

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali-alan koulutusohjelma

Piia Toroskainen

Voimavarat mielenterveyden vahvistajina
– valokuvaprojekti ehkäisevän lastensuojelun pienryhmässä

Opinnäytetyö
Toukokuu 2017



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2017
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
013 260 600

Tekijä(t)
Piia Toroskainen

Nimeke
Voimavarat mielenterveyden vahvistajina – valokuvaprojekti ehkäisevän lastensuojelun pienryhmässä

Toimeksiantaja
Joensuun Pelastakaa Lapset ry

Tiivistelmä

Opinnäytetyönäni toteutin yhden 12-vuotiaalle tytölle kohdennetun Minä olen tärkeä -pienryhmän kanssa valokuvaprojektin, jonka tavoitteena oli etsiä, löytää ja tuoda näkyviin projektiin osallistuvien tyttöjen voimavarat, sekä heidän oma erityisyytensä. Projektin taustalla oli ajatus mielenterveyden vahvistamisesta löydettyjen, esiin tuotujen voimavarojen kautta.

Toiminnassa käsitelimme tyttöjen kanssa näitä asioita luovien ja toiminnallisten menetelmien, sekä henkilökohtaisten päiväkirjojen ja valokuvaamisen keinoin. Projektin loppuvaiheessa tytöt kokosivat omat henkilökohtaiset voimavara-albuminsa, jotka koostuivat heidän puolen vuoden aikana ottamistaan valokuvista sekä päiväkirjamerkinnoista valittujen teemojen kautta. Teemoiksi nousivat oma minuus, itselle tärkeät sekä hyvää mieltä ja voimaa tuottavat asiat, unelmat, vahvuudet, sekä selviytymiskeinot ja tunteet. Voimavara-albumien tarkoituksena oli tuoda esiin konkreettisesti näkyviin niitä asioita, joista nämä tytöt saavat voimaa elämäänsä.

Tytöt pitivät toteutetusta toiminnasta ja antoivat hyvää palautetta. Projektin aikana hiljaiset ja ujoit ovat oppineet tuomaan mielipiteitään ja ajatuksiaan esiin ryhmässä. Lisäksi näiden tyttöjen oma ylpeydellä kerrottu tarina heidän elämästään, vahvuuksistaan ja merkityksellisistä asioistaan on vahvistanut projektin tarkoitusta ja sen merkitystä.

Kieli
suomi

Sivuja 67
Liitteet 3
Liitesivumäärä 3

Asiasanat

nuoruusikä, mielenterveys, ehkäisevä lastensuojelutyö, valokuvaprojekti



THESIS
May 2017
Degree Programme in Social Services
Tikkarinne 9
FI 80220 JOENSUU
FINLAND
013 260 600

Author(s)
Piia Toroskainen

Title
Resources Confirming Mental Health – a Photograph Project in a Small Group of Preventive Child Welfare Work

Commissioned by
Save The Children Finland, local association of Joensuu

Abstract

In this thesis, I implemented a photograph project with a small group for 12-year-old girls called “Minä olen tärkeä” (I am important). The aim of the project was to search, find and visualize the resources of these girls’ lives and their own specialty. The main idea of the project was to strengthen the mental health through these found resources.

This project’s activities were processed by using creative and functional methods, diaries and photographing. At the end of the project, the girls made their own resource albums that consisted of their photographs and writings from their diaries for the last six months by chosen themes. The themes were one’s own identity, important things, things that bring happiness and energy, dreams, strengths, coping strategies and feelings. The purpose of the resource-albums was to make these things that bring resources to these girl’s lives concretely visible.

The girls liked the activities and gave positive feedback. During the project, quiet and shy girls have learned to bring up their opinions and thoughts in the group. In addition, these girl’s own story about their lives, strengths and specialty, which was told with pride, has confirmed the purpose of the project.

Language
Finnish

Pages 67
Appendices 3
Pages of Appendices 3

Keywords

adolescence, mental health, preventive child welfare work, photograph project

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	6
2	Nuorten hyvinvointi 2000-luvun Suomessa.....	8
3	Nuoruusikä.....	10
3.1	Varhaisnuoruus elämänvaiheena.....	10
3.2	Identiteetin rakentuminen nuoruusiässä	12
4	Nuoruus ja mielenterveys	14
4.1	Mielenterveys nuoren elämän voimavarana.....	14
4.2	Mielenterveyden riski- ja suojaavat tekijät nuoruusiässä	15
4.3	Nuoren mielenterveyden tukeminen	16
5	Lastensuojelun ehkäisevä työ.....	17
5.1	Lastensuojelun ehkäisevän työn tarkoitus.....	17
5.2	Pienryhmätoiminta lastensuojelun ehkäisevän työn menetelmänä	18
5.3	Luovat ja toiminnalliset menetelmät lastensuojelun ehkäisevässä työssä.....	20
6	Valokuvaus lastensuojelun ehkäisevän työn menetelmänä	22
6.1	Valokuvan käyttö nuorten parissa tehtävässä asiakastyössä	22
6.2	Valokuvaus menetelmänä nuoren mielenterveyden tukemisessa	23
7	Aihepiiriin aikaisemmat opinnäytetyöt ja projektit	25
8	Opinnäytetyön lähtökohdat	26
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	26
8.2	Opinnäytetyön toimeksiantaja	27
8.3	Opinnäytetyön kohderyhmä	28
8.4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	29
9	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	30
9.1	Osallistaminen	30
9.2	Havainnointi	31
9.3	Opinnäytetyöpäiväkirja.....	33
10	Valokuvaprojektin toteutus.....	34
10.1	Valokuvaprojektin vaiheet	34
10.2	Ideasta suunnitteluun	36
10.3	Toimintavaihe.....	39
10.4	Projektin päättäminen	46
10.5	Projektin arviointi.....	47
11	Pohdinta.....	52
11.1	Opinnäytetyöprosessin toteutus.....	52
11.2	Opinnäytetyön toiminnan ja tuotoksen merkitys kohderyhmälle..	52
11.3	Luotettavuus ja eettisyys.....	56
11.4	Jatkokehitysideat	57
11.5	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	58
	Lähteet.....	60

Liitteet

Liite 1 Opinnäytetyön toimeksiantosopimus

Liite 2 Valokuvaprojektin runko

Liite 3 Opinnäytetyön prosessikaavio

1 Johdanto

Nuoruusikä on Aalbergin (2015) mukaan ”kuohuvaa aikaa”. Aalbergin määritelmä on hyvin kuvaava – kehitysvaiheena nuoruusikä tuo muutoksia niin nuoren fyysiseen ulkomuotoon, kuin tämän ajattelumaailmaan ja koko identiteettiin. Nuoruutta voidaankin kuvailla suurena seikkailuna, jota se voi olla niin sen positiivisessa kuin pelottavassakin mielessä. Yksilöstä riippuen nuoruus voi olla elämän onnellisinta aikaa tai vaikeaa kriisien aikaa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2007, 13.)

Nuorten hyvinvointiin on viime vuosina kiinnitetty paljon huomiota. Osa nuorista voi hyvin, mutta osalla ongelmat kasaantuvat elämän eri osa-alueilla. Merkittävä osa mielenterveysongelmista alkaa lapsuuden ja nuoruuden aikana. Mikäli näihin ei puututa ajoissa, vaikuttavat ne kokonaisvaltaisesti nuoren elämään ja tulevaisuuteen. Näin ollen varhaisen puuttumisen tärkeys korostuu erityisesti nuorten kohdalla. (Lassander & Karila-Hietala 2015, 7, 51.) Tukemalla nuorten mielenterveyttä voidaan auttaa heitä elämään parasta mahdollista arkea ja luomaan pohja tulevaan elämään (Immonen 2016; Friis, Eirola & Mannonen 2004, 34).

