

”NAINEN MINUSSA”

Voimauttava valokuvamatka päihdekuntoutujanaisen kanssa

Nina Kinnunen

Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö

Yhteisö- ja perusturvatyö

Sosionomi AMK

2016

Opinnäytetyön tiivistelmä

Sosiaalialan koulutus

Sosionomi AMK

Tekijä	Nina Kinnunen	2016
Ohjaajat	Päivi Muranen ja Laura Jokela	
Työn nimi	”Nainen minussa”, voimauttava valokuvamatka päihdekuntoutujanaisen kanssa.	
Sivu- ja liitemäärä	59	

Naisten päihteidenkäyttö on tutkimusten ja tilastojen mukaan lisääntynyt viime vuosina eikä siihen riittävästi kiinnitetä yhteiskunnassamme huomiota. Jotta pystymme vastaamaan tulevaisuuden haasteisiin päihderiippuvaisten naisen kuntoutumisessa, on tärkeää selvittää niitä keinoja, joilla voidaan tukea heitä. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää voimauttavan valokuvauksen mahdollisuuksia tukea päihdekuntoutujanaista matkalla päihteettömyyteen.

Opinnäytetyön taustalla ovat teoriat naisten päihteidenkäytöstä, päihderiippuvuudesta kuntoutumisesta, identiteetistä, valokuvaterapiasta, voimauttavasta valokuvauksesta sekä valokuvauksen vuorovaikutuksesta ja omakuvasta.

Opinnäytetyö on laadullinen toimintatutkimus. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on ”Voiko voimauttavan valokuvan menetelmän avulla tukea päihdekuntoutujanaista hänen kuntoutumisprosessissaan?” Aineiston hankinta tapahtui toteuttamalla ”valokuvamatkoja” yhden päihdekuntoutujanaisen kanssa. Aineisto koostuu valokuvista, keskusteluista, haastattelusta sekä havainnoista.

Tutkimuksen perusteella voimauttava valokuvaus on auttanut kuntoutumisessa. Sen avulla tutkittava on oppinut hyväksymään omaa ulkonäköään ja arvostamaan itseään. Valokuvamatka on ollut korjaava ja vuorovaikutuksen avulla tutkittava on kyennyt näkemään positiivisia asioita elämässään. Hän on kokenut tämän voimavaraksi ja myönteiseksi kokemukseksi. Päihdeongelmasta on ollut hyvä puhua ja valokuvamatka on vienyt ajatuksia juomisesta pois.

Asiasanat: päihdekuntoutus, voimautuminen, valokuvaus, identiteetti.

Lapland University of Applied
Sciences
Bachelor of Social Services

Author	Nina Kinnunen	2016
Supervisor	Päivi Muranen and Laura Jokela	
Commissioned by		
Subject of thesis	"The woman in me", an empowering photography trip with a woman who is rehabilitating of substance abuse.	
Number of pages	59	

Based on research and statistics the use of substances by women has been increasing in the last years. The society does not focus on it enough. It is important to study those methods that can support women, so that we can respond to that challenge in the future.

The purpose of the thesis is to study the opportunities of empowering photography to support a substance abusing woman in her way to a substance – free life.

The theoretical background of this thesis consists of women's substance abuse, rehabilitation of substance addiction, identity, phototherapy, empowering photography.

The thesis is a qualitative action research. The research question is "Can the method of empowering photography support a woman who misuses substance in her rehabilitation process? The research material has been collected by making a "photography trip" with one woman. The material consists of photos, discussions, interview and observation.

The results of this thesis tell that empowering photography has helped in rehabilitation. With empowering photography the woman has learned to accept her looks and appreciate herself. The photography trip has been remedial and with interaction she learnt to look at the positive things in her life. She has seen this as a resource and positive experience. It has been good to talk about the drinking problem and the photography trip has taken thoughts away from drinking.

Key words: substance abuse rehabilitation, empowerment, photograph, identity,

Sisällys

1. JOHDANTO	6
2. TUTKIMUSMENETELMÄT	8
2.1. Tutkimuskysymys	8
2.2. Laadullinen toimintatutkimus	9
2.3. Aineiston hankinta	11
2.4. Eettisyys ja luotettavuus	13
3. TEOREETTINEN VIITEKEHYS	16
3.1. Naisten alkoholinkäyttö	16
3.2. Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen	19
3.3. Identiteetti	22
3.4. Voimautuminen	24
3.5. Valokuvaterapia	26
3.6. Valokuva voimautumisen välineenä	28
3.7. Valokuvauksen vuorovaikutus ja omakuva	32
4. VOIMAUTTAVAN VALOKUVAPROSESSIN TOTEUTTAMINEN	34
4.1. Luottamuksen rakentamista	36
4.2. Rajoja ja turvallisuuden tunnetta	38
4.3. Arvoina rehellisyys ja luottamus	40
4.4. Mietiskelyä ja muistelua	43
4.5. Tärkeintä on ystävyys	46
4.6. Valokuvien kanssa vuorovaikutuksessa	47

5. TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	53
6. POHDINTA	57

1. JOHDANTO

Olen opintojeni aikana suorittanut kaksi harjoittelujaksoa päihdetyössä, sekä päiväkeskuksessa että katkaisu- ja kuntoutusyksikössä. Molemmat nämä harjoittelut osoittivat minulle, kuinka haastavaa ja mielenkiintoista työtä päihdeasiakkaiden kanssa työskentely on. Harjoittelupaikoissa päihdehuollon asiakkaat ovat suurimmaksi osaksi miespuolisia. Tämän seikan osoittavat tilastotkin selkeästi. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) Suomi juo-kirjassa tuodaan esille, että viimeisten 30 vuoden aikana tehtyjen juomatapatutkimusten mukaan, naisten päihteidenkäyttö on lisääntynyt huolestuttavasti. Eri tutkimukset ja artikkelit, joita tässä opinnäytetyössäkin myöhemmin tuon esille, esittävät huolta siitä, ettei päihdetyö huomioi riittävästi sitä, että naiset tarvitsisivat erilaista tukea kuntoutumiseen kuin miehet. Vuosina 2008–2010 on toteutettu A-klinikkasäätiön Naisten virta-hanke, koska päihdetyöhön koettiin tarvetta lisätä naisnäkökulmaa.

Jo päiväkeskuksen harjoittelujaksolla minulla heräsi ajatus siitä, että jonkinlaista toimintaa voisi kenties olla suunnattuna pelkästään naisille, jotta se tukisi erityisesti heidän henkilökohtaista kuntoutumistaan. Järjestin päiväkeskuksessa ”naisten illan”, jolloin tehtiin ns. naisten juttuja ja sekin osoitti minulle sen, että naiset kyllä mielellään osallistuvat heille suunnattuun toimintaan. Kynnys voi olla jopa helpompikin joillekin, kun paikalla ei ole miehiä ”häiritsemässä”. Onhan selvää, että naisia ja miehiä kiinnostaa erilainen toiminta muutenkin. Siitä lähtökohdasta voisi ajatella, että kuntoutumiseenkin voisi tarjota erilaisia toimintamuotoja.

Opiskelujen aikana olen tutustunut voimauttavan valokuvauksen menetelmään sekä sosiaalipedagogiikan opintojaksolla että valinnaisella valokuvan voimaopintojaksolla. Erityisesti valinnaisella opintojaksolla tehtyjen tehtävien myötä ymmärsin valokuvan merkityksen omien asioiden läpikäymisessä ja oman itseensä tutustumisessa ja itsensä ymmärtämisessä. Koin sen itse henkilökohtaisesti hyvin voimauttavana ja ehdottomasti haluan työskennellä sillä saralla vielä enemmän tulevaisuudessa. Valokuvat ja kuvat ylipäänsä antavat mahdollisuuden muistella asioita, tunnistaa itselle tärkeitä asioita tai käsitellä

vaikeita asioita. Kuvien avulla pystyy rakentamaan itselle kuvaa omista tunteista ja vahvistaa näin itsetuntemusta.

Opintojen aikana mietin mahdollista opinnäytetyön aihettani. Halusin tehdä sen sellaisesta aiheesta, joka tuntuu tärkeältä ja läheiseltä itselleni. Molemmat harjoitteluni ovat vahvistaneet sen ajatuksen, että päihdetyö on mielenkiintoista, haastavaa ja monipuolista. Se on myös tulevaisuudessa tärkeää työtä, koska päihteidenkäyttö ja monenlaiset riippuvuudet yleensäkin tuntuvat lisääntyvän ja se kertoo siitä, että ihmiset voivat huonosti ja ovat ”hukassa” itsensä kanssa. Samoin innostuin voimauttavasta valokuvauksesta oman kokemuksen kautta. Mietin, voisiko näitä kahta kiinnostuksen kohdetta yhdistää opinnäytetyöhön. Näiden pohdintojeni pohjalta halusin lähteä tutkimaan opinnäytetyössäni, kuinka voimauttava valokuvaus voisi tukea päihdekuntoutujanaista hänen eheytymisessään ja identiteetin löytymisessä.

2. TUTKIMUSMENETELMÄT

2.1. Tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, voiko valokuvia hyödyntää voimauttamisen välineenä päihdetyössä ja päihdekuntoutuksen tukena erityisesti työskenneltäessä päihdekuntoutujanaisten kanssa.

Opinnäytetyössä etsitään vastausta tutkimuskysymykseen;

Voiko valokuvausta hyödyntää voimauttamisen välineenä päihdekuntoutujanaisen kuntoutumisessa?

Tutkimuskysymykseen tässä opinnäytetyössä etsitään vastausta päihdekuntoutujanaisen kanssa yhdessä toteutetulla ”valokuvamatkalla”. Valokuvien lisäksi vastauksia etsitään haastattelun ja havainnoinnin avulla.

2.2. Laadullinen toimintatutkimus

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Toimintatutkimus voidaan nähdä avoimena toimintana, jolloin tutkittavalle kerrotaan avoimesti tutkimuksen tarkoitus, pyydetään tutkittavaa yhteistyöhön ja pyritään vaikuttamaan tutkittavan elämään. Toimintatutkimus voidaan määritellä myös niin, että tutkija osallistumalla tutkittavan toimintaan, pyrkii yhdessä ratkaisemaan jonkin erityisen ongelman. Toimintatutkimuksen ideana on pyrkiä muutokseen, jonka tavoitteena on jokin parempi. (Eskola, Suoranta 2005, 127.)

Toimintatutkimuksen tavoitteena on saada sellaista tietoa, jolla voidaan kehittää käytäntöä paremmaksi. Tutkimuksessa tutkitaan ihmisten toimintaa. Toimintatutkimus perustuu sosiaalisen toiminnan vuorovaikutukseen. Toimintatutkimusta voidaan toteuttaa yksilötasollakin, jolloin havainnoidaan tutkittavan toimintaa ja keskustellaan hänen kanssaan kokemuksista ja ajatuksista. (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2006, 16–18.)

Kevään aikana tapasin päiväkeskuksessa kaksi naista, joiden kanssa oli tarkoitus opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteuttaa. Kerroin heille voimauttavan valokuvauksen menetelmästä ja opinnäytetyöni tarkoituksesta ja ajatuksistani, kuinka haluaisin toiminnan toteuttaa. Sovimme aikatauluksi kesän ja syksyn. Ensimmäisen ”valokuvamatkan” jälkeen ilmeni, ettei toinen opinnäytetyöhön lupautunut nainen halunnut osallistua.

Päihdetyössä muutoksia suunnitelmiin tulee helposti. Syynä voi olla päihteiden käytön jatkuminen, muut päihteidenkäyttöön liittyvät ongelmat tai häpeä omasta tilanteesta. Tästä keskusteltiin jo alkuvaiheessa, kun tätä opinnäytetyötä mietittiin. Ja mielestäni se osoittaa vain päihdetyön haasteellisuuden yleensä ja se osoittautui todeksi tälläkin kertaa.

Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat mm. se että tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedon keruun välineenä. Tällöin tutkija luottaa enemmän omiin havaintoihin ja keskusteluihin tutkittaviensa

kanssa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsee esiin. Kohdejoukko on valittu laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksenmukaisesti ja tutkimussuunnitelma muovautuu tutkimuksen edetessä. Tämä edellyttää sitä, että tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmina muokataan olosuhteisiin sopiviksi. Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja sen mukaisesti aineisto tulkitaan. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2010, 164.)

Tässä opinnäytetyössä ja sen valokuvauksen toteutuksessa en halunnut liikaa ohjata vaan halusin, että ohjattavana oleva itse suunnittelee, missä kuvataan milloinkin ja keskustelut näiden valokuvauksetojen aikana kulkevat luontevasti sitä mukaan, kun niitä tulee mieleen kuvattavalle. Voimauttavaan valokuvaukseen liittyvä valta-asetelmien purkaminen näillä keinoilla antaa mahdollisuuden keskustella niistä asioista, mistä haluaa milloinkin puhua tai mistä yleensä pystyy puhumaan. Halusin, että tutkittavan ”oma ääni” pääsee esiin. Toki, kun keskustelut johtivat johonkin aiheeseen sopivaan, aloimme tarkemmin sitä pohtimaan. (Savolainen 2009, 211.)

Havainnointi on hyvä sellaisissa tutkimuksissa, joissa keskitytään tutkimaan yhden ihmisen toimintaa ja vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Se toimii silloinkin kun, tutkitaan esim. kuvia. Tässä opinnäytetyössä havainnointitapana oli osallistuva havainnointi, koska minä opinnäytetyön tekijänä osallistuin mukana olleen naishenkilön toimintaan hänen ehdoillaan ja yhteisesti etukäteen sovitulla ajalla. (Vilka 2006, 44.)

2.3. Aineiston hankinta

Esiteltyni opinnäytetyön aihetta päiväkeskuksen ohjaajalle, hän kiinnostui siitä. Hän sanoi, että on tärkeä lähteä matalalla profiililla liikkeelle, jotta kynnys ei kasva liian korkeaksi. Hän ehdotti minulle kahta naishenkilöä, jotka voisivat lähteä tähän mukaan. Ohjaaja lupasi kysyä näiltä henkilöiltä osallistumisesta. Molemmat ohjaajan ehdottamat henkilöt lupautuivat mukaan. Tarkoitukseni olisi tavata näitä naishenkilöitä useampia kertoja kesän ja syksyn aikana. Halusin työskennellä kummankin kanssa erikseen, koska mielestäni tällainen valokuvatyöskentely vaatii luottamuksen syntymistä, ja sellaista ei välttämättä tapahdu kuin kahden kesken. (Rantaiso 2014.)

Tähän opinnäytetyöhön aineiston hankkiminen tapahtui valokuvaamalla, keskustelemalla sekä havainnoimalla. Opinnäytetyöhön valikoitui päiväkeskuksen ohjaajan ehdottamat kaksi naishenkilöä, joista toinen myöhemmässä vaiheessa kieltäytyi osallistumisensa tähän toimintaan oman vaikean elämäntilanteensa vuoksi. Lopulta tämä opinnäytetyö toteutui yhden päihdekuntoutujanaisen kanssa tehdyllä valokuvamatkalla.

Voimauttavia valokuvamatkoja toteutettiin kesä-elokuun aikana yhteensä neljä. Tämän lisäksi tapasimme toiminnasta sopimisen, valokuvien katselujen ja toiminnasta keskustelun merkeissä valokuvausmatkat mukaan laskettuna yhteensä seitsemän kertaa.

Pyysin naishenkilöä miettimään ennen tapaamista, minne menisimme kuvaamaan. Keskustelut pääasiassa kulkivat luontevasti eri aiheissa. Ja tarvittaessa ohjasin kysymällä jotain tarkennusta asioihin, joista keskustelimme. Tapaamisten jälkeen kirjoitin ylös päiväkirjaan keskustelujamme ja sitä, kuinka kuvaaminen tapahtui ja kuinka se onnistui. Tämän lisäksi kirjoitin ylös omia havaintojani, mm. siitä miten naishenkilön kanssa rakentuu luottamussuhde valokuvatyöskentelyyn ja millaisia tunteita tämä työskentely herättää hänessä, onko työskenteleminen haastavaa vai helppoa. Havainnoin sitä, miten hän yleensäkin suhtautuu valokuvamatkoihimme.

Viimeisellä kerralla kun kävimme läpi hänen valitsemat kuvat, keskustelimme valinnoista. Keskustelimme lisäksi valokuvamatkasta kokonaisuudessa, minkälaisena hän on se kokenut. Nauhoitin keskustelumme ja kerroin tämän ohjattavalle. Nauhoitin, koska halusin saada tarkasti ylös hänen ajatuksiaan ja näkemyksiään, enkä halunnut, että ne ovat vain oman muistini varassa.

Tapaamisten jälkeen kävin keskustelemassa päiväkeskuksen ohjaajan kanssa ja kysyin, ovatko he keskustelleet tästä valokuvamatkasta ja minkälaisia havaintoja hän on mahdollisesti tehnyt. Nämä kirjasin ylös päiväkirjaan.

2.4. Eettisyys ja luotettavuus

Lähtökohtana tutkimuksen eettisyydessä ovat tutkittavan aiheen valitseminen, sen teoreettisuuden määritteleminen, tutkimuksen rajaaminen ja tutkimuskysymysten esittäminen. Seuraavaksi eettisyyttä osoittaa tiedon hankkiminen. Viimeiseksi eettisyyttä osoittaa hankitun tiedon tulkitseminen. Näiden vaiheiden lisäksi on otettava huomioon tutkimuksen seuraukset ja niiden eettiset haasteet. Tutkimuksessa saadun tiedon julkistaminen ja saadun tiedon käyttäminen vaatii eettistä pohdintaa. Tutkijan tulee huomioida eettisyys jokaisessa tutkimukseen liittyvässä valinnassaan. Tutkimuksen tulisi olla eettisesti kestävä. (Pohjola 2007, 11.)

Tämän opinnäytetyön tekemisessä eettisyys nousi minulle monta kertaa esille ja asetti minun pohtimaan erityisesti sitä, miten toiminnallisen osuuden opinnäytetyössä toteutan ja miten raportoin opinnäytetyöni. Ymmärsin tehdessäni, että minulla on suuri vastuu työssäni. Pohdintaa aiheutti se, että valokuvamatkalla mukana oleva naishenkilö ei tule tässä opinnäytetyössä tunnistettavaksi.

Eettisyyttä tarkastellessa on analysoitava mitä, miksi, miten tutkitaan ja mitä seurauksia tutkimus aiheuttaa, erityisesti sosiaalitieteessä, joka liittyy inhimilliseen elämään. Tutkijan on ymmärrettävä tutkittavan todellisuus ja perusteltava tutkimuksen tekeminen. On valittava ne keinot, miten tietoa tutkimukseen saadaan. Kaikenlaisia aiheita voidaan tutkia, vaikeitakin ja arkaluontoisia, jotta voidaan saada mahdollisia ratkaisuja ja tukea vastaaviin tilanteisiin. Eettisyys vain korostuu ja se on huomioitava tutkimuksen kaikissa vaiheissa sekä lähtökohtana tulee olla tutkimuksen kohteena olevien ihmisten kunnioitus ja oikeudet. (Pohjola 2007, 17.)

Aineiston hankkiminen on eettisesti tutkimuksen kriittinen vaihe. On eettisesti kestävää kertoa kaikille tutkimuksen osapuolille tutkimuksesta ja lupa aineiston keräämisestä on asiallista pyytää niiltä, joilta tietoa kerätään. Luottamuksellisuus on tärkeää, kaikki tutkimuksessa oleva ihmisiä koskeva tieto on säilyttävä

salaisena. Raportoinnissa olisi kiinnitettävä huomiota mahdolliseen tunnistettavuuteen. (Pohjola 2007, 19.)

Tutkijalta edellytetään herkkyyttä ja ymmärrystä hänen tutkiessa arkaluontoisia aiheita. On huomioitava se, että aineiston kerääminen tällaisissa asioissa voi nostaa asioita pintaan niin haastateltavalta kuin tutkijalta itseltään. Tässä opinnäytetyössä otin huomioon sen, että keskusteltaessa henkilön omasta elämästä, muistoja kenties tulee pintaan. Tästä syystä lopetin jokaisen tapaamiskerran kysymällä, miltä kyseinen matka oli tuntunut ja jokainen tapaamiskerta aloitettiin keskustelemalla niistä ajatuksista, joita edellinen tapaaminen oli mahdollisesti herättänyt. (Pohjola 2007, 23.)

Tutkimuksen ihmisiä tulee kunnioittaa. On pohdittava sitä, leimaako tutkimus käsitteillään jonkin tietyn ihmisryhmän. Tutkimuksella tuotetaan ajattelutapaa ja ymmärrystä johonkin tiettyyn ilmiöön ja sen ihmisiin. Tutkijan on arvioitava kriittisesti niitä yleistyksiä ja johtopäätöksiä, joita tutkimuksellaan tuottaa. Tässä opinnäytetyössä halusin teorian kautta rakentaa ymmärrystä mahdollisen päihderiippuvuuden syntyyn. (Pohjola 2007, 26.)

Yhteiskunnallisessa tutkimuksessa on tärkeää kunnioittaa ihmisarvoa ja kantaa sosiaalista vastuuta. Tutkimuksessa tulee tehdä valintoja ihmisen näkökulmasta ja sen tulee asettua heikompien puolelle. Sen tulisi tuoda näkyväksi arkielämä, huono-osaisuus ja hyvinvointia heikentävät tekijät. Tutkimuksessa ei saa loukata tutkimuksessa mukana olevia ihmisiä ja heitä on kunnioitettava. Kokevatko tutkimukseen osallistuvat, että voivat vaikuttaa yhteiskunnan asioihin ja voivat parantaa omaa tai muiden tilannetta. Halusin tässä opinnäytetyössä käsitellä naisten päihteidenkäyttöä ja tuoda esille siihen liittyviä seikkoja. Lisäksi opinnäytetyölläni haluan herättää keskustelua lisääntyvästä naisten päihteidenkäytöstä ja siitä, että olisi hyvä tarjota erityisesti naisille omia kuntoutumista tukevia toimia. (Pohjola 2007, 28.)

Eettisyys ja luotettavuus ovat erityisen olennaisia asioita, kun työskennellään sellaisilla aihealueilla, joihin sisältyy voimakas häpeän leima. Päihdetyössä pyritään edistämään asiakkaan hyvää elämää ja asiakkaalla tulee olla mahdollisuus osallistua sen määrittelyyn. Tämä syntyy asiakkaan ja työntekijän

vuorovaikutuksessa. Arvostavassa kohtaamisessa asiakas vahvistuu omasta ihmisyydestään. Päihdeongelma ei heikennä ihmisarvoa eikä oikeutta tulla kohdelluksi hyvin. Mielestäni naishenkilö tässä opinnäytetyössä ymmärsi, että työn tarkoitus oli nimenomaan tukea häntä ja hän odotti tapaamisiamme. Arvostaminen tuli ilmi vuorovaikutuksen tavassa, jossa asiakas itse ohjasi keskustelujamme. Ennen opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aloittamista keskustelimme siitä, että otettavia valokuvia ei tulla julkistamaan missään. Tässä opinnäytetyön raportissa olevat kuvat on ”valokuvamatkallamme” otettuja valokuvia, jotta ne kertovat millaisissa maisemissa matka toteutettiin. Kuvia on rajattu niin, ettei niissä näy henkilöitä tai muuta tunnistettavaa. (Mattila 2008, 60.)

3. TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1. Naisten alkoholinkäyttö

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys pohjautuu teoriaan naisten päihteiden käytöstä, lapsuuden kasvuympäristön merkitykseen päihderiippuvuuden syntymisessä sekä päihdekuntoutumiseen ja siihen olennaisesti liittyvään identiteettityöskentelyyn. Näiden lisäksi käyn läpi teoriaa voimaantumisesta, valokuvaterapiasta ja voimaantuvasta valokuvauksesta. Voimaantuvassa valokuvauksessa keskityn valokuvan vuorovaikutukseen ja omakuvaan.

Alkoholin käyttö on lisääntynyt Suomessa viime vuosikymmenten aikana sekä miesten että naisten joukossa, mutta erityisesti korostuu naisten muuttunut alkoholinkäyttö. Kun alkoholin kulutus lisääntyy, lisääntyvät siitä johtuvat haitatkin. Suhteellisesti katsottuna haitat ovat lisääntyneet naisilla. Prosentti naisista on alkoholiriippuvaisia. Näihin muutoksiin eivät ole yhteiskuntamme järjestelmät kyenneet vastaamaan riittävästi. Naisten erityiset tarpeet tuesta ja avusta on saanut liian vähän huomiota ja niihin tulisikin yhteiskunnassa enemmän kiinnittää huomiota, tämä tuodaan esille päihdepalvelujen laatusuosituksissakin. (Mönkäre 2005, 11.)

Suomi juo – juomatapatutkimuksen mukaan naisten kuluttama alkoholimäärä on neljän vuosikymmenen aikana kuusikertaistunut, naiset kuluttavat alkoholia vuodessa lähes 6 litraa. Joka kolmas nainen käytti alkoholia viikoittain vuonna 2008. Huolestuttavia muutoksia on tapahtunut naisten yhdellä alkoholinkäyttökerralla käyttämässä alkoholimäärässä. Juomatapatutkimus osoittaa sen, että alkoholinkäyttö on tullut osaksi naisten elämää. (Mäkelä, Mustonen 2008, 47, 50.)

Naisten lisääntyneestä alkoholinkäytöstä on viime aikoina puhuttu paljon. Sanotaan jopa, että naisten alkoholin kulutus on ryöstäytynyt käsistä. Naiset kuluttavat käytetystä alkoholista kolmanneksen. Tutkimuksissa on tullut ilmi, että nuorten naisten humalahakuinen juominen on lisääntynyt ja nuoret tytöt juovat yhtä paljon kuin nuoret pojat. Tällaiset tulokset kertovat, että tulevaisuudessa on yhä enemmän päihderiippuvaisia naisia. Tilastojen valossa joka kymmenes

nainen on alkoholin suurkuluttaja, eli juo yli 16 annosta viikossa. Naisista 5-10 % on vakavia ongelmia alkoholin käytöstä ja naisten kuolemat alkoholisyistä ovat nelinkertaistuneet viimeisen 20 vuoden aikana. Ojansivun artikkelin mukaan vuonna 2008 alkoholi on ollut naisten suurin kuolinsyy. Monenlaiset arjen paineet ja ongelmat ajavat naisia hakemaan helpotusta ongelmiin päihteistä. (Ojansivu 2008.)

Naisia kohtaan on asetettu monenlaisia paineita arjessa ja työssä yhteiskunnassamme ja siitä syystä usein salataan juomista ja siitä aiheutuvia ongelmia. Palojärven mukaan nainen unohtaa itsensä ja omat tarpeensa helposti. Nainen on tottunut huolehtimaan muista ja olemaan kiltti tyttö ja miellyttämään muita. Tällainen itsensä unohtaminen kasvattaa riskiä riippuvuusongelmiin. Naisilla on paineita ulkonäön, työelämän vaatimusten suhteen ja itsetuntoa koetellaan suorituskeskeisessä kulttuurissa. Liian moni hakee lohdutusta stressiin ja riittämättömyyden tunteeseen päihteistä. (Palojärvi 2010, 11.)

Tiettyjä tekijöitä löytyy päihderiippuvaisen naisen taustalta. Usein naisen lapsuudesta löytyy traumaattisia kokemuksia. Tällaiset kokemukset voivat olla jomman kumman vanhemman päihdeongelma, avioero tai seksuaalinen hyväksikäyttö. Nainen ei ole lapsuudessa saanut hyväksyntää ja on kokenut turvattomuutta. Hänen itsetuntonsa on heikko lapsuuden kokemusten johdosta. Naiset juovat ahdistukseen ja häpeään. Juominen aiheuttaa lisää häpeää ja itsetunto huononee entisestään. Juominen aiheuttaa noidankehää naisen elämään. Nainen tulee riippuvaiseksi päihteistä jopa 2-3 vuodessa. (Norman, Lindholm 2006, 13.)

Lapsuuden kasvuympäristö päihderiippuvaisella naisella on ollut haavoittavaa, se on voinut olla näkyvää, kuten elämistä päihdeperheessä tai se on voinut olla piilossa tapahtuvaa mitätöintiä ja pilkkaa. Lapsuudessa tulisi vanhempien kyetä vastaamaan lapsen tarpeisiin eikä päinvastoin, näin lapsi saa kaipaamaansa turvallisuuden tunnetta. Turvattomassa kasvuympäristössä lapsi oppii olemaan näkymätön ja unohtamaan itsensä, omat tunteensa ja tarpeensa. Usein tällainen haavoittava kasvuympäristö jatkuu sukupolvelta toiselle ja haavoittunut vanhempi

odottaa lapsiaan hoitamaan omia haavojaan. (Hiltunen, Kujala, Mattila 2005, 15–20.)

Päihderiippuvaisella naisella on usein hauras itsetunto, koska häntä ei ole lapsuudessa hyväksytty tai häntä ei ole otettu vakavasti. Tällaisen seurauksena lapsi menettää kosketuksensa omaan itseensä ja pyrkii hakemaan hyväksyntää ympäriltään eri keinoin, omat tunteet ja itsensä unohtaen. Lapsuudesta, josta tulisi saada voima ja vahvuus elämänvarrelle, ei olekaan sitä antanut. Näin lapsesta on kasvanut rikkinäinen, joka ei usko oikeuteensa olla olemassa. (Hiltunen & Kujala & Mattila 2005, 37.)

Lapsuudessa eri tavoin hyväksymättömyyttä ja turvattomuutta kokenut kasvaa haavoittuneeksi aikuiseksi naiseksi, joka tuntee itsensä kelpaamattomaksi. Hän ei aina osaa hakea apua, vaan uskoo, että näin tulee tuntea. Usein hän kokee häpeää omista tunteistaan tai tarpeistaan. Hän voi kokea, että häntä kohtaan on tietynlaisia odotuksia, vaikkapa ahkeruudessa tai auttavaisuudessa. Tästä ”oikeanlaisena naisena” olemisesta kasvaa taakka, joka voi tulla liian raskaaksi kantaa. Kelpaamattomuuden tunnettaan nainen voi turruttaa eri tavoilla, työntekemisellä, syömisellä, rahan ja materian tavoittelulla tai päihteillä. Päihteitä käyttämällä voi torjua omia tunteita. Tämä ”apu” toimii vain hetken ja aiheuttaa riippuvuutta. (Hiltunen & Kujala & Mattila 2005, 15.)

3.2. Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen

Päihderiippuvuudesta toipuminen edellyttää kuntoutujan omaa aktiivisuutta toipumisprosessissa. Toipumista ja kuntoutumista voidaan tukea eri päihdetyön keinoin rohkaisemalla kuntoutujaa muutokseen. Kuntoutumisessa löydetään valmiuksia, kehitellään erilaisia taitoja elämänhallintaan ja selviytymiseen. Päihdetyössä keskeistä on kohtaaminen päihdekuntoutujan kanssa, joka edellyttää vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Tulee tarkastella, vahvistaa ja tukea asiakkaan omaa toimijuutta niin, että sillä on merkitystä ja se on tarkoituksenmukaista kuntoutumisessa. Päihdekuntoutujalle tulee antaa keinoja itsensä määrittelyyn, jotta hän kykenee rakentamaan sellaisen identiteetin, joka on aktiivinen, omia valintoja tekevä ja tarkoituksellisesti toimiva selviytyjä. (Havio & Inkinen 2013,137.)

Olennaista päihdetyössä on vuorovaikutus. Päihdekuntoutujalle tulee ilmaista aitoa välittämistä, kiinnostusta sekä antaa myönteistä ja rakentavaa palautetta ja keinoja oman ajattelun ja toiminnan arvioimiseen. Vuorovaikutukseen pitää antaa riittävästi aikaa ja pitää osoittaa myötätuntoa, suvaitsevaisuutta. Onnistunut vuorovaikutus edellyttää yhdessä toimimista ja siinä on tärkeää kiinnittää huomiota voimavaroihin ja kiinnostuksen kohteisiin. Vuorovaikutuksen myötä päihdekuntoutujan käsitys itsestään toimijana ja selviytyjänä voi muuttua.

Kun oma ajattelu ja toiminta muuttuvat, tapahtuu voimaantumista. Jotta kuntoutuminen onnistuu, tulee päihdekuntoutuja kohdata aidosti kunnioittaen ja hänen selviytymiseen tulee uskoa. Kun päihdekuntoutuja saa sen kokemuksen, että omalla muuttuneella ajattelu- ja toimintatavalla selviytyy ja kykenee, tuottaa se myönteisiä tunteita tulevaisuuteen, iloa, voimaa, toivoa ja uskoa. (Havio & Inkinen 2013, 138–139.)

Päihdetyössä ja kuntoutumisen tukemisessa voidaan hyödyntää toiminnallisia ja luovia menetelmiä. Tällaisia ovat mm. piirtäminen, maalaaminen, valokuvaaminen, musiikin kuunteleminen, laulaminen tai soittaminen, kirjoittaminen, liikkuminen ja erilaiset draaman keinot. Menetelmien tarkoituksena on auttaa päihdekuntoutujaa tunnistamaan ajatuksia, tunteita ja mielikuvia. Näin

helpotetaan vuorovaikutusta ja voidaan lähestyä vaikeita asioita, kuten päihdeidenkäyttöä, elämäntilannetta ja haaveita. Olennaista työskentelyssä on päihdekuntoutujan oma ongelmien ja kokemusten kuvaaminen ja määrittely. Toiminnallisilla ja luovilla menetelmillä voidaan tarkastella päihdekuntoutujan omia voimavaroja, kiinnostuksen kohteita ja keinoja elämänhallintaan ja selviytymiseen. Menetelmien käyttäminen edellyttää vuorovaikutuksen onnistumista ja niiden avulla päihdekuntoutuja oppii ymmärtämään ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintaansa ja muuttamaan niitä. (Salo-Chydenius 2006.)

Tarjotaanko päihdetyössä naisilla tarpeeksi apua ja tukea? Palojärven mukaan päihdetyö ja päihdepolitiikka ovat olleet sukupuolettomia ja naisten ongelmat on nähty samanlaisina kuin miesten. Hän tuo esille sen, että on syytä kehittää päihdepalveluja naisnäkökulmasta. Päihdekuntoutujanaisen on saatava rakentaa itseänsä kohtaan myönteinen suhde. Nainen tarvitsee kuntoutumiseen tietoisuuden heräämistä ja mahdollisuuden vahvistaa omaa valtaa ja vastuuntuntoa elämästä. Nainen voi hyötyä ns. elämäntaidon oppimisesta. Tällaisessa oppimisessa nainen keskittyy omiin voimavaroihin ja kasvun ja oppimisen mahdollisuuteen. On tärkeä hyödyntää naisen omaa kokemusta ja osallistaa häntä kuntoutuksessa. (Palojärvi 2012, 111–113.)

Usein naisten päihdeongelmaa ja siitä kuntoutumista rakennetaan äitiyden, perheessä olevan roolin ja hoiva-ajatuksen kautta. Näiden sijaan nainen tulee nähdä yksilönä ja naisena. Päihdetyössä sukupuolella on merkitystä siitäkin syystä, että naisen päihdeongelma koostuu monista seikoista liittyen ihmissuhteisiin, työhön, asumiseen, taloudelliseen tilanteeseen, terveyteen, rikollisuuteen ja väkivaltaan. Näihin liittyvät kokemukset haavoittavat, aiheuttavat syrjäytymistä, häpeää ja leimautumista. (Karttunen 2013, 225, 230.)

Päihdeistä kuntoutuessa tulee katse kohdistaa naisen sisällä oleviin koettuihin asioihin, omaan itseensä ja identiteettiin. Kuntoutuminen edellyttää minäkuvan rakentamisen lisäksi oman tunnemaailman käsittelemistä, tunteiden tunnistamista. Erityisen tärkeää on käsitellä häpeän ja syyllisyyden tunteita. (Karttunen 2013, 235.)

Naiseutta käsitellessä päihdetyö ei saisi olla vain yksittäinen työmenetelmä vaan työskentelyn tulisi olla kokonaisvaltaista muutostyötä ja kohdistua naisen suhteeseen itseensä ja omaan kehoon, sukupuoleen, ihmissuhteisiin, sosiaalisiin verkostoihin, tunteisiin, ikäviin kokemuksiin ja sosiaalisiin ongelmiin. Tällainen päihdetyö tavoittelee sosiaalisen toimintakyvyn vahvistumista, naisidentiteetin rakentumista, tasapainon löytymistä turvallisuudessa ja tunteissa, elämänhallintaa ja hyvinvointia sekä osallisuutta ja voimaantumista. Naisten kanssa tehtävä päihdetyö edellyttää ymmärtämisen sukupuolen merkityksestä, tiedostamisen naiseudesta ja naisen elämästä, sekä tunnistamisen naiseen kohdistuvista odotuksista sekä naisen elämän sosiaalisrakenteellista tekijöistä. Päihdetyössä naisten kanssa ymmärretään näiden asioiden vaikutus päihdeongelmaan ja siitä kuntoutumiseen. (Karttunen 2013, 235–240.)

Toipuakseen päihdeongelmasta naisen tulisi tulla naiseksi, joka oikeasti on, eheytyä. Naisen ongelmat ja hänen ”kipeä” mieli on piilottanut hänet ja hänen tulisi tulla näkyväksi. Hänen tulisi alkaa rakastamaan, suojelemaan ja arvostamaan itseään. Rikki mennyt tulisi korjata. Tällainen eheytyminen edellyttää havahtumista omaan elämäänsä. Se edellyttää muutosta ja siihen sitoutumista. Toipuminen edellyttää vastuunottamista omasta elämästä ja itsestä. Eheytyessä tulee kohdata omat tunteet, tarpeet ja opetella tuntemaan se ihminen, joka omassa sisimmässään on. Jotta päihdeongelmaisen naisen ajatusmaailma muuttuu, tarvitsee hän ympärilleen sellaisia ihmisiä, joilta saa rakkautta ja tukea ja joiden avulla voi peilata itseään. (Hiltunen & Kujala & Mattila 2005, 91–92.)

Eheytyäkseen ja toipuakseen päihdeongelmaisen naisen tulee kohdata omat tunteensa, kipunsa ja kokemuksensa. On katsottava taaksepäin, on koottava itsensä eheämmäksi. On katsottava itseä ja selvitetävä se, kuka on, mitä tuntee ja mitä tarvitsee. Päihteiden käyttäminen estää naista olemasta sellainen, kuin hän on. Toipuminen vaatii tukea ja apua, koska päihteitä käyttävän naisen identiteetti on heikko. (Hiltunen & Kujala & Mattila 2005, 91–92.)

3.3. Identiteetti

Naistenkartano ry:n ja A-klinikkasäätiön vuosina 2008–2010 toteuttama Naisten virta oli päihdetyön kehittämishanke, joka käynnistettiin siitä syystä, että naisten haitallinen päihteiden käyttö on lisääntynyt ja sen myötä naisten palvelutarpeet päihdetyössä ovat kasvaneet. Hanke toteutettiin, koska haluttiin lisätä naisnäkökulmaa päihdetyöhön. Hankkeen seurauksena koottiin opas, jossa tuodaan esille naisen päihderiippuvuutta koskevia erityispiirteitä. Tässä oppaassa käsitellään monia eri puolia naisen päihderiippuvuuteen liittyen, mm naisen identiteettiä ja tunteita. (Lyden 2010,1.)

Identiteetti on se käsitys, mikä ihmisellä on itsestä. Identiteetin avulla ihminen näkee itsensä jossain paikassa elämässään ja ihmisten keskuudessa. Identiteetti vaatii vuorovaikutusta muiden kanssa. Vuorovaikutuksen avulla selviää, millainen minä olen, kelpaanko muille, olenko riittävä. Ihmisellä on monta identiteettiä riippuen tilanteesta ja paikasta. Ihminen voi olla lapsi, puoliso, ammattilainen, suomalainen, taitava käsitöissä tms. Nämä kaikki eri identiteetit rakentavat kuitenkin kokonaisuuden siitä, kuka ja mikä ihminen todellisuudessa on. Toiset identiteetit näkyvät, toiset ovat meissä piilossa, kaikki ovat kuitenkin tärkeitä. (Lyden 2010, 15–16.)

Johonkin identiteetin osaan, esim. päihderiippuvuuteen, liittyy häpeä. Tällöin voi kokea, että en kelpaa muille. Syyllisyyttäkin voi tuntea omista tekemisistään tai tekemättä jättämisistä. Tunteet, häpeä ja syyllisyys, voi olla vaikea kohdata ja hyväksyä ja ne lisäävät kielteistä suhtautumista omaan itseensä. Nämä ristiriidat voivat aiheuttaa ahdistusta, koska ihminen haluaa tuntea olevansa hyvä ihminen. Käsitellessään omaa identiteettiä, tulisi ymmärtää mistä se on koostunut, pitäisi osata antaa itselleen anteeksi ja hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. (Lyden 2010, 15–16.)

Minäkuvasta käytetään erilaisia käsitteitä. Puhutaan identiteetistä, persoonallisuudesta, minästä, minuudesta, minäkuvasta, sosiaalisesta ja persoonallisesta identiteetistä ja minäkäsityksestä. Minästä ja minuudesta on olemassa tieteenaloilla erilaisia näkemyksiä, jotka liittyvät eri aikakausiin.

Identiteetti jaoteltuna sosiaaliseen ja persoonalliseen identiteettiin kertoo siitä, että ihminen kuuluu johonkin ryhmään ja että hän on oma yksilönsä. Joidenkin teorioiden mukaan kokemukset vaikuttavat identiteettiin, joidenkin mukaan eivät. Elämän muutoksissa, kuten esim. päihderiippuvuudesta irtautumisessa, ihminen joutuu pohtimaan ympärillä olevia ihmisiä ja suhdettaan heihin, tällöin voidaan puhua muutoksista sosiaalisessa identiteetissä. Persoonallinen identiteetti rakentuu menneisyyden ja uuden tulevaisuuden kohtaamisessa. (Ruisniemi 2006, 57.)

Toisen teorian mukaan minä voidaan jakaa kolmeen, identiteettiin, minäkuvaan ja itsetuntoon. Identiteetti kertoo sen, kuka olen ja mihin kuulun. Minäkuva kertoo, millainen olen ja itsetunto rakentuu arvoista ja merkityksistä. Minä muuttuu elämän kokemusten aikana, esim. päihderiippuvuus vaikuttaa minäkuvaan. Ihmisen haluaa pitää yllä myönteistä minäkuvaa, koska se on tärkeää sekä psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Kuten kaikki ihmiset muuttuvat elämässä tapahtuvien muutosten kautta, myös päihdekuntoutuja muuttuu kuntoutumisen aikana ja sen myötä muuttuu hänen minäkuvansa. Minäkuvan voi nähdä tarinana hänestä ja hänen elämästään. Tarina muuttuu elämän aikana. (Ruisniemi 2006, 72–77.)

Muutoksesta voidaan puhua identiteettiprojektina. Identiteettiprojektin tarkoituksena on saada tyydyttävä persoonallinen ja henkinen identiteetti. Tällöin halutaan irrottautua muiden odotuksista ja ulkopäin tulevista paineista ja löytää omat arvot ja elää niiden mukaisesti. Identiteettiprojektilla tavoitellaan sellaista olotilaa, jolloin on tunne siitä, että on ”kotona”. Tällaisen olotilan saavuttamista voidaan pitää onnistuneena muutoksena identiteetissä, uudenlaisena näkemyksenä omasta itsestä. (Ruisniemi 2006, 78–79.)

Ihmisen pyrkimyksenä on löytää ja pitää yllä eheää minäkokemusta. Minäkuva ihmiselle syntyy eri tekijöistä, yksilöllisistä, sosiaalisista ja kulttuurisista sekä vuorovaikutuksen avulla muiden kanssa sekä ihmisen sisällä. Elämän hallitsemisen kyvystä, elämisen mielekkyydestä ja sen ymmärtämisestä syntyy käsitys itsestä. Minäkuva on voinut särkyä ja identiteetti haavoittua erilaisten elämän aikana tapahtuneiden kokemusten kautta. Lapsuuden ikävät kokemukset ovat voineet aiheuttaa sen, että ihminen ei luota itseensä eikä muihin ja hän voi

tuntee arvottomuutta. Toipuminen päihderiippuvuudesta on identiteetin etsimistä. Runsaasti päihteitä käyttävällä on usein kielteinen, hajanainen minäkuva ja identiteetti. Päihdetyössä tulisi kiinnittää huomiota identiteettiin ja ihmisen perusarvoihin liittyviin kysymyksiin. (Niemelä 2003, 26–27.)

3.4. Voimautuminen

Voimautuminen käsite juontaa juurensa englanninkielisestä sanasta empowerment. Alkujaan käsite on lähtenyt liikkeelle kriittisestä pedagogiikasta ja 70-luvun pedagogisesta ajattelusta. Sitä käytettiin erityisesti kasvatustieteessä ja nykyään empowerment käsitteenä on vakiintunut. Suomen kielessä puhutaan voimautumisesta, valtaistumisesta tai toimintakyvyn lisääntymisestä. Voimautuminen on ihmisen omaa sisäistä kasvua. Kasvu lisää voimavaroja ihmisessä ja lisää vastuullisuutta. Voimautumista ei voi kukaan tehdä puolesta, vaan se on jokaisesta meistä itsestä lähtevää. Auttamistyössä tämä seikka on olennaista ymmärtää. Toiset ihmiset, ympäristö ja muut seikat voivat kuitenkin vaikuttaa voimautumiseen. Kun muut tekijät eivät ole heikentämässä voimautumista, on se mahdollista. (Savolainen 2009, 212.)

Saavuttaakseen voimaantumista ihmisen tulee saada päättää tavoitteistaan ja sitoutua niihin. Luottamuksellisen vuorovaikutuksen keinoin voidaan ihminen rohkaista muutokseen elämänsä suhteen. On erityisen tärkeää kuunnella ihmistä. Ihmistä autetaan voimaantumiseen, jotta hän saavuttaa elämänhallintaa. (Mäkinen jne 2011, 135.)

Voimaantuminen on sisäinen kokemus, liittyen läheisesti terveyden ja hyvinvoinnin tuntemiseen, jonka ulkopuolinen kykenee näkemään. Voimaantuminen on sosiaalinen prosessi, jonka avulla voi tiedostaa, edistää ja parantaa mahdollisuuksia kohdata omia tarpeita, ratkaista omia ongelmia ja hyödyntää tarvittavia voimavaroja, jotta oma elämänhallinta vahvistuu. (Duffy 2011, 108.)

Kaikissa meissä on potentiaalia monenlaisiin asioihin, näin on päihdekuntoutuja naisillakin. Se on vain ”kaivettava” meistä esiin. Jotta rohkenee käyttää omia taitojaan ja kykyjään, on uskottava itseensä. Tämä edellyttää voimaantumista. Voimaantumisen ansiosta oma elämönhallinta vahvistuu. Voimaantuessa kasvaa sisäinen vastuuntunne ja halu tehdä asioita itselle parhaalla mahdollisella tavalla. Onnistuessaan ja hyväksyntää saadessaan elämä tuo uusia mahdollisuuksia ja tällainen lisää turvallisuuden tunnetta. Vaikka voimaantuminen tapahtuu henkilökohtaisella tasolla, tarvitaan toisia ihmisiä tukemaan. Päihdekuntoutumisen alussa voi olla tunne, että ei ole mitään. Tällöin ympäristö ja sen ihmiset voivat tukea voimaantumista antaen päihdekuntoutujalle mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi. Onnistuminen ja myönteinen palaute on merkityksellistä voimaantumisessa. Jokaisella meillä on tärkeää saada tuntea itsensä arvokkaana. Voimaantuminen auttaa ymmärtämään itseä ja tunnistamaan omat vahvuudet lisäten näin vastuunottamista omasta elämästä ja sen suunnasta. Vastuu lisää arvostusta itseä kohtaan ja lisää elämän mielekkyyttä. Myönteiset elämykset antavat turvallisuutta ja luottamusta ja lisäävät voimaantumisen kokemusta. (Hiltunen & Kujala & Mattila 2005, 120–124.)

Sosiaalialalla tehdään usein töitä juuri sellaisten ihmisten kanssa, joilla elämän tavoitteet, päämäärät ovat kadoksissa, voimavarat ovat vähissä eikä uskoa omiin mahdollisuuksiin tunnu olevan. Jokaisella on kuitenkin mahdollisuus etsiä ja löytää ratkaisuja elämän ongelmatilanteisiin. Sosionomin tulisi työssään auttaa ihmistä löytämään omia voimavaroja ja näin auttaa häntä itse lisäämään omaa hyvinvointiaan. Ihmisellä tulee olla oikeus vaikuttaa elämäänsä ja olosuhteisiin. Tällaista sosionomin tekemään työtä kutsutaan voimaannuttamiseksi. (Mäkinen jne. 2011, 132.)

3.5. Valokuvaterapia

Valokuvan avulla voidaan tuoda esille asioita, joita ei pysty sanoin kertomaan. Valokuvaterapian keinoilla voidaan hyödyntää valokuvia, joilla asiakkaalle on merkitystä, käyttää niitä ymmärtämiseen, havainnointiin ja muutokseen. Valokuviin eläytymällä voi herkistyä, tunteet ja muistot tulevat pintaan. Valokuvan avulla voidaan muistella menneisyyttä, tiedostaa nykyisyys tai haaveilla tulevaisuutta. Vuorovaikutuksen avulla valokuvaterapiassa asiakkaalla on mahdollisuus nähdä asioita ja elämää uudesta näkökulmasta, oppia uusia asioita itsestä ja muuttuakin. (Halkola 2009, 13.)

Valokuvan hyödyntäminen terapiatyössä ulottuu kauas 1800 luvun puoliväliin, jolloin sillä kuvattiin potilaiden muutosprosessia psykiatrian alalla. Tuolloin jo kiinnitettiin huomiota kuvien katselun merkitykseen. Varsinainen työskentely valokuvaterapian parissa alkoi kuitenkin vasta 1970 luvulla tutkittaessa ja hoitaessa ihmismieliä ja elämäntarinoita. Valokuvaterapian keinoin tutkittiin valokuvatyöpajoissa identiteetti- ja omakuvatyöskentelyä sekä perhealbumeita niiden kertoman elämäntarinan vuoksi. Suomeen valokuvaterapia rantautui 1980 luvulla perhealbumien tarkasteluihin liittyen ja varsinaisesti valokuvaterapian Suomeen on tuonut Lauri Mannermaa. Valokuvaterapiaksi kutsutaan sitä valokuvan ja valokuvauksen menetelmää, jota hyödynnetään joko psykoterapiassa tai terapeuttisessa työssä. Nämä menetelmät voidaan jakaa kolmeen osaan; 1) asiakkaiden omien kuvien käyttäminen hänen elämänsä kuvaamiseen, 2) symbolikuvien hyödyntäminen tai 3) valokuvaaminen ja kuvien käyttö terapeuttisesti. Jotta näitä menetelmiä voi hyödyntää terapiatyössä, tulee olla ammattipätevyys terveys-, sosiaali- tai kasvatusalalta. (Halkola 2011, 13–15.)

Valokuvaterapiaa voidaan hyödyntää kuntoutumisessa mm. voimauttavilla kuvilla. Kun sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteiden henkilöstö käyttää valokuvausta työssään ennaltaehkäisevänä, hoitavana tai kuntouttavana puhutaan terapeuttisesta valokuvaterapiasta. Valokuva toimii viestinnän välineenä, eikä se vaadi varsinaista taiteellista tai teknistä osaamista. Esimerkkinä tällaisesta

terapeuttisesta valokuvaterapiasta on voimauttavan valokuvan menetelmä. Siinä keskeisenä on sosiaalipedagoginen teoria, jossa tavoite on voimaantuminen ihmisessä ja hänen elämässään. (Halkola 2011, 16.)

Terapeuttinen valokuvaaminen on henkilökohtaista työskentelyä liittyen valokuvaan. Valokuvaterapiassa pyritään itsetutkiskeluun ja kasvuun ja se on omakohtaista. Valokuvalla on yllättävä voima vaikuttaa. Valokuvien kanssa työskennellessä on hyvä olla aikaa riittävästi. Lisäksi tärkeässä roolissa on luottamuksellinen vuorovaikutus. Valokuva pitää sisällään muistoja ja merkityksiä. Valokuvan avulla voi käydä läpi tunteita. Vaatii uskallusta kohdata niitä. Työskenneltäessä valokuvaterapian keinoin työntekijän tulee kunnioittaa asiakkaan tarinoita, havaintoja ja tulkintaa kuvista sekä auttaa asiakasta löytämään merkityksiä ja yhteyksiä omaan elämäänsä. Työntekijä voi asiakkaan kanssa yhdessä kehittää ne käytännöt, jotka soveltuvat parhaiten. On erityisen tärkeää sopia, kuinka valokuvia käytetään ja mihin niitä mahdollisesti arkistoidaan, tämä perustuu lakiin potilaan oikeuksista. (Halkola 2011, 17.)

Edellytyksenä valokuvan käytössä terapeuttisena elementtinä on valta-asetelmien purku valokuvauksesta. Työskentelyssä on tiedostettava valokuvaan liittyvä mahdollinen vallankäyttö sekä kohdattava sekä oma että kuvattavan kuvapelko. Voimaantumisessa korostuu yksilön subjektiivisuus sekä valta omaan elämään. Valokuva sinällään on kuvaajan luoma näkymä. Siinä vaiheessa, kun valokuvassa oleva kokee kuvan tärkeäksi itselleen, voidaan sen sanoa olevan totta. Voimauttavassa valokuvauksessa juuri tämä on keskeistä. Ihmisellä on valitsemisen oikeus siihen, mitkä kuvat kertovat omasta elämästä, määrittelevät elämäntarinaa tai identiteettiä. Kenelläkään muulla ei tätä valitsemisen oikeutta ole, mutta on mahdollisuus olla mukana keskustelemassa niistä ajatuksista, joita kuvat ja niiden katselu herättää. (Savolainen 2011, 211–212.)

3.6. Valokuva voimautumisen välineenä

Suomessa valokuvaterapian eräs tunnettu muoto on sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä voimauttavan valokuvan menetelmä. Menetelmän mukaan valokuvaa voidaan käyttää yksittäisen ihmisen tai ihmisryhmän voimaannuttamisen keinona. Voimauttavan valokuvan menetelmää on hyödynnetty 2000-luvulta alkaen useilla eri hoito- ja kasvatusaloilla sekä terapiatyössä. Menetelmässä valokuvien ja kuvaamisen avulla voidaan parantaa vuorovaikutussuhteita, selkiytetään tunnetiloja tai erilaisia epäselviä asioita tai tilanteita. (Halkola 2011, 19.)

Voimauttavan valokuvan menetelmän käyttäminen ammatillisesti voimautumisen välineenä edellyttää kuitenkin menetelmän käyttäjän omaa ammatillista valmiutta. Tämä ammatillinen valmius edellyttää oman valokuvaprosessin käymistä läpi ja perehtymistä voimauttavan valokuvauksen keskeiseen sisältöön. (Savolainen 2011, 211.)

Voimauttavassa valokuvauksessa lähtökohtana on se, että kunnioitetaan ihmisen henkilökohtaista kokemusta. Voimauttavan valokuvan menetelmässä hyödynnetään sitä, että tuodaan näkyväksi sellaisia seikkoja, jotka ovat epätodellisia, hauraita tai pitävät sisällään liikaa tunteita. Se seikka, että valokuvan ulkopuolelle jää monia asioita, tuo valokuvan esiintuomat asiat selkeämmin näkyväksi ja ymmärrettäväksi. Pienet yksityiskohdat valokuvassa voivat auttaa löytämään merkityksiä omasta elämästä tai kokemuksesta, joka taas lisää ymmärrystä omaan elettyyn elämään. (Savolainen 2011, 214, 216.)

Miina Savolaisen mukaan valokuvaa voidaan käyttää yksilön voimautumisprosessin aikaansaajana. Hänen kehittämää voimauttavan valokuvan menetelmää on hyödynnetty jo yli 10 vuotta kasvatus-, hoito- ja terapeuttisen työn aloilla. Savolaisen mukaan menetelmää voi käyttää välineenä mm. oman minän reflektointiin ja kehittämiseen. Omakuvan avulla opetellaan katsomaan itseä hyväksyvämmiin. Omakuvat näyttävät ihmiselle sen, miten hän kokee itsensä. (Savolainen 2011, 211.)

Voimauttavassa valokuvauksessa ydin on perinteiseen valokuvaukseen liittyvien valta-asetelmien riisuminen, jotta voidaan saavuttaa voimaantumista. Valokuvaus edellyttää vallankäytön tiedostamista sekä mahdollisen kuvapelon kohtaamista. Valokuva itsessään on kuvan ottajan sattumanvarainen otos ja merkitykselliseksi se tulee vain, mikäli kuvattu kokee sen henkilökohtaisesti tärkeäksi. Voimauttavassa valokuvassa olennaista on itsemäärittelyn oikeus. Itsemäärittelyn oikeus kertoo sen, että kuvatulla on oikeus valita, mitkä kuvat määrittelevät omaa elämää tai identiteettiä. (Savolainen 2011, 212.)

Valokuvaa katsotaan koko keholla, ei vain näköaistilla vaan muillakin aisteilla ja tunnetasolla. Kuva itsessään rajaa näkymän, mutta keho muistuttaa ja herättää muut aistit ja tunteet, mitä kuvan katsominen saa aikaan. Kuva voi herättää tuoksuja ja tunnelmia, surua ja vihaa. Kuva puhuttelee kehoa ja tunteita. Kuva voi herättää voimakkaitakin tunteita. Sellainen kuva itsestä, eli omakuva, jota on miellyttävä katsoa, korjaa. Ihminen, jonka luottamus muihin on rikkoutunut, hyötyy hyväksyvistä palautteista ja vuorovaikutuksesta kuvaustilanteessa ja kuvan katsomisen tilanteessa. (Savolainen 2011, 216.)

Voimauttavassa valokuvauksessa voidaan toimia neljästä eri näkökulmasta. Näitä ovat albumikuvat, valokuvaustilanteen vuorovaikutus, omakuva sekä arkielämän teemojen kuvaaminen. Näillä näkökulmilla käsitellään erilaisia asioita ja niitä voidaan hyödyntää yhdessäkin. Tässä opinnäytetyössä käyn tarkemmin läpi valokuvaustilanteen vuorovaikutusta ja omakuvaa.

Photovoice on menetelmä, jossa kuvien avulla halutaan vahvistaa yhteisöllistä osallisuutta ja tietoisuutta. Photovoice menetelmässä sen osallistujat ottavat kuvia sellaisista asioista, jotka ovat heille tärkeitä ja näin kuvia katsovat ymmärtävät erilaisia elämäntilanteita paremmin ja hyväksyvämmiin. Osallistujat ja kuvien katsojat vuorovaikutuksen avulla näkevät mahdollisia ongelmia ja pyrkivät niitä ratkaisemaan. (Määttä, ym. 2015, 22.)

Voimautumista tavoitellaan Photovoice menetelmällä. Photovoicea on käytetty erilaisten väestöjen ja kulttuurien keskuudessa, kuten esim. asunnottomien, lasten ja nuorten, vanhusten ja eri tavoilla sairaiden ihmisten kanssa. Erityisen sopivaksi ja tehokkaaksi Photovoice on raportoitu sovellettaessa sitä naisen

terveyteen. Tutkijat ovat raportoineet, että valokuvien ja niihin liittyvien tarinoiden voima näkyy muutostyössä ja usein käytetään termiä voimaantua, empowerment. Photovoice on mainittu voimaannuttavaksi menetelmäksi. (Duffy 2011, 107.)

Kaksi vuotta jatkuneessa tutkimuksessa, jossa Photovoice menetelmää on käytetty yksinhuoltajaäitien kanssa työskenneltäessä, tutkittavat kertovat voimaantumisen tarkoittavan heille mm. elämänhallinnan lisääntymistä, omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamista, elämän merkityksen ja mahdollisuuksien ymmärtämistä, omien lahjojen ja taitojen hyödyntämistä sekä elämän rikkauden ja tarkoituksellisuuden selkiytymistä. Yksinhuoltajaäidit kertoivat positiivisen ajattelun ja rohkeuden lisääntymisestä, muutoshalukkuudesta, asenteiden muuttumisesta, uusista mahdollisuuksista elämässä, rehellisyydestä itseä ja muita kohtaan, tunteiden hallitsemisesta ja ilmaisemisesta. Kaikkien osallisuuden tunne yhteisöön ja ympäristöön lisääntyi Photovoicen avulla. Mielenkiintoista oli se, että nämä mukana olleet yksinhuoltajaäidit kokivat, etteivät ilman Photovoicea olisi saavuttaneet näitä asioita elämässään. He kokivat vahvasti saaneensa äänensä kuulluksi. Tämän avulla he kykenivät toimimaan paremmin. Voimaantuminen on siis oman äänen löytymistä ja kuulumista. Menetelmä koettiin koko elämän muuttavaksi monella eri tasolla. Photovoice on antanut toivoa ja uutta näkemystä ympärille. Filosofin Freiren sanoin *pala palalta he näkivät itsensä ja yhteisönsä omasta näkökulmasta, he alkoivat hyödyntämään omia mahdollisuuksiaan*. Tämä oli se hetki kun toivo syrjäytti toivottomuuden. Photovoice menetelmänä voi edistää turvallisuutta, kannustaa, kunnioittaa, antaa tilaa toivolle ja voimaantumista tapahtuu säännöllisen kuuntelun, pohtimisen, kriittisen ajattelun ja toiminnan kautta. (Duffy 2011, 108–113.)

Työskentelyni tässä opinnäytetyössä perustuu osittain valokuvaterapiaan ja enimmäkseen voimauttavaan valokuvaukseen. Valokuvaterapia voi toimia kuntouttavana. Sen avulla tutustuimme yhdessä keskustellen valokuvamatkalle lähteneen naisen kanssa häneen ihmisenä ja hänen elämäntarinaansa. Tällainen työskentely vaatii aikaa ja mielestäni tässä opinnäytetyössä sitä käytettiin riittävästi. Erityisesti vuorovaikutus on ollut tärkeässä roolissa tällä

valokuvamatkalla. Voimauttavassa valokuvauksessa korostuu ymmärryksen kasvaminen omaan elettyyn elämään ja se, että itseä voi katsoa hyväksyvämmiin. Valokuvamatkalla ja erityisesti matkan jälkeisellä tapaamisella, jolloin kuvia oli katseltu jo useampaan kertaan ja niistä nainen oli valinnut ne tärkeimmät, tulivat esille juuri nämä seikat. Työskentelyssäni halusin erityisesti antaa naiselle oman äänen. Tunnistan työskentelytavassani Photovoicen elementtejä. Kuvausmatkoilla kuljettiin paikoissa, jotka nainen oli kokenut itselleen tärkeiksi. Photovoicessa oman äänen kuuluminen on koettu tärkeäksi ja juuri sillä tavalla halusin tämänkin valokuvamatkan toteuttaa. Tavallaan voisin sanoa, että hän itse rakensi tämän valokuvamatkan ja sen sisällön. Oma roolini tällä valokuvamatkalla oli olla läsnä ja kulkea mukana ja rohkaista.

3.7. Valokuvauksen vuorovaikutus ja omakuva

Kuvaaminen on vuorovaikutusta. Siinä on vaarana altistua vallankäytölle, mutta on mahdollista oppia tunteiden tasolla läsnä olemista ja dialogista vuorovaikutusta valokuvattavan kanssa. On kyse luottamuksesta ja dialogisuudesta. Jotta kuvaamistilanne on voimauttava, tulee mahdollistaa kuvattavalle valta määrittellä itseään. Kuvaajan on nähtävä kuvattava ihminen tunnetasolla ja kuunneltava, kuinka tämä haluaa tulla kuvatuksi. Luottamuksen avulla kuvattava uskaltaa jäädä kuvattavaksi. Jo lapsi haluaa tulla nähdyksi ja etsii vanhempien katseesta hyväksyntää ja haluaa tuntea itsensä erityiseksi. Nähdyksi ja hyväksytyksi tullessaan lapsi kasvaa tasapainoisen minäkuvan omaavaksi aikuiseksi. Nämä lapsuuden kokemukset seuraavat aikuisessa kehon muistoissa ja näkyvät siinä, kuinka uskoo omaan erityisyyteensä. (Savolainen 2011, 218.)

Kun kuvaustilanteessa tapahtuu oikeanlainen kohtaaminen ja kuvattu tuntee tulleensa nähdyksi, on tämä terapeutista. Kuvauksella voidaan luoda nähdyksi tuleminen ja ihminen, jonka luottamus ihmisiin on särkynyt, voi eheytyä. Tällainen onnistunut kuvaaminen voi lisätä luottamusta ihmisiin sellaisella, joka ei ole tullut aiemmin nähdyksi. Kuvaajan on pysähdyttävä näkemään kuvattavassa ainutlaatuisuus ja kauneus. On nähtävä toisessa hyvä ja sen näkeminen edellyttää toisen kunnioittamista ainutlaatuisuudessaan. Onnistuessaan tällaisessa kuvaaja voimaantuu itsekkin ja onnistuessaan luomaan kuvattavalle merkityksellisiä kuvia, kuvaaja voi tuntea kiitollisuutta. (Savolainen 2011, 219–220.)

Omakuvan avulla tutustutaan eri puoliin itsessä, omiin rooleihin ja tunteisiin sekä itsensä hyväksyvään katsomiseen. Omakuvia ovat ne kuvat, jotka yhdessä kuvaajan kanssa on voimauttavasti rakennettu niin, että kuvattava tunnistaa niistä olennaisen itsestään ja jotka haluaa valita omakuvikseen. Tämä valinta edellyttää pohdintaa siitä, millaisen kuvan itsestäni haluan ja minkälaisia puolia haluan itsessäni vahvistaa ja näyttää todeksi. Omakuvassa näkee, sen millaiseksi itsensä kokee. Omakuvassa näkee ajan, ihmissuhteiden ja elämän jättämät jäljet. Se voi jopa järkyttää totuudessaan. Voi olla haastavaa katsoa itseä

hyväksyvästi ja voi vaatia aikaa. Omakuvien katselu totuttaa hyväksymään kuvien tunteita, persoonallisuutta ja elettyä elämää. Voimauttavan valokuvan menetelmässä tehdään hyvä näkyväksi. Kaikilla on oikeus nähdä merkityksellisyys ja arvokkuus itsessään. Omakuvan avulla oppii uskomaan omiin sisäisiin voimavaroihin. Valokuvaprosessin avulla kuvattu voi nähdä omaan sisimpäänsä ja oma hyväksyvä katse parantaa. (Savolainen 2011, 220.)

Asiakastyönä voimauttava valokuvaus on eheyttävää, tunteiden herättämistä ja hyvän näkyväksi tekemistä. Se on asiakkaan identiteettityötä. Työntekijän rooli on kulkea mukana, toimia peilinä ja rohkaista. Tällä tarkoituksena on itsensä ja elämänsä hyväksyminen ja arvojen kirkastuminen. Valokuvista etsitään voimavaroja, lohtua ja iloa. Niillä rakennetaan eheyttä ja vahvuuden kokemusta omasta selviytymisestä. Valokuvauksen keinoin voidaan tukea muutosta. Keskeistä on kuvata sellaisena, kun kuvattava itse toivoo. Kuvattavalle tulee antaa tilaa ja aikaa kuvausprosessissa. Voimauttava valokuvaus edellyttää dialogisuutta ja läsnäoloa. (Savolainen 2011, 223–227.)

4. VOIMAUTTAVAN VALOKUVAPROSESSIN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli voimauttava valokuvausprosessi toteutui kesän aikana. Ensimmäisellä kerralla kerroin voimauttavasta valokuvauksesta ja omasta suunnitelmastani tämän toiminnan toteutuksesta. Toisella ja kolmannella kerralla toteutimme valokuvausta kävelyretkiemme aikana. Neljännellä kerralla katsoimme aiemmin otettuja valokuvia sekä toteutimme valokuvausta. Viidennellä kerralla katsoimme aiemmin otettuja valokuvia sekä toteutimme viimeisen valokuvauksen. Kuudennella kerralla kävimme ulkona syömässä ja keskustelimme valokuvausprosessista. Seitsemännellä ja viimeisellä tapaamisella katselimme läpi hänen valitsemat valokuvat sekä keskustelimme niihin liittyen, kävimme läpi ajatuksia koko valokuvaprozessista.

Sovimme, että tapaamme viikoittain keskiviikkona, joka oli hänen vapaapäivänsä. Mielestäni viikoittain tapaamiset olivat riittävän tiheät ja antoivat kuitenkin mahdollisuuden käsitellä asioita väliaikoina meille molemmille. Pyysin, että hän miettii ennen tapaamistamme, missä kulloinkin käymme kuvaamassa. Joka kerta menin hänen luokseen ja lähdimme siitä yhdessä kävelyretkille koiran kanssa. Koira oli mukana, koska se oli hänelle luontevaa ja koira muutenkin on hänelle merkityksellinen. Jokainen tapaaminen kesti reilun tunnin. Mielestäni näiden tapaamisten tuli olla mahdollisimman luonnollisia keskusteluja, joten nauhoittaminen tai muistiinpanojen tekeminen ei olisi ollut sopivaa. Heti tapaamisen jälkeen kirjasin keskustelumme olennaisimmat asiat ylös päiväkirjan muotoon. Viimeisen tapaamiskerran, jolloin katselimme valokuvia ja keskustelimme niistä ja koko prosessista, nauhoitin, koska halusin tarkasti ylös hänen mielipiteensä valokuvista enkä jättää sitä vain oman muistini varaan. Naisen nimi tähän opinnäytetyöhön on muutettu.

Seuraavassa taulukosta ilmenee aikataulu tästä prosessista tarkemmin.

22.6.2015	valokuvausprosessista kertominen
24.6.2015	ensimmäinen valokuvaaminen
1.7.2015	toinen valokuvaaminen
8.7.2015	kolmas valokuvaaminen, aiemmin otettujen valokuvien luovuttaminen katseltavaksi
15.7.2015	aiemmin annettujen valokuvien katseleminen yhdessä ja neljäs valokuvaaminen
22.7.2015	tapaaminen ruokailun merkeissä ja valokuvausprosessista keskustelu
5.8.2015	valokuvien katsominen, valokuvista ja valokuvausprosessista keskustelu ja prosessin päättäminen

4.1. Luottamuksen rakentamista

Tapaamme viikon päästä ensimmäisestä tapaamisestamme. Tuula on jo odottamassa. Tapaamisen alussa juttelemme koirasta, joka hänelle hyvin tärkeä. Koiran hyvinvointi on suorassa suhteessa asiakkaan hyvinvointiin. Tuulan mukaan hän ja koira elävät ”symbioosissa. Huomaan, että hän kertoo hyvin avoimesti itsestään. Tuula kertoo olevansa liian kiltti, joka ei osaa sanoa ei. Häntä on ollut helppo käyttää hyväksi ja niin on paljon tehtykin. Elämässä ei ole paljoa hyviä asioita muisteltavaksi. Suuren osan elämästä Tuula on viettänyt erilaisissa laitoksissa. Niistä ajoista on selviytynyt kertomansa mukaan psykoterapian ja uskon avulla. Usko on kuitenkin välillä koetuksella, koska kokee maailman olevan paha paikka.



Kävelemme joen rantaan, jonka Tuula on valinnut kuvauspaikaksi. Joki on sellainen elementti, jossa hän viihtyy pitkiäkin aikoja. Joki ja vesi elementtinä yleensäkin rauhoittavat. Otamme kuvia joen rannalla ja kuvia, joissa näkyy taustalla kirkko kuvaamassa hänen suhdettaan uskoon. Otamme lisäksi kuvia koirasta, joka on hänelle hyvin tärkeä.

Ensimmäisen kuvauskerran tarkoituksena on tutustua toisiin. Kuvaaminen ei ollut vielä kovin suuressa roolissa, koska se selvästi on hänelle vaikeaa. Tapaamisen keskustelutkin kulkevat luonnollisesti enkä halua liikaa johdatella, vaan haluan, että tapaaminen olisi mahdollisimman luonteva ja hän kokisi olonsa turvalliseksi eikä ahdistavaksi. Tapaamisen lopuksi keskustelemme tapaamisen aiheuttamista tuntemuksista. Edellisen tapaamisen itkeminen oli hämmäntänyt häntä, ei koe olevansa herkkä ihminen. Tuula kuitenkin tuo esille, että seurassani voi paljastaa omaa sisintään. Tämän tapaamisen on kokenut mukavaksi ja haluaa jatkaa tapaamisiamme. Tuula on jo miettinyt seuraavaa kuvauspaikkaa. Vaikka ensimmäinen tapaamiskerta onkin varovaista tutustumista, yllätyn hänen avoimuudestaan itsestään ja kokemuksistaan. Päätämme ensimmäisen tapaamisen halaukseen ja kiitän avoimuudesta ja luottamuksesta.

Valokuvaukseen liittyvä vallankäyttö tekee haastavaksi voimauttavan valokuvaustyöskentelymme. Tähän opinnäytetyöhön mukaan lupautuneella naisella on vahva mielikuva juuri tästä valokuvaukseen liittyvästä vallankäytöstä, eikä hän koe mieleiseksi valokuvaamistaan. Ensimmäisen tapaamiskerran tarkoituksena onkin pyrkiä luomaan luottamusta sekä tutustua hänen elämän tarinaansa. Tällä kerralla kuvaaminen tapahtuukin paljon sen kummemmin kuvausta suunnittelematta. Pyrin siihen, että kuvaaminen olisi mahdollisimman luonnollista eikä kuvauksen kohde kokisi sitä millään tavalla ahdistavaksi kokemukseksi.

4.2. Rajoja ja turvallisuuden tunnetta

Hiukan ennen kolmatta tapaamistamme Tuula soittaa minulle ja kysyy olenko tulossa. Sanoin olevani matkalla. Hän oli selkeästi odottanut minua kovasti. Aloitamme keskustelemalla edellisestä tapaamisesta. Siitä oli jäänyt hyvä tunnelma, eivätkä puhutut asiat olleet jääneet vaivaamaan.

Lähdimme jälleen koiran kanssa kävelylle. Tapaamisen aluksi Tuula pyysi minua esittämään kysymyksiä, joihin voisi vastata. Toin esille suunnitelmani mennä niiden asioiden mukaan, mitkä luontevasti mieleen hänelle tulee. Tuula kertoi miettineensä omia hyviä muistojaan, eikä niitä hänellä ole tullut mieleen. Kertoo molempien vanhempiansa olleen alkoholisteja ja väkivaltaisia omia lapsiaan kohtaan. Tästä syystä hän on ollut erilaisissa laitoksissa ja sijaiskodeissa. Laitoksista hänellä on hyviäkin muistoja, kertoo erään laitoksen keittäjän ”ottaneen hänet omakseen”.

Keskustelemme siitä, kuinka on kaivannut omassa elämässään rajoja ja turvallisuuden tunnetta. Kokee, että laitoksista on saanut rajoja ja turvallisuutta. Mukavia muistoja on keittäjästä, jonka perheen kanssa sai viettää lomiam maalla ja jonka lapsia on saanut hoitaa. Kävelyreitillä varrella pysähdymme juttelemaan lasten kanssa, jotka haluavat puhutella koiraa. Huomaan, että hän juttelee mielellään lasten kanssa. Tuula kertoo minulle, että lapset ovat niin viattomia ja aitoja.

Keskustelemme Tuulan hyväksikäytetyin kokemuksistaan ja liiasta kiltteydestä. Kuitenkin hän kertoo, että tarvittaessa on osannut pitää puoliaankin. Ja kertoo, että on ollut ”johtajan” roolissakin elämänsä aikana.

Keskustelemme tulevaisuudesta. Tuulan haaveena on maalla asuminen punaisessa talossa, jossa olisi perunamaa. Kokee, ettei ole sosiaalinen ja on päinvastoin erakkoluonne. Kuitenkin keskustelussamme tulee ilmi, että hän kaipaa aikuista jutteluseuraa, jollaista ei koe saavansa päiväkeskuksesta. Tämä ehkä selittää sen, että hän avoimesti minulle kertoo asioistaan ja elämästään. Tulee tunne, että Tuula tuntuu jopa nauttivan näistä meidän tapaamisista.



Tällä kertaa kuvaamme jälleen kerran veden äärellä. Vesi on hänelle rauhoittava elementti ja hän mielellään hakeutuu veden lähelle ja katselee sitä. Käymme lisäksi kuvaamassa isojen Terijoen salavien juurella ja läheisessä puutarhassa. Lähes kaikissa kuvissa on mukana hänen koiransa. Koira on Tuulalle hyvin tärkeä. Koiran ja ihmisen yhteys ja sen merkitys näkyy selvästi myös minulle.

4.3. Arvoina rehellisyys ja luottamus

Neljännellä tapaamiskerralla kuvauspaikaksi on valikoitunut kävelyreitti kirkon varrella. Paikka on Tuulan mielestä kaunis. Kysyn aluksi tunnelmia edelliseltä kerralta. Asiat eivät ole jääneet häntä vaivaamaan. Tällä kertaa minulla on mukana aiempien tapaamisten kuvat ja haluan antaa ne hänelle katsottavaksi. Pyydän häntä seuraavaan kertaan valitsemaan niistä mieleisensä kuvat.



Tämän tapaamisen alussa keskustelemme tapahtumasta, joka oli sattunut talossa, jossa Tuula on viettänyt paljon aikaa silloin kun käytti päihteitä. Talossa oli nyt sattunut väkivaltatilanne ja paikalla oli käynyt poliisit ja ambulanssi. Tämä oli saanut hänet pohtimaan omaa päihteidenkäyttöään. Hän sanoi olevansa helpottunut, ettei ollut enää siellä. Hän ei kaivannut enää niitä aikoja ja selvästi järkyttynyt tapahtuneesta.

Tällä kerralla keskustelemme tärkeistä arvoista. Tuulalle tärkeitä asioita ovat rehellisyys ja luottamus. Hän kertoi, että hänen ”piireissä” (päihde) ei voi luottaa kenenkään. Tuula kertoo kuitenkin itseä pidetyn sielläkin luotettavana. Jälleen

kerran palaamme keskustelussa lapsuuteen ja hänen vanhempiin. Hän kertoo, ettei muista lapsuudesta paljoakaan. Pohtii, että kenties haluaa suojella näin itseään ikäviltä muistoilta. Muistaa kuitenkin olleensa isän tyttö ja pitäneensä isäänsä yhteyttä aina isän kuolemaan asti. Muihin sisariinkin hän on jonkin verran pitänyt yhteyksiä. Ajat lastenkodeissa ja koulukodeissa ovat olleet Tuulan elämän parasta aikaa.

Keskustelumme palaa hänen aiemmin kertomaansa koirien kaltoinkohteluun ja siihen, kuinka hän teki asiasta ilmoituksen viranomaisille. Ilmoittamisesta jäi Tuulalle kuitenkin tunne, ettei häntä oltu otettu tosissaan ja hän epäili sen johtuvan hänen taustastaan. Silloin hänellä oli tehnyt mieli alkaa juomaan. Pohdimme, olivatko tilanteesta johtuvat vaikeat tunteet, viha ja pettymys, olleet hänelle vaikeita kohdata ja silloin olisi helpompi juoda kuin kohdata ne. Hän koki helpottavana sen, että pystyi asiaa käsittelemään ja pohtimaan jonkun muun kanssa ja sai kuulla, mitä mieltä joku muu asiasta mahdollisesti oli.

Tällä kertaakin kävelyreittimme meni veden ääreltä. Kuvasimme siellä muutamia kuvia. Kuvaamme reitin varrelle sattuneiden valtaviin kuusien juurella. Seuraavat kuvat otamme vanhan piharakennuksen seinustalla. Talo on vanha ja vähän rapistunut. Tuulan mielestä se on hieno. Lopuksi kuvaamme kirkkotiellä, joka on idyllinen.

Kuvaaminen tälläkin kertaa tuntuu haastavalta. Tuula kyllä mielellään kertoo ja suunnittelee kuvauspaikat, mutta varsinaisesti ei halua sanoa, että ottaisin kuvan jossain erityisessä paikassa. Pysin ottamaan kuitenkin useampia kuvia, jotta niistä löytyisi hänelle itselleen mieleisiä kuvia. Haluan kuvata mahdollisimman huomaamattomasti kävelyretken aikana, jotta hän ei kokisi sitä ahdistavana. Jälleen kerran muistutan häntä siitä, että kuvia ei tule muut kuin minä ja hän näkemään.

Tapaamisen jälkeen käyn pikaisesti juttelemassa päiväkeskuksen ohjaajan kanssa. Kysyn ohjaajalta, mitä tietää näistä tapaamisistamme. Ohjaaja on kokenut, että Tuula on halunnut pitää asian omanaan, eikä ohjaaja ole niistä tarkemmin kysellyt. Tänään oli kuitenkin kertonut ohjaajalle odottavansa minua. Olivat ohjaajan kanssa keskustelleet siitä, että omien kuvien katselu pelotti,

koska ne näyttäisivät totuuden rankasta eletystä elämästä. Ohjaaja kertoo kuitenkin kiinnittäneensä huomiota siihen, että Tuula valmistautuu kovasti näihin tapaamisiimme ja se kertoo ohjaajan mielestä sen, että hän odottaa tapaamisia kovasti.

4.4. Mietiskelyä ja muistelua

Tämä tapaamiskerta alkaa aiemmin tuomieni kuvien tarkastelulla. Tapaamme Tuulan asunnolla. Olin antanut pienen valokuva-albumin, mihin olin pyytänyt laittamaan ne kuvat, jotka oli valinnut. Katsoin läpi albumin kuvat ja ne kuvat, jotka hän oli jättänyt pois. Kiinnitin huomiota siihen, että Tuula oli jättänyt pois kaikki ne kuvat, missä hän oli ilman koira. Sanoin hänelle tästä huomiosta, ja hän kertoi, että oli vaikea katsoa itsestään otettuja kuvia. Oli mennyt monta päivää, ennen kuin hän oli pystynyt kuvia katsomaan. Tuula oli valinnut mieleiseksi kuvakseen kuvan, jossa hän oli koiran kanssa känkkyräisten puiden edessä. Kuvassa hän hymyilee ja on luonnollisen. Kuva kertoo tyytyväisyydestä ja kuvaa häntä omana itsenään. Keskustelemme kuvattavana olemisen vaikeudesta, se ei ole Tuulalle helppoa.



Kun lähdemme kuvien katselun jälkeen uudelle kävelyllä kuvaamista varten, kertaamme, mitä tämä opinnäytetyöni pitää sisällään. Keskustelemme teoriasta, jonka mukaan päihdekuntoutujan tulisi rakentaa omaa identiteettiään kuntoutuakseen. Keskustelemme voimauttavasta valokuvauksesta ja siitä, että sen avulla voisi katsoa itseään hyväksyvästi. Pyydän kertomaan, missä haluaisi

tulla kuvatuksi. Kävelemme koivujen lomassa joen rannalla ja kuvaamme jälleen veden äärellä. Tämä vesi-elementti on selkeästi Tuulalle voimauttava ja tärkeä. Vihdoin hän mainitsee paikasta, missä haluaisi tulla kuvatuksi. Hän kertoo tuttavastaan, jonka luona käy auttelemassa silloin tällöin. Kävelemme tänne paikalle ja Tuula käy tuttavalle sanomassa kuvaamisesta hänen pihallaan. Pihalla on vanha kaksipuoleinen keinu, jossa hän haluaa tulla kuvatuksi. Hän kertoo kunnostaneensa keinua joskus ja ehkä sen vuoksi se on tärkeä paikka. Otamme pihalla ja keinussa kuvia ja jatkamme matkaa.



Tuula kertoo, että tapaamistemme myötä miettii paljon asioita ja muistelee. Asioita hänen mukaansa putkahtelee hänen mieleensä. Hän uskoo, että meidän tapaamiset ovat käynnistäneet tämän ajatus- ja muistelutyön. Nyt kertoo, että on miettinyt unelmiaan ja toiveitaan tulevaisuuden suhteen. Tuula kertoo kädentaidoistaan ja sanoo, että haluaisi sellaisen pajan, jossa voisi tehdä asioita käsillään. Käsillä tekeminen on hänelle tärkeää ja mukavaa puuhaa. Kiinnitän

huomiota siihen, että emme tällä kertaa ole puhuneet menneisyydestä vaan tästä hetkestä ja tulevaisuudesta.

Tapaamisen lopuksi sovimme seuraavaksi kerraksi ulkona syömisen ja tavallaan ”juhlistamme” tätä valokuvausmatkaa. Lopuksi kiitän tapaamisesta ja kuvauksista.

Tapaamisen jälkeen käyn jälleen tapaamassa päiväkeskuksen ohjaajaa. Ohjaaja kertoo huomanneensa muutosta. Ohjaajan mukaan Tuula ”hössöttää” kovasti minun tulemisia. Tapaamiset ovat ilmeisesti tärkeitä ja hän odottaa niitä kovasti. Ohjaaja ei ole aiemmin nähnyt tämän niin laittautuvan.



4.5. Tärkeintä on ystävyys

Tällä kertaa menemme sovitusti käymään kaupungilla syömässä. Huomaan, että Tuula on jonkin verran vaivautunut. Kertoo, ettei hänellä ole tapana käydä ulkona syömässä. Juttelemme kuulumisia ja ajankohtaisia asioita. Kyselen hänen tuntemuksia tältä valokuvausmatkalta. Tapaamisemme ovat olleet mukavia hänelle ja ne ovat saaneet miettimään kaikenlaisia asioita. Kertoo kuitenkin, ettei ole kokenut ajatuksiaan raskaiksi. Kysyn häneltä, mitä hän on saanut näistä tapaamisista itselleen ja hän vastaa saaneensa ystävyyden minun kanssa. Tuula kertoo näyttäneensä nyt kuvia useille, ja yllättyneensä, kun muut ovat tuoneet kuvista esille eri asioita kuin hän itse. Kertoo huomanneensa, että kuvia on ollut nyt paljon helpompi katsoa, kuin ensimmäisellä kerralla ja niitä on ollut jopa mukava katsoa.

Vaikka tämä matkamme on ollut lyhyt, voi todeta, että se on ollut merkityksellinen. Matkan aikana on pohdittu menneisyyttä, päihteiden käyttöä ja sen seurauksia, arvomaailmaa, tunteita, tulevaisuuden haaveita ja itsensä hyväksymistä. Nämä pienet ensi askeleet, jotka nyt on otettu voimauttavan valokuvan maailmaan, ovat olleet suuria ja rohkeita askeleita. Niissä on voitettu pelkoja ja uskallettu katsoa omaa elettyä elämää ja kenties nähty se enemmän hyväksyvämmin ja vihdoinkin matkan loppusuoralla katsottu uusin silmin eteenpäin ja rohkaistuttu miettimään tulevaisuuden mahdollisuuksia.

4.6. Valokuvien kanssa vuorovaikutuksessa

Viimeisellä sovitulla tapaamisella käymme läpi kaikki Tuulan valitsemat kuvat jotka on laittanut pieniin albumeihin, jotka olen antanut. Hän kertoo minulle, mitä valitsemisissaan kuvissa näkee.

Ensimmäinen kuva, jonka valitsee, on kuva hänestä ja koirasta katselemassa toisiaan. Kuva kertoo hänelle lempeästä suhteesta. Kuva näyttää lempeyden hänessä.

”Kato, miten lempee koiraki ja mun ilme.”

Toisessa kuvassa hän nauraa ja hän toteaa sen olevan hiton hyvä kuva. Tuula hämmästelee, kuinka ei alkuun tykännyt näistä kuvista ja nyt katsoo kuvia erillä tavalla. Tästä kuvasta hänen mielestä heijastuu lempeyden lisäksi tyytyväisyys.

”Voi miten mä en tykänny näistä alussa. Nyt, nyt mä nään (naurahtaa) nää erilailla.”

Kolmannessa kuvassa näkyy hänen mielestään ihmisen ja koiran hyvä suhde. Se kertoo hyvästä koiranomistajasta.

Seuraavassa kuvassa hän huomaa, että hänellä on suu auki. Sanoo huomanneensa sen useissa kuvissa. Hämmästelee omaa puheliaisuuttaan, koska yleensä ei ole sellainen. Mainitsee jälleen, että on kokenut puhumisen helpoksi näillä tapaamisillamme. Puhuminen on ollut luontevaa, eivätkä asiat ole jääneet vaivaamaan mieltä jälkeensä. Kertoo, että on niitä asioita (lapsuuden) miettinyt niin paljon. Sanoo jälleen, että ihmettelee, kun ei muista lapsuuden asioista paljoakaan. Pohdiskelee, että jos näkisi itsensä jonkun toisen silmin, niin säälisi itseään. Itse ei kuitenkaan osaa ajatella niin, koska on sen elämän elänyt.

”Mut, jos mä näkisin itteni jonkun toisen silmin, niin hui että raukka, mutt ku mä oon eläny sen, niin en mä osaa ajatella sillain.”

Seuraavia kuvia katsoessaan Tuula pohdiskelee koiran isoa roolia hänen elämässään. Kertoo kuinka on ollut huolissaan koirasta, jos se on ollut sairaana. Seuraavissa kuvissa hän kertoo näkevänsä rauhallisuuden.

"Rauhan sä oot saanu näihin, ehkä meillä oli rauhallista. Aina ei oo ollu niin rauhallista."

Seuraavan kuvan kohdalla kysyn, millaisena hän itsensä siinä näkee. Hän kertoo että näkee itsensä eikä jännitä mitään. Kokee kuvan kauniiksi, hienoksi. Näkee itsensä rauhallisena ja mietiskelevänä.

"Tämä on hieno kuva, ollaan niinkö yhdessä eikä katotakkaan mihinkään."

Seuraavassa kuvassa Tuula kokee olevansa luonnollisen näköinen. Kysyn häneltä, minkälainen nainen siinä kuvassa on. Hän kokee naisen kuvassa vähän surulliseksi.

"En tiiä, jos yhtäkkiä kattois, niin vähän surullinenki, silmistä, ei oo ollu helppo elämä, saanu kirveestä."

Seuraavassa kuvassa Tuula näkee oman haaveensa, maalla punainen mökki. Toteaa kuvassa olevan kivan vanhan talon ja vähän rapistuneen. Sanoo kuvan olevan hyvä ja näkee, ettei jännitä siinä kuvassa.



"Jos ihan kiillotettu ois, ei ihan idyllinen oiskaan."

Seuraavassa valitussa kuvassa on mietteissään koiran kanssa. Sanoo kuvan olevan oikein helv**** hieno kuva, oikein hyvä kuva.

"Siinä me kattellaan miltä maailma näyttää. Täällä mie ja siellä te."

Tuula kokee, että kuvat uhkuvat rauhaa, on puita, ei liikennettä, ei kivitaloja eikä autoja. Hän näkee kuvissa maalaismaiseman. Sanoo, että ne voisivat olla jossain ihan muualla otettuja kuvia. Kaikissa kuvissa on hänelle itselleen tuttuja ja tärkeitä paikkoja.

"Ei siis paha, siis määhän oon niin ruma ei silleen niinkö kato samalla lailla. Aivan totta, kun katot useamman kerran, niin ne niinkö muuttuu."

Seuraavaksi kuva siinä keinussa, missä Tuula halusi itsensä kuvattavan. Hän näkee kuvassa rehellisen naurun tai hymyn. Kokee, ettei ole kuvassa teennäinen. Mietti, että kuvaustilanne tuntuu ehkä jo tutummalta. Sanoo, että on kuvassa luonnollisen näköinen, normaali.

"Tää on jotenki silleen, oikeesti niinkö merimies, maanläheinen, niinkö."

Kysyn häneltä, että tuntuuko siltä, että on oppinut katsomaan kuvia, hän vastaa, että kyllä.

"No nyt joo, aattele viiteenkymmeneen vuoteen oon inhonnu näitä, ja nyt katon mielelläni. Mitenkähän semmonenki on mahdollista?"

Tuula jatkaa kuvien katselua ja seuraavan kuvan kokee vilpittömäksi. Kertoo, että tykkää "rypeä" tuolla metrikössä. Sanoo, että on niin älyttömästi hienoja kuvia ja niissä on hänestä hienot värit. Hän kertoo saavansa kuvien katselusta rauhaa ja seesteistä oloa.



"Kattelen näitä, ko on oikeen kiire ja paniikki."

Lopuksi jutellaan tästä valokuvausmatkasta kokonaisuudessaan. Tuula kertoo, että hänellä oli helppo lähteä mukaan tähän ja hän halusi auttaa minua. Hän kertoi, ettei tiennyt alkujaan mistä olisi kyse. Tiesi sen, että kyse oli päihdenaisten kuntoutuminen jollain lailla, mutta ei tarkemmin.

Kokemuksena on ollut Tuulan mielestä myönteinen. Kokee, että on oppinut hyväksymään enemmän omaa ulkonäköä valokuvien myötä. Sanoo, että on oppinut arvostamaan enemmän itseään.

Tapaamisia on hänen mukaansa ollut riittävästi ja ne ovat olleet sopivin välein (1 kerta viikossa).

Alkuun häntä pelotti, että lapsuuden asiat tulisivat mieleen ja miettii, olisiko tähän pitänyt lähteä mukaan. Kokee kuitenkin tämän valokuvausmatkan korjaavaksi itselleen.

Kokee, että keskustelu jonkun kanssa, auttaa näkemään positiivisia asioita omasta elämästä. Sanoo sen olevan itselle plussaa ja voimavara. Uskoo, että tämä työskentely on auttanut omassa kuntoutumisessa. Kertoo kuitenkin väsymyksestäkin. Miettii, johtuuko väsymys siitä, että alitajunta prosessoi asioita.

Toimintatavan, jossa menttiin luontevasti eikä liian etukäteen suunnitellusti, hän kokee hyväksi tavaksi. Hänellä oli helppo keksiä kuvauspaikkoja.

Tuula kokee että ystävyys on ollut tärkeä hänelle. Hänelle on ollut hyvä puhua päihdeongelmasta. Kertoo jälleen, että kaipaa aikuista keskusteluseuraa.

Lopuksi hän miettii, että tämä valokuvausprosessi on ollut hyvässä ”saumassa”, se on vienyt ajatuksia pois juomisesta.

Kun saimme käytyä läpi valokuvat ja ajatukset koko voimauttavasta valokuvausmatkasta, annoin hänelle taulun, johon oli koontunut muutamia ottamiamme kuvia sekä Sisäinen voima-kirjasta lainatun tekstin. Tein sen hänelle muistoksi tästä meidän yhdessä kuljetusta matkasta sekä voimatauluksi.

Sinä olet vahva

Olet vahvempi ihminen kuin mitä luulet ja tiedät. Kaikki kokemasi kipu ja vastoinkäymiset elämässäsi ovat voimistaneet sinua lisää ja tehneet sinusta sen, joka olet. Kun tämän tiedostat, pystyt saavuttamaan tunteen rauhasta, vaikka tilanne ulkopuolellasi olisi millainen tahansa.

Muista.

Sinä olet vahva. Sinä kestät ja selviydyt musertumatta. Sinuun voi jäädä jälkiä, mutta lopulta käännyt tilanteen voitoksesi. Sinussa on valtava voima, mieletön potentiaali, uskomattomat kyvyt, tähtitieteelliset taidot ja usko, joka ei lopu, vaikka hieman hiipuisikin joskus.

Pärjääät aina ja pystyt mihin vaan.

Muista se.

(Belitz-Henriksson, 2014, xx)

5. TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä halusin selvittää, voiko voimauttavan valokuvan menetelmän keinoin tukea päihdekuntoutujanaista hänen kuntoutumisessaan. Taustaksi tälle selvitykselle perehdyin teoriaan naisten päihteidenkäytöstä, päihderiippuvuuden syntyminen taustoista ja päihdekuntoutumisesta. Lisäksi perehdyin teoriaan identiteetistä ja identiteettiin liittyvään muutokseen päihdekuntoutumisessa. Näiden lisäksi tässä opinnäytetyössä kävin läpi teoriaa voimauttavasta valokuvauksesta. Voimauttavassa valokuvauksessa perehdyin voimaantumisen ja valokuvaterapian teoriaan. Voimauttavassa valokuvauksessa olennaista tässä opinnäytetyössä oli valokuvauksen vuorovaikutus ja omakuva.

Itse valokuvatyöskentely ei mielestäni ole ollut tässä opinnäytetyössä yksistään tärkeässä roolissa. Ehkä tärkeimmäksi nousi vuorovaikutus ja luottamuksen syntyminen vuorovaikutuksen ja arvostavan kohtaamisen myötä. Nämä kuitenkin liittyvät olennaisesti voimauttavan valokuvauksen onnistumiseen. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tärkeää oli oikeanlaisen ”turvallisen” ympäristön, eli tässä luonnon hyödyntäminen sekä turvallisuutta lisäävänä koiran läsnäolo näillä ”valokuvamatkoilla”.

Tutkimukseen osallistuneella Tuulalla on ollut lapsuudessaan traumaattisia kokemuksia, molemmilla vanhemmilla on ollut päihdeongelmia. Hän kertoo, että on joutunut väkivallan kohteeksi lapsuudessa ja myöhemmin aikuisena. Vaikka hän on kokenut olleensa isän tyttö, hänen tarinoistaan tulee ilmi, että vanhemmat eivät ole osanneet vastata hänen tarpeisiin lapsena ja hän on kokenut lapsuudessa turvattomuutta. Keskusteluissamme tuleekin esille, että hän on elämässään kaivannut rajoja ja turvallisuuden tunnetta. Hän kertoo kuin suoraan teorian pohjalta olleensa liian kiltti ja kokee, että häntä on käytetty paljon hyväksi. Hänen elämäntarinansa on ollut yhtenä riskitekijänä ajautua päihderiippuvuuteen. Voimaantumisen myötä kasvaa oma elämänhallinta. Sen avulla kasvaa sisäinen vastuuntunne ja halu tehdä asioita niin, kuin ne itselle on parhaaksi. Onnistuessaan voimaantumisen elämä tuo mahdollisuuksia ja sitä kautta turvallisuuden tunne lisääntyy. Jotta päihderiippuvuudesta toipuminen

onnistuu, on tärkeä voimaantua, koska sen avulla voi saada elämässä menetettyä turvallisuuden tunnetta.

Nyt tätä opinnäytetyötä tehdessämme Tuulalla on vuosi päihteetöntä elämää takana. Jotta päihteettömyys jatkuu, tulisi hänen eheytyä sellaiseksi naiseksi, kuin hän oikeasti on. Kuntoutuminen vaatii vastuunottamista omasta elämästä ja itsestä. Tähän kuntoutumiseen hän tarvitsee tukea ympärilleen. Päihdetyön keinoin voidaan häntä rohkaista tässä muutostyössä. Se edellyttää vuorovaikutusta ja yhteistyötä. Hänelle on annettava keinoja identiteetin rakentamiseen. Vuorovaikutuksen keinoin on osoitettava välittämistä, kiinnostusta ja on varattava riittävästi aikaa. Näin saadaan aikaan kuntoutumisen ja eheytyksen vaatimaa voimaantumista. Tähän voidaan käyttää erilaisia toiminnallisia menetelmiä, kuten tässä opinnäytetyössä voimauttavaa valokuvausta. Sen avulla opinnäytetyöhön osallistunut Tuula on voinut tunnistaa ajatuksiaan, tunteita ja mielikuvia. Voimauttavan valokuvaukseen liittyvän vuorovaikutuksen keinoin on voitu lähestyä vaikeita asioita, kuten päihteidenkäyttöä, elämäntilannetta ja haaveita. Voimauttavan valokuvauksen avulla voi oppia ymmärtämään ajatuksia, tunteita, toimintaa ja lähteä näitä muuttamaan. Ympärillä olevat ihmiset antavat mahdollisuuden tälle kuulluksi ja nähdyksi tulemiselle. Voimaantuminen vaatii onnistumisen tunnetta ja myönteistä palautetta. Näin voi tuntea itsensä arvokkaaksi.

Päihdekuntoutumisessa identiteetin rakentaminen uudelleen on tärkeää. Päihdekuntoutuja voi tuntea häpeää ja syyllisyyttä ja näiden vaikeiden tunteiden kohtaaminen voi olla hankalaa. Oma identiteettiä rakentaessa tulee ymmärtää mistä se koostuu, itselle tulee voida antaa anteeksi ja hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Myönteinen minäkuva on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Minäkuva on tarina omasta elämästä. Eheytyessä tulee mm. irtaantua niistä ihmisistä, joiden kanssa päihteitä on käyttänyt. Tämä seikka tuli opinnäytetyössä esiin, kun keskustelimme tapahtumasta talossa, jossa Tuula oli viettänyt päihteidenkäyttäjänä aikaa. Hän oli helpottunut, ettei ole siellä enää eikä kaipaa sellaista aikaa.

Identiteetin rakentamiseen liittyvät arvot, joista kävimme keskustelua. Tuula koki itselle tärkeiksi arvoiksi rehellisyyden ja luottamuksen. Itsetunto rakentuu

arvoista. Päihdetyössä perusarvoihin tulee kiinnittää huomiota. Minäkuva on voinut särkyä ja identiteetti haavoittua elämän aikana tapahtuneiden asioiden myötä. Lapsuuden ikävät kokemukset, kuten opinnäytetyössä mukana olleen Tuulankin kohdalla, ovat voineet aiheuttaa sen, että ei luota itseensä eikä muihin ja itseä kohtaan voi tuntea arvottomuuden tunnetta. Myönteiset kokemukset antavat mahdollisuuden arvostaa itseä ja lisäävät mielekkyyttä elämään. Ne lisäävät turvallisuutta ja luottamusta.

Valokuvatyöskentely vaatii aikaa sekä luottamuksellista vuorovaikutusta. On kunnioitettava asiakkaan omia tarinoita, havaintoja ja tulkintoja. Valokuvien avulla voidaan löytää merkityksiä ja yhteyksiä omaan elämään. Tärkeää on purkaa valta-asetelmat valokuvauksessa. Tässä opinnäytetyössä jouduin työskentelemään sen asian kanssa, että Tuula tuntisi olonsa luottavaiseksi ja hän itsenäisesti pohtii omaa elämäänsä. Tällainen työskentely vaatii aikaa ja pysähtymistä. Se, että valokuvattava itse valitsee ne kuvat, jotka kuvaa elämäntarinaa tai identiteettiä, on keskeistä voimauttavassa valokuvauksessa. Kukaan muu ei voi niitä valita, mutta niistä voidaan keskustella yhdessä, juuri niin kuin me teimme tämän valokuvamatkamme viimeisellä tapaamisella.

Voimauttavassa valokuvauksessa opetellaan katsomaan itseä hyväksyvämmiin. Nämä kuvat kertovat sen, kuinka itsensä kokee. Valokuva, jota on miellyttävä katsoa, korjaa. Luottamuksen muihin menettänyt erityisesti hyötyy hyväksyvästä palautteesta ja vuorovaikutuksesta kuvaamisen tilanteessa ja kuvien katsomisen tilanteessa. Kuvaustilanteen oikeanlainen kohtaaminen ja kuvattavan kokemus nähdyksi tulemiseksi on terapeutista. Nähdynsi tuleminen kuvauksen keinoin eheyttää. Kuvaajan on nähtävä hyvä ja tämä näkeminen vaatii kunnioittamista. Kun tällainen onnistuu, kuvaaja itsekkin voimaantuu ja voi tuntea kiitollisuutta.

Omakuvan keinoin tutustutaan itsensä hyväksyvään katsomiseen. Tässä opinnäytetyössä tämä koitui haasteeksi, mutta loppujen lopuksi omien kuvien katsominen oli kerta kerran jälkeen helpompi katsoa ja niiden katselu oli jopa mukavaa. Kuvien katselu antoi rauhallisuuden tunnetta ja seesteistä oloa. Kokemuksena tämä valokuvamatka on ollut mukaan lähteneelle Tuulalle myönteinen, hän on oppinut hyväksymään omaa ulkonäköään ja oppinut arvostamaan itseään enemmän. Tuula on kokenut tämän korjaavaksi itselleen.

Hän oli kertonut päiväkeskuksen ohjaajalle, että pelkäsi katsoa kuvia, koska ne näyttäisivät hänelle totuuden eletystä elämästä. Omakuvassa näkee, millaiseksi itsensä kokee, se näyttää ajan, ihmissuhteiden ja elämän jäljet.

Valitsemisissaan kuvissa Tuula tuo esille suhteensa koiraan. Suhde on lempeä. Kuvissa heijastuu hänen mukaansa lempeys. Jonkun toisen silmin hän säälisi itseään, mutta itse ei koe niin. Kuvissa hän näkee rauhallisuutta, kauneutta ja mietteitä. Kuvat kertovat hänelle luonnollisuutta ja ehkä vähän surullisuutta. Haaveitakin kuvat näyttävät hänelle, maaseudun punaisen mökin. Kuvissa hän näkee maalaismaiseman. Valitsemisissaan kuvissa hän näkee rehellisen naurun ja hymyn, luonnollisen ja normaalin naisen. Tuula kuvaa itseään maanläheiseksi, ”merimieheksi”. Hän on oppinut katsomaan kuvia, vaikka niitä on ollut viimeiset viisikymmentä vuotta ollut vaikea katsoa. Kuvien katselu antaa hänelle rauhaa ja seesteistä oloa.

Kuvausmatkalle on hänellä ollut helppo lähteä ja auttamisenhalu on ollut alun perin syynä. Kokemuksen Tuula sanoo myönteiseksi ja se olennainen on hänen mukaansa tapahtunut. Hän on oppinut katsomaan itseä arvostavammin ja hyväksymään itsensä enemmän. Kokemus on ollut hänen mukaansa korjaava. Keskustelu on auttanut näkemään myönteisiä asioita elämästä, se on ollut myönteistä ja voimaannuttavaa. Valokuvamatka voimauttavaan valokuvaukseen on auttanut häntä omassa kuntoutumisessa. Suhteemme hän on kokenut kasvaneen ystävyudeksi ja sen kunnian otan kyllä kiitollisuudella vastaan. Minulle se kertoo luottamuksen syntymisestä. Tuulalle on ollut hyödyksi puhua päihdeongelmastaan ja tämä matkamme on ollut tärkeässä vaiheessa, kun vuosi päihdeettömydessä on käsillä. Ajatukset ovat pysyneet pois juomisesta.

6. POHDINTA

Tämä ”valokuvamatkamme” on vaatinut myös minulta paneutumista. On ollut tärkeä tutustua teoriaan sekä naisten päihteidenkäytöstä että valokuvaterapiasta. On ollut itselle jopa yllättävää huomata, kuinka nämä teoriat tukevat toinen toisiaan. Valokuvaterapia ja voimauttava valokuvaus vastaa mielestäni suoraan siihen tarpeeseen, mitä päihderiippuvuudesta toipuminen edellyttää erityisesti naisten kohdalla.

Itse toiminnallinen osuus on vaatinut heittäytymistä ja aitoa ihmisen kohtaamista ja kuuntelemista. Valokuvamatkat on tehty rauhallisesti ajan kanssa. Mielestäni aikataulu on toiminut hyvin. Tapaamisten välillä olemme molemmat voineet käydä läpi omia tuntojamme. Vaikka tähän opinnäytetyöhön osallistunut nainen lähti alkuun mukaan tähän auttamisen halusta, voisin sanoa, että hän itekin juuri sillä hetkellä tarvitsi tällaista kohtaamista. Hän oli merkittävässä kohdassa kuntoutumisessa. Vuosi päihteettömyyttä oli takana ja hänelle oli mielestäni otollinen hetki katsoa taaksepäin ja pohtia omaa suhdettaan elettyyn elämään.

Haastavaa oli mielestäni juuri perinteiseen valokuvaukseen liittyvän valta-asetelman purkaminen. Se vaati luottamuksen rakentamista. Tähän toimintaan osallistuneella naisella oli hyvin vaikeaa katsoa niitä valokuvia, joita otimme ”valokuvamatkoillamme”. Kuitenkin hänen kokemus kääntyi voimauttavaksi, koska hänellä oli joka kerran jälkeen helpompi kuvia katsoa ja hän jopa pystyi niitä muille näyttämään.

Tässä opinnäytetyössä keskeisenä olivat omakuva ja valokuvaustilanteen vuorovaikutus, mutta mielestäni albumikuvat ja arkielämän kuvaaminen voisivat tukea myös kuntoutumista päihderiippuvuudesta. Valokuvausta voimautumisen välineenä voisi mielestäni hyödyntää kuntoutumisen eri vaiheissa. Tällä tavalla päihdekuntoutuja voisi nähdä omaa kuntoutumistaan konkreettisemmin ja se voisi vahvistaa ja rohkaista tällä kuntoutumisen tiellä.

Tilastojen osoittaessa naisten päihderiippuvuuksien lisääntymisen tulevaisuudessa, on tärkeää hyödyntää monenlaisia toiminnallisia menetelmiä päihdekuntoutumiseen.

LÄHTEET

- Belitz-Henriksson J. 2014. Sisäinen voima. Helsinki. A Bonnier Group Company.
- Duffy L. 2011. "Step-by-Step We are Stronger": Women's Empowerment Through Photovoice. *Journal of Community Health Nursing*. 28:105-116.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21541872>
<http://ez.lapinamk.fi:2080/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=0d25e193-2c23-46b4-bfb6-b2090b0f1d8e%40sessionmgr105&vid=1&hid=124>
- Halkola U., Mannermaa L., Koffert T. & Koulu L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeutinen voima. 1.-2. painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Havio M., Inkinen M. & Partanen A. (toim.) 2013. Päihdehoitotyö. 5.-7. painos. Helsinki. SanomaPro.
- Hiltunen T., Kujala V. (toim.) 2009. Tukea KaikkiNaiselle -projekti 2005–2008 arviointi- ja loppuraportti. Sininauhaliitto ry.
http://www.verkkoviestin.fi/sininauhaliitto/data/liitteet/tkn_loppuraportti_vk_th_090622_lopullinen.pdf
- Hiltunen T, Kujala V. Mattila K-P. 2005. Näkyvä piilo, päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen. Helsinki. Sininauhaliitto.
- Karttunen T. 2013. Naiserityisen työotteen elementeistä päihdehoidossa. Varjoja naiseudessa. Euroopan Unioni. UNIPress.
- Lyden H.(toim.) 2010. Naisten kanssa tehtävä päihdetyö. A-klinikkasäätiö & Naisten kartano ry.
- Mattila K-P. 2008. Arvostava kohtaaminen arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. 2. painos. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Mäkinen P., Raatikainen E., Rahikka A. Saarnio T. 2011. Ammattina sosionomi. Helsinki. WSOY Oppimateriaalit.
- Määttä T., Muranen P., Liikamaa A., Björninen E., Lindh J., Linnakangas R., Mikkonen K., Jailo R., Satamo I. & Laitinen M. 2015. Selfmie – digitarinat ja kuvat nuorten kokemustiedon kertojina. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Nuoret kokemusasiantuntijoina – projekti.
https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61970/SelfMie_pdfa.pdf?sequence=2, luettu 25.4.2016
- Norman M., Lindholm L. 2006. Päihdeongelmaiset naiset päihdetyöntekijöiden kokemana. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Järvenpään yksikkö.
<http://www.mainiemikk.fi/tiedostot/normanlindholm.pdf>, luettu 13.8.2013.

Ojansivu Merja (toim.) 2008. Joka kymmenes nainen on alkoholin suurkuluttaja. Helsingin Sanomat.

<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Joka+kymmenes+nainen+on+alkoholin+suurkuluttaja/1135235177903>, luettu 15.8.2013.

Palojärvi H. 2009. Naisen alkoholinkäyttö.

http://www.naistenkartano.com/artikkelit/riippuvuudet/nainen_ja_alkoholi/, luettu 24.8.2013

Palojärvi H. 2012. Sosiaalityön haasteet. Pohdintaa naisen avuntarpeesta ja tuen saamisesta suomalaisessa päihdetyössä. Jyväskylä. PS-kustannus.

Rantaiso P. 2014. Tornion päiväkeskus. Sosiaaliohjaajan haastattelu 10.10.2014.

Ruisniemi A. 2006. Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1>

Salo-Chydenius S. 2006. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki. Viitattu 15.12.2015.

<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

Savolainen M. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Voimauttava valokuva. 1-2. painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2010. Suomi juo. Suomalaisten alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80301/371e1e08-9bc1-47ea-81aa-68b04f27088c.pdf?sequence=1>