen vaihe eli pelkistäminen.

Kun kaikki ryhmäkerrat oli ohjattu, havainnoitu ja kirjoitettu muistiin edellä kuvatulla tavalla, oli aika siirtyä ryhmittelyyn pariin. Ryhmittelin eli klusteroin aineistoa sen mukaan, mitä teemoja naisten keskusteluissa ja kirjoituksissa oli noussut esille. Esimerkiksi samankaltaiset elämäntilanteet suunnilleen samassa iässä kuuluivat samaan ryhmään, samoin kuin samantyyppiset ajatukset milloin missäkin elämänvaiheessa. Lisäksi ryhmittelin muistiinpanojani tutkimuskysymyksiäni vastaaviksi. Ryhmittelin aineiston niin, että pääluokiksi nimesin kokoontumiskerrat teemojen mukaan, eli lapsuus, nuoruus, aikuisuus, eläkeiästä tähän päivään sekä viimeisen kerran, jolloin teimme muistotaulut ja nivoimme yhteen edelliset ryhmäkerrat muodostaessamme niistä elämäntarinoita tauluihin. Näiden luokkien alle ryhmittelin keskusteluissa nousseet teemat, samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Kuvailen tätä ryhmittelyä luvussa 5.2, samalla kun esittelen ryhmäkokoontumisten sisällöt.

Abstrahoinnissa liitän ryhmitellyn aineiston teoreettisiin käsitteisiin, eli pohdin aineistoani suhteessa tutkimuskysymyksiini identiteetin, muistelun, elämäntarinan, sosiaalipedagogiikan ja Voimauttavan valokuvan kautta. Abstrahoinnin tulokset käsittelen luvussa kuusi tutkimuskysymyksiäni valossa.

## 5 ELÄMÄNTARINATYÖSKENTELYÄ

### 5.1 Toiminnallisen osuuden menetelmät

Tutkimukseni toiminnallista osuutta varten valitsin kolme menetelmää, joiden avulla lähtisimme työstämään naisten elämäntarinoita. Kyseisiksi menetelmiksi valikoituivat Voimauttavan valokuvan albumikuvatyöskentely, opinnoistani entuudestaan tuttu prosessikirjoittaminen prosessipäiväkirjan muodossa sekä luovaan muistelutyöhön kuuluva muistotaulun luominen.

#### 5.1.1 Albumikuvatyöskentely

Voimauttavan valokuvan menetelmässä on neljä eri näkökulmaa eli välinettä: albumikuvat, valokuvaustilanteen vuorovaikutus, omakuva ja arkielämän teemojen kuvaaminen. Opinnäytetyössäni näkökulmani on albumikuvat ja työvälineenä albumikuvatyöskentely, koska sen avulla elämäntarina- ja identiteettityö mahdollistuu luonnollisesti. (Savolainen 2009, 217.)

Savolaisen (2009, 218) mukaan albumikuvatyöskentelyssä tekijän tekemät valinnat ja tulkinnat luovat rakenteen yksittäisiin valokuviiin limittyvistä tunteista, muistoista ja mielikuvista. Työskentelyn aikana on tyypillistä, että surun ja kipeiden asioiden rinnalle löytyvät erityisesti arkiset, läheisiin ihmissuhteisiin liittyvät, voimauttavat asiat, joiden korvaamattomuutta ei arjessa välttämättä huomaa. Kuvien kautta herää ajatuksia omasta onnellisuudesta ja sen rakentumisesta yhteisöllisyyden kautta. Kuvien avulla voi nähdä omia ja läheisten ihmisten tarpeita. Albumikuvat ovat kaikki elämän varrella kerääntynyt kuvamateriaali. Albumikuvien käyttäjällä ei siis tarvitse olla valmista valokuvaalbumia, vaan kaikki pöytälaatikosta ja kirjekuorista löytyvät valokuvat käyvät. Pääasia, että kuvamateriaalia on. (Savolainen 2009, 217.)

Ryhmäkertoja varten ryhmäläiset toivat aina mukanaan valitsemansa määrän valokuvia koskien kyseisen kerran teemaa. Voimauttavan valokuvan menetelmässä valokuvan totuus asetetaan yksilön identiteettityön palvelukseen. Näin ollen ryhmäläisillä oli oikeus valita, mitkä kuvat ovat omalle elämäkokemukselle niin tosia, että ne kelpaavat

määrittelemään omaa elämäntarinaa ja identiteettiä. Tämän vuoksi ohjaajana en määrittelyt sen tarkemmin, millaisia kuvia ja kuinka paljon he saavat niitä tuoda. (Savolainen 2009, 212.)

### 5.1.2 Prosessipäiväkirjat

Opintoihini sisältyneiden luovien menetelmien kursseilla olemme aina kirjoittaneet kurssin aikana prosessipäiväkirjaa. Prosessipäiväkirja on ollut jokaisen oma työväline, jota on saanut kirjoittaa haluamallaan tavalla. Kirjoittaminen on tukenut kursseja, kun tuntien jälkeen on voinut purkaa omat ajatuksensa kirjoittamalla ja samalla laittaa muistiin mitä milloinkin on tullut tehtyä. Omiin kokemuksiini perustuen valitsin prosessikirjoittamisen osaksi opinnäytetyöni toteutusta. Ajattelin, että se tukee albumikuvatyöskentelyä, kun ryhmäkertojen jälkeen on vielä mahdollisuus palata käsittelemiimme aiheisiin ja halutessaan pohtia niitä syvällisemmin.

Pohjaksi prosessikirjoittamiselle otin viitteitä elämänkaarikirjoittamisesta. Elämänkaarikirjoitus on prosessikirjoittamista ja sitä kuvaillaan matkaksi omaan historiaan. Elämänkaarikirjoittamisessa ei ole tärkeintä oikeinkirjoitus ja kielioppi vaan kirjoittamisen kokemus, tekstin tuottaminen ja sen sisältö. Tämän vuoksi ei ole merkitystä sillä, miten ja millaista tekstiä kirjoittaa. Ajatus kirjoittamiseen lähtee siitä, että kirjoittaa itselleen eikä yleisölle ääneen luettavaa tekstiä. (Reinikainen 2007, 28-29.)

Korostin ryhmäläisille, että he todella voivat kirjoittaa vain itselleen ja että heidän tekstejään ei jaeta toisten kanssa, ellei joku koe sen omalle kohdalleen tarpeelliseksi. Ohjeistin myös, että halutessaan naiset voivat ryhmän päätyttyä toimittaa tekstinsä minulle luettavaksi ja opinnäytetyöni materiaaliksi, jos he haluavat. Koin, että oli tärkeää painottaa sitä, että tekstin saa pitää itsellään. Tieto siitä, että joku lukee sen mitä kirjoittaa, saattaa heikentää tekstin sisältöä ja kirjoittamisen kokemusta.

### 5.1.3 Muistotaulu

Valokuviin liittyy aina muistoja, joten mielestäni oli luontevaa ja välttämätöntäkin ottaa muistelutyö osaksi opinnäytetyötäni ja tukemaan albumikuvatyöskentelyä. Mielestäni

nämä kaksi työskentelymenetelmää limittyvät hyvin yhteen toistensa kanssa. Muistelutyö oli läsnä jokaisella ryhmäkerralla, koska kaikilla oli tietoisuus siitä, että viimeisellä kerralla kokoamme jokaiselle oman muistotaulun. Ryhmäkerroilla naiset katsoivat kuvia siitä näkökulmasta, mitkä kuvat voisivat sopia muistotauluun.