Opinnäytetyössäni toteutin voimavaralähtöisen valokuvaprojektin 12–vuotiaille nuorille kohdennetun pienryhmän kanssa. Valokuvaprojektin taustalla oli ajatus mielenterveyden vahvistamisesta löydettyjen, esiin tuotujen voimavarojen kautta. Voimavarat ovat niitä asioita, jotka antavat meille tukea ja voimaa elämäämme. Ne auttavat meitä myös selviytymään elämän kolhuista ja vastoinkäymisistä, sekä lisäävät päivittäistä hyvinvointiamme. Röning (2016) on tuonut esiin, että nuoren voimavaroja esiin tuomalla nuoren mielenterveyttä voidaan vahvistaa ja niiden käyttöönotolla ehkäistä nuoren kuormittuminen kovankin paineen alla. Valokuvaprojektin keinoin teimme konkreettisen välineen tuoda esiin näitä nuoren elämän voimavaroja.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Joensuun Pelastakaa Lapset ry, jonka yhden Minä olen tärkeä -pienryhmän toiminnan kautta opinnäytetyön kohderyhmä muodostui. Toiminnassa käsitelimme voimavaroja, sekä osallistuvien nuorten omaa erityisyyttä luovien ja toiminnallisten menetelmien, henkilökohtaisten päiväkirjojen ja valokuvaamisen keinoin. Valokuvaprojektin tuotoksena nuoret kokosivat omat henkilökohtaiset voimavara-albumit, jotka koostuivat heidän puolen vuoden aikana ottamistaan valokuvista sekä päiväkirjamerkinnöistä valittujen teemojen kautta.

Tässä opinnäytetyöraportissa avaan opinnäytetyön teoreettista viitekehystä nuoruusiän kehityksen, nuoruuden mielenterveyden sekä ehkäisevän lastensuojelutyön kautta. Tarkastelen myös luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttöä nuorten parissa työskentelyssä avaten erityisesti valokuvaamista ja sen merkitystä vuorovaikutuksen ja mielenterveyden tukemisen näkökulmista. Kuvaan lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön ja sen projektin toteutusta ideavaiheesta sen päättämiseen saakka avaten myös sen keskeisiä lähtökohtia ja menetelmiä. Lopuksi pohdin projektin merkityksiä niin kohderyhmän nuorten, kuin myös henkilökohtaisen ammatillisen kasvun näkökulmista.

2 Nuorten hyvinvointi 2000-luvun Suomessa

Nuoruuden määritelmät vaihtelevat eri lähteistä riippuen. Yleisesti luokiteltuna nuoruus on jaoteltu varhaisnuoruuden, keskinuoruuden ja myöhäisnuoruuden vaiheisiin. Varhaisnuoruuden katsotaan olevan ikävuosien 11–14 aikaan, keskinuoruuden 15–18-vuotiaana ja myöhäisnuoruuden 19–25-vuotiaana. (Aaltonen ym. 2007, 18.) Määritelmissä on kuitenkin eroja – esimerkiksi Nuorisolaki määrittelee yleisesti nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 2016/1285 3. §) ja Lastensuojelulaki 18–20-vuotiaat (Lastensuojelulaki 2007/417 6. §).

Nuoruus on elämänvaihe, jonka keskeisenä tehtävänä on yksilön kehittyminen aikuiseksi niin fyysisesti, psyykkisesti kuin seksuaalisesti. Tämän tärkeän elämänvaiheen aikana luodaan pohja myöhemmän terveyden ja elintapojen kannalta, omaksutaan omaa yksilöllistä elämäntapaa sekä valitaan koulutus- ja työelämän uria. Tämän vuoksi keskeistä on niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta panostaa nuorten terveyteen ja hyvinvointiin, sillä tämä on investointia myös tulevaisuuteen nähden. (Rimpelä 2010, 14; Marttunen & Karlsson 2013, 10.)

Elämä nykypäivän Suomessa on niin fyysisesti kuin henkisesti turvallista. Turvallisessa ympäristössä nuoren on mahdollista etsiä itseään, omaa paikkaansa ja kapinoida turvallisesti kasvuympäristönsä arvoja vastaan. (Korvela & Nordlund 2015, 193.) Tuoreimman Nuorisobarometrin tutkimuksen mukaan enemmistö nuorista kokee selviytyvänsä arjen toimista varsin hyvin (Myllyniemi 2015, 24). Kehitys on ollut myönteistä nuorten elämän usealla osa-alueella viimeisen vuosikymmenen aikana. Nuoret muun muassa kokevat suhteet vanhempiinsa hyvinä ja terveydentilansa paremmaksi kuin vuosituhannen alussa. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 19, 25, 30.)

Yhteiskunnan ajankohtaiset muutokset tuovat tämän vuosituhannen nuorille runsaasti ennennäkemättömiä mahdollisuuksia, mutta toisaalta myös uudenlaisia riskejä ja uhkakuvia. Esimerkiksi koulutus ei tänä päivänä takaa

suoraan paikkaa työelämään, samaan aikaan kun riippuvuus palkkatuloista ja kulutuksesta on entistä voimakkaammassa asemassa. Aikamme nuorten kohdalla korostuvat tieto- ja viestintätekniiikan kehittyminen uusine mahdollisuuksineen ja riskeineen (Aaltonen ym. 2007, 40–41). Sosiaalinen media on nykynuorten keskeinen ajanviettopaikka. Mediaympäristöt valtaavat tilaa läheisiltä suhteilta perheeseen ja kavereihin; päivittäinen yhteydenpito kavereihin on tutkimusten mukaan jo huomattavasti yleisempää kuin kasvokkain tapaaminen. (Helve 2010, 85; Myllyniemi 2015, 77.) Vaikka internet ja sosiaalinen media tarjoavat uudenlaisia mahdollisuuksia muun muassa sosiaaliseen kanssakäymiseen, tiedonhankintaan ja harrastuksiin globaalillakin laajuudella, sisältyy ilmiöön myös lukuisia riskejä. Internetin välityksellä nuori voi tutustua haitallisiin henkilöihin, sairastua nettiriippuvuuteen ja mahdollisesti jopa vieraantua konkreettisesta arjen elämästä. (Aaltonen ym. 2007, 41.) Myös nettikiusaaminen on aikakautemme uusi kasvava ongelma, jonka uhriksi useat nuoret joutuvat (Wetzell 2017).

Nettikiusaamisen ohella lähes joka kymmenes nuori kokee koulukiusaamista ja lähes kolmasosa ongelmia koulun työilmapiirissä sekä vaikeuksia opinnoissaan (Luopa ym. 2014, 92). Vaikka kehitys nuorten hyvinvoinnissa on ollut myönteistä, emme kuitenkaan puhu poistuneista ongelmista. Myllyniemen (2015, 81) tuoreimman nuorisobarometrin mukaan joka kolmas nuori kokee ajoittain yksinäisyyttä. Lisäksi nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. Tutkimusten mukaan noin 20–25 % nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä, näiden ollessa tavallisimpia koululaisten terveysongelmia nykypäivän Suomessa. Merkittävä osa mielenterveyden ongelmista alkaa juuri nuoruusiän aikana; laajojen väestötutkimuksien mukaan noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut ennen 14. ikävuotta ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää. (Immonen 2016; Marttunen & Karlsson 2013, 10.) Tarkasteltaessa mielenterveyden ongelmia yhä varhaisemman puuttumisen tärkeys korostuu. Nuorten psyykkisen pahoinvoinnin sekä syrjäytymisen ehkäisemiseen onkin viime aikoina alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota. (Martikainen & Sipilä 2005, 43.)

3 Nuoruusikä

3.1 Varhaisnuoruus elämänvaiheena

Varhaisnuoruus ajoittuu ikävuosille 11–14. Tässä ikävaiheessa uudet tarpeet ja muutokset nuoren elämässä alkavat tulla näkyviin. Seksuaalisuuden kohtaaminen ja ulkonäön muuttuminen voivat olla pelottavia kokemuksia, joiden myötä nuoren epävarmuus ja epätietoisuus kasvavat. Nuoreksi kasvava ihminen voi muuttua araksi ja epävarmaksi omasta itsestään ja ulkonäöstään. (Aaltonen ym. 2007, 18, 77.) Sopeutuminen murrosikään ja sen tuomiin muutoksiin on tässä vaiheessa hyvin ajankohtaista (Ashford & LeCoy 2010, 417) – Aalberg (2015, 36) kuvaakin tätä ikävaihetta ”kuohuvaksi ajaksi”.

Nuoruusiän kehitys alkaa fyysisillä muutoksilla. Varhaisnuoruuden aikana nuoren ulkoinen olemus muuttuu enemmän kuin missään muussa ikävaiheessa. Nopeat kasvupyrähdykset ja sukuelinten kehittyminen kohti aikuisen sukuelimiä alkavat varhaisnuoruuden aikaan, joskin kaikilla hyvin yksilöllisesti – näiden muutosten alkamisessa voi olla eri yksilöiden välillä useidenkin vuosien eroja. (Aaltonen ym. 2007, 18, 52.) Nopeat muutokset nuoren kehossa aiheuttavat niin hämmennystä, pelkoa kuin ylpeyttäkin (Aaltonen ym. 2007, 77; Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 41).

