

Satu Välilä

Voimanainen

Voimauttava valokuva -menetelmän soveltaminen naispuolisille mielenterveyskuntoutujille

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö
Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi

Tekijä: Satu Välilä

Työn nimi: Voimainainen: Voimauttava valokuva –menetelmän soveltaminen naispuolisille mielenterveyskuntoutujille

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2009 Sivumäärä: 111 Liitteiden lukumäärä: 4

Tutkimukseni on toimintatutkimus, jossa tutkin Voimauttavan valokuvan soveltamista naispuolisille mielenterveyskuntoutujille. Tammikuusta toukokuuhun 2009 ohjasin seitsemän hengen mielenterveyskuntoutujanryhmää, jota tässä työssä kutsun myös Voimainaiseksi, ja lopuksi toteutimme valokuvanäyttelyn naisten omakuvista.

Voimauttavan valokuvan osa-alueista käytin omakuvaa sekä valokuvaustilanteen vuorovaikutusta. Projektissa mukana olivat Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys, Seinäjoen Kaupunginteatteri, kampaamo Lumo ja maskeerauskoulu Beauty Avenue. Tutkimusmenetelmänä käytin toimintatutkimukselle tyypillistä osallistuvaa havainnointia dialogeeneen, mielialakortteineen ja tutkimuspäiväkirjoineen. Lopuksi tein asiakkaille kyselyn, jossa selvitin miten hyvin käytetty menetelmä soveltuu asiakkaille ja voimauttiko se heitä.

Asiakkaat olivat tyytyväisiä Voimauttava valokuva-menetelmään, ja heidän mielestään se soveltuu erinomaisesti mielenterveyskuntoutujille. Yleisesti ottaen Voimauttava valokuva-menetelmä kohotti heidän itsetuntoaan ja voimautti heitä. Moni asiakas toivoi, että vastaavanlaisia toteutuksia järjestettäisiin myös tulevaisuudessa.

Asiasanat: Voimauttava valokuva, naiseus, mielenterveys

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work
Degree programme: Degree Program in Social Work
Specialisation:

Author/s: Satu Vällilä

Title of thesis: The Powerwoman: using the Empowering photography method with female mental health rehabilitees.

Supervisor(s): Arja Hemminki

Year: 2009 Number of pages: 111 Number of appendices: 4

In this thesis I have used an active research method to study the suitability of Empowering photography for female mental health rehabilitees. Between January and June 2009, I guided a seven-person mental health rehabilitation group, which I later refer to the Power-women. At the end of the project we carried out a photo exhibition of these women's self-portraits.

I used two parts of the Empowering photography method, first, interaction in the photography situation and later the self-portraits. The project was carried out in co-operation with The Social Psychiatric Association in South Ostrobothnia, Seinäjoki City Theatre, hairdresser Lumo and Pro Make-Up School Beauty Avenue.

As a research method I used a participating observation with dialogues, mood cards and a research diary. At the end of the project I made a questionnaire to the clients and studied their opinions on the suitability of this photography method for mental health clients and how does it empower them.

The clients were content with the Empowering photo -method, and in their opinion it succeeded well and it is very suitable for mental health rehabilitees. In general the clients felt that Empowering photo -method improved their self-esteem and empowered them. Many of client also wished that similar project could be done in the future too.

Keywords: Empowering photo, femininity, mental health

Tämä opinnäytetyö on henkilökohtainen kunnianosoitus niille ihmisille, jotka käyvät kohtuuttoman useita kertoja pohjalla ja jaksavat kuitenkin nousta ylös. Niille joilla reppu vain sattuu olemaan täytetty kivillä ja soralla ja tie on muita mutkaisempi. Niille ihmisille, joilta vielä kaiken uupumuksen ja sairauden jälkeenkin löytyy pilkettä silmäkulmasta! Ehkä sellaiset ihmiset, jotka joutuvat joskus melkein taistelemaan siitä yhdestäkin naurunpyrähdyksestä, osaavat arvostaa iloa ja onnea sitäkin enemmän. Erityisesti tämä teos on omistettu veljelleni Jarille.

Satu

Asiakkaiden henkilöllisyys on pyritty pitämään salassa. Osa asiakkaista on antanut luvan voimauttavan valokuvansa julkaisemiseen. Kuvat ovat nähtävillä opinnäytetyön lopussa (LIITE 4).

Kiitokset:

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry

Valokuvaaja Hanna Lind

Seinäjoen kaupunginteatteri

Parturikampaamo Lumo

Maskeerauskoulu Beauty avenue

Hyllykallion Kukka

Pirjo ja Sauli Koivumäki

SISÄLTÖ

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ	2
THESIS ABSTRACT	3
SISÄLTÖ	5
1 JOHDANTO.....	8
2 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	10
3 TYÖELÄMÄTAHONA ETELÄ-POHJANMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS	12
4 VOIMAUTTAVA VALOKUVA –MENETELMÄ.....	15
4.1 Menetelmän osa-alueet	18
4.2.1 Omakehuva.....	19
4.2.2 Kuvaustilanteen vuorovaikutus.....	20
4.2.3 Albumikuvat.....	21
4.2.4 Arkielämän kuvaaminen.....	23
4.3 Voimauttavan valokuvan ja valokuvaterapian eroja	23
4.4 Voimauttava valokuva –menetelmän soveltaminen erilaisille ryhmille	24
5 VOIMAANTUMINEN JA VALTAISTUMINEN.....	26
6 ASIAKKAINA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT	30
6.1 Mielenterveys.....	30
6.2 Joitakin mielenterveyden häiriöitä	33
7 MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN TYÖMENETELMÄT.....	40
7.1 Mielenterveyskuntoutuksesta ja siihen liittyvistä käsitteistä	40
7.2 Mielenterveystyössä vaadittavat valmiudet ja eettisyys	42
7.3 Mielenterveyskuntoutujan sosiokulttuurinen innostaminen	46
8 NAISEUS JA KAUNEUSIHANTEET	48
8.1 Piikasesta maisteriksi ja sitä rataa	48
8.2 Naiseuden ristituli.....	50
8.3 Keskustelua avaavia näkökulmia naiseuteen	51

9 TOIMINTATUTKIMUS JA SEN TOTEUTTAMINEN.....	54
9.1 Toimintatutkimus.....	54
9.2 Toimintatutkimuksessa käytetyt menetelmät	56
9.3 Toimintatutkimuksen tavoitteet.....	58
9.4 Tutkimuksen luotettavuus	58
10 VOIMAUTTAVA VALOKUVA -MENETELMÄÄN PEREHTYMISEN PROSESSI.....	60
10.1 Uusi menetelmä –miten löytää tietoa?	60
10.2 Menetelmää soveltaneen valokuvaajan tapaaminen	61
10.2.1 ”Oma persoona on tärkein!”	62
10.2.2 ”Kuuntele asiakkaita”	62
11 KUVAUS TOIMINNALLISESTA TOTEUTUKSESTA.....	64
11.1 Voimanainen -ryhmän kokoaminen.....	64
11.2 Toiminnan suunnittelu ja työpajojen sisältö.....	65
11.2.1 Tutustumista ja menetelmän esittelyä	65
11.2.2 Tutustumista ja menetelmän esittelyä toiseen otteeseen	67
11.2.3 Kuvattavana olemisen harjoittelua ja tulevan suunnittelua	69
11.2.4 Käynti kaupunginteatterin puvustamossa.....	71
11.2.5 Nyt lyödään lukkoon kuvauspäivät!	72
11.2.6 Kylläpä nyt laittaudutaan!	73
11.2.7 Kuvien valinta henkilökohtaisesti asiakkaan kanssa	75
11.3.8 Voimanainen -valokuvanäyttely.....	76
11.4 Toimintaan liittyneet kustannukset	78
12 TOIMINTATUTKIMUKSEN TULOSTEN YHTEENVETOA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ.....	80
12.1 Toiminnan soveltuvuus mielenterveyskuntoutujille	80
12.2 Toiminnan kiinnostavuus ja toimintaan motivoituminen	81
12.3 Veikö menetelmä vei liikaa voimavaroja?	82
12.4 Onko omakuvasta iloa myös myöhemmin?	84
12.5 Voimaannuttiko menetelmä?.....	85
12.6 Ajatuksia näyttelystä	87

12.7 Voimauttava valokuva –työskentelyssä ohjaajalle huomioitavaa	88
12.8 Toimintatutkimuksen johtopäätökset.....	92
13 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTIA JA POHDINTAA.....	98
13.1 Tulevaisuuden näkymät	98
13.2 Opinnäytetyön prosessi ja toimintatutkimuksen arviointia.....	101
LÄHTEET	104
LIITTEET	112

1 JOHDANTO

*Peilit särjetty,
kirkkaat pinnat peitetty
Kumarassa kuljemme heikkouksia peitellen
Odotukset petetty,
kaikki keinot käytetty
Humalassa huidomme herjauksia heitellen*

*Nouskaa ja nostakaa kätenne, te olette vahvoja, noin!
Nouskaa ja näyttäkää itsenne, te olette kauniita, noin!*
(Olette kauniita/Happoradio 2008 albumilta Kaunis minä)

Miten osoittaa toiselle, että hän on hyvä ja ihana juuri sellaisenaan? Kuinka todistaa, että hän on vahva jos hän haluaa olla? Valokuvaaminen sosiaalityön menetelmänä voi olla yksi keino. Valokuvan käyttö sosiaalityössä on vaihtelua puheen rinnalle. Valokuvaaminen on helppo omaksua ja valokuvan merkitykset ja käytännöt ovat osa ihmisten arkea. Valokuvalla on maaginen voima ikuistaa sen hetkinen tilanne ja valokuvan pariin voi palata aina uudelleen ja uudelleen. Voimauttava valokuva on sosiaali- ja taidekasvattaja Miina Savolaisen kehittämä menetelmä, jota sosiaali- ja terveysalan työntekijä voi työssään soveltaa aiheeseen perehtymisen jälkeen (Savolainen 2009, 211).

Yksi syy siihen, miksi lähdin toteuttamaan toimintatutkimusta, on se että sosionomin (AMK) ydintaitojen sisältöihin kuuluu menetelmällinen osaaminen. Sosionomin (AMK) oletetaan valmistumisen jälkeen hallitsevan ja tuntevan yleisesti käytettävät asiakastyön, vaikuttamistyön, taiteen ja ilmaisullisen työn sekä organisoinnin menetelmät. Sosionomin (AMK) oletetaan myös tunnistavan erilaisten menetelmien taustalla vallitsevia ja niitä ohjaavia teoreettisia perusteluja ja ihmiskäsityksiä. Sosionomin tulee osata soveltaa näitä työmenetelmiä tilanne- ja tavoitesidonnaisesti

yksilö-, perhe-, ryhmä-, yhteisö- ja aluetyössä. (Borgman, Dal Maso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2001, 16–17.)

Toinen syy toteuttamalleni toimintatutkimukselleni oli nuorten kasvava pahoinvointi ja mielenterveysongelmat. Halusin kokeilla jotain voimaannuttavaa menetelmää ja tutkia sen tehokkuutta. Savolaisen Maailman ihanin tyttö – valokuvakirja innoitti minut tutkimaan menetelmän soveltumista mielenterveyskuntoutujille. Kymmenestä lastensuojelulapsesta otetut kuvat ja kirjan ulkoasu ovat niin vaikuttavaa katseltavaa, että valokuvakirjaa haluaa katsella yhä uudelleen. Se on varmasti yksi mielenkiintoisimmista kirjoista, joita olen koskaan nähnyt.

Opinnäytetyön aluksi esittelen tutkimuskysymykseni, Etelä-Pohjanmaan sosiaali-psykiatrisen yhdistyksen ja erityisesti sen alaisena toimivan Päivätoimintakeskuksen, jonka asiakkaita tutkimukseni naiset ovat. Sen jälkeen kerron keskeisimmistä käsitteistä koskien käyttämäni menetelmää. Kerron myös menetelmään liittyvistä tavoitteista, kuten voimaaantumisesta. Opinnäytetyön merkeissä kävin myös kokeilemassa voimaantumista Voimaantumiskeitaassa ja tapasin valokuvaaja Hanna Lindin, joka on soveltanut Voimauttava valokuva – menetelmää. Käynneistä on omat kuvauksensa. Kerron mitä mielenterveyskuntoutus on, ja mitkä ovat yleisimmät mielenterveydelliset häiriöt. Avaan myös hiukan naiseuden käsitettä ja valotan erilaista katsontatapaa naiseuteen.

Tutkimuksen toteutusosiossa esittelen käytettyä tutkimusmenetelmää. Jokaisesta työpajasta, jotka sijoittuivat helmi-toukokuuhun 2009, on myös omat kuvauksensa. Kuvausten avulla voi saada vinkkejä siitä, miten valokuvamenetelmää esimerkiksi voidaan lähteä soveltamaan näin lyhyehköllä aikavälillä. Lopuksi esittelen tutkimustulokset ja johtopäätökset, sekä pohdin opinnäytetyöni tutkimusprosessia ja opinnäytetyötäni kokonaisuutena. Esittelen myös mahdollisia kehittämisajatuksia ja tulevaisuuden näkymiä aloittaen yhteiskoulujen opintosuunnitelmasta Päivätoimintakeskuksen ryhmätoimintaan ja Seinäjoen ammattikorkeakoulun ja Seinäjoen päivätoimintakeskuksen yhteistyökuvioihin.

2 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset:

- Miten hyvin voimauttava valokuva –työskentely soveltuu mielenterveyskuntoutujille?
 - Voimauttaako se?
 - Kohottaako menetelmä asiakkaan itsetuntoa?
 - Voidaanko menetelmän avulla auttaa asiakasta suhtautumaan itseensä ja omakuvaansa lempeämmin?

Tutkimuksen yleiset tavoitteet:

- Antaa naisille mahdollisuus oivaltaa oma arvokkuutensa → itsetunnon ko-
hoaminen.
- Antaa heille mahdollisuus olla merkittävässä roolissa mukana toteuttamas-
sa jotain hienoa, joka huipentuisi näyttelyyn.
- Kohottaa naisten itsetuntemusta ja itsetuntoa antamalla mahdollisuus saat-
taa projekti valmiiksi alusta loppuun.
- Yhteenkuuluvuuden tunne ja rento yhdessäolo sekä osallisuuden kokemi-
nen naisten kesken.

Usein mielenterveysongelmiin liitetään huono itsetunto, joka on ihan todennäköis-
täkin, jos ihminen sairastuu ja joutuu esimerkiksi pois työelämästä. Tutkimuskysy-
mysteni ja tavoitteideni avulla voin parhaimmassa tapauksessa helpottaa edes
hitusen asiakkaiden elämää. Mielenterveyskuntoutajat ovat mielestäni riittävän
hyväkuntoisia innostuakseen käyttämään luovuutta kuvissaan ja olemaan aktiivi-
sesti mukana menetelmän soveltamisprosessissa. Uskon, että meillä kaikilla on
tarve tulla nähdyksi ja samoin ajattelee myös Savolainen (2008, 145,148–149).

Opinnäytetyöni keskeisimmät teemat ovat valitsemani menetelmän lisäksi luonnol-
lisesti naiseus ja mielenterveys, sillä Voimanainen-ryhmän jäsenet olivat kaikki
naisia ja heillä oli erilaisia mielenterveysongelmia. Toki olisin voinut ottaa keskei-
simmäksi käsitteiksi esimerkiksi naiseuden sijaan itsetunnon, mutta mielestäni
naiseus ja naisellisuus olivat hyvin vahvasti tässä projektissa läsnä.

Kuvio 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.



3 TYÖELÄMÄTAHONA ETELÄ-POHJANMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS

Opinnäytetyöni työelämätahona toimi Seinäjoella vaikuttava Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, joka on perustettu 1985. Yhdistyksen menestystarina on jatkunut jo yli 20 vuotta, ja tuona aikana se on myös kohonnut maan neljänneksi suurimmaksi sosiaalipsykiatriseksi yhdistykseksi (Aralinna 2005,5). Sosiaalipsykiatrinen kuntoutus on nimike monimuotoiselle, kokonaisvaltaiselle kuntoutukselle (Punkanen 2001, 65). Sosiaalipsykiatria tarkastelee sosiaalisen ympäristön merkitystä mielenterveydelle (Lehtinen, Alanen, Anttinen, Eerola, Lönnqvist, Pylkkänen & Taipale 1989, 11).

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys on yleishyödyllinen yhdistys, jonka ei ole tarkoitus hankkia taloudellista varallisuutta. Yhdistyksen aineettomat tavoitteet ovat taloudellisen voiton tavoittelua tärkeämmät, sillä se pyrkii tukemaan ihmisiä, jotka ovat psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen avun tarpeessa. Yhdistys pyrkii edistämään asiakkaiden kuntoutusta ja heidän toimintakykyään ja hyvinvointiaan. Yhdistys toimii asumis-, kuntoutus- ja työllistymispalveluiden tuottajana ja kehittäjänä, sekä pyrkii edistämään alan koulutusta ja tutkimuksia. (Toiminta-ajatus, [viitattu 1.2.2009]).

Sosiaalipsykiatrinen työ toteutuu lähellä asiakkaan asuinympäristöä. Se on tarpeellinen jatkumo sairaalassa tapahtuvalle hoidolle ja kuntoutukselle. (Aralinna 2005, 5). Alun alkaen yhdistyksen painopisteenä oli asumiseen liittyvien kuntoutuspalveluiden perustaminen, sillä perustamisajankohtana elettiin vielä aikakautta, jossa laitoshoidolla oli mielenterveytyössä keskeinen osuus. Laitosasumista hahutettiin ensisijaisesti lähteä purkamaan järjestämällä laitoksista kotiutuvien asiakkaiden asuminen pieniin kodinomaisiin yksiköihin. (Haapoja 2005, 7.)

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen tarjoamat palvelut ovat tarkoitettu nuorille, vanhuksille, mielenterveysasiakkaille sekä kehitysvammaisille. Yhdistyksen toiminta-ajatuksena on palveluiden tuottaminen liittyen asiakkaiden elämänhallintaan, opiskeluun, työllistymiseen, kuntoutumiseen ja itsenäiseen elämään (Toiminta-ajatus, [viitattu 1.2.2009]). Asiakkaiden palvelut suunnitellaan yksilökohtaisesti. Yhdistyksen toiminta on jakautunut asumis-, kuntoutus- ja kehittämisspalveluihin. Yhdistyksen asumispalveluihin kuuluvat esimerkiksi kuntoutuskodit ja tukiasunnot. Asumispalveluiden tarkoituksena on kuntouttaa ja tukea laitoshoidosta avohoitoon siirtyvää mielenterveysasiakasta siten, että tämä pärjäisi jokapäiväisissä arjenhallintataidoissa (Asumispalvelut, [viitattu 1.2.2009]). Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen kuntoutuspalveluihin kuuluvat kuntoutusohjaus, työhön valmennus ja päivätoiminta. Näitä palveluita käyttävät kuntoutuksen tarpeessa olevat itsenäisesti asuvat henkilöt (Karlsson, [viitattu 1.2.2009]). Yhdistyksen kehittämistoiminta muodostuu erilaisista kehittämis- ja kokeiluhankkeista sekä projekteista. Kehittämis- ja kokeilutoiminnan tavoitteina on löytää toimivia käytäntöjä (Kehittämistoiminta, [viitattu 2.1.2009]).

Päivätoimintakeskus. Sopivinta kohderyhmää tutkimukselle pohtiessani yhdistyksen johtaja Timo Haapoja neuvoi minua ottamaan yhteyttä Pohjan kaupungin osassa sijaitsevaan Seinäjoen Päivätoimintakeskukseen, joka on Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen alainen yksikkö. Se on perustettu vuonna 1994, ja asiakasryhmänä ovat itsenäisesti asuvat kuntoutustarpeessa olevat henkilöt. Kuntoutujat pyritään huomioimaan tasavertaisesti, kunnioittaen ja kaikki toiminta suunnitellaan siten, että siinä pyritään huomioimaan palvelun ostajan ja kuntoutujan mielipiteet. Luotettavuus, avoimuus ja rehellisyys ovat ohjaavat arvot kaikessa toiminnassa. (Kuntoutuspalvelut, [viitattu 1.2.2009]; Karlsson 2005, 16.)

Päivä- ja työtoiminnan keskeisimpinä vahvuuksina nähdään arjen- ja käytännönläheinen työote. Päivä- ja työtoiminta edesauttavat asiakkaan psyykkistä terveyttä tarjoamalla sosiaalista tukea, tyydyttämällä asiakkaan perustarpeet, laajentamalla asiakkaan elämänpiiriä, ehkäisemällä asiakkaan eristäytymistä yksinäisyyteen,

tarjoamalla ohjausta, tukea ja neuvontaa, mahdollistamalla asiakkaan henkilökohtaiset onnistumisen kokemukset sekä valtaistamalla asiakasta. Päivätoimintakeskus tarjoaa asiakkaalleen siis hyvät eväät arjen hallintaan. (Karlsson 2005, 15.)

Päivätoimintakeskuksen asiakkaaksi tullaan lääkärin vapaamuotoisella läheteellä. Päivätoimintakeskus tarjoaa arkisin 30 avohoidossa olevalle työikäiselle mielen-terveyskuntoutujalle vaihtelevaa toimintaa. Päivätoimintakeskuksen asiakkaat jakautuvat työtoimintaan ja vapaamuotoisiin ryhmiin painottuvaan toimintaan. Työtoiminnassa tehdään esimerkiksi erilaisia alihankintatöitä, ja vapaamuotoisessa ryhmätoiminnassa tekeminen vaihtelee liikunnasta ruuanlaittoon. Yhtenä tavoitteena on tarjota asiakkaalle yhteisö, johon kuulua ja jossa on mahdollista saada päiviin mielekästä sisältöä ja onnistumisen tunteita. Päivätoimintakeskus haluaa myös tukea ja edistää mielen-terveyskuntoutujan omatoimisuutta, aktiivisuutta sekä sosiaalisia taitoja. Päivätoimintakeskus on avoinna arkisin kello 8.00 – 14.30. Asiakkaiden käyntitiheys suunnitellaan asiakaskohtaisesti. (Päivätoimintakeskus, [viitattu 1.2.2009]).

Eräs opinnäytetyöni hankkeeseen osallistunut asiakas halusi tuoda esiin päivätoimintakeskuksesta sen, miten erilaisista tilanteista asiakkaat tulevat päivätoimintakeskuksen asiakkaiksi. Nainen, jonka kanssa keskustelin asiasta, oli itse työskennellyt kymmeniä vuosia johtotehtävissä kunnes oli sairastunut vakavaan masennukseen. Tieto todellakin avasi minun näkökulmaani. Helposti asiakas saatetaan nähdä tiettyjen ennako-oletusten varassa, esimerkiksi keski-ikäiseksi ihmiseksi, jolla on takana useita vuosia työttömyyttä, ja joka on muutenkin keskivertoihminen, jos sellaista ilmaisua voidaan edes käyttää. Asia ei kuitenkaan ole niin, vaan asiakkaat tulevat hyvin erilaisista elämäntilanteista päivätoimintakeskuksen asiakkaiksi. Jotkut asiakkaat ovat olleet aikaisemmin työelämässä, osa taas työttöminä. Jotkut ovat saavuttaneet elämässä paljon ja jotkut eivät niin paljon. Ihmiset ovat taustoineen erilaisia. (Anonyymi asiakas 2009b).

4 VOIMAUTTAVA VALOKUVA –MENETELMÄ

Savolainen huomasi, että lastenkodissa sanoilla ei ollut voimaa, koska lapsia oli nimenomaan petetty niillä. Täytyi löytää jokin muu keino todistaa lapsen erityisyyttä. (Riutta 2006, [viitattu 1.6.2009]).

Tutkimuksessani käytetty menetelmä on empowerment-käsitteeseen perustuva sosiaalipedagoginen metodi, jonka valokuvaaja sekä taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen on kehittänyt. Empowerment-käsitteellä ei ole vielä kukaan vakiintunutta suomennosta, vaan puhutaan muun muassa valtauttamisesta, toimintakyvyn lisäämisestä tai voimaantumisen menetelmästä. Menetelmää käytetään voimaantumisen prosessin aikaansaajana. Sitä on sovellettu 2000-luvun ajan kasvatus-, hoito- ja terapeuttisen työn aloilla. Siitä huolimatta, että menetelmää voidaan hyödyntää myös terapeuttisilla aloilla, se ei ole valokuvaterapiaa eikä se edellytä terapeutin ammattiosaamista, vaan se on enemmänkin terapeuttinen taidekasvatusmenetelmä. (Savolainen 2009, 211-212.) Kuitenkin voimauttavan valokuvan käyttö vaatii riittävää perehtymistä menetelmään (Savolainen 2008, 196). Menetelmän ainutlaatuisuus ja erikoisuus piilee siinä, että se on ensimmäinen malli siitä, miten valokuvaa voidaan käyttää terapeuttisesti ilman terapiakoulutusta.

Menetelmässä valokuvia ja valokuvaamista käytetään välineenä vuorovaikutussuhteiden parantamiseen. Kuvat toimivat apuna hajanaisten, tunnepitoisten ja abstraktien asioiden selkeyttämisessä, voimavarojen vahvistamisessa sekä oman minän tai yhteisön toiminnan reflektoinnissa ja kehittämisessä. Toiminnan kohteina voivat olla siis esimerkiksi perheet, työyhteisöt tai yksilö (Savolainen 2008, 196). Valokuvan käyttö on luontevaa omaksua ja soveltaa esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan työntekijän ammatilliseen käyttöön, sillä valokuvauksen käytännöt ja merkitykset ovat osa ihmisten arkea. (Savolainen 2009, 211.)

Omakuvan hyväksyminen on itsensä hyväksymisen metafora. Valokuvan mahdollisuutta sekoittaa faktaa ja fiktiota voi käyttää voimauttavassa valokuvassa paran-

tavalla tavalla hyväksi. Olennaista voimauttavan valokuvan tuotoksissa on se, että kuvat eivät ole kuvia siitä, millaisena henkilö halutaan nähdä, vaan kuvia siitä, miten henkilö haluaa tulla nähdyksi ja nähdä itsensä. (Savolainen 2006c.) Voimauttavassa valokuvassa valokuvaamiseen tavallisesti liittyvä valokuvaajan valta, millaisena hän kuvaa toisen ihmisen, käännetään pääläelleen. Kuvaaja ei ole se, joka hallitsee tilannetta, vaan kuvattava. Voimauttavissa kuvissa ihminen itse päättää, millaisilla omakuvilla hän haluaa rakentaa itseään tai millaisilla valokuvilla hän haluaa esimerkiksi rakentaa elämäntarinansa. (Nono-blogi 2006, [viitattu 12.6.2009].) Voimauttavaa valokuvan käyttöä ei siis ole se, että esimerkiksi lapselle kootaan valmiiksi valokuva-albumi, vaan se, että lapsi saa itse valita itselleen tärkeimmät kuvat albumiinsa. Voimauttavassa valokuvassa yksilöllä on oikeus valita, mitkä kuvat ovat omalle elämäkokemukselle niin tosia, että ne kelpaavat määrittelemään omaa elämäntarinaa tai identiteettiä (Savolainen 2009, 212).

Valokuva ei ole voimattava sinänsä, vaan voimautuminen Voimauttavan valokuvan avulla voi syntyä vain, jos soveltamistilanne täyttää voimautumisen ehdot:

- Valta-asetelmien purkaminen. Valtaa ei ole läsnä valokuvaustilanteissa, jos kuvaamisessa on mukana luottamus, vastavuoroisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen.
- Tasavertaisuuden kokeminen.
- Itsemäärittelyn oikeus. (Savolainen 2009, 211–212.)

Tutkimuksessani pyrin voimaannuttamaan asiakkaita. Voimauttava valokuva – menetelmässä voimaantuminen voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että asiakkaan itsearvostus kasvaa valokuvien katselun myötä tai niitä kuvatessa. Itsearvostus on hyvän itsetunnon perusedellytys (Viljamaa 2006, 14), joten pyrin tutkimuksellani myös kohottamaan asiakkaiden itsetuntoa.

Valokuvilla voi myös loukata tai satuttaa tiedostamattaan tai tiedostetusti. Siksi valokuvan ammatillinen soveltaminen vaatii aina henkilökohtaisen valokuvaprosessin läpikäymistä ja perehtymistä menetelmän keskeisiin ajatuksiin. Valokuvista voidaan esimerkiksi tiedostetusti tai tiedostamatta jättää joku tietty ihminen aina ulkopuolelle tai kuvia voi jättää ottamatta jostain negatiiviseksi koetusta elämäntilanteesta. (Savolainen 2009, 213-214). On hyvä havaita, minkälaisia ajatuksia

omien kuvien katseleminen taikka kuvattavana oleminen herättää. Kokemusten kautta pystyy olemaan hienotunteisempi, sillä valokuvilla on suuri voima ja joskus niiden katsominen voi tehdä kipeää.

Olen itse seurannut keskustelua, jossa eräs ihminen oli närkästynyt siitä, että hänen perhettään ei koskaan kuvata esimerkiksi sukujuhlissa, vaan yksi ja sama ihminen kuvaa vain hänelle tarpeeksi miellyttäviä ihmisiä juhlista toiseen. Tämä kertoo mielestäni siitä, että tämä ei-kuvattu perhe ei ole kyseiselle kuvaajalle tarpeeksi tosi: kuvaaja haluaa rajata kuvien avulla vain hänen elämänsä tarpeeksi todelliset ihmiset juhlista. Se on taas toinen kysymys, onko tällainen toiminta hyvien käytöstapojen mukaista.

Valokuvan historia ei rajoitu ainoastaan onnellisiin perhekuviin ja kuvaamisen riemuun, vaan siihen liittyy myös kontrollin historiaa. Valokuvaa on koko sen olemassaolon ajan käytetty yhtenä viranomaiskontrollin välineenä yksilöiden luokittelemisessa ja valvonnassa. Psykiatriassa valokuvaa on alun perin käytetty projektissa, jossa potilaita kuvattiin diagnostisen systeemien määrittämiseksi ja potilaiden sairautentunnon herättämiseksi. Vielä nykyäänkin valokuvan rooli kansalaisten valvonnassa on merkittävä. Lisäksi on tullut myös median ja Internetin tuomat mahdollisuudet kuvien katselemiseen ja lisäämiseen erilaisille palvelimille. Median valta kuvissa on hyvinkin suuri, jos mietitään miten paljon se pystyy vaikuttamaan esimerkiksi nuorten omaksumiin kauneushanteisiin. (Savolainen 2009, 212.)

Voimautumisen edellyttämä vallan purkaminen valokuvausprosessissa edellyttää ennen kaikkea valokuvaan liitetyn totuuden myytin purkamista. Valokuva ei ole todellisuuden kopio, vaikka niin kuvien arkikäytössä halutaankin uskoa. On muistettava, että yksittäinen valokuva on kuvaajansa rakentama, osittain sattumanvarainen näkymä, eikä se voi koskaan olla objektiivisesti totta. Sen sijaan valokuva voi olla subjektiivisesti totta, jos yksilö kokee tärkeäksi antaa sille tällaisen painoarvon. Valokuvan todentuntu on keskeinen osa sen vaikuttavuutta. Voimauttavan valokuvan menetelmässä valokuvan totuus asetetaan yksilön identiteettityön palvelukseen. (Savolainen 2009, 212.)

Valokuvan kyky tallentaa, tehdä näkyväksi ja jäsentää elämäntarinaa on vaikuttava piirre elämän jatkumossa (Savolainen 2006a). Valokuva on ikuinen. Savolaisen mukaan valokuva herättää kehon ja mielen. Rakkaaksi tuleva omakuva herättää mielihyvää ja sitä haluaa katsella uudestaan ja uudestaan. Omakuva herättää mielikuvia ja muistikuvia itsestä. On käänteentekevää nähdä itsensä ehjänä ja voimakkaana. Valokuva toimii tunnetasolla uskottavana todisteena omasta hyvinvyydestä, arvokkuudesta ja siitä, että henkilö on rakastamisen arvoinen. Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa -sanonta osuu oikeaan, kun puhutaan Voimauttavasta valokuvasta. Valokuva nimittäin yltää tasolle, jolle sanat eivät voi yltää. (Savolainen 2006c.)

Menetelmän annin syvällisyys perustuu siihen, miten laajasti sitä sovelletaan (Savolainen 2006a). Miina Savolaisen Maailman ihanin tyttö-valokuvaprojekti ajoittui vuosien 1998–2008 välille, ja oli samalla nuorten naisten kasvutarina. Hänen kuvaamansa kymmenen lastenkotinuorta varttuivat ja kasvoivat projektin mukana. Syvyyttä valokuvausprojektiin toi myös vuodenaikojen vaihtelu. Minun soveltamani voimauttava valokuva-menetelmä sijoittuu muutaman kuukauden ajalle, joten valokuvaprojektini syvällisyys ei ajallisesti yllä läheskään samalle tasolle kuin Savolaisen valokuvaprojekti. Mutta kuvaisin projektiani realistiseksi toteuttamistavaksi sosiaalialalla sekä oman aikatauluni puitteissa: henkilöstön vaihtuvuus olisi suuri este sitoutua useita vuosia kestävään valokuvausprojektiin. Myös asiakkaiden kunnon heikkeneminen tai tervehtyminen saattaisi vaikuttaa ryhmän kokoonpanoon ja pysyvyyteen.

4.1 Menetelmän osa-alueet

Savolaisen kehittämä menetelmä jakautuu neljään eri osa-alueeseen. Menetelmää sovellettaessa ei ole välttämätöntä käyttää näitä kaikkia osa-alueita ja toisaalta osa-alueita voi yhdistellä ja soveltaa monipuolisesti (Savolainen 2004, 130–131 mukaan). Osa-alueet ovat omakuva, kuvaustilanteen vuorovaikutus, albumikuvat sekä arkielämän kuvaaminen. Jokaisella lähestymistavalla päästään käsiksi hie-

man eri asioihin ja yleensä voimauttavat valokuvaprojektit hyödyntävät näitä kaikkia näkökulmia limittäin. (Savolainen 2009, 217.) Tutkimuksessani käytin omakuvaa sekä kuvaustilanteen vuorovaikutusta.

4.2.1 Omakuva

Näkyväksi tuleminen on voimauttava kokemus, sillä jokaisella ihmisellä on tarve tulla hyväksytyksi omana itsenään. Valokuvissa voi tehdä itsestään sellaisia puolia näkyväksi, joita muut ihmiset eivät vielä tunne, tai joihin itsekkin on vaikea uskoa. Kuvien avulla voi myös parantaa itseään katsomalla omakuvassa itseään rakastavasti ja hyväksyen, jos henkilö ei ole esimerkiksi voinut saada kokemusta vanhempien tai ystävien hyväksynnästä. (Nono-blogi 2006, [Viitattu 12.6.2009]).

Itsestä otettujen kuvien avulla ihminen voi opetella katsomaan itseään lempeämmin ja näin armollisempi ja sallivampi suhtautuminen voi siirtyä myös muihin elämäntilanteisiin. Omakuva on hyvin oleellinen osa Voimauttava valokuva -prosessia. Omakuvassa kuvattava voi tuoda esille juuri hänelle tärkeitä asioita tai paneutua yksittäisen kuvan tunnelmaan, visuaaliseen maailmaan, katseeseen ja peilata näitä elementtejä omaan elämäntilanteeseen. Omakuva ikään kuin pakottaa tarkastelemaan itseään ja kyseenalaistamaan oman suhtautumisensa omaan itseen. (Savolainen 2006b Halosen 2007, 13 mukaan).

Omakuvassa voi käyttää suuresti luovuutta ja kuvattava voi kehittää itselleen erilaisia rooleja kuviin. Pukeutuminen kauniisti ja näyttävä miljöö voivat olla avuksi, kun kuvattava haluaa tuoda itseään paremmin esiin tai löytää itsestään uusia puolia ja ulottuvuuksia. Omakuvalla voi tuoda näkyväksi myös sitä, mitä kuvattava haluaa vaalia ja kantaa mielessään. Kuvaustilanteessa kuvaajan olisi hyvä toimia kuvattavalle peilinä, joka kertoo mitä hyvää hän näkee, ja mikä ilme ja asento on erityisen hyvä. Kuvaaja on ikään kuin kuvattavan palvelija, joka pyrkii toteuttamaan kuvattavan toiveet ja auttaa saamaan kaikkein kauneimman kuvan. Kuvaajan on

hyvä ottaa useita kuvia että kuvattava saisi valita juuri ne miellyttävimmät otokset itsestään. (Savolainen 2004, 136, 139–140; 2006b Halosen 2007, 13–14 mukaan).

Asiakkaasta otetut kuvat kertovat tämän ulkonäöstä ja esiintymistavasta, eli mitä hän viestittää olemuksellaan muille ihmisille. Esimerkiksi kuntoutuvan asiakkaan paraneminen voidaan dokumentoida valokuvien avulla. Kuva voi olla avuksi myös silloin, kun asiakkaalle halutaan korjata minäkuvan vinoumia: esimerkiksi, jos ihminen kuvittelee olevansa lihava ja kuvassa hän on tikkulaiha. (Mannermaa 2000, 69.)

4.2.2 Kuvaustilanteen vuorovaikutus

Kuvaustilanteen vuorovaikutus on abstraktia toimintaa verrattuna menetelmän muihin osa-alueisiin, joissa toiminta johtaa jopa tuotokseen asti. Valokuvaustilanne edellyttää tasavertaisuutta sekä toisen ihmisen tarpeiden kuuntelemista. Kuuntelemista painotti myös voimauttava valokuva -menetelmää soveltanut Hanna Lind (2009). Tasavertaisuutta ja luottamusta voidaan rakentaa rooleja vaihtamalla siten, että valokuvaaja kokeilee olla kuvattavana, ja kuvattava kuvaa valokuvaajaa. Tällainen tasavertainen vuorovaikutus on kahta ihmistä lähentävää. Kuvaustilanteessa kuvattava pääsee kokemaan hyväksyvän katseen ja kuvaaja näkemään toisen erityisyyden, mikä voi tukea kuvattavan myönteistä minäkäsitystä. Kuvattava altistaa itsensä herkäksi ja haavoittuvaksi heittäytymällä kuvaajan kannattelemaksi. Kuvaajan tulee auttaa ja suojella kuvattavaa. (Savolainen 2007 Halosen 2007, 12 mukaan).

Kuvanottohetki ja kuvaaminen opettavat kuvaajalle hyvän näkemistä ja toisen ihmisen ainutlaatuisen kokemuksen kunnioittamista. Voimauttavan valokuvan menetelmässä keskeinen ajatus on, että kuvaustilanne auttaa kuvaajaa näkemään kuvattavan hyvänä ja erityisenä. Kuvaajana toimiminen voi siis auttaa näkemään, mikä asiakkaassa, omassa lapsessa, puoliossa tai työtoverissa, on ainutlaatuista ja kaunista. Jopa hankalaksi koetun ihmisen kanssa tämä ehjyyden ja arvokkuu-

den tarve koskettaa ja houkuttelee kuvaajaa asettumaan kuvaamansa ihmisen puolelle. Erityisesti ammatillisessa käytössä kokemus on tärkeä myönteisen tunnesuhteen rakentumisessa asiakkaisiin tai työyhteisön tulehtuneiden suhteiden korjaamisessa. Kuvaajalle on itselleen voimauttavaa kyetä vahvistamaan toiselle ihmiselle tämän arvokkuuden tunnetta. Yksittäisistä kuvista voi tulla kuvattavalle käänteentekevä merkityksellisiä, mistä kuvaaja voi kokea nöyrää kiitollisuutta. Samalla kuvaaja joutuu hyväksymään sen, että hänelle merkitykselliset kuvat eivät läheskään aina ole samoja kuin asiakkaan valitsemat kuvat (Savolainen 2009, 219-220.)

Luottamusta ja turvallisuutta valokuvaustilanteeseen luo myös se, että valokuvaaja huomio kuvattavan toiveet ja tarpeet esimerkiksi kuvauspaikan suhteen ja pyrkii luomaan kuvattavalle rauhallisen ja luottavaisen tunteen kuvaajaa kohtaan. Kuvattavalla on valta ja hän voi sanoa, mitä hän tahtoo kuvaltaan, mutta kuvaaja voi toki hienotunteisesti ohjata kuvattavaa. (Savolainen 2006b Halosen 2007, 12 mukaan).

4.2.3 Albumikuvat

Albumikuvia ovat kaikki talletetut kuvat, olivat ne sitten kansissa kauniisti aseteltuna taikka sitten laatikon pohjalla. Valokuva-albumien katselu on Savolaisen mukaan eräänlainen sosiaalinen riitti, sillä albumia katselevat viettävät aikaansa yhdessä katsoessaan kuvia ja samalla kuvia katselevat muokkaavat itseään kuvaa varten ja kuvien avulla. (Savolainen 2006b.; 2007c Halosen 2007, 11 mukaan.) Albumikuvia tarkastelemalla voidaan käydä läpi elettyä elämää ja miettiä syy ja seuraussuhteita. Valokuvatyöskentelyssä voidaan tuottaa omasta itsestä, ihmissuhteista, elämänalueista ja tapahtumista erilaisia tulkintoja, joiden avulla ihminen pystyy vahvistamaan itseään sekä ihmissuhteitaan. Vilma Hännisen (1999, 21-23) mukaan ihmiset kokevat oman minän sisäisenä, itselle kerrottuna tarinana, joka uudistuu jatkuvasti elämällä ja kertomalla. Tarinan rakenne omassa elämässä pitää kaikki langat koossa ja kertomus on ihmiselle itselleen ymmärrettävämmässä muodossa. (Savolainen 2009, 217–218.)

On hyvin erilaisia tapoja ja tyylejä työstää ja koota albumikuvia. Kuvista voidaan koota esimerkiksi juliste, sarjakuva tai kansio. Työskentelytapa on hyvä valita kohderyhmän mukaan. Voimauttavaa voi olla esimerkiksi se, kun henkilö itse saa päättää mitkä kuvat ovat niin hyviä ja kauniita määrittelemään juuri hänen elämäntarinaansa, kun sen työn ovat saattaneet aikaisemmin tehdä esimerkiksi vanhemmat tai kuka nyt on sattunut kokoamaan valokuva-albumit kyseisessä perheessä. Perhealbumikuvien avulla voidaan tulkita esimerkiksi henkilön omaa persoonallisuutta, roolia perheessä, elämäntarinaa, eri aikojen perhesuhteita sekä niiden avulla voidaan palata menneisiin ja herättää muistot eloon. (Savolainen 2006 Halosen 2007, 11 mukaan.) Usein kipeiden asioiden ja surun rinnalle kuvista löytyvät ne erityisesti arkiset, läheisiin ihmissuhteisiin liittyvät, voimauttavat asiat, joiden korvaamattomuus ei arjessa ole niin itsestään selvää (Savolainen 2009, 218). Kuvien avulla ihminen voi nähdä kaukaa sen, minkä muut jo näkevät: joskus liian lähellä olevaa läheistä ei aina osaa arvostaa tarpeeksi.

Kuvien kokoaminen voi käydä myös viihteestä. Kuvakollaasin kokoaminen oman hiustyylin muuttumisesta vuosien varrella voi herättää hilpeyttä, silmälasimuodin muuttumisesta puhumattakaan. Miehiä ja myös naisia voi innostaa perheen kuvaaminen aina auton vieressä. Myöhemmin kuvista voi katsella, minkälainen auto milloinkin on ollut käytössä. (Riutta 2006, [viitattu 1.6.2009].) Sijoitetulle lapselle voisi olla mieluista koota oma kuva-albumi mukaan laitokseen muistuttamaan oman elämän tärkeistä ihmisistä.

Olen eräässä mielenterveyskuntoutujien palvelukodissa saanut seurata, kun asukas on ottanut esiin hänelle rakkaan valokuva-albumin. Albumissa oli vain viitisen kuvaa, mutta kuvat olivat sitäkin rakkaampia. Kuvissa asiakas oli rakkaan edesmenneen koiransa kanssa kotitalonsa pihalla. Kotitalo ja koira olivat hänelle erityisen tärkeitä asioita, ja kuvia katsomalla hän palasi ”vanhoihin hyviin aikoihin” hymy herkässä. Hänen sydäntä lämmitti, kun nostin esiin kuvista löytyviä hienoja asioita, kuten kauniin vanhan laiturin. Nykyisin kotitalolla ei asu kukaan muu kuin hän, kun hänellä on ”lomaa” palvelukodista.

4.2.4 Arkielämän kuvaaminen

Jokin tietty arkinen hetki voidaan arkea kuvaamalla muuntaa erityiseksi ja muistettavaksi ottamalla hetkestä kuva. Tavallisessa arjessa saattaa helposti jäädä valokuvaamatta ne pienet ja suuret asiat, joista arki todellisuudessa koostuu, sillä usein kamera kaivetaan usein esiin vain juhlien ja merkkipäivien aikaan. Hyvään perhe-elämään kuuluu muutakin kuin pelkkää juhlaa ja hymyilyä, joten tällainen arkisten asioiden nostaminen kuvaamisen arvoiseksi nostaa arjen todellisemmaksi ja näkyväksi. (Savolainen 2004, 141; 2006b Halosen 2007, 14 mukaan.)

Arjesta otettujen kuvien avulla voidaan nähdä, mitkä arjen tapahtumat vievät voimavaroja ja mitkä taas lisäävät niitä (Savolainen 2009, 222). Arkea kuvaamalla voidaan selkeyttää itselle tavanomaiseen päivään kuuluvia asioita, kuten esimerkiksi aamutoimien kiireyttä tai omaa ajan käyttöä. Arkivalokuvien avulla voi nähdä asioita, joita muuten ei ehkä edes tunnistaisi kuuluvan omaan arkeen. (Savolainen 2004a, 141; 2006b Halosen 2007, 14 mukaan.)

Savolainen kertoo esimerkiksi, että kiukuttelevasta lapsesta voisi ottaa kuvan. Kuvan otto tulistuneesta lapsesta vahvistaisi lapselle sitä tunnetta, että perheessä saa olla kokonainen ja tuntee kaikenlaisia tunteita. Kameran voisi myös antaa lapselle ja pyytää häntä kuvaamaan äiti aina silloin, kun hän on lapsen mielestä ihana. Kuvien avulla lapsi voisi kertoa asioista, joiden kertominen sanoin voi tuntua vaikealta tai lapsi ei vielä kehityksensä vuoksi osaa pukea niitä sanoiksi. (Riutta 2006, [viitattu 1.6.2009]).

4.3 Voimauttavan valokuvan ja valokuvaterapian eroja

Valokuvaterapia on valokuvan ja valokuvauksen menetelmällistä käyttöä psykoterapiassa ja terapeuttisessa työssä. Terapeuttinen valokuvaus, jota Voimauttava valokuva on, on yhtäläillä valokuvan ja valokuvauksen menetelmällistä käyttöä. Valokuvaterapiasta ja terapeuttisesta valokuvasta löytyy paljon yhtäläisyyksiä,

mutta ne eivät ole sama asia, vaikka välineet ovatkin samat eli valokuvat ja valokuvaus. (Halkola 2009, 15.)

Terapiakoulutus antaa valmiudet toteuttaa valokuvaterapiaa, kun taas terapeutista valokuvaa voi soveltaa ilman terapiakoulutusta. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen on kuitenkin uskottava itse käytettävään menetelmään (Ahonen 1994, 93). Judy Weiserin mukaan (Halkola 2009a, 14) valokuvaterapiassa valokuvia käytetään terapiatyössä tunteiden, ajatusten ja kokemusten aktivoimiseksi ja prosessoimiseksi terapeutin hoidossa ja ohjauksessa. Valokuvaterapiaa voidaan yksinkertaisesti soveltaa esimerkiksi siten, että runsaasta valokuvatarjonnasta valitaan emotionaalisesti magneetin tavoin kiinnostusta herättävät kuvat ja niiden sisältöä aletaan tarkastella moniulotteisesti katsoen ja keskustellen (Halkola 2009b, 57). Terapeuttinen valokuvaus on taas itseohjautuvaa ja virallisen terapiatoiminnan piiriin kuulumatonta itsetutkiskelua ja taiteellista ilmaisua (Halkola 2009a, 14).

Valokuvaterapiassa työtä tehdään yleensä aina vain asiakkaan ja terapeutin kesken, kun taas terapeuttisessa valokuvassa asiakkaita voi olla useita. Terapeuttisessa valokuvassa saatetaan kerätä esimerkiksi valokuva-albumia tai kuvata voimauttavia kuvia. Valokuvaterapiassa tuotos ei ole tavoite. (Halkola 2009, 15)

4.4 Voimauttava valokuva –menetelmän soveltaminen erilaisille ryhmille

Voimauttavan valokuvan soveltaminen lisääntyy koko ajan, mutta nyt, kun eletään vuotta 2009, en ole vielä löytänyt suomalaista tutkimusta, jossa Voimauttava valokuva – menetelmää olisi sovellettu mielenterveyskuntoutujiin, mutta artikkelin kylläkin (Tulonen 2008, 7). Tiedän myös, että menetelmää on sovellettu Suomessa ainakin kehitysvammaisten (Raivio 2005, 46; Viitanen 2008), vanhusten (Lind 2009), dementoituneiden (Uronen 30.9.2008), lastensuojelulasten (Savolainen 2008), vanhempien ja lasten (Halonen 2007) sekä myös isien ja lasten parissa Savolaisen valokuvaprojektissa 2008. Kellokosken mielisairaalassa on valokuvaa ja toteuttanut valokuvausprojektin, jossa hän kuvasi mielisairaalan asiakkaita (Vil-

janen 2000). Viestinnän koulutusohjelmassa Satakunnan ammattikorkeakoulussa on myös tehty Voimauttava valokuva – menetelmää mukaileva opinnäytetyö, jossa kuvattiin 80-luvulla syntyneitä ihmisiä (Valtonen 2007).

Elokuvaterapiaa (Mäkipää 1996) ja valokuvaterapiaa, joiden voisi sanoa olevan sukua käyttämälleni menetelmälle, on kuitenkin kokeiltu mielenterveyskuntoutujien parissa ja kokemuksista on olemassa kirjallisuutta. Valokuva- ja elokuvaterapiat poikkeavat kuitenkin sen verran Voimauttava valokuva – menetelmästä, että on hyvä tutkia juuri Voimauttava valokuva – menetelmän soveltumisesta kyseiselle asiakasryhmälle. Valokuva- ja elokuvaterapioissa tulkitaan ja analysoidaan asiakkaan tuotoksia ja ajatuksia hyvinkin terapeuttisesti, kun taas soveltamassani menetelmässä keskitytään enemmän voimauttavien tekijöiden löytämiseen tuotoksista.

Voimauttava valokuva –menetelmän sanotaan soveltuvan hyvin monille asiakasryhmille. Oletukseni onkin, että soveltamani menetelmä sopii mielenterveyskuntoutujille. Varmasti se sopii yhtäläillä heille kuten esimerkiksi liikunta. Siitä tulee hyvä olo. Toivon toimintatutkimuksessani tulevan esiin sellaisia merkittäviä seikkoja, jotka edesauttavat käytännön jäämistä mielenterveysasiakkaiden kuntoutumisen keskuuteen. Haluan nostaa menetelmää mielenterveystyössä esiin, jotta sen mahdollinen voimauttava vaikutus huomattaisiin, ja samalla haluaisin, että opinnäytetyöni voisi toimia jonkinlaisena apuna menetelmän käyttäjille.

5 VOIMAANTUMINEN JA VALTAISTUMINEN

Pyrin toimintatutkimuksessani muun muassa voimaannuttamaan ja valtaistamaan asiakkaita. Voimaantuminen ja valtaistuminen ovat vaikeita käsitteitä erottaa toisistaan. Ne tarkoittavat pitkälti samaa asiaa, mutta sanoilla on kuitenkin hiuksen hieno ero. Voimaantuminen on enemmän itsetuntemuksen kautta syntyvää voimavarakeskeistä muutostyötä. Valtaistava sosiaalityö voi olla myös elämänlaatua parantavaa aineellista apua. Kuitenkin niillä on yksi yhteinen tarkoitus: lisätä asiakkaan mahdollisuuksia ohjata elämäänsä.

Voimaantuminen (empowerment) on tiiviissä yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Miina Savolainen perustaa Voimauttava valokuva – menetelmänsä voimaantumiskäsitteen sisältöihin (Savolainen 2008, 196). Siitonen (1999, 61) kuvailee sisäisen voiman tunteen, joka seuraa voimaantumisesta, olevan omia voimavaroja ja vastuullista luovuutta vapauttavaa tunnetta. Henkilö, joka on voimaantunut, heijastaa myönteisyyttä ja hänellä on positiivinen lataus. Voimaantuminen on henkilöstä itsestään lähtevä prosessi, joten toinen ihminen ei voi voimaantua toisen puolesta. Voimaantuneisuus ei myöskään ole pysyvä tila (Siitonen, Repola & Robinson 2002).

Voimaantuminen voi näkyä tarkasteltavasta kohteesta riippuen joko yksilö-, yhteisö tai verkostotasolla. Yksilötasolla voimaantuminen näkyy tietenkin henkilön omassa elämässä. Ihminen on niin moniulotteinen toimija ja yhteisöt ovat niin erilaisia, että on kuitenkin mahdotonta tehdä kaikenkattavaa luetteloa siitä, mitä voimaantumisesta täsmälleen seuraa, ja miten se näkyy ihmisten elämässä. Voidaan kuitenkin sanoa, että voimaantumisen seuraukset ovat positiivisia kaikilla näillä alueilla. (Siitonen 2007, 4.)

Henkilön lähipiiri, puoliso, lapset, naapurit ja muut voivat huomata henkilön olevan hyvinvoiva ja energinen. Voimaantuneisuus antaa henkilölle valmiuksia olla muita

arvostava ja kuunteleva ihminen. Se herättää myös toiveikkuutta ja uskoa huomiiseen. (Siitonen, Repola & Robinson 2002). Voimaantumisesta seuraa positiivisia vaikutuksia myös ympäristöön. Myönteisyyden ja positiivisen latauksen on katsottu olevan yhteydessä luottamukselliseen ilmapiiriin ja arvostukseen. Näiden ilmiöiden lisäksi sisäisen voimantunteen saavuttaneella henkilöllä on halu tehdä parhaansa, ja ottaa vastuuta myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista. (Siitonen 1999, 61-67.)

Sisäinen voimantunne on ydinkäsite ja sen mahdollistavat asiat ovat kategorioita. Siitosen mukaan sisäisen voimantunteen mahdollistaviin kategorioihin kuuluu vapaus, vastuu, arvostus, myönteisyys, luottamus, konteksti ja ilmapiiri. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että voimaantuminen edellyttää muun muassa kokemusta hyväksytyksi tulemisesta, olemisen ja ilmaisun vapautta, rohkeutta irrottautua totuista asetelmista, itsetuntemusta, välittämisen ja rakastamisen tarpeen tunnistamista, halua selviytyä ja monia muita asioita. Jos yhdessäkin kategoriassa ilmenee ratkaisevia puutteita, puutos voi heikentää, tai jopa estää sisäisen voimantunteen rakentumista tai ylläpitämistä. Ihanteellisinta sisäisen voimantunteen saavuttamisen kannalta olisi, että kaikki kategoriat olisivat tukemassa henkilön voimavarojen kasvua. (Siitonen 1999, 61-67.)

Siitosen ajatus siitä, että voidakseen voimaannuttaa muita tulee olla ensin itse voimaantunut, (1999, 93) sai minut kokeilemaan voimaantumista konkreettisesti. Kävin Lapualla sijaitsevassa Voimaantumiskeitaassa. Uskon, että tutkimukseni kannalta oli hyvä havaita erilaisia voimaannuttavia elementtejä, jotka Voimaantumiskeitaassa olivat paljon selkeämmin ja konkreettisemmin esillä kuin mitä ne ovat toimintatutkimuksessani. Voimaantumiskeitaan taustalla vaikuttaa Snoezelen menetelmä. Se tulee hollannin kielestä ja tarkoittaa nuuhkia ja torkahtaa. Menetelmän tarkoituksena on luoda uusia kokemuksia ja elämyksiä aistien avulla (Multisenso-rinen toiminta, [viitattu 11.2.2009]). Alkujaan menetelmä kehitettiin kehitysvammaisille, sillä se sisältää paljon aisteja stimuloivia valoja ja ääniä (Latvala 2009).

Kuva 1. Voimaantumisen lähteitä tutkimassa. Kuva Marianne Laiti.



Käynti Voimaantumiskeitaassa vahvisti ajatustani siitä, miten erilaisin tavoin voimaantumista voidaan saavuttaa. Erilaiset tekijät voivat edesauttaa voimaantumisen tunnetta, ja tässä tapauksessa voimaantumisen taustalla vaikutti idea rentoutumisesta.

Voimauttavassa valokuvassa voimaantumisessa tapahtuu itsearvostuksen kohoamista, joka on seurausta valokuvien otosta ja tarkastelusta. Kuvia tekemällä ja katsomalla löydetään asiakkaan kanssa sellaisia voimavaroja, jotka parantavat asiakkaan itsetuntoa ja itsetuntemusta. Aikuisena ei ihmisen minä enää ratkaisevasti muutu, vaan tarvitaan tavallisuudesta poikkeavia, vaikuttavia kokemuksia, ennen kuin ihmisen käsitys itsestään muuttuu (Keltikangas-Järvinen 1995, 224). Sen vuoksi pidempi kestoisilla asiakassuhteilla saadaan Voimauttavan valokuvan soveltamisessa varmasti enemmän tuloksia aikaan kuin lyhyissä toteutuksissa.

Sosiaalityössä käytetään voimaantumiskäsitteen sijaan enemmän käsitettä *valtaistuminen*. Valtaistavassa sosiaalityössä ja valtaistamisessa pyritään lisäämään yksilöiden, ryhmien ja/tai yhteisöjen mahdollisuuksia vaikuttaa omatoimisesti elinympäristöönsä ja olosuhteisiinsa. Valtaistava sosiaalityö pyrkii myös parantamaan elämänlaatua tukemalla yksilöiden, ryhmien ja/tai yhteisöjen päämäärien saavuttamista. Valtaistumisprosessi on samanlainen kuin voimaantumisprosessi, eli se lähtee ihmisestä itsestä. On kuitenkin olemassa erilaisia tulkintoja asiasta, ja jotkut ajattelevat että ulkopuolisilla on myös mahdollisuus vaikuttaa valtaistumisprosessiin. Ennen kaikkea valtaistava sosiaalityö on valtaistumisprosessissa katalysaattori eli mahdollistaja. (Valtaistava sosiaalityö, [viitattu 29.7.2009].)

Mönkkösen (2007, 143) mukaan voimaantuminen on prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään, mutta johon vaikuttaa se, uskooko työntekijä asiakkaan mahdollisuuksiin. Voimaannuttavassa prosessissa asiakastyön taustalla on näkemys siitä, että lähes kaikki avunhakijat ovat luovia ja aktiivisia ihmisiä, joilla on potentiaalisia kykyjä löytää ratkaisuja ongelmiinsa. Lähetänkin nyt haasteen sosiaalialan työntekijöille: mitä Te ajattelette asiakkaistanne? Mahdollistatteko Te asiakkaittenne voimaantumisprosessin uskomalla, että asiakkaanne ovat mielestänne aktiivisia ja luovia ihmisiä ja heillä on välineet ongelmien ratkaisemiseen?

6 ASIAKKAINA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT

Tässä luvussa kerron mielenterveydestä ja mielenterveyden yleisimmistä ongelmista. Toimintatutkimukseni asiakkaat olivat mielenterveyskuntoutujia, joten mielenterveys-käsitettä ja mielenterveystyötä on syytä pohtia syvemmin.

6.1 Mielenterveys

Mielenterveys liittyy oleellisesti terveyteen. Maailma terveysjärjestön WHO:n mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkästään fyysisten vammojen tai sairauksien puuttumista. Mielenterveys on psyykkisiä toimintoja ylläpitävä voimavara, jota kulutamme ja keräämme kaiken aikaa ja jonka avulla ohjailemme elämäämme. Mielenterveyden olemuksen ymmärtämiseksi on oleellista tietää, mikä on ihanteellinen mielenterveys, mitkä seikat ylläpitävät mielenterveyttä ja mitkä taas alentavat sekä mikä on mielenterveyden kannalta normaalia ja mikä poikkeavaa. (Lehtonen & Lönnqvist 2001, 13, 16–17.) Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa perimä, varhainen vuorovaikutus, elämäkokemukset, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto sekä elämäntilanteen kuormittavuus (Toivio & Nordling 2009, 84).

Jatkuvasti muuttuvan ja osin puutteellisen määrittelyn vuoksi mielenterveyttä on vaikea määritellä. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkeihin kuuluu kyky solmia sosiaalisia suhteita ja ylläpitää niitä, kyky välittää toisista ja rakastaa, kyky ja halu vuorovaikutukseen ja henkilökohtaiseen tunneilmaisuuksiin. Myös kyky työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja asianmukaiseen edunvalvontaan ovat tärkeitä mitattavia mielenterveyden ominaisuuksia. Mieleltään terve ihminen kykenee voittamaan ahdistuksen, sietämään menetystä ja sopeutumaan vallitseviin tilanteisiin. (Lehtonen & Lönnqvist 2001, 13, 16–17.)

Eräs tärkeä ominaisuus terveelle mielelle on kyky oman kokemusmaailman aitouden säilyttämiseen. Aitouteen kuuluu kyky kokea elämä uutena ja tuoreena hetkestä, tunnista ja päivästä toiseen sekä pidemmissäkin jaksoissa. Samanaikaisesti säännöllisyys kulkee jatkuvuuden rinnalla. Tuoreen elämäkokemuksen merkitys korostuu silloin, kun tämä kyky häiriintyy ja ihminen ei enää koe että hänen elämänsä tuottaisi iloa. Varsinkin masennuksessa tämä kyky kokea elämä uutena ja tuoreena heikkenee, ja ihminen ei enää kykene kokemaan elämää mielekkäänä ja mielihyvän kokeminen häiriintyy. Mielensterveys voi järkkäytyä monesta syystä. Erilaiset suojaavat tekijät estävät mielen sairastumista, kun taas haavoittavat tekijät pyrkivät nimensä mukaan haavoittamaan ihmisen mielensterveyttä. Mielensterveys ja se, miksi joku sairastuu ja joku taas ei, on monien osien summa. (Lehtonen & Lönnqvist 2001, 16–17.)

Taulukko 1. Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät Lehtosen ja Lönnqvistin (2001, 15) mukaan.

<p>Sisäiset suojaavat tekijät:</p> <p>Fyysinen terveys ja perimä</p> <p>Myönteiset varhaiset ihmissuhteet</p> <p>Itsetunto</p> <p>Hyväksytyksi tuleminen tunne</p> <p>Oppimiskyky</p> <p>Ongelmanratkaisutaito</p> <p>Ristiriitojen käsittelytaito</p> <p>Vuorovaikutustaidot</p> <p>Kyky ihmissuhteiden luomiseen, ylläpitoon ja purkamiseen</p>	<p>Ulkoiset suojaavat tekijät:</p> <p>Ruoka</p> <p>Suoja</p> <p>Sosiaalinen tuki</p> <p>Työllisyys</p> <p>Myönteiset mallit</p> <p>Koulutusmahdollisuudet</p> <p>Turvallinen ympäristö</p> <p>Toimiva yhteiskuntarakente</p>
<p>Sisäiset haavoittavat tekijät:</p> <p>Synnyynnäinen sairaus tai vamma</p> <p>Itsetunnon haavoittuvuus</p> <p>Avuttomuuden tunne</p> <p>Huonot ihmissuhteet</p> <p>Seksuaaliset ongelmat</p> <p>Huono sosiaalinen asema</p> <p>Eistäytyneisyys</p> <p>Vieraantuneisuus</p> <p>Laitostuminen</p>	<p>Ulkoiset haavoittavat tekijät:</p> <p>Nälkä ja puute</p> <p>Suojaamattomuus ja kodittomuus</p> <p>Erot ja menetykset</p> <p>Hyväksikäyttö ja väkivalta</p> <p>Psyykkiset häiriöt perheessä</p> <p>Päihteet</p> <p>Kulttuuriset ristiriidat</p> <p>Diskriminointi</p> <p>Leimaaminen</p> <p>Autonomian puute</p> <p>Kiusaaminen vertaisryhmässä</p> <p>Työttömyys</p> <p>Köyhyys</p> <p>Haitallinen ympäristö</p>

Taulukkoon tutustumalla huomaamme, miten arkisilta tuntuvat asiat, kuten se meeneekö töissä hyvin tai onko ihmisellä ylipäättänsä työpaikkaa, tai minkälainen yhteiskuntarakenteemme on, vaikuttavat epäsuorasti mielenterveyteemme ja saattavat altistaa meidät mielenterveyden häiriöille, mikäli olemme itsetunnoltamme haavoittuvaisia tai meillä on muita mielenterveyden ongelmille altistavia tekijöitä. Lyhyesti voisi todeta, että omat luonteenpiirteemme ja ulkoiset tekijät, kuten yhteiskunta, saattavat pahimmassa tapauksessa aiheuttaa mielenterveyden ongelmia, mikäli meillä ei ole tarpeeksi suojaavia tekijöitä.

6.2 Joitakin mielenterveyden häiriöitä

Tässä alaluvussa kerron yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja valotan hiukan sairauksien hoitoon käytettäviä hoitomenetelmiä, sillä useat lääkkeet aiheuttavat sivuvaikutuksia, joista on hyvä olla tietoinen.

Suomessa toiseksi yleisin syy jäädä sairauseläkkeelle tai kärsiä pitkäaikaissairaudesta tuki- ja liikuntaelinsairauksien jälkeen ovat mielenterveyshäiriöt. On tutkittu, että joka toinen suomalainen on kärsinyt lievästä tai tilapäisestä mielenterveyden häiriöstä ja arviolta noin joka neljäs kansalainen tulee sairastumaan jossain elämänsä vaiheessa lääketieteellistä hoitoa vaativaan mielenterveyden häiriöön. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 136.)

Mielenterveyden häiriöt ovat alidiagnosoituja ja alihoidettuja. Haasteellisuutta diagnostiikkaan ja hoitoon tuo mielenterveyden häiriöille tyypillinen oireiden samanaikaisuus, jolloin potilaalla on oireita useasta psykiatrisesta häiriöstä. Mielenterveyden häiriöt alkavat usein varhain, ovat yleensä pitkäaikaisia, uusiutuvat helposti sekä johtavat elämänlaadun, sosiaalisen aktiivisuuden ja ammatillisen toimintakyvyn laskuun. (Lepola, Koponen, Leinonen, Joukamaa, Isohanni & Hakola 2005, 7).

Yleisimmät mielenterveydenhäiriöt aikuisiässä ovat erilaiset ahdistushäiriöt, masennus, päihdeongelmat ja persoonallisuushäiriöt. Kaikkein vakavimmista psykooseista, joihin muun muassa skitsofrenia kuuluu, kärsii noin 2-3 % aikuisväestöstä. Esimerkiksi skitsofrenialla on siis kansanterveydellisesti ja kansantaloudellisesti tarkasteltuna huomattavan suuri merkitys, sillä noin puolet psykiatrisista sairaalapotilaista kärsii tästä sekä avohoitopotilaista noin joka neljäs. (Lehtinen 2001, 246.)

Ahdistuneisuushäiriöt. Jokainen on ahdistunut joskus, mutta kun ahdistuneisuus ottaa vallan ja siitä tulee koko elämää häiritsevä tunnetila, puhutaan ahdistuneisuushäiriöstä (Toivio & Nordling 2009, 95). Ahdistuneisuushäiriöihin luokitellaan muun muassa sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriöt ja julkisten paikkojen pelko. Diagnostisessa tautiluokituksessa erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä löytyy yhteensä 14 kappaletta (Lepola, Koponen & Leinonen, 2005, 78). Sosiaalisten tilanteiden pelko liittyy sellaisiin tilanteisiin, joissa henkilö joutuu tekemisiin vieraiden ihmisten kanssa. Silloin hän pelkää tulevansa nöyryytyksi. Tilanteet aiheuttavat ahdistusta ja välttämiskäyttäytymistä. Paniikkikohtaus on taas yhtäkkiä alkava voimakkaan pelon ja epämiellyttävän olon jakso, johon liittyy myös muun muassa hengityksen vaikeutumista ja sydämentykytystä. Paniikkikohtausten uusiutuksessa ongelma muuttuu paniikkihäiriöksi. Ahdistuneisuushäiriöt ovat usein pitkäaikaisia, jopa elinikäisiä (Lepola, Koponen & Leinonen 2005, 77). Hoitona niihin on lääkitys ja terapia. (Lönqvist 2001b, 43–44.)

Pakko-oireiset häiriöt. Pakko-oireisessa häiriössä pakko-oireet alkavat yleensä jo nuoruudessa, ja niihin liittyy vaikeaa oireistoa, mikä vaikeuttaa potilaan arkea ja elämänhallintaa. Keskeisimmät oireet ovat pakkoajatukset ja pakkotoiminnot (Koponen, Lepola & Leinonen 2005, 100). Pakko-oireet voivat esiintyä ajatuksissa, toiminnassa, tai molemmissa samanaikaisesti. Häiriöön liittyy usein samanaikais-sairastaminen esimerkiksi masennuksen kanssa. Häiriö alkaa usein murrosiän lopulla tai varhaisaikuisuudessa ja se esiintyy yleensä kausittain. Hoitona on hoitosuhteen lisäksi käyttäytymisterapiaa ja oireenmukaista lääkehoitoa. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 142.)

Mielialahäiriöt. Mielialahäiriöihin kuuluvat muun muassa masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja synnytysmasennus. Masennukselle on tyypillistä mielialan lasku ja alakuloisuus. Mielihyvän kokeminen on masentuneelle erityisen vaikeaa. Masentuneen elämään voi kuulua myös muun muassa syömishäiriöitä ja unihäiriöitä. Kaksisuuntainen mielialahäiriö vaihtelee syvästä, pitkästä masentuneisuudesta täysivauhtiseen maniaan. Maaninen ihminen ei juuri nuku, vaan rientää paikasta toiseen. Myös puheliaisuus lisääntyy huomattavasti. Manian aikana henkilön itsetunto on ylimmillään ja ajatukset lentävät kuin kimalaiset. (Punkanen 2001, 118–119). Synnytysmasennuksesta puhuttaessa tarkoitetaan masennustilaa, joka alkaa vasta synnytyksen jälkeen tai raskauden aikana. Se on vakava masennustila, joka kehittyy tavallisesti neljän viikon kuluessa synnytyksestä. Synnytysmasennusta ei kannata sekoittaa lievempään ja nopeasti ohimenevään baby bluesiin, joka on tarkoituksenmukainen sopeutumisreaktio uuteen elämänvaiheeseen. (Toivio & Nordling 2009, 111–112.)

Useimmat masennuslääkkeet lisäävät välittäjäaineiden määrää hermostossa. Tärkeimpiä mielialaan vaikuttavia välittäjäaineita ovat serotoniini, noradrenaliini ja dopamiini. Esimerkiksi serotoniinin määrää lisäävät lääkkeet ovat vaikutukseltaan rauhoittavia ja mielialaa kohottavia. Noradrenaliini taas lisää toimintakykyä. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa on tärkeintä ylläpitää tasaista mielialaa. Liti-um on vanhin käytössä oleva psyykenlääke ja se on edelleen ensisijainen lääke kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa. (Punkanen 2001, 213, 216–217.)

Persoonallisuushäiriöt. Jos henkilöllä on jatkuvia sellaisia luonteenpiirteitä, jotka haittaavat hänen sosiaalisia suhteitaan ja toimintakykyään, hänellä saattaa olla persoonallisuushäiriö. Persoonallisuushäiriöt ovat pitkäaikaisia, usein toimintakykyä ja sosiaalisia suhteita vahingoittavia mielenterveyshäiriöitä, jossa sairastunut ei usein edes tunnista sairautta (Joukamaa & Lepola 2005, 109). Tällaisia poikkeavia persoonallisuuden piirteitä ovat muun muassa eristäytyneisyys, huomionhakuisuus, käyttäytyminen oudosti ja epävakaasti, vihamielisesti tai riippuvaisesti. Sairastuneella saattaa olla pakkomaneereja tai hänellä on löyhä impulssikontrolli. Persoonallisuushäiriö voi esiintyä yksinään, mutta muiden persoonallisuushäiriöi-

den päällekkäisyys ei ole tavatonta. Diagnoosin tekeminen vaatii usein pitkää seuranta-aikaa, sillä potilas ei koe itseään sairaaksi. Diagnooseja ovat muun muassa epäluuloinen, epäsosiaalinen, tunne-elämältään epävakaa, huomionhakuinen, vaativa, estynyt, riippuvainen tai narsistinen persoonallisuushäiriö. Hoitoyhteisössä persoonallisuushäiriöiset ovat hyvin hankalia ja vaativia niin hoitohenkilökunnan kuin potilaidenkin kannalta. Yleistä hoitomallia ei persoonallisuushäiriöihin ole, vaan esimerkiksi lääkehoito tapahtuu oireenmukaisesti: masennukseen masennuslääkettä ja niin edelleen. (Punkanen 2001, 132–134.)

Psykoottiset häiriöt. Esimerkiksi skitsofrenia kuuluu psykoottisiin häiriöihin. Muita ryhmään kuuluvia ovat muun muassa skitsoaffektiivinen häiriö, harhaluuloisuushäiriöt ja skitsofreenistyyppinen häiriö. Psykoosit ovat hoidettavuudeltaan, oireiltaan ja ennusteeltaan mielenterveyden häiriöiden vaikein ryhmä. Psykoottiset häiriöt nostattavat ihmisissä paljon ennakkoluuloja, mutta todellisuudessa esimerkiksi skitsofreniasta joka kolmas paranee kokonaan (Tietoa skitsofreniasta: ”Totuus on harhaa, vain harha on totta, [viitattu 13.11.2009.]) Psykooseille on tyypillistä todellisuudentajun vääristyminen, mikä tarkoittaa, että sairastuneen on vaikea erottaa mikä on totta ja mikä ei. Aistitoimintojen vääristymistä heijastavat erilaiset aistiharhat eli hallusinaatiot. Henkilö, jolla on psykoosi, kykenee kuitenkin myös normaaliin toimintaan, sillä psykoottisuus ei välttämättä kata kaikkea henkilön toimintaa. Skitsofrenialle tyypillisiä oireita ovat esimerkiksi harhaluulot, aistiharhat, hajanainen puhe, pahasti hajanainen tai katatoninen käytös. Skitsofrenian oireita jaetaan negatiivisiin ja positiivisiin oireisiin sen mukaan, minkälaisia ne ovat tyypillään. ”Positiivinen” oire tarkoittaa oiretta, joka on terveeseen mieleen nähden ylimääräinen, ja ”negatiivinen” oire taas ilmenee puutteena suhteessa terveyteen. Positiivisia oireita ovat muun muassa aistiharhat ja negatiivinen taas esimerkiksi oireiden latistuminen. (Lönngqvist 2001, 41–41.)

Psykoosilääkityksen alkaessa on tehty jo paljon selvityksiä asiakkaan elämäntilanteesta ja psyykkisestä tilasta. Koska lääkityksestä tulee paljon sivuvaikutuksia, on harkittava tarkkaan kannattaako lääkityksen aloittaminen. Kuluu usein aikaa ennen kuin asiakkaan lääkitys saadaan vastaamaan tarvetta. Psykoottisten sairauksien ja

oireiden hoidossa käytettävät lääkkeet voidaan jakaa vanhempiin neurolepteihin ja uudempiin toisen polven neurolepteihin. Sivuvaikutusten lista on pitkä vanhemmillä lääkkeillä, ja sivuvaikutuksiin kuuluu muun muassa painonnousua, jähmettymistä, vapinaa, jäykkyyttä, kasvojen ilmeettömyyttä, impotenssia, kuukautiskierron häiriötä ja niin edelleen. Toisen polven psykoosilääkkeillä ei ole todettu olevan niin paljon haittavaikutuksia kuin vanhemman polven psykoosilääkkeillä. (Punkanen 2001, 218–219).

Päihdeongelmat. Eri ammattikunnat ovat eri mieltä siitä, kuuluvatko päihdeongelmat mielenterveysongelmiin. Sijoitan sen kuitenkin tähän lukuun poikkeavista mielipiteistä huolimatta. Suomessa päihdeongelmat ovat merkittävä terveydellinen uhka. Päihteillä tarkoitetaan erilaisia keskushermostoon vaikuttavia aineita, kuten alkoholia, tupakkaa ja huumeita. Päihteisiin luetaan myös päihtymistarkoitukseen käytetyt lääkkeet, liuottimet ja muut vastaavat. Alkoholin kulutus on kasvanut koko ajan ja tällä hetkellä miehet käyttävät päihteistä noin 70 %, mutta naiset kirivät miehiä hyvää vauhtia. Alkoholista johtuvat haitat aiheuttavat suuria taloudellisia menetyksiä, ja niihin lukeutuvat muun muassa erilaiset onnettomuudet, perheongelmat, työntekoon ja opiskeluun liittyvät ongelmat sekä sairastumiset. Päihteiden väärinkäyttö ajaa myös hyvin helposti syrjäytymiseen. Pitkäaikainen ja runsas alkoholin käyttö johtaa helposti alkoholismiin, jolloin alkoholiriippuvuus on psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 173–177.) Riippuvuuden hoito aloitetaan joko hoitoon hakeutumisen kautta avohoidossa tai katkaisuhoidon kautta avohoidossa tai osastolla. Ennen ja jälkeen kun päätös alkoholin käytön lopettamisesta on tehty, kannattaa asiakkaan hakeutua esimerkiksi A-klinikalle saamaan keskusteluapua päätöksen tueksi. Terveyskeskuslääkäri tekee päätöksen potilaalle sopivasta katkaisuhoidosta. Vieroitusoireiden lievitykseen on olemassa lääkkeitä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 185–189.)

Unihäiriöt. Satunnainen valvominen ei ole vaarallista, mutta jos unettomuus muuttuu pitkäaikaiseksi, sen taustalla olevat syyt on selvitettävä. Uni on riittävä, jos herätessä on virkeä ja henkilö voi tarttua päivän tehtäviin tarmokkaasti. Mielenterveysongelmiin liittyy usein uniongelmia ja esimerkiksi hypomaniassa tai maniassa

oireena voi olla unen vähäisyys. Unihäiriöt jakautuvat elimellisiin ja ei-elimellisiin unihäiriöihin, joista ei-elimellisiä ovat nukahtamisvaikeudet, keskiyön unettomuus ja varhainen aamuherääminen. Elimellisestä unettomuudesta puhutaan kun esimerkiksi kilpirauhasen liikatoiminta aiheuttaa unettomuutta. Unihäiriöitä hoidetaan nukahtamislääkkeillä, mikäli ongelmat pitkittyvät ja unettomuus alkaa vaikuttaa mielialaan ja arkipäiväiseen selviytymiseen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 143–144.)

Syömishäiriöt. Syömishäiriöt ovat ajallemme tyypillisiä mielenterveydenhäiriöitä. Syömishäiriöihin kuuluu laihuushäiriö (anorexia nervosa) ja ahmimishäiriö (bulimia). Lisäksi puhutaan tarkemmin määrittämättömistä syömishäiriöistä, joiden oireet eivät täytä laihuushäiriön tai ahmimishäiriön kriteereitä. Laihuushäiriölle on tyypillistä häiriintynyt suhde omaan kehoon ja painoon. Sairastuneella henkilöllä on huomattavaa alipainoa, ja hänellä on voimakas pelko painon noususta ja lihavuudesta. Ahmimishäiriöisellä esiintyy toistuvia ahmimisjaksoja, joihin sisältyy hallinnan menettämisen pelko syömisen suhteen. Ahmimiseen kuuluu ylisyömisestä lisäksi oksentamista, paastoamista, liiallista liikuntaa ja muita keinoja, joilla pyritään kuluttamaan ahmimisesta aiheutuneet kalorit. (Lönngqvist 2001b, 47–48.)

Anoreksian ollessa pahimmillaan voidaan tarvita sairaalahoitoa ja jopa pakkoruokintaa, jolloin potilas saa ravintoa nenä-mahaletkun kautta. Muuten syömishäiriöiden hoidossa käytetään terapeuttisia hoitokeinoja. Psykiatrinen sairaalahoitokaan ei ole pois suljettu vaihtoehto. Syömishäiriöpotilaat ovat usein älykkäitä ja he koettelevat hoitohenkilökuntaa ja yhteisön rajoja monin eri tavoin. (Toivio & Nordling 2009, 102–103.)

Työuupumus. Työuupumus syntyy työssä koetun pitkäkestoisen rasitus- eli stressitilan vuoksi. Tunnusomaista sille on jatkuva uupumisasteinen väsymys, työmotivaation menettäminen, ammatillisen itsearvostuksen heikentyminen ja kyynisen välinpitämättömyyden kehittyminen työtehtäviä kohtaan. Työuupumus synnyttää tunteen, että henkilö ei yksinkertaisesti pysty hoitamaan työtehtäviään itselle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Se näkyy esimerkiksi sosiaalityöntekijöiden, opet-

tajien ja poliisien keskuudessa siten, että asiakkaisiin suhtaudutaan välinpitämättömästi, kylmäkiskoisesti ja persoonattomasti vain tapauksina. (Toivio & Nordling 2009, 201.)

7 MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN TYÖMENETELMÄT

7.1 Mielenterveyskuntoutuksesta ja siihen liittyvistä käsitteistä

Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on edistää asiakkaan kuntoutumisvalmiutta ja lisätä muun muassa hänen elämänhallintaansa. Kuntoutuminen on toimintakyvyn palaamista, oppimista ja kasvua. Kuntoutumisen edetessä asiakkaan tunteet, toimintatavat ja asenteet yleensä muuttuvat. Kuntoutus alkaa mahdollisimman nopeasti sairauden akuuttivaiheen päätyttyä. Kuntoutuminen voi olla pitkäkestoista ja siksi siinä tarvitaankin sinnikkyyttä ja kykyä sietää pettymyksiä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 224.)

Mielenterveyskuntoutuksen muotoja ovat lääkinnällinen, sosiaalinen, ammatillinen ja kasvatuksellinen kuntoutus. Kuntoutuksen muodot ovat usein päällekkäisiä, eli useita eri muotoja käytetään samaan aikaan. Lääkinnällisestä kuntoutuksesta vastaa yleensä avomielenterveyspalvelun, poliklinikan tai mielenterveystoimiston työryhmä, jota johtaa psykiatrian erikoislääkäri. Kela toimii yleensä rahoittajana. Kotisairaanhoidon ja kotihoidon työntekijät ovat usein mukana auttamassa kuntoutumisen tukemisessa. Joissakin kunnissa päivittäinen tukeminen on järjestetty niin, että siellä on psykiatrisia kotityöryhmiä mielenterveyskuntoutujia varten. He käyvät säännöllisesti vierailmassa kuntoutujan kotona tai kuntoutusyksiköissä ja kuntoutajat käyvät heidän vastaanotollaan. Työryhmään kuuluvat psykiatri ja psykiatrinen sairaanhoitaja. Perinteisessä psykososiaalisen kuntoutuksen mallissa asiakas siirtyy vointinsa mukaan tuetusta asumisesta kohti omaa asuntoa, tai jos kuntoutus on työelämään tähtäävää, työhön valmennuksesta tuettuun työpaikkaan ja lopuksi työelämään. Kuntoutuksen alkuvaiheessa kuntoutuja saa asianmukaista tietoa sairaudestaan. Omaisten kanssa tehtävä yhteistyö edistää kuntoutumista. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 225–227.)

Yhteisöpääoman vaikutusta on tutkittu ja todettu, että yhteisöstä saatavalla sosiaalisella pääomalla on positiivisia vaikutuksia kuntoutujan terveyteen (Hyyppä 2002, 60). Siksi mielenterveyskuntoutuksessakin suositaan erilaisia yhteisöllisiä kuntoutusmuotoja, joihin esimerkiksi päivätoimintakeskukset lukeutuvat.

Elämänhallinta kuuluu olennaisesti mielenterveyskuntoutuksen käsitteisiin. Sillä tarkoitetaan kuntoutuksen näkökulmasta suoriutumista arjesta ja ihmisen eri rooleihin liittyvistä välttämättömistä tehtävistä. Se liittyy myös läheisesti ajatukseen *toimintakyvystä*. Millaisia taitoja ihmisellä on hyvä olla ja miten hyvin ihmisen tulee toimia, jotta hän voi hallita arkeaan ja elämäänsä? Kokemus elämänhallinnasta liittyy läheisesti myös itsenäisyyden ja omatoimisuuden käsitteisiin. (Koskisuus 2004,14.)

Elämänprojektit tarkoittavat yksilön omaa elämää koskevia suunnitelmia ja niihin tähtääviä toimia. Kuntoutuksen tulee perustua asiakkaan omiin tavoitteisiin, päämääriin ja pyrkimyksiin. Kuntoutuksessa asiakas nähdään *yhteisön jäsenenä*, jolloin kuntoutus kohdistetaan myös yksilön sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin. Jokaiseen yhteisölliseen rooliin, joita ovat esimerkiksi puoliso, vanhempi tai työntekijä, kuuluu erilaisia tehtäviä, vuorovaikutusta ja sosiaalista osallistumista, ja niissä kaikissa tarvitaan erilaisia taitoja. (Koskisuus 2004, 16–18.)

Mielenterveyskuntoutukseen kuuluu olennaisesti myös *suunnitelmallisuus*, joka on yhteistä oikeastaan kaikille kuntoutuksen määritelmille. Myös lainsäädäntö edellyttää kuntoutussuunnitelmien laatimista ja niiden säännöllistä tarkistamista. Kuntoutuksen *monialaisuudella* tarkoitetaan sitä, että kuntoutus ei nojaa pelkästään yhteen tieteenalaan, vaan hyödyntää psykologian ja lääketieteen lisäksi niin sosiaali-tieteitä, kansanterveystiedettä, sosiologiaa, talous- ja hallintotieteitä, liikuntatiedettä sekä fysio- ja toimintaterapian taustateorioita ja käytännön työtä. Kuntoutuksen monialaisuus tuo omat haasteensa kuntoutumiseen ja kuntoutujien kanssa työskenteleville, sillä kaikkien eri katsontatapojen yhteensovittaminen ja sitominen on työlästä. (Koskisuus 2004, 21.)

Yhteistyösuhde ja kuntoutujan asiantuntijuus ovat myös sellaisia käsitteitä, jotka kuuluvat oleellisesti mielenterveyskuntoutukseen. Kuntoutus on tasavertainen yhteistyösuhde kahden toimijan välillä, jossa kuntoutuja tekee kuitenkin viime kädessä ratkaisut ja päätökset. Haasteellisen yhteistyökuvioista tekee se, miten sovittaa työntekijän ammatillinen tieto ja taito asiakkaan kokemukseen omasta elämästään, tavoitteistaan ja toiveistaan. *Kuntoutujälähtöisyys* on koko kuntoutusprosessia ohjaava ohjenuora. Tällöin työntekijän tulee olla ohjauksellinen: hän tukee asiakasta löytämään oman tahtonsa ja äänensä. (Koskisuus 2004, 22.)

7.2 Mielenterveystyössä vaadittavat valmiudet ja eettisyys

Valokuvaterapeuttinen työ edellyttää aktiivista, kiinnostunutta ja ihmisen voimavaroihin suuntautunutta otetta (Halkola 2009, 17). Kaarina Mönkkönen (2007, 86–87) peräänkuuluttaa mielenterveystyössä erityisesti dialogisuutta. Molemmilla osapuolilla, sekä auttajalla että asiakkaalla, on oma tärkeä roolinsa onnistuneen vuorovaikutuksen syntymisessä. Mönkkönen jaottelee vuorovaikutuksen tavat kolmeen eri osaan: asiantuntijakeskeiseen, asiakaskeskeiseen ja dialogiseen. Asiantuntijakeskeisessä työskentelytavassa työntekijä tuo esille omaa asiantuntijuuttaan. Asiakaskeskeisessä tarkastelutavassa päähuomio on asiakkaan esille tuomissa asioissa. Asiakastyön dialogisuus tarkoittaa pyrkimystä yhteisen ymmärryksen rakentumiseen ja taitoa edesauttaa vuorovaikutuksen kulkua siihen suuntaan. Lyhyesti dialogi-termi voidaan korvata sanalla keskustelu, mutta keskustelu voi olla paljon pinnallisempaa kuin dialogi. Dialogisessa keskustelussa keskustelua ei vie toinen osapuoli, vaan keskustelua viedään työntekijän ja asiakkaan ehdoilla tasavertaisesti. Kreikan kielestä suomennettuna dialogi tarkoittaakin *väliin kerättyä maailmaa*. (Mönkkönen 2007, 16,19, 86–87.) Siitosen (Siitonen, Repola & Robinson 2002) vuorovaikutuksellinen dialogi edesauttaa voimaantumista.

Mielenterveystyö on haastava ja kasvava osa-alue sosiaalityössä. Sosionomin ammatillisuuden näkökulmasta sosiaalialan työ pyrkii estämään kansalaisten syrjäytymistä yhteiskunnasta tukemalla kansalaisten osallisuutta ja vahvistamalla

heidän voimavarojaan sekä luomaan kansalaisille valmiuksia selviytyä arkielämästä. Osallistamisessa ihmisiä tuetaan vuorovaikutukseen, sosiaaliseen liittymiseen, yhteisöllisyyteen ja kanssaihmisyyteen. Tällaisen työn sanotaan olevan tarpeen erityisesti sellaisissa tilanteissa, joissa yksilön sosiaaliset roolit muuttuvat tai haurastuvat ja rakentuvat uudelleen. (Borgman ym. 2001, 8-9.) Mielenterveystyön sosiaalityössä tällainen toimintapyrkimys on omiaan, sillä mielenterveyden ongelmiin kuuluu läheisesti yksilön roolien muuttumista, haurastumista ja uudelleen rakentumista.

Mielenterveystyössä, kuten muussakin sosiaalialan työssä, pohditaan usein ammattietiikkaa. Kaikkien sosiaalialan korkeakoulutettujen yhteinen ammattijärjestö Talentia (entinen Sosiaalityöntekijäin liitto) hyväksyi 2005 vuoden lopulla sosiaalialan ammatillisen työn eettiset ohjeet, jotka perustuvat sosiaalityöntekijöiden kansainvälisen liiton eettiseen periaatelausumaan (Raunio 2009, 91). Ohjeistuksen mukaan ammattietiikka pitää sisällään työn ja ammatillisuuden käsitteet ja kehittyneen ammatillisuuden tunnusmerkistöön liitetään työntekijän valmius arvioida omaa työtään ja työkäytäntöjään. Eettisyyden toteutumiseen liitetään usein tunteet: oikealta tuntuva toiminta on usein hyvää toimintaa. Kuitenkaan edes pelkkä toiminnan yleinen hyväksyttävyys ei riitä etiikan perusteeksi ja tunteetkin voivat johtaa harhaan. (Nirhamo, Alanko-Nuikkinen, Autti, Kivinen, Koskinen, Kumpula, Mäkinen, Seppälä, Sinko & Tuusa 2005, 5-6.)

Ainoastaan asiakkaan ihmisarvon ja yksilöllisyyden ehdotonta kunnioittamista voidaan pitää vedenpitävänä merkinä siitä, että ollaan oikealla suunnalla kohti eettistä toteuttamistapaa. Ammatillisuutta on se, että työntekijä on mahdollisimman avoin ja rehellinen sekä kykenee tunnustamaan myös omat heikkoutensa tietämättömydestä tuen tarpeeseen saakka. (Nirhamo ym. 2005, 5-6.) Raunio kuitenkin (2009, 91) muistuttaa, että vaikka Talentia edellyttää jäsentensä sitoutuvan ammattieettisiin ohjeisiin, ei eettisiin ohjeisiin sitoutuminen edellytä ammattijärjestön jäsenyyttä. Eettisten ohjeiden merkitys tulee hänen mukaan sosiaalialan työn luonteesta eikä ammatillisen järjestön jäsenyydestä sellaisenaan.

Esittelen tässä henkilökohtaisia ominaisuuksia, joita mielenterveystyötä tekevällä ihmisellä olisi hyvä olla. Ne ovat mielestäni yleispäteviä siinä mielessä, että tekee sitten työtä kehitysvammaapuolella tai suuressa markkinointifirmassa, näistä ominaisuuksista on varmasti hyötyä. Energisyys, rytmisyys, huumori, leikkisyys, rehellisyys ja rajojen asettaminen (Kiviniemi ym. 2007, 24–32) ovat niitä ominaisuuksia, joita tarvitaan mielestäni ihan arkielämässäkin.

Energisyys ja rytmisyys. Työntekijän oma elinvoima ja pyrkimys eteenpäin vaikuttavat asiakkaan ja työntekijän väliseen yhteistyösuhteeseen. Työntekijän kyky käyttää henkistä energiaansa asiakastilanteessa tukee muutosta asiakkaassa. Henkinen energia on motivaatiota, hyvinvointia, luottamusta, uskoa omaan tehokkuuteen ja pätevyyteen sekä innostusta. Henkisen energian synnyttämä voima edes auttaa asioiden tapahtumisessa. Työntekijän tehtävä on antaa toivoa ja luoda tunnelma siitä, että asiat edistyvät silloinkin, kun asiakas ei enää usko niin tapahtuvan. Tasapainon löytäminen yhteistyösuhteessa on elintärkeää, sillä jos esimerkiksi ylivireä työntekijä kohtaa masentuneen asiakkaan ja tietoisesti tai tiedostamattaan osoittaa omaa puutteellista ymmärrystä masennuksen mukanaan tuomaa ohimenevää passiivisuutta kohtaan, kohtaaminen voi lisätä asiakkaan ahdistusta. (Kiviniemi ym. 2007, 24–26.)

Huumorintaju. Parhaimmillaan huumorintaju antaa luvan olla epätäydellinen ja puhkaisee kuplia, jotka täytyykin puhkaista (Ojanen 1998, 119). Huumorintajua pidetään hyvän työntekijän ominaisuutena. Se ilmenee työntekijän kykyinä luopua omista tutuista ajatus- ja tuntemistavoistaan. Huumorintaju auttaa näkemään asioita uudella tavalla. Huumori auttaa myös työntekijän työssä jaksamisessa. Nauru on huumorin ilmenemismuodoista näkyvin ja se rentouttaa lihaksia, tuottaa mielihyvää ja vähentää stressiä. (Kiviniemi ym. 2007, 26–27.) Työntekijä on kuitenkin oltava tuntosarvet päässä, jotta hän tietää milloin ja millaisen huumorin asiakas on valmis jakamaan. On nimittäin eri asia, nauraako työntekijä asiakkaalle vai asiakkaan kanssa (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 46). Hyvä huumori on yleensä sellaista, joka kohdistuu joko itseen tai yleisiin ihmisiin heikkouksiin (Ojanen 1998, 119).

Rehellisyys. Rehellisyyteen kuuluu vastuu, ymmärrys ja totuudenmukaisuus. Rehellisyys on vastuuntuntoinen toisen huomioon ottava tapa olla itsen ja muiden kanssa. Jos ihminen sanoo suoraan sen mitä ajattelee, se on toki rehellisyyttä mutta se ei sisällä toisen huomioon ottavia piirteitä ja vastuuntuntoa sanoista mahdollisesti aiheutuneista reaktioista. Rehellinen ihminen on vastuuntuntoinen ja suoriutuu omista tehtävistään, koska haluaa suoriutua. Rehellinen ihminen auttaa toisia odottamatta vastapalvelusta tai mainetta ja kunniaa sekä korjaa tekemänsä virheet heti kun se on mahdollista. Suhteessa asiakkaaseen rehellisyys tarkoittaa sitä, että työntekijä muun muassa pitää lupauksensa ja puhuu totta. (Kiviniemi ym. 2007, 28–29.)

Rajojen asettaminen. Käsite ”rajojen asettaminen” saattaa saada negatiivisen latauksen ihan missä vain kontekstissa, sillä ainakin minulle tulee mieleen pienten lasten rajoittaminen ja aikuisten kohdalla taas pakkotoimenpiteet. Mielenterveys-työtä tekevän ominaisuutena rajojen asettaminen tarkoittaa kuitenkin vain kuvainnollisia linjoja tai ääriviivoja, joiden avulla erottaudumme ainutkertaisiksi, erillisiksi olennoiksi. Ammatillisessa työsuhteessa se voi tarkoittaa esimerkiksi rajojen asettamista työelämän ja henkilökohtaisen elämän välille. Selkeät rajat suojaavat työntekijää ylikuormitukselta ja tunteiden valtaan joutumiselta. (Kiviniemi ym. 2007, 30–31.)

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa mielenterveystyössä, joka on terapiamaista ja jolla pyritään ratkaisuihin, tavoitteisiin ja päämäärien löytämisiin, sisältää hyvin paljon edellä kuvattuja piirteitä sekä sillä on paljon yhtäläisyyksiä myös voimauttavan valokuvan periaatteiden kanssa. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa sisältää leikkillisyyttä, huumorintajua, tasavertaisuutta sekä asiakkaan ehdotonta arvostamista. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa painottaa myös ongelmien kääntämistä tavoitteiksi ja huomion kiinnittämistä edellisiin onnistumisiin ja voimavaroihin. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2008, 48–49).

7.3 Mielenterveyskuntoutujan sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi sosionomin (AMK) ydinosoamisen sisällöistä. Sosionomi (AMK) opinnot antavat valmiudet voimavaraistaa ja valtaistaa kansalaisia, jotka ovat syrjäytymisuhan alaisia tai marginalisoituneita yhteiskunnan eri alueilla. (Borgman ym. 2001, 13.) Sosiokulttuurinen innostaminen on syntynyt Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen. Natsimiehityksen masentama Ranska koki tuohon aikaan tärkeäksi elvyttää kansalaiset ja innostamisen tekniikkana toimi tuolloin työväestön kouluttaminen ja vapaa-ajan toimintaan keskittyneen *éducation populaire* – liikkeen toiminta. Ammattina innostaminen syntyi kuitenkin vasta 60-luvulla vapaaehtoistyön pohjalta. (Kurki 2000, 11).

Sosiokulttuurinen innostamisen voidaan tulkita olevan elämän antamista, toimintaan motivoitumista, suhteeseen asettumista ja yhteisön puolesta toimimista. Innostaminen on tapa elähdyttää ihmisten herkistymisen ja itsetoteutuksen prosessia. Innostamisella on kaksi päätavoitetta, joista toisessa pyritään herättämään henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole, luomalla liikettä, huolestuneisuutta, levottomuutta, tukemalla aloitteellisuutta, asioiden täytöntöönpanoa, itsenäistä toimintaa ja vastuuntuntoa. Toisena tavoitteena on ”tukea ja saada liikkeelle jo olemassa olevia kykyjä”, vaikka ne olisivatkin olemattomat tai tiedostamattomat. (Merino 1997, 31.)

Ammatillisesti innostaminen on haastavaa ja toisaalta taas antoisaa. Innostaja toimii ikään kuin esimerkkinä, ryhmänjohtajana ja kasvattajana. Innostajan rooli on olla sosiaalisten prosessien alullepanija, mutta itse toiminta ja muutos lähtevät ihmisistä itsestään eivätkä työntekijästä. Ammatillisesti ajateltuna innostajalla tulee olla globaaleja visioita, vastuullisuutta, itsekriittisyyttä, tutkimuksellista ja luovaa henkeä sekä kykyä täyttää tekemänsä lupaukset ja sitoumukset. Innostajan on luotettava ryhmänsä jäsenten kykyihin ja ominaisuuksiin, mitä tulee ongelmien ratkomiseen ja eteenpäin kehittymiseen. Innostajan on myös ymmärrettävä ihmis-suhteiden luonne ja monimuotoisuus kyetäkseen itse luomaan ihmissuhteita. Innostajalta vaaditaan myös kykyä ratkaista konflikteja, kohdata ongelmia, vähentää

jännitteitä. Hänen tulee olla myös sen verran persoonallinen ja dynaaminen, että hän voi ”johtaa johtamatta”, eli saada ihmiset liikkeelle ilman määräilyä. Innostajan ja hänen ryhmänsä alati muuttuvaa suhdetta ja luonnetta säätelee kaikkein eniten innostajan perusasenne. Innostajan omat asenteet, odotukset, uskomukset ja persoonalliset piirteet ovat sosiaalisen intervention prosessissa erittäin olennaiset. (Kurki 2000, 81, 83.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on aina tavoitteellista toimintaa. Ryhmää ohjaavan ja projektiin kuuluvien on kyettävä vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

Kuka (ketkä) tekee?

Mitä tekee?

Miksi tekee?

Mikä on projektin perustelu?

Miten tekee?

Minkä avulla?

Keiden kanssa?

Missä?

Milloin?

Toisin sanoen pohditaan, paljonko ihmisiä on mukana toiminnassa, keitä he ovat, mistä he tulevat, mitä he tekevät, mistä he unelmoivat, mikä on heidän tietoisuutensa taso ja niin edelleen. Mitä on tarkoitus lähteä tekemään, mikä on toteutettavan projektin luonne ja sen yleinen teema? Entäs mikä on projektin nimi? Mitä on tarkoitus ratkaista tai kehittää, eli toiminnan tavoitteet? (Kurki 2008, 86–87.)

Mielenterveyskuntoutajat tuovat oman haasteensa sosiokulttuuriseen innostamiseen, sillä sairastuneille mielialan apeus on hyvin tyypillistä. Tunteiden näyttämisen ja kokemisen latistuminen vaikuttavat negatiivisesti asiakkaan herkkyyteen innostua ja lähteä mukaan erilaisiin ryhmätoimintoihin. Ohjaajan onkin ehkä tehtävä enemmän töitä saadakseen voitettua puolelleen tämä asiakasryhmä. Yliinnostamista on syytä kuitenkin välttää, liika innostaminen voi näyttää ja kuulostaa teennäiseltä.

8 NAISEUS JA KAUNEUSIHANTEET

Voimanainen – ryhmään kuului ainoastaan naisia. Yhdellä tapaamiskerralla pohdimme myös hiukan naiseutta ja naiseuden rooleja. Tähän toimintatutkimukseen naiseus liittyy läheisesti. Voimauttava valokuva – menetelmässä käytimme omaa kuvaa, jossa oman kehon tarkastelu on melkein pakostakin jollain tapaa läsnä. Naiseuteen liittyviä rooleja ja odotuksia on siis hyvä hiukan raottaa.

8.1 Piikasesta maisteriksi ja sitä rataa

Naisen rooli nykyajan yhteiskunnassa ei ole helppo, vaikka helpotusta ovat tuoneet tasa-arvoisuuden lisääntyminen miesten ja naisten välille verrattuna esimerkiksi 1800-luvun alkuun, jolloin nainen oli vielä alistunut miehelle vallalle ja käytännössä näkymätön. Naiseen kohdistuu vielä tänäkin päivänä liuta yhteiskunnan asettamia paineita, joskin vaateet ovat kovin erilaiset kuin esimerkiksi mitä ne olivat maatalousyhteiskunnassa, jossa tärkeintä oli että nainen hoiti kodin ja navetan. (Utrio 2005a, 10).

Kun 17–18-vuotialta nuorilta kyseltiin, mitä heille tulee mieleen sanasta ´nainen´, äiti oli heidän päällimmäinen ajatuksensa (Gordon 2001, 8). Äitimyytti liittyykin läheisesti naiseuteen. Samoilla linjoilla on myös Tiina Männistö (2003, 57), joka tarkastelee tutkimuksessaan 1900-luvun kuluessa tarjottuja tyttöyden malleja ja sitä kautta tuotettua naiseutta. Naiseus on äitiyttä. Olipa naispuolinen henkilö äiti tai ei, silti hän tulee määritellyksi äitiyden tai ei-äitiyden kautta. Silloin tietoisesti lapsettomuuden valitsevat joutuvat perustelemaan valintaansa uudelleen ja uudelleen, ja lapsettomuudesta kärsivät joutuvat tuskalliseen tilanteeseen äitiysvaatimusten edessä. (Huhta & Meriläinen 2008, 123.)

Naiseuteen liitettiin muinaisaikoina myös liuta muita myyttejä. Muinainen nainen oli metsästävän miehen mielikuvissa samaan aikaan sekä himoittu riista että pelottava peto. Nainen kantoi ruumiissaan yhteyttä tuonpuoleiseen ja sen näkymättömiin voimiin, mikä ilmeni muun muassa siten, että lapsi, jonka nainen synnytti, saapui joko taivaasta tai vedenalaisesta valtakunnasta. Vaikka naisella oli fyysistä voimaa vähemmän kuin miehellä, hänen ruumiissaan piilivät yliluonnolliset voimat, jotka olivat miehen voimia vahvempia. Naiset osasivat vaatia kunnioitusta erityislaatuiseen ruumiilleen ja myös ilmeisesti saivat sitä. Jos mies pilkkasi menstruovaa naista, sai nainen oikeutetusti lyödä miestä hameellaan ja langettaa miehelle kuu-kautiset loppuiäkseen. Naisen voimilla ja arvolla oli myös varjopuolensa, sillä uskottiin, että naisen alapään avoin ruumis veti puoleensa muita voimia. Sen vuoksi hedelmällisyysikäinen nainen joutui jo esihistoriallisissa kulttuureissa elämään tabujen sitomana. (Apo 1999, 9-11.)

Elämäntilanne on naisilla ja miehillä erilaista kuin ennen ja yksilöllistyminen näkyy yhä enenevässä määrin. Ainoastaan kouluun meno ja eläkkeelle siirtyminen tuntuvat olevan jäljellä olevia iänmukaisesti ja institutionaalisesti organisoituja riittejä. Muut elämäntilanteeseen liitettävät vaiheet, kuten perheen perustaminen ja avioituminen, vaihtelevat hyvinkin paljon. Myös koulutus on muuttunut koko iän kestäväksi opiskeluksi. (Nurmi & Salmela-Aro 2001, 91.)

Vaikka naiseuteen kohdistuu monenlaisia paineita, nähdään nainen usein myös selviytyjänä. Heini Saraste (2000) on koonnut kuuden naisen tarinat vammaisuudesta ja naiseudesta, ja ne ovat mielestäni selviytymistarinoita. Kirjoituksissa käsitellään naiseutta ja vammaisuutta selviytymisen näkökulmasta: mikä on antanut naisille voimaa selviytyä ja miten he ovat selvinneet elämän töytäisistä. Myös kirjassa Väistelyä ja vastarintaa (Aapola & Kangas 1994) käsitellään naisten selviytymistarinoita ja pohditaan muun muassa, miten nainen voi selviytyä kotonaan ja vapaa-aikanaan kohtaamastaan seksismistä.

8.2 Naiseuden ristituli

Nykyajan yhteiskunta ja media vaativat naiselta muun muassa äitiyttä, hyvää ulkonäköä sekä menestystä työssä. Se on melkoinen yhtälö ja siinä on haastetta kerakseen, sillä yhteiskunta ei kuitenkaan tue tätä toivetta: jos esimerkiksi äiti jää kotiin hoitamaan lapsia, hän eristyy työelämästä. Työelämä ei myöskään anna armoa naisille perheenperustamisessa. Naisihanteet muuttuvat ajan myötä, aivan kuten vaatemuotikin. Mikä oli muotia 1800-luvulla, ei välttämättä ole sitä enää, kun eletään vuotta 2000. Mallimaailmassa ihanteet naisten vartaloiden suhteen voivat olla vielä raadollisemmat ja vaihtua nopeammassa syklissä kuin yhteiskunnan naisihanteet. Erotuksena mallimaailman vaatimuksille ja yhteiskunnan naisihanteille kuitenkin se, että mallimaailmassa ihanteet määritellään vieläkin tarkemmin senteissä ja kiloissa.

Tällä hetkellä on vallallaan hoikka naisihanne, sen voi todeta esimerkiksi katsomalla muotialan mainoksia. Muotiala ja media suosivat langanlaihoja naisia ja kuvat toimivat roolimalleina nuorille kasvaville ja kehittyville naisille silloin, kun he miettivät millainen naisen tulisi olla. Nykypäivän yksi kasvavista ongelmista onkin syömishäiriöisten määrät. Uusi ilmiö, johon olen törmännyt surffaillessani netissä, on myös Internetin niin sanotut Thinspiration -sivustot, jonne laihuutta tavoittelevat ihmiset julkaisevat kuvia itsestään tai ihaillemistaan langanlaihoista supertähdistä. Kuvat toimivat inspiraation lähteinä nuorten kuihduttamisoperaatioissa. Sivustoilla valokuva toimii konkretisoijana, kun halutaan näyttää millaiseksi halutaan tulla tai mikä on oman itsen tämänhetkinen tilanne. Kun Google-hakukoneella hakee thinspiration -sanalla kuvia, osumia tulee 14 400. Kuvista pääsee muun muassa aihetta käsitteleviin nuorten blogeihin. Vertailuksi käytin hakusanana sanaa ”naisuus” ja osumia tuli 5 570 kappaletta. En tarkoita, että tekemääni vertailua voidaan tulkita mitenkään tutkimuksellisesti, otin toisen esimerkin vain havainnollistamisen vuoksi.

Anna Johansson (2001, 29) kritisoi yhteiskuntaamme, joka on omistautunut erityisesti naisten lihavuuden torjumiselle. Hänen mukaansa yhteiskunnallisissa kes-

kusteluissa ja tiedotusvälineissä kielenkäyttö on yleensä tunnepitoisempaa, kun käsitellään naisten ylipainoa kuin jos puhutaan esimerkiksi alkoholin väärinkäytöstä. Hänen Norsu nailoneissa (2001, 66) – teoksen nimi kuvastaa nykyaista, joka yrittää tunkea päälleen nykyistä naisihannetta, joka on liian pieni hänelle. Naiselta ja varsinkin julkisuudessa olevalta, vaatii paljon taistella vallitsevia laihuusihanteita vastaan. Media uutisoi missien muutamien kilojen painonnousuja samaan aikaan kun muutamia ihmisiä kuolee koko ajan nälkään. Silloin huomaa, että yhteiskuntamme arvomaailma ei ole ihan kohdallaan.

8.3 Keskustelua avaavia näkökulmia naiseuteen

Koska tutkimukseni henkilöt olivat kaikki 25–50-vuotiaita naisia, eräällä tapaamiskerralla otin keskustelun aiheeksi naiseuden roolit hieman poikkeavimmissa ja sallivimmissa rooleissa. Keskustelimme naisten kanssa Bolenin (2002, 9-15) määrittelmistä naiseuden vaiheista, joita on kolme: nuori nainen, kypsä nainen ja tietäjä nainen. Määritelmän mukaan iän myötä naisen kokemus karttuu ja hän saavuttaa yhä kunnioitettavamman aseman naisena. Jokaisesta vaiheesta löytyy positiivisia puolia, ja jopa vaihdevuosia voidaan pitää merkinä uudesta kunnioitettavasta asemasta naisen elämässä. Minua viehätti Bolenin tapa kääntää yhteiskunnassamme negatiiviseksi koetut asiat, kuten ikääntyminen, voitoksi.

Teoksessa kerrotaan myös, miten naisesta voi tulla niin sanottu tuore ja mehevä muija. Sanonta voi aluksi tuntua hämmentävältä, mutta se juontaa juurensa antiikin Kreikasta. Mehevä muija kuvastaa naista, joka on elänyt jo niin pitkän, että hän on ehtinyt juurtua asioihin jotka hän kokee tärkeäksi ja hänen elämänsä on hänelle henkilökohtaisesti merkityksellistä. Sanonta kuvastaa hyvin naista, joka on sisäistänyt neito-, äiti- ja vanha nainen – arkkityypit osaksi persoonallisuuttaan. (Bolen 2002, 15–17.)

Nuori nainen. Nuori nainen – vaiheessa, toisella nimellä kutsuttuna neitovaiheessa, useimmat naiset ovat vielä sitoutumattomia ja he rakentavat elämäänsä vaihte-

lemalla työpaikkoja, muuttamalla koulutussuunnitelmiaan ja kokeilevat erilaisia ihmissuhteita. Nykyään syntyvyyden säännöstely antaa mahdollisuuden elää neito-vaihetta hyvinkin pitkään. Nainen voi myös jäädä neito -vaiheeseen vaikka hän olisikin saanut lapsia, jos hän ei ole äidillinen, vastuuntuntoinen tai kypsä. (Bolen 2002, 13.)

Kypsä nainen. Naisen ei tarvitse olla toisessa elämänvaiheessaan äiti, vaikka kypsää nainen -vaihetta nimitetään myös äiti -vaiheeksi. Äiti-sana kuitenkin kuvaa hyvin naisen elämän toista vaihetta, jolloin tehdään sitoumuksia, jotka voivat liittyä henkilöön, uraan, asioihin, jotka nainen kokee itselleen tärkeiksi. Sitoutuminen lapseen tai työuraan vaatii ponnistuksia ja omistautumista, jotka ovat tälle elämänvaiheelle tyypillisiä. Ponnistelujen aiheuttama ilo ja tuska ovat kimmokkeena luovuudelle ja kasvulle. Elämän toisen vaiheen sanotaankin olevan osallistumisen ja aktiivisten ponnistusten aikaa. (Bolen 2002, 13–14.)

Tietäjä nainen. Hormonaaliset muutokset ja vaihdevuosien oireet toimivat fyysisenä merkinä naiselle, että hänen kolmas ikävaiheensa on alkanut. Kuitenkaan fyysiset tapahtumat eivät ole sidoksissa naisen psykologiseen puoleen, sillä esimerkiksi vanhemmalla iällä lapsen adoptoinut tai synnyttänyt nainen elää vielä pitkälti toista ikävaihetta vaikka kuukautiset olisivatkin sattuneet jäämään pois. Myös uudelleen opiskelemaan vanhemmalla ikää lähtevät naiset saattavat aloittaa uuden koulutuksen ja kärsiä vaihdevuosista samanaikaisesti. Sen vuoksi kolmannen ikävaiheelle onkin tyypillistä, että silloin yleensä vauhti hiljenee: viimeinen lapsi lähtee kotoa ja elämä on melko vakaata ja rauhallista. Tässä elämänvaiheessa naisesta tulee mehevä muija, eli nainen joka on elänyt kaikki naiseuden kolme vaihetta läpi. (Bolen 2002, 14–15.)

Naisen mielenterveysongelmat vaikuttavat hyvin laaja-alaisesti hänen koko minuutteen ja itsetuntoon. Naispuoliselle mielenterveyskuntoutujalle hyvin kipeä asia voi olla sairastumisesta johtuva lapsettomuus tai kykenemättömyys huolehtia lapsista. Suuren haasteen tuo naiselle myös vaihdevuodet. Vaihdevuodethan vaikuttavat

naiseen niin psyykkisesti kuin fyysisestikin, ja hankaloittavat siten jo mieleltään sairaan naisen arkea ja elämää. Mieli voi olla tuona aikana kovalla koetuksella.

9 TOIMINTATUTKIMUS JA SEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimukseni on toimintatutkimus, jossa ensisijaisesti käytettiin tutkimusmenetelmänä ohjaajan toteuttamaa osallistuvaa havainnointia. Havainnot kirjattiin ylös tutkimuspäiväkirjaan. Lisäksi tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi käytettiin valokuvaprojektin lopuksi avointa kyselyä.

9.1 Toimintatutkimus

Toimintatutkimukselle tyypillistä on suuntautuminen käytäntöihin, pyrkiminen muutokseen ja tutkittavien osallistuminen tutkimusprosessiin. Toimintatutkimuksessa sovellettavat tai kehiteltävät teoriat, itse tutkimuksen kohteet ja kysymysten asettelu vaihtelevat kuitenkin tutkimuksesta riippuen. Toimintatutkimuksessa ei voida puhua koulukunnan suuntauksesta vaan ennemminkin tietystä tavasta hahmottaa tutkimuksen ja tutkittavan välinen suhde. Toimintatutkimuksen kohde ja tutkimuksen aihe voivat olla melkein mitä tahansa ihmiselämään liittyvää aina lääkärin ja potilaan välisestä vuorovaikutuksen tutkimisesta ja kehittämistä suurempiin ja laajempiin tutkimuksiin. (Kuula 1999, 10–11). Yleensä toimintatutkimus tehdään useampien ihmisten yhteistyönä ja jonkun tutkijan tukemana. Toimintatutkimus voidaan tehdä kuitenkin myös yksin, jos henkilö tuntee tarvetta muutokseen ja haluaa esimerkiksi kokeilla uusia ideoita käytännössä. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1995, 34).

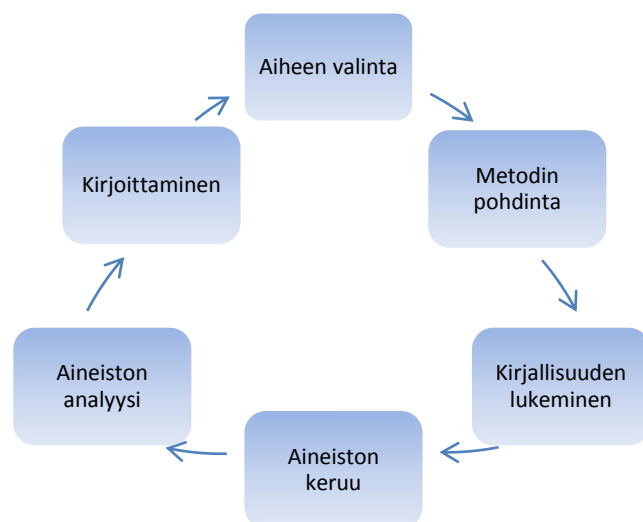
Toimintatutkimus on usein projektiluontoinen toteutus. Kehittämistyötä tehdään yhä enemmän sosiaali- ja terveysalalla ja pääsääntöisesti kehittämistehtävään on pyritty vastaamaan erilaisten projektien avulla (Toikko 2005, 85).

Toimintatutkimuksen avulla tutkijat pyrkivät parantamaan sosiaalisia tai kasvatuksellisia käytäntöjään sekä ymmärtämään niitä ja toimintaolosuhteita entistä syvälli-

semmin. Toimintatutkimus etenee jatkuvaan pohdintaan, keskusteluihin ja neuvotteluihin perustuvana vaiheittaisena prosessina, ja sen tavoitteena on muuttaa paremmaksi kohteena olevaa käytäntöä, osallistujien ymmärrystä tästä käytännöstä ja tilannetta jossa toimitaan. Osallistuminen ja muutos liitetään yhteen olettaen, että muutos alkaa ja jatkuu osallistumisella yhteiseen toimintaan. Toiminta ja sen muuttaminen perustuu pitkälti osallistujien yhdessä suorittamaan pohdiskeluun ja tasavertaiseen keskusteluun, jossa eri osapuolten kanssa neuvotellen pyritään etsimään ratkaisuja käytännön ongelmiin. (Syrjälä ym. 1995, 30, 34–35.)

Toimintatutkimuksen tavoitteena ei ole järjestää käytännön kentällä teknistä ulkopuolisten suunnittelemaa muutosta, vaan ennen kaikkea aktivoida kentällä toimivia itse suorittamaan oman työnsä analyysiä ja kehittämistä. Paremmaksi nimitykseksi on heitetty myös osallistava tutkimus. Yhteisenä päämääränä on tällöin ongelmien tiedostaminen ja tilanteen muuttaminen siten, että tutkimuksesta muodostuu kaikille tutkimukseen osallistuville oppimisprosessi. (Syrjälä ym. 1995, 35.)

Kuvio 2. Tutkimuspiraali toimintatutkimuksesta (Blaxter, Hughes & Tight 1996, 10.)



Kuvio 2. havainnollistaa toimintatutkimuksen spiraalimaisuutta. Toimintatutkimus alkaa aiheen valinnalla ja käytettävän metodin pohdinnalla. Sen jälkeen tutustu-

taan kirjallisuuteen ja aletaan kerätä aineistoa. Aineiston analyysivaiheessa tutkitaan ja analysoidaan aineiston pohjalta kertynyttä tietoa. Spiraalissa kirjoittamisen on merkitty tapahtuvaksi tutkimusprosessin loppuun. Se ei mielestäni ainakaan omassa toimintatutkimuksessani pidä paikkaansa, vaan kirjoittamista ja kirjaamista on tapahtunut koko ajan.

Aineiston koonti toimintatutkimuksessa on yhteydessä tutkittavaan tilanteeseen ja sen tarjoamiin luonteviin mahdollisuuksiin kerätä tietoa. Käytettävät menetelmät ovat samoja kuin muissakin laadullisissa tutkimuksissa. Joskus on mahdollista ja jopa hyvä käyttää ulkopuolista havainnoitsijaa. Edellytyksenä on, että ulkopuolinen tuntee tilanteen riittävän hyvin voidakseen keskittyä havainnoinnissa kehittämisen kannalta oleellisiin tekijöihin. Toimintatutkimuksessa tutkija on osa tutkimuskohdettaan. Myös muut osanottajat ovat selvillä tutkimuksen tavoitteista ja voivat osallistua tutkimusaineiston koontiin, analyysiin ja tulkintaan. (Syrjälä ym. 1995, 34, 43.)

9.2 Toimintatutkimuksessa käytetyt menetelmät

Tutkimuksessani aineistonkeruumenetelminä toimivat oma havainnointini, dialogit, mielialakortit, asiakkailta projektin päätyttyä teetetty kysely sekä tutkimuspäiväkirjan kirjoittaminen.

Ohjaamani asiakasryhmä sai katsella ja kommentoida keskeneräistä työtä ja kertoa kehittämis-ideoitaan. Asiakkailta oli siis mahdollisuus jopa vaikuttaa opinnäytetyön teoreettiseen sisältöön. Se kuuluu myös toimintatutkimuksen luonteeseen (Syrjälä ym. 1995, 43). Kaikki asiakkaat eivät kuitenkaan kommentoineet keskeneräistä työtäni, sillä se ei ollut minulla aina mukana.

Havainnointi on yksi vanhimmista tutkimusmenetelmistä tieteessä (Kananen 2008, 69). Havainto, havainnointi ja havainnollistaminen ovat tieteellisen tutkimuksen peruskäsitteitä ja toimivat tutkimuksen teossa merkittävässä roolissa. Tieteellinen havainnointi on kuitenkin arkipäivän havainnointia kriittisempää, suunnitel-

mallisempaa ja järjestelmällisempää. *Havainnointi* on yksi aineiston keräämisen ja uusien havaintojen tuottamisen tapa. *Havainnollistamisella* eli tutkimustekstillä saadaan tutkimus ja uusi tieto toisten tietoisuuteen ja arvioitavaksi. (Vilka 2006,5.)

Havainnointitavat voidaan jakaa viiteen eri tapaan: tarkkaileva havainnointi, osallistuva havainnointi, aktivoiva osallistuva havainnointi, kokemalla oppiminen ja piilohavainnointi. Omassa tutkimuksessani käytin osallistuvaa havainnointia. Osallistuin siis tutkimuskohteen toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson. Kirjoitin havaintoni **tutkimuspäiväkirjaan** ylös. Ryhmään osallistumisen ja seuraamisen lisäksi kävin asiakkaiden kanssa keskusteluja siitä, kokivatko he menetelmän miellyttäväksi ja veikö se liikaa heidän voimavarojaan. Koin, että keskustelut vahvistivat havainnointini oikeellisuutta ja tukivat sitä. Parhaimmat ja tutkimukseni kannalta merkittävimmät keskustelut käytiin asiakkaiden kanssa kaunistautumisen ja kuvausten ohessa. Kuitenkin, kuten me kaikki ihmiset, asiakkaat olivat luonteiltaan erilaisia, ja kaikki eivät kokee miellyttäväksi keskustella kuvaamisen ja kaunistautumisen voimauttavista vaikutuksista tai mistään muustakaan. **Dialogisuus** tuki havainnointiani alusta loppuun saakka (lisää dialogista katso kohta 5.4).

Kyselytutkimus. Havainnointi ei ole sopiva tiedonkeruumenetelmä selvittäessä asiakkaiden ajatuksia, sillä ihmisen ajatukset eivät näy ulospäin (Kananen 2008, 69). Havainnoinnin tueksi teetin asiakkaille kyselyt selvittääkseni heidän ajatuksiin käytettyä menetelmää ja koko Voimanainen-projektia kohtaan. Asiakkaat täyttivät projektin päätyttyä avoimia kysymyksiä sisältävän kyselyn, jossa oli yhteensä kymmenen kysymystä koskien käytetyn menetelmän kiinnostavuutta, soveltuvuutta ja vaikutuksia (LIITE 2.). Koska kyselylomake sisälsi lomakekyselyn kysymykset, mutta vastausvaihtoehdot puuttuivat, voidaan tekemääni kyselyä kutsua puoli-strukturoiduksi haastatteluksi. Kysymyksillä pyritään valottamaan ja saamaan tietoa varsinaisista tutkimuskysymyksistä. (Kananen 2008, 73).

Mielialakortit. Käytin joillakin tapaamiskerroilla smile -kuvista koostuvia mielipidekortteja, joissa oli kolme erilaista mielialaa kuvastavaa ilmettä. Hyvin surullinen, hyvin iloinen ja neutraali olivat kolme vaihtoehtoa. Niillä tapaamiskerroilla, joilla kyseistä menetelmää käytin, asiakkaat kertoivat kukin vuorollaan oman senhetkisen mielialansa niin kokoontumisen alussa kuin lopussakin, ja minä kirjasin kunkin mielialat ylös.

9.3 Toimintatutkimuksen tavoitteet

(Ks. kohta 2: Opinnäytetyön tutkimuskysymykset.) Halusin toimintatutkimuksessani selvittää, miten hyvin Voimauttava valokuva – menetelmä soveltuu mielenterveyskuntoutujille. Sen rinnalla halusin myös saada naiset *oivaltamaan heidän arvokkuutensa*.

Voimauttava valokuva-työskentelyyn kuuluu usein prosessityöskentelyn ohessa jokin tuotos (Halkola 2009, 15). Ryhmäni naisten omakuvista koostimme yhdessä valokuvanäyttelyn päivätoimintakeskukseen. Näyttelyn kokoaminen oli asiakkaille myös konkreettinen osoitus siitä, että jokin on saatu saatettua loppuun. Eräs ryhmän jäsen sanoikin, että ohjaamani valokuvaprojekti on siinä mielessä hyvä, että sillä on selkeä alku ja loppu. Hänen mukaansa ihmisellä, jolla on mielenterveydellisiä ongelmia, voi olla suuria vaikeuksia saattaa jokin aloittamansa asia loppuun. Kun niin sitten käy, se nostattaa itsetuntoa ja tuo onnistumisen kokemuksen (Anonyymi asiakas 2009a).

9.4 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei ole ihan niin helppo tutkia kuin määrällisen tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa reliabiliteetti voidaan ymmärtää tutkinnan samanlaisuutena tulkitsijasta toiseen. Silloin puhutaan eräänlaisesta tulkinnan ristiriidattomuudesta. (Koskinen, Alasuutari & Peltonen 2005,

255.) Jos reliabiliteettiä tulkitaan ajallisena pysyvyytenä, ongelmaksi voi muodostua tilanteiden luonnolliset muutokset. Yleiseen reliabiliteettiin rinnastaminen laadullisessa tutkimuksessa ei ole siis mahdollista, joten Mäkelä (1990, 48) ehdottaa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiperusteiksi seuraavaa:

- Aineiston riittävyys
- Analyysin kattavuus
- Analyysin arvioitavuus ja toistettavuus.

Aineiston riittävyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen otos on tarpeeksi suuri. Tutkimuksessani tutkittavina oli yhteensä seitsemän naista. Mielestäni silloin, kun mietitään soveltuuko jokin menetelmä tietylle asiakasryhmälle, seitsemän henkilöä on täysin riittävä otos kertomaan sen. Laadullinen tutkimus ei nimittäin pyri niin suureen yleistettävyyteen kuten määrällinen tutkimus (Hiller-Ikonen 1999, [viitattu 13.11.2009]). Laadullisessa tutkimuksessahan painotetaan enemmän otoksen laadua. Analyysin kattavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija perustaa tulkintansa koko aineistoon, eikä vain tiettyihin aineiston osiin. Olen pyrkinyt tutkimuksessani tuomaan esille ja tulkitsemaan kaikkea sitä, mitä tutkimuksessa on ilmennyt.

Analyysin arvioitavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija käyttää riittävää dokumentointia tutkimuksen apuna. Olen pyrkinyt lisäämään tutkimukseni luotettavuutta toimintatutkimukselle tyypillisen raportoinnin avulla (Kehittäminen, [viitattu 13.11.2009]). Uskon, että havainnointiini perustunut tutkimuspäiväkirja, asiakaskysely sekä mielialakorttien tulosten kirjaaminen ylös ovat olleet tutkimuksen kannalta myös riittävää dokumentointia. Analyysin toistettavuuteen uskon myös, sillä tutkimuksessani ei tullut esille sellaista, ettei menetelmä missään nimessä sopisi mielenterveyskuntoutujille. Uskon, että tulevien tutkimusten johtopäätökset tukevat tässä työssä tehtyjä johtopäätöksiä. (Kananen 2008, 125.)

10 VOIMAUTTAVA VALOKUVA -MENETELMÄÄN PEREHTYMI- SEN PROSESSI

Tässä luvussa kerron, miten perehdyin Voimauttava valokuva -menetelmään. Kirjalliseen aineistoon perehtymisen lisäksi kävin tapaamassa Voimauttava valokuva-menettelmiä soveltanutta valokuvaajaa. Voimauttavasta valokuvasta järjestetään myös koulutuksia ja kursseja, mutta halusin perehtyä menetelmään omatoimisesti. Riittävä perehtyminen menetelmään antaa myös valmiudet soveltaa voimauttavaa valokuvaa (Savolainen 2008, 196).

10.1 Uusi menetelmä –miten löytää tietoa?

Uuden menetelmän käyttäminen vaatii aina jonkinasteista perehtymistä aiheeseen. Voimauttava valokuva – menetelmä oli minulle vielä tammikuun 2009 alussa tuntematon käsite. Sosiaalialan koulutusohjelmaan sisältyvällä luovan toiminnan menetelmien kurssilla kuulin ensimmäisen kerran Voimauttavan valokuvan menetelmästä ja sen jälkeen aloin pohtia mahdollista opinnäytetyötä, joka käsittelisi Voimauttavaa valokuvaa. Heti menetelmään perehtymisen alussa huomasin lähdeaineiston vähyyden. Menetelmä on vielä varsin uusi, sillä Savolainen on kehittänyt sen 2000-luvun vaihteessa (Savolainen 2009, 211). Ensimmäinen menetelmää käsittelevä teos ilmestyi vuonna 2008 (Maailman ihanin tyttö).

Mahdollisimman laajan teorian tiedon saaminen tähän työhön tapahtui vähitellen. Tutkin aikaisempia opinnäytetöitä, jotka vähänkin sivusivat Voimauttavaa valokuvasta ja töiden lähdeluettelosta sai hyviä lukuvinkkejä. Internet ja media olivat suureksi avuksi, sillä onnekseni menetelmä oli hyvin esillä ja Savolainen esiintyi mediassa paljon. Voimauttavaa valokuvaa käsitteleviä artikkeleita esiintyy yhä enenevässä määrin, ja se helpotti riittävän aineiston löytämistä.

On hienoa, että sain ennen opinnäytetyöni tutkimuksellista osiota perehtyä menetelmään haastatteleamalla menetelmää soveltanutta henkilöä teoreettisen aineiston lisäksi. Sain uusien näkökulmien lisäksi vahvistettua omaa käsitystäni Voimauttava valokuva – menetelmästä. Tapaaminen säästi myös aikaa, sillä tapaamani valokuvaaja Hanna Lindin neuvojen avulla pystyin ennakoimaan asioita etukäteen eikä turhaan suunnitteluun mennyt niin paljon aikaa.

10.2 Menetelmää soveltaneen valokuvaajan tapaaminen

Koska menetelmää käsittelevää aineistoa oli vähän ja menetelmä minulle uusi, päätin konsultoida menetelmää soveltanutta henkilöä. Etsin Internetistä tietoa Voimauttavasta valokuvasta ja löysin valokuvaaja Hanna Lindin kotisivut (2009a). Kotisivuilta kävi ilmi, että hänellä oli parhaillaan esillä valokuvanäyttely Voimauttavasta valokuvasta. Kaiken lisäksi hän asui vielä Seinäjoella. Lähetin hänelle sähköpostia ja suureksi ilokseni hän ehdotti tapaamista valokuva-ateljeessaan.

Lind on koulutukseltaan valokuvaaja ja hän on käynyt Miina Savolaisen Voimauttava valokuva –kurssin vuonna 2005 Taideteollisen korkeakoulun koulutus- ja kehittämiskeskuksessa Helsingissä. Hän on soveltanut Voimauttava valokuva -menetelmää muun muassa aikuisiin ja vanhuksiin (Lind 2009b).

Vierailu hänen luonaan oli lämminhenkinen. Kahvikupin ääressä kerroin opinnäytetyöni tutkimuksellisesta osiosta ja keskustelimme Voimauttava valokuva – menetelmästä. Sain Lindiltä erinomaisia vinkkejä työpajojen suunnitteluun ja neuvoja siihen, mihin käytännön seikkoihin kannattaa menetelmää soveltaessa kiinnittää huomiota.

10.2.1 ”Oma persoona on tärkein!”

Kysyin Lindiltä, mitä mahdollisia eroja valokuvaustaitojen lisäksi hän näkee siinä, että Voimauttava valokuva – menetelmää soveltaa valokuvaaja tai sosiaalialan työntekijä. Hänen mukaansa työnimikkeillä ja koulutuksella ei ole niin suurta merkitystä menetelmää sovellettaessa, sillä henkilön persoona ratkaisee. Lindin mukaan kuka vain voi ottaa onnistuneita valokuvia ja kuka tahansa voi saada ihmisiä avautumaan.

Se, millainen menetelmää soveltavan persoonan tulisi olla, ei ole yksiselitteistä vastata. Tärkeää on kuitenkin, että menetelmää soveltava pystyy ottamaan huomioon asiakasryhmän kokonaisvaltaisesti: hän huomio asiakkaiden toiveet ja kunnioittaa heitä (Lind 2009b). Myös voimaantumisteoriassa puhutaan siitä, miten sisäisen voimantunteen saavuttamisessa vastuu ja itsenäisyyden kokeminen ovat keskeisessä asemassa voimaantumisen prosessissa. Itsenäisyys ja toiminnan vapaaehtoisuus ovat kytköksissä osapuolten välisen arvostuksen, luottamuksellisuuden ja ennakkoluulottoman ilmapirin kokemisessa (Siitonen 1999, 61).

Onnistuneiden valokuvien ottaminen ei Voimauttavassa valokuvassa ole tärkeintä, vaan oleellisinta on että valokuva synnyttää tunteita ja muistoja. Voimauttava valokuva – menetelmää voi soveltaa riippumatta siitä, onko menetelmää soveltava ammattivalokuvaaja tai terapeutti. (Lind 2009b).

10.2.2 ”Kuuntele asiakkaita”

Kun pyysin Lindiä antamaan minulle hänen mielestään tärkeimmän ohjeistuksen koskien Voimauttavaa valokuvaa, hän kehotti kuuntelemaan asiakkaita. Kuunteleminen on osa vuorovaikutusta ja vuorovaikutuksella on hyvin merkittävä osa sovellettaessa Voimauttava valokuva -menetelmää. Asiakkaan kuunteleminen voi konkreettisesti tarkoittaa esimerkiksi sitä, että asiakas saa valita paikan, jossa hän haluaa tulla kuvatuksi, tai päättää ajan milloin häntä kuvataan. (Lind 2009b)

Kuuleminen ja kuuntelu tarkoittavat arkikielessä yleensä samaa asiaa. Niissä on kuitenkin käsitteellisiä eroavaisuuksia. Voimme kuulla ääniä ja lauseita uppoutumatta niihin sen tarkemmin. Esimerkiksi musiikkia kuunnellessamme emme välttämättä myöhemmin muista, mistä laulussa puhuttiin. Kuuntelemista ei voi tapahtua ilman tilanteeseen ja asiaan paneutumista. Kuuleminen merkitsee sitä, että kuuntelija rauhoittuu muista ulkopuolisista virikkeistä ja keskittyy kuuntelemaan. (Kiviniemi, Läksy, Matinlauri, Nevalainen, Ruotsalainen, Seppänen & Vuokila-Oikkonen 2007, 89.)

Keskustelun pohjalta syntyneen käsitykseni mukaan menetelmän perusajatus voi häiriintyä, jos menetelmää soveltava alkaa kontrolloida liikaa kuvien sisältöä ja valokuvien ottotilanteita. Menetelmää sovellettaessa on hyvä muistaa, että asiakas on yleensä aina oikeassa: kukaan muu ei häntä paremmin osaa kertoa mitkä seikat ovat niitä asioita jotka hän kokee itselleen tärkeäksi.

Siitosen (1999) voimaantumisteoriaa lukeneena olettaisin kuuntelemisen olevan yksi keinoista, jolla saadaan asiakkaan itsemääräämisen tunne viritettyä. Kun asiakas kertoo oman mielipiteensä ja ohjaaja huomioi ne, hän samalla valtaistaa asiakasta itse vaikuttamaan työpajaprosessin aikatauluihin ja muihin päätettäviin asioihin. Kuuntelemisen johdosta asiakas voi myös kokea olevansa arvostettu ja arvokas, mikä on myös oleellista voimaantumisen tunteen saavuttamiseksi.

11 KUVAUS TOIMINNALLISESTA TOTEUTUKSESTA

Kokoonnuimme ryhmäni kanssa yhteensä seitsemän kertaa. Lisäksi toteutimme valokuvanäyttelyn. Kerron tässä luvussa työpajojen kulusta ja sisällöstä kahdesta eri syystä. Ensinnäkin tutkimuksellisesti on tärkeää, että kerron työpajojen sisällöstä, sillä kuvauksessa on paljon minun havainnointiani, eli miten olen kokenut menetelmän soveltuvuuden ja asiakkaiden reaktiot. Lukija saa kattavamman käsityksen työpajojen sisällöstä tällaisella päiväkirjatyylisellä etenemisellä. Toinen merkittävä syy työpajojen sisältöjen julkaisuun on se, että joku toinen henkilö voisi soveltaa menetelmän käyttöä oman sovellukseni pohjalta.

Painotan, että työpajojen sisällöllinen toteutus on minun näkökulmani Voimauttava valokuva – menetelmän soveltamisesta lyhyehköllä aikavälillä. Myös toimintatutkimuksen tyyliin kuuluu olennaisesti toiminnan kuvaus ja dokumentointi (Kananen 2008, 81). Toiminnallisessa toteutuksessa mukana olivat Seinäjoen Kaupungintatteri, parturikampaamo Lumo sekä maskeerauskoulu Beauty Avenue.

11.1 Voimainen -ryhmän kokoaminen

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen alaisena toimivan Päivätoimintakeskuksen työntekijät laativat Päivätoimintakeskukseen ilmoituksen, jossa kerrottiin opiskelijan tulevan suorittamaan Voimauttavaan valokuvaan liittyvää projektia. Ilmoituksessa oli lista, johon halukkaat saivat ilmoittautua. Ilmoitus oli osoitettu naispuolisille Päivätoimintakeskuksen asiakkaille minun oman toivomukseni mukaan. Valitsin naispuoliset asiakkaat sen vuoksi, koska uskoin, että minun on helpompi ohjata kokonaan naisista koostuvaa ryhmää, sillä olen itsekin nainen. Ajattelin myös, että ”tyttöjen kesken” tunnelma ja ilmapiiri, jonka halusin ryhmälleni luoda, voisi häiriintyä jos ryhmässä olisi ollut myös miehiä

Opinnäytetyöni toiminnalliseen toteutukseen vapaaehtoisia ilmoittautui kahdeksan naista. Alustavien suunnitelmien mukaan olin ajatellut 5-7 hengen ryhmää ja valokuvaaja Hanna Lind (2009) oli varoitellut ison ryhmän vaativan myös ohjaajalta enemmän. Kun Päivätoimintakeskuksen **vastaava ohjaaja** Anni Rautio-Lehmus ilmoitti halukkaita olevan kahdeksan, ajattelin, etten halua tuottaa naisille pettymystä. Tärkeintä on kuitenkin mukava yhdessäolo voimaantumisen ohessa. Ryhmän ikäjakauma oli 25-50 vuotta.

11.2 Toiminnan suunnittelu ja työpajojen sisältö

Toiminnan suunnittelusta vastasin siltä osin, että kuvat tulisi otettua toukokuuhun mennessä ja tapaamiset suunnittelin oman ja asiakkaiden aikataulun mukaiseksi. Minulla oli myös suuntaa antava suunnitelma, mitä milläkin tapaamisella tehdään. Tapaamiset olivat kestoiltaan noin puolentoista tunnin mittaisia, sillä pidemmät tapaamiset voisivat vaikeuttaa asiakkaiden keskittymistä enkä ohjaajanakaan kokenut että pidempi aika olisi ollut parempi. Muuten annoin ryhmälleni melko vapaat kädet, ja sanoinkin heille heti ensimmäisellä tapaamiskerralla, että työpajat eivät ole mitenkään virallisia eivätkä tarkoin määriteltyjä, ja että ME yhdessä teemme ja toteutamme tämän projektin työpajoista kuvauksiin ja näyttelyyn asti. Kerroin saman asian myös toisella tapaamiskerralla, sillä ensimmäisellä tapaamiskerralla naisia oli paikalla vain kolme kahdeksasta toisen ryhmätoiminnan päällekkäisyydestä johtuen.

11.2.1 Tutustumista ja menetelmän esittelyä

Ke 18.2.2009. Ensimmäisellä tapaamisella oli osallistujia kolme naista. Osallistujien määrän vähyyttä johtui päällekkäisyyksistä lääkeryhmän kanssa, jossa osa ryhmäläisistäni oli mukana. En pitänyt kuitenkaan huonona asiana sitä, että ryhmän koko oli näin pieni ensimmäisellä kertaa: se oli mielestäni pehmeä lasku ryhmän ohjaamiseen. Olin päättänyt olla kyselemättä ohjaajilta asiakkaiden taustoista ja

annoin asiakkaiden itse kertoa, miksi he käyvät Päivätoimintakeskuksessa ja mikä heidän diagnoosinsa on, mikäli he sen tiesivät tai halusivat kertoa. Päivätoimintakeskuksen sanottiin rytmittävän heidän elämäänsä ja tarjoavan sosiaalista tukea sekä ryhmään kuulumisen tunnetta. Diagnooseissa esiintyi muun muassa masennusta, paniikkihäiriötä, sekä syömishäiriötä. Kerroin myös vastavuoroisesti itsestäni hiukan heille luottamuksen saavuttamiseksi. Painotin myös omaa salassapitovelvollisuuttani.

Selitin menetelmän keskeistä teemaa, voimaantumista, ihan arkisin esimerkein. Kerroin, että usein ihmisillä voi olla sellaisia negatiivisia ajatuksia muun muassa ulkonäön suhteen itsestään ja kun nämä negatiiviset ajatukset väistyvät esimerkiksi kuvan avulla, ihminen voi voimaantua. Kun ihminen tulee tietoisemmaksi omasta ihanuudestaan, hän on myös onnellisempi. Kuvassa hän voi olla kauniissa vaatteissa tai kuvanottohetki voi synnyttää sellaisia positiivisia ajatuksia, jotka voimauttavat. Myös yhdessäolo ja nauru saavat aikaan voimaantumista. Painotin myös, että voimaantuminen lähtee aina itsestä; kukaan ei voi voimaantua toisen puolesta. Voimaantumista voidaan kuitenkin edesauttaa antamalla esimerkiksi positiivista palautetta.

Helpoksi asian kertomisen teki ryhmän jäsenten tietoisuus Voimauttavasta valokuvasta.

Minua hämmästytti se, miten tietoisia asiakkaat olivat Voimauttava valokuva –menetelmästä. Asiakkaat olivat aikaisemmin tutustuneet Maailman ihanin tyttö -valokuvakirjaan kun kirja oli ollut Päivätoimintakeskuksessa lainassa. He osasivat päätellä, että olin ammentanut ideani kirjasta. Olin hyvin otettu kun yksi asiakas sanoi tutustuneensa menetelmään Internetissäkin ja käynyt jopa seinäjokelaisen valokuvaaja Hanna Lindin kotisivuilla. Hän oli siis hyvin perehtynyt asiaan. Hän sanoi myös toivoneensa, että tällainen projekti toteutettaisiin täällä Seinäjoellakin, kun hän oli lukenut muun muassa Turussa vastaavanlaisia olleen. (Päiväkirja, helmikuu 2009.)

Asiakkaat olivat erittäin innostuneita menetelmästä ja opinnäytetyöni toiminnallisesta osiosta. Kaikki ymmärsivät menetelmän keskeisen teeman, voimaantumisen. Olin ottanut Maailman ihanin tyttö – valokuvakirjan tapaamiselle mukaan ja

annoin asiakkaiden vielä selailla kirjaa läpi. Naiset ehdottelivat aktiivisesti mahdollisia kuvauspaikkoja, jossa he haluaisivat tulla kuvatuksi. Joku ehdotti myös, että nyt pitäisi sitten lenkkeillä enemmän että löytäisi hyviä kuvauspaikkoja. Kirja inspiroi heitä valtavasti sillä vaikka huomautin, etteivät meidän kuvauspaikat olisi välttämättä läheskään niin hienoja kuin Maailman ihanin tyttö-valokuvakirjan, meillä on sentään kaupunginteatterin suostumus pukujen lainaamiseen. Yksi naisista kysyi heti, että saisiko kaupungin teatterilta lainattua myös peruukkeja, hän kun oli aina tahtonut pitkät hiukset.

Seuraavaa tapaamista varjosti seuraavalla viikolla alkanut seitsemän viikkoa kestävä työharjoitteluni. Olin tietenkin kertonut asiakkaille, että tapaamisiin tulee seitsemän viikon tauko, ellen saa työpaikan kanssa soviteltua asiaa jotenkin. Mielestäni oli kuitenkin tärkeää saada kerrottua myös poissaolleille mistä on kyse, jotta he voisivat sulatella asiaa ja ideointiprosessi käynnistyisi. Seuraavan viikon tapaaminen ei kuitenkaan kalenteriini sopinut, sillä en viitsinyt olla ensimmäisellä viikolla ja vieläpä ensimmäisenä päivänä (vain maanantait kävivät Päivätoimintakeskukselle) poissa työpaikalta. Työharjoittelupaikkani työajat olivat 8-16, joten tapaaminen oli hankalaa sovittaa. Lupasin asiakkaille saada sovitettua seuraavaa tapaamisaikaa reilun viikon päähän maanantaille, mikäli työpaikalleni se sopisi. Silloin saisin kerrottua poissaolleille mistä on kyse.

Tapaamisella oli rento ilmapiiri ja asiakkaista näkyi innostuminen selvästi, niin ulkoisesti kuin puheissakin. Jätin ihan tietoisesti kameran vielä kotiin odottamaan, sillä ajattelin, että ihan ensimmäisillä kerroilla ei vielä kannata säilyttellä ihmisiä kuvaamisella. Pelkkä kameran olemassaolokin olisi voinut tuoda erilaista jännitettä tapaamiseen, jota tietoisesti halusin välttää.

11.2.2 Tutustumista ja menetelmän esittelyä toiseen otteeseen

Ma 2.3.2009. Kaikki kahdeksan naista olivat paikalla ja tapasin koko ryhmän ensimmäistä kertaa kasvotusten. Nuorin asiakkaista oli 26 vuotta ja vanhin asiakas

oli 50-vuotias. Kerroin Voimauttava valokuva -menetelmästä ja tavoitteistani, sekä keskustelimme naiseuden rooleista. Eriteltyäni pääpiirteittäni menetelmän pyysin naisia nostamaan käden ylös, jos he uskoivat että ko. menetelmä voisi jollain lailla parantaa heidän itsetuntemustaan tai aiheuttaa muita positiivisia muutoksia. Kaikki nostivat käden ylös. Joillakin naisilla oli hyvinkin kriittinen kuva omasta ulkonäöstään liikalihavuuden vuoksi. Kuitenkin naiset pohtivat ääneen mahdollisia tulevia vaatteita ja kuvaustilannetta. Eniten minulta kysyttiin valokuvista, että saavatko asiakkaat ne itselleen. Lupasin mahdollisuuksien mukaan järjestää asian niin, esimerkiksi että kuvat tallennettaisiin päivätoimintakeskukseen cd-levylle, josta asiakkaat saisivat käydä pyytämässä omia kuviaan tulostettavaksi. Teimme alustavan aikataulun. Pohdimme käytännön järjestelyitä koskien teatterin puvustamossa käyntiä.

Joitakin asiakkaita mietitytti tulevan projektimme tietynlainen epäselvyys.

Yksi asiakas nosti esiin, että häntä kovasti huolestutti ja stressasi projektiin liittyvä epäselvyys, sillä ei ollut vielä tiedossa esimerkiksi milloin kuvataan ja milloin näyttely on. Eräs asiakas oli sitä mieltä, että tietynlainen epävarmuuden sietäminenkin on hyvä joskus. Painotin asiakkaille, että menetelmän uutuuden vuoksi tarkkaa suunnitelmaa ei ole edes olemassa. (Päiväkirja helmikuu 2009.)

Olin lukenut, että Savolainenkin on nostanut esille sen, että voimauttavalle valokuvalle on tyypillistä epävarmuuden sietäminen tai oikeastaan sen opettelu. Voimauttavassa valokuvauksessa pätee luovan prosessin dynamiikka, sillä aina alussa ei voi tietää, mitä kuvatessa tulee tapahtumaan (Riutta 2006, [viitattu 1.6.2009]).

Koska menin paikan päälle suoraan työharjoittelustani ja minulla oli kiire, eräs asiakas ainakin vaistosi sen. Olin juonut kahvia ennen tapaaamista, joten olin ottanut purkan suuhuni. Erään asiakkaan mielestä purkka olisi pitänyt laittaa pois, vaikka pahoittelinkin suussani olevaa purkkaani aluksi. Otin kuitenkin kritiikin rakentavasti. (Päiväkirja, helmikuu 2009).

Asiakkaat olivat innoissaan tulevasta, vaikka näyttivätkin innostumistaan vähän vaisummin, kuin ensimmäisellä kerralla, jolloin osanottajia oli reilusti vähemmän.

Pyrin luomaan rennon ilmapiirin ja kerroin, että tapaamiset eivät ole mitään virallisia vaan, jos tuntuu siltä, että tekee mieli maata sohvalla, siinä voi sitten maata. Kamera pysytteli edelleen kotona ja asiakkaat saivat tutustua Maailman ihanin tyttö – valokuvakirjaan.

11.2.3 Kuvattavana olemisen harjoittelua ja tulevan suunnittelua

30.3.2009. Paikalla oli kuusi naista kahdeksasta. Päivätoimintakeskuksen työntekijä arvioi, että kaksi muuta olivat yksinkertaisesti unohtaneet tulla, sillä maanantait eivät olleet ainakaan toisen heistä käyntipäiviä. Aloitimme tapaamisen tekemilläni mielentilakorteilla. Kortteja on kolme ja jokaiseen on piirretty hymynaama-tyylillä kolme ilmettä, joissa: a) kuvastaa hyvin surullista, b) kuvastaa neutraalia ja c) kuvastaa hyvin iloista ilmettä. Kävimme kierroksen läpi, jolloin jokainen kertoi sen hetkisen olonsa esillä olevista hymynaamoista. Tein saman kierroksen myös tapaamisen lopuksi. Tarkoitukseni on tulevissa tapaamisissa tehdä sama kierros tapaamisen aluksi ja lopuksi selvittääkseni mahdollisia tapaamisten tuomia muutoksia.

Muutoksia positiiviseen mielialaan asiakkaiden keskuudessa oli nähtävissä. Koska voimaantumista on vaikea mitata, uskon, että tällaisella mittaamistavalla voidaan saada ainakin suuntaa antavaa tutkimustulosta asiakkaiden voimaantumisesta. Tapaamisella kävimme läpi jokaisen alustavat suunnitelmat koskien kuvauksia. Jokainen kertoi vuorollaan, millaisiin vaatteisiin he haluaisivat pukeutua omakuvissaan ja missä he haluavat tulla kuvatuksi. Olin vierailut kaupunginteatterin puvustamossa ennen tätä tapaamista sitä varten, että osaisin enemmän kertoa asiakkaille, minkälaisia asusteita teatterilla on tarjota.

Suunnittelimme myös puvustamossa käyntiä ja jaoin ryhmän kahteen osioon vierailua varten, sillä puvustamo on suhteellisen pieni paikka yhdeksän ihmisen vastaanottoon ja vaatteiden valintaan yhdelle kertaa. Kahdessa ryhmässä on helpompi etsiä haluamaansa. Se helpottaa niin puvustajan kuin ohjaajankin työtä.

Kun aikataulua oli tarkistettu, kerroin asiakkaille että minulla on kamera mukana ja voisimme harjoitella kuvattavana oloa. Tietoisesti halusin antaa asiakkaille pehmeän laskun kuvattavana oloon ja valitsin kuvaustavaksi yhteiskuvan. Asiakkaat jännittyivät hetkeksi, kun kerroin heille että otamme kuvan, mikä on tyypillistä kuvaustilanteissa oman kokemuksen mukaan. Kuitenkin naiset kokoontuivat innolla kuvaan ja pari naista halusi kokeilla olla kuvassa ilman silmälaseja koska he halusivat kerrankin nähdä miltä he näyttävät ilman niitä. Voimaantumisen oli jollain tavalla kuvauksessa mukana, kun silmälasit riisuneet näkivät otoksen jossa he olivat ilman laseja. Toinen naisista oli silminnähdessä innoissaan ja kertoi kuinka hyvä mieli hänelle tuli, koska hän sanoi aina miettineensä miltä hän näyttää kuvissa ilman silmälaseja. Olimme taas askeleen lähempänä näyttelyä.

Puvustamon työntekijä Leena Rintala ehdotti minulle, että naiset liimaisivat paperille lehdistä näkemiään kuvia ja värejä, jotka ilmaisivat sitä tunnelmaa ja värimaailmaa, mitä he haluavat kuviinsa. Idea oli mielestäni hyvä. Kun koitti sitten se päivä, että menimme teatterille valitsemaan asuja, vain yksi oli tehnyt kollaasin, mikä olikin erittäin hienosti toteutettu. Toinen taas oli kirjoittanut lapulle haluamansa asioita kuvaan, esimerkiksi hattu ja hanskat. Muut luottivat siihen, että he ja minä osaamme yhdessä selittää mitä he haluavat. (Päiväkirja, huhtikuu 2009.)

Savolainen kuvailee, kuinka nuoria saattoi joskus hämmentää kuvan suunnittelun edellyttämä oman itsen olemuksen pohtiminen. Valokuvaa varten nuoren tuli pohtia, millainen ihminen hän on, sekä siitä, millaisen kuvan hän haluaa itseltään. Savolainen kertoo nähneensä vaivaa auttaakseen nuoria synnyttämään ajatuksia kuvista kyselemällä kuvan vuodenajasta, ympäristöstä ja tunnelmasta. Hän myös ehdotti nuorelle valmiiksi jotain erityistä paikkaa, jonka hän koki kertovan nuoren persoonasta. Osalla tytöistä oli taas ollut tarkka visio siitä, mitä kuvassa olisi. (Savolainen 2008, 158.) Samanlaista jakoa esiintyi myös ohjaamassani ryhmässä: osa asiakkaista tiesi tarkalleen, mitä kuvaan halusi, osa taas tarvitsi jonkin suunnitteluprosessia alkuun saattavia kysymyksiä.

11.2.4 Käynti kaupunginteatterin puvustamossa

15.4.2009. Olimme etukäteen suunnitelleet päivän kulun siten, että vierailimme puvustamossa asuja valitsemassa kahdessa eri ryhmässä. Kello kymmenen menin ensimmäisen naisryhmän kanssa, jossa oli neljä henkeä, valitsemaan ihania asuja puvustamoon. Siellä meitä avustivat erittäin asiansaosaava puvustaja sekä ompelija. Toinen ryhmä tuli kello 12 ja pysyimme aikataulussa hyvin. Toisessa ryhmässä oli neljä henkeä. Yksi asiakas joutui jättäytymään valokuvaprojektistamme pois terveydellisten syiden vuoksi. Myös yhdellä naisella oli hieman vaikeuksia jaksamisen suhteen ja hän ilmoittikin puvustamoon saapuessaan, ettei ehkä jaksaa projektia loppuun. Kiinnostus vaatteiden katseluun vei kuitenkin voiton.

Asuja valitessa x kuitenkin innostui silminnähdessä, kun sopiva ja haluttu asukokonaisuus osui kohdalle. Itsekin toivon, että hän jakaisi jatkaa ryhmässä, vaikken sitä hänelle sanonut, ettei paineita kertyisi liikaa. Mielestäni hänen asunsa oli erittäin kaunis ja kuvista tulisi varmasti ihania. (Päiväkirja, huhtikuu 2009.)

Kaikki seitsemän naista saivat lähteä tyytyväisinä teatterilta pois. Jopa isompikoisten pelot liian pienistä vaatteista olivat mennyttä, kun ihan jokainen sai itselleen sopivan kokonaisuuden työntekijöiden avustuksella.

Yhden asiakkaan kohdalla päädyimme jopa siihen, että teimme oman koossa pitävä ”virityksen” puvun taakse, sillä puku oli yksinkertaisesti liian pieni. Lopputulos oli kuitenkin onnistunut eikä kukaan koskaan saanut tietää pikku salaisuudestamme. (Päiväkirja, huhtikuu 2009.)

Valokuva on siitä hieno asia, että se pystyy sekoittamaan leikkiä ja totta. Savolainen kirjoittaa, kuinka hänen valokuvaprojektissaan nuoret saivat todistaa kuvissaan olemassa oleviksi sellaisia asioita, jotka eivät olleet päässeet esille arkielämän rooleissa. Tyttöjen mukaan rooliasuissa otetut kuvat eivät olleet leikkiä. Yksi valokuvattu tyttö kertoo, että pikemminkin tavat, joilla muut näkevät hänet ja joilla hän näkee itsensä toisten ihmisten silmin, ovat rooleja. Arkiroolit ovat hänen mukaansa rakennettuja, vääriä ja vieraita. Ne estävät uskomasta toisenlaiseen mahdollisuuteen ja tekevät kohtalonomaisten vaikeaksi muuttaa omaa elämää. Tytön

mukaan hän on kuvassa ensimmäistä kertaa elämässään tullut näkyväksi sellaisena kuin hän oikeasti kokee olevansa. (Savolainen 2008, 162–163.)

Myös ryhmäni naiset liikkuvat samoilla linjoilla. Pukujen taa kätkeytyi mielenkiintoisia tarinoita. Yksi nainen, joka halusi tulla kuvatuksi flamenco-tanssijana, paljasti, että hänen on usein sanottu muistuttavan espanjalaiskaunotarta. Nainen, joka halusi tulla kuvatuksi kuningattarena tiara päässä, paljasti myöhemmin, että hänen sukujuurensa ulottuvat Saksaan, ja että hän on kreivien sukua. Hän halusi kuvassa olla siis kreivitär.

11.2.5 Nyt lyödään lukkoon kuvauspäivät!

20.4.2009. Uusi viikko alkoi väsyneissä merkeissä, mikä näkyi ryhmän jäsenten luomien lepuuttamisena. Olin ottanut kannettavani mukaan ja siirtänyt koneelle Törnävän alueelta ottamiani kuvia, joissa esiintyivät ryhmän naisten kuvauspaikatoiveet. Olin aikaisempaan viikonloppuna käynyt tutustumassa tuleviin kuvauspaikkoihin ja kuvista asiakkaat saivat joko vahvistusta sille, että haluavat pysyä valitussa paikassaan ja osa taas mietti toisenlaista kuvauspaikkaa. Kuvien näyttäminen toimi hyvin niille, jotka vielä epäröivät mahdollista kuvauspaikkaa. Jokaiselle valittiin oma kuvauspäivä ja sovittiin aikataulu, että voin tilata kampaus- ja meikkausajat. Vaikka alun innostus ryhmästä puuttui, koin, että naiset olivat jollain lailla ottaneet projektin haltuun ja tiesivät mitä tuleman pitää, joten ylimääräistä hälinää ja kysymystulvaa ei enää ollut.

Ensimmäistä kertaa tuntui, että tunnin mittainen tapaaminen riitti. Aikaa oli rauhassa sopia kunkin jäsenen kanssa sopiva kuvausaika. Suurimmat ja kiperimmät kysymykset oltiin jo kysytty ja nyt oli vain toteutuksen vuoro. (Päiväkirja, huhtikuu 2009.)

Myös ohjaajana koin, että projektin kulku oli edennyt siihen pisteeseen, että asiat rullasivat mukavasti omalla painollaan.

Projektin loppuvaiheessa, tai ainakin puolivälissä ollaan! Paljon on järjestelyjä tähän pisteeseen pääsemiseksi vaadittu ja vielä on edessä, mutta koska toiminta on selkiytynyt mieleen jo siihen pisteeseen, että minulla on suurinpiirtein selkeä kuva tulevasta, se helpottaa myös minua ohjaajana. (Päiväkirja, huhtikuu 2009.)

11.2.6 Kylläpä nyt laittaudutaan!

Jokaisella naisella oli oma kuvauspäivänsä, jolloin keskityttiin vain häneen. Kuvauspäivän kulku oli yleisesti ottaen sellainen, että aamulla minä hain asiakkaan kotoa ja vein tämän parturikampaamo Lumoon kampauksen laittoon. Maskeerauskoulu Beauty avenuestä maskeeraajaopiskelijat tulivat meikkaamaan asiakkaan. Kun hiukset ja meikki oli laitettu, kuvattava puki vaatteet ylleen ja sen jälkeen kurvasimme kuvauspaikalle. Ennen kuvausta tai sen jälkeen kävimme myös Seinäjoen päivätoimintakeskuksessa näyttäytymässä ja piristämässä muita asiakkaita. Yksikön vastaavaohjaaja lähettikin minulle tällaista palautetta:

Heip, on ollut aivan ihanaa huomata kuinka naiset ovat suorastaan hehkuneet kun ovat täällä käyneet pyörähtämässä ja se mikä on ollut merkityksellistä (hyvä laittaa huomioksi opinnäytetyöhösi) niin se vaikutus mikä on ollut näkyvissä koko yhteisöä ajatellen. Eräskin naisasiakas tuli heti x:n käynnin jälkeen seuraavana päivänä niin näteissä silmämeikeissä; tuumasi että tuli ihan sellainen olo x:n nähtyään että täytyypä vähän itekin laittautua eli näin tämä antaa muillekin kuin vain ryhmäläisille uutta tuulta...ja sitä mietin, että kyllähän yhtälaila olisi hienoa toteuttaa tämä miesten ryhmänä jossain vaiheessa. Hyviä kuvauspäiviä ja tulkkaa tosiaan täällä aina käymään jos vain mahdollista, t. Anni (Rautio-Lehmus 2009)

Kuvauspäiviin kului aikaa asiakkaasta riippuen kolmesta ja puolesta tunnista kuuheen tuntiin. Savolaisen mukaan (Riutta 2006) yksittäinen kuva ei ole totta, ja siitä syystä kuvia kannattaakin ottaa useita. Jokainen voi valita, missä kuvassa näyttää siltä kuin itse haluaa. Niinpä otin yhdestä asiakkaasta aina noin 60 kuvaa.

Yleisesti ottaen naiset olivat kovin innoissaan omasta kuvauspäivästään. Kuvauskohteisiin ajaessamme puhuimme miehistä, naiseudesta, mielenterveysongelmista ja vaikka mistä! Kuvauskohteita oli asiakasta kohden 1-2 paikkaa, jotka he olivat

etukäteen miettineet. Myös viimehetken vaihdoksia kuvauspaikan suhteen tuli, mutta vaihdokset olivat vain hyvä asia, sillä aluksi näytti siltä, että suurin osa haluaa tulla kuvatuksi Törnävän Lemmensillalla. Kuvauspaikkoina toimivat siis Hyllykallion Kukka, Lemmensilta, Törnävän metsä, Törnävän kirkko, Törnävän sairaalan alue, Törnävän ala-aste ja Törnävän kartano. Törnävän alue oli siis suuressa suosiossa naisten keskuudessa.

Yksi asiakas halusi tulla kuvatuksi kukkakaupassa. Soitin ensin kukkakauppaan x, ja vastaanotto oli hyvin huono. Päätin siis vaihtaa kukkakauppaa. Koin, että naisen ei ole hyvä tulla kuvatuksi sellaisessa paikassa, jossa tunnelma on kireä ja olo on sellainen, että olemme vain tiellä. Seuraavaksi päätin kokeilla soittaa Hyllykallion Kukkaan. Vastaanotto oli erinomainen ja kukkakaupan myyjä asetteli kukatkin kuvauksia varten kauniisti. Kukkakauppa halusi sponsoroida valokuvaprojektiammekin hiukan lahjoittamalla kukan, jonka olin ostamassa sieltä asiakkaan hiuksiin, ilmaiseksi. Ohjaajana minulle tulee lämmin mieli siitä, että mielenterveysasiakkaista välitetään. (Päiväkirja, huhtikuu 2009.)

Kuva 2. Asiakkaan voimakuva. Tämä Voimanainen halusi tulla kuvatuksi Seinäjoella Törnävän kaupunginosassa ”Lemmensillaksi” ristityllä paikalla. Hän halusi ottaa kuvaan mukaan posliinisen kyyhkyn. Hänen toinen kuvansa otettiin Törnävän kirkon sisällä. Häneltä on kysytty lupa kuvan julkaisemiseen.



11.2.7 Kuvien valinta henkilökohtaisesti asiakkaan kanssa

11.5.2009. Menin Seinäjoen päivätoimintakeskukseen aamulla kello yhdeksän. Olin ottanut kannettavani mukaan ja asettunut yhteen huoneeseen ottamaan naiset vastaan valitsemaan kaksi kehitettävää kuvaa. Esittelin aina aluksi omat ehdotukseni asiakkaalle ikään kuin vertailuotoksiksi ja pyysin naista katsomaan, olisiko seuraavissa kuvissa kuitenkin hänen mielestään vielä parempia otoksia. Vain yksi asiakas lopulta halusi vaihtaa yhden kuvan joksikin muuksi. Painotin naisille, että minä en ole valinnut heidän puolestaan kuvia, vaan olen halunnut vain helpottaa

heidän valintaansa. Kello yhteentoista mennessä oli kaikkien kuvat valittuna ja sain lähteä kehittämään kuvia. Kehykset olin valinnut jo aikaisemmalla viikolla.

11.3.8 Voimanainen -valokuvanäyttely

Valokuvanäyttely, joka koostui ryhmän jäsenten omakuvista, pidettiin 27.5.2009. Paikkana oli Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen alainen Päivätoimintakeskus, jonka asiakkaita ryhmäni jäsenet ovat. Kunniavieraksi kutsuimme yhdistyksen toiminnanjohtaja Timo Haapojan, kuntoutuspalvelupäällikkö Mailis Karlssonin, Lumon ja Beauty Avenuen väen, sekä meitä puvustamossa avustaneet kaksi naista. Kutsu lähetettiin sähköpostitse (LIITE 1). Naisilla oli myös mahdollisuus kutsua omia läheisiään näyttelynavajaisiin. Kaikki paitsi puvustamon työntekijät pääsivät paikalle. Tilaisuudessa olivat tietenkin mukana myös päivätoimintakeskuksen asiakkaat.

Tilaisuus alkoi päivätoimintakeskuksen vastaavan ohjaajan Anni Rautio-Lehmuksen avajaispuheella. Puheessa hän muun muassa mainitsi, miten paljon positiivista palautetta projektini on saanut. Kohotimme myös maljat. Puheen jälkeen Timo Haapoja ja Mailis Karlsson leikkasivat avajaisnauhan yhdessä. Päivätoimintakeskuksen asiakas soitti meille kitaralla kappaleen, jonka jälkeen saimme mennä ihaillemaan näyttelyn valokuvia. Valokuvanäyttely toimi konkreettisena lopetuksena projektilleni.

Kuvia näyttelystä. Kuva 3: toiminnan johtaja Timo Haapoja ja kuntoutuspalvelupäällikkö Mailis Karlsson leikkaamassa nauhaa.



Kuva 3.

Kuva 4: Päivätoimintakeskuksen vastaava ohajaaja Anni Rautio-Lehmus pitämässä avajaispuhetta



Kuva 4.

Näyttelyn päätyttyä jaoin asiakkaille kyselylomakkeet. Kaiken kaikkiaan avajaistilaisuus oli oikein onnistunut kokonaisuus, josta positiivista palautetta sateli. Olin itsekin tyytyväinen ottamiini kuviin.

Mielessä pyörii hyvin ristiriitaiset tunteet. Toisaalta olen helpottunut, että tutkimuksen toiminnallinen osuus on päättynyt. Toisaalta olen surullinen siitä, että näin mukavan ryhmän ohjaaminen on päättymässä. Meillä oli oikein mukavaa projektin merkeissä. Toivon vain mielessäni kaikkea hyvää naisille ja vähän kevyempää reppua elämän tielle. (Päiväkirja, toukokuu 2009.)

11.4 Toimintaan liittyneet kustannukset

Pirjo ja Sauli Koivumäki lainasivat minulle kameransa kuvauksia varten. Kamera oli Sony mpegmove HQX DSC-F717. Seinäjoen kaupunginteatteri oli hyvin ystä-

vällinen lainatessaan kuvauksissa käytetyt puvut ilmaiseksi. Myös parturikampaamo Lumo halusi tehdä yhteistyötä ilman korvausta, sillä he kokivat asian ajankoh-
taiseksi ja tärkeäksi. Maskeerauskoulu Beauty avenuen opiskelijat saivat kallisar-
voista kokemusta hieman erilaisen asiakasryhmän palvelemisesta. Ehostusväli-
neet olivat maskeerauskoulun omia.

Matkakustannukset, jotka syntyivät asiakkaan kuljetuksista kuvauskohteisiin, halu-
sin kustantaa itse. Omakustanteisesti lahjoitin päivätoimintakeskukselle myös cd-
levyn, johon olin tallentanut asiakkaiden kaikki kuvat. Rahoitusta pyysin Etelä-
Pohjanmaan sosiaalipsykiatriselta yhdistykseltä ainoastaan kuvien kehityksestä
syntyneisiin kustannuksiin, sekä valokuvakehyksiin, joita käytimme näyttelyssä.
Jokainen asiakas sai kehystetyt kuvat itselleen muistoksi.

Näyttelyssä esillä olleita kuvia kehitettiin yhteensä 14 kpl. Kuvien kehitys maksoi
55 €. Kuvien kehykset ostin 50 % alennuksella ja niille tuli hintaa yhteensä 99,96
€. Summaan päästiin tinkimisen jälkeen. Seinäjoen päivätoimintakeskuksessa oli
tarjolla vieraille ja talon väelle myös leivoskahvit. Valokuvaprojektin päätyttyä eh-
dotin Seinäjoen päivätoimintakeskukselle, että asiakkaat saisivat molemmat kuvat
itselleen ja toisen kehyksistä. Toinen kehys jäisi päivätoimintakeskukselle hyöty-
käyttöön (yhteensä seitsemän kehystä). Järjestely sopi työntekijöille ja asiakkaille.
Beauty Avenuen maskeeraajaopiskelijat saivat meikkaamiensa asiakkaiden kuvat
itselleen omaan työnäyteportfolioonsa.

12 TOIMINTATUTKIMUKSEN TULOSTEN YHTEENVETOA JA JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Tässä luvussa tuon esiin kyselytutkimuksen tuloksia (Liite 2.). Kerron myös mitä asioita ohjaajana toimiessa samankaltaisissa projekteissa on syytä ottaa huomioon. Lopuksi teen johtopäätöksiä tutkimustuloksista peilaten niitä teoriaosuuteen.

12.1 Toiminnan soveltuvuus mielenterveyskuntoutujille

Viisi seitsemästä ryhmän naisesta oli sitä mieltä, että menetelmä sopii mielenterveyskuntoutujille arvosanalla 5 (1= soveltuu hyvin huonosti, 5= soveltuu erinomaisesti). Oma ennusteeni oli samansuuntainen eli, että menetelmä varmasti sopii kyseiselle asiakasryhmälle. Suomenkielisessä teoriakirjallisuudessa ei ole vielä tullut vastaan materiaalia Voimauttava valokuva -menetelmän soveltamisesta mielenterveyskuntoutujille. Helsingin Sanomiin kirjoitetussa artikkelissa (Tulonen 2008, 7) on kuitenkin kerrottu menetelmän soveltamisesta samaiselle asiakasryhmälle. Mäkipää on toteuttanut elokuvaterapiaa mielenterveyden ongelmista kärsivien kanssa (1996). Savolaisen mukaan menetelmä soveltuu hyvin monille asiakasryhmille (Savolainen 2008, 196).

5. Erittäin hyvin. Tekee hyvää huomata, että: mähän oon normaali silti.

Täysin sopii mielestäni mielenterveyskuntoutujille = 5! Ja sopii myös muillekin!

Yksi arvioi menetelmän soveltuvan arvosanalla neljä ja yksi arvioi menetelmän soveltuvan hyvin, jos asiakkaalta löytyy kiinnostusta kyseistä menetelmää kohtaan:

Mielestäni mitään esteitä ko. menetelmälle ei ole, mutta vaikka mielenterveyskuntoutujia ryhmänä yhdistävätkin mielenterveysongelmat, mitään muita yhtäläisyyksiä ei välttämättä ole. Kaikilla ei ole kiinnos-

tusta tämänlaiseen työskentelyyn, ja sitä täytyy tietenkin olla, ja uskon että kiinnostuneelle menetelmä sopii erinomaisesti.

Erilaisia naiset todella olivatkin keskenään, joku piti kutomisesta ja joku itsensä laittamisesta, joku taas keräili muun muassa erilaisia kortteja. Asiakkaissa näkyi eri luonteenpiirteiden kirjo, sillä joku saattoi olla hyvin vaateliias persoona, kun taas toinen tyytyi siihen mitä muut päättivät. Joku oli hymyileväinen naurusuu ja joku taas useimmiten totinen.

12.2 Toiminnan kiinnostavuus ja toimintaan motivoituminen

Asiakkaiden mukaan toiminta oli kiinnostavaa ja siihen oli helppo motivoitua. Joillakin oli sairaudesta johtuvaa motivaation puutetta.

Oli mukavaa ja erilaista välillä tuntui tihkaisevan mutta kyllä se siitä.

Kyllä, ehdottomasti, alusta asti olin tosi innostunut ryhmästä.

Se oli todella motivoivaa ja vaihtelevaa normaaliin työskentelyyn. Ryhmässä tunnelma oli positiivinen ja ”odottava”. Lisää vaan vastavia kokemuksia!

Joillakin asiakkailla toiminta jopa voimautti jatkamaan eteenpäin:

Alkuvaiheessa tuntui ettei ollut motivaatiota mutta motivaatio kasvoi ja kasvoi toiminnan edetessä.

Koin, vaikka olin alusta alkaen kovin väsynyt. Olen ollut jo vuoden vaihteesta lähtien uupunut, ahdistunut ja pelännyt koska tilanteeni (=masennus) on tuntunut vaikealta. Meinasin jättää ryhmän keskenkin, mutta sopivan puuvun nopea löytyminen teatterilta sai minut jatkaamaan.

Ohjaajana havaitsin, että menetelmän uutuudella oli myös vaikutuksensa, asiakkaat olivat kiinnostuneita kokeilemaan uutta menetelmää. Uskoisin, että menetelmän helppous piilee siinä, että menetelmä toteutetaan täysin asiakkaiden ehdoilla.

Asiakkaat ovat siis itse päätösvallassa, eivätkä ohjaajan ohjailtavissa kuten yleensä. Se tuo kuitenkin oman haasteensa asiakkaalle, sillä valinnanvaraa ja joustoa menetelmän soveltamisessa on loppujen lopuksi hyvin paljon, jolloin ohjaajan on hyvä auttaa asiakasta päätösten teossa ja sopia aikataulut, milloin mitäkin tehdään.

Uskoisin, että motivaatio menetelmässä lisääntyy silloin, kun asiakas huomaa onnistuneensa. Niin käy myös arkielämässä usein. Voimauttavassa valokuvassa onnistumisen kynnyks ei ole edes kovin suuri: sinulta pyydetään vain olemaan oma ihana itsesi. Eikö kuulostakin helpolta? Lisämotivaatiota syntyy, kun asiakas huomaa, että hän osaa toimia ryhmässä, hän kykenee päättämään asioita ja suorittamaan menetelmässä hyvin, eli uskaltaa heittäytyä kuvattavaksi. Yksinkertaistettuna: Voimauttavassa valokuvassa on helppo onnistua, se ei vaadi suuria ponnisteluja ja menetelmän tuotokset ovat usein asiakasta ilahduttavia. Matala onnistumisen kynnyks lisää onnistumisia ja viestittää asiakasta siitä, että hän osaa, hän on hyvä ja ihana.

12.3 Veikö menetelmä vei liikaa voimavaroja?

Yleisesti ottaen asiakkaat eivät kokeneet menetelmän vievän liikaa voimavaroja.

Ei, tunsin itseni tärkeäksi. Tuntui, että musta on vielä johonkin. Voimavaroja olisi riittänyt vielä enempäänkin.

Eipä juurikaan, tapaamisia oli sopiva määrä ja muutenkin projekti eteni hyvää vauhtia.

Alle puolet asiakkaista koki, että menetelmä kulutti asiakkaan voimavaroja. Yhden asiakkaan kohdalla jopa siinä määrin, että hän aikoi jättää ryhmän:

Olin voimieni ääri rajoilla lähes koko ajan. Sopivan ja kauniin puvun löytäminen ilman pitkää etsimistä sai minut jatkamaan. Samoin ryhmän olemassaolo.

Kyllä se vei, etenkin asusteita valittaessa ja kuvauspaikan pohdinta. Mutta ei kuitenkaan liikaa voimavaroja vienyt.

Yksi eritteli eniten voimavaroja vievät tapahtumat seuraavasti: 1. Asusteen ja kuvauspaikan pohdinta. 2. Ryhmäkokoontumiset ja asiaan kiinni/sisälle pääsy. 3. Kuvattavana olo, sillä henkilö jännitti kuvissa olemista.

Mukavimmiksi tapahtumiksi projektin aikana listattiin muun muassa teatterilla käynti, kuvattavana olo, laittautuminen ja asujen valinta. Yksi asiakkaista mainitsi raskaimmaksi vaiheeksi näyttelyn, sillä oman kuvan esillä olo ahdisti. Kuitenkin hän mainitsi, että toisaalta hän oli ylpeä siitä, että pystyi kestämään sen, että hänen kuvansa oli esillä.

Voimauttava valokuva – menetelmä vaatii asiakkaalta päätösten tekoa ja pohdintaa, mikä voi joskus tuntua asiakkaalta raskaalta. Mielen terveyden ongelmien yksi ”oire” saattaa olla päätösten teon vaikeus (Stressi ja sen hallinta, [viitattu 21.9.2009]). Eri asujen ja kuvauspaikkojen pohdinta, valitseminen ja vaihtelevuus voivat tuntua asiakkaan mielestä jopa ylitse-pääsemättömältä. Annoin ryhmälleni ehkä liiankin hyvät ja laajat puitteet, kun Kaupunginteatteri antoi valita asut puvustamostaan, ja itse en asettanut mitään rajoja kuvauspaikkojen välimatkojen suhteen. Valinta olisi varmasti paljon helpompaa, jos vaihtoehdot olisivat enemmän rajattuja, mutta toisaalta se leikkaisi myös asiakkaan päätäntävaltaa oman kuvan suhteen ja siten voimaantumisprosessi voisi häiriintyä. Ryhmäni jäsenillä päätösten teko ei ollut ihan niin vaikeaa, mutta silti kuvauspaikat ja asut saattoivat vaihdella. Osa asiakkaista käytti hyvinkin paljon aikaa näiden asioiden miettimiseen, mikä on toisaalta hyvä, mutta se ei saisi sitoa liikaa asiakkaan ajatuksia. Silloin se vie voimavaroja.

12.4 Onko omakuvasta iloa myös myöhemmin?

Suurin osa aikoi ripustaa kuvansa esille omaan asuntoonsa. Asiakkaat kokivat, että omakuva antaa voimia ja sitä on mukava katsoa, sillä se herättää mukavia muistoja. Myös itsensä näkeminen kauniina piristää mieltä.

Tottakai. Laitan kuvani makkarin seinään, siten että kun suljen silmäni nukkumaan mennessä näen sen vipaksi ja kun aukaisen silmäni, näen sen ekaksi! IHANA MUISTO JA SE ETTÄ JAKSOIN OLLA MUKANA.

On, kivat kuvat jäävät mukaviksi muistoiksi. Hyvä mieli meidän ryhmästä ja sinusta Satu ryhmän vetäjänä, KIITOS, olet fiksu nainen!!

Kyllä ne kehtaa seinälle laittaa näyttelyn jälkeen, mukavat muistot siitä tulee aina kun sitä katsoo

Iloinen tunne pitkäksi aikaa... eikä loppua näy. Lapsetki näkee kuinka äiti voi olla kauniskin.

Yksi asiakas mainitsi, ettei halua laittaa kuvaansa esille asunnossaan.

Itse huomasin, että asiakkaat olivat kovin otettuja siitä, että he saivat jotain konkreettista muistoksi itselleen mukana olost. Savolaisen mukaan rakkaaksi tuleva omakuva herättää mielihyvää ja sitä haluaa katsella uudestaan ja uudestaan. Omakuva herättää mielikuvia ja muistikuvia itsestä. On käänteentekevää nähdä itsensä ehjänä ja voimakkaana. Valokuva toimii tunnetasolla uskottavana todistena omasta hyvydestä, arvokkuudesta ja siitä, että henkilö on rakastamisen arvoinen. (Savolainen 2006c.) Omakuvan avulla ihminen voi opetella katsomaan itseään lempeämmin ja sitä kautta olemaan armollisempi itselleen myös arjessa. Omakuva on oleellinen osa Voimauttavaa valokuvaa ja se ikään kuin pakottaa tarkastelemaan itseään ja kyseenalaistamaan oman suhtautumisensa omaan itseen (Halonen 2007, 13 Savolainen 2006b mukaan).

12.5 Voimaannuttiko menetelmä?

Kun asiakkailta kysyttiin, suhtautuvatko he nyt lempeämmin itseensä ja omakuvaansa, he vastasivat muun muassa seuraavasti:

Kyllä. Saan jopa anteeksi lihavuuttani jolle ei niin nopeasti saa häviämään.

Kyllä suhtaudun. Minä olen minä.

Hieman positiivisemmin.

Ei

Ei nämäkään asiat valitettavasti muutu niin nopeasti. Vuosien kuluessa voi huomata muutoksia, Mutta oon vähän kuitenkin ylpeä itsestäni kun uskalsin olla kuvissa ja kestin sen, että ne on kaikkien nähtävillä seinällä.

Kyllä sitä huomaa, että jokainen on omalla tavallaan kaunis, myös minä itse.

Ryhmätapaamisissa kysyin aina tapaamisen alussa ja lopussa naisten mielialoja itse tehtyjen mielialakorttien avulla, joissa a) esitti surullista ilmettä, B) suu vaakasossa-ilmettä ja c) onnellista ilmettä. Tapaamisten vaikutuksesta oli huomattavissa voimaantumista tai ainakin mielialan muutosta positiivisempaan lähes jokaisen kohdalla melkein joka tapaamisella.

Kun tiedustelin naisilta suoraan, että kohosiko heidän itsetuntonsa, suurin osa kertoi jonkinasteisista itsetunnon ylenemisistä.

Kyllä! Olin ”jotakin” = edes mielikuvissa.

Ehkäpä lisää hiukan. Hetkellisesti, syynä: kaunis puku, kampauksen ja meikin teko. Vähän pidemmälle ajalle siksi että lopulta löytyi 2 kpl mielestäni hyviä kuvia. Ja olen tyytyväinen kun jaksoin olla loppuun asti. Myös se oli upeaa kuinka päivätoiminnan ohjaajat kannustivat ja antoivat valmiille valokuville upeat näyttelytilat ja avajaiset.

En osaa sanoa.

Kyllä. Huomasin olevani kaunis.

Kyllä jonku verran, kun sai niin mukavaa palautetta kuvista ja ryhmätyöskentelykin tuntui kivalta ja helpolta, sai olla osana hienoa tiimiä.

Asiakkaan ja ohjaajan välisissä kuvaussessioissa olin jopa joskus aistivani asiakkaan itsetunnon kohoamista: asiakas oli positiivisempi ja hyvin innoissaan kuvattavana olostani. Aina joskus, kun katselimme asiakkaan kanssa jo otettuja kuvia kameran näytöltä, saattoivat ne olla niitä hetkiä kun asiakas huomasi oman ihanuutensa. Asiakkaan olettamus siitä, ettei hänestä saa otettua kauniita kuvia, väistyi totaalisesti. Aikuisen ihmisen minäkäsitys ei kuitenkaan enää kovin ratkaisevasti muutu (Keltikangas-Järvinen 1995, 224), joten pieneltäkin tuntuvat muutokset kohti parempaa itsetuntoa ovat mielestäni merkittäviä muutoksia.

Itsetunnon kohoaminen on Voimauttavassa valokuvassa voimaantumisen syntyvä tapahtuma. Voimaantuminen edellyttää muun muassa hyväksytyksi tulemistä ja olemisen- ja ilmaisun vapautta. Voimaantumisen mahdollistaviin tekijöihin kuuluu myös useita muita käsitteitä (ks. sivu 25-28). Voimaantumisen kannalta olisi hyvä, että voimaantumisen mahdollistavat tekijät olisivat tukemassa henkilön voimavarojen kasvua. (Siitonen 1999, 61-67.) Asiakkaat todennäköisesti kokivat, että projektin aikana vapaus, arvostus, vastuu, luottamus ja ilmapiiri olivat sen verran hyvät, että voimaantuminen oli mahdollista. Voimauttava valokuva – menetelmässä voimaantuminen edellyttää valta-asetelmien purkua, mihin ohjaajana olin pyrkinyt. Voimauttavaa valokuvaahan voidaan soveltaa vain, jos kolme ehtoa täyttyvät: 1) valta-asetelmien purkaminen, 2) tasavertaisuuden kokeminen, 3) itsemäärittelyoikeus (Savolainen 2009, 211-212). Voimauttava valokuva –menetelmän ehdot ovat hyvin samanlaiset kuin Siitosen (1999) voimaantumisteroiassa.

Joillekin asiakkaille omien kuvien katseleminen saattoi olla hyvin uutta. Jos asiakas on virheellisesti aikaisemmin olettanut, että hän on ruma tai ei tarpeeksi hoikka, kuva on hyvin konkreettinen osoitus siitä, miten asiat oikeasti ovat. Koska asiakkaat olivat ehostettu kuvauksia varten, omien olettamusten minä ja kuvien mi-

nän välinen kuilu oli varmaankin paljon suurempi, mikä oli hyvä. Ehostus korostaa asiakkaan parhaimpia piirteitä, joten se on hyvä apukeino silloin, jos kamppaillaan hyvin suurien väärinolettamusten kanssa. Tämä oman kuvan hyväksyminen voimauttaa asiakasta, kun asiakas saa kuvan välityksellä niin sanotusti faktaa pöytään.

Ulkonäköpaineet olivat usein keskusteluissa läsnä. Huomasin totisesti, että media ja vallitsevat kauneushanteet, joista luvussa 8.2 kerron, olivat tehneet tehtävänsä osalle naisista. Usein asiakkailta kuulemani kysymys oli ”näytänkö minä sinun mielestäsi lihavalta” ja ”olenko minä sinun mielestäsi kaunis?”. Se on aika mielenkiintoinen kysymys nuorelle sosionomi-opiskelijalle osoitettuna, sillä iänkin puolesta nuorempi saattaa olla paremmassa kunnossa kuin kysyjä. Miten sinä vastaisit asiakkaalle?

12.6 Ajatuksia näyttelystä

Asiakkaat pitivät näyttelyä kauniina ja erityisen tärkeäksi koettiin se, miten paljon Seinäjoen päivätoimintakeskus huomio naisia ja näyttelyä.

Siitä jäi hyvä mieli ja avajaiset oli mukavan juhlalliset. Oli kiva nähdä, kuinka muittenki kuvat oli niin hyvin onnistunu. Sai olla kyllä ylpee ihan kaikista naisista.

Hieno! Upea juttu kun päivätoiminnassa kiinnitettiin niin paljon positiivista huomiota näyttelyymme! Meitä oli 7 naissankaria ja Satu!

Muille kuvan esillä olo oli jollain lailla tärkeää, vain yksi ilmoitti, ettei olisi halunnut kuvaansa muiden nähtäville.

En olisi halunnut kuviani sinne, jos olisin saanut päättää. Mutta ei se loppujen lopuksi mikään huonokaan kokemus ollut.

Kun näyttelynavajaisista oli kulunut pari kuukautta, tiedustelin Anni Rautio-Lehmukselta, vieläkö kuvat ovat esillä. Hänen mukaansa kuvat ovat vielä kesän

ajan esillä, jonka jälkeen ne lahjoitetaan ryhmän naisille. Näyttely oli saanut ainoastaan positiivista palautetta suuremmaltakin katsojakunnalta.

Näkyväksi tuleminen on Savolaisen mukaan (Nono-blogi, [viitattu 12.6.2009]) voimauttava kokemus, sillä jokainen ihminen haluaa tulla hyväksytyksi omana itsenään. Valokuvat ovat siitä mukavia, että niissä voidaan tehdä näkyväksi myös sellaisia puolia asiakkaasta, joita muut eivät vielä tunne tai joihin asiakkaan itsenkin on vaikea uskoa. Kuvien avulla voi myös parantaa itseään katsomalla itseään hyväksyvästi ja rakastaen. Joskus tällä tavoin voidaan paikata myös sitä aukkoa, jos asiakas ei ole voinut saada esimerkiksi vanhempiansa hyväksyntää. Näyttely oli mielestäni miellyttävä kanava antaa asiakkailta mahdollisuuden tulla nähdyksi. Heidän kuviaan katsottiin hyväksyvästi ja ihailtiin. Sellainen kokemus tekisi meille kaikille varmasti hyvää.

12.7 Voimauttava valokuva –työskentelyssä ohjaajalle huomioitavaa

Tärkeintä Voimauttava valokuva -työskentelyssä se, että ohjaaja sitoutuu viemään valokuvaprojektin loppuun asti. Ohjaaja ei siis lopeta ryhmän tapaamisia kesken tai muutoinkaan omalla toiminnallaan osoita, että ohjaaminen on hänelle ihan saman tekevää, esimerkiksi myöhästelemällä tapaamisista. Asiakkaina mielenterveyskuntoutujat tuovat omat haasteensa ohjaamiseen: he eivät välttämättä henkisen jaksamisensa vuoksi jaksa aina osallistua tapaamisiin ja muutenkin pieneltä tuntuvat asiat, esimerkiksi asun valitseminen, voi tuntua asiakkaalle ylitsepääsemättömältä ongelmalta. Silloin ohjaajan on hyvä auttaa asiakasta päätöksenteossa. Haasteelliset persoonallisuushäiriöt, kuten vaativa persoonallisuus (F60.5) tuovat myös oman sävöyksensä asiakastapaamisiin: miten esimerkiksi suhtautua kaikkea sanomaasi ja toimintaasi kyseenalaistavaan ja kritisoivaan persoonaan? Silloin työntekijän oma elinvoima ja pyrkimys eteenpäin vaikuttavat varmasti positiivisesti yhteistyösuhteeseen (Kiviniemi ym. 2007, 24–26).

Asiakkaan ihmisarvon ja yksilöllisyyden ehdoton kunnioittaminen on erinomainen pohja eettiselle sosiaalityölle. Noista lähtökohdista on helppo lähteä rakentamaan tuloksia tuottavia asiakaskohtaamisia (Nirhamo ym. 2005, 5-6). Mönkkösen (2007, 86–87) painottama dialogisuus on mielenterveystyössä erityisen tärkeää. Työntekijän ja asiakkaan välille kerätty yhteinen tietoisuus ja ymmärrys helpottavat tuntuvasti asioiden eteenpäin viemistä ja onnistumisen kokemuksia. Huumorintaju on Ojasen mukaan (1998, 119) erinomainen tapa puhkaista kuplia. Se antaa myös luvan olla epätäydellinen, joka Voimauttavassa valokuvassa on jopa elinehto. Huumoria on kuitenkin osattava käyttää oikein ja hallitusti.

Muistan kun tulimme puvustamosta valitsemasta vaatteita ja asiakkaat kauhistelivat, kuinka suuren projektin olen ottanut hoitaakseni. Eräs asiakas totesi, että alkaa tulla stressiä pelkästä sen ajattelemisesta, miten paljon minulla on ollut tehtävää. Jos toteutetaan näinkin laajaa yhteistyötoimintaa hyödyntävää projektia, asiakkaita ei saa kuormittaa kertomalla, miten paljon projektin vieminen loppuun vaatii ohjaajalta työtä ja yhteydenpitoa yhteistyötahoihin. Omalla kohdallani tietoisesti vältin kertomasta omasta työmäärästäni.

Kuvauspäivät kannattaa sopia ”sopivan” ajan päähän, eli siten, ettei asiakas koe, että kaikki tapahtuu kerralla. Erään asiakkaan kuvauspäivä olisi ollut puvustamossa käyntiä seuraavana päivänä. Itse kuitenkin sairastuin ja ilmoittaessani asiakkaalle kuvauksen peruuntumisesta, hän oli vain onnellinen. Hän kertoi, että oli muutenkin tuntunut, että puvustamossa ja vaatteiden valinnassa oli tarpeeksi sula-teltavaa. Myös kuvausta varten suuren pohdinnan alla olivat sopivat korut, joka myös vei asiakkaalta voimavaroja. Asiakas totesi, että olisi varmaankin ollut pahalla päällä itse kuvauksissa liian tiukan aikataulun vuoksi.

Kun projektia tehdään mielenterveyskuntoutujien kanssa, on myös muistettava taustalla vaikuttava sairaus. Niin kuin meillä kaikilla, myös mielenterveyskuntoutujilla on joskus hyviä ja huonoja päiviä. Mielenterveysongelmissa ja varsinkin massenuksessahan kyky kokea elämä uutena ja tuoreena heikkenee. Silloin ihminen ei enää kykene kokemaan elämää mielekkäänä ja mielihyvän kokeminen häiriin-

tyy. (Lehtonen & Lönnqvist 2001, 16-17.) Masennus voi viedä ihmiseltä totaalisesti voimat ja jos edellisenä päivänä kaikki on ollut hyvin, seuraavana päivänä kokovaltainen väsymys voi olla ylitsepäsemätön este. Ohjaajana varauduin henkisesti mahdollisiin peruutuksiin kuvauksien suhteen. Niitä ei onnekseni tullut, mutta kun osaakin varautua mahdolliseen esteeseen ajoissa, ohjaajan pettymys ei ole niin suuri.

Voimauttava valokuva -ryhmien ohjaaminen, ja erityisesti menetelmän osaluokista ”omakuva”, ”valokuvaustilanteen vuorovaikutus” ja ”arjen kuvaaminen”, sopii mielestäni parhaiten luoville ihmistyypeille. Menetelmän kannalta hedelmällisintä on, kun ohjaaja on yhtä aikaa luova ja silti vastaanottavainen asiakkaiden toivomuksille. Kaiken kruunaa se, jos ohjaaja on jo luonteeltaan muita ihmisiä muoksaava ja innostava ihminen. Hyviä ryhmäohjaajia saadaan varmasti aikaan ilman luovuutta ja innostamistakin, mutta koen, että näillä piirteillä esimerkiksi pitkään skitsofreniaa sairastaneilta ihmisiltä, joilla tunteiden ja kielellinen ilmaisu on saattanut latistua, saadaan edes jotain irti. ”Edes jotain” on jo paljon!

Asiakkaan kuvaaminen ja asiakkaasta otettujen kuvien katseleminen opettaa ohjaajaa näkemään asiakas positiivisessa valossa. Mikäli otetut kuvat halutaan laittaa jonnekin esille, valokuvia valitessa ohjaajan on myös muistettava, ettei Voimauttavaan valokuvaan olennaisesti kuuluvaa valtaa saa tässä vaiheessa kääntää ohjaajan vallaksi. Asiakkaan tulee saada valita itse omat mieluisimmat kuvat, sillä ohjaajan ja asiakkaan mielipiteet tarpeeksi totta olevista kuvista voivat poiketa. (Savolainen 2009, 219–220.) Myös kuvaustilanteessa on tietenkin muistettava, etteivät kuvat kerro siitä, millaisena asiakas halutaan nähdä, vaan kuvia siitä, miten henkilö haluaa tulla nähdyksi ja nähdä itsensä (Savolainen 2006c.)

Ei ole liioiteltua sanoa, että vain taivas on rajana, kun aletaan miettiä sosiaalialan menetelmien ja eri toimijoiden osaamisen yhdistämistä. Mahdoton on yleensä mahdollista -ajattelutapa innoittaa ainakin minua uusien haasteiden edessä. Ei tarvita kuin rohkeutta kysyä eri toimijoiden panosta mukaan toimintaan – ja kas,

huomaammekin, että ihmisillä kytee auttamishalu ammasteista ja kiinnostusten kohteiden jakaantumisesta huolimatta.

Voidaan mielestäni ajatella, että ohjaaja on asiakkaisiin verrattuna yhden kokemuksen köyhempi, sillä ohjaaja ei tiedä miltä tuntuu elää elämää ”välittäjäaineiden toimiessa häiriötilassa”. Ole siis ihminen ihmiselle ja arvosta niitä, jotka tietävät miltä elämän nurja puoli näyttää, ja jotka siitä huolimatta jaksavat tulla tapaami- seenne. Tärkeintä on, että olet aidosti kiinnostunut siitä mitä teet, sillä asiakkaat kiitos lukuisten terapiaistuntojensa, osaavat kyllä lukea sinua sen verran, että tie- tävät, oletko aidosti kiinnostunut auttamaan.

Tässä vielä asiakkaiden terveisiä ohjaajalle:

Olit tosi innostava ja positiivinen koko projektin ajan, ahkerasti järjes- telit asioita matkan varrella. Kaikesta huomas, että sun syrän oli mu- kana ja oikeesti halusit antaa meille kaikille positiivisen kokemuksen, kiitos siitä! Olit tosi kauniisti kirjoittanut opinnäytetyöhösikin meistä mielenterveyskuntoutujista. Kaikkea kaunista ja ihanaa elämässä eiteenpäin ja kiitos näistä viikoista!

Hyvin suunnitellut kokoontumiset. Mielenkiinto säilyi koko ajan. Sai vaikuttaa ryhmän keskusteluun. Esittää toivomuksia.

Lisää, lisää ja lisää tämmösiä! Ja mukaan muutenkin meikkaajaharjot- telijoita, kampaajaharj. yms. Meitä voi laittaa nätiksi, EMME PURE!

Yksi kritisoi sitä, että vaikka kuvauspäivän tuli olla jokaiselle tärkeä päivä, ohjaaja tuntui lupailleen liikoja. Asiakkaan ja ohjaajan mielikuvat tulevasta eivät siis jollain tapaa olleet kohdanneet. Myös kyselylomakkeessa olisi ollut paranneltavaa. Ylei- sesti ottaen asiakkaat olivat kuitenkin positiivisesti yllättyneitä menetelmän vaiku- tuksista ja miten hienosti kaikki lopulta sujui.

Pieneltä tuntuvat sanat saattavat vaikuttaa merkittävästi asiakkaan tuntemuksiin ja jaksamiseen:

Hienosti organisoitu projekti!! Täysi kymppi Sinulle Satu, otit ison tehtävän ja haasteen ja selvisit siitä upeasti! Olit kannustava, et painostanut. Tärkeintä minulle oli melkein se kun sanoit teatterilla menessämme etsimään pukuja ja olin kovin väsynyt ja harkitsin keskeyttämistä, kun sanoit että sekin on ok, mitään ei ole pakko jaksaa. Ihmeen hienosti organisoit kaikki meikit, kampaukset (ajan niihin ym.) ja kuvauspaikkojenetsimiset. Lopputulos upea, yksilöllinen, rohkea ja innovoiva, toiminnallinen ja pohdiskeleva lopputyö, josta varmaan saat hyvän arvosanan.

12.8 Toimintatutkimuksen johtopäätökset

Suurin osa asiakkaistani koki itsetuntonsa kohentuneen menetelmän käytön myötä. Joku oli huomannut olevansa kaunis, joku kertoi antavansa jopa liikalihavuuttaan anteeksi. Lempeämpi suhtautumistapa itseen ja omakuvaan oli siis lisääntynyt valokuvausprojektin myötä. Voin todeta, että Voimauttava valokuva -menetelmä voimauttaa asiakasta. Oman kuvan kohtaaminen ja onnistumisen kokemukset ryhmässä valtaistavat ja voimauttavat ryhmässä toimivia jäseniä, ja kahdenkeskiset keskustelutuokiot ohjaajan kanssa (kuvaustilanteen vuorovaikutus) voivat vahvistaa asiakkaan tuntemuksia. Menetelmän avulla kyetään kohottamaan asiakkaan itsetuntoa, ja erityisen tärkeänä pidän yhteisön antamaa tukea ja hyväksyntää. Uskon, että asiakkaitteni itsetuntoa nostatti myös se, että he olivat yhteisön ihailemia ja heidän kunniaukseen järjestettiin jopa valokuvanäyttely. Kuitenkaan ei saa väheksyä sitä oivallusta, mitä asiakkaista osa koki: ”minä olen minä”.

Vaikka näyttely olikin ”suljettu”, eli siellä oli pääosin Seinäjoen päivätoimintakeskuksen asiakkaita, koin, että voimaineni nauttivat siitä hyväksyvistä katseista, jota he saivat osakseen. Osaan vain arvailla, miten itsetuntoa kohottavaa olisi ollut näyttää muulle yleisölle oma hieno valokuva. Toki kaikki ryhmän jäsenet eivät olisi varmasti halunneet esittää kuvaansa julkisesti, ja jollekin oman kuvan esillä olo tuttujen keskenkin oli haastavaa. Onneksi ryhmästä löytyi pari rohkeaa naista, jotka halusivat tulla lehtijuttuunkin mukaan omalla kuvallaan ja nimellään (LIITE 3). Se on mielestäni suuria edistysaskeleita oman sairauden hyväksymisessä, ei mie-

lenterveysongelmia tarvitse häpeillä ja peitellä, nyt eletään 2000-lukua. Voimauttava valokuva on erinomainen keino auttaa asiakasta katsomaan itseään lempeämmin ja hyväksyvämmiin. Toiston avulla asiakas vähitellen tottuu omaan kuvaansa ja ohjaajan avulla voidaan kuvista etsiä niitä ihania piirteitä, joita asiakkaassa on.

Kykenin antamaan naisille mahdollisuuden oivaltaa oman arvokkuutensa. Mahdollisuus alkoi jo ensimmäisestä ryhmätapaamisesta ja päättyi valokuvanäyttelyyn. Annoin naisille myös mahdollisuuden kokea onnistumisen kokemuksia, joista yksi oli projektin saattamien loppuun. Se täytyikin kaikkien seitsemän naisen osalta (alkuvaiheessa oli kahdeksan ilmoittautunutta, joista yksi jäi ryhmästä pois voimavarojen puutteen vuoksi). Naisten ryhmävuorovaikutus oli erinomaista, ja jokainen tuki toista asiassa kuin asiassa. Kun joku asiakas pohti asuvalintaa tai kuvauspaikkaa, naiset antoivat mainioita vinkkejä ja kannustusta. Yksi asiakas mainitsikin kyselyn tuloksissa ryhmän tiiviiden: ”*Meitä oli 7 naissankaria ja Satu!*”. Yksi asiakas kertoi myös jaksaneensa koko projektin loppuun ryhmän olemassaolon vuoksi.

Voimauttava valokuva näyttää parhaimmillaan sosionomi-tutkinnon parhaimmat puolet ja terävöittää sosionomin ajattelun äärimilleen erinäisiä ohjaamiseen ja projektiin liittyviä järjestelyitä pohtiessa. Voimauttava valokuva -menetelmä pitää sisällään näyttävän listan sosiaalialan koulutusohjelmaan kuuluvia asioita: sosiokulttuurinen osaaminen, dialogi, reflektio, ryhmätyöskentely, yhteisöllisyys, ja niin edelleen. Menetelmä sopii siis erinomaisesti sosionomin käyttöön.

Sosionomin ydinosaamiseen kuuluvaa sosiokulttuurista osaamista ei voi väheksyä Voimauttava valokuva – menetelmän toteuttamisessa. Varsinkin mielenterveysasiakkaiden kanssa toimiessa ohjaajalta tarvitaan sellaista otetta, jossa pyritään herättämään henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole. Sosiokulttuurisen innostamisen toisena tavoitteena on tukea ja saada liikkeelle jo olemassa olevia kykyjä. (Merino 1997, 31.) Jokainen asiakashan osasi olla kuvattavana ja suoriutua koko projektista. He eivät vain itse tienneet sitä. Ohjaajan tulee muistuttaa asiakasta tämän olemassa olevista kyvyistä. Sillä tavoin saadaan erinomaisia tuloksia aikaan. Voimauttavassa valokuvassa innostajan rooli on olla prosessin alullepanija

(Kurki 2000, 81). Voimauttava valokuva – menetelmän ja sosiokulttuurisen innostamisen välillä on hyvin samankaltaisia piirteitä ja ohjeistuksia. Tärkein yhdistävä tekijä on se, että molemmissa prosessi lähtee kuitenkin asiakkaasta itsestä, ja ohjaaja toimii vain alullepanijana.

Menetelmän käytön onnistuminen vaatii ponnisteluja, jotka saattavat viedä asiakailta voimavaroja. Erialaisten valintojen ja päätösten tekeminen voi olla aluksi hankalaa sellaiselle ihmiselle, jolle on usein sanottu, mitä tehdä. Myös masennuksen oireisiin kuuluu päättämättömyys (Luku 12.3), minkä voi todeta muun muassa siitä, että useissa masennusta kartoittavissa testeissä kysytään muun muassa: ”onko sinun hankala tehdä päätöksiä?”. Voimauttavan valokuvan asiakkaiksi mielenterveyskuntoutujat voimavaroinensa soveltuvat kuitenkin hyvin. Mielestäni myös mielenterveyskuntoutujien sairaus soveltuu hyvin Voimauttavaan valokuvaan, jos niin voidaan sanoa. Ihmisen minäkuva on mielenterveysasiakkaalla usein kovin pirstaleinen. Oma minäkuva voi sisältää sellaista mitä sinne ei kuulu (esim. syömishäiriöisten liikalihavuususkomukset) tai asiakas ei ole saanut kuulla, miten ihana ihminen hän oikeasti on. Mieli, minäkuva ja itsetunto tarvitsevat siis pikakohotusta ja silloin Voimauttava valokuva tutkimukseni valossa auttaa asiakasta näkemään sen kaiken kauniin, mitä ohjaajakin näkee ja ehkä enemmän. Voimauttava valokuva on mielestäni ja asiakkaiden antaman palautteen mukaan voimaannuttava menetelmä, joka oikeasti voi kohottaa asiakkaan itsetuntoa.

Mielenterveyskuntoutujat saatetaan ajatella joskus jopa hyvinkin passiiviseksi ihmisryhmäksi, joilla ei ole halua tai jaksamista muuttaa asioiden suuntaa. Jaksaminen voi tosiaan joskus olla ongelma, mutta Voimanainen -projektia ohjatessani huomasin sen, mikä palo näillä naisilla oli toteuttaa itseään. Yksi projektini tavoitteista olikin osoittaa, miten mielenterveyskuntoutujat voivat olla aktiivisia osallistujia passiivisuuden sijaan. Osaa varmasti joskus askarrutti oma jaksaminen, mikä on ymmärrettävää, kun takana on useimmiten jopa sairaalahoitajaksoja. Alun teoriassa olenkin jo maininnut (7.1 Mielenterveys), että mielenterveysongelmallisella saattaa olla ongelmia kokemusmaailman aitouden säilyttämisessä. Aitouteen kuuluu kyky kokea elämä uutena ja tuoreena jatkuvasti. Käytännössä se tarkoittaa

sitä, että asiakas ei enää välttämättä kykene kokemaan elämää mielekkäänä ja mielihyvän kokeminen häiriintyy.

Tietoisena mahdollisesta väsähtämisestä naiset tarpoivat eteenpäin koko projektin ajan, ja jotkut saivat hyvinkin paljon voimavaroja itselleen erinäisistä onnistumisen kokemuksista matkan varrella. Mielestäni Voimauttava valokuva on juuri erinomainen menetelmä sovellettavaksi mielenterveyskuntoutujille siksi, että siinä on myös sopivasti haastetta. Voimauttavassa valokuvassa joutuu myös ponnistelemaan, ja itsensä ylittäminenkään ei ole vieras käsite. Itsensä ylittäminen näkyi Voimantainen-projektissa muun muassa siten, että naiset ylipäättänsä uskaltautuivat kuvattavaksi, vaikka osa pelkäsikin kuvaamista. Yksi asiakas kritisoi kuvin esille laittoa, mutta myöhemmin hän olikin ylpeä siitä, että hän uskalsi laittaa kuvansa muiden ihailtavaksi. Voimauttava valokuvaprosessi vaatii asiakkaalta vähintään omaa ajatustyötä ja omien toiveiden ja halujen pohtimista, sekä niiden tuomista ulkopuolistenkin tietoon. On kuitenkin hyvä muistaa, että mitä enemmän on valinnanvaraa, sitä vaikeampi asiakkaan on tehdä päätöksiä.

Voimauttavalla valokuva on jollain asteella valokuvaterapiaa rennompi ja epävirallisempi tapa lähestyä ihmisen sisintä. Uskon, että asiakkaatkin saattavat pitää Voimauttava valokuva -tilanteita valokuvaterapiaa miellyttävämpänä sen epävirallisuuden vuoksi. Ohjaajan ei tarvitse olla terapeutti ja Voimauttavassa valokuvassa dialogin annetaan mennä juuri niin syvällisiin ajatuksiin kuin asiakas haluaa. Kaikki syvällisyys verhotaan Voimauttavassa valokuvassa kuitenkin yleensä jonkinlaisen tuotoksen ympärille, jolloin asiakas ei välttämättä edes huomaa parantavansa itseään.

Voimauttava valokuva -menetelmä antaa hyvin vapaat kädet ohjaajalle ja erilaiset sovellutukset menetelmän osa-alueista ovat sallittuja. Menetelmän ryhmätapaamiset antavat asiakkaille osallisuuden kokemuksen, kun taas ohjaajan ja asiakkaan väliset kuvaustilanteet antavat asiakkaalle ja ohjaajalle kahdenkeskistä aikaa, jolloin on paremmat mahdollisuudet keskustella myös hankalilta tuntuvista asioista toiminnan ohessa. Voimauttava valokuva -ryhmät ovat usein todennäköisesti pro-

jektiluontoisia, eli niillä on alku ja loppu. Kuten yksi asiakas mainitsikin, pelkästään se on itsetuntoa kohottavaa ja voimauttavaa, kun jaksaa saattaa jonkun aloittamansa asian loppuun saakka. Yksi tavoitteeni oli, että antaisin asiakkaille mahdollisuuden olla mukana toteuttamassa jotain hienoa, ja siinä mielestäni onnistuinkin.

Naiset tutkimusryhmänä on aivan yhtä hyvä vaihtoehto menetelmälle kuin miehetkin. Usein naisiin liitetään tarvetta kaunistautua ja peilailla itseään peilistä. Sen vuoksi ajattelin tutkimusta aloittaessani, että menetelmästä voisi olla hiukan enemmän hyötyä naisille. Nyt myöhemmin ajateltuna ja kentältä kuulemani ja näkemäni mukaan voisin todeta, että miehillä tarve tulla nähdyksi on aivan yhtä suuri. Sitä ei ehkä tuoda niin julkisesti esiin muille ihmisille kuin naiset saattavat tehdä, mutta se tarve kuitenkin kytee ja odottaa nähdyksi ja hyväksytyksi tulemisen riemua. Myös sekaryhmät olisivat hieno ajatus, silloin eri sukupuolet pystyisivät ottamaan paremmin kontaktia myös keskenään ja tutustua toisiinsa.

Voimauttavassa valokuvassa ohjaajan rooli on hyvin merkittävässä asemassa koko projektin onnistumisen kannalta. Koska kyseisessä menetelmässä ohjaaja reflektoi ja käyttää dialogia jatkuvasti, voisi sanoa että, ohjaajan panos on puolet prosessin lopputuloksesta. Erilaiset persoonat tuottavat varmasti erilaisia toteutuksia samaa menetelmää käyttäen, mutta vaarana on myös, että niin sanotusti negatiivisesti latautunut ohjaaja siirtää negatiivisen energiansa projektiin ja asiakkaisiin. Oikeastaan se on väistämätöntä, kun on kyse paljon vuorovaikutusta vaativasta menetelmästä.

Mitään ihmeperantumisia menetelmää käyttävän ei kannata odottaa. Voimauttava valokuva-menetelmä ei ole parantava lääke, kun puhutaan mielenterveyden häiriöistä. Se on enemmänkin jokapäiväistä elämää parantava menetelmä, ja menetelmän parantavuus perustuu tosiasioiden hyväksymiseen ja todellisuudesta kumpuavien voimavarojen, kuten oman ihanuutensa, huomaamiseen. Oma itsetunto on läsnä joka sekunti, kun esimerkiksi jonkin lääkkeen vaikutusaika voi olla muutamana tunnin mittainen. Itsetunnon kohoaminen ja voimaantuminen auttavat siis joka sekunti ja helpottavat myös arkea. Sen eteen on siis hyvä tehdä töitä.

On kuitenkin muistettava, että kaikkein vaikeimmissa mielenterveyden ongelmissa, kuten skitsofreniassa, ihmisen mieli voi olla niin pirstoutunut, että mielialaa on vaikea kohottaa edes hetkellisesti näin lyhyellä aikataululla. Myös erilaiset syömishäiriöistä ja minäkuvan vääristymistä kärsivät asiakkaat voivat olla hyvin haasteellisia autettavia Voimauttavan valokuvan avulla. Vaikeimmissa mielenterveyden häiriöissä tarvitaan paljon pidempiaikaisempaa toteutusta. Jos asiakas ei edes halua eikä kykene näkemään sitä hyvää minkä ohjaaja asiakkaassa näkee, on tehtävä melkein mahdoton.

13 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ARVIOINTIA JA POHDINTAA

Tässä luvussa pohdin opinnäytetyön prosessia ja menetelmän mahdollisia käyttötarkoituksia. Mitä tästä opinnäytetyöstä on hyötyä sosiaalialalle? Missä voimme soveltaa Voimauttavaa valokuvaa? Ehdotan myös erilaisia yhteistyömalleja muun muassa Seinäjoen ammattikorkeakoulun ja Etelä-Pohjanmaan Sosiaalipsykiatrisen Yhdistyksen välille.

13.1 Tulevaisuuden näkymät

Mielestäni tätä menetelmää voi soveltaa jatkossakin mielenterveyskuntoutujiin. On oikeastaan vaikeampi nimetä, mille ryhmälle Voimauttava valokuva-menetelmä ei soveltuisi, sillä olen kuullut sitä käytettävän myös esimerkiksi työntekijöiden työpäivillä. Päivätoimintakeskukselle ehdotan, että koska heillä on tälläkin hetkellä erilaisia teemaryhmiä menossa, he voisivat lisätä kerran vuodessa ohjattavaksi kokonaisuudeksi Voimauttava valokuva – kurssin mielenterveyskuntoutujille. Ehdotan myös, että Seinäjoen ammattikorkeakoulu voisi olla tulevaisuudessakin yhteistyötahona siten, että sosiaali- ja terveysalan opiskelijat voisivat käydä toteuttamassa kurssin osana projektiharjoitteluaan. Voimauttava valokuva-ryhmä alkaisi kerran vuodessa ja opiskelijat vain vaihtuisivat vuosittain. Mielestäni Voimauttava valokuva – menetelmän soveltaminen mielenterveyskuntoutujille olisi erinomainen projekti- tai valtaistavien sosiaalityön menetelmien harjoittelu. Nämä molemmat harjoittelujaksot kuuluvat sosiaalialan koulutusohjelmaan. Opiskelijat voisivat opinnäytetyöni teoriaosuutta ja tutkimusten tuloksia hyödyntäen soveltaa menetelmää mielenterveyskuntoutujiin ja muihinkin kohderyhmiin myös muualla kuin Seinäjoen päivätoimintakeskuksessa.

Paljon on alettu puhua myös yli koulutusyksiköiden tehtävistä opinnäytetöistä. Tulevaisuudessa opiskelijoita aletaan kannustamaan siihen, että he toteuttaisivat

opinnäytetyöprojekteja yhdessä eri koulutusalojen kanssa. Kun kuulin tästä, idearikas mieleni alkoi heti työstämään erilaisia mahdollisuuksia Voimauttava valokuva –menetelmän toteuttamisen suhteen. Esimerkiksi fysioterapeutti-opiskelijat voisivat ohjata kuntoryhmää sosionomi-opiskelijoiden kanssa siten, että fysioterapian opiskelijat ohjaisivat ryhmää samaan aikaan kun sosionomi soveltaisi Voimauttavan valokuvan osa-alueita ”arjen kuvaaminen”. Lopuksi ryhmän kanssa käytäisiin prosessin aikana syntyneitä kuvia läpi.

Seinäjoen ammattikorkeakoulu on kehittämässä koko SeAMK:in koulutussuuntausten kattavaa Seinäjoen Ammattikorkeakoulun hyvinvointipalvelua keskussairaalan läheisyyteen. Palvelussa kehitetään, kokeillaan, tutkitaan ja tuotetaan erilaisia terveys- ja hyvinvointipalveluja opiskelijoiden voimin. Siellä opiskelijoilla olisi mielenkiintoinen ympäristö toteuttaa ja kehittää Voimauttavaa valokuvaa ja sen mahdollisuuksia eri asiakasryhmien kanssa.

Myös kampaamo- ja kauneudenhoitoala voisi tehdä enemmän yhteistyötä yhdistyksen kanssa ja keskittää harjoituskampauksia, hiustenleikkuita ja meikkejä yhdistyksen asiakkaisiin ja muihin syrjäytymisvaarassa oleviin ihmisiin. Näin opiskelijoiden harjoittelemisesta ja kouluttautumisesta saataisiin yhteiskunnallisellakin tasolla suuri hyöty. Samaan aikaan kun opiskelijat kartuttaisivat kallisarvoista ammattitaitoa, antaisivat he iloa elämään sitä eniten tarvitsevalle.

Mari Kallinen Mielenterveyden keskusliitosta pohtii Eväitä elämään 2 -teoksessa (2005, 41) Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen nykytilaa ja tulevaisuutta ulkopuolisen silmin. Kirjoittamassaan artikkelissaan hän nostaa esiin yhdistyksen arvot, yhteistyön, asiakaslähtöisyyden ja yksilöllisyyden, joiden näen toteutuvan myös omassa opinnäytetyössäni. Yhdistyksen mielenterveys- ja yhteiskuntapoliittiset arvot, vaikuttamis- ja tiedotustoiminta sekä yhteistyö verkoston kanssa nostetaan myös osaksi yhdistyksen tavoitteita. Olen myös omalta osaltani pyrkinyt edellä mainittuihin asioihin opinnäytetyössäni. Ottamani valokuvat mielenterveysasiakkaista ovat vaikuttaneet siten niihin, jotka niitä ovat päässeet ihaillemaan, ja heidän ennakkoluulonsa mielenterveyssairauksista kärsiviä kohtaan ovat karis-

seet. Monet ovat ihmetelleet, miten ”hullu” voikin olla noin näyttävä nainen. Olen kertonut ihmettelijöille ettei ”hulluus” päällepäin näy, vaikka elokuvat ja media ovat niin saattaneet antaa ymmärtää. Kannustan myös muita ihmisiä mielenterveysasiakkaita kohtaan liittyviin ennakkoluuloihin rikkovaan asenteeseen, sillä kuka vain voi sairastua johonkin mielenterveyden häiriöön. Mielenterveysongelmat eivät saa olla tabu, ja niistä saa ja pitää puhua.

Kannustan myös SeAMK:in opiskelijoita toimintatutkimuksen pariin, kun opinnäytetyön aloittaminen on ajankohtainen asia. Toimintatutkimus on nimensä mukaisesti toimintaa. Kun verrataan esimerkiksi toimintatutkimusta ja kyselytutkimusta, toiminta on konkreettisempaa ja sen avulla sosionomi voi kehittää omia vuorovaikutuksellisia taitojaan, lisätä ohjaaja-kokemustaan ja ehkä jopa oppia uuden menetelmän. Myös kehittämisenäkökulma on oleellinen: joku opiskelija voi keksiä jopa ihan uuden menetelmän, jota soveltaa ja tutkii opinnäytetyössään.

Loppujen lopuksi itsensä hyväksyminen on mielestäni koko elämän kestävä prosessi. Naiset ja yhtäläillä miehetkin saavat elämänsä ajan totutella oman kehon muutokseen iän karttuessa. Muutoksia tapahtuu koko ajan ja kun yhteen muutokseen on ehditty totutella (esimerkiksi lihominen tai riippurinnat) uusi muutos on jo aluillaan. Sen vuoksi olisi minusta tärkeää, että jokainen saisi hyvät eväät kohdata ja hyväksyä näitä muutoksia. Ehdottaisinkin, että jo peruskouluissa kiinnitettäisiin enemmän huomiota siihen, että nuoret oppisivat kohtaamaan murrosiässä tapahtuneet muutokset kehossaan ja ennen kaikkea oppisivat kohtaamaan itsensä hyvänä ja kauniina. Siitä nuoret saisivat eväitä elämän mittaiselle prosessille.

Suomen valokuvaterapiayhdistyksen puheenjohtaja, erikoislääkäri Leena Koulu (Koivula 2009, 16) ottaa esiin omakuvien itsetuntemusta nostattavan vaikutuksen lääkärikoulutuksessa. Hänen mukaan valokuvilla ja valokuvaamisella voidaan vahvistaa lääkäreiksi opiskelevien itsetuntemusta, sillä hyvä itsetuntemus auttaa kestämään paremmin ammatin monet haasteet. Samaa ajatusta voidaan mielestäni ehdottomasti soveltaa myös sosiaalialaa opiskeleville. Liian usein kuulee sosiaalialalla auttajan joutuneen autetun rooliin, eli sairastuneen esimerkiksi mielen-

terveydellisiin häiriöihin. Näen, että Voimauttava valokuva -menetelmä lunastaisi paikkansa myös kuntoutujan ja tämän perheen välisen vuorovaikutuksen parantamisessa.

Tulevaisuudessa olisin hyvinkin kiinnostunut työskentelemään Voimauttavan valokuvan parissa ja kokeilemaan menetelmää erilaisiin asiakasryhmien kanssa. Tälläkin hetkellä mielessä pyörii pari hyvin kehittämiskelpoista ja hauskaa ideaa soveltamistavan ja asiakasryhmän suhteen. Jos sopiva tilaisuus tulee, ehkä toteutan nämä ideat. Yhteistyötahoina tulisivat silloin olemaan hyvin erilaiset tahot kuin Voimanainen-projektissa. Voimauttava valokuva-menetelmä vie ohjaajalta voimavaroja, mutta antaa niitä myös takaisin moninkertaisena -ja mikä parasta, koko yhteisö voi voida paremmin. Jatkotutkimuksena ehdottaisin Voimanainen-projektin jälkituntemuksia muutaman vuoden kuluttua: vieläkö omasta voimauttavasta kuvasta on iloa ja antaako sen olemassaolo edelleen asiakkaalle voimavaroja? Mielienkiintoista olisi myös tutkia: Voimauttavan valokuvan soveltaminen Etelä-Pohjanmaalla. Miten eri tavoin menetelmää on sovellettu ja ketkä menetelmää käyttävät? Tai menetelmiä voisi tutkia vielä laajemmin: Etelä-Pohjanmaalla yleisimmin käytetyt sosiaalityön menetelmät. Mitkä menetelmät ovat suosituimpia sosiaalialan työntekijöiden keskuudessa ja menetelmien käyttöaste?

13.2 Opinnäytetyön prosessi ja toimintatutkimuksen arviointia

Opinnäytetyön prosessi on kestänyt tammikuun 2009 lopusta samaisen vuoden syksyyn. Aikaa opinnäytetyön tekemiseen on siis kalenterillisesti tarkasteltuna ollut hyvin. Haasteellisuutta opinnäytetyön tekoon on kuitenkin tuonut nopeutetun valmistumisen, lapsen hoidon ja työssä käynnin yhteensovittaminen. Nykyajan elämä on kuitenkin aina jollakin lailla hektistä, jos haluaa kouluttautua ja asettaa elämälleen hyvät lähtökohdat. Sopeutumiskyky ja elämänhallinta ovat silloin avainasemassa: ilman niitä hyveitä arki voisi tosiaankin tuntua joskus kaoottiselta.

En siis koe, että opinnäytetyön saattaminen valmiiksi olisi vaatinut liian suuria voimavaroja. Valitsemani aiheeni jaksoi kiinnostaa minua koko opinnäytetyön teko-prosessin ajan. Projektin haasteellisuus oli vain hyvä asia, sillä ilman tarpeeksi haastavaa työtä ihminen ei pysty kehittymään niin paljon kuin osaaminen antaisi myöten. Koin myös, että samalla kun tein tätä tutkielmaa sen vuoksi, että se takaa valmistumiseni, perehdytin itseäni uuteen menetelmään ja hankin siten lisää menetelmällistä osaamista, mitä sosionomilla (AMK) ei koskaan ole liikaa. Opinnäytetyön teko innosti minut myös soveltamaan Voimauttava valokuva – menetelmää perheeni keskuudessa, ja tulevaisuudessa mitä mainioin tapa kasvattaa lapsen itsetuntoa on näyttää kuvien avulla, miten ihana ja ainutkertainen hän on.

Opinnäytetyön kohderyhmän valinnassa vaikutti se, että veljeni on sairastanut vuosia skitsofreniaa. Olen suorittanut työharjoitteluitani tähän mennessä perusturvasektorilla, joten mielenterveyssektori tuntui hyvältä valinnalta vaihtelun vuoksi. Halusin myös tuoda esiin omaa kiinnostustani ja arvostustani mielenterveysasiakkaita kohtaan. Mielenterveysongelmat ovat siitä kovin surullisia sairauksia, että ne helposti vievät sairastuneen elämästä jotain hyvin oleellista mukanaan. Omaisena tiedän ne menetykset, mitä varsinkin nuorena sairastunut joutuu kokemaan; koulu-tus, perheen perustaminen, ystävät, terveys ja työ eivät ole itsestään selviä asioita. Eikä aikuisiälläkään sairastuneen osa ole helppo. Tulevaisuuden näkymät - osiossa ehdotinkin Voimauttava valokuva-työskentelyä lähentämään omaisten ja sairastuneen välistä kuilua. Se ei korvaa menetyksiä, mutta lujittaa sitä vähää, mitä sairastuneella ehkä voi vielä olla jäljellä: sidettä omiin vanhempiin ja sisaruksiin. Kuvien avulla voi osoittaa, miten tärkeä toinen on, ja ilmentää niitä ajatuksia ja toiveita mitä on vaikea sanoa ääneen.

Valmiina tämä opinnäytetyö näyttää juuri oman näköiseltäni. Olen mielestäni onnistunut luomaan toimivan kokonaisuuden, johon perehtyessä lukijalle ei ainakaan toivottavasti tule pitkästynyt olo. Valmiin työn lukeneet tuttavani ovat innostuneet käyttämään itsekkin Voimauttava valokuva – menetelmää tulevaisuudessa. Silloin tätä työtä itsessäänkin voi kuvata innostavaksi. Olen myös silloin onnistunut nostamaan uudenlaista sosiaalityön menetelmää esille, mikä tuntuu erittäin hyvältä.

Sosiaalityön toiminnallisia menetelmiä on nimittäin lukuisia, mutta niitä käytetään vielä melko laiskasti. Teoriaosuus avaa lukijalle mielestäni hyvin Voimauttava valokuva-menetelmän ja tutkimusosuus työpaja kuvauksineen tukee hyvin teoriaosuutta. Opinnäytetyön teko antoi myös tietynlaista nöyryyttä; kiitollisuutta siitä, että saan olla terve. Ja motivoi myös auttamaan niitä, joilla on vaikeaa. Kiitos.

Lopuksi asiakkaan minulle lähettämä runo:

*Kun luotat toiseen ihmiseen,
olet rohkea.*

*Kun uskot itseesi,
olet vahva.*

*Kun annat jotain itsestäsi tai saat jotain muilta,
voit olla onnellinen.*

*Jos vain vähänkin uskallat,
voit rakastaa ja olla rakastettu.*

*Kaikki on mahdollista koska olet juuri Sinä;
oma ihmeellisen ihana itsesi
(Tuntematon).*

LÄHTEET

- Aapola, S. & Kangas, I. 1994. Väistelyä ja vastarintaa. Tarinoita naisten selviytymisestä. Helsinki: Gaudeamus.
- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseän. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Anonyymi asiakas. 2009a. Seinäjoen päivätoimintakeskus. Henkilökohtainen tiedonanto 21.4.2009.
- Anonyymi asiakas. 2009b. Seinäjoen päivätoimintakeskus. Henkilökohtainen tiedonanto 22.4.2009.
- Apo, S. 1999. Myyttinen nainen. Teoksessa Nenola, A.; Apo, S.; Julkunen, R.; Lähteenmäki, M.; Pylkkänen, A.; Eskola, K.; Lehto, A-M.; Kuusipalo, J. & Nikula, P. Suomalainen nainen. Keuruu: Otavan, 9-23.
- Aralinna, J. 2005. Lukijalle. Teoksessa: T. Haapoja, M. Karlsson, J. Palmu, R. Tiainen & V Somppi. Eväitä elämään II: Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen 20-vuotisjuhlakirja. Seinäjoki: Etelä-pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys, 5.
- Blaxter, L., Hughes, C. & Tight, M. 1996. How to research. Buckingham: Open university.
- Bolen, J. 2002. Jumalattaren aika. Helsinki: Rasalas.
- Borgman, M.; Dal Maso, R.; Hakonen, S.; Honkakoski, A.; & Lyhty, T. 2001. Sosionomin (AMK) ydinosaaminen. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen verkoston raportti. Rovaniemi: Pohjolan painotuote.
- Ephron, N. 2007. En voi mitään kaulalleni ja muita mietteitä naisen elämästä. Helsinki: Otava.
- Gordon, T. 2001. Johdanto. Teoksessa Nikunen, M.; Gordon, T.; Kivimäki, S. & Pirinen, R. Nainen / naiseus / naisellisuus. Tampere: Tampere University Press, 8-17.
- Haapoja, T. 2005. Kuntoutusjärjestelmän kehittyminen. Teoksessa: T. Haapoja, M. Karlsson, J. Palmu, R. Tiainen & V Somppi. Eväitä elämään II: Etelä-

Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen 20-vuotisjuhlakirja. Seinäjoki: Etelä-pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys, 7-9.

Halkola, U. 2009a. Mita valokuvaterapia on? Teoksessa: Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 13–21.

Halkola, U. 2009b. Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa: Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim, 49–73.

Halonen, S. 2007. Tää on mun kuva! Hämeen ammattikorkeakoulu. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Heikkinen-Peltonen, R.; Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Hiller-Ikonen, A. 1999. Laadullinen sisällönanalyysi. [Www-tiedosto.] [Viitattu 13.11.2009.] Tampereen yliopiston hoitotieteenlaitoksen oppimateriaali. Saatavana: <http://www.uta.fi/laitokset/hoito/wwwoppimateriaali/luku5f.html>

Hirsijärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 1998. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Huhta, L. & Meriläinen, R. 2008. Kilttien kapina. Tottelemattomuuden alkeet naisille. Porvoo. Helsinki: Edita.

Hyypä, M. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Keuruu: Otava.

Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Tampere: Tampere University.

Johansson, A. 2001. Norsu nailoneissa. Helsinki: Kääntöpiiri.

Joukamaa, M. & Lepola, U. 2005. Persoonallisuushäiriöt. Teoksessa: Lepola, U.; Koponen, H.; Leinonen, E.; Joukamaa, M.; Isohanni, M. & Hakola, P. 2005. Psykiatria. Helsinki: WSOY, 109–121.

Kallinen, M. 2005. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen nykytila ja tulevaisuus ulkopuolisen silmin. Teoksessa: T. Haapoja, M. Karlsson, J. Palmu, R. Tiainen & V Somppi. Eväitä elämään II: Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsy-

- kiatrisen yhdistyksen 20-vuotisjuhlakirja. Seinäjoki: Etelä-pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys, 36–42.
- Kananen, J. 2008. Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karlsson, M. 2005. Kuntoutuspalelut. Teoksessa: T. Haapoja, M. Karlsson, J. Palmu, R. Tiainen & V Somppi. Eväitä elämään II: Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen 20-vuotisjuhlakirja. Seinäjoki: Etelä-pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys, 14–20.
- Kauppi, R. 2006. Valovoimaa: valokuva nuoren kehitysvammaisen henkilön miinistä kerronnan ja voimaantumisen tukena. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kehittämistoiminta. Päivitetty 28.11.2009. Etelä-pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys. [verkkosivusto]. [Viitattu 1.2.2009]. Saatavana: <http://www.epsospsyk.fi/kehittamistoiminta.html>
- Keltikangas-Järvinen, L. 1995. Hyvä itsetunto. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Kiviniemi, L.; Läksy, M-L.; Matinlauri, T.; Nevalainen, K.; Ruotsalainen, K.; Seppänen, U-M. & Vuokila-Oikkonen, P. 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita.
- Koivula, L. 2009. Valokuva voi lisätä itsetuntemusta. Syöpä-lehti 1/2009, 16.
- Koskinen, I.; Alasuutari, P. & Peltonen, T. 2005. Laadulliset menetelmät kauppatieteissä. Tampere: Vastapaino.
- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille: mitä mielenterveyskuntotus on? Helsinki: Edita.
- Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.
- Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus: sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finnlectura.
- Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.
- Latvala, H. 2009. Voimaantumiskeitaan omistaja. Henkilökohtainen tiedonanto 20.2.2009.

- Lehtinen, V. 2001. Mielensterveyttä ikä kaikki. Teoksessa Heikkinen, E. & Tuomi, J. Suomalainen elämäntulkku. Helsinki: Tammi, 235–253.
- Lehtonen, J. & Lönnqvist, J. 2001. Mielensterveys ja psykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J.; Heikkinen, M.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. (Toim.) 2001. Psykiatria. Hämeenlinna: Duodecim, 13–20.
- Lehtinen, V.; Alanen, Y.O.; Anttinen, E. E.; Eerola, K.; Lönnqvist, J.; Pylkkänen, K. & Taipale, V. 1989. Sosiaalipsykiatria. Helsinki: Tammi.
- Lepola, U., Koponen, h., Leinonen, E., Joukamaa, M., Isohanni, M. & Hakola, P. 1998. Psykiatria. Porvoo: WSOY.
- Lepola, U.; Koponen, H. & Leinonen, E. 2005. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa: Lepola, U.; Koponen, H.; Leinonen, E.; Joukamaa, M.; Isohanni, M. & Hakola, P. 2005. Psykiatria. Helsinki: WSOY, 77–99.
- Lepola, U.; Koponen, H.; Leinonen, E.; Joukamaa, M.; Isohanni, M. & Hakola, P. 2005. Johdanto. Teoksessa: Lepola, U.; Koponen, H.; Leinonen, E.; Joukamaa, M.; Isohanni, M. & Hakola, P. 2005. Psykiatria. Helsinki: WSOY, 7-8.
- Lepola, U.; Koponen, H. & Leinonen, E. 2005. Pakko-oireiset häiriöt. Teoksessa: Lepola, U.; Koponen, H.; Leinonen, E.; Joukamaa, M.; Isohanni, M. & Hakola, P. 2005. Psykiatria. Helsinki: WSOY, 100–108.
- Lind, H. 2009a. Valokuvaaja Hanna Lindin kotisivut. [Verkkosivusto]. [Viitattu 30.1.2009]. Saatavana: <http://www.hannalind.net/index.htm>
- Lind, H. 2009b. Valokuvaaja. Seinäjoki. Henkilökohtainen tiedonanto 4.2.2009.
- Lönnqvist, J. 2001b. Potilaan tutkiminen: mielensterveyden häiriöiden luokittelu. Teoksessa: Lönnqvist, J.; Heikkinen, M.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. (Toim.) 2001. Psykiatria. Hämeenlinna: Duodecim, 21–56.
- Mannermaa, L. 2000. Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa. Teoksessa Mieli ja Taide. Toim. Heikkilä, T.; Paloheimo, L. & Taipale, I. Vantaa: Mielensterveyden keskusliitto, 61–74.
- Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Helsinki: Palmenia Helsinki University Press.
- Merino, F. 1997. Programas de Animación sociocultural. Madrid: Narcea.

Multisensorinen toiminta. [Viitattu 11.2.2009.] [Verkkosivusto.] Saatavana: http://papunet.net/multisensorinen_toiminta/

Mäkelä, K. (Toim.) 1990. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus.

Mäkipää, P. 1996. Elokuvaterapiasta eli elävän kuvan hoidollisesta käytöstä. Anjalankoski: Kuumaa tuotantoa.

Männistö, T. 2003. Haluathan tulla todelliseksi naiseksi? Naisruumiin tuottaminen Suomessa ilmestyneissä nuoren naisen oppaissa 1890–1972. Historian laitoksen julkaisuja 63. Turku: Turun yliopisto.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus: dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita.

Nirhamo, M.; Alanko-Nuikkinen, M.; Autti, L.; Kivinen, O.; Koskinen, M-L.; Kumpulainen, A.; Mäkinen, P.; Seppälä, A.; Sinko, P. & Tuusa, M. 2005. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki: Talentia.

Nono-blogi. 2006. Haastattelu Miina Savolainen. [www-dokumentti.] [Viitattu 12.6.2009.] Saatavana: <http://nono102.blogspot.com/2006/12/haastattelu-miina-savolainen.html>.

Nurmi, J-E. & Salmela-Aro, K. 2001. Ihmisen psykologinen kehitys ja elämänkulku. Teoksessa Heikkinen, E. & Tuomi, J. Suomalainen elämänkulku. Helsinki: Tammi, 86–98.

Ojanen, M. 1998. Terapia ja sielunhoito. Hämeenlinna: Karisto.

Päivätoimintakeskus. Päivitetty 28.11.2009. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys [verkkosivusto]. [Viitattu 1.2.2009]. Saatavana: <http://www.epsopsyk.fi/kuntoutuspalvelut.html>

Raivio, K. 2005. Tieto murtaa tabun. Dialogi-lehti 3/2005, 46–47.

Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus.

Rautio-Lehmus, A. 2009. Seinäjoen päivätoimintakeskuksen vastaava ohjaaja. Sähköpostiviesti 28.4.2009.

Riutta, N. 2006. Enemmän kuin tuhat sanaa. Miina Savolaisen haastattelu Vantaan Lauri-lehteen 10.8.2006. [Www-dokumentti]. [Viitattu 1.6.2009.] 26/2006.

Saatavissa http://www.vantaanlauri.fi/arkisto/2006/2006-08-10/ajankohtaista/Enemman_kuin_tuhat_sanaa

Savolainen, M. 2004. Maailman ihanin lapsi – valokuva perheessä. Teoksessa: L. Piironen (toim.). Leikin Pikkujättiläinen. WS Bookwell Oy: Porvoo, 128–144.

Savolainen, M. 2006a. Maailman ihanin tyttö. Voimauttavan valokuvan menetelmä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 15.3.2009]. Saatavana: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm#menetelma>

Savolainen, M. 2006b. Maailman ihanin tyttö. Voimauttava valokuva. [Verkkosivusto]. Saatavana: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.html>. [Tulostettu 23.10.2006].

Savolainen, M. 2006c. Maailman ihanin tyttö. Maailman ihanin tyttö-valokuvaprojekti. [Verkkosivusto]. [Viitattu 15.3.2009]. Saatavana: <http://www.voimauttavavalokuva.net/etusivu.htm>

Savolainen, M. 2007. Voimauttava valokuva –menetelmän ohjaajakoulutus. Nuorten keskus. Luentomuistiinpanot 12.14.2.2007 & 19.-21.3.2007.

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment.

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa: Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Ota-va, 211–227.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.

Siitonen, J. 2007. Voimaantumisen viitekehys. Tiivistelmä. [Pdf-tiedosto]. Saatavana: <http://www.voimaantuvasuomi.org/jsc.pdf>

Siitonen, J.; Repola, H.; & Robinson, H. 2002. Havahtuminen työhyvinvoinnin mahdollistamiseen. Empowerment-kulttuuri työhyvinvoinnin edistämisessä-tutkimushankkeen tulosten esittelyä. Oulun yliopisto. Työtieteen laboratorion hankeraportteja. No. 16. [Pdf-tiedosto]. Saatavana: <http://www oulu.fi/tyotiede/empowerment.pdf>

Sosiaali- ja kauneudenhoitoalan yhteistyössä on voimaa. 20.5.2009. Etelä-Pohjanmaa –lehti 20/2009, 20.

Stressi ja sen hallinta. [Www-tiedosto.] [Viitattu 21.9.2009.] Saatavana:
<http://toisenasteenyhteys.meke.wikispaces.net/stressi>

Syrjälä, L.; Ahonen, S.; Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Rauma: West Point Oy.

Tietoa skitsofreniasta: ”Totuus on harhaa, vain harha on totta”. [Www-tiedosto.] [Viitattu 13.11.2009.] Saatavana: <http://www.introspekt.fi/artikkelit/tietoa-skitsofreniasta-totuus-on-harhaa-vain-harha-on-totta/>

Toikko, T. 2005. Projektit kehittämisen välineenä. Teoksessa T. Haapoja, M. Karlsson, J. Palmu, R. Tiainen & V Somppi. Eväitä elämään II: Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen 20-vuotisjuhlakirja. Seinäjoki: Etelä-pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys, 85–93.

Toiminnan kehittäminen. [Www-tiedosto.] [Viitattu 13.11.2009.] Saatavana:
<http://www2.uiah.fi/projekti/metodi/020.htm>

Toiminta-ajatus. Päivitetty 28.11.2009. Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys. [Verkkosivusto]. [Viitattu 1.2.2009]. Saatavana
<http://www.epsospsyk.fi/info.html>

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Tulonen, H. 2008. Valokuvakurssilta saa voimaa: valokuvauksesta sosiaalityön ja psykoterapian väline. Helsingin Sanomat 20.10.2008, 7.

Uronen, R. 30.9.2008. Voimaa valokuvista. Riihimäen seudun dementiatyön kehittämisyksikkö. RIDKE-tiedote 8/2008. Saatavana:
http://www.riihimaki.fi/modules/upndown/download_upndownfile.asp?

Utrio, K. 2005a. Suomen naisen vuosisadat 1: piikasesta maisteriksi. Hämeenlinna: Karisto.

Valtonen, H. 2007. HALUAISIN-valokuvaprojekti. Satakunnan ammattikorkeakoulu viestinnän koulutusohjelma. [Viitattu 20.2.2009.] Opinnäytetyö. Saatavana https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/995/Valtonen_Heidi.pdf?sequence=1

Viitanen, A. 2008. [Pdf-tiedosto.] Valokuva kehitysvammaisen nuoren elämässä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Saatavana:

https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/38740/jamk_1213097748_1.pdf?sequence=1

Viljamaa, J. 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Messon.

Viljanen, M. 2000. Valokuvaaja mielisairaalassa. Teoksessa Heikkilä, T.; Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) Mieli ja taide. Mielenterveyden keskusliitto. Vantaa: Printway, 75–78.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Valtaistava sosiaalityö. [www-dokumentti]. [Viitattu 29.7.2009]. Saatavana: <http://www.valt.helsinki.fi/yhpo/sosweb/sivut/valtaistavatapa.htm>

LIITTEET

*Tule ihastelemaan
Voimainen-
valokuvanäyttelyä*

Keskiviikkona 27.5.2009 kello 13.00 E-P:n
sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen
Päivätoimintakeskukseen, os. Kauppanelio 5,
Seinäjoki. Näyttely koostuu seitsemän naisen
voimauttava valokuva- projektin omakuvista.

Näyttely on yksi osa sosionomi-opiskelija Satu
Välilän opinnäytetyön toiminnallista osiota. Mukana
valokuvaprojektissa ovat olleet Seinäjoen
kaupunginteatteri, parturikampaamo Lumo sekä
maskeerauskoulu Beauty Avenue.

Tervetuloa!

*Kysely koskien voimauttavaa valokuvaa-työskentelyä
Seinäjoen päiväteimintakeskus 28.5.2009*

Kuinka hyvin menetelmä mielestäsi soveltuu mielenterveyskuntoutujille?

Arvio soveltuvuutta asteikolla 1-5 (1= erittäin huonosti ja 5= erittäin hyvin)

Koitko, että työskentely oli mukavaa?

Jaksoitko olla motivoitunut toimintaan?

Tuntuiko, että työskentely vei liikaa voimavaroja?

Jos vei niin milloin/mikä menetelmän vaihe tuntui raskaimmalta?

(ryhmäkokoontumiset, valokuvattavana olo, asusteen ja kuvauspaikan pohdinta...)

Kohosiko itsetuntosi?

Suhtaudutko nyt lempeämmin itseesi ja omakuvaasi?

Onko voimauttavasta omakuvastasi iloa myös työskentelyn päätyttyä?

Mukavinta voimauttava valokuva-työskentelyssä?

(Ryhmäkokoontumiset, kuvattavana olo, laittautuminen, asun valinta, kuvauspaikan valinta..)

Mitä haluaisit sanoa ohjaajalle?

(muutosehdotuksia, toiveita, palautetta)

Kiitos mukavasta keväästä! Satu

Sosiaali- ja kauneudenhoitoalan yhteistyössä on voimaa

Sosionomiksi (AMK) joulukuussa valmistuva Satu Vätilä tekee parhaillaan opinnäytetyötä voimauttavan valokuvan soveltamisesta naispuolisille mielenterveyskuntoutujille. Satu on pitänyt voimauttava valokuva-ryhmää Seinäjoen päivätoimintakeskuksessa 7 hengen naisporukalle helmikuusta lähtien. Projekti huipentuu päivätoimintakeskuksessa pidettävään valokuvanäyttelyyn, joka koostetaan ryhmän jäsenten omakuvista.

– Ajattelin, että mielenterveyskuntoutajat ovat sellainen asiakasryhmä, joiden tarpeita tulisi nostaa esiin. Raja terveen ja sairaan mielen välillä on hyvin häilyvä ja kuka vain voi sairastua. Halusin näyttää naisille, että he ovat kauniita ja ihania, kuten voimauttavan valokuvan menetelmään kuuluu. Huonon päivän varalle kuva on muistuttamassa asiakasta hänen arvokkuudestaan, Satu kertoo.

Kuvauspäivät

Jokaisella naisella on oma kuvauspäivänsä, jolloin keskitytään vain häneen. Naiset ovat saaneet päättää kalkesta omaa kuvaa koskien, kuvauspaikasta asuihin asti. Kaupunginteatteri on antanut naisten käyttää heidän puvustamoaan vaatekaappinaan, josta he sitten ovat saaneet valita mieleisensä puvun. Parturikampaamo Lumo on toiminut kaunistautumisen keskuspaikkana, jonne asiakas on tuotu aamulla kampaukseen ja sen jälkeen maskeerauskoulu Beauty avenuen opiskelijat ovat tulleet paikan päälle meikkaamaan naisen. Lumon työtöt ovat toki keitelleet välissä kahvit koko poppoolle.

– Oli hieno huomata



SUVIN KUVAUSPÄIVÄ. Kuvassa maskeerausopiskelija Anastasia (vas.), ryhmän jäsen Suvi, kampaaja ja Minna, ryhmän jäsen Aira, Kampaaja Anna ja ryhmän ohjaaja sosionomi-opiskelija Satu.

kuinka yhteistyössä on voimaa: eri alan toimijoiden panos tällaisessa projektissa tekee kokemuksesta ainutlaatuisen. Kun eräs asiakas halusi tulla kuvatuksi kukkakaupassa, soitin Hyllykallion kukkaan ja kysyin saisimmeko käyttää heidän tilojaan kuvauspaikkana. Vastaanotto oli erinomainen ja omistaja vielä asetti meille kukat taustalle kauniisti. Tuntuma on, että mielenterveysasiakkaat ovat ihmisten sydäntä lähellä, miettii Satu.

Lumon kampaajat ovat samoilla linjoilla.

– Innostuimme projektista välittömästi siitä kuullessamme ja pidimme aihetta hyvin mielenkiintoisena. Moni kampaaja lähtee tälle alalle juuri sen vuoksi, että saisi korostaa asiakkaan kauneutta ja tuottaa hyvää mieltä. Meille pieni teko voi merkitä ryhmän jäsenille paljon.

Itsetuntoa ja onnistumisia

Ryhmän jäsenet Aira ja Suvi lähtivät mukaan projektiin halusta kokeilla uutta.

– Mielestäni tämä projekti on ollut hyvä siinä mielessä, että tässä on ihan selkeästi alku ja loppu. Se ei ole nimittäin mitenkään itsestään selvää, että ihminen jolla on mentaalipuolen ongelmia, saa jonkun aloittamansa asian tehtyä ihan loppuun asti. Sen lisäksi tällainen positiivinen kokemus on kasvattanut itsetuntoa ja antanut onnistumisen tunteen. Voin suositella kyllä ihan kaikille, Suvi jatkaa. Myös ohjaaja saa projektista paljon.

– Tällaisten projektien organisoiminen ja ohjaaminen on opiskelijalle melko vaativaa mutta palkitsevaa. Kaikkien lankojen koostaminen vaatii hyvää

yhteistyöosaamista. Oma motto on, että vain taitavas on rajana, ja sillä tätä projektia olen nyt vienyt eteenpäin ja lopputulos on tämä. Mielestäni sosiaalialalla voi käyttää luovuutta ja yhteistyötahojen saaminen mukaan kuvioihin ei ole koskaan pahasta, aina kannattaa ainakin kysyä. Mielestäni tällaista yhteistyömallia voisi soveltaa esimerkiksi siten, että kampaamo- ja kauneudenhoitoalan opiskelijat tekisivät enemmän yhteistyötä erilaisten syrjäytymisvaarassa olevien asiakasryhmien, kuten esimerkiksi päihdetai mielenterveyskuntoutujien, kanssa. Silloin molemmat tahot hyötyisivät yhteistyöstä: opiskelijat saisivat harjoitusta ja heidän ammattitaitonsa karttuisi samaan aikaan kun he antaisivat iloa elämään siten eniten tarvitseville.



KALNISTAUTUMISTA. Kampaaja Minna loihittimassa kampausta Suville samaan aikaan kun Anastasia viimeistelee melkcia.



AIRAN VOIMAKUVA. Kuva: Satu Väliä, kampaus Lumo, melkcia Ida Jaskari/Beauty avenue, asu Seinäjoen kaupungintalolta.

Liite 4. 1 (5) Voimanainen-projektissa syntyneitä voimauttavia valokuvia.