Muistelutyössä on samoja piirteitä kuin albumikuvatyöskentelyssä: sen avulla voidaan vahvistaa itsetuntoa, auttaa jäsentämään omaa elämää ja sitä kautta lisäämään omia voimavaroja. Muistelutyössä halutaan korostaa luovia, taidelähtöisiä työskentelytapoja sekä elämyksellisyyttä, toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Hohenthal-Antin 2009, 23-24.)

Hohenthal-Antinin (2009, 23) mukaan luova muistelu tuo tekemiseen iloa sekä riemua ja yhdessä tekeminen taas synnyttää yhteishenkeä ja saattaa ehkäistä syrjäytymistä. Näin ollen päätin valita muistotaulun tekemisen ryhmäkertojen tuotokseksi, jotta yhteishenkeä ja yhdessä tekemistä syntyisi tai ainakin sille olisi mahdollisuus. Halusin myös, että naiset pääsisivät tekemään jotakin konkreettista ja tuottamaan itse jotain näkyvää, mistä jäisi yksi muisto lisää.

Muistotaulun ylänimike on muistorasia. Hohenthal-Antin esittelee teoksissaan muistorasiaa ja sen työstämistä niin ohjattavien kuin ohjaajankin näkökulmasta. Hän mainitsee, että muistelutyön tuotos voi olla yksinkertainen valokuvakokoelma tai monimuotoinen luova teos. Valokuvista voi tehdä vihkon tekstien ja leikkeiden kera tai kollaasin, johon sisältyy tekstejä, valokuvia ja piirroksia. Halutessaan voi rakentaa laatikon tai taulun, joka voi kuvastaa kokonaista elämänkaarta, elämäntyyliä tai vain jotakin tiettyä osaa elämästä. (Hohenthal-Antin 2006, 94-95.)

Halusin painottaa toiminnallisessa osuudessa enemmän albumikuvatyöskentelyä, joten sen vuoksi en ottanut muistorasiaa mukaan suunnittelemaani kokonaisuuteen. Muistorasian työstäminen ja rakentaminen itsessään on aikaa vievää puuhaa, joten se ei olisi aikataulullisesti ollut mahdollista toteuttaa (Hohenthal-Antin 2006, 95). Päädyin muistotauluun, koska materiaali siihen kasaantuisi luonnostaan, kun joka kerralla kävisimme kuvia läpi.

Muistotauluun ei tarvinnut varata kovin paljoa materiaalia, jotta sen pystyi toteuttamaan ja taulu oli myös helppo viedä mukanaan kotiin. Tulin siihen tulokseen, että taulun säi-

lyttäminenkin kotona on helpompaa, kuin kolmiulotteisen muistorasian, jossa olisi saat-  
tanut olla liikkuvia osia. Ryhmäläiset saivat itse valita muistotauluun mieleisensä kuvat.  
Ohjeena oli, että kuvia pitäisi olla jokaiselta käsittelemältämme ikäkaudelta. Ohjeistus  
oli kuitenkin löyhä, sillä oli mahdollista jättää jokin ikäkausi muistotaulusta pois, jos  
siltä tuntui. Tärkeintä oli, että muistotaulusta sai tehdä itsensä näköisen ja itselle merki-  
tyksellisen. Yhdessä sovimme, että muistotaulun koko olisi A2:sen valkoinen pape-  
riarkki. Jokainen sai kuitenkin itse päättää kuinka täyteen kuvia arkkinsa halusi laittaa.

## **5.2 Muistelua ryhmässä**

Elämäntarinatyöskentelyryhmämme kokoontui kuusi kertaa. Olin jaotellut kerrat teemo-  
jen mukaan niin, että ensimmäinen kerta oli tutustuminen, toinen lapsuus, kolmas nuor-  
uus, neljäs aikuisuus, viides eläkeiästä tähän päivään ja kuudes kerta oli varattu muisto-  
taulun luomiselle ja ryhmän päättämiseksi. Seuraavissa alaluvuissa kerron jokaisesta  
kerrasta erikseen havaintojeni, muistiinpanojeni ja naisten prosessipäiväkirjojen sekä  
palautelomakkeiden valossa.

### **5.2.1 Tutustuminen**

Ensimmäisellä ryhmäkerralla teemana oli tutustua toisiimme sekä käydä läpi kaikki  
ryhmään ja sen toimintaan liittyvät asiat. Tutustumista varten olin valinnut työskentely-  
välineeksi kortit, joissa oli erilaisia nalleja erilaisilla ilmeillä. Tarkoituksena oli valita  
sellainen nallekortti, joka kuvasi parhaiten tämän hetken oloa ja tuntemuksia. Jokainen  
sai vuorollaan kertoa nimensä sekä esitellä korttinsa ja kertoa siitä sen verran kuin halu-  
si. Naisten valitsemista korteista ja kertomuksista kävi ilmi, että he olivat kovin odotta-  
vin mielin. Joku sanoi, että oli vähän kuin takki auki, kun ei vielä oikein tiedä mitä tu-  
leman pitää.

Kävimme yhdessä läpi ryhmän kokoontumisten aikataulut sekä täytimme asiakirjat (liite  
2), joissa ryhmäläiset antoivat minulle luvan käyttää ryhmässä esille tulevaa ja syntyvää  
materiaalia opinnäytetyössäni. Keskustelimme yhdessä vaitiolovelvollisuudesta ryhmää  
ja sen jäseniä kohtaan. Turvallisen ilmapiirin takaamiseksi on tärkeää, että jokainen voi  
kertoa haluamansa asiat ilman pelkoa siitä, että tarinat kulkeutuvat ryhmän ulkopuolelle.



Vaitiolovelvollisuuden lisäksi keskustelimme siitä, miten jokaisella on oikeus omaan tarinaansa ja sen jakamiseen. Ryhmäläisten mielestä oli hyvä, että saa kertoa niin paljon kuin hyvältä tuntuu, eikä näin ollen tule liikaa paineita.

Ensimmäiseen kertaan kuului pohjustus aiheeseen. Esittelin ryhmäläisille Voimauttava valokuva – menetelmän, albumikuvatyöskentelyn, muistotaulun tekemisen sekä prosessikirjoittamisen. Samalla jokainen sai oman vihkon kirjoittamista varten. Ryhmäläiset eivät ennen olleet kuulleet kyseisistä menetelmistä ja heidän mielestään ne kuulostivat mielenkiintoisilta.

Ryhmäläiset saivat koko ajan esittää kysymyksiä, mutta lopuksi juttelimme ryhmän toiminnasta kahvittelemuksen merkeissä ja pohdimme jo hieman seuraavien kertojen sisältöä. Lopuksi kävimme jokaisen tuntemukset läpi jo tutuksi tulleilla nallekorteilla. Loppukierroksella nallekortteihin oli vaihtunut iloisemmat ilmeet. Tunnelmat olivat edelleen odottavia, mutta innostuneita. Naiset kertoivat odottavansa mielellään seuraavaa kertaa ja valokuvien parissa työskentelyn alkamista.

### **5.2.2 Lapsuus**

Toisella kerralla aloitimme tunnelmien vaihdolla. Esillä oli erivärisiä kortteja, joista sai valita mieleisensä sen mukaan millaisissa tunnelmissa ryhmän kokoontumiseen oli tullut. Edelliset päivät olivat olleet aurinkoisia kevätpäiviä ja tämä näkyi naisten tunnelmissa. He iloitsivat auringon paisteesta ja olivat valokuvista niin innoissaan, että melkein alkoivat esitellä niitä jo ennen kuulumisten vaihtoa. Alkupiirin jälkeen siirryimme valokuvien pariin.

Lapsuus oli ollut kaikille kolmelle naiselle hyvää aikaa. He kokivat, että lapsena oli turvallinen olo ja lapsuuteen sisältyi paljon lämpöisiä ja iloisia muistoja. Kukaan ei kokenut katkeruutta lapsuutta kohtaan. Lapsuudesta kertominen vaikutti olevan kaikille melko helppoa. Tarinat kerrottiin pääosin hymyssä suin. Kaikilla oli muistoja siitä, miten paljon kuljettiin porukalla toisten lasten kanssa ja nämä yhdessä kulkemiset koettiin rikkautena. Liikuntaa harrastettiin paljon leikin varjolla. Kavereiden kanssa pelattiin erilaisia pihapelejä, juostiin paikasta toiseen, kesäisin käytiin uimassa ja talvella hiihrettiin. Lapsuudesta oli jäänyt muistoja siitä, kuinka kyläiltiin sukulaisilla ja yksi naisista

oli perheen esikoisena aina päässyt mummon ja papan matkaan mukaan. Toisella taas kummitädin olemassaololla oli suuri merkitys.

Negatiivisia asioita nousi melko vähän esille positiivisena koettujen muistojen rinnalla. Yksi naisista kertoi, miten lapsena opetettiin aina ajattelemaan paljon muita ihmisiä. Nyt hän pohti, että olisi ehkä pitänyt olla itsekkäämpi eikä aina kuunnella niin paljon isää ja äitiä. Hän koki, että epäitsekkyudesta oli ollut hänelle haittaa myöhemmässä elämässä.

Kahden naisen lapsuutta varjosti sota. Toinen sanoi, että lapsuus päättyi sotaan. Molempien isät lähtivät sotaan ja tästä johtuen arki muuttui erilaiseksi. Koulunkäynti ei enää ollut mahdollista ja toisen naisen kohdalla koko perhe muutti tädin luokse asumaan, jotta perheet voisivat tukea toisiaan. Sota koettiin pelottavana ja muisto siitä ei naisten mukaan koskaan häviä.

### 5.2.3 Nuoruus

Tuttuun tapaan kolmaskin kerta alkoi kortin valinnalla, jonka kautta sai kuvata omia ajatuksia ja tunteuksiaan. Kolmannelle kerralle olin valinnut kuvallisia kortteja, joissa osassa oli nuoruuteen liittyvää teemaa esillä. Naiset valitsivatkin kortit, joissa oli jokin heille nuoruusaikana tärkeä asia esillä, esimerkiksi ystävät tai pukeutuminen ja muoti. Edelleen kaikki olivat hyvillä mielin paikan päällä.

Sota-aika jatkui osittain nuoruusajallekin. Naisista oli ihanaa, että isä palasi sodasta ehjänä kotiin, tosin he totesivat, että viinan kanssa. Sota oli muuttanut molempien isejä, josta johtuen kotona oli hieman erilaista kuin ennen sotaa. Sodasta ei kuitenkaan keskusteltu sen enempää vaan naiset johdattivat keskustelun eteenpäin.

Naisten nuoruudessa elämää ja tapahtumia riitti. Käytiin joskus elokuvissa, edelleen pelailtiin pihapelejä ja pojat tulivat enemmän juttuihin ja tekemisiin mukaan. Muoti ja tyylikkäästi pukeutuminen kiinnostivat, samoin liikkuminen. Tehtiin pyöräretkiä ja käytiin uimassa. Töissäkin käytiin siinä määrin, että sai ostettua itselleen jotakin. Yksi naisista kertoi työskennelleensä kukkakaupassa, jotta sai ostettua oman polkupyörän. Pol-

kupyörä mahdollisti laajemman liikkumisen, toi vapauden tunnetta ja olikin tärkein aineellinen asia nuoruudessa.

Yhdessä juttelimme siitä, millaista oli olla nuori. Naiset kokivat sen hauskana aikana, jolloin oli innostunut tekemään ja kokeilemaan kaikkea. He kokivat että nuoruusaikana oli turvallista elää niin kotona kuin muuallakin, heidän mielestään elämä oli sopuisaa. Nuoruuden haaveina naiset mainitsivat naimisiin menon ja perheen perustamisen. Opiskelusta haaveiltiin, varsinkin jos opiskelut olivat sodan vuoksi keskeytyneet. Naisten mukaan olisi ollut ihanaa opiskella sairaanhoitajaksi tai kaupanmyyjäksi.

Onnellisuutta toi turvallinen koti ja ensimmäiset rakkaudet sekä kuviot poikien kanssa. Naiset olivat onnellisia siitä, että heidän koteihinsa oli aina saanut tuoda vieraita, niitä poikaystäviäkin. Kaikkien nuorten vanhemmat eivät hyväksyneet vieraita kotejaan sotkemaan. ”Vaikka eihän me mitään sotkettu”, yksi naisista meille nauraen kertoi.

Naisten viimeiset kuvat nuoruusajasta oli otettu heidän ollessaan hieman yli parikymppisiä. Viimeisissä kuvissa oli jo miehiäkin mukana. Vaikka oli niitä miehiä ollut jo muutamia aiemminkin, niin vain nämä joiden kanssa oltiin enemmän tosissaan, olivat kuviin asti päässeet. Poikaystävien kanssa kuljettiin kaupungilla käsi kädessä, muuta ei uskallettu tehdä.

Nuoruuskuvien katselu herätti selvästi lämpimiä muistoja naisissa. Ryhmäläiset alkoivat muutenkin jo tulla enemmän tutuksi toisilleen, joten juttelu soljui jo luontevammin. Keskustelua auttoi se, että naiset löysivät elämäntarinoistaan samankaltaisuuksia. Kaikki olivat eläneet elämäänsä Tampereen alueella, joten sitäkin kautta löytyi yhteistä muisteltavaa kun pohdittiin kaikkia paikkoja, missä tuli käytyä ja aikaa vietettyä. Uusia muistoja nousi helposti pintaan, kun joku kertoi jostakin omasta kokemuksestaan, niin toinen muisti oman samantyyppisen kokemuksensa, jonka myös halusi kaikille jakaa.

#### **5.2.4 Aikuisuus**

Neljännellä kerralla siirryimme aikuisuuden pariin kuvallisten korttien kautta. Jaoimme ensin tunnelmat ja ajatukset toisillemme ja sitten uppouduimme valokuvien maailmaan.

Naiset olivat hyvin samoilla mielin kuin edelliselläkin kerralla, työskentelymme alkoi siis iloisissa tunnelmissa.

Aikuisuudessa kaikkien elämään tuli työnteko osalliseksi. Huolimatta siitä, että työssä käytiin päivittäin, työhön liittyviä muistoja ei niin paljoa tullut valokuvien kautta esille, vaikka muutamia kuvia työpaikallakin oli otettu. Sen sijaan vapaa-aikaan liittyvät muistot nousivat eniten esille ja niistä haluttiin puhua.

Kaikilla ryhmän naisilla matkailu oli ollut iso osa aikuisuutta. Matkoja tehtiin niin ulkomaille kuin Suomen Lappiinkin. Elämään kuului myös mökkeily, etupäässä omalla mökillä ja veneilykin mainittiin. Matkustelun kautta tutustuttiin uusiin ihmisiin ja saatiin elinikäisiä ystäviä.

Yhden naisen aikuisuus alkoi naimisiinmenosta ja sen myötä elämässä tuli ajankohtaiseksi yhteisen kodin hankkiminen ja laittaminen. Lapsetkin tulivat toiveisiin. Lähipiiri ei kuitenkaan missään määrin painostanut lasten hankintaan, joten asiaa sai hoitaa rauhassa. Lapsia alkoikin sitten ilmaantua lähipiiriin. Itse saatiin kummilapsia ja sisarusten lapsien kasvua sekä elämää pääsi seuraamaan. Omia lapsia ei vain tullut, lääketieteellisistä avuistakaan huolimatta.

Muillakin naisilla oli vauvakuumetta ollut. Toinen naisista sanoi, että kun ei sopivaa miestä ollut silloin, kun lapsia olisi halunnut, niin koko lapsiasia ikään kuin unohtui. Aika tuntui menevän niin nopeasti ja kolmannen naisen mukaan parikymppisenä ajatteli, että aikaa on vaikka kuinka, mutta yhtäkkiä olikin jo 40-vuotias ja aika vähissä lasten hankinnan suhteen.

Naiset olivat kiitollisia siitä, että lähipiirissä oli lapsia, joiden elämässä sai olla läsnä. Eräs naisista koki, että siskon lapset ovat aina olleet kuin omia lapsia, korvikkeena niille biologisesti omille lapsille. Yhdessä naiset pohtivat, että jos olisi ollut omia lapsia, ei ehkä olisi saanut muodostettua niin läheistä suhdetta sisarusten lapsiin ja kummilapsiin.

Parhaiksi puoliksi aikuisuudessa naiset kokivat sen, että olivat saaneet elää terveinä. Hyvä parisuhde oli myös voimavara sekä kaikki ystävyys ja sukulaissuhteet. Säännölliset tulot koettiin positiivisena. Oli onni, että oli työ mitä tehdä. Työnteko oli mahdollis-

tanut matkailun ja mökkielämän, jonka myötä oli saatu paljon hyviä kokemuksia ja muistoja.

### 5.2.5 Eläkeiästä tähän päivään

Ajatukset ja tunnelmat vaihdoimme jo kerran aiemmin käytössä olleilla värillisillä korteilla. Tunnelma oli tällä kertaa hieman rauhaton, sillä osalla naisista sattui olemaan hieman tiukemmat aikataulut, joista johtuen kiireen tuntu pääsi hieman vaikuttamaan työskentelyyn. Kuulumisten vaihdon jälkeen siirryimme viimeisten käsiteltävien kuvien pariin.

Eläkeiässä jatkuivat osittain samat teemat kuin aikuisuudessakin. Eläkeiän alkutaipaleella matkailu ja mökkeily olivat edelleen läsnä, mutta tultaessa lähemmäksi tätä päivää osa naisista oli joutunut niistä luopumaan joko osittain tai kokonaan. Siitä huolimatta he halusivat kuitenkin korostaa sitä, että vaikka jostain täytyy aina luopua, niin silti on edelleen haaveita, jotka haluaa vielä toteuttaa.

Eläkkeelle siirtyminen oli osalle mieluista ja osalle ei. Siinä missä toinen sai työskennellä vielä eläkeiän täyttymisen jälkeenkin, oli toiselta konkurssi vienyt työpaikan, vaikka töitä olisi vielä jaksanut ja halunnut tehdä. Toisaalta oli myös mukavaa päästä eläkkeelle, kun työtä oli tullut tehtyä jo niin monta vuotta samassa paikassa.

Naiset olivat yhtä mieltä siitä, että eläkkeellä ollessa toimintaa riittää eikä elämä ole rauhallista. Siskojen lapsille oli jo syntynyt lapsenlapsia, joten osa naisista pääsi varummun rooliin. Sosiaalisia suhteita pidettiin ja pidetään yhä yllä esimerkiksi ompeluseuran merkeissä. Ystäviä pyritään näkemään aina aika-ajoin. Naiset kaipasivat kovasti menneisyydestä sitä, kun sai vain pistäytyä jonkun luokse kylään ilman sen kummempia sopimatta. He kokevat, että nykypäivänä se ei ole mahdollista, kun kaikilla on aina kiire.

Tärkeäksi koettiin liikkuminen, jonka naiset pohtivat juontavan juurensa lapsuus ja nuoruusajoilta. Käveleminen on hyvää liikuntaa päivittäin, jumpassa ja uimassa käydään säännöllisesti. Muitakin harrastuksia heidän mielestään on hyvä olla, esimerkiksi teatteri tai jos vielä mökin omistaa, niin pienet puutarhatyöt ja muut mökin ylläpitoon liittyvät

askareet. Yksi naisista koki kesäisen matonpesun ihanaksi harrastukseksi ja henkireiäksi.

Eläkkeellä ollessa matkailuun oli enemmän aikaa. Yksi naisista oli aivan ihastunut Lappiin ja ruska-aikaan. Siellä hänen tulee edelleenkin käytyä. Ulkomaanmatkoja naiset tekivät edelleen ja tulevaisuudessakin niitä on vielä tulossa. Matkoilla naiset kävivät vaihtelevasti joko yksin tai pienellä porukalla esimerkiksi sisarusten kanssa. Matkustelun parhaina puolina koettiin ympäristönvaihdos ja muutos tavalliseen arkeen sekä matkustelun kautta saadut ystävät sekä uusiin ihmisiin tutustuminen.

Eläkeikään on kuulunut paljon läheisten hoitamista. Omat vanhemmat ovat tarvinneet apua vanhetessaan ja myöhemmin sisarukset. Naiset kokivat, että läheisten auttamiseen menee aika paljon aikaa, mutta mielellään auttaa kun siihen vielä pystyy, huolimatta siitä, että heidän mukaansa itsessäänkin on aina vähän jotakin ”kremppaa”.

Naiset olivat kiitollisia siitä, että terveyttä on riittänyt ja toivoivat, että sitä riittää jatkossakin. Tulevaisuudesta puhuttaessa, heiltä löytyi paljon suunnitelmia. He ovat mukana yhteisöllisissä toiminnoissa, joiden parissa aika kuluu mukavasti edelleen, suunnitteilla oli matkaa Thaimaahan ja vapaaehtoistyökin kiinnosti. Edelleen he haluavat kyläillä läheisten luona ja heidän luonaan kyläillään paljon. Arkiset asiat, kuten ruoanlaitto kuuluvat elämään nyt ja jatkossakin. Yksi naisista totesi, että paras olisi kun ei Koukkunien petiin joutuisi. Toiveissa oli pystyä toimimaan itsenäisesti mahdollisimman pitkään.

### **5.2.6 Eheät elämäntarinat tauluksi**

Kuudetta ja viimeistä kertaa varten naiset toivat mukanaan ne kuvat, jotka halusivat laittaa muistotauluun. Ennen työskentelyä kävimme kuitenkin kuulumiset läpi ensimmäisellä kerralla tutuksi tulleilla nallekorteilla. Naiset viivyttelivät korttien valinnassa, sillä heistä tuntui, että mielessä oli moniakin ajatuksia ja tunnelmia. Ohjeistin heitä valitsemaan halutessaan useamman kortin, jos se helpottaisi tilannetta. Niinpä naiset valitsivat kaksi korttia. Kaikilta naisilta löytyi kädestä iloinen nalle, jolla he kuvasivat omaa hyvää mieltään sekä sitä, että ryhmä jälleen kokoontuu. Toinen kortti oli hieman suru-

mielisempi, sillä jokainen tunsi haikeutta ryhmän päättymisen suhteen. Kuulumiskierroksen jälkeen siirryimme askartelun pariin.

Muistotaulujen kooksi olimme sopineen A2 kokoisen paperiarkin. Olin ostanut naisten toiveiden mukaisesti hopeiset kehykset valmiita töitä varten. Alkuun naiset sommittelivat haluamiaan kuvia arkille, jonka jälkeen otimme kopiot tauluun tulevista kuvista. Tämän jälkeen naiset pääsivät leikkaamaan ja liimaamaan kuvia sekä koristelemaan tauluja haluamallaan tavalla. Tarjolla oli pitsinauhaa ja erilaisia tarroja ja tarranauhoja. Muistotaulua tehtäessä keskustelu soljui koko ajan mukavasti. Naiset työskentelivät kuitenkin itsenäisesti eivätkä puuttuneet toistensa töihin.

Tarkoitus oli muodostaa paperille kuvista elämäntarina niin, että suosituksena oli valita jokaisesta käsittelemästämme ikäkaudesta ainakin yksi kuva. Tätäkin ohjeistusta sai tarvittaessa soveltaa, jos tuntui siltä, että ei jotakin ikäkautta halunnut tuoda taulussa esille. Tässä ryhmässä kaikki kuitenkin halusivat jokaisesta ikäkaudesta kuvia ja lopulta he joutuivat jo vähän karsimaanakin. Työtä tehdessä siitä innostui enemmän, vaikka alkuun naiset kauhistelivat miten isoja paperiarkit olivatkaan ja riittävätkö heillä kuvat edes täyttämään niitä. Toisin kuitenkin kävi.

Kun kaikki kuvat ja koristeet oli saatu kiinnitettyä paperille, oli aika laittaa työt kehyksiin. Hymyt nousivat naisten kasvoille, kun kehyksissä heidän työnsä sai aivan erilaisen ulkomuodon. Yhdessä naiset ihmettelivät miten hienoja muistotauluja he saivat aikaiseksi. Kaikki saivat esitellä omat muistotaulunsa ja kertoa siitä sen, mikä hyvältä tuntui. Valmiista muistotaulusta riitti tarinaa, kun kaikki halusivat kertoa miksi olivat juuri kyseiset kuvat valinneet ja miten heidän elämäntarinansa kulki muistotaulussa.

Viimeisen kerran lopuksi söimme kakkua ja joimme kahvit. Samalla keskustelimme siitä, miltä ryhmän toiminta oli tuntunut ja miten naiset olivat sen kokeneet. Jaoin kaikille palautelomakkeet ja sovimme, että viikon aikana he toimittaisivat ne täytettyinä Amurin Teon Tuvalle. Samalla he voisivat halutessaan tuoda prosessipäiväkirjansa luettavakseni.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Läheisten ihmissuhteiden merkityksellisyys

Naisten elämäntarinoita valokuvien kautta tutkiessa väistämättä ja odotetusti huomaa, että niistä puuttuu kuvat omista lapsista. Omia lapsia ei ole, mutta elämäntarinat ovat silti täynnä läheisiä, ystäviä ja sukulaisia, joiden joukosta löytyy paljonkin lapsia. Lapsikontakteja naisilla on siis elämänsä aikana ollut paljon.

Elämäntarinoissa perhe nousee esille, vaikka tässä suhteessa perheellä ei tarkoiteta perinteistä äiti, isä ja lapset-mallia. Jokainen nainen määritteli itse oman perheensä. Toisella siihen kuului oman itsen lisäksi aviomies ja toisella taas omat vanhemmat. Kolmas sen sijaan koki olevansa itse oma ydinperheensä, mutta kertoi sisaruksien perheiden olevan osa hänenkin perhettään. Vaikka naisilla ei ollutkaan biologisia lapsia, ei se tarkoittanut sitä, ettei heillä olisi perhettä.

Kolmesta naisesta yksi oli mennyt naimisiin ja elää edelleen aviomiehensä kanssa. He olisivat aikoinaan halunneet kovastikin lapsia. Biologisista syistä se ei kuitenkaan ollut mahdollista ja lääkäriltäkin haettiin useaan otteeseen apua, apu ei vain tuottanut toivottua tulosta. Lopulta pariskunnan oli päästettävä irti toiveesta saada omia lapsia. Lapsien puuttumisen myötä he lähtivät täyttämään elämänsä muilla asioilla. Molemmat työskentelivät kovasti ja yhdessä käytiin usein ulkomaanmatkoilla. Rahaa sijoitettiin omaan mökkiin, jossa aikaa vietettiin kymmenien vuosien ajan. Lapsenkaipuu oli kuitenkin kova, joten pariskunta kääntyi läheisten puoleen. Onneksi omalle siskolle lapsia kuitenkin siunaantui ja pariskunta pääsi näin osaksi lapsiperheen elämää. Tämä kyseessä oleva nainen kertoikin, että hän on aina ollut siskon lapsille ja lapsenlapsille varaäiti ja varamummo. Tätä hän piti aivan ihanana asiana ja totesi, että jos olisi ollut omia lapsia, ei välttämättä olisi tullut niin läheiseksi siskon perheen kanssa.

Kaksi muuta naista sen sijaan olivat enemmänkin valinneet omista lapsista vapaan elämän. Toisen kohdalla sopivaa miestä ei silloin ollut, kun lapsia olisi halunnut, joten asia jäi. Naisen mukaan jälkepäin ei ole kuitenkaan harmittanut, koska hän kokee elämänsä olleen kovin rikasta näinkin miten se on mennyt. Toinen naisista taas jäi aikuisiällä asumaan äitinsä kanssa, ja kun miestäkään ei näköpiirissä ollut, niin ei lasten hankkimis-



nen tullut mieleen. Hänen kertomuksensa mukaan omia lapsia alkoi kaivata sitten kun oli jo liian vanha niiden hankkimiseen. Hänellä oli kuitenkin aina ollut ja on edelleen todella lämpimät välin kummilapsensa kanssa, mikä on ollut todella tärkeää. Kummilapsi on ollut kuin oma lapsi ja hänelle on voinut opettaa ja kertoa asioita.

Jokaisen naisen elämässä oli ollut paljon tapahtumia ja tekemistä, aika ei ollut käynyt pitkäksi. Naiset kokivat, että omien lasten puuttuminen oli mahdollistanut sen, että aikaa pystyi jakamaan paljon paremmin sitä tarvitseville. Tällä he tarkoittivat sisaruksiaan ja heidän perheitään, omia vanhempia sekä kummilapsia. Kukaan ei nostanut esille sitä, että olisi halunnut erityisesti aikaa itselleen. Omaa aikaa kuitenkin oli esimerkiksi harrastusten parissa. Siltalan (2013, 33) mukaan ihminen tarvitsee tunteen, että häntä tarvitaan. Huolenpito on osa minuuden ja identiteetin kokemusta. Elämäntarinatyöskentelyn pohjalta voidaan olettaa, että koska naisilla ei ollut omia lapsia ja lapsenlapsia, he ovat sen vuoksi luoneet niin läheiset suhteet lähipiirin lapsiin ja lapsenlapsiin sekä kummilapsiin, jotta ovat saaneet toteuttaa huolenpidon tarvetta.

Naiset kertoivat kuinka heillä oli aina ollut hyvät ja lämpimät välit vanhempiinsa. Elämäntarinoita kuunnellessa naisten matkan varrella oli ollut paljon yhteydenpitoa eri ihmisten kanssa, joista osa kulkee matkassa vielä tänäkin päivänä. Heikkinen (2002, 211) toteaaakin, että muihin läheisiin kiintyminen niin lapsuudessa kuin myöhemmässä elämässä on vanhempiin kohdistuneen turvallisen kiintymyssuhteen ansiota.

## **6.2 Matkailun ja vapaa-ajan merkitys identiteetille**

Elämäntarinoissa suurimmiksi teemoiksi nousivat läheisten lisäksi matkailu ja vapaa-aika. Sattumalta kaikki ryhmän kolme naista olivat koko ikänsä matkustelleet paljon ja se oli heille edelleenkin tärkeää. Matkustelun mahdollisti työ, joka oli tärkeässä roolissa sen takia, että oli säännölliset tulot ja sitä kautta varmuus toimeentulosta. Matkailun lisäksi mökkeily, joko omalla tai tuttavien ja sukulaisten mökeillä, oli kesäaikaan todella tärkeää.

Matkailun avulla naiset pääsivät keräämään itselleen kokemuksia ja muistoja. Matkailusta saatiin voimavaroja arkeen, sillä matkailun myötä oli aina jotakin mitä odottaa ja mitä varten tehdä työtä. Kaikki naiset kävivät jossakin matkalla vähintään kerran vuo-

nessa. Toisinaan ulkomaanmatkoja saattoi olla kolmekin vuoden sisällä. Matkoja toteutettiin joko yksin, pariskuntana tai ystävien ja sukulaisten kanssa. Usein matkoilla tutustui uusiin ihmisiin, joiden kanssa saattoi jopa toteuttaa seuraavan matkan. Matkailun avulla naiset ovat määrittäneet omaa identiteettiään. He ovat halunneet olla niitä ihmisiä, jotka matkustelevat paljon tai olla juuri se täti, joka aina käy Kreikassa. Matkailulla naiset ovat luoneet pohjaa sille, millaisina läheiset heidät tulevat muistamaan.

Muutkin vapaa-ajan viettotavat ovat osa sitä, millaisina naiset tullaan omassa lähipiirissä muistamaan. Yhdellä naisista oli omistuksessaan suvun ainoa mökki, joten koko suku kokoontui aina heidän mökilleen. Naisilla ei ollut mahdollisuutta synnyttää jatkuvuuden tunnetta lapsien ja lapsenlapsien muodossa, mutta he tekivät ja tekevät edelleen elämässään merkityksellisiä asioita, jotka jäävät heidän läheistensä mieleen ja ovat heidän läheisilleenkin merkityksellisiä. Merkityksellisiä asioita on ollut esimerkiksi siskon lapsien ja myöhemmin lapsenlapsien kanssa yhdessä puuhailu ja heille uusien asioiden opettaminen, maailman näyttäminen sekä omasta elämäkokemuksesta pohjautuvien neuvosten antaminen.

### **6.3 Eheytyminen**

Pohtiessamme naisten kanssa koko heidän elämänsä tähän päivään asti, olivat he yksissä tuumin sitä mieltä, että kaikilla on ollut hyvä ja onnellinen elämä. Jos jotain ei ole ollut, niin tilalle on aina tullut jotakin muuta. He kokivat, että ovat saaneet kokea paljon erilaisia asioita, ovat olleet pääosin terveinä ja pystyvät edelleenkin täysivaltaisesti vaikuttamaan omaan elämäänsä. Omien lasten puuttuminen on avannut toisenlaisia mahdollisuuksia elää, mistä kaikki ovat olleet kiitollisia.

Onnellisuuden he ovat löytäneet tyytymisen kautta. Heidän mielestään elämässä täytyy ottaa vastaan se, mitä se tuo tullessaan. Yksi naisista lausuikin runon, joka kaikkien mielestä kuvasi hyvin heidän onnellisuuttaan ja sitä miten se on saavutettu: ”Tyydy onneesi ihmislapsi, vaik’ pieninkin oisi se täällä. Tyydy, sillä tyytyväisyys on ainoa onnimaan päällä”.

Omien lasten olemassaolosta on tehty myös tutkimuksia. Euroopasta ja Amerikasta kerätystä aineistosta on selvitetty ihmisten onnellisuutta suhteessa lapsiin. Tutkimuksen

mukaan ihmiset, jotka elävät elämänsä ilman lapsia, ovat onnellisempia kuin perheet joissa on lapsia. Lapsien myötä vanhemmille aiheutuu stressiä ja huolta, mikä vähentää onnellisuuden tunteita (Powdthavee 2009, 309). Onnellisuuteen vaikuttaa hyvin monet asiat, mutta uskon, että esimerkiksi ryhmässämme niiden naisten kohdalla, jotka olivat itse päättäneet, etteivät halua lapsia, tämä voi pitää paikkansa.

Naisten omat kokemukset elämäntarinatyöskentelystä olivat positiivisia. He kokivat, että valokuvien myötä pääsi helpommin eri ikäkausien maailmaan, jolloin oma elämäntarina tuli lähemmäksi ja kaikki vanhat tapahtumat nousivat elävästi mieleen. Muistelun toteuttaminen valokuvien avulla oli heidän mielestään hieno ajatus. Naiset kokivat, että voisivat elää kaikki menneet tapahtumat uudelleen iloiseen ja suruineen. Muistoista suurin osa oli onnellisia, mutta ne herättivät myös haikeutta. Muistelun avulla naiset muovasivat identiteettiään pohtiessaan keitä ovat ja mistä tulevat. Samalla he vahvistivat omaa elämäntarinaansa. He saivat lisättyä omia voimavarojaan muistelun ja omasta eletystä elämästä luotujen kertomuksien avulla.

Naisten voimautumista on vaikea määritellä, koska sitä ei toinen voi tehdä. Naisten omien sanojen mukaan he kokivat ryhmän olemassaolon tärkeäksi ja ryhmän päätyttyä olivat kiitollisia siitä, että heille oli tarjoutunut tällainen mahdollisuus päästä muistelemaan omaa elämää. Koen, että naiset pääsivät jäsentämään omaa elämäänsä ja tekemään jonkin asteista identiteettityötä, sillä ryhmäkertojen runko ohjasi tähän. Heistä itsestään oli kiinni, kuinka syvällistä työskentelyä he halusivat tehdä.

Ryhmän työskentelyssä naiset kokivat merkittäväksi, että kuvia katsellessa sai kertoa luvan kanssa toisille sen, mitä juuri tämä kuva merkitsi itselle ja vastaavasti sai kuulla toisten valokuviin liittyvät tarinat. Naiset rakensivat identiteettiään sosiaalisen vuorovaikutuksen ja muistelun kautta. He kokivat ryhmän hengen mukavaksi, mikä teki työskentelystäkin mieluista. Heidän mielestään ohjaajan miellyttävä olemus lisäsi ryhmän mukavuutta. Ryhmän koko olisi voinut naisten mielestä olla isompikin, mutta toisaalta pienempi ryhmä mahdollisti asioiden intensiivisemmän käsittelyn, minkä he taas kokivat tärkeämmäksi kuin suuremman ryhmäkoon.

Ryhmäkokoontumisten ja aineiston pohjalta huomasin muistelun olevan erittäin merkityksellistä ryhmän naisille. Valokuviin ja niiden maailmaan uppouduttiin keskittyneesti ja niistä syntyi luontevasti soljuvaa keskustelua. Valokuvien avulla mieleen nousi muis-

toja, jotka naiset olivat omasta mielestään jo unohtaneet. Asiat joista naiset puhuivat, olivat selvästi heille merkityksellisiä ja tärkeitä. Huomasin myös, miten tärkeää ryhmän kokoontuminen oli, sillä paikalle tultiin iloisina ja energisinä, yhteistä hetkeä oli odotettu.

Prosessikirjoittamisen myötä naiset saivat mahdollisuuden palata käsittelemiimme teemoihin ja halutessaan kertoa vielä jotakin lisää, tai pohtia jotakin muistoa tai ikäkautta tarkemmin. Prosessipäiväkirjojen kirjoittaminen ei ehkä kuitenkaan auennut ryhmäläisille niin hyvin kuin muut toiminnalliset menetelmät. Sain lukea naisten päiväkirjat ja ne olivat hyvin erilaisia. Päiväkirjat olivat etupäässä selostuksia siitä, mitä milläkin kerralla oli tehty, oman elämäntarinan sisältöä ei niinkään ollut käsitelty. Yhdellä naisista tekstissä oli mukana omien muistojen pohdintaa, toisella sitä oli jonkin verran ja kolmannella ei ollenkaan. Tähän saattoi olla monta syytä, esimerkiksi antamani ohjeistus ei välttämättä ollut tarpeeksi selkeä tai kirjoittaminen ei välttämättä ollut naisille niin mieleinen tapa käsitellä muistoja. Voi myös olla, että he eivät ryhmäkerran jälkeen enää halunneet palata jo käsiteltyihin muistoihin. On myös mahdollista, että naiset ajattelivat liikaa päiväkirjan palauttamista, vaikka se ei ollut pakollista, jonka vuoksi tuotettu teksti jäi pintapuoliseksi.

Muistotaulun työstäminen osana elämäntarinatyöskentelyä nousi merkityksellisemmäksi kuin aluksi luulin. Ennen muistotaulun tekemisen aloittamista naiset eivät suhtautuneet siihen oikein millään tavalla ja ohjaajana minusta tuntui, että haluavatko ryhmäläiset välttämättä toteuttaa taulua. Taulun askartelu sai kuitenkin naiset innostumaan enemmän kuvistaan. Askartelun jälkeen he totesivat miten mukavaa olikaan ollut käyttää saksia ja liimaa, mitä ei ollut vuosikausiin tullut tehtyä. Kaikki halusivat viedä valmiit muistotaulut kotiin ja osa oli jo suunnitellut paikan, minne taulun aikoi ripustaa. Näiden tulosten valossa voidaankin sanoa naisten päässeen kokemaan eheytymistä, jonka muistelu ja oman elämän jäsentäminen mahdollisti. Luova toiminta auttaa ihmistä eheyty-  
mään.



KUVA 1: Valmiit muistotaulut (Kuva: Jenni Brusila 2013)

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Elämäntarinatyöskentely osoitti, että vaikka naiset oli valittu ryhmään siitä näkökulmasta, ettei heillä ole omia lapsia, oli tämä yhdistävä tekijä hyvin monisyinen. Jokaisella naisella oli omat syynsä siihen, miksi lapsia ei ollut. Jokaisen elämäntarina oli ainutlaatuinen kertomus ja kaikissa oli eroavaisuuksia. Naiset eivät olleet yhtä niin kutsuttua massaa, vaikka heidät oli ryhmään valittu tietyn määritelmän näkökulmasta. Kaikilla naisilla oli omat erilaiset muistot ja kokemukset ja jokainen oli oma persoonansa. Naisten elämäntarinoista kuitenkin pystyi nostamaan isompia kokonaisuuksia yhteisiksi teemoiksi, mutta sitten kun niitä lähti tarkastelemaan syvemmin, alkoi eroavaisuuksia esiintyä. Tämän vuoksi tutkimuksen tuloksista ei voi tehdä mitään yksiselitteistä yhteenvedoa, vaan vastauksia on niin paljon kuin oli elämäntarinoitakin.

Päällisin puolin katsottaessa voidaan ajatella, että naisten elämäntarinat erosivat paljonkin sellaisista elämäntarinoista, joihin kuuluvat omat lapset. Ryhmän naisten tarinoissa ei ollut naimisiinmenoa paitsi yhdellä, ei perheen perustamista, lapsien kasvun seuraamista, heidän aikuistumisestaan, lapsenlapsien syntymää, heidän hoitamistaan. Kaikista näistä asioista kuitenkin puhuttiin, koska naiset olivat päässeet kokemaan ne läheistensä kautta, painoarvo vain saattoi olla pienempi, kuin mitä olisi ollut, jos lapset olisivat olleet omia.

Jaettavan ilmoituksen kautta ryhmäläiset tavoitti mielestäni hyvin, sillä ilmoituksen sai ottaa Seniorikaffeilla käydessään mukaansa jos halusi. Ilmoitusta ei jaettu suoraan ihmisten käsiin, elleivät he itse osoittaneet haluavansa sen heti. Ihmisillä oli siis mahdollisuus ottaa ilmoitus mukaansa sitten, kun muut kaffeelaiset olivat lähteneet tai tulla hakemaan se jonain toisena päivänä. Ryhmän osallistujia määriteltäessä olisi voinut olla vielä tarkempi. Tutkimukseni osallistujat jakautuivat kahtia, sillä osa oli omasta tahdostaan ja osa biologisista syistä elänyt elämänsä ilman omia lapsia. Toisaalta taas tämä kaksijakoisuus toi tutkimukseen lisää sisältöä ja erilaisia näkökulmia.

Toiminnallisen osuuden menetelmät toimivat mielestäni hyvin. Työskentely vaikutti koko ajan luontevalta ja valokuvien kautta syntyi väistämättä puhetta, kun ei tarvinnut keksiä mitä lähtee kertomaan. Valokuvien kanssa työskentely mahdollisti sen, että jos elämän varrella oli sattunut jotain sellaista mistä ei halunnut puhua, niin ei tarvinnut.

Tämä näkyi siinä, että kukaan ei tuonut millekään kerralle kuvia esimerkiksi hautajaisista. Omilla valinnoillaan ryhmäläiset saivat tehdä ryhmäkertojen sisällöstä juuri sellaisia kuin itse halusivat, mikä olikin ollut ryhmän sosiaalipedagoginen tavoite. Voimauttavan valokuvan menetelmässä pyritään siihen, että ihminen saa itse määrittää itseään, omaa elämäntarinaansa ja identiteettiä (Savolainen 2009, 212). Muistotaulu puolestaan mahdollisti mukavan yhdessä tekemisen hetken ja samalla nivoi yhteen kaikki edelliset kerat ja mahdollisti oman elämäntarinan kokonaisvaltaisen yhteenvedon.

Aineistonkeruumenetelmänä havainnointi oli hyvä siinä mielessä, että se ei häirinnyt ryhmän työskentelyä. Haastetta siihen toi se, että tein havainnointia yksin. Jos havainnoimassa olisi ollut kaksi, olisi havaintoja todennäköisesti saanut enemmän. Havainnoidessani kirjoitin koko ajan muistiinpanoja, ja välillä saattoi jäädä niin uppoutuneesti kuuntelemaan naisten kertomuksia, että ei huomannut kirjoittaa. Toisaalta keskustelujen nauhoittaminen ja litterointi olisi voinut olla hyvä osa aineistonkeruuta havainnoinnin ohella, koska tein tutkimusta yksin.

Ryhmäkertojen sisältö olisi voinut olla jäsennellympi. Naiset saivat rauhassa kertoa oman elämäntarinansa haluamallaan tavalla, mikä oli tavoitteena. Ryhmäkertojen loppuun olisi kuitenkin voinut varata enemmän aikaa pohdiskelevalle keskustelulle niin, että ohjaajana olisin johdatellut keskustelua enemmän tutkimuskysymyksieni suuntaan. Yhteistä keskustelua olisi voinut olla enemmän. Palautelomake olisi myös voinut olla enemmän tutkimuskysymyksiin vastauksia etsivä. Käytetyssä palautelomakkeessa oli kohtia, jotka eivät tutkimuksen kannalta olleet oleellisia, mutta antoivat taas toisaalta muuten kallisarvoista palautetta ohjaajan näkökulmasta. Tätä palautetta ei vain voinut hyödyntää tässä tutkimuksessa, koska tutkimuskysymykset eivät liittyneet ohjaukseen millään tavalla.

Aineiston analyysin olisi voinut toteuttaa selkeämmin. Toteutin analyysin tekemällä aineistosta muistiinpanoja, mutta olisin voinut käyttää myös jonkinlaista kaaviota ja saada näin tuotettua yksityiskohtaisempia ja jäsennellympiä tuloksia. Tulokset jäivät nyt hieman irrallisiksi teoriaan nähden, jolloin teoriaohjaava analyysi ei aivan toteutunut.

Opinnäytetyöni ansiosta sain lisää kokemusta ikäihmisten kanssa työskentelystä. Koin toiminnallisen ryhmän ohjaamisen minulle erittäin luontevaksi ja ohjaajana nautin jokaisen kerran suunnittelusta ja toteutuksesta. Antoisinta oli tutustua ryhmään osallistu-

neisiin naisiin. Ennen opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden toteutusta käsitykseni naisista, joilla ei ole omia lapsia, oli melko suppea. Pohdin mistä heidän elämänsä rakentuu, kun siihen ei sisälly perhe, avioliitto ja lapset, jotka kuuluvat vahvasti sellaisen naisen elämään, jolla on omia lapsia. Sain kuitenkin huomata, miten paljon sisältöä ryhmäni naisten elämässä oli ja on edelleen. Perhe, avioliitto ja lapset olivat elämäntarinoissa läsnä, niillä oli vain hieman eri merkitys ja ne liittyivät näiden naisten elämään eri näkökulmasta kuin perinteisesti.

Jatkotutkimusaiheita voisi olla samantyyppisen ryhmän ohjaaminen eri kohderyhmälle. Omaa elämäntarinaa voi työstää minkä ikäinen ihminen tahansa, usein se vain liitetään ikääntyneisiin ihmisiin. Tutkimukseni viitekehyksestä katsottuna olisi mielenkiintoista tietää, millaisia tuloksia tulisi, jos ryhmän toteuttaisi ikääntyneiden miesten kanssa. Millaiset teemat nousisivat heidän tarinoistaan esille ja miten he kokisivat tämän tyyppisen työskentelyn?



## 8 LÄHTEET

- Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Kolmas uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Kolmas uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Heikkinen, R-L. 2002. Mielen voimavarat vanhetessa. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hämäläinen, J. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Powdthawee, N. 2009. Think having children will make you happy? *The Psychologist* 22 (4), 308-310.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2010. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Kolmas uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saarenheimo, M. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa. Tampere: Vastapaino.
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.
- Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Savolainen, M. 2013. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Luettu 5.11.2013. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>
- Siltala, P. 2013. Vanhuus: Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Viides uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Reinikainen, P. 2007. Elämänkaarikirjoitus ja ihmisen vuodenaajat. Helsinki: Kirjapaja.
- Vahvistamo, Suomen mielenterveysseura 2013. Identiteetti on minän kartasto. Luettu 18.10.2013. <http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/mina/identiteetti>
- Vakimo, S. 2001. Paljon kokeva, vähän näkyvä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Ylikarjula, S. 2011. Vanheneminen kielletty? Elämäkokemuksen puolustus. Helsinki: Kirjapaja.

## 9 LIITTEET

Liite 1. Ilmoitus elämäntarinatyöskentely-ryhmästä Amurin Teon Tuvalle.

*Hei!*

*Olen Jenni Brusila ja opiskelen Tampereen ammattikorkeakoulussa kolmatta vuotta sosionomiksi. Valmistun ensi jouluksi 2013 ja nyt työn alla on opinnäytetyö.*

*Opinnäytetyötäni varten aloitan elämäntarinatyöskentely-ryhmän Amurin Teon Tuvalle viikolla 12. Ryhmässä on tilaa neljälle osallistujalle ja kokoontumiskertoja on kuusi, viimeinen viikolla 17, huhtikuun lopulla. Kokoontumispäiväksi olen suunnitellut torstaita, mutta myös tiistai on vaihtoehtona jos se sopii ryhmälle paremmin. Osallistujiksi tarvitsisin ikääntyneitä naisia, joilla ei ole omia lapsia.*

*Ryhmän tarkoituksena on tarjota mahdollisuus oman elämänkaaren ja elämäntarinan parissa työskentelyyn valokuvien sekä kirjoittamisen kautta. Tämän vuoksi olisi suotavaa, että osallistujilla olisi tuoda valokuvia yhteisiin tapaamisiin. Kokoontumisten aikana tulemme käsittelemään ikäkaudet lapsuudesta tähän päivään, kuitenkin niin, että osallistujilla itsellään on aina oikeus päättää siitä, miten paljon he haluavat elämästään ja kokemuksistaan kertoa.*

*Jos Sinulla heräsi mielenkiintoa osallistua ryhmääni, voit ilmoittaa siitä Amurin Teon Tuvan toimistolle, p. 050 358 0072. Jos haluat lisätietoja tai Sinulla on jotakin kysyttävää, voit ottaa rohkeasti yhteyttä minuun.*

*Ystävällisin terveisin,*

*Jenni Brusila*

Liite 2. Sopimus aineiston käytöstä ja sen hyödyntämisestä opinnäytetyössä.



Sopimus aineiston käytöstä ja sen hyödyntämisestä opinnäytetyössä

Tällä sopimuksella annan luvan Jenni Brusilalle käyttää elämäntarinatyöskentelyryhmän aikana syntyvää materiaalia opinnäytetyössään. Suostumuksellani hän saa tehdä ryhmäkerroilla muistiinpanoja, jotka koskevat antamaani aineistoa (valokuvia ja keskustelua) sekä valokuvata valmiita tuotoksia.

Tämä sopimus takaa sen, että minulla on aina oikeus nähdä kaikki itseäni koskevat muistiinpanot sekä muut mahdolliset materiaalit, jolloin minulla on vielä mahdollisuus vaikuttaa niiden käyttämiseen opinnäytetyön aineistona.

Tampereella 21.3.2013

---

---

Jenni Brusila

## Liite 3. Ryhmän aikataululomake

## Elämäntarínatyöskentely-ryhmän aikataulut, kevät 2013

1. tapaaminen 21.3.2013, klo 14.00

Teema: Tutustuminen, aikatauluista sopiminen, johdattelu aiheeseen.

2. tapaaminen

pvm: \_\_\_\_\_

klo: \_\_\_\_\_

Teema: Lapsuus. Tuo mukanasí n. 5 lapsuusajan valokuvaa.

3. tapaaminen

pvm: \_\_\_\_\_

klo: \_\_\_\_\_

Teema: Nuoruus. Tuo mukanasí n. 5 nuoruusajan valokuvaa.

4. tapaaminen

pvm: \_\_\_\_\_

klo: \_\_\_\_\_

Teema: Aikuisuus. Tuo mukanasí n. 5 aikuisuusajan valokuvaa.

5. tapaaminen

pvm: \_\_\_\_\_

klo: \_\_\_\_\_

Teema: Eläkeiästä tähän päivään. Tuo mukanasí n. 5 eläkeiäskään liittyvää valokuvaa. Muistotaulun työstämisen aloittaminen.

6. tapaaminen

pvm: \_\_\_\_\_

klo: \_\_\_\_\_

Teema: Muistotaulun loppuun tekeminen, taulujen valokuvaus ja niistä kertominen, palautteen anto, ryhmän päättäminen.

## Liite 4. Palautekysely.

1(2)

## Palautekysely Elämäntarinatyöskentely-ryhmälle

1. Miten koit albumityöskentelyn oman elämäntarinan käsittelyn työvälineenä?

---

---

---

---

---

2. Millaisia tunteita sinulla heräsi näiden kuuden viikon aikana?

---

---

---

---

---

3. Mikä ryhmässä, sen kokoontumisessa, sisällöissä ym. oli mielestäsi erityisen merkittävää ja/tai miellyttävää?

---

---

---

---

---

jatkuu

2 (2)

4. Mitä olisit tehnyt toisin, oliko jotakin liikaa tai liian vähän, jäikö jotakin käsittelemättä?

---

---

---

---

---

5. Mitä haluaisit sanoa ohjaajalle?

---

---

---

---

---

6. Muuta?

---

---

---

---

---

Kiitos palautteestasi!