Fyysisten muutosten myötä myös nuoren minäkuva muuttuu. Nopea pituuskasvu ja kehon muutokset luovat pohjaa nuoren minäkuvalle sekä sen muutoksille. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 146.) Käsitteet itsestä ja omasta kehosta muuttuvat hurjaa vauhtia ja tällä on vaikutusta myös nuoren identiteettiin ja sen muutoksiin (Friis, Eirola & Mannonen, 2004, 44). Nuoren ajatusmaailma kokee myös muutoksen abstraktin ajattelu- ja päättelykyvyn kehittyessä – abstraktin ajattelun taidon opittuaan nuori irtaantuu välittömästä konkreettisesta todellisuudesta. (Hietala ym. 2010, 42; Dunderfelt 2011, 87). Ajattelutaitojen kehittyminen rakentaa nuoren kykyä hahmottaa laajempaa maailmankuvaa ja ideologiaa, joiden kysymyksiin nuori alkaa etsiä vastauksia (Nurmi ym. 2015, 147).

Maailmankuvaa ja minäkuvaa pohtien ja etsien nuori käy läpi valtavan muutoksen psyykkisessä maailmassaan, jolloin uhma, aggressiot ja tunnevyöryt ovat tavallisia (Dunderfelt 2011, 88). Myös mielialanvaihtelut ovat pinnalla – tunteet voimistuvat ja keinot niiden hallitsemiseen ovat muutoksessa. Nuoren on harjoitettava sietämään vaikeita tilanteita ja alkaa selvittää niistä yhä itsenäisemmin. Ristiriitaisuus vanhempiin tukeutumisessa on hyvin tavallista tässä vaiheessa. Vanhemmat ovat edelleen nuoren elämän tärkeimpiä aikuisia, mutta samalla on tehtävä surutyötä, joka mahdollistaa mielen sisäisen irrottautumisen ja itsenäistymisen heistä (Hietala ym. 2010, 42–43; Friis ym. 2004, 46). Suhde vanhempiin vaihtelee aaltomaisesti – välillä lapsenomaisuudesta korostuneeseen itsenäisyyteen. Vanhempien säännöt, määräykset ja arvot kyseenalaistetaan ja omia näkemyksiä puolustetaan tiukasti. Tämä aiheuttaa psyykkisen tasapainon horjumista, kun tutusta ja turvallisesta vanhempien hyväksynnästä ja kannustuksesta luovutaan. Ikätovereiden tuki ja sen tärkeys korostuvat tässä vaiheessa huomattavasti, muutoin nuori kokee jäävänsä yksin. (Aalberg 2015, 36.) Ikätovereidensa parissa nuori kokeilee erilaisia rooli- ja harrastuskokeiluja, joiden kautta hän vahvistaa käsitystä itsestään (Friis ym. 2004, 46).

Nuoruusiän kehitys vaatii paljon voimavaroja – häiriö jollakin kehityksen alueella vaikuttaa nuoreen ja tämän elämään kokonaisvaltaisesti. Esimerkiksi perheessä olevat asiat vaikuttavat suuresti nuoren omaan, henkilökohtaiseen elämään. (Aaltonen ym. 2007, 16.) Varhaisnuoruudessa nuori haluaa itse määrätä asioistaan, mutta samaan aikaan vastuu ja vapaus tuntuvat pelottavilta. Tarvitsevuuden ja riippumattomuuden ristiriita on voimakas – ja näiden sisäisten ristiriitojen käsittely on nuorelle vielä vaikeaa. Samaan aikaan myös ahdistus on kohdattava; sitä ei voi työntää enää pois kuten lapsuudessa. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2014, 78.)

Nuoruus tuo muutoksia myös tulevaisuuden ajattelukykyyn, suunnittelu- ja päätöksentekotaitoihin sekä moraalin kehittymiseen. Kiinnostus omaan tulevaisuuteen ja sen suunnitteluun lisääntyy ja nuori tekee parhaaksi näkemiään ratkaisuja sen eteen. (Nurmi ym. 2015, 147.) Moraalin kehittyessä nuoren omaksuma maailmankuva, maailmankatsomus ja elämänkatsomus vahvistuvat.

Näihin näkemyksiin nuori sijoittaa itsensä ympäristöönsä, yhteiskuntaan ja maailmaan – yhteiskunnan jäsenenä ollessaan nuori pohtii eettistä arvomaailmaansa sekä oppii vastuuta ja harkitsemaan tekojaan. Itse tehdyt ratkaisut saavat tuntemaan niin tyytyväisyyttä omaan itseen kuin mahdollisesti myös syyllisyyttäkin tehdyistä valinnoista. (Mikkola & Räikkä 2015, 178–179.) Dunderfelt (2011, 85) sanookin nuoruuden olevan aikaa, jolloin ”pitää ikään kuin uudestaan oppia elämään”. Hän selittää tätä sillä, että nuoren on opittava ohjaamaan elämäänsä yhä tietoisemmin muihin ihmisiin ja maailmankaikkeuteen nähden.

3.2 Identiteetin rakentuminen nuoruusiässä

Identiteetillä tarkoitetaan omaa kokonaisvaltaista käsitystä itsestä sekä omista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista (Nurmiranta ym. 2014, 77). Identiteetti on kokemus siitä, kuka on. Tämän tietoinen muodostaminen alkaa nuoruusiässä, sillä tässä ikävaiheessa ihminen alkaa olla siihen kypsä elämäkokemuksensa, ajattelun taitojensa ja psyykkisten valmiuksiensa pohjalta. Identiteetin rakentumisen pohjana toimivat aiemmat lapsuuden kokemukset itsestä, omista kyvyistä ja ominaisuuksista. Tässä kohtaa kysymykset ”kuka minä oikeasti olen?” ja ”mitä voisin elämältäni haluta?” tulevat ajankohtaisiksi. Näiden kysymysten pohjalta nuori alkaa etsiä merkitystä hänen elämälleen, sekä omaa paikkaansa maailmassa. (Martikainen 2015, 167–168; Nurmiranta ym. 2014, 76.)

Varhaisnuoruudessa alkavat kehon fyysiset muutokset tuovat nuorelle aavistuksen minäkokemuksen muuttumisesta. Tässä vaiheessa nuoren ujous voi heijastaa lisääntyvää haavoittuvuutta. Itsenäistyessään nuori harjoittelee omia minätoimintojaan ja etsii itselleen sopivia roolikokeiluja harrastuksista ja ryhmistä. Kun kokemus itsestä kasvaa, vahvistuu tietoisuus oman kehityksen keskeneräisyydestä ja omasta riittämättömyydestä. Tässä vaiheessa identiteetti kokee kriisivaiheensa ja tietoisuus vanhemmista irtautumisen välttämättömyydestä nousee pintaan. (Dunderfelt 2011, 90–91.) Vanhempien omaksumat ajattelutavat ja arvot voivat tuntua nuoresta vierailta ja tämän elämäntilanteeseen sopimattomilta. Oman identiteetin rakentamiseen kuuluukin

näin ollen irtautuminen vanhempien maailmankuvasta, sekä omien ajattelutapojen selkeyttäminen. (Martikainen 2015, 168–169.) Nuori haluaa hallita itse elämänsä ja tehdä itseään koskevia päätöksiä. Pyrkiessään itsenäiseksi minäksi nuori harjoittelee tähän vaadittavia taitoja. Tässä vaiheessa nuori turvautuu ystäviinsä ja idoleihinsa ja käyttää näitä ikään kuin ”siirtymäobjekteina”. (Aaltonen ym. 2007, 78–79; Dunderfelt 2011, 91.)

Rakentaessaan omaa identiteettiään nuori käyttää apunaan arvomaailmaansa ja selkiyttää tämän kautta vastausta siihen, kuka hän on ja mihin hän kuuluu (Hietala ym. 2010, 45–56). Arvojen pohtiminen nuoruusiässä on tärkeää, sillä arvot ohjaavat sitä, mitä nuori elämässään tekee. Omien arvojen mukaiset valinnat myös tukevat nuoren mielenterveyttä, kun taas vastaavasti niiden vastaiset valinnat sotivat sitä vastaan. (Snellman-Aittola 2016.) Tärkeää on, että nuori saa oman ajattelumaailmansa valinnat omaehtoisesti rakennettua (Martikainen 2015, 169). Nuoren on tärkeää tuntea itsensä ja omat mahdollisuutensa identiteettiä rakentaessaan, tällöin sen rakentamiselle tulee realistiset raamit. Myös ympäristön asettamilla odotuksilla on vaikutuksensa tähän – ristiriitaiset odotukset vaikeuttavat nuoren eheän identiteetin rakentamista. Oman itsensä kehittämisen tulisi olla lähtöisin omasta itsestään, ei muista. Tämä voi synnyttää nuorelle kokemuksen siitä, kuka hän todella on. (Martikainen 2015, 170.)

Kun erillisyyys ja omavastuullisuus alkavat hiljalleen terävöittää omaa minäkokemusta, nuoren yksilöllinen minuus alkaa hiljalleen löytyä. Tällöin nuori kykenee hyväksymään oman erilaisuutensa suhteessa vanhempiensa ja ystäviensä odotuksiin ja tiedostamaan paremmin omat rajoituksensa sekä hyväksymään ne. (Dunderfelt 2011, 91.) Lisäksi nuori oppii hallitsemaan itseään uusissa tilanteissa ja luottaa omaan selviytymiskykyynsä itsenäisessä elämässä (Aaltonen ym. 2007, 79). Identiteetin rakentuessa nuoren käsitys itsestä voi muuttua hyvin paljon. Nuori voi esimerkiksi päästä eroon lapsuuden aikaisesta ujoudesta tai arkuudesta. Minäkuvan monipuolistuessa nuori kykenee näkemään itsessään useita puolia. Tutkimusten mukaan monipuolinen minäkäsitys suojaa nuorta mahdollisten kielteisten elämäntapahtumien psyykkisiltä vaikutuksilta,

kuten esimerkiksi masennukselta, syrjäytymiseltä ja itsetuhoisuudelta. (Nurmiranta ym. 2014, 76.)

4 Nuoruus ja mielenterveys

4.1 Mielenterveys nuoren elämän voimavarana

Maailman terveysjärjestö WHO (2014) määrittelee mielenterveyden olevan ”hyvinvoinnin tila, jossa yksilö kykenee näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan”. Mielenterveys nähdään näin ollen voimavarana, joka luo perustan hyvinvoinnille ja elämänlaadulle vahvistaen elämönhallintaa ja auttaen yksilöä selviytymään tämän arjessa ja elämän eteen tuomissa vastoinkäymisissä. Tähän kuuluvat olennaisesti yksilön valmiudet, kuten muun muassa selviytymis- ja ongelmanratkaisutaidot sekä kyky optimistiseen ajatteluun. (Barry & Jenkins 2007, 2.)

Mielenterveyden perusta luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa – nuoren mielenterveyden edistäminen mahdollistaa sen, että tulevaisuudessa nuori voi antaa panoksensa yhteiskuntaan (Erkko & Hannukkala 2015, 14). Nuoren mielenterveys on kykyä käydä koulua ja nauttia elämästä, tehdä asioita itsenäisesti ja harrastaa, kykyä toimia sosiaalisissa kontakteissa, perheessä ja omassa lähipiirissä, sekä sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä (Lassander & Karila-Hietala 2015, 14).

Mielenterveys ulottuu kaikkialle ihmisen elämän osa-alueisiin. Se auttaa meitä sopeutumaan elämänkulkuun ja sen tapahtumiin, sekä toimimaan ongelmanratkaisutilanteissa. (Röning 2016.) Mielenterveys ei kuitenkaan ole pysyvä tila, eikä se pysy samanlaisena läpi elämää, vaan se vaihtelee ja muuttuu elämäntilanteiden ja niiden kuormittavuuden mukaan (Lassander & Karila-Hietala 2015, 13). Koska tämä voimavara on päivittäisessä käytössä, sen säännöllinen vahvistaminen on tarpeen – mielenterveys tarvitsee huolehtimista (Lassander & Karila-Hietala 2015, 16).

4.2 Mielen terveyden riski- ja suojaavat tekijät nuoruusiässä

Mielen terveyden riskitekijät ovat sisäisiä tai ulkoisia haavoittavia tekijöitä, jotka vaarantavat elämän ja toimintojen jatkuvuuden, turvallisuuden tunteen sekä heikentävät terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi ne voivat altistaa myös sairauksille. Sisäisiä riskitekijöitä ovat huonot ihmissuhteet, huono sosiaalinen asema, erilaiset sairaudet, eristäytyneisyys ja vieraantuneisuus, itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuus sekä seksuaaliset ongelmat. Ulkoisia riskitekijöitä ovat puute ja kodittomuus, erot ja erilaiset menetykset, hyväksikäyttö ja väkivalta, kiusaaminen, syrjintä, työttömyys, päihteet, syrjäytyminen, köyhyys, mielen terveyden ongelmat perheessä sekä haitallinen elinympäristö. (Soisalo 2012, 120–121.)

Tutkimusten mukaan joka toinen 15–25-vuotias kokee elämänsä stressaavaksi. Nuoren valmiudet stressin käsittelyyn ja purkamiseen ovat vielä puutteelliset aikuisiin nähden. Vielä tunne-elämältään ja ajattelun kokonaisvaltaisuudeltaan kypsytön nuori tarvitsee aikuisen tukea sanoittamaan kokemuksiaan ja tuntemuksiaan. Selviytymisessä on hyvin pitkälti kyse siitä, millaista tukea ja millaisia käyttäytymismalleja nuori oppii vaikeuksien kohtaamiseen. Nuoruusikään kuuluvat oleellisesti kehitykseen kuuluvat siirtymävaiheet, kuten esimerkiksi opintoihin siirtyminen ja muutto omilleen. Mikäli näissä tilanteissa nuorella on taustalla muita haavoittavia tekijöitä, stressitekijöitä on kasaantunut liikaa tai kuormitus on liian korkea suhteessa kehitysvaiheeseen ja kykyyn käsitellä stressiä, tilanteet voivat altistaa niin psyykkiselle kuin somaattiselle sairastumiselle. Lisäksi niin yhteiskunnan kuin nuoren itsensäkin asettamat suorituspainet voivat haastaa nuorta. Epävarmuus ja ahdistus purkautuvat käyttäytymisen ja vuorovaikutuksen häiriöinä ja voivat altistaa nuoren niin epäsosiaalisille vaikutteille kuin myöhemmän iän psyykkisille oireille. Lapsuuden ja nuoruuden aikaisen stressin nähdään liittyvän myös mahdollisiin myöhemmällä iällä puhkeaviin sairauksiin, kuten masennukseen, ahdistuneisuuteen ja päihdeongelmiin. (Karvonen 2009, 121–124.)

Kuitenkin, vaikka stressi ja kuormitus olisivatkin korkeita, mielenterveyden suojaavat tekijät voivat pienentää riskiä sairastua psyykkisesti (Erkko & Hannukkala 2015, 31). Mielenterveyden suojaavat tekijät ovat mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä, jotka auttavat selviytymään elämän vastoinkäymisissä ja kriisitilanteissa sekä vahvistavat elämänhallintaa ja toimintakykyä (Soisalo 2012, 120). Lisäksi ne vahvistavat päivittäistä hyvinvointia sekä terveyttä (Immonen 2016). Jokaisella ihmisellä on mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja niitä voidaan vahvistaa ja lisätä läpi elämän – mitä enemmän näitä tekijöitä on, sitä pienempi riski on sairastua korkeankin kuormituksen alla (Erkko & Hannukkala 2015, 31).

Kuten riskitekijät, myös mielenterveyden suojaavat tekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoihin tekijöihin. Sisäisiin tekijöihin luetaan hyvä terveys, myönteiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, hyväksytyksi tuleminen, ongelmanratkaisutaidot, oppimiskyky, ristiriitojen käsittelyn taito, vuorovaikutustaidot ja kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Ulkoisia tekijöitä taasen ovat ravinto, suoja, sosiaalinen tuki ja myönteiset mallit, toimeentulo, koulutusmahdollisuudet, kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet, turvallinen elinympäristö sekä toimiva yhteiskuntarakenne. (Soisalo 2012, 121.) Näiden yleisten suojaavien tekijöiden lisäksi nuoruusikään liittyy tärkeinä nuoren mielenterveyttä edistävinä ja suojaavina sisäisinä tekijöinä nuoren kyky sanoittaa ja ilmaista omia tunteita sekä puhua mieltä painavista asioista, kyky luoda ja ylläpitää ystävyys-suhteita, kyky toteuttaa ja arvostaa itseään sekä kyky ratkaista ongelmia. Ulkoisina tekijöinä ovat muun muassa läheisverkostot ja heidän tuki, turvallinen kasvu-ympäristö, koulunkäynti sekä kyky uskaltaa hakea apua ja tukea, kun sitä tarvitsee. (Immonen 2016.)

4.3 Nuoren mielenterveyden tukeminen

Mielenterveys on keskeinen osa nuoren tervettä kehitystä ja elämää. Koska lapsuuden ja nuoruuden aikana luodaan pohja ihmisen elämälle ja tulevaisuudelle, on nuoren mielenterveyden tukeminen sekä kasvua ja kehitystä edistävien tekijöiden huomioiminen erityisen tärkeää. (Friis ym. 2004, 34.) Nuoren mielenterveyttä tuetaan mielenterveyden suojaavia tekijöitä lisäämällä ja vahvistamalla, sekä puuttamalla nuorta vahingoittaviin olosuhteisiin. Tukemista

voivat olla kaikki ne toimet, joilla vaikutetaan myönteisesti nuoren kasvuun ja kehitykseen. Lähtökohtana voi olla niin mielenterveyden edistäminen kuin ongelmien ennaltaehkäisy. (Röning 2016, Lassander & Karila-Hietala 2015, 17.)

Tukemalla nuoren mielenterveyttä voidaan nuorta auttaa elämään parasta mahdollista arkea (Immonen 2016). Nuoren mielenterveyttä tukevat itsetuntemus, ihmissuhteet sekä tunnetaidot. Tunnetaitoihin kuuluu olennaisesti se, että nuori kykenee sietämään ikäviäkin tunteita. (Lassander & Karila-Hietala 2015, 14.) Myös aikuisen läsnäololla, välittämällä ja tuella, sekä arjen rytmin ylläpitämällä ja mielihyvää tuottavalla tekemisellä voidaan tukea nuoren mielenterveyttä ja hyvinvointia. Keskeiseksi nousevat myös nuoren myönteisen palautteen saaminen sekä onnistumisen, hyväksynnän ja oikeudenmukaisuuden kokemukset. (Röning 2016.) Lisäksi Immonen (2016) tuo esiin, että tärkeää on taata nuorelle mahdollisuus tämän ajatusten vapaaseen ilmaisemiseen, ristiriitojen ratkaisemiseen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen.

Nuoren mielenterveyden tukemisessa tärkeäksi nousevat nuoren osallistuminen sekä omien voimavarojen hyödyntäminen (Friis ym. 2004, 35); nuoren vahvuuksia ja voimavaroja esiin tuomalla nuoren mielenterveyttä voidaan vahvistaa. Mielenterveys vaihtelee elämäntilanteiden ja niiden kuormittavuuden mukaan. Tärkeää onkin kiinnittää huomiota siihen, ettei elämän kuormitus ohita nuoren käytössä olevia voimavaroja. Voimavarojen esiin tuomisella, löytämisellä ja käyttöönotolla voidaan ehkäistä nuoren kuormittuminen kovankin paineen alla. (Röning 2016.)

5 Lastensuojelun ehkäisevä työ

5.1 Lastensuojelun ehkäisevän työn tarkoitus

Ehkäisevän lastensuojelutyön tarkoituksena on edistää ja turvata lasten ja nuorten kehitystä ja hyvinvointia. Tähän kuuluu olennaisesti myös vanhemmuuden tukeminen. (Lastensuojelulaki 2007/417 3. a§.) Ehkäisevän lastensuojelutyön tavoitteena on koko lapsiväestön hyvinvointi, jonka keinoin

pyritään etsimään kaikille tarkoitettuja hyvinvointia tukevaa palveluita ja tukea sekä erityisiä palveluita tietyille lapsiryhmille tai tiettyihin elämäntilanteisiin. Tarkoituksena on näin ollen ehkäistä lasten ja nuorten huono-osaisuutta ja syrjäytymistä. (Törrönen & Vornanen 2004, 154.) Lisäksi lastensuojelun ehkäisevän työn tarkoituksena on suojata lapsia ja nuoria sosiaalisilta ongelmilta (Salo 2002, 83).

Lastensuojelun ehkäisevä työ on niin ongelmien ehkäisyä kuin niiden syvenemisen estämistä. Työssä pyritään poistamaan mahdollisia riskitekijöitä ja avaamaan mahdollisuuksia. Ehkäisevän lastensuojelutyön keinoin tuetaan lasten ja nuorten osallisuutta omaan elämäänsä sekä suojellaan ja taataan heille tasarvoiset mahdollisuudet yhteiskunnallisiin voimavaroihin, samalla kun annetaan heille oikeus olla lapsia ja nuoria heidän elämänvaiheissaan. Lisäksi tarkoituksena on tukea heidän kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä taata mahdollisuus turvalliseen kehitykseen, kasvuun ja hyvinvointiin. (Törrönen & Vornanen 2004, 155, 161–162.) Ehkäisevää työtä toteutetaan esimerkiksi perheissä, kouluissa sekä erilaisissa järjestöissä (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009, 8). Sen osa-alueina ovat lasten ja nuorten kasvuolot ja niihin puuttuminen, perhettä tukevat palvelut, taloudellinen tuki ja hoitomahdollisuudet sekä lapsen aseman ja huollon varmistaminen (Törrönen & Vornanen 2004, 160).

5.2 Pienryhmätoiminta lastensuojelun ehkäisevän työn menetelmänä

Ryhmä määritellään ihmisjoukoksi, jolla on yhteinen tavoite tai tehtävä ja käsitys siitä, ketkä ryhmään kuuluvat. Oleellista on myös se, että ryhmäläiset ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja jäsenenä heillä on merkitystä toinen toisilleen. Ryhmät voivat olla erikokoisia, koostua erilaisista yksilöistä ja koottu erilaisia tarkoituksia varten. Kestoltaan ne voivat olla niin lyhyt- kuin pitkäaikaisia. Yksi keskeinen osa ryhmää ja sen toimintaa on tavoitteellisuus – kaikella ryhmän toiminnalla tulee olla tavoite. Tavoitteellisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikella sillä toiminnalla, jota ryhmälle ohjataan, tulee olla syy miksi sitä tehdään. Tavoitteet määritellään sitä kautta, miksi ryhmän on tärkeä tehdä juuri näitä asioita ja kuinka ryhmä ja sen jäsenet toiminnasta hyötyvät. Kun työskennellään ihmisten parissa, ryhmän toimintaan liittyvät myös

kasvatukselliset tavoitteet – tavoitteena on näin ollen tukea myös ihmisen kasvua ja kehitystä jokaisen ikäryhmän kohdalla ottaen huomioon kaikki ihmisen osa-alueet; psyykinen, fyysinen, motorinen, sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 79, 82, 109, 112.)

Pienryhmässä ryhmän koko on yleensä kolmesta kuuteen osallistujaa. Pienryhmä mahdollistaa ajan ja paikan antamisen nuorelle, jossa tämä voidaan huomioida eri tavoin kuin suuressa ryhmässä. Pieni ryhmäkoko luo mahdollisuuden tiiviiseen vuorovaikutukseen ryhmän kesken ja nuoren yksilöllisiä tarpeita kyetään huomioimaan myös paremmin kuin suuressa ryhmässä. Pienryhmätoiminnassa ryhmä ja sen toiminta suunnitellaan kohdennetusti vastaamaan tietyn ryhmän tarpeisiin ja ryhmän omat tavoitteet rakentavat pienryhmän toiminnan rungon. Työskentely pienryhmässä sen tavoitteiden suuntaan vaatii turvallisen ilmapiirin. (Muhonen, Lallukka & Turtiainen 2009, 14, 18–19, 28–29.)

Ryhmillä nähdään olevan merkittävä suojaava merkitys nuoruusiässä. Ne auttavat nuorta suojautumaan murrosiän tuomalta tuskaisuudelta ja vaikuttavat tämän identiteetin kehittymiseen. (Aalberg 2015, 41.) Ryhmät tarjoavat nuorelle merkittävän oppimisympäristön yhteistyön ja vuorovaikutustaitojen harjoittelulle. Ryhmissä nuori saa uusia näkökulmia, vertaisten tukea sekä yhteisiä arvokkaita kokemuksia. (Kivelä & Lempinen 2010, 30.) Turvallinen ryhmä onkin edellytys nuoren mielenterveystaitojen harjoittelulle – täällä nuori voi jakaa tunteitaan ja keskustella vaikeistakin asioista. Ryhmätoiminnan kautta nuoren on mahdollista oppia tukemaan toisia sekä osoittamaan välittämistä ja empatiaa. Kokemus turvalliseen ryhmään kuulumisesta vahvistaa nuoren itsetuntoa. Lisäksi ryhmätoiminnan kautta nuoren on mahdollista oppia erilaisia vuorovaikutustaitoja, joita hän tarvitsee ihmissuhteissaan. Ryhmätoiminnat mahdollistavat nuorten osallistumisen ja osallisuuden, mielipiteiden jakamisen ja yhteisöllisyyden tunteen luomisen. Lisäksi ne mahdollistavat nuorelle tilaisuuden harjoitella muun muassa neuvottelutaitoja, jämäkkyyttä, näkökulman vaihtamisen taitoa, toisten huomioon ottamista ja empatiaa. Toiminnalle asetettujen tavoitteiden lisäksi ryhmätoiminnat voivat tarjota nuorelle ajanvietettä, hauskanpitoa ja kaveruutta. (Erkko & Hannukkala 2015, 17, 95.)

Vertaisuudella tarkoitetaan vastavuoroisuutta, joka syntyy jaetuista kokemuksista, jotka ovat samankaltaisia toisiinsa nähden – tällöin ihminen voi kokea, ettei ole yksin kokemustensa kanssa. Vertaisten tuki mahdollistaa omien kokemusten jakamisen toisten kanssa sekä mahdollisuuden saada tukea toisilta ja olla itse tukena muille. (Luodemäki, Ray & Hirstiö-Snellman, 2009, 30, 32.) Vertaistoiminnan yksi tärkeä elementti on vertaistuki. Toiset saman tilanteen kokeneet kykenevät ymmärtämään toisen tilannetta aina helpommin. Toisinaan toisen ajatusten kuuleminen voi antaa itselleen ratkaisun selvitä elämässä eteenpäin. (Pirinen 2015, 14.) Nuorelle vertaisryhmä tarjoaa kaivatun tuen tämän irtaantuessa vanhemmistaan. Vertaisten parissa nuori saa ja kehittää sellaisia tietoja ja taitoja, joita ei välttämättä perheessään voi harjoitella. Vertaisten parissa nuori oppii muun muassa johtajuuden, myötätunnon, konfliktien sekä keskinäisten ongelmien selvittelyjen taitoja. (Ashford & LeCoy 2010, 450, 452.) Lisäksi nuori vahvistuu sosiaalisissa taidoissaan ja oppii huolehtimaan tehtävistään itsenäisemmin. Kaverisuhteilla on tärkeä merkitys nuoren elämässä ja kyky toimia ryhmässä onkin oleellista. (Mäntymaa, Puura, Ahonen & Carlson 2015, 34–35.) Salmivallin (2005, 196) mukaan hyväksytyksi tuleminen vertaisryhmän sisällä myös edistää nuoren mielenterveyttä.

5.3 Luovat ja toiminnalliset menetelmät lastensuojelun ehkäisevässä työssä

Luovilla menetelmillä tarkoitetaan toimintaa, jonka kautta ihmisen on mahdollista tutkia itseään ja ympäristöään sekä tuoda esiin omia kokemuksiaan muille. Luova toiminta tuottaa aina jotakin uutta, myös tekijälle itselleen. Luovien menetelmien kautta voidaan luoda kuvia tulevaisuuteen, elää ja tulkita uudelleen menneisyyden tapahtumia tai työstää asioita, jotka ovat todellisuutemme ulottumattomissa. Luovaa toimintaa on monenlaista. Menetelminä toimivat esimerkiksi kuvataide, käsityöt, musiikki, draama, liikunta, tanssi, sanataide, kirjoittaminen sekä kaikkien näiden vaihtelevat yhdistelmät. (Airaksinen, Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen & Kastu 2015, 7, 10.) Luovien ja toiminnallisten menetelmien kautta omaan toimintatapaan saa käytännönläheisesti kosketuksen. Usein voi löytää myös vastauksia siihen,

kuinka voisi muuttaa omaa toimintaansa, jotta voisi paremmin. Merkitysten kokeminen korostuu luovien ja toiminnallisten menetelmien kautta paremmin kuin pelkästään asiasta puhumalla, sillä kokemuksellisina tunteet ja toiminnat jäävät usein elävämmiin mieleen. (Pirinen 2015, 12–13.)

Luovalla toiminnalla nähdään olevan useita hyvinvointivaikutuksia. Toimintana luova ilmaisu on mielekästä, innostavaa ja mielihyvää tuottavaa tekemistä, jossa on mahdollista unohtaa kaikki arjen murheet ja keskittyä hetkeen. Luovan ilmaisun kautta mielikuvien, muistojen, tunteiden ja ajatusten on mahdollista tulla näkyviksi ja kuuluviksi. Luovien toimintojen kautta voidaan myös jäsentää itseä sekä ympärillä olevaa maailmaa. Harjoitteiden avulla voidaan olla myös vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa; tämä mahdollistaa yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Lisäksi ne mahdollistavat itselle uudenlaisten, vaihtoehtoisten toimintatapojen turvallisen harjoittelun sekä erilaiset roolikokeilut. Myös omien arvojen ja mieltymysten käsitys selkiytyy ja epävarmuudensietokykyä on mahdollista harjoitella. (Airaksinen ym. 2015, 11.)

Luovat ja toiminnalliset työskentelytavat korostuvat erityisesti nuorten parissa työskenneltäessä, sillä toiminnallinen, kokemuspohjainen työskentely tukee nuoren identiteetin rakentumista (Röning 2016). Lisäksi ne toimivat viestinnän välineenä nuoren ja aikuisen välillä toimien yhteisenä kielenä tai helpottaen nuorta puhumaan asioistaan, sillä kaikille nuorille ajatusten ja tunteiden pukeminen sanoiksi ei ole muutoin helppoa. Luova toiminta voi myös auttaa nuorta tuomaan tunteitaan vapaammin ulos ja ehkäisemään tunteiden patoamista. Luovan toiminnan kautta nuoren on myös mahdollista esimerkiksi purkaa vihaa sisältään ja näin ennaltaehkäistä vihan kohdistamista tuhoavalla tavalla. (Aaltonen ym. 2007, 435.)

Toiminnallinen työskentely vahvistaa nuoren empatiakykyä ja toisten huomioon ottamisen taitoa. Toiminnallisten harjoitteiden kautta nuoren on mahdollista kokeilla ja yrittää, ilman oikein tai väärin vastaamisen tuomia paineita. Yhdessä kokeileminen ja tekeminen korostuvat pääpainoiksi työskentelyssä. Myös omaan kehoon tutustuminen ja kontaktien luominen muihin ihmisiin painottuvat toiminnallisissa menetelmissä. (Erkko & Hannukkala 2015, 19.) Toimintojen

jälkeen on aina tärkeää purkaa yhteisesti käydyt harjoitteet, sillä myös tunteiden ja ajatusten jakamisella sekä palautteen saamisella on tärkeä merkitys nuoren identiteetin rakentumisessa (Röning 2016).

6 Valokuvaus lastensuojelun ehkäisevän työn menetelmänä

6.1 Valokuvan käyttö nuorten parissa tehtävässä asiakastyössä

Valokuvan arkisuuden vuoksi sen käyttö ja sovellukset ovat moninaiset. Valokuva on yksi viestinnän väline, eikä se vaadi juurikaan teknistä tai taiteellista osaamista. (Halkola 2009, 16.) Valokuva voi tarjota liki rajattomat mahdollisuudet nuoren voimauttavaan kohtaamiseen. Asiakastyön keskeisiä teemoja voimauttavassa työssä ovat eheyttäminen, tunnetason herättäminen sekä hyvän näkyväksi tekeminen – valokuvan keinoin näihin teemoihin päästään käsiksi. Valokuvien käytöllä voidaan sanoittaa tunteita ilman sanojen käyttöä. Valokuvaamista voidaan käyttää myös vuorovaikutuksen työvälineenä sekä sen vastavuoroisuudella luottamuksen ja yhteydentunteen synnyttäjänä työntekijän ja asiakkaan tai ryhmän välille. (Savolainen 2009, 222–223, 225.)

Sosiaali-, kasvatusta- ja terveysalan ammattilaisten toteuttama valokuvauksen käyttö niin ennaltaehkäisevässä, hoitavassa ja kuntouttavassa työssä on usein terapeuttista valokuvaterapiaa. Valokuvaus voi olla luonteeltaan terapeuttista valokuvausta, vaikka terapeuttisuus ei olisikaan tavoitteena. (Halkola 2009, 16.) Esimerkiksi Ulkuniemi (2006, 35) tuo esiin, että kuvaamisella ja kuvataiteella voi olla parantava, terapeuttinen ulottuvuus, mikäli ihminen saa näiden kautta yhteyden muistoihinsa ja tunteisiinsa. Terapeuttista valokuvatyöskentelyä sekä voimauttavaa valokuvausta voivat käyttää siihen koulutetut henkilöt. Opinnäytetyössäni tarkoituksena ei ollut käyttää näitä menetelmiä, vaan käyttää ennemminkin valokuvausta itsehoitona. Valokuvaus itsehoitona on kaikille asiasta kiinnostuneille henkilöille ja sen tavoitteena on itsensä tunteminen ja luova ilmaisu. Tällöin valokuvaus tapahtuu aina kuvaajan omien taitojen mukaan. (Halkola 2009, 15.)

Nuorten parissa työskenneltäessä valokuvaaminen luo mahdollisuuden vuorovaikutukselliseen kanssakäymiseen. Yhdessä kuvaaminen, kuvattavana ja kuvaajana oleminen sekä otettujen valokuvien katselu yhdessä mahdollistavat yhteisen vuorovaikutuksen. Yhteinen keskittyminen valokuvaukseen sekä valokuvien katseluun tuovat aikuiselle tilaisuuden antaa hyvää ja arvostavaa huomiota nuorelle. Valokuvan innoittaman vuorovaikutuksen lisäksi voidaan tulla tasa-arvoisiksi oppijoiksi nuorten kanssa, mikäli kamerat ja valokuvaaminen eivät ole aikuisen itsensäkään vahvinta alaa. Yhdessä ihmettely sekä mahdollisesti nuoren mahdollisuus opastaa aikuista ovat tärkeää vuorovaikutusta. Tällaisella voi olla merkittävä mahdollisuus vaikuttaa nuoren itsetunnon vahvistumiseen sekä omiin taitoihin luottamiseen. Lisäksi valokuvaus mahdollistaa nuorten keskinäisen vuorovaikutuksen sekä antaa erilaisia mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Luonteeltaan aremmille tarjoutuu mahdollisuus ”piiloutua” kameran taakse tarkkailemaan tilannetta ja vilkkaammille, huomiota hakeville taas mahdollisuus olla konkreettisesti tapahtumien keskipisteenä ja huomion kohteena. Valokuvaus myös mahdollistaa tasa-arvoisen toisen katsomisen sekä katseen alaisena olemisen opetteluun. Taito katsoa itseään ja toista alistamattomalla katseella kuuluisikin jokaisen perustaitoihin, joten valokuvaamisen myötä myös tätä on mahdollista harjoitella. (Harju 2009, 230–231, 234.)

6.2 Valokuvaus menetelmänä nuoren mielenterveyden tukemisessa

Valokuvien avulla voidaan tuoda näkyviksi asioita, joita sanat eivät riitä kertomaan (Halkola 2009, 13). Ne herättävät tunteita sekä virittävät ajatuksia ja tunnelmia (Mannermaa 1995, 61). Pidämme usein ympärillämme olevia asioita niin itsestään selvinä, ettemme edes kiinnitä niiden olemassaoloon huomiota tai kykene näkemään niitä. Koska kamera tallentaa kaiken, se ei voi valita mitä se näkee, vaan se tekee näkyväksi kaiken näkökentässään. Näin ollen valokuvan ja valokuvaamisen kautta nuoren on mahdollista tehdä ympärillään olevia asioita jälleen näkyviksi; kuvien kautta nuorelle tarjoutuu mahdollisuus jälleen huomioida nämä asiat. (Pattersson 2011, 9–10.) Valokuvien ottaminen mahdollistaa myös luovuuden kokeilun ja käyttöönoton. Luovuuden kasvun ohessa nuoren itsetunto kasvaa tämän saadessa kuvattua asioita joista hän pitää, sekä hänen

arvostaessaan omia tuotoksiaan. Samalla nuorelle tarjoutuu mahdollisuus huomata omat kykynsä oppia ja kehittyä. (Harju 2009, 230.) Valokuvien avulla nuoren on mahdollista rakentaa myös omaa minäkuvaansa ja maailmankuvaansa (Mannermaa 2000, 62).

Valokuvien kautta voidaan myös havainnoida niin itseä kuin ympäristöä. Valokuvaus toimii yhteytenä menneisiin muistoihin, tiedostamattomaan nykyhetkeen sekä tulevaisuuden toiveisiin. (Halkola 2009, 13.) Kuvien kautta itsensä tarkastelua voi tehdä ikään kuin pienen välimatkan päästä (Mannermaa 2000, 62). Kuvien avulla nykyhetkessä voidaan myös tutkia sen ajankohtaisia teemoja ja jäsentää niitä kokonaisuuksiksi – näiden merkitysten hahmottaminen nostaa esiin voimavaroja. Valokuvatyöskentelyssä tulkintoja tuotetaan omasta itsestä, omista ihmissuhteista sekä elämänalueista- ja tapahtumista, joiden avulla on mahdollista ymmärtää sekä vahvistaa itseään ja ympärillä olevia ihmissuhteitaan. Tämän lisäksi valokuvien on mahdollista tuoda näkyväksi nuoren voimavarat tämän arjessa. Merkitykselliseksi koettujen asioiden esiin nostamisen kautta ne muuttuvat kuvissa näkyviksi. Toisaalta taas kuvien avulla voidaan eheyttää hajanaisia asioita, saada niiden avulla lohtua murheita tuoviin asioihin sekä tukea muutosprosesseihin. (Savolainen 2009, 217–218, 222.)

Valokuvaamisen ja -kuvien avulla rakennetaan identiteettiä – yhteisöllisyyden rakentamisen lisäksi kuvat ovat henkilökohtaisesti läsnä omassa arjessa (Savolainen 2009, 213). Ympärillä olevat asiat, ihmiset ja tilanteet voidaan valokuvan keinoin tallentaa itselle muistoiksi. Valokuvia otettaessa kuvaaja kokee ja osoittaa sen hetkisen tilanteen itselle arvokkaaksi, sama pätee itselle tärkeiksi koettuihin ihmisiin. Tunnetasolla nämä voivat olla hyvin merkittäviä kokemuksia (Harju 2009, 30; Savolainen 2009, 213.) Myös nuorelle voidaan tarjota mahdollisuus kokea olevansa arvokas ja muistamisen arvoinen, kun häntä halutaan kuvata – hänen elämäntilanteet ja kasvun vaiheet ovat arvokkaita, sillä niitä halutaan tallentaa muistoiksi ja palata vielä myöhemmin katsomaankin (Harju 2009, 232).

Nuoruudessa irtautuminen lapsen roolista ja vanhemmista voi tuoda myös kapinointia esimerkiksi jäämällä pois yhteisistä perhekuvista. Kuten juuri

nuoruudessa, luopumista ja pelkoa tuovissa elämänvaiheissa on tavallista, että ne voivat jäädä kuvaamatta. Tällaisessa elämänvaiheessa kuvaaminen tarjoaisi Savolaisen (2009, 213–214) mukaan kuitenkin tien käsitellä vaikean tilanteen synnyttämiä tunteita. Muistoiksi jääneiden valokuvien kautta tähän tärkeään elämänvaiheeseen kyseisessä iässä voi palata vuosienkin päästä.

7 Aihepiirin aikaisemmat opinnäytetyöt ja projektit

Opinnäytetyö ja sen toimintasuunnitelma on hyvä aloittaa lähtötilanteen kartoituksesta, eli tutkia, mitä muita vastaavanlaisia ideoita ja toteutuksia alalta löytyy (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27). Opinnäytetyöprosessin aikana tutustuin useisiin aihepiirin opinnäytetöihin sekä projekteihin, joista merkittävimpinä oman työni kannalta nostin seuraavat neljä toteutusta.

Kokkonen & Käyhkö (2008) ovat tehneet opinnäytetyönsä tyttöryhmän kanssa tehdystä valokuvausprojektista. Opinnäytetyössään he toteuttivat myöskin valokuvaprojektin Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n tyttöryhmässä. Valokuvausprojekti toteutettiin yläkouluiikäisten tyttöjen parissa ja sen tavoitteena oli tutustuttaa osallistujia omaan identiteettiinsä valokuvauksen sekä luovien menetelmien keinoin. Toteutuksessa mukailtiin voimauttavan valokuvan menetelmän elementtejä. (Kokkonen & Käyhkö 2008.)

Myös Glad, Hintikka & Jokiranta (2009) ovat tehneet opinnäytetyönsä valokuvauksen keinoin. Opinnäytetyössään he kokosivat esikouluiikäisten kanssa jokaiselle oman Kuka minä olen? -kansion, joka sisälsi niin lapsista otettuja kuvia kuin heidän itse ottamiaan kuvia. Otettujen kuvien pohjalta he saduttivat kuvista lasten omat tarinat. (Glad, Hintikka & Jokiranta 2009.)

Useat aihepiirin opinnäytetyöt, joihin tutustuin opinnäytetyöni prosessin aikana, pohjaavat Miina Savolaisen yhteisölliseen Maailman ihanin tyttö - valokuvaprojektiin, joka toteutettiin vuodesta 1998 alkaen lastenkodissa asuvien nuorten tyttöjen parissa. Ulkomailakin huomiota herättänyt projekti dokumentoi vuosien ajan näiden tyttöjen kasvua heistä otetuilla omakuvin. Projekti mukailee

Savolaisen itsensä kehittämää voimauttavan valokuvan menetelmää, jota käytetään laajasti muun muassa kasvatus-, hoito- ja terapeuttisen työn aloilla. Menetelmässä valokuvan keinoin pyritään käynnistämään asiakkaan voimaantumisen prosessi. (Voimauttava valokuva 2016.)

Toinen tunnettu menetelmä valokuvauksen puolella on Tunteet kuvaksi -menetelmä, jonka on kehittänyt Annuska Dal Maso. Menetelmässä kerrotaan omaa tarinaa valokuvan muodossa. Se auttaa rakentamaan omaa identiteettiä sekä tarkastelemaan omia kokemuksia kuvan kautta. Aina oman tarinan kertominen ei ole mahdollista sanojen kautta, joten kuva voi olla keino tähän. Meillä jokaisella on tarinamme kerrottavanamme ja tarinamme jakamisen kautta toisille voimme löytää itsellemme uuden tavan suhtautua niihin. Näiden kuvien ja tarinoiden kautta Dal Mason kehittämä tunnevalokuvausmenetelmä antaa mahdollisuuden työstää erilaisia teemoja. (Dal Maso 2016a.)

8 Opinnäytetyön lähtökohdat

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä voidaan tehdä tutkimuksen sijaan toiminnallinen opinnäytetyö, jossa yhdistyvät käytännön toteutus ja toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin (Vilkka & Airaksinen 2004, 9). Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuvat käytännönläheinen toiminta sekä soveltavuus. Oleellista siinä on konkreettinen toiminta tai tuotos, joka prosessin aikana synnytetään. (Jääskeläinen 2005, 62.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan laatia esimerkiksi ohje, opas tai tapahtuma. Käytännössä se siis tavoittelee ammattialan käytännön toiminnan järjestämistä tai sen järjeistämistä. Tuotoksena voi olla esimerkiksi kirja, portfolio, näyttely tai tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos ei kuitenkaan yksin riitä opinnäytetyöksi. Opinnäytetyön tavoitteena on osoittaa oma kykenevyys yhdistää ammatillinen teorian tieto ammatilliseen käytäntöön. Lisäksi teorian ja käsitteiden kautta perustellaan käytännön ratkaisuja ja pyritään näin ollen kehittämään oman alan ammattikulttuuria. (Vilkka & Airaksinen 2004, 9, 41–42.)

Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa niin teoreettiseen kuin käytännölliseen tarpeeseen. Se rakennetaan toiminnallisesta työprosessista, sen tuotoksesta sekä prosessista tehdystä, kielellistetystä opinnäytetyöraportista. Toiminnallisen opinnäytetyön kriteereinä on, että sen tulisi olla tutkimuksellisella asenteella sekä työelämä- ja käytännönlähtöisesti toteutettu. Lisäksi sen tulisi osoittaa riittävällä tasolla alan tiedon ja taidon hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 10, 65.) Opinnäytetyöni rakentuu tästä kirjallisesta opinnäytetyöraportista, jossa avaan opinnäytetyöni keskeisen teoreettisen viitekehyksen, suunnitellun ja toteutetun toiminnan ja sen johtopäätökset, sekä opinnäytetyön tuotoksesta, joka tässä opinnäytetyössä on opinnäytetyön kohderyhmän, osallistujien, henkilökohtainen tuotos.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että sen kautta pystyy näyttämään parhaimman osaamisalueensa jollakin oman alan osa-alueella (Vilkkä & Airaksinen 2004, 24). Tämän vuoksi valitsin toiminnallisen opinnäytetyön, sillä koen, että vahvuuteni on toimia käytännön työkentällä ihmisten parissa. Vilkkä ja Airaksinen (2004, 16) tuovat myös esiin, että hyvä opinnäytetyöaihe on sellainen, jonka idea nousee oman koulutusalan opinnoista ja sen kautta voidaan luoda yhteyksiä työelämään, sekä syventämään tietoja ja taitoja itseään kiinnostavista aiheista omalla alalla. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisen kautta pääsin konkreettisesti sisään koulutusalan työhön, jonka aihepiiristä olin kiinnostunut.

8.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Joensuun Pelastakaa Lapset ry. Joensuun Pelastakaa Lapset ry on kansainvälisen Pelastakaa Lapset ry:n jäsenyhdistys. Pelastakaa Lapset ry on voittoa tavoittelematon suomalainen vuonna 1922 kansalais sodan sotaorvoille perustettujen kasvatuskotien myötä kasvanut kansalaisjärjestö, joka pyrkii toiminnallaan parantamaan lapsiväestön asemaa sekä edistämään lapsen edun toteutumista. (Pelastakaa Lapset 2016a.) Järjestön toimintaan kuuluvat muun muassa adoptiopalvelut, tukiperhe- ja tukihenkilötoiminta sekä muut lastensuojelupalvelut. Lisäksi se toteuttaa erilaisia hankkeita sekä verkkotoimintaa lapsille ja nuorille. Lastensuojelupalveluiden

lisäksi yhdistys keskittyy myös lastensuojelun kehittämis- ja vaikuttamistyöhön. (Pelastakaa Lapset 2016b.)

Joensuun Pelastakaa Lapset ry on vuonna 1960 perustettu yhdistys. Ennaltaehkäisevän lastensuojelun perustyön lisäksi yhdistys järjestää muun muassa lasten leirejä, pienryhmätoimintaa sekä kehittää ammatillisesti ohjattua pienryhmätoimintaa. (Joensuun Pelastakaa Lapset 2016a.) Toiminnallaan se pyrkii tukemaan myös syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten koulunkäyntiä ja harrastamista (Joensuun Pelastakaa Lapset 2016b).

Minä olen tärkeä -pienryhmätoiminta on Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n näkyvin työmuoto, jota rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Toiminnan tavoitteena on rohkaista yksinäisiä, kaveri- ja vertaisryhmissään syrjään jääviä lapsia ja nuoria mukaan ryhmätoimintaan, jossa he voivat tasavertaisina ryhmän jäsenenä kokea onnistumista ja arvostusta sekä vahvistaa heidän itsetuntoaan. Pienryhmät koostuvat 2-5 lapsesta, joita ohjaavat vapaaehtoiset toimijat. Ryhmään osallistuvilla lapsilla on hyvin usein erityislapsitaustaa tai koettua yksinäisyyttä, arkuutta tai muita pulmia jollakin elämänsä osa-alueella. Toiminnassa pyritään tukemaan lapsia ja nuoria erityisesti mielenterveyden sisäisiin suojaaviin tekijöihin vaikuttamalla. Syksyllä 2016 Joensuussa käynnistyi yhteensä 10 ryhmää, jotka tavoittavat yli 30 lasta ja nuorta. Kohderyhminä ovat 4.–9. -luokkalaiset tytöt ja pojat. Kukin ryhmä muodostettiin kohdennetusti iän sekä osallistujien tarpeiden mukaan. (Kontkanen 2016.)

8.3 Opinnäytetyön kohderyhmä

Opinnäytetyön kohderyhmänä oli yksi 12-vuotiaille tytöille kohdennettu Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä olen tärkeä -pienryhmistä. Pienryhmän valokuvausprojektin osallistujat koostuivat kolmesta 12-vuotiaasta työstä, joille ryhmä oltiin kohdistettu erinäisten tuen tarpeiden, kiusaamistaustan, arjen problematiikan, tunne-elämän haasteiden sekä arkuuden vuoksi.

Pienryhmämme kokoontui viikoittain elokuun 2016 lopusta alkaen. Tapasimme viikoittain tiistaisin noin puolentoistatunnin ajan yhteisen tekemisen ja olemisen merkeissä. Toimintakautemme jatkuu toukokuuhun 2017.

8.4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Alla olevassa kuviossa (kuvio 1) kuvaan toiminnallisen opinