



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Medianomi (AMK)

# Eettiset kysymykset osana valokuvasarjan toteuttamista

Saara Huopalainen

Opinnäytetyö, toukokuu 2022

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2022  
Media-alan koulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

Tekijä  
Saara Huopalainen

Nimeke  
Eettiset kysymykset osana valokuvasarjan toteuttamista

#### Tiivistelmä

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan keinoja eettisyyden huomioon ottamiseksi valokuvasarjan toteuttamisessa. Työssä etiikkaan perehdytään eettisten suositusten, haastattelun, lakien, valokuvan sekä taiteen etiikan avulla. Eettisiä näkökulmia sovelletaan toiminnallisen ja taiteellisen osuuden rakentamisessa. Etiikan lisäksi työssä perehdytään valokuvataiteeseen ja kuvien tulkintaan. Tavoitteena on löytää keinoja, joita hyödyntää työn toiminnallisessa osuudessa.

Toiminnallisen osuuden valokuvasarja käsittelee masennusta, johon osa tietoperustasta pohjautuu. Aiheeseen perehdytään masennukseen liittyvän tietoperustan sekä toteutettujen haastatteluiden avulla. Työssä käydään läpi valokuvaprojektin prosessit suunnitteluvaiheesta toteutukseen asti. Kuvasarja koostuu kahdeksasta kuvasta, joiden sisältöä käsitellään toiminnallisen osuuden raportoinnissa. Tavoitteena on luoda tunteita ja ajatuksia herättävä kuvakokonaisuus, jonka toteuttaminen kehittää tekijäänsä valokuvaajana sekä valokuvataiteilijana.

Lopuksi käydään läpi työssä tehtyjä eettisiä valintoja ja niiden toimivuutta. Pohditaan myös valokuvaprojektin aikana tehtyjä havaintoja sekä opittuja asioita.

Kieli  
suomi

Sivuja 65  
Liitteet 4  
Liitesivumäärä 5

Asiasanat  
Valokuvaus, valokuvataide, etiikka, masennus, mielenterveysongelmat



THESIS  
May 2022  
Degree Programme in Media

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Saara Huopalainen

Title  
Ethical Questions as a part of Creating Photography Series

#### Abstract

This thesis studies ways to take ethics into account in a creation of a photography series. The study introduces ethics through ethical recommendations, interviews, laws, photography, and the ethics of art. Ethical perspectives are considered in the implementation of the functional and artistic part of the study. In addition to ethics, the study focuses on the art of photography and the interpretation of images. The aim is to find ways which can be used in the functional part of the study.

The functional and artistic part of the study addresses depression. The subject is addressed through the knowledge base related to depression and it utilises interviews. The study reviews the processes of a photography project from the design stage to implementation. The photograph series consists of eight images. The content of the photographs were addressed in the functional part of the study. The aim was to create a photograph series which provokes emotions and thoughts. In addition, the aim was to develop as a photographer and photography artist.

Lastly, the study focuses on the practicality of the ethical choices which were made in the functional and artistic part. The study also discusses the observations which were made during the photography project.

Language  
Finnish

Pages 65  
Appendices 4  
Pages of Appendices 5

Keywords  
Photography, photography art, ethics, depression, mental health issues

## Sisältö

1 Johdanto .....	6
2 Etiikka.....	7
2.1 Etiikka, moraali ja eettiset suositukset.....	7
2.2 Valokuvaan liittyvät lait.....	9
2.3 Taiteen etiikka .....	10
2.4 Valokuvan etiikka .....	11
3 Masennus.....	13
3.1 Mikä on masennus? .....	13
3.2 Masennuksen synty ja oirekuvan vaikeusaste .....	14
3.3 Masennustilan oireita .....	14
3.5 Piilodepressio ja miesten masennus .....	17
3.6 Masennuksen stigma .....	18
4 Masennus kokemuksena – haastattelut .....	20
4.1 Haastattelujen toteuttaminen .....	20
4.2 Haastatteluiden tulokset.....	21
5 Muut mielenterveysaihetta käsittelevät projektit .....	22
5.1 Hanna-Kaisa Hämäläinen -Tummaa valoa .....	22
5.2 Mieli Ry – Mielinauha kampanja .....	25
6 Valokuvataide .....	25
7 Kuvien tulkintaa .....	27
8 Valokuvaprojekti .....	29
8.1 Kuvaussuunnitelma.....	29
8.2 Ideointivaihe ja inspiraatio.....	31
8.3 Yksityisyyden suojaaminen valokuvasarjassa.....	32
8.4 Naamion merkitys.....	32
8.5 Mallien hakeminen .....	33
8.6 Kuvauslupa.....	34
8.7 Kuvausprosessit .....	35
9 Otteessa -valokuvasarja.....	36
9.1 Teos 1: Teatteria .....	36
9.2 Teos 2: Virta .....	38
9.3 Teos 3: Pysähtynyt.....	40
9.4 Teos 4: Suunta .....	42
9.5 Teos 5: Muualla.....	45
9.6 Teos 6: Valo .....	46
9.7 Teos 7 : Loppu.....	48
9.8 Teos 8: Yksin? .....	51
9.9 Otteessa -valokuvanäyttely.....	53
10 Reaktiot valokuviin.....	54
11 Eettiset valinnat valokuvaprojektissa .....	55
12 Pohdinta.....	56
Lähteet .....	59

## Liitteet

Liite 1	Haastattelurunko
Liite 2	Kuvauslupa
Liite 3	Sosiaalisen median mainos
Liite 4	Mainosjuliste

## 1 Johdanto

Masennus ja ylipäättään mielenterveysongelmat ovat edelleen ajankohtainen aihe maailmassa, jossa elämme. Yhteiskunnan luomat paineet, ilmastonmuutos pandemia ja pelko sodasta laittavat mielenterveyden koetukselle, tuovat erilaisia elämänmuutoksia ja uudenlaista huolta, joita täytyisi käsitellä. Sosiaalisessa mediassa on noussut huoli esimerkiksi nuorten jaksamisesta. Näen, että tulevina vuosina mielenterveysongelmat tulevat lisääntymään esimerkiksi edellä mainituista syistä ja siksi koenkin, että aihetta tulee nostaa esiin.

Opinnäytetyössäni perehdyn siihen, millaisia etiikan kannalta tärkeitä asioita olisi syytä ottaa huomioon opinnäytetyön valokuvausprojektissa, jonka aiheena on masennus eli depressio. Tutkin miten aiheen kannalta tulisi toimia niin ennakoivissa kuin kuvaustilanteissa. Eettisten suositusten, lakipykälien sekä taiteen etiikan lisäksi työssä hyödynnetään valokuvaajan haastattelua. Työssä perehdytään valokuvataiteeseen ja kuvien tulkintaan, jotka ovat vahvasti liitoksissa työn toiminnalliseen osuuteen. Opinnäytetyö on taiteellinen ja toiminnallinen.

Toiminnallista osuutta varten tutkin masennusta kirjallisuuden, muiden valokuvaprojektien sekä toteutettujen haastatteluiden kautta, joissa haastatellaan masennuksen sairastaneita ihmisiä. Tietoja ja vastauksia hyödynnetään valokuvien suunnitteluvaiheessa. Ideoiden pohjalta koostan taiteellisen valokuvasarjan, jonka kuvista toteutan myös valokuvanäyttelyn. Valokuvat ovat digitaalisesti taltioituja henkilökuvia, joissa on käytetty vallitsevaa valoa sekä hyödynnetty ympärillä olevaa miljöötä. Kuvien tarkoituksena on kertoa masennuksesta eri tavoin ja eri näkökulmista.

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää malleja siihen, millä tavoilla eettisyyden voi ottaa huomioon valokuvasarjaa toteuttaessa, kun kyseessä on aihe, joka

käsitlee terveystietoja. Tarkoituksena ei ole koostaa tarkkaa ohjeistusta, miten etiikka tulisi huomioida aina valokuvaprojekteissa, vaan se toimii ohjaavana opinnäytetyön mukana. Löydettyjä malleja voitaisiin soveltaa myös muissa valokuvaprojekteissa.

Opinnäytetyön toiminnallisen ja taiteellisen osuuden tavoitteena on luoda eettiset mallit huomioon ottaen vaikuttava ja taiteellinen kuvasarja masennuksesta, joka herättää katsojissa tunteita, keskustelua ja poistaa myös mielenterveysongelmiin liittyviä stigmoja. Tavoitteenani on kehittyä valokuvaajana ja valokuvataiteilijana ja samalla myös herättää aikaisemmin ollutta paloa valokuvataiteen pariin. Pysin uppoutumaan valokuvasarjan aiheeseen ja tunnetiloihin haastattelujen avulla, jotta jokaisen kuvan taakse muotoutuisi vahva tarina. Haluan kuvaajana löytää uusia keinoja masennuksen kuvaamiseen.

## **2 Etiikka**

### **2.1 Etiikka, moraalit ja eettiset suositukset**

Etiikka toimii opinnäytetyön läpikuljettavana teemana ja sen kautta pohditaan työssä tehtäviä valintoja ja ratkaisuja. Etiikka on filosofian osa-alue, joka tarkastelee oikeaa ja väärää ja siihen liittyviä ongelmia. Se pyrkii kertomaan miten tulisi toimia ja millainen moraalit on oikeanlainen. (Räikkä 2004, 9.) Etiikka voidaan jakaa kahteen eri osaan, metaetiikkaan ja normatiiviseen etiikkaan. Metaetiikassa tarkastellaan eettisen kielenkäytön luonnetta (Etiikka 2022). Sen ongelmat liittyvät muun muassa eettiseen tiedon saantiin ja eettisten käsitteiden merkityksiin. Normatiivisella etiikalla tarkoitetaan sitä, että se esittelee, onko teko oikein vai väärin. Etiikka ja moraalit eivät tarkoita samaa asiaa. Moraalilla tarkoitetaan ihmisen toiminta- ja ajattelutapoja eli miten tulisi lopulta toimia. (Räikkä 2004, 10.)

Opinnäytetyön perusta pohjautuu ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin ja niiden pohjalta tehtyihin ratkaisuihin. Opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja, eritoten ihmisen terveyttä koskevia tietoja, jotka kuuluvat erityisiin henkilötietoryhmiin. Näin ollen tulee henkilötietoja käsitellä turvaten rekisteröidyn oikeudet tietosuojalain 6 artiklassa luetelluilla toimenpiteillä. (ARENE 2020, 12.) Tässä tapauksessa kyseessä kuvissa esiintyvien oikeudet.

Eettisissä suosituksissa kerrotaan henkilötiedolla tarkoitettavan kaikkia tunnistettuun tai tunnistettavissa olevaan henkilöön liittyviä tietoja. Tähän määritelmään kuuluvat tiedot, joiden myötä tunnistus voidaan tehdä suorasti, mutta myös sellaiset tiedot, joiden avulla henkilön tunnistaminen voi toteutua epäsuorasti. On huomioitavaa, että vain tarpeellisia tietoja saa käsitellä sekä henkilötietojen käsittelylle tulee olla aina perustelut. (ARENE 2020, 18.) Ihmisen terveyttä koskevia tietoja käsitellään opinnäytetyössäni haastatteluiden kautta, sekä taiteellisessa osuudessa. Erityisiin henkilötietoryhmiin kuuluva terveystietojen käsittely on lähtökohtaisesti kiellettyä, mutta tietojen käsittely on mahdollista, jos se on historiallisen tai tieteellisen tutkimuksen kannalta pakollista. Käsittelyssä pitää näin ollen rekisterinpitäjän ja henkilötietojen käsittelijän pitää tarkasti huolta siitä, että rekisteröidyn oikeudet säilyvät. Tietosuojalaissa (1050/2018) 6 § luetellaan toimenpiteet, joista yksi on tietosuoja koskeva vaikutusarviointi. (ARENE 2020, 19.)

Vaikutusarvioinnin tekeminen koostuu viidestä eri vaiheesta. Nämä vaiheet ovat otettu huomioon työn taiteellisessa osuudessa, kuvattavien kuvausluvista. Arvioinnin alkuvaiheessa on laadittava kuvaus suunnitelluista käsittelytoimista, joita tullaan tekemään. Kuvaukseen tulisi sisällyttää tiedot syistä, miksi ja miten henkilötietoja käsitellään käsittelyn elinkaarena aikana eli tietojen kerääminen, käsittely, säilyttäminen ja lopuksi henkilötietojen hävittäminen. Kuvaukseen nimetään myös se, kuka on rekisterinpitäjä sekä muut mahdolliset henkilötietojen käsittelijät. Toisessa vaiheessa arvioidaan käsittelytoimien tarpeellisuus, varmistetaan rekisteröidyn oikeuksien toteutuminen sekä taataan rekisteröidyn henkilötietojen käsittelyyn liittyvät muut vapaudet ja oikeudet. Muita vaiheita ovat riskien arviointi rekisteröidyn vapauksiin ja oikeuksiin liittyen



sekä varautuminen riskeihin toimenpiteet suunnitteleamalla. Lopuksi vaikutustenarviointi dokumentoidaan ja se koostuu käsittelyn vaiheista, valintojen perusteluista ja toimenpiteistä. (Tietosuojavaltuutetun toimisto 2021.)

## 2.2 Valokuvaan liittyvät lait

Kuvattaessa perhe-elämän ja kodin alueella ja tallennettaessa yksityisyyteen kuuluvaa informaatiota kameralle, vaatii se aina kuvattavien luvan. Tähän yksityiselämän suojan alueeseen kuuluvat psyykkinen, fyysinen sekä moraalinen koskemattomuus. Tämänkaltaisia tietoja ovat esimerkiksi henkilön terveys- ja sairaustiedot eri muodoissaan. Valokuvan lait (Pesonen 2019) kirjassa kerrotaan seuraavasti: ”Euroopan ihmisoikeussopimuksen 8 artiklan mukaan jokaisella on oikeus nauttia yksityis- ja perhe-elämäänsä, kotiinsa ja kirjeenvaihtoonsa kohdistuvaa kunnioitusta.” (Pesonen 2019, 25-27.)

Euroopan oikeustuomioistuimen mukaan yksityiselämän suoja ei rajoitu kuitenkaan pelkästään kotiin ja perheeseen, vaan myös kodin ulkopuolella hän kantaa suojaa. Kuvaaminen julkisella paikalla on pääsääntöisesti sallittua, jos kuvaa ottaessa ei tunkeuduta henkilön yksityisyyden piiriin. On syytä tarkastella valokuvan julkaisuyhteyttä ja sisältöä yksityisyyden näkökulmasta myös silloin kun valokuva on otettu julkisessa tilassa. (Pesonen 2019, 28-29.)

Pesonen (2019) kirjoittaa: ”Elävää henkilöä esittävä kuva on EU:n tietosuojasetuksen (EU 2016/679) ja tietosuojalain (1050/2018) mukainen henkilötieto, jos henkilö on siitä tunnistettavissa. Kuvaamalla ja videoimalla henkilöä tunnistettavalla tavalla saadaan häntä koskevia henkilötietoja.” (Pesonen 2019, 103.) Tietosuojaa koskevat lait sekä yksityisyyden suoja on otettava huomioon henkilökuvia otettaessa ja julkaistaessa. Valokuvien käsittelylle pitää olla tietosuojalain tai tietosuojasetuksen mukainen oikeutusperuste. Peruste voi olla esimerkiksi suostumus, lakiin kirjoitettu velvoite tai sopimus. Yleensä valokuvaaminen perustuu suostumukseen, mutta se voi myös perustua sopimukseen. Henkilötietojen käsittely täytyy tehdä läpinäkyvästi ja on otettava huomioon, että tietojen keruu rajoitetaan minimiin. (Pesonen 2019, 103.)

Analysoimalla kuvaa on mahdollista saada selville tietoa henkilön yksityiselämästä. Henkilökohtainen identiteetti koostuu henkilön persoonallisuudesta, mikä pitää sisällään henkilön nimen, kuvan ja äänen. Oikeudettomalla valokuvaamisella henkilön persoonallisuus oikeutta voidaan loukata. (Pesonen 2019, 148.) Opinnäytetyön taiteellisessa osuudessa henkilöiden tunnistamista on vaikeutettu ja yksityisyyttä suojeltu mallien kasvoille asetetulla maskilla, mutta kuten Pesonenkin mainitsee, analysoimalla kuvia voidaan saada selville haluttuja tietoja. Tunnistamisen mahdollisuus on huomioitu ja mainittu myös kuvattavien kuvausluvassa.

Oppaassa Käytännön opas valokuvaajan tekijänoikeudesta kirjoitetaan seuraavasti: ” Rikoslain 25 luvun 8 §:n mukaan se, joka oikeudettomasti joukkotiedotusvälinettä käyttämällä tai muuten toimittamalla lukuisten ihmisten saataville esittää yksityiselämästä tiedon, vihjauksen tai kuvan siten, että teko on omiaan aiheuttamaan vahinkoa tai kärsimystä loukatuille taikka häneen kohdistuvaa halveksuntaa, on tuomittava yksityiselämää loukkaavasta tiedon levittämisestä. ” (Rehbinder & Pesola 2019, 26.) Kuvattavan henkilön suostumus yksityisasioiden julkaisemisesta tekee julkaisemisen luvalliseksi. Poliitikassa, elinkeinoelämässä tai julkisessa virassa tai tehtävässä olevalla henkilöllä yksityiselämän suoja on suppeampi. Yleiseltä kannalta merkittävän asian käsittelemiseksi esitettyä ilmausta ei pidetä yksityiselämää loukkaavan tiedon levittämisenä, jos sen esittäminen, toisten oikeudet, olosuhteet ja sisältö ei selkeästi ylitä rajaa, mitä voidaan pitää hyväksyttävänä. (Rehbinder & Pesola 2019, 26.)

### **2.3 Taiteen etiikka**

Taiteen etiikka tarkastelee taiteeseen liittyviä arvokysymyksiä. Viime vuosisadan aikana länsimaisessa kulttuuripiirissä taiteeseen on liitetty ajatus taiteen autonomisuudesta, jossa se nähdään omalakisena, missä se tavoittelee vain omia päämääriään. Taiteen etiikassa moraaliset seikat tulee kuitenkin ottaa huomioon taiteen arvoa punnittaessa sillä moraalinen laatu määrittää niin sanotun hyvän taiteen. (Laiho 2014.)

Taiteen etiikkaan liittyvät piirteet ovat useimmiten luonteeltaan soveltavia (Jula 2007, 11). Eettisen teoksen luokittelu voi perustua moneen tekijään. Takana voivat vaikuttaa teoksen sisäinen tai ulkoinen tekijä, esimerkiksi teoksen aihe, näyttelyn teema, tarkoitus tai työn tekemisen taustalla vaikuttavat periaatteet (Jula 2007, 25). Taide on eettistä silloin, kun teoksessa on käsitelty eettisiä kysymyksiä.

Taiteen eettisyyden ja eettisen taiteen eroa voidaan kuvata seuraavasti: ” Taiteen eettiseksi luokittelun minimiedellytys on teoksen toteutuksen eettinen kestävyys, eettiseksi taiteeksi luokittelun minimiedellytys on toteutuksen lisäksi aiheen eettinen näkökulma. Taiteen eettisyys kiinnittyy toteutukseen, eettinen taide toteutukseen ja sisältöön. Eettinen taide on taidetta, jonka aihe on eettinen, jossa käsitellään eettisiä kysymyksiä etiikan näkökulmasta ristiriidattomasti siinä mielessä, että toteutus ei voi olla epäeettistä.” (Jula 2007, 27).

Taiteilijalta odotetaan vastuullisuutta, jossa hän osallistuu työnsä mahdollisten seurausten pohtimiseen, joka voi tarkoittaa esimerkiksi teoksen julkaisun jättämistä moraalisten syiden takia. Kuten myös taiteilija, hän on yksilö osana yhteiskuntaa, jolta odotetaan vastuunottoa, eikä hän voi paeta vastuutaan taiteen vapauten vedoten. (Laiho 2014.)

## **2.4 Valokuvan etiikka**

Digitalisoituneen maailman myötä valokuvan käytön etiikka on saanut uusia ulottuvuuksia. Kuvamanipulaatio ja kuvankäsittelyn rajattomat mahdollisuudet ovat tulleet yhä yleisimmiksi ja ovat nyt lähes jokaisen ihmisen saatavilla. Erilaisilla kuvankäsittelyn työkaluilla, kuten puhelimesta löytyvillä sovelluksilla pystyy poistamaan kuvista elementtejä, muokkaamaan värejä, taustaa tai oikeastaan mitä vain. Taitava kuvankäsittelijä voi saada aikaan kuvan, josta ei voida huomata tutkimalla kuvamanipulaation viitteitä. (Brander 2019.)

Kuvankäsittelyn helppouden ja saatavuuden ansiosta nykyisin kriittiselle kuvien tulkinnalle on todella käyttöä.

Tietynlaista manipuloimista voidaan toteuttaa myös kuvanottohetkellä. Voidaan valita sopiva valotus ja rajaus siitä, mitä kuvassa näkyy. Sadoista kuvista voidaan valita käyttöön yksi kuva, jossa henkilö näyttää tietynlaiselta ja viestittää tietynlaista tunnelmaa. (Gross, Katz & Ruby, 2003, 344.) Voidaan pohtia, ovatko valinnat eettisiä, jos kyse on esimerkiksi kuvajournalismista. Journalistilla on kuitenkin velvollisuus pyrkiä totuudenmukaiseen tiedonvälitykseen (Journalistin ohjeet 2014) eikä kuvien käsittely saisi muuttaa valokuvien sisältöä ja kontekstia (NPPA 2022). Kuvien sanomaa voidaan myös muokata niiden yhteyteen liitetyillä teksteillä, jolloin kuvan sanoma voi tekstin myötä muuttua täysin. (Saraste 1996, 178-179.)

YLE (2009) on kirjoittanut kuvien muokkaamisen hyväksyttävyydestä. Kirjoituksen mukaan muotikuvien kuvankäsittelyssä ei nähdä mitään vierasta, mutta onko oikein pyytää poliitikkoa hymyilemään kuvassa (YLE 2009). Vaikka muotikuvissa kuvankäsittely on yleistä, ei se välttämättä tee siitä eettistä. Pyrkimykset virheettömiksi muokattuihin kuviin malleista vaikuttaa ihmisten, etenkin nuorten ajatustapaan omasta ulkonäöstä ja siitä miltä pitäisi näyttää. Positiivista on kuitenkin mediakuvastojen monipuolistuminen näyttämällä eri kokoisia ja eri näköisiä ihmisiä. Ongelman vaikutukset eivät ole kuitenkaan poistuneet ja tämä kasvattaa painetta ja samalla heijastuu helposti myös mielenterveyteen. (Brander 2019.)

Mikaela Katron opinnäytetyössä Seksuaalivähemmistöt ja eettinen kuvankäyttö lehtikuvan kuvituskuvassa pohditaan muun muassa sitä, onko sillä merkitystä, esiintyykö vähemmistöön kuuluvassa kuvituskuvassa oikeasti vähemmistöön kuuluva henkilö vai voiko kuva olla lavastettu. Tämä ei Katron työn mukaan ole yksiselitteistä, vaan se riippuu myös siitä, mihin vähemmistöön henkilö kuuluu. On hyvä muistaa, että kuvassa esiintyvä yksi ihminen tai ihmisjoukko ei yksinään voi edustaa koko vähemmistöä. Kuvatekstin sisällöllä ja sen sisältämillä käsitteillä on iso merkitys. (Katro, 2018, 10.) Se, millä tavoin vähemmistöt mediassa esitetään, mutta myös vähäinen esiintyvyys kuvastoissa

vaikuttaa ja vahvistaa vähemmistön ajatuksia omasta ulkopuolisuudesta ja erilaisuudesta (Mutanen, 2020, 34).

## 3 Masennus

### 3.1 Mikä on masennus?

Sanaa masennus käytetään monessa eri merkityksessä. Sitä voidaan kuvata tunnetilana, joka on hetkellisesti tunnettuna normaali osa tunne-elämää esimerkiksi menetyksen tai pettymyksen seurauksena. Mielialana masentuneisuus tarkoittaa ohimenevän tunteen sijasta pysyvämmäksi muuttunutta mielentilaa. Tila voi kestää yhtäjaksoisesti päivistä vuosiin. Jos masentuneen mielialan lisäksi esiintyy muita siihen liittyviä oireita, puhutaan silloin masennusoireyhtymistä. Mielenterveydenhäiriöksi luetaan masennustilat eli depressiot, jotka ovat oireyhtymiä. Yleisen vaikeusasteen mukaan masennusoireyhtymät erotellaan lieviin, keskivaikeisiin, vaikeisiin ja psykoottisiin tiloihin. Tämän lisäksi oireyhtymät voidaan erottaa omiksi alaryhmiksi pitkäaikaisiin ja toistuviin. (Lönngqvist, Henriksson, Marttunen, Partonen & Aalberg 2017, 254.) Opinnäytetyössä keskitytään depression vaikutuksiin ihmisessä fyysisesti ja myös henkisesti.

Depressio on yleinen sairaus. Yksi sairauden piirteistä on, että se uusiutuu herkästi ja jossakin tapauksissa se voi muuttua myös pitkäaikaiseksi. Arviolta noin 20 prosenttia väestöstä kärsii elämänsä aikana masennustilasta, jossa diagnostiset kriteerit ovat täyttyneet ja jossa masennustila vaatii myös hoitoa. (Heiskanen, Huttunen & Tuulari 2011, 5.) Suomessa tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ohella masennus on suurin syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Myös kuolleisuus itsemurhien muodossa on 20-kertainen vakavasta masennustilasta kärsivillä verrattuna normaaliväestöön. (Heiskanen 2017, 18.) Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan (2021) maailmassa kuolee yli 700 000 ihmistä vuosittain itsemurhiin ja 15-29 vuotiaiden ikäluokissa se on neljänneksi yleisin kuolinsyy.

### 3.2 Masennuksen synty ja oirekuvan vaikeusaste

Masennukseen ja masennustilojen kehittymiseen vaikuttaa eri tavoin eri ihmisillä biologiset, sosiaaliset ja psykologiset tekijät. Keskeisiä tekijöitä on perinnöllisyys, altistavat persoonallisuuden piirteet ja biologinen alttius. Yksi merkittävimmistä laukaisevista tekijöistä masennuksen syntyyn on kielteiset elämänmuutokset. Esimerkkejä ovat sairastuminen, työttömyys tai ero. Muita mahdollisia sairauden laukaisevia tekijöitä ovat muun muassa synnytys, somaattiset sairaudet, erilaiset mielenterveydenhäiriöt, kaamosmasennus ja päihdeongelmat. (Heiskanen 2011, 9-10.) Pitkään jatkuva stressi voi myös altistaa masennukselle ja sen uusiutumiseen (Heiskanen 2017, 13).

Masennustilojen vaikeusaste heijastuu selkeästi potilaan toimintakyvyn heikkenemiseen ja siinä nähtäviin eroihin. Lievän asteen potilas pystyy yleensä käymään töissä tai koulussa, vaikka tämä vaatisikin ponnisteluja. Keskivaikean tapauksen kohdalla toimintakyky on alentunut jo huomattavasti ja tämä vaikuttaa potilaan arkeen. Vaikeassa masennustilassa tai psykoottisesta masennustilasta kärsivä potilas vaatii jatkuvaa seurantaa usein sairaalaympäristössä ja hän on selkeästi työkyvytön. (Lönqvist 2017, 255-256.)

### 3.3 Masennustilan oireita

Masennustiloihin liitetään niihin sidoksissa olevia oireita. Yhtenä pidetään masentunutta mielialaa, jolloin potilaan tunnevire on suurimmaksi osaksi vahvasti alakuloinen. Lievemmissä tapauksissa potilaan aktiivinen pyrkimys poistaa masentunutta tunnevirettä, esimerkiksi sosiaalisella vuorovaikutuksella muihin, voi auttaa ja syrjäyttää masentuneen mielialan hetkellisesti. Mitä vaikeampi masennustila on, sitä kykenemättömämpi potilas on kohdistamaan asioita muualle, jolloin myös masennuksen tila on pysyvämpi ja jatkuva. (Lönqvist 2017, 254.)

Potilas on voinut menettää kiinnostuksensa tai mielihyvän tunteen niistä asioista, jotka hänelle on sitä aiemmin tuottanut. Vaikeammassa tapauksissa mielihyvän menetys on täydellinen, kun taas lievemmän tapauksen kohdalla mielihyvän tunteet ja kokemukset ovat vaimentuneet. Myös uupumus on yksi mahdollisista oireista, joka näyttäytyy potilaalla jatkuvana väsymyksenä. Tämä näkyy konkreettisesti elämässä niin, että pienetkin teot ja vähäinenkin fyysinen ja psyykinen aktiivisuus tuntuu raskaalta ja vaatii huomattavasti voimavaroja. (Lönqvist 2017, 254-255.)

Masennustilan oireisiin saattaa liittyä myös perusteeton syyllisyyden tunne, sekä kohtuuton itsekritiikki. Keskittymiskyky on kohdistunut omien tekojen väheksymiseen, itsekritiikkiin ja syyllisyyden tunteisiin erehdyksien ja olemattomien rikkomuksien suhteen. Itsearvostus ja itseluottamus on saattanut heikentyä tai vaikeassa masennustilassa potilas voi kokea itsensä täysin kyvyttömäksi ja arvottomaksi, sekä täydellisesti epäonnistuneeksi. Päätösten teko voi olla potilaalle hyvin vaikeaa oman epävarmuuden takia. Myös keskittymiskyvyssä voi löytyä haasteita, esimerkiksi lukemisessa ja muissa tarkkaavuutta tarvittavissa askareissa. (Lönqvist 2017, 255.)

Potilaan ajatukset voivat kohdistua vahvasti kuolemaan ja ajatukset liikkua oman itsen passiivisessa tai aktiivisessa vahingoittamisessa. Potilas on voinut yrittää itsemurhaa tai tehdä suunnitelman sen toteuttamiseksi kyseisen masennuksenjakson aikana. Kuoleman lisäksi ajatukset pyörivät pessimistisissä teemoissa. (Lönqvist 2017, 255.)

Yhtenä oireena pidetään ruokahalun ja painon muutoksia. Osalla potilaista tämä nähdään ruokahalun menettämisenä ja ruoan kokemisenä vastenmielisenä, joka heijastuu painon laskemiseen. Toisilla potilailla ruokahalu on lisääntynyt huomattavasti ja paino on kasvanut sen mukana. Masennustila voi myös näkyä unihäiriönä, jolloin potilaalla saattaa olla ongelmia nukahtamisen kanssa, uni voi olla pinnallista ja katkonaista tai se voi näyttäytyä aamuyön valvomisena. Häiriö voi koostua myös useista eri uniongelmissa. Unihäiriö voi myös ilmetä hypersomniana, joka tarkoittaa liiallista nukkumista eri vuorokaudenaikoihin (Lönqvist 2017, 255.)

### 3.4 Masennuksen hoito ja haasteet

Masennuksen hoitokeinoja on useita, mutta tavallisesti käytetään lääkkeiden ja psykoterapian yhdistelmää. Terveyskeskusten psykiatriset sairaanhoitajat pääasiassa antavat myös keskusteluapua. Joissakin erittäin vaikeissa tilanteissa tarvitaan myös sairaalahoitoa. Myös vertaistukiryhmiä järjestetään. (Suomen mielenterveys ry 2021.) Hoitomuotona lääkkeet ovat varsinkin vakavista masennustiloista kärsivien tärkein hoitomuoto. Masennuslääkkeitä on useita erilaisia, joiden haittavaikutukset, rakenne ja teho vaihtelevat. Lääkkeiden lisäksi oleellinen osa masennuksen hoitoa on psykoterapia sekä ohjaus ja neuvonta eri muodoissaan. Psykoterapia on vaikuttava hoitomuoto ja hoidettujen potilaiden tilanne on selvästi parempi, kuin hoidotta jääneillä akuuteilla tapauksilla. (Heiskanen 2011, 71-85.)

Sairauden tunnistamisessa ja hoitoon pääsyssä on haasteita. Vain joka viides saa tutkimuksen mukaan riittävää hoitoa ja puolet masennuksen vakavaa astetta sairastavista eivät pääse hoidon piiriin asti. Pitkittänyt ja hoitamaton masennus nostaa riskiä ennenaikaiseen eläköitymiseen ja itsemurhiin. (Heiskanen 2017, 17.) Terveystieteiden tutkimusten perusteella pirstaleisuus vaikeuttaa hoidon onnistumisen ja erikoissairaanhoidon pääsy tapahtuu usein liian myöhään potilaan tilan näkökulmasta. (Heiskanen 2017, 17.) Mediassa on noussut esiin viime vuosien aikana, kuinka nykyisten psykoterapeuttien eläköityminen ja uusien vähäinen hakeminen kouluttautumaan muun muassa koulutusmaksun takia todennäköisesti nousee ongelmaksi vuosien päästä. (Helsingin yliopisto 2021.) Hakijoita on liikaa suhteessa siihen, mitä terapiapaikkoja on tarjolla. Terapiaa tarvitsevat ja hakevat joutuvat odottamaan vapaita terapiapaikkoja, vaikka avun tarve on siinä kohtaa usein jo niin suuri, että puolen vuoden tai vuodenkin odottelu voi vaikuttaa mittaamattomalla tavalla henkilön kykyyn selviytyä arjesta.

Depressiolle tyypillistä on uusiutua herkästi. Hoidon ajoissa aloittaminen ja sen riittävyyden takaaminen vaikuttavat toipumiseen nopeuttavasti ja sairauden uusiutumisesta tulee epätodennäköisempää. Masennustilan laukaisevien tekijöiden tunnistaminen auttaa myös ennakoimaan. Elämän kuormituksen



säätöleminen laukaisevat tekijät silmällä pitäen ja avun hakeminen välittömästi oireiden ilmetessä saattaa estää masennuksen kehittymistä ainakaan vakava-asteiseksi (Heiskanen 2017, 16.)

### 3.5 Piilodepressio ja miesten masennus

Piilodepression eli piilomasennuksen taustalla on itsearvostuksen häiriö, joka näyttäytyy kieltämisenä, peittelynä ja torjumisena. Piilodepression tunteiden kirjo voi näyttäytyä raivona, addiktiona tai esimerkiksi ylettömänä itsekorostuksena avoimen depression hallitsevan arvottomuuden tunteen sijaan. Miehet eivät usein tunnista olevansa masentuneita. He kokevat elävänsä normaalia elämää, vaikka se tuntuisi tyhjältä ja työ raskaalta. He suuttuvat läheisilleen, juovat liikaa tai he tekevät pakonomaisesti jotain. (Roos 1999.)

Masennus nähdään usein eri sukupuolilla stereotyyppisesti erilaisina. Naisten masennus nähdään surullisuutena ja tapana käpertyä itseensä, kun taas miehet ovat vihaisia ja purkavat pahaa oloaan ulospäin. (Roos 1999.) Kärsimyksen näyttäminen ulospäin raivona tai muuna oireena ei koske kuitenkaan pelkästään miehiä, vaan voi yhtä lailla päteä myös naisiin. Länsimaisissa yhteiskunnissa oletetaan, että tunteista puhuminen on naisille ominaisempaa kuin miehille. On huomattu, että miesten psyykkisen kärsimyksen tunnistamiseen tarvittaisiin erilaisia työkaluja, kuin mitä tällä hetkellä käytetään. (Valkonen 2019, 25-26.) Naisille on tehty depressiodiagnoseja huomattavasti enemmän, kun taas miehillä depression sijaan heitä on hoidettu jostakin muusta syystä, esimerkiksi, väkivaltaisen käyttäytymisen, sydänoireiden tai alkoholismien takia. Miesten väkivaltaisuus ja raivokohtaukset ovat siis usein taudin oireita eivätkä persoonallisuushäiriöitä. (Roos 1999.)

Miesten alttius piilodepressiolle juontaa myös juuriaan poikien kasvatuksesta, jossa pojat eivät pysty ilmaisemaan tunteitaan, eivätkä ottamaan yhteyttä muihin. Ongelmana on tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden tunnistaminen sekä koettu häpeä omista tuntemuksista. (Roos 1999.) Valkonen (2019) kirjoittaa, että moni 1960-luvulla syntynyt mies on kuullut vanhemmiltaan toteamuksen,

että isot pojat eivät itke. Miehen odotetaan hallitsevan tunteitaan ja myös pidättäytymään tunteiden näyttämiseltä. On havaittu, että tunteiden tunnistamisella, ilmaisemisella ja tunnustamisella on terveyttä edistäviä vaikutuksia ja jos kyseisiä taitoja harjoitettaisiin jo varhaiskasvatuksessa, voitaisiin ehkäistä mahdollisia mielenterveysongelmia. (Valkonen 2019, 45-46.) Sosiaalisessa mediassa on ajoittain noussut esiin julkaisuja käyttäjien jakamina, jossa muistutetaan miehen oikeuksista ilmaista tunteita kuten muutkin. Nostot ovat tärkeitä, mutta on kuitenkin todennäköistä, että tämä ei muuta nuorten ja aikuisten miesten käsitystä omien tunteiden ilmaisemisesta. Asiasta puhutaan ja ongelma on osittain tunnistettu, mutta sen ratkaisuun tulisi löytää oikeat työkalut.

Mieli RY (Suomen mielenterveys ry 2021) toteutti marraskuussa 2021 Miesten vuoro -kyselyn, jossa pyrittiin selvittämään, mikä tekisi miesten avun hakemisesta helpompaa ja miten apua on haettu vaikeissa tilanteissa. Kyselyyn vastattiin yli 2 000 kertaa ja vastaajista 90 % oli miehiä. Kyselyn mukaan avun hakemiseen vaikuttaa erilaiset asiat. Monilla esteenä on häpeä, miehisyyden odotukset ja se, että tilanne ei ole tarpeeksi vaikea avun hakemiseen. Osa ei myöskään tiedä mistä apua voisi hakea. (Suomen mielenterveys ry 2021.) Kyselyn perusteella ja tällä hetkellä pinnalla olevien aiheiden perusteella voidaan huomata, että sama aihe on ajankohtainen edelleen, kuin myös 20 vuotta myöhemmin.

### **3.6 Masennuksen stigma**

Masennusta, kuten muitakin mielenterveysongelmia kohtaan, esiintyy stigmoja. Stigmalla eli häpeäleimalla tarkoitetaan alentavaa leimaa, joka näyttää kantajansa alempiarvoisena ihmisenä. Stigmojen syntyyn vaikuttaa tiedon puute, kielteiset asenteet ja tunteet, joiden seurauksena syntyy syrjivää käytöstä ja yhteiskunnan rakenteissa epätasa-arvoista kohtelua. Myös stereotypiat eli yleistyksset ovat tuttuja mielenterveyden häiriöiden kohdalla. Ihmisten stereotyyppinen ryhmittely on tuttua ihmiskunnan historiassa. Pelko ja

tietämättömyys aiheuttaa leimaamista ja varsinkin mielen sairauksien pitkässä stigma historiassa. (Heiskanen 2017, 30.)

Stigma voidaan jakaa kahteen osaan. Toinen on yleinen stigma, joka tarkoittaa ihmisissä heräviä tunnereaktioita ja ajatuksia jotain leimattua ryhmää kohtaan. Leiman saamiselle on yleensä syynä erilaisuus koettuna tai havaittuna. Mielen sairauksia kohtaan liittyy historiassa paljon stigmaa, joka voidaan selittää oman sairastumisen pelolla, mutta myös tietämättömyydellä syistä niiden syntymiseen. Toinen osa jaottelusta on itsensä leimaaminen, jossa yksilö kohdistaa ryhmään kohdistuneen stigman itseensä. Masentuneen kohdalla yksilö voi ajatella, että kukaan ei halua olla tekemisissä masentuneen kanssa, jonka seurauksena syrjäytyy sosiaalisista tilanteista. (Heiskanen 2011, 160.)

Stigman vähentämiseen pyrkivät toimintastrategiat on jaettu kolmeen ryhmään, jotka ovat protestointiin perustuvat, tiedon jakamiseen perustuvat ja kontaktiin perustuvat. Protestistrategia herättelee ihmisten moraalista omatuntoa näyttämällä johonkin ryhmään kohdistuvan epäoikeudenmukaisuuden. Tiedon jakamisessa tietämättömyyden ja stereotyyppisten uskomusten tilalle tuodaan oikeaa tietoa ja koulutusta ja kontaktiin perustuvassa luodaan kontakti mielenterveyden ongelmista kärsivään henkilöön. Väestötutkimuksissa selviää, että omassa lähipiirissä sairastavan läheisillä on vähemmän stigmaa sairautta kohtaan. (Heiskanen 2011, 166-167.)

Viime vuosina sosiaalisessa mediassa olen törmännyt julkaisuihin, joissa kerrotaan ja avataan omia mielenterveysongelmia ja -häiriöitä. Julkaisujen takana ovat olleet yhä useammin sosiaalisen median vaikuttajat sekä niin sanotut tavalliset käyttäjät. Mielen ongelmista sosiaalisessa mediassa on puhunut esimerkiksi vaikuttajat Maiju Voutilainen ja Sita Salminen. Julkaisujen tavoitteena on usein normalisoida mielenterveysongelmia ja muokata ajatusta siitä, että kuka vain voi kärsiä niistä. Sosiaalisessa mediassa yleensä näytetään oman elämän parhaat puolet, jonka myötä myös sovelluksen käyttäjät sokaistuvat sille, mitä romantisoitujen ja positiivisuutta välittävien kuvien ja videoiden takana voi olla. Mielenterveysongelmia, fyysisiä sairauksia ja muita elämän ongelmia ei päivitysten takaa useinkaan pysty tunnistamaan. Koen

sosiaalisen median vaikuttajien roolin todella suurena normalisoida mielenterveysongelmien yleisyyttä, sillä monella on useita tuhansia seuraajia nuorista seuraajista lähtien. Katsojakunnan tavoittamisen lisäksi on hienoa, miten vaikuttajat usein myös painottavat sitä tosiasiaa, että mielenterveysongelmien kanssa ei tarvitse kamppailla yksin ja he ohjaavat usein käyttäjiä hakeutumaan avun piiriin konkreettisten ohjeiden avulla.

## **4 Masennus kokemuksena – haastattelut**

### **4.1 Haastattelujen toteuttaminen**

Opinnäytetyön yhtenä osana toteutin haastattelun, jonka tavoitteena oli saada masennuksen sairastaneilta asiantuntemusta ja tunnetilojen tarkempia kuvailuja, joita käytettäisiin itse raportissa sekä kuvasarjan valokuvien suunnitteluprosessissa sekä ideoinnin tukena. Haastateltavien haku tapahtui samassa yhteydessä kuvattavien kanssa. Haku tapahtui sosiaalisen median kautta (liite 1). Haastatteluiden toteutustapana toimi sähköposti, jonka kautta haastatteluun osallistuville lähetettiin saateviesti sekä kysymykset, joiden teemat pyörivät sairauden vaikutuksissa, arjen muutoksissa, pelkotiloissa, sekä tunteissa, joita sairauden ympärillä on ollut. Sähköpostissa painotettiin sitä, että kysymykset ovat suuntaa antavia ja haastateltava saa mahdollisuuden päättää itse siitä, mitä hän haluaa kertoa ja mitä ei. Haun yhteydessä nostettiin myös esiin, että haastatteluiden tuloksia tullaan käyttämään anonyymisti.

Sosiaalisen median kautta sain yhteydenottoja ihmisiltä, jotka halusivat olla mukana opinnäytetyössä ja jakaa omia ajatuksiaan aiheesta sekä omista kokemuksista. Sähköpostihaastattelu haastattelun muotona otettiin hyvin vastaan ja se myös mahdollisti haastateltavalle vastauksien kirjoittamisen oman jaksamisen ja aikataulujen mukaisesti. Haastatteluun osallistui lopulta yhdeksän eri henkilöä eri ikäryhmistä.

## 4.2 Haastatteluiden tulokset

Haastatteluiden vastauksia vertaillaessa ja tutkiessa oli huomattavissa useita yhtäläisyyksiä esimerkiksi oireisiin ja tunnetiloihin liittyen. Jokaiselta vastauksen antaneelta löytyi kerrottavanaan erilainen tarina omasta kokemuksesta. Vastauksissa nousi esiin paljon yhtäläisyyksiä muun muassa oireiden osalta alakuloisuus, väsymys ja uupumus ja sen myötä jaksamattomuus arjen normaaleihin askareisiin. Ihmissuhteiden ylläpitämisen vaikeus ja niiden katkeaminen, muistiongelmien ja ruokahalun muutokset.

Ensimmäinen haastattelukysymys koski sitä, mitä fyysisiä, henkisiä ja konkreettisia seurauksia sairauden laukeamisella on ollut haastateltavan elämässä. Vastauksissa nousi esiin laaja kirjo erilaisia oireita, niin fyysiseltä kuin henkiseltäkin puolelta. Esimerkkinä väsymys, ruokahaluttomuus, uupumus, uniongelmien, minäkuvan vääristymät, alakuloisuus, ärtyneisyys, muistiongelmien, häpeä, itsetuhoisuus, yleinen kiinnostuksen väheneminen ja katoaminen. Edellä mainittujen sekä lisäksi muiden oireiden vaikutusten leviäminen elämän eri osa-alueisiin, kuten sosiaalisiin suhteisiin, arjen hallintaan sekä vaikutukset ylipäättään toimintakykyyn ja työkykyyn. Haastattelun toisessa kysymyksessä keskityttiin tarkemmin sairauden vaikutuksiin arjessa, sosiaalisissa suhteissa sekä kouluun ja työhön. Kysymyksen kautta sain vastauksia myös siihen, kuinka arjen pyörittäminen sairaudesta huolimatta on ollut mahdollista ja tilanteen peittäminen läheisiltä on onnistunut.

Kolmannessa kysymyksessä keskityttiin pelkotiloihin, mitä masennus on aiheuttanut. Haastateltavien vastauksissa oli huomattavissa sairauden uusiutumisen pelkoa ja pelkoa siitä, että ei parannu. Yksinäisyyden ja hylkäämisen pelkoa, pelkoa halusta satuttaa itseä. Pelkoa siitä mitä muut ajattelevat, sosiaalisten tilanteiden pelkoa sekä pelkoa siitä, että ei pärjää elämässä.

Viimeisessä haastattelukysymyksessä haastateltavalta kysyttiin, osaako hän kuvailla minkälaisia tunteita hän on kokenut masennuksensa aikana. Vaikka kysymys liittyy vahvasti myös aiempiin haastattelukysymyksiin ja oletuksena oli,

että vastauksissa voi olla samankaltaisuutta, halusin tällä erityisesti saada tarkempaa kuvailua sairaudesta tunnetasolla, jota pystyisin käyttämään varsinkin valokuvasarjan kuvien tukena ja suunnittelussa.

Vastauksien kautta voidaan huomata ja tulkita, että monia masennuksen sairastaneita ja sairastavia yhdistävät samankaltaiset oireet. Ei voida toki yleistää kaikkien kärsivän vain tietyistä tai kaikista oireista, vaan jokainen masennukseen sairastunut on yksilö ja siihen vaikuttaa moni tekijä taustalla. Vaikka masennus lähtökohtaisesti aiheuttaa suurta kärsimystä ja vaikutukset ulottuvat laajasti henkilön elämän eri osa-alueille, nostan esiin myös haastatteluiden tuloksista saatua positiivista sävyä. Vastauksista löytyi myös kokemuksia siitä, että sairaus on tuonut olon, että on henkisesti voimakkaampi kuin aiemmin ja on myös kasvanut ihmisenä kokemuksen myötä.

Haastatteluista saamani vastaukset avarsivat omaa näkemystäni masennuksesta ihan uudella tavalla ja ne toivat uutta näkökulmaa ja inspiraatiota myös toiminnalliseen osuuteen. Aiheen kirjallinen tietopohja tukena vastauksia oli helpompi tulkita ja ymmärtää, sillä varsinkin haastateltavien vastauksien oirekuvat täsmentyivät selkeästi ja linkittyivät luettuun kirjallisuuteen. Haastateltavien tarkat kuvailut esimerkiksi koetuista tunteista ja vertauskuvalliset lauseet inspiroivat toiminnallisen osuuden suunnitteluun ja kuvien rakentamiseen.

## **5 Muut mielenterveysaihetta käsittelevät projektit**

### **5.1 Hanna-Kaisa Hämäläinen -Tummaa valoa**

Haastattelin tammikuussa 2021 kuvajournalisti ja valokuvaaja Hanna-Kaisa Hämäläistä hänen toteuttamasta Tummaa valoa -näyttelystä. Näyttelyn teokset käsittelevät nuorten aikuisten mielenterveysongelmia. Hän on työskennellyt kuvajournalistina vuodesta 2000 ja erikoistunut dokumentaariseen valokuvaan. Lisäksi hän on toteuttanut monia markkinoinnin ja viestinnän kuvauksia

yrittäjille sekä kuvannut yksityisille ihmisille. Haastattelu toteutettiin videopuhelun välityksellä.

Tummaa valoa sai alkunsa, kun Hämmäläistä pyydettiin mukaan osaksi dokumentaarisen hankkeen monitaiteellista ryhmää, jonka voimin toteutettiin musiikin ja visuaalisuuden yhdistävä teos Jyväskylän kesäfestivaaleilla, joka käsitteli nuorten mielenterveyshaasteita ja ongelmia. Projektissa oli mukana monenlaisia tekijöitä, kuten muusikoita, taiteilijoita ja kirjailija. Hämmäläistä pyydettiin projektiin mukaan valokuvaajaksi. Hän toteutti projektiin videopotretteja, jotka heijastettiin lavalla erilaisiin näyttämöllisiin elementteihin. Videopotrettien lisäksi hän halusi kokeilla syntyisikö sivutuotteena oma projekti valokuvaten. Hän päätyi parin vuoden kestoisen projektin rinnalla toteuttamaan oman työn, jonka kuvat otettiin samoina kuvauspäivinä videopotrettien ottamisen jälkeen. (Hämmäläinen 2021.)

Opinnäytetyön kantavan teeman etiikan ja eettisyyden takia halusin haastattelussa paneutua erityisesti näihin teemoihin Hämmäläisen projektin näkökulmasta, millaisia huomioita hän teki projektinsa aikana ja miten hän otti huomioon eettisyyden aiheen arkaluonteisuuden takia. Hämmäläinen kertoi, että projektin alussa projektin ohjaajan sekä sosiaalialan ammattilaisen kanssa he pohtivat yhdessä toteutustapaa ja alusta asti oli ajatus siitä, että ”ei vaan mennä ja raapaista ihmisten sisintä auki, napata siitä jotain ja sitten vain poistuta” (Hämmäläinen 2021). Nuorten kohtaaminen toteutettiin tavalla, että heidät kohdattiin kunnolla ja he saivat myös kirjoittaa omista tuntemuksistaan. Sosiaalialan ammattilainen oli mukana kuvauksissa ja näin jokaisella kuvattavalla oli mahdollisuus keskustella ennen prosessia ja sen jälkeen. Tällainen mahdollisuus kuvaustilanteissa ei Hämmäläiselle ollut lainkaan tavanomaista. (Hämmäläinen 2021.)

Hämmäläinen kertoi, että usein kuvissa esiintyvät eivät ole tietoisia kaikesta siitä missä ja milloin kuvia käytetään. Hänelle on aina ollut tärkeää, että kuvattavalle lähtökohdat ja pyrkimykset ovat selvillä ennen projektiin lähtöä. Tässä kuvaprojektissa nuoret kohdatessa tehtiin selväksi, että itse projekti ei välttämättä anna apua kuvattavalle itselleen, mutta hän antaa kasvot

laajemmalle teemalle. Tämä voi saada näyttelyn katsojan miettimään asioita sekä ymmärtämään, että teeman takana on jotain todella yleistä, eikä mitään salattavaa. Päämäärästä keskusteltiin yhdessä kuvattavan kanssa ja siitä, että oman kuvan kohtaaminen saattaa tuntua rankaltakin. (Hämäläinen 2021.)

Kuvasarjassa ei Hämäläisen mukaan kuvallisesti haettu sitä, että voi hyvin tai olisi onnellisempi kuin mitä oikeasti on. Lähtökohtana oli, että henkilö saa olla juuri sellainen kuvassa kuin sen hetken olotilakin. Kuvassa usein esitetään jotain, koska se on luontaista kameralle, sekoitus läsnäoloa ja esittämistä. Moni koki lohdulliseksi sen, että sai olla. Hämäläinen panosti kuvanottohetkellä vallitsevaan hetkeen, rauhoittamalla kuvaustilanteen. Kamera toimi jalustalla ja hän kävi välillä ottamassa kuvan. Projekti opetti hänelle sen, että vastuuta tulee ottaa, riippuen millaisen aiheen parissa työskennellään. Millaisesta syystä sydämiä vedetään auki kuvan takia ja millaiseen oloon ihminen jää kuvauksen jälkeen. Isoin ja tärkein hänen mielestään on se, että ihminen ymmärtää miksi hän on kuvauksessa, sillä se on yhteinen päätös, että ollaan tekemässä yhdessä projektia. (Hämäläinen 2021).

Haasteiksi Hämäläinen tunnisti samat piirteet, jotka ovat liitoksissa dokumentaariseen kuvaan. Omien toiveiden kanssa tasapainoilu suhteessa siihen millainen maailma oikeasti on sekä tasapainoilu eettisten ajatusten kanssa, onko projektissa kunnioitettu kuvattavia oikealla tavalla. Samalla hän toivoi, että ihminen olisi valmis hänen omaan tulkintaansa valokuvaajana, mutta projektissa myös kohtasi sen, että muutaman kerran omasta mielestä hienoimmat kuvat eivät saaneet julkaisulupaa. Siinä tapauksessa asia on hyväksyttävä, sillä kukaan muu ei voi nähdä kuvaa kuin siinä esiintyvä. Hämäläisen mielestä kuvaajana on hyväksyttävä myös se, että ne asiat, jotka ovat tiedossa etukäteen ihmisestä ja mitä toivoisi välittyvän kuvasta läpi, ei välttämättä toteudu niin yksinkertaisesti. Yksi kuva, etenkin potretti, kertoo enemmän tunteesta kuin faktoista ja asioista. ”Kun kuvat laitetaan tasarvoisiksi esille, niistä jää jäljelle tunne. Katsoja joko tavoittaa tunteet tai sitten ei.” Osa ei ymmärrä sitä mitä tavoiteltiin. Teoksiin ei yhdistetty tekstejä, jotta kirjoitettua tarinaa ei voinut yhdistää suoraan oikeaan henkilöön. Tällä tavoin



etäännytettiin katsoja, joka oli lähtökohtana kuvattavien suostumukseen tarinoiden jakamisesta. (Hämäläinen 2021).

## **5.2 Mieli Ry – Mielinauha kampanja**

Mieli Ry toteuttaman vuoden 2021 Mielinauha-kampanjan viestinä oli, että Mieli ei näy ulospäin, mutta sen voi kuulla. Kampanjalla kehoitettiin kysymään kuulumisia, olemaan läsnä, kuuntelemaan ja keskustelemaan yhdessä siitä, miten jaksamme. Kampanja on järjestetty tähän mennessä neljä kertaa ja sen yhteydessä kerätään varoja kotimaiseen mielenterveystyöhön ja kriisiauttamiseen. 2021 vuoden kampanjan ajankohta oli huhtikuun alusta kesäkuun loppuun. (Suomen mielenterveys ry 2021.)

Kampanja herätti erityisesti huomioni teeman ollessa lähellä oman opinnäytetyöni teemaa. Kampanjan videoihin ja mainoskuviin törmäsin sosiaalisessa mediassa sekä televisiossa, joissa kampanjan sanoma tuli tutuksi useaan otteeseen kampanjan toteutumisaikana. Se mihin erityisesti kiinnitin huomiota oli kampanjan sanoma, sillä halusin myös itse välittää samankaltaista sanomaa omassa työssäni. Oman valokuvasarjani taustalla toimii vahvasti ajatus siitä, että masennus ei välttämättä näy muille ihmisille. Kampanjan videoissa ja kuvissa kyseinen teema oli tuotu vaikuttavasti esiin näyttämällä, miten ulospäin iloinen ihminen voi kärsiä mielenterveysongelmista. Kampanjan kasvoksi oli valittu artisti Kaija Koo.

## **6 Valokuvataide**

Maalarien keskuudessa valokuvaus nähtiin aluksi kelpaamattomana. Vaikka maalarit käyttivät valokuvausta apuna maalauksessa, he kielsivät sen arvon taiteena ja päätyivät näkemukseen, jossa valokuvauksella oli oma käyttönsä, mutta se ei ollut taiteen veroinen ammattitaidon, eikä luovuuden suhteen. (Ang 2015, 62.) Valokuvaajien halu päästä taiteen piiriin sai aikaan maalausten

jäljittelyä niiden aiheista ja esitystavoista. Vahvana ajatustapana oli, että kuvan tulisi olla jotain muuta kuin todellisuutta muistuttavaa ja näin ollen se olisi varmemmin taidetta. (Saraste 2010, 153.)

Valokuva oli 1830-luvulla tervetullut keksintö, joka asettui osaksi visuaalista kulttuuria. Valokuva löysi tiensä eri alueille henkilökuvien lisäksi, kuten esimerkiksi antropologiaan ja psykiatriaan. Valokuvaa ennen, todellisuutta muistuttavien kuvien tekeminen vaati tekijältään osaamista, mutta 1800-luvun lopulla valokuvan helppous mahdollisti valokuvan ottamisen kenen vain toimesta, joka osasi painaa kameran laukaisinta. Valokuvaamisen mekaanisuus herätti kuitenkin kysymyksen, millainen on valokuvan taiteellinen merkitys? Valokuvataide ei vakiinnuttanut asemaansa nopeasti ja taideluonteesta käytiin keskusteluja. John Szarkowski, joka johti New Yorkin modernin taiteen museon MoMan valokuvaosastoa 1962-1991 muotoili estetiikkaa, jolla valokuvaus pystyisi perustelemaan asemaansa kuvataiteiden rinnalla. (Seppänen 2014, 111-112.)

Valokuvan merkitystä osana taidetta on pohdittu ja mietitty, miten valokuva on samalla taiteen ilmaisuväline, mutta lisäksi tieteellistä tietoa välittävä väline. Jotkin filosofit ovat esittäneet väitteen siitä, että valokuva on ihmismielestä riippumaton. Maalauksiin ja piirroksiin heijastuu aina tekijöidensä ajatuksia ja mielentiloja, kun taas valokuvien sisällön voi tuottaa ilman niitä. On esitetty väite siitä, että onnistuneella kuvallisella esityksellä välitetään katsojalle taiteilijan näkemyksiä. Väite viestii siitä, että kaikki kuvat eivät ole taiteellisia. Jos valokuva olisi ihmismielestä riippumaton on vaikea selittää sitä, miten valokuva ilmaisisi taiteilijan viestejä sekä tunteita merkityksellisellä ja taiteellisesti kiinnostavalla tavalla. Toinen väite pohjautuu ajatukseen siitä, että valokuva ei voi esittää mitään fiktiivistä. Valokuvan määrittely ihmismielestä riippuvaiseksi tarkoittaisi sitä, että kuva voisi olla sisällöllisesti mitä vain, mitä kuvantekijä keksisi. Valokuvien ottaminen pohjautuu kuitenkin todellisten asioiden tallentamiseen. Näin ollen riippumattomaksi valokuvaksi määrittely muokkaa valokuvauksen rajalliseksi kuvallisen esittämisen välineeksi. (Lundström 2012, 87-88.)

Valokuvan merkitys ja olemassaolo osana taidetta on puhututtanut ihmisten keskuudessa jo kauan aikaa. Vuonna 1995 tekijänoikeuslakia muutettiin niin, että valokuva sai tekijänoikeudellisen suojan. Tämä synnytti keskustelun valokuvataiteen suojasta, joka oli sama kuin muullakin taiteella, mutta niin sanotut tavalliset valokuvat eivät kuuluneet suojan piiriin. Mikä sitten erottaa taidevalokuvan tavallisesta kuvasta? Vuonna 2013, Suomessa käsiteltiin tapausta, jossa Kalle Kultalan ottama valokuva Urho Kekkosesta kyseenalaistettiin tekijänoikeuden suojan puolesta määrittelemällä se tavalliseksi kuvaksi. Tapausta käsiteltiin tekijänoikeusneuvostossa. Valokuvan esteettisen puolen myötä tapauksessa päädyttiin kuitenkin taidevalokuvaan suojaan ja näin ollen se sai suoja-ajaksi tekijänoikeuslain 43 § Kultalan eliniän sekä 70 vuotta tämän kuolinvuodesta. (Tekijänoikeusneuvoston lausunto 2013:3 2013.)

Estetiikan professori Berthold Beiler on jakanut valokuvat kolmeen pääryhmään: Yksinkertaiseen tallentamiseen, esteettistä informaatiota sisältäviin kuviin sekä kuviin, joiden sisältö, että muoto on hallittu. Beilerin mukaan kolmas ryhmä täyttää taidekuvan vaatimukset, kun kuvaa on tulkittu, muokattu ja tiivistetty tietoisesti hyödyntäen todellisuuden aineksia teoksen muotoon. (Saraste, 2010, 154-155.) Nykyään taiteeksi voidaan ilmaista sitä, mikä on taiteilijan tekemää ja tarkoitettu taiteena esiteltäväksi (Seppänen 2010, 146).

## **7 Kuvien tulkintaa**

Valokuvaa pidetään todellisuuden kuvaajana, sillä se on sidottu tiettyyn paikkaan ja aikaan. Valokuvan merkitys ei kuitenkaan ole niin yksinkertainen, vaan se herättää myös kysymyksiä todellisuudesta ja siitä millä lailla siihen on vaikutettu esimerkiksi valokuvaajan toimesta. (Seppänen 2014, 8.) Nykyisin kuvankäsittelyn mahdollisuudet ja niiden avautuminen mahdollisiksi lähes jokaiselle puhelimen käyttäjälle erilaisten sovelluksien avulla laajentaa

pohdintaa entisestään ja lisää myös vastuuta medialukutaidon opettamiseen ja kriittiseen suhtautumiseen.

Valokuvaajan ottamaan kuvaan, kuten myös valokuvien tulkintaan, vaikuttavat henkilön omat näkemykset ja aikaisemmat kokemukset. Valokuvaaja peilaa omien kokemuksensa kautta kuvanottohetkeä. Kuvan taustalla voi vaikuttaa aikaisemmin nähdyt kuvat ja tarinat. (Saraste 2010, 155.) Myös kulttuurilla on oma vaikutuksensa yksilöön ja hänen tulkintoihinsa (Hatva 2009, 41).

Kuvaajalla on käsissään valta siitä, miten hän arvottaa kuvassa olevat kohteet ja elementit sekä millaisen vaikutelman hän haluaa katsojalle synnyttää (Saraste 2010, 160). Tarvittaessa tulkitsijaa pystyy ohjaamaan esimerkiksi kuvateksteillä tai kontekstilla missä yhteydessä kuva esitetään katsojalle (Hatva 2009, 41). Kuvan ja tekstin yhdistäminen voi saada aikaan tilanteen, jossa näemme kuvassa enemmän kuin siinä oikeastaan onkaan. Tekstityksen sekä käyttöyhteyden lisäksi kuvan katsojassa voidaan herättää assosiaatioita liittämällä kuvia lähekkäin. Yhdistäminen voi korostaa vastakohtia, herättää nostalgiaa, kuvastaa ajallista etäisyyttä tai lisätä esimerkiksi informaatiota. (Saraste 2010, 179-182.)

Hatva (2009) on määritellyt kuvan funktiot seuraaviin: painotus, esteettisyys, dokumentoituus, orientoivuus sekä symbolisuus. Painotus ohjaa ihmisen katsetta ja kiinnittää huomion. Tähän vaikuttavat muun muassa kuvan rakenne, sijainti, sommittelu, koko ja värit. Esteettisyys ohjaa mielenkiintoa ja tuottaa erilaisia tuntemuksia, niin hyvässä kuin pahassa. Dokumentoituus toteutuu parhaimmassa tapauksessa niin, että kuva ja teksti toistavat täydellisesti toisiaan. On kuitenkin huomioitava, että kuva usein kertoo enemmän kuin tekstisisällöt. Orientoituus tuo visuaalista lisäinformaatiota. Esimerkiksi, jos tekstisisältöä ei ymmärrä täysin, kuva tuo tässä tapauksessa merkittävää lisätietoa. Tilanteessa, jossa kuva on vaikeasti tulkittava ilman selventävää tekstiä, on kuva tällöin hyvin symbolinen. Kun kuva saa vahvan symbolisen merkityksen, se viestittää tietoa tehokkaasti katsojalle. Esimerkkinä tästä voitaisiin mainita liikennemerkkit. (Hatva 2009, 54-55.)

Seppänen (2014) paneutuu kirjassaan Levoton valokuva Roland Barthesin kirjan Valoisan huone sanomaan ja tulkitsee kirjassa kerrottua filosofiaa valokuvauksen merkityksestä. Valokuva vaikuttaa katsojaan eri tavoin. Katsojalle merkityksellinen kuva voi saada aikaan hänessä vahvoja tunne-elämyksiä verrattuna kuvaan, joka ei ole hänelle merkityksellinen. Seppänen kirjoittaa: ”valokuvan läsnäolo on aina enemmän kuin pelkkä muistutus esittämiensä objektien muodoista tai visuaalisista suhteista”. Itselle tutun tai läheisen henkilön, tärkeän asian tai paikan näkeminen voi saada aikaan läsnäolon tunteen kuvan kautta. Läsnäolon lisäksi suhde aikaan on tärkeässä roolissa valokuvan kokemuksessa. Todennäköistä on kuitenkin myös se, että kaikki eivät kuvia katsoessaan saa samanlaisia tuntemuksia ja kokemuksia. (Seppänen 2014, 167-168.)

Erilaisia tulkintoja ja tuntemuksia tulee herättämään myös opinnäytetyön taiteelliseen osuuteen toteutettu valokuvasarja masennuksesta. On huomioitavaa, että tietoperusta kuvien taustalle on otettu kirjallisuudesta, haastatteluista ja ympäriltä kuulluista kokemuksista. Omakohtaisen kokemuksen puuttuessa valokuvasarja on vain yksi tulkinta muiden joukossa. Kuvaajana olen yrittänyt perehtyä aiheeseen monin eri näkökulmin ja ottanut eräänlaista teemaa myös kuvasarjan aiheen taakse. Ennen näyttelyä on hyvä todeta, että tulkintoja tulee olemaan erilaisia.

## **8 Valokuvaprojekti**

### **8.1 Kuvaussuunnitelma**

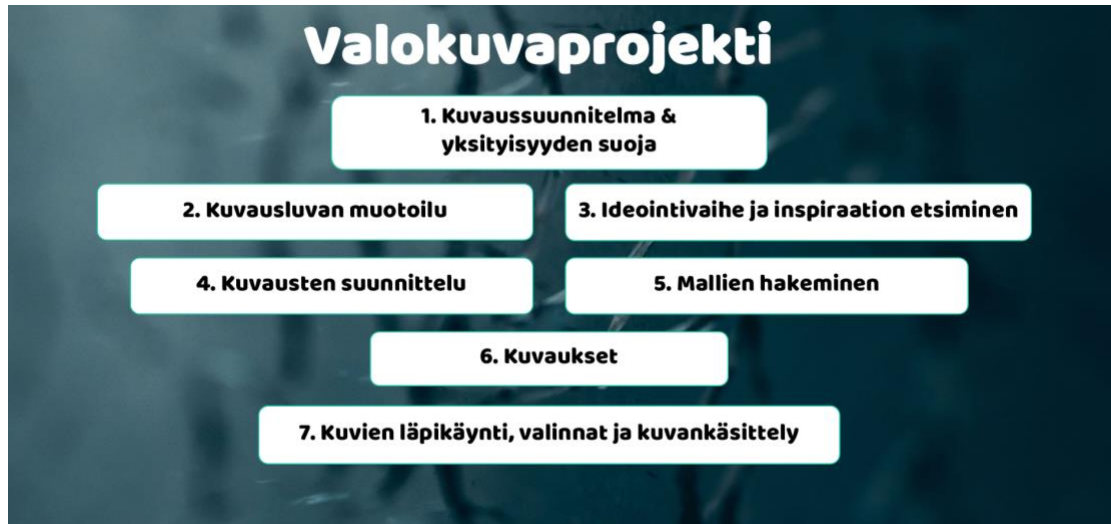
Tarkoitukseni on ottaa kahdeksan valokuvaa, jotka ovat henkilökuvia. Kuvat muodostavat kuvasarjan, joka käsittelee depressiota eli masennustiloja. Pyrin ottamaan kuvasarjassani huomioon depression moniulottuneisuuden ja näkökulman siitä, että masennus ei ole välttämättä huomattavissa henkilöstä ulospäin, joka sairaudesta kärsii. Herkän kuvausaiheen ympärille haluan luoda turvallisen ympäristön sekä panostaa molempien osapuolten keskinäiseen

ymmärrykseen kuvauksen tarkoituksesta ja tavoitteista. Haluan myös antaa kuvattaville mahdollisuuden jakaa omia ideoita. Kaikki kuvasarjan kuvat otetaan Canon EOS 6D Mark II:lla ja sen objektiiveina toimivat Canonin 50mm f1.8 sekä Canonin 24-70mm f4. Kaikki kuvat tullaan ottamaan luonnonvaloa hyödyntäen. Kuvien käsittely tehdään pääosin Adobe Lightroomissa (2020) sekä tarvittaessa Adobe Photoshopissa (2020). Kuviossa 1 on kuvattu projektin eri vaiheet kuvassuunnitelmasta lähtien.

Varhaisessa vaiheessa valokuvaprojektia nousi esiin, millä tavoin turvaan valokuvissa esiintyvien yksityisyyden herkän ja terveystietoja käsittelevän aiheen ympärillä. Eettiset ohjeistukset synnyttivät keskustelun henkilötietojen suojaamisesta, eli tässä tapauksessa mallien kasvojen tunnistamisen estämisestä. Päädyin toteuttamaan kuvasarjan niin, että mallien kasvot peitetään valkoisella naamiolla. Naamio ei kokonaan poista henkilöiden tunnistettavuutta, mutta se heikentää sitä ja turvaa näin ollen osittain kuvissa olevien henkilöllisyydet. Naamiolla on työssä oma merkityksensä, eikä se ole ainoastaan naamio, joka peittää henkilöiden kasvot kuvissa.

Masennuksen ja mielenterveysongelmien kuvaaminen valokuvan keinoin herättää usein mielikuvia tietynlaisista kuvista. Kuvissa saattaa olla henkilö, joka itkee, kuva voi olla mustavalkoinen tai henkilö on kuvattu epätoivoisessa tilassa. Depression oireet ovat paljon muutakin, eivätkä useinkaan näy päällepäin. Tätä ajatusta haluan aktiivisesti tuoda kuviin ja löytää myös moniulotteisia ideoita kuvien taakse.

Naamion poistaessa ihmisten kasvoilta näkyvät tunnetilat, on kehonkielellä, miljööllä ja muilla yksityiskohdilla entistä suurempi merkitys. Yksi tärkeä tunteiden välittämisen keino on poistettu, jolloin tulkinta on tehtävä muilla tavoin. Tämä on ehdottomasti haaste, mutta samalla myös positiivinen sellainen. Haaste auttaa kehittämään valokuvaajana toimimista ja ajattelemaan niin sanotusti laatikon ulkopuolelta.



Kuvio 1. Valokuvaprojektin vaiheet.

## 8.2 Ideointivaihe ja inspiraatio

Lähdin suunnittelemaan valokuvaprojektiani rajaamalla aiheeni mielenterveysongelmista juuri masennukseen, jonka jälkeen tutkin aihetta perinpohjaisesti tutustumalla muun muassa kirjallisuuteen ja haastatteluista saatuihin kokemuksiin. Tutustuin kirjallisuuden avulla tarkasti masennuksen oirekuvaan ja käyttäytymisen piirteisiin, joita pystyin heijastamaan omaan työhön. Toteutettujen haastatteluiden materiaaleista poimin itseäni inspiroivia lauseita ja ajatuksia, jotka herättivät minussa itsessäni tunnereaktioita. Tietoperustan ja haastatteluiden avulla pystyin siirtymään ideoiden työstämiseen tarkemmin.

Kirjallisuuden ja haastatteluiden lisäksi tutustuin kirjastossa valokuvakirjoihin sekä Pinterest-sovellukseen, jonka toiminta perustuu kuvien jakamiseen ja keräämiseen kokoelmiksi. Hain aihe maailmaan liittyviä valokuvia esimerkiksi hakusanoilla depression photography. Tallensin salattuun kansioon itseäni inspiroivia kuvia ja teoksia, joista koin saavani jotain pohjaa omaan työhöni. Pinterestin kautta löysin myös ulkomaalaisia valokuvaajia, jotka olivat tehneet mielenterveysongelmista kertovia valokuvausprojekteja ja tutustuin heidän teoksiinsa ja kuvasarjoihin. Näistä esimerkkinä valokuvaaja Edvard Honaker (2022), jonka taideprojektiin tutustuin. Valokuvasarja käsittelee hänen

masennustaan ja ahdistuneisuutta omakuvan keinoin. Valokuvat olivat vaikuttavia ja tyyllillisesti sellaisia, jotka puhuttelivat itseäni.

### **8.3 Yksityisyyden suojaaminen valokuvasarjassa**

Valokuvasarjani yksi yhdistävistä tekijöistä on mallien kasvot peittävä valkoinen naamio. Opinnäytetyön alkuvaiheessa suunnittelin toiminnallisen osuuden valokuvasarjaa, sillä ajatuksella, että mallien kasvot olisivat näkyneet valokuvissa. Eettisten ohjeistuksien ja ideoimisen tuloksena päädyin kuitenkin siihen, että henkilöllisyyden tunnistamisen osittaiseksi estämiseksi mallien kasvot tullaan peittämään valkoisilla naamioilla. Tämä suojaa heidän yksityisyyttään ja vaikeuttaa suoraa tunnistamista.

Naamioiden suhteen haasteena oli niiden suppea valikoima. Tilasin pitkstä toimitusajasta huolimatta yhden naamion ulkomailta ja Suomen naamiokauppa Punanaamiosta useamman kappaleen vaihtoehdoiksi. Naamioissa ei ollut kokovalikoimaa, joka vaikutti siihen, että ne eivät sopineet täydellisestä kaikkien mallien kasvoihin. En antanut asian vaikuttaa kokonaisuuteen, sillä halusin pitäytyä suunnitelmassani valkoisten naamioiden käyttämisestä osana kuvasarjaa. Lopputuloksesta naamioiden epätäydellistä istuvuutta ei onneksi huomaa.

### **8.4 Naamion merkitys**

Naamion tullessa osaksi toiminnallista työtäni koin tärkeäksi pohtia sille syvemmän merkityksen. Naamio symboloi valokuvissa depressiota ja masennustiloja. Naamio on asetettu kasvoille kuvastamaan osaa elämästä. Naamion voi ottaa pois, mutta siitä huolimatta se kulkee mukana. Depressio tuo mukanaan oireita, jotka vaikuttavat jokapäiväiseen elämään ja usein myös pitkän aikaa. Parempia päiviäkin saattaa tulla, mutta pääosin sairaus tuo mukanaan väsymystä, surua ja muita elämää vaikeuttavia piirteitä ja oireita. Sairastunut voi peitellä omaa todellista vointia läheisiltä ja muilta ympärillä



eläviltä. Se vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin ja ylipäättään arjessa ja elämässä selviytymiseen.

Naamion tarkoitus ei ole sarjassani peitellä sairautta, vaan se kuvastaa itse sairastamista ja sairautta sekä siihen liittyviä teemoja. Haluan osaltani vähentää masennukseen liittyvää stigmaa, joka on edelleen vahvasti yhteiskunnassamme. Mielenterveysongelmat ovat yleinen ongelma, jotka eivät välttämättä näy ulospäin ollenkaan. Koskaan ei voida tietää, mitä toinen henkilö käy läpi elämässään. Oletamme helposti asioita pelkän pintaraapaisun perusteella. Varsinkin sosiaalinen media ohjaa meitä helposti ihailemaan muiden elämää, jos sovelluksessa ei muista olla kriittinen. Sivustot ovat täynnä romantisoituja kuvia ja videoita, kun samalla kaikki negatiivinen ja haasteet on jätetty kertomatta. On helppo tuudittautua ajattelutapaan siitä, että muilla on helppoa ja omassa taistelussaan on yksin, eikä kukaan ymmärrä.

## **8.5 Mallien hakeminen**

Rajasin mallien etsimisen omien sosiaalisten medioideni kautta Facebookiin ja Instagramiin. Mallien etsimistä varten toteutin 5-osaisen visuaalisen kuvasarjan. Kirjoitin Adobe Photoshopissa (2020) tiedot kuviin projektista ja siitä, että etsin opinnäytetyöhön haastateltavia sekä kuvasarjaani malleja. Kerroin tekeväni taiteellista opinnäytetyötä, jonka aiheena oli masennus. Toin ilmi haun yhteydessä, että etsin kaikenikäisiä ihmisiä kuvasarjaani, josta kokoon mahdollisuuksien mukaan valokuvanäyttelyyn. Yllätyin positiivisesti, sillä sain runsaasti yhteydenottoja kiinnostuneilta, jotka halusivat osallistua haastatteluun sekä kuvattavan rooliin.

Koronatilanteen käynnistyminen maaliskuussa 2020 vaikutti siltä osin suunnitelmiini, että minimoin matkustamisen ja yritin saada mallini lähialueelta. Tämä rajasi automaattisesti pois henkilöt, jotka hakivat kuvattavan rooliin muualta Suomesta. Lopulta kuvasin vuoden 2020 aikana kuvistani kaksi. Jatkoin vuoden 2021 keväänä ottamalla yhden kuvan ja loput kuvistani 2021 syksyn aikana. Syksyllä 2021 tein uuden kuvaushaun Instagramin kautta.

Edellisestä mallien hakemisesta oli jo vierähtänyt aikaa, jonka takia annoin mahdollisuuden uusille ihmisille lähestyä minua kuvauksen suhteen. Sain jälleen yllättyä positiivisesti ihmisten määrästä, jotka ottivat yhteyttä ja osoittivat kiinnostuksensa. Heistä sain valikoitua projektiini sopivat mallit. Syksyn kuvaushaun jälkeen suunnittelin viikon sisällä, keitä halusin kuvata ja mihin kuviin. Otin yhteyttä kuvattaviin valintani jälkeen ja varmistin vielä heidän kiinnostuksensa projektiani kohtaan.

## 8.6 Kuvauslupa

Kuvauslupaa lähdettiin muotoilemaan yhdessä ohjaavan opettajan Jari Kupiaisen, Karelia ammattikorkeakoulun lakimies Annamari Turusen sekä Karelia ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava Olavi Pesosen kanssa. Koska kuvausten aiheessa käsitellään henkilötietoja sekä myös erityisiä henkilötietoja terveyteen liittyvän aiheen takia tuli kuvausluvan tekemisessä olla tarkkana sekä tehdä etukäteistä vaikutustenarviointia tietosuojakysymysten lisäksi.

Asiakirjassa Lupa kuvausaineiston käyttöön (liite 2), joka allekirjoitetaan yhdessä kuvattavan kanssa, sisältää perustiedot työstä ja mitä opinnäytetyön raportti sisältää. Tekstissä on mainittu mahdollisista kanavista, missä työn kuvia tullaan julkaisemaan. Nämä ovat tekijän omat mediakanavat sekä mahdollisen valokuvanäyttelyn toteutus. Kuvattavalle on mainittu etukäteen siitä, että julkaisujen poistaminen varsinkin verkkoympäristöstä voi olla jälkikäteen haasteellista tai mahdotonta.

Tekstissä on käsitelty yksityisyyden suojaa ja tietoturvan toteutumista kertomalla kuvien säilyttämisen prosessista niiden ottamisesta arkistointivaiheeseen asti ja mitä toimia tämä on edellyttänyt tietoturvan näkökulmasta. Tekstissä on myös mainittu siitä, keillä on työvaiheessa pääsy tarkastelemaan kuvia ja heitä sitoo samat salassapitosäännökset kuin työn tekijäkin. Aihemaailman takia kuvattavaa on varoitettu kuvissa esiintymisen riskeistä. Naamiosta huolimatta henkilö voidaan tunnistaa, ja se voi vaikuttaa myöhemmin kuvattavan elämään tavalla, jota ei ole voitu ennakoida. Tällä

tavoin kuvattavalta on saatu suostumus kuvissa esiintyjän rooliin riskit tiedostaen ja ne hyväksyen.

## 8.7 Kuvausprosessit

Taiteellisen osuuden toteutusaika venyi odotettua pidemmäksi ensimmäisen kuvauksen tapahduttua keväällä 2020 ja viimeisen marraskuun alussa 2021. Prosessin alkuvaiheessa haasteita toi epävarmuus halutun tyylin löytämisestä teoksia varten sekä alkanut pandemia-aika. 2021 vuosi toi mukanaan uudet työkuviot, joka suuntasi omaa keskittymistäni pois opinnäytetyöstä. En ollut löytänyt selkeää visiota kuvia varten, jonka myötä projektia tuli lykättyä ja paine työn laadusta kasvoi. Syksyllä 2021 uuden työajan merkeissä otin aikaa projektille ja lähdin tuorein ajatuksin miettimään kuvia. Kirjoittaessani kaikki potentiaaliset ideat ylös, pystyin helpommin valikoimaan sieltä ne, mitä halusin lähteä edistämään. Kuvien tyyllisuunta ja visuaalisuus syntyi itsestään pitkän valokuvausharrastuksen ja työn tekemisen myötä, eikä mielestäni vuoden 2020 valokuvat eroa juurikaan tyyllillisesti 2021 loppuvuoden kuvista. Paine, joka oli kasautunut kuvien lopputulokseen liittyen, haihtui työn edetessä ja huomattaessa, että oma taito ja luovuus riitti siihen, mitä halusinkin tuottaa.

Jokaisen kuvausprosessin alkuvaihe mukaili samankaltaista kaavaa, johon sisältyi yhteydenotto malliin, henkilökohtaisen kuvausidean ja kuvasarjan taustaidean esitleminen. Tämän jälkeen varmistin kuvattavalta vielä uudestaan, tuntuiko kuvausidea sellaiselta, johon hän haluaisi osallistua. Muutamalle kuvattavalle annoin vaihtoehtoja mistä ideasta valita, mutta suurimman osan kanssa oli selkeä visio jo etukäteen siitä, minkä idean halusin toteuttaa kenenkin kanssa. Kaikki pyydetyistä malleista halusi osallistua, jonka jälkeen heidän kanssaan sovittiin kuvauspäivä, vaatetus ja muut yksityiskohdat kuvauksiin liittyen. Ennen kuvauksia lähetin kaikille malleille kuvausluvat luettavaksi. Tällä tavoin halusin varmistaa sen, että he saavat rauhassa ja ajan kanssa lukea kuvausluvan etukäteen ennen sen allekirjoittamista.

Kuvauksissa kiinnitin erityisesti huomiota siihen, että mallilla oli mielekäs ja rento olla. Tarvittaessa pidimme hengähdys- ja lämmittelytaukoja vallitsevan sään mukaan. Kaikkia malleja oli pääasiassa helppo ohjata, vaikka eroavaisuuksiakin löytyi esimerkiksi aikaisempaan kuvauskokemukseen liittyen. Kiinnitin aktiivisesti huomiota palautteen antamiseen ja ohjaamiseen, joka luo mallille kuvaushetkellä itsevarmuutta. Kuvausten kulkuun vaikutti oma valmistautumiseni etukäteen tehdyllä suunnittelutyöllä sekä myös oma visio, joka oli selkeä ja sitä kohti oli näin ollen helppo mennä.

Osassa kuvauksia törmäsin tilanteisiin, jossa jokin etukäteen suunniteltu ei toiminut esimerkiksi ympäristön takia, vaikka etukäteen olin tutustunut suurimpaan osaan kuvauspaikoista. Tämä vaati kuvaajan roolissa kykyä pystyä muuttamaan ja jalostamaan etukäteen suunniteltua ideaa kesken kuvaustilanteen. Kokeilin rohkeasti uusia ideoita, mitä mieleen tuli kuvaustilanteessa tietämättä etukäteen toimisiko ne. Positiivisesti sain huomata, kuinka uudet ideat muotoutuivat kuvaustilanteissa luonnollisesti tukien myös aina alkuperäistä ideaa. Tähän varmasti vaikutti kokemus erilaisista kuvaustilanteista kuvaajan roolissa. Osaa malleista piti ohjata enemmän esimerkiksi haluttujen vartalon asentojen saavuttamiseksi ja osalla liikkuminen ja haluttuun kuvausasentoon asettuminen tuli luonnostaan.

## **9 Otteessa -valokuvasarja**

### **9.1 Teos 1: Teatteria**

Ensimmäisen kuvasarjan teoksen Teatteria (kuva 1), idea sai alkunsa haastattelumateriaalista, jossa haastateltiin masennuksen kanssa kamppailevia ihmisiä. Haastattelujen vastauksissa nousi esiin yhtenä osana useampaan otteeseen oman henkisen pahan olon piilottaminen ja miten oma elämä on ollut sosiaalisissa tilanteissa verrattavissa teatteriin. Iloisen ja niin sanotun tyytyväisen ja hyvinvoivan käyttäytymisen taakse on piilotettu henkistä kärsimystä ja taistelu depressiota vastaan. Masennusta sairastava on saattanut

kokea häpeää ja tunnetta siitä, että on taakkana muille, eikä näin ollen ole halunnut huolestuttaa muita omalla voinnillaan.

Halusin toteuttaa vastauksista inspiroituneena kuvaideani teatterissa, johon viitattiin vastausmateriaalissa kuvainnollisesti. Otin yhteyttä Joensuun Kaupunginteatteriin, koska miljöönä teatterin lava tuki parhaiten omaa ajatustani kuvan ympäristöstä. Luvan saatuni kuvaukselle kävimme mallin kanssa Kaupunginteatterilla keväällä 2020. Itse kuvaustilanne oli nopea, sillä meille annettiin vain hetki aikaa kuvan ottamiseen. Minulla oli selkeä visio kuvan lopputuloksesta, jonka sain toteutettua annetussa ajassa, mutta jos aikaa olisi ollut enemmän, olisin voinut kokeilla myös erilaisia vaihtoehtoja kuvan toteuttamiseksi. Kuvaustilanteesta uupui nopean tahdin takia toivomani rauha toteuttaa kuvaus yhdessä mallin kanssa. Kuvaajana pyrin siihen, että mallin kanssa rauhoitettaisiin tilanne ja rennolla otteella voisimme kokeilla erilaisia vaihtoehtoja. Tällöin myös yleiselle kommunikoinnille jää aikaa, eikä kuvaustilanne välttämättä koostu pelkästään kuvaukseen liittyvästä keskustelusta. Tilanne oli tässä suhteessa muista poikkeava mutta siltikin onnistunut.

Mallin ohjaaminen kuvauksessa toimi hyvin. Halusin hänen seisovan keskellä näyttämöä, eikä ohjausta juurikaan tarvittu tämän jälkeen. Etukäteen olimme sopineet mallin pukevan arkiset vaatteet, jonka taustalla hain ajatusta siitä, että huolitellusta ulkonäöstä huolimatta, ihmisellä voi olla vaikeaa, eikä sairastaminen välttämättä vaikuta kykyyn huolehtia itsestä ja omasta ulkonäöstä. Arkivaatteet, ryhdikäs asento lisättynä pienellä etukumaralla ja näyttävä näyttämö tyhjän penkkirivistön ja yleisön edessä tuovat mielekästä ristiriitaa omiin silmiini. Kuvaustilanteessa on käytetty näyttämöllä saatuja valoja, jossa halusin tarkoituksellisesti valojen kohdistuvan malliin. Huomio kiinnittyy näin kuvan keskiosaan, muun ympäristön ollessa pimeämpi. Vallitseva valo myös korostaa ympärillä olevaa tyhjyyttä ja kuvasta huokuvaa yksinäisyyttä.

Kuvassa olevan tyhjän penkkirivistön ja yleisön takana on merkitys siitä, miten tyhjältä ja yksinäiseltä masentuneesta voi tuntua. Kukaan ei huomaa ja näe

oikeaa vointia ja jaksamisen tilaa, koska siitä ei myöskään välttämättä haluta kertoa kenellekään. Masentunut ei halua avautua tilanteestaan ja pyytää apua, ja hän tuijottaa tyhjää salia edessään kaukana avusta.



Kuva 1. *Teatteria.*

## 9.2 Teos 2: Virta

Vesi elementtinä on ollut mielestäni aina kiehtova, jonka takia olen toteuttanut kuvaajana useita eri kuvauksia veden äärellä ja vedessä. Elementin virtaavuus, monipuolisuus, värisävyjen kirjo eri valaistuksissa ja se miten vesi muotoutuu ihmisen ympärille ovat mielestäni kiinnostavia puolia näin valokuvaajan silmin. Tiesin heti suunnitteluvaiheessa haluavani vettä johonkin kuvistani ja tältä pohjalta lähdin suunnittelemaan kuvaa ja tarinaa sen taakse. Kesällä 2020 järjestin kuvaukset aikaisemmin hyväksi todetussa miljöössä mallin kanssa.

Teoksen Virta (kuva 2) taustalla on henkilökohtaisia ajatuksia siitä mitä vesi elementtinä minussa herättää. Vesi tuntuu loputtomalta, syvältä ja pelottavaltaakin, jos syventyy miettimään tätä elementtiä meren, joen tai järven

muodossa. Se kannattelee, mutta voi myös hallitsemattomana hukuttaa. Jos osaa käsitellä sitä, ei tapahdu mitään, mutta jos menettää hallinnan, virta voi viedä mennessään. Joskus se voi yllättää voimallaan, vaikka kuvittelee olevansa vahva ja voittamaton. Koen osan näistä ajatuksista liittyvän myös vahvasti masennukseen. Vaikka kokisi olevansa kuinka vahva, voi sairaus yllättää kenet tahansa. Teos kertoo näiden ajatusten lisäksi myös yksinäisyydestä, ahdistuksesta, sekavuudesta sekä tietynlaisesta lamaantumisesta. Kuva on tarkoituksella epäterävä, sillä se tukee viestiä kuvan takana ja on tästä syystä kuvan yksi tehokeinoista.

Valokuvasin mallia kahdessa eri lokaatiossa, joiden avulla sain muutettua ja vaihdeltua omaa etäisyyttäni malliin veden äärellä. Kuvan ajankohdaksi on valikoitu ilta, sillä halusin kuvaan mahdollisimman pehmeän valon. Keskikesällä vallitseva kova valo on hyvin dominoiva kuvissa, jos kellonaikaan ei muista kiinnitä huomiota. Ennen kuvauksia ajatuksenani oli, että olisimme ottaneet mallin kanssa kuvia hänen ollessa veden alla. Kuvaustilanteessa totesimme tämän mahdottomaksi maskin kanssa. Haastetta kuvauksissa toi erityisesti kuvakulmien käyttäminen, sillä en pystynyt kuvaajana menemään kovinkaan korkealle. Toinen sijainti tarjosi laiturin, jonka myötä mahdollistui nouseminen selkeästi mallin yläpuolelle ja pystyin myös ottamaan etäisyyttä kuvattavaan. Loppujen lopuksi päädyin kuitenkin ensimmäisessä lokaatiossa otettuun valokuvaan, jossa olemme molemmat vedessä.

Kuvaustilanteessa kokeilimme mallilla useita erilaisia asentoja muun muassa kelluen, istuen rannassa sekä uiden. Osa valokuvista on kuvattu malliin nähden ylhäältä päin, kuten valitsemassani kuvassa. Osa kuvista otettiin mallin tasosta, veden rajassa, niin että taustalla näkyi myös horisontti ja puita. Kuvausten lopputulos antoi useita hyviä vaihtoehtoja kuvasarjaa varten, mutta lopulta ihastuin tähän kyseiseen epäterävään kuvaan. Kuva kokonaisuudessaan herätti minussa vahvoja tuntemuksia jo ensi näkemältä eikä muiden kuvien käsittely ja tutkiminen enää vaikuttanut mielipiteeseeni kuvavalinnasta. Kuvan käsittelyvaiheen jälkeen koin saavani siitä vielä vaikuttavamman kokonaisuuden.



Kuva 2. *Virta*.

### 9.3 Teos 3: Pysähtynyt

Masennus näyttäytyy tunnevireen jatkuvana syvänä alakuloisuutena ja masentuneisuutena. Henkilö on kykenemätön siirtämään ja kohdistamaan huomiota muihin asioihin, mitä syvemmin masentunut hän on. (Heiskanen 2017, 38-40.) Teoksen Pysähtynyt (kuva 3) idea syntyi siitä, miten masentuneen sosiaalinen elämä, normaalit askareet kodin ulkopuolella ja sen sisällä voi vaatia suuriakin ponnisteluja. Koti on paikka mihin jäädä. Malli on asettunut olohuoneen sohvalle peitto tiukasti kehon ja kasvojen päällä, ainoastaan käsien jäädessä näkyville. Sohvapöydälle kertyneisiin astioihin nojaa naamio, joka kuvastaa masennusta. Naamion sijainti kuvasarjasta poikkeuksellisesti kasvojen sijaan pöydällä kuvastaa oman kodin seinien sisällä koettua turvaa, joka antaa mahdollisuuden olla sellaisena kuin oikeasti on. Koettu turva antaa mahdollisuuden tuntea ja näyttää aidot tunteet, ilman ajatusta muiden ihmisten reagoimisesta. Kasvojen piilottaminen peiton avulla

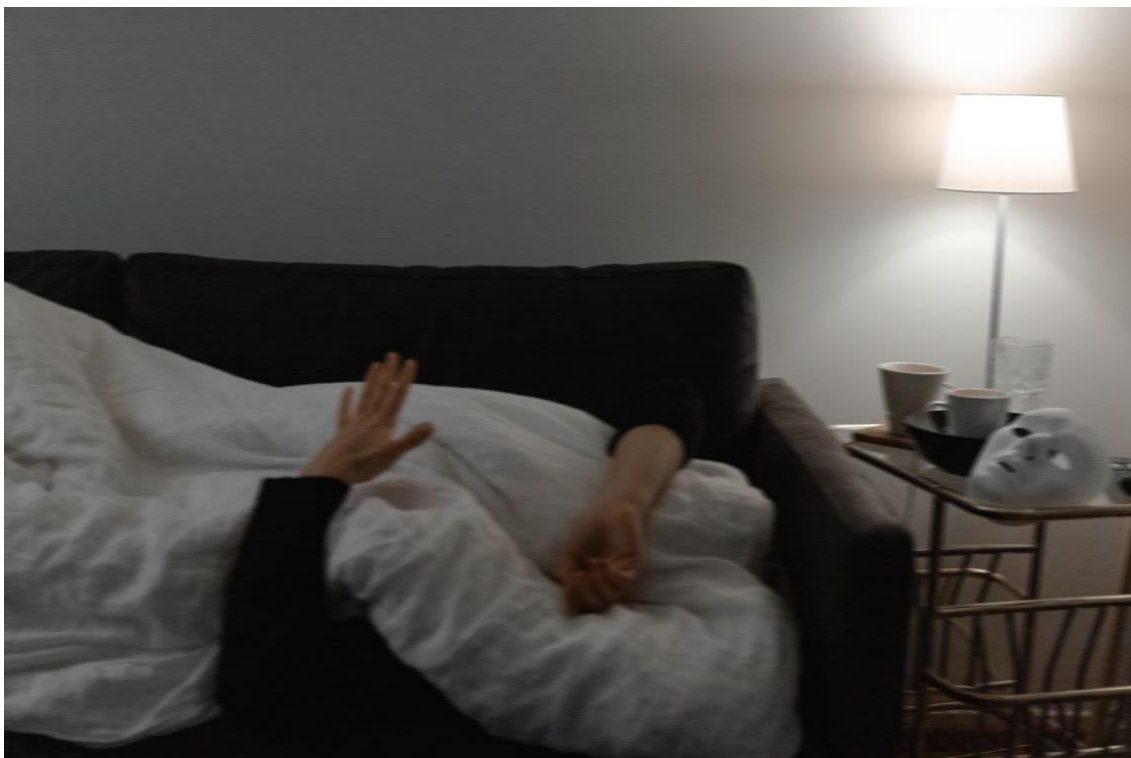


suojaan mallin henkilöllisyyttä naamion ollessa pöydällä, mutta lisäksi se tuo mukavaa kontrastia tumman sohvan rinnalla. Tilanne kuvastaa piiloutumista velvollisuuksilta ja koko maailmalta, mutta se kuvastaa samalla myös henkilön uupumusta ja toimintakyvyn heikkenemistä.

Kuvaukset toteutettiin 2021 keväänä kokeilumielessä. Kuvassa näkyvä miljöö ja sen yksityiskohdat olivat yksi inspiroivista tekijöistä kuvassa, sillä se oli lähtökohtaisesti mielessäni miettiessä kuvan kokonaisuutta ja missä se otettaisiin. Kuvausten jälkeen kuviin enemmän perehtyessäni en henkilökohtaisesti ollut kovinkaan tyytyväinen. En nähnyt kuvissa sellaista hienoutta, mitä olin odottanut etukäteen saavuttavani. Syksyllä 2021 ideoidessani uudestaan kuvasarjaani päätin, että kyseisen kuvauskerran kuvat jäävät käyttämättä, sillä en nähnyt niiden toimivuutta osana kokonaisuutta.

Alkuvuodesta 2022 päädyin selaamaan kuvauskerran kuvat vielä läpi, vaikka koin tehneeni jo valinnan työn lopullisista kuvista. Merkitsin kertaalleen itseäni kiinnostavat kuvat Lightroomissa (2020). Kuvat useampaan kertaan läpi käydessäni huomasin yhden kuvan herättävän huomioni. Tehtyäni kevyet muokkaukset, sain inspiraation filmikuvan tyylisestä kuvasta, jossa olisi mahdollisesti mukana epäterävyyttä ja kohinaa. Kuva on alkuperäisesti tarkka, mutta Photoshopissa siihen on lisätty sivuttaista liikettä, jonka myötä kuva näyttää siltä, että sitä ei ole tarkennettu, vaan se olisi heilahtanut. Tehokeino korostaa ajatuksiani kuvan taustalla.

Vaikka alun perin kuva ei ollut pääsemässä osaksi työtä, olen tyytyväinen siitä, että katsoin kuvat vielä kertaalleen läpi toiminnallisen osuuden loppuvaiheessa. Kuva ei yksittäisenä teoksena ole näyttävimmästä päästä, mutta kuvasarjan kokonaisuuteen se sopii mielestäni hyvin. Ainoana sisätiloissa otettuna kuvana se erottuu, jos asiaan kiinnittää huomiota. Maskin sijainti sarjan muista kuvista poikkeavasti antaa tietynlaista mielenkiintoa ja tuo vaihtelua kuvasarjaan.



Kuva 3. Pysähtynyt.

#### 9.4 Teos 4: Suunta

Inspiraatiota etsiessäni yksi tärkeimmistä sovelluksista oli Pinterest. Sovellusta selatessani vastaan tuli kuva maalauksesta, jossa oli kymmenen ihmistä. Kuva oli käännetty sivuttaissuuntaan niin, että kuvassa oleva ihmismassa käveli niin sanotusti kuvan alarajasta kohti kuvan yläosaa. Kuvasta ei voinut tulkita, oliko se käännetty vain sovellusta varten sivuttain vai oliko alkuperäinen maalaus myös tässä suunnassa. Nähdystä kuvasta inspiroituneena lähdin ideoimaan kuvasarjaani kuvaa, jossa yksi ihminen kävelee ylöspäin kuvaa samantapaisesti kuva käännettynä sivuttain. Teoksen Suunta (kuva 4) taustalla on ajatus siitä, että sairautena masennus voi tuntua jyrkältä seinämältä, jota tuntuu mahdottomalta kiivetä ylöspäin yksin. Parantumisprosessi tuntuu mahdottomalta ja loputtomalta masentuneen silmissä, eikä juurikaan toivoa näy. Lähetin inspiraatiokuvan mallille, jotta hän hahmottaisi ideani. Tämä on myös yksi keino mallin ohjaamisen helpottamiseen (Kamps 2012, 68).

Kuvauspaikkana toimi mäki, jonka avulla pääsimme mallin kanssa korkeammalle maan tasosta. Kuvaustaustalle piirtyvien puiden latvojen avulla pystyi tuomaan taustaan elävyyttä ja mielenkiintoa tyhjän harmaan taustan sijaan. Mallin kanssa sovimme vaatetuksen koostuvan maanläheisistä väreistä, sillä halusin kuvassa olevien värisävyjen olevan kokonaisuudessaan neutraaleja, tausta mukaan lukien. Kuvauspäiväksi sattui tuulinen ja sateinen sää, joten pyrin kuvaamaan mahdollisimman nopeasti. Lopputuloksen näkökulmasta sää tarjosi kuitenkin sopivat elementit harmaudellaan ja tuulella, joka ajoittain heilautti mallin hiuksia. Etukäteen tarkan idean suunnittelu ja kuvan hahmotteleminen auttoivat kuvan toteuttamisessa huomattavasti. Harmaa sää kruunasi idean ja kokeneemman mallin ohjaaminen sujui hyvin.

Lähettäessäni valmiin kuvan mallille tarkistettavaksi ja palautetta varten, sain häneltä tärkeää ja omasta lähtöideastani poikkeavaakin tulkintaa. Hän näki melankolian ja synkkyuden lisäksi kuvassa toiveikkuutta ja tyynen vaiheen, missä henkilö tekee paljon töitä arjen askareiden ja muun normaalin elämän ylläpitämiseen mielenterveyden takia, mutta pystyy kuitenkin siihen ponnisteluista huolimatta. Tämä oli mielestäni tärkeä tulkinta, jonka jälkeen olen alkanut näkemään kuvassa myös toiveikkaan puolen. Kuvasarjan suunnitteluvaiheessa halusin kuvasarjaani myös kuvia, joissa on toiveikas puoli. Vaikka kuva ei suunnitteluvaiheessa sisältänyt toiveikkuutta, on minusta hienoa, että juuri tästä kuvasta kuoriutui sellainen puoli.



Kuva 4. *Suunta.*

## 9.5 Teos 5: Muualla

Viides teos nimeltään Muualla (kuva 5), on kuvattu lokakuisen hämäryyden, kovan tuulen ja sumun ympäröimässä miljöössä. Kuten aikaisemmin kerroin ajatuksistani vettä kohtaan, halusin ottaa kyseisen elementin myös toiseen kuvaan jollakin uudella tavalla. Veden merkitys kuvassa on toimia uhkaavana, aaltoilevana mustana massana. Veden ja rannan rajaan on aseteltu tuoli sivuttain, mallin istuessa tuolilla etuviistoon kääntyneenä. Näin alusta lähtien tuolin osana kuvaa, vaikka se ei itsessään ole luonnollinen elementti keskellä luontoa. Se kuitenkin viestittää itselleni tilannetta ja ajatusta siitä, että henkilö kokee itsensä johonkin muualle kuin kuvassa näkyvään ympäristöön ja itse miljöö kuvastaa sitä kaikkea, mitä hänen ajatuksissaan liikkuu.

Kuvaan halusin tuoda tunnelman uupumisesta ja väsymyksestä mallin elekieltä hyödyntämällä. Ohjasin mallia nojaamaan kyynärvarsilla omia reisiä vasten ja pitelemään käsiä kasvoilla. Näillä keinoilla viestin edellä mainituista tunteista, mutta sen lisäksi käsien asento kuvastaa minulle kuvassa sitä, kuin malli ei haluaisi kuulla jotain. Hän haluaa sulkeutua ympäröivältä elämältä. Vaikka maailma mallin ympärillä on uhkaava, kylmä ja sellainen joka normaalisti ajaisi toimimaan oman hyvinvoinnin eteen, ei masentunut pysty väsymyksestä ja uupumuksesta johtuen etenemään ja toimimaan terveen ihmisen tavoin.

Mallin kanssa keskustelimme etukäteen kuvausten vaatetuksesta. Toiveenani oli, että hän laittaisi kuvauksiin aamutakin ja rikkiäiset sukkahousut, jonka taustalla on ajatus itsensä huolehtimisen laiminlyönnistä. Vuodenajasta johtuen tulimme siihen tulokseen, että kuvauksissa olevat kengät täytyvät olla saappaat. Jos vuodenaika olisi ollut toinen, olisin halunnut hänen olevan ilman kenkiä, mutta tässä kohtaa mallin hyvinvointi oli tietysti tärkeämpi. Kuvausolosuhteet olivat muutoinkin erittäin kylmät kovan tuulen ja vähäisten lämpöasteiden vuoksi, jonka takia pidimme kuvausten aikana monia lämmittelytauvoja. Pidin huolen siitä, että malli sai missä kohtaa tahansa pitää tauon ja niin pitkän sellaisen kuin hän tarvitsi. Kuvattavalla oli runsaasti kuvauskokemusta, joten hänelle kameran edessä sekä kuvauksissa toimiminen oli tuttua. Tämä oli myös lähtökohtana sille, että pyysin häntä juuri kyseiseen kuvaukseen, sillä aihe vaati

heittäytymistä. Mallin kanssa toimiminen oli luonnollista ja sujuvaa, jonka myötä erilaisten kuvakulmien ja asentojen kokeileminen oli helppoa. Hän oli itse myös aktiivinen asentojen ehdottaja, jonka takia kuvaajan roolissa oli helppo kertoa, mikä toimi mielestäni parhaiten omaan silmääni.



Kuva 5. *Muualla.*

## 9.6 Teos 6: Valo

Kuvasarjan alun suunnitteluvaiheesta asti minulle oli selvää, että sarja tulee keskittymään pääosin sairauteen liittyvistä oireista, koetuista tunteista ja niiden käsittelystä. Haastattelumateriaaleista sain kuitenkin kokemuksia negatiivisen puolen lisäksi henkisestä kasvusta, jonka myötä halusin myös toisen puolen osaksi kuvasarjaani. Varsinkin lievän masennuksen kanssa elävien elämässä kaikki päivät eivät välttämättä ole sairauden kanssa pelkkää surua ja uupumusta, vaan se voi pitää sisällään myös parempia päiviä.

Suunnitteluvaiheessa näin mielessäni valoa tulvivan kuvan, jonka miljöönä toimisi järven ranta. Malli juoksisi käsissään vaaleasävyinen harso, joka leijuu

tuulen mukana. Kuvan tunnelma olisi vapautunut ja kepeä kaikesta siitä huolimatta mitä on kokenut masennuksen sairastaneena. Kuva viestii toiveikkuudesta ja ilosta. Harso on yksityiskohtana kuvan vapautuneisuutta tukeva elementti.

Valo teoksen (kuva 6) merkityksen voi tulkita esimerkiksi kahdella tavalla: henkilö on parantunut masennuksesta tai toisena vaihtoehtona hänellä on meneillään helpompi jakso elämässä. Mallin kasvoilla on edelleen maski, sillä masennuksen arvet ovat ikuiset ja ne kulkevat elämässä mukana. Masennus voi tulla epätoivottuna vieraana uudestaan elämään, mutta kuvan henkilö elää hetkessä ja sen hetkessä hyvän olon tunteessa.

Kuva on otettu marraskuussa 2021. Onneksemme kuvauspäivä tarjosi aurinkoisen sään kuvauskohteessa. Tätä en ollut osannut etukäteen edes toivoa pimeään vuodenajan takia. Lopullisessa kuvassa auringonlasku on erittäin merkittävässä roolissa tukien kuvan taustaideaa. Kuvaustilanteessa lähdimme ensin kokeilemaan alkuperäistä suunnitelmaa, jossa malli juoksee kohti kameraa heittäen samalla harsoa ilmaan. Tämä ei kuitenkaan onnistunut halutulla tavalla haastavan maaston takia. Tilanne haastoi itseäni valokuvaajana heittäytymään ja keksimään jotain muuta suunnitelman tilalle. Aurinko oli juuri laskemassa ja ratkaisu piti tehdä nopeasti, halusinko hyödyntää auringonvaloa kuvassa. Epäileväisesti lähdin kokeilemaan vastavaloon kuvaamista, joka osoittautui kuvausten kannalta parhaaksi valinnaksi. Todettuani keinon erinomaiseksi, lähdin leikittelemään laskevan auringon kanssa kokeillen erilaisia kuvakulmia, jolloin aurinko jäi osittain mallin taakse ja sai kauniisti valon heijastettua mallista kameraa kohti. Pyysin mallia liikehtimään tanssimaisesti heiluen ja samalla heittämään harsoa ilmaan. Sarjakuvauksen tuloksena sain monta vaihtoehtoa lopulliseksi kuvavalinnaksi.

Valitussa kuvassa mallin asento viestii vapautunutta olotilaa ja rauhaa. Harso ei ole kuvassa hallitseva elementti, mutta ilman sitä kuva tuntuisi mielestäni liian yksinkertaiselta. Tuulessa liehuva harso tuo mielenkiintoa, mutta myös korostaa vapautunutta tunnelmaa. Värisävyiltään kuva on hempoä ja värikkäämpi kuin muut kuvasarjan kuvat, jonka myötä se myös erottuu joukosta positiivisessa ja

toiveikkaassa sävyssään. Mallin takana aaltoileva vesi viestittää elämän mukana tuomista nousuista ja laskuista, jotka kuuluvat elämään, mutta niitä pystyy myös hallitsemaan.



Kuva 6. *Valo.*

### 9.7 Teos 7 : Loppu

Masennusta ei voi aina huomata ulkopuolisen silmin. Hymyn takana voi olla masennuksesta uupunut ihminen ilman että tiedämme sitä. Halusin tuoda kuvassa esiin tätä ajatusta. Sosiaalisen median sovelluksessa Instagramissa vastaan tuli kuva, jossa henkilö piteli käsissään paperista leikattua kuvaa hymystä ja silmistä. Nähdystä kuvasta sain inspiraatiota myös omaan teokseen.

Lähdin suunnittelemaan kuvaa Loppu (kuva 7) siltä pohjalta, että tulostettu, paperinen hymy on mallin käsissä yhtenä osana kuvan sanomaa. Kuvan taustalla on tarina siitä, että malli on työpäivänsä aikana tullut pitämään taukoa ja tällä tavoin hän on päässyt hetkeksi pakoon muita ihmisiä. Työtovereille hän näyttäytyy siinä valossa, että kaikki olisi kunnossa. Hän istuu portaikolla kehon



asennon viestiessä väsymyksestä ja uupumuksesta. Kuvauspaikaksi valikoin karun ympäristön, sillä halusin kuvan taustan olevan tunnelmaltaan mahdollisimman kylmä. Ympäristö välittää myös tietynlaista kovuutta ympäröivästä maailmasta. Mallini sai hyvin kiinni taustatarinasta, jonka jälkeen hänen puoleltaan tuli ehdotus vaatetuksesta, joka olisi puku. Pidin kovasti ajatuksesta, ja tämä tuki myös omaa ideaani väsyneestä liikemiehestä.

Kuvauspaikka oli minulle entuudestaan tuttu, sillä olen kuvannut paikassa useaan otteeseen eri vuodenaikoina. Kuvauspaikkana se ei ollut kovinkaan rauhallinen, vaan liikennettä ja ihmisiä meni ympäristössä jonkin verran. Jos vuodenaika olisi ollut eri, olisi kuvausta voinut miettiä toisena ajankohtana, jotta kuvaushetken ympäristön olisi saanut rauhoitettua. Itse kuvaustilanteessa päädyin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen jättää paperilla olevan hymyn syrjään kuvaten loppuvaiheessa, joka osoittautui oikeaksi päätökseksi. Vaikka ideana paperinen hymy oli hyvä, ei se kuitenkaan lopulta sopinut kuvan tyyliin ja teki siitä ennemminkin teennäisen ja epätodennukaisen.

Kuvausten aikana kokeilimme mallilla erilaisia asentoja ja katsoimme mikä viestisi uupumusta ja väsymystä parhaiten. Valitussa kuvassa malli nojaa seinää vasten. Koneella kuvia katsoessa tämä näytti aidommalta tilanteelta kuin nojaaminen esimerkiksi käsiä vasten. Kuvassa mallilla ja hänen elekielellään on suuri merkitys, sillä malli on kuvan keskiössä. Ympäristö lähinnä tukee mallin viestimää tunnelmaa ja sanomaa.



*Kuva 7. Loppu.*

## 9.8 Teos 8: Yksin?

Tutustuttuani masennukseen ja sen yleisyyteen, toivoin että saisin otettua kuvasarjaani kuvan ihmisryhmästä. Koska muut kuvat on toteutettu yhden mallin voimin, tuo ryhmäkuva eri tavoin aiheen sanomaa esiin. Teoksen Yksin? (kuva 8) taustalla on ajatus siitä, miten moni ihmisistä kärsii masennuksesta ja ylipäättään mielenterveysongelmista nykypäivänä. Voimme tietämättämme katsoa tälläkin hetkellä ihmistä, joka kamppailee sairauden kanssa.

Eettisyys tuli tässä kuvauksessa erityisesti pohdittavaksi useamman kuin yhden mallin takia. Näin tilanteeseen sopivaksi kysyä kaikilta malleilta erikseen, olisivatko he kiinnostuneita tulemaan osaksi kuvasarjaani. Samalla nostin esiin sen, että kuvauksessa tulisi olemaan yhteensä neljä henkilöä, jonka myötä henkilöllisyys paljastuu väistämättä mallien välillä. Kaikki mallit olivat innokkaita osallistumaan kuvauksiin kuvauksen poikkeavuudesta huolimatta. Koska kaikki mallit tunsivat toisensa entuudestaan, en nähnyt oleelliseksi muuttaa kuvauslupien tekstiosuuksia esimerkiksi sen suhteen, että kuvausten henkilöllisyydet tulisi salata, vaan tässä tapauksessa suullinen sopimus oli riittävä. Jokainen malli sai muiden kuvausten tapaan lukea kuvausluvan etukäteen rauhassa läpi, jonka jälkeen he saivat tehdä päätöksen osallistumisesta.

Kuvan henkilömäärän kannalta näin järkeväksi suunnitella etukäteen, miten sijoitan malleja, jotta ohjaaminen olisi mahdollisimman sujuvaa itse kuvaustilanteessa. Yhden henkilön kanssa asentojen vaihtelevuus ja kokeileminen on huomattavasti helpompaa kuin ryhmän kanssa, jonka takia listasinkin etukäteen neljä erilaista tapaa sijoittaa mallit kuviin. Muista kuvista poiketen kuva on otettu muualla Suomessa kuin Joensuussa, joka haastoi kuvauspaikan valinnassa, koska en pystynyt näkemään sitä etukäteen. Keskustelimme kuvauksiin osallistuvan mallin kanssa kuvauspaikasta ja kerroin millaista ympäristöä toivoin kuvaan. Hän lähetti minulle kuvia kuvailemani kaltaisesta ympäristöstä. Saatujen kuvien pohjalta suunnittelin mallien sijoittamisen ympäristöä hyödyntäen.

Ennen kuvauksia sovin jokaisen mallin kanssa erikseen kuvauksiin sopivasta vaatetuksesta. Tässäkin kuvauksessa halusin värien olevan maanläheisiä sävyjä. Katsoimme kuvauspäivänä yhdessä vaatetuksen läpi, jotta se olisi mahdollisimman yhtenäinen keskenään, eikä kukaan erottuisi joukosta selkeästi. Kuvauspaikalla lähdimme etenemään järjestyksessä listaamiani vaihtoehtoja mallien asettelusta. Koska en ollut nähnyt kuvauspaikkaa etukäteen kuvien lisäksi, ei kaikki vaihtoehdot kuvasuunnitelmasta toimineet käytännössä. Tämä ei kuitenkaan haitannut, sillä vaihtoehtoja oli listattuna useita, joista saimme kuitenkin runsaasti materiaalia vaihtoehtoiksi.

Valitussa kuvassa olen hyödyntänyt kuvassa näkyvän parkkihallin arkkitehtuuria, joka kiehtoi minua erikoisuudellaan ja karuudellaan. Asettelin mallit seinässä sijaitsevan aukon kohdalle limittäin ja mahdollisimman lähekkäin toisiaan. Halusin kuvan sanoman viestittävän sairauden yleisyyden lisäksi sitä, että sairauden kanssa ei tarvitse taistella yksin. Vertaistuen ja muun ammatillisen avun saanti on mahdollista. Näen asian niin, että jos voisimme puhua sairaudesta avoimemmin, voisimme törmätä yhä useampaan ihmiseen lähellämme, jotka kärsivät samoista ongelmista. Vaikka lähellä ei olisikaan sellaisia henkilöitä, digitalisaatio ja sosiaalinen media on mahdollistanut viestimisen helposti ympäri maailmaa.



Kuva 8. *Yksin?*

### 9.9 Otteessa -valokuvanäyttely

Projektin alusta lähtien toiveenani oli saada järjestettyä valokuvista näyttely. Kun kaikki kuvat oli otettu marraskuussa 2021 ja ollessani tyytyväinen oman työni jälkeen, päätin lähteä edistämään näyttelyä. Mieleeni heräsi muutamia vaihtoehtoja näyttelyn paikasta, joista ensimmäisenä otin yhteyttä Kulttuuritehdas Siihtalaan. Kävin tutustumassa heidän tiloihinsa ja päätin sen jälkeen haluavani pitää näyttelyn kyseisessä paikassa. Näyttelyajankohdaksi sovimme 2.4.–28.4.2022.

Näyttelyä varten suunnittelin haluavani kuvia kolmessa eri koossa: yhden pienemmän, yhden isomman ja loput teoksista näiden kahden koon väliltä. Laitoin kuvat mustiin kehyksiin valkoisella paspartuurilla. Kustansin itse kuvien painatuksen, kehykset sekä hankin erilaisia kiinnitysvälineitä ripustamista varten kuten nauvoja, siimaa ja silmuruuveja. Näyttelyä varten tein teosluettelon ja hankin vieraskirjan. Näyttelyn ollessa ensimmäiseni, oli mukavaa, että

näyttelypaikan yhteyshenkilöltä sain kysymyksiini vastauksia ja apua aina tarvittaessa.

Aloitin näyttelyn markkinoinnin omassa sosiaalisessa mediassani kaksi viikkoa ennen avajaisia. Markkinointia varten tein Adobe Photoshopissa (2020) mainoksen sosiaalista mediaa varten (liite 3) sekä tulostettavan mainoksen (liite 4), jonka vein Joensuun kaupunginkirjastoon. Tätä ennen lähetin erilliset kutsut näyttelyyn jokaiselle mallille henkilökohtaisesti. Loin Facebookiin tapahtuman avajaisille, jota jaoin omilla kanavissani sekä Kulttuurikeskus Sihtala jakoi tapahtumaa omilla sivuillaan.

## 10 Reaktiot valokuvaan

Päästyäni vaiheeseen, jossa lopulliset kuvat olivat valittuina ja kuvankäsittely tehty, otin uudelleen yhteyttä kuvissa esiintyviin henkilöihin. Lähetin heille sähköpostitse valmiin kuvan pyytäen heitä samalla myös kertomaan siitä, mitä ajatuksia ja tunteita kuva heissä herättää ja miten he tulkitsevat omaa kuvaansa. Koin tärkeäksi saada samassa yhteydessä vielä viimeisen hyväksynnän ja varmistuksen valmiin kuvan käyttämisestä, vaikka kuvauslupa oli allekirjoitettu kuvaushetkellä. Tämä korostaa entisestään mallin mahdollisuutta ja oikeutta kieltäytyä, jos omaan esiintyvyyteen suhtautuminen olisi muuttunut.

Kuvista saadut palautteet olivat moninaisia. Moni palautteen antaneista koki, että oikean tunnelman välittämisessä oli onnistuttu erittäin hyvin. Osa avasi lyhyesti ja osa pitemmin omaa tulkintaa kuvaan liittyen. Kaikki tulkinnot tukivat alkuperäistä ajatustani kuvan takana ja tarinaa, mitä haluttiin välittää. Osa tulkinnoista avasi vielä enemmän kuvan taustaideaa, mitä en ollut kuvaajana aiemmin edes ajatellut. Tämä vahvisti ajatusta siitä, että jokainen katsoo omien kokemusten läpi kuvia ja tällä tavoin ne saavat uusia merkityksiä.

Kuvien onnistumisesta kertoi se, että kuvat herättivät vahvoja tunteita. Projektin yksi tavoitteista oli luoda sarja kuvia, jotka herättävät vahvasti monenlaisia ajatuksia ja tuntemuksia. Tässä kohtaa on huomioitava kuitenkin, että kuvien katsojat olivat kuvissa olevat henkilöt. Se vaikuttaa väistämättä kuvasta saatuun kokemukseen ja palautteeseen. Kuvattavat tiesivät kuvan takana olevasta alkuperäisestä ideasta, jonka kuvaajana halusin katsojalle välittää. Oli kuitenkin virkistävää ja positiivista kuulla, kuinka erilaisia ajatuksia kuvat herättivät. Itse kuvien välittämiä tunnetiloja palautteissa olivat muun muassa ahdistus, synkkyys toiveikkuus. Kuvat onnistuivat välittämään tunteita myös esimerkiksi huolesta, ahdistuksesta, väsymyksestä, turtumisesta, tyyneydestä, tyhjyyden tunteesta, hulluudesta ja surusta. Palautteissa nousi myös esiin se, kuinka oma kuva saattoi yllättää ja miten synkkänä oma olemus välittyi kuvasta ulospäin.

## **11 Eettiset valinnat valokuvaprojektissa**

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa asetettiin työn tutkimuskysymykseksi se, millaisia eettisiä valintoja herkän ja yksityisen kuvausaiheen ympärillä voisi tehdä ja mitä kaikkea tulisi huomioida projektin eri vaiheissa. Suoria vastauksia ja ohjeita ei tämänkaltaisen projektin luomiseen ollut, vaan työtä varten sovellettiin eri lähteistä saatua tietoa.

Toiminnallisen osuuden suunnittelua ja toteutusta ohjasivat Karelia-ammattikorkeakoulun eettiset suositukset ja niistä sovelletut ohjeistukset. Aiheen takia erityisiin henkilötietoryhmiin kuuluvaa tietojen keräämistä tuli minimoida, käsitellä asiaan kuuluvalla tavalla ja niille tuli suunnitella käsittelyn elinkaari. Vaikutusten arviointi tuotiin esiin kuvausluvassa, joka allekirjoitettiin yhteisymmärryksessä kuvattavan kanssa. Valokuvasarjaan osallistuneille valmisteltu kuvauslupa oli erityisen tärkeässä roolissa ja sen tekemiseen käytettiin aikaa yhdessä Karelia-ammattikorkeakoulun henkilöstön kanssa. Luvassa mainittiin kaikki oleellinen työstä ja niistä mahdollisista riskeistä, mitä työhön osallistuminen saattaa tuoda mukanaan.

Hämäläisen (2021) tavoin halusin omassakin työssä olla varma siitä, että kuvattavalla on ymmärrys projektin sisällöstä ja toimista. Panostin kuvaajan ja kuvattavan yhteiseen ymmärrykseen siitä, miksi työ tehdään ja mitä sillä tavoitellaan. Koin tärkeänä osana mallin kohtaamisen kuvaustilanteisiin sopivalla tavalla ja huomioimisen projektin eri vaiheissa. Kuvaajana halusin antaa malleille mahdollisuuden kieltäytyä, esittää mielipiteitä ja ideoita.

## 12 Pohdinta

Tärkeimpänä tavoitteena projektissa oli luoda vaikuttava ja ajatuksia herättävä kuvasarja, joka koskettaa sekä herättää ajatuksia masennuksesta ja ylipäättään nostaa mielenterveyden haasteet puheenaiheeksi. Tällä tavoin pystymme murtamaan aiheeseen liittyviä stigmoja. Aiheen valinta oli minulle selkeä alusta lähtien, sillä halusin valita vaikuttavan ja tärkeän aiheen, jota viedä eteenpäin muiden nähtäväksi. Henkilökuvaus oli minulle selkeä menetelmä, sillä halusin viimeisessä vaiheessa opintoja päästä kehittymään itselleni tärkeässä tavassa toteuttaa itseäni.

Aiheeseen perehtyminen ei ollut erityisen helppoa. Tekstisisältö ja kokemukset masennukseen liittyen eivät olleet sairauden vakavuuden takia aina helppoa luettavaa ja käsiteltävää. Ison aiheen sanoittaminen ja myös taiteen luominen tärkeän aiheen ympärille loi painetta siitä, että työssä pitää onnistua mahdollisimman hyvin. Siinä kohtaa, kun ymmärsin tekeväni työtä vain ja ainoastaan omasta näkökulmastani, helpotti se huomattavasti etenemistä työssä. Jokainen tulkitsee kuitenkin näkemäänsä omien kokemusten kautta. Laaja perehtyminen masennukseen auttoi ymmärtämään sairautta sekä luottamaan siihen, että visuaalisten valintojen takana on aiheen tietoperusta.

Raportin aiheeseen liittyvää tietoperustaa, suoraan taidevalokuvan tekemisen eettisyyteen ei oikeastaan löytynyt. Erilaista tietoa täytyi soveltaa. Koen, että jokaisen kuvaajan vastuulla on, miten ja millä tavoin etiikka otetaan huomioon.



Lakipykälät valokuvaamiseen liittyen on jokaisen kuvaajan hyvä muistaa, mutta loppujen lopuksi valokuvaaja tekee oman vaikutusten arvioinnin, jos näkee sen tarpeelliseksi. Kuvausaiheella on merkitystä eettisiin valintoihin. Aina kuvaustilanteeseen ja suunnitteluun ei tarvitse kiinnittää erityistä huomiota. Kuitenkin aiheen ollessa arka ja herkkä, sekä erityisesti jos se koskettaa erityisiä henkilötietoryhmiä, on mielestäni enemmän kuin suositeltavaa miettiä tilannetta ja siihen liittyviä toimia. Mallin yksityisyys ja henkilötietojen välittäminen kuvan muodossa tulee ottaa huomioon. On myös tärkeää pohtia, missä valossa malli tullaan esittämään kuvassa. Hyvän eettisen käytöksen mukaista on ennen kuvan julkaisua kysyä kuvassa esiintyvältä henkilöltä julkaisulupa. Samalla malli kokee myös tullessa kuulluksi. Jos julkaisulupaa ei tule, on tilanne vain hyväksyttävä. Kuvaajana emme voi koskaan nähdä kuvaa samalla tavalla kuin kuvassa oleva itse.

Koen löytäneeni toimivia ja tärkeitä tapoja etiikan huomioimiseen valokuvaprojektin aikana. Päämäärä kuvaajana ja tavoitteet kuvaamiseen liittyen ovat olleet alusta lähtien selkeät ja oikeat etiikan näkökulmasta. Olen sanoittanut kuvien muodossa muiden kertomuksia ja tuntemuksia sekä pyrkinyt tuomaan puheenaiheeksi ajankohtaisen ja tärkeän teeman, jolla on vaikutusta koko maailmassa. On mahdollista, että joku pitää toimintatapaa ongelmallisena, kun projektin suunnitteluvaiheessa on hyödynnetty toisten ihmisten ajatuksia ja koettuja tunnetiloja ja niistä on muokattu kuvausaiheita kuvaajan valitsemissä malleille. Koen kuitenkin toimineeni projektin aikana läpinäkyvästi mallien kanssa ja olen ollut selkeä projektin päämääristä. Jos muuttaisin jotain, se olisi alkukeskustelun käyminen kasvotusten tai puhelimitse viestien sijaan. Keskustelu olisi ollut varmastikin vielä antoisampi tällä tavoin ja avannut aiheen syvemmin kuvattavalle ja myös antanut mahdollisuuden vaihtaa ajatuksia helposti.

Taiteellinen työ haastoi valokuvaajana miettimään kuvia aivan uudelta kantilta, kun itselleni tyypillisestä henkilökuvaamisesta poiketen mallien kasvot olivat peitettyinä. Tämä valinta korosti erityisesti sitä, että kuvan merkitysten ja tarinan välittäminen pitää tapahtua joillakin muilla keinoin. Valokuvien suunnitteluvaihe oli toiminnallisen osuuden vaikein vaihe. Otteeni kuvien suunnitteluun oli liian

ankara alusta lähtien, joka vaikutti kuvaideoiden pitkäkestoiseen miettimiseen ja aloittamisen vaikeuteen. Vuoden 2021 syksyn aikana sain laskettua odotuksiani ja rennompia ote vei työssä eteenpäin.

Olen tyytyväinen työn toiminnalliseen osuuteen. Prosessissa oli itselleni paljon uutta. Erityinen syventyminen kuvausaiheeseen, eettiset piirteet, kuvauslupien muotoileminen sekä kuvien tarkka suunnitteleminen kehittivät omaa ammatillista osaamistani. Olisin toivonut, että kuvissa olisi ollut laajemmin eri ikäisiä ihmisiä, mutta mallien hakukanava ei ollut oikea vanhemmalle ikäväestölle. Muutoin olen tyytyväinen lopullisiin kuviin ja niiden monipuolisuuteen. Uskon, että taiteellisen valokuvasarjan toteuttaminen antaa intoa toteuttaa tämänkaltaisia projekteja myös jatkossa. Kuvista järjestetyn näyttelyn lisäksi, toivon, että valokuvia voitaisiin hyödyntää Joensuun lisäksi myös muualla näyttelyissä. Jatkoa ajatellen, jos kuvausprojektia haluaisi laajentaa, voisi projektin aihe liittyä johonkin muuhun mielenterveysongelmaan tai erityiseen ikäryhmään, kuten vanhusten masennukseen, josta harvemmin puhutaan.

Kiitän haastateltavia oman tarinan jakamisesta ja uskaltautumisesta avautua raskaasta aiheesta. Kiitos kuvattaville heittäytymisestä sekä avoimesta ja kannustavasta asenteesta kuvaprojektin eri vaiheissa. Kiittää Hanna-Kaisa Hämäläistä antoisasta ja inspiroivasta keskustelusta. Lopuksi vielä kiitän Karelia-ammattikorkeakoulun lakimies Annamari Turusta, tietosuojavastaava Olavi Pesosta sekä ohjaavaa opettajaani Jari Kupiaista avusta kuvausluvan muotoilun kanssa.

## Lähteet

- Adobe. Lightroom Classic. 2020. Yhdysvallat.
- Adobe. Photoshop. 2020. Yhdysvallat.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. 17.3.2022
- Ang, T. 2015. Valokuvan historia. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Brander, J. 2019. Kuvamanipulaatiosta tuli arkipäivää – voiko edes videoon enää luottaa? Unit - Tampereen yliopisto, Tampereen ammattikorkeakoulu. <https://www.tuni.fi/unit-magazine/artikkelit/kuvamanipulaatiosta-tuli-arkipaivaa-voiko-edes-videoon-ena-luottaa>. 16.3.2022.
- Etiikka.fi. 2022. Etiikan teoria. <https://etiikka.fi/teoria/>. 1.5.2022.
- Gross, L., Katz, J.S. & Ruby, J. 2003. Image ethics in the digital age. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Hatva, A. 2009. Merkityksien välittäminen kuvan avulla. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Akateeminen väitöskirja. <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7837-6>. 7.1.2022.
- Heiskanen, T., Huttunen, M.O. & Tuulari, J. 2011. Masennus. Helsinki: Duodecim.
- Helsingin yliopisto. 2021. Miksi psykoterapiaan on niin vaikea päästä? <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/miksi-psykoterapiaan-niin-vaikea-paasta>. 10.3.2022.
- Honaker, E. 2022. II. <http://www.edwardhonaker.com/booktwo>. 14.4.2022.
- Hämäläinen, H-K. 2021. Kuvajournalisti & dokumentaristi. Videoitu haastattelu. 5.1.2021.
- Jula, J. 2007. Taiteen etiikka. Turku: Areopagus-kustannus.
- Julkisen sanan neuvosto. 2014. Journalistin ohjeet. [https://www.jsn.fi/journalistin\\_ohjeet/](https://www.jsn.fi/journalistin_ohjeet/). 13.4.2022.
- Kamps, H.J. 2012. Etsimessä: Ihminen. Valokuvauksen perusteet hallintaan. Jyväskylä: Sanoma Pro.
- Katro, M. 2018. Seksuaalivähemmistöt ja eettinen kuvankäyttö Lehtikuvan kuvituskuvaissa. Haaga-Helia. Journalismin koulutusohjelma. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018061113373>. 13.3.2022.
- Laiho, H. 2014. Taiteen etiikka. Filosofia.fi. <https://filosofia.fi/fi/ensyklopedia/taiteen-etiikka>. 20.9.2020.
- Lundström, J-E. 2012. Valokuvallisia todellisuuksia. Helsinki: Like.
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. & Aalberg, V. 2017. Psykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Mieli Ry. 2021a. Usein mies tulee puhumaan, kun korttitalo on jo kaatumassa. <https://mieli.fi/asiantuntijahaastattelut/usein-mies-tulee-puhumaan-kun-korttitalo-on-jo-kaatumassa/>. 9.12.2021.
- Mieli Ry. 2021b. Mielinauha- kampanja 2021. <https://www.mielenterveysseurat.fi/rauma/2021/04/01/mielinauha-kampanja-2021/>. 9.3.2022.

- Mutanen, J. 2020. Sukupuolittuneet mediakuvastot. Karelia-ammattikorkeakoulu. Media-alan koulutusohjelma. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120325951>. 13.3.2022.
- NPPA. Code of ethics. 2022. <https://nppa.org/code-ethics>. 14.4.2022.
- Rehbinder, M. & Pesola, M. 2019. Käytännön opas valokuvaajan tekijänoikeudesta. Journalistiliitto. <https://journalistiliitto.fi/fi/pelisaannot/tekijanoikeudet/valokuvaajan-tekijanoikeudet/> 20.9.2020
- Roos, J.P. 1999. Piilomasennus – suomalaisten miesten kansantauti? Sosiaalipolitiikan laitos. <https://www.mv.helsinki.fi/home/jproos/depress.htm>. 20.9.2020.
- Räikkä, J. 2004. Moraalin kanssa, esseitä hyvästä yhteiskunnasta. Suomi: UNipress Ab.
- Saraste, L. 1996. Valokuva tradition ja toden välissä. Helsinki: Musta Taide.
- Saraste, L. 2010. Valokuva. Muisto, viesti, taide. Helsinki: Musta Taide.
- Tekijänoikeusneuvosto. 2013. Lausunto 2013:3. <https://okm.fi/documents/1410845/3902147/Lausunto+2013-03+Valokuvan+teostaso.pdf/744ffbef-aa27-41f1-abe9-4905aa01bb4f/Lausunto+2013-03+Valokuvan+teostaso.pdf?version=1.1&t=1484641075000>. 1.5.2022
- Tietosuojavaltuutetun toimisto. 2021. Vaikutustenarvioinnin tekeminen. <https://tietosuoja.fi/vaikutustenarvioinnin-tekeminen>. 17.12.2021.
- Seppä, A. 2011. Kuvien tulkinta. Gaudeamus.
- Seppänen, J. 2014. Levoton valokuva. Tampere: Vastapaino.
- Valkonen, J. 2019. Mies ja masennus nro 1 – Paremmän voinnin paluu! Jyväskylä: Tekijä ja Tuuma.
- Wahlbeck, K. 2014. Kohtaaminen haastaa mielenterveysongelmien stigmaa. Suomen Mielenterveys ry. [https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-häiriöt/kohtaaminen-haastaa-mielenterveysongelmien-stigmaa](https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-hairiot/kohtaaminen-haastaa-mielenterveysongelmien-stigmaa). 20.9.2021.
- World Health Organization. 2021. Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. 17.3.2022.
- YLE. 2009. Tosia vai muokattuja kuvia? <https://yle.fi/uutiset/3-5256120> 16.3.2022.

## Haastattelurunko

Hei! Alhaalta löydät kysymykset haastattelua varten. Tulen käyttämään vastauksiasi anonymisti itse raportissani esimerkiksi vertailemalla keskenään kaikkiin haastattelujen tuloksiin, sekä ideoinnissa kuvia varten. Tulen kertomaan raportissa yleisesti millaisia vaikutuksia masennuksella on ja sillä tavoin, että ne eivät ole yhdistettävissä sinuun. Jos kysymyksissä on jotain sellaista, mihin et halua kommentoida ja mistä et halua kertoa, voit jättää kysymykseen vastaamisen välistä.

1. Mitä seurauksia sairauden laukeamisella oli/on ollut (fyysisiä, henkisiä, konkreettisia jne.)?
2. Miten vaikuttaa arkeen? (esimerkiksi kotiin, sosiaalisiin suhteisiin, kouluun jne.)
3. Onko sinulla jotain pelkoja mitä masennus on aiheuttanut?
4. Osaatko kuvailla minkälaisia tunteita olet kokenut masennuksen aikana?

Kiitos!

Ystävällisin terveisin, Saara Huopalainen

Saara Huopalainen  
Sähköposti: saara.huopalainen@edu.karelia.fi  
puh. 0400226470  
Karelia-ammattikorkeakoulu  
Tikkarinne 9  
80200 Joensuu

### **Lupa kuvausaineiston käyttöön**

Opinnäytetyöni Karelia-ammattikorkeakoulun media-alan koulutuksessa käsittelee masennusta ja sen vaikutuksia. Raportissani keskityn haastatteluista saamiini tietoihin, aihealueen tietoperustaan, työskentelyni eettiseen perustaan sekä omaan työprosessiini. Allekirjoittamalla tämän sitoumuksen ilmaiset, että ymmärrät kuvissa esiintymiseen liittyvät riskit ja että haluat tästä huolimatta osallistua kuvauksiin. Valokuvat toimivat osana opinnäytetyöni tutkimusmateriaalia, toteutettavia valokuvanäyttelyjä sekä julkaisuina opinnäytetyön tekijän omissa mediakanavissa. Kaikkia opinnäytteeseeni otettuja kuvia ei välttämättä julkaista.

Tietosuojaa koskevien säännösten mukaisesti kuva-aineistoani käsitellään asianmukaisesti ja kuvattavia henkilöitä sekä heidän yksityisyyttään suojaten. Kuvien ottamisen jälkeen käsittelen valokuvia kuvankäsittelyohjelmalla ja yhdistelen niistä lopulta näyttelykokonaisuuden. Säilytän kuva-aineistoa omalla tietokoneellani salasanalla suojattuna. Valokuvat varmuuskopioidaan ulkoiselle kovalevyllä salasanalla suojattuna. Valokuvat myös arkistoidaan näillä menetelmillä. Opinnäytetyön ohjaajalla ja tarkastajalla on pääsy katsomaan valokuvia, mutta heitä sitovat samat salassapitosäännökset kuin tekijää. Kuvausprosessin aikana valitaan julkaistavat teokset, jotka tulevat tekijän oman näyttely- ja julkaisu toiminnan käyttöön. Verkossa julkaistuja valokuvia ei voida enää jälkikäteen välttämättä kattavasti poistaa verkkoympäristöstä.

Kuvien aihe maailma on herkkä ja yksityinen, joten kuvissa esiintyvän henkilön on tiedostettava mahdolliset riskit kuvissa esiintymiseen. Kasvoja suojaavasta naamioista huolimatta kuvan henkilö voidaan ehkä tunnistaa ja on mahdollista, että kuvat saattavat joskus myöhemmin vaikuttaa kuvattavien elämään tavoilla, joita ei kuvattaessa ole voitu ennakoita.

Ymmärrän ja tiedostan kuviin liittyvät riskit ja haluan silti osallistua kuvauksiin. Annan myös luvan siihen, että kuvaani saa käyttää mainituissa mediakanavissa sekä tekijän toteuttamissa valokuvanäyttelyissä. Tästä sopimuksesta on tehty samanlaiset kappaleet kuvattavalle ja kuvaajalle.

\_\_\_\_\_.20

---

Kuvattavan allekirjoitus

\_\_\_\_\_.20

---

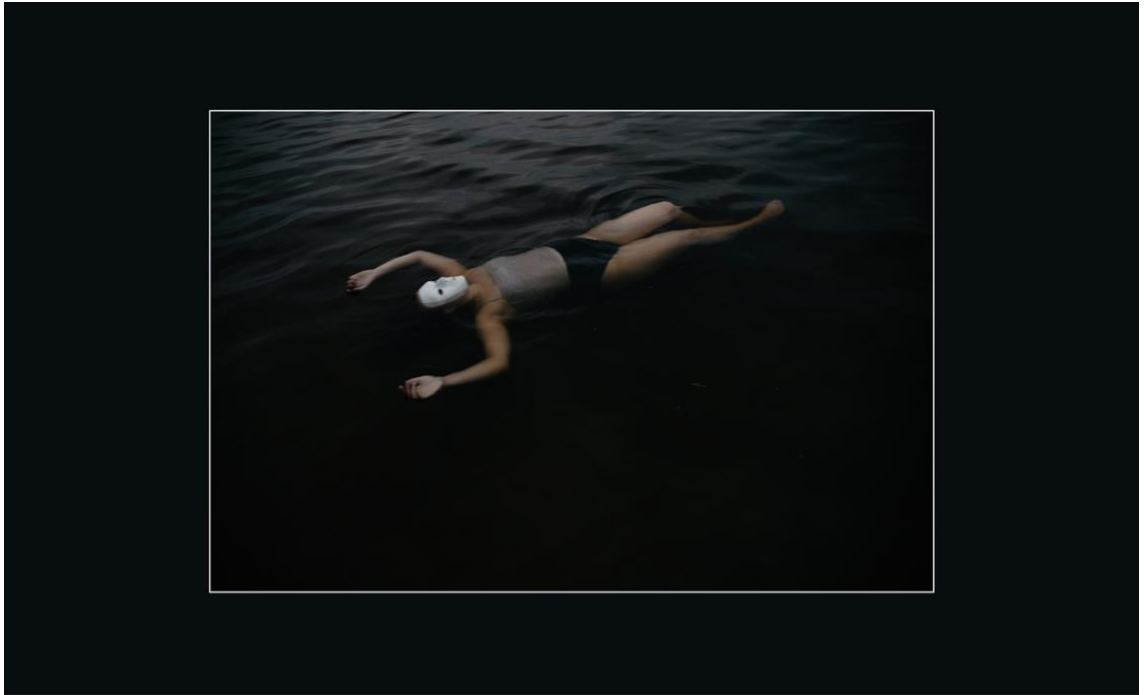
Kuvaajan allekirjoitus

Sosiaalisen median mainos





**Mainosjuliste**



Saara Huopalainen

*Otteessa*

Valokuvanäyttely  
Kulttuuritehdas Siihtala, Joensuu  
2.4.-28.4.2022

Näyttelyn avajaiset  
2.4.2022 klo 13-15.00

Lisätiedot: [saarahuopalainen@gmail.com](mailto:saarahuopalainen@gmail.com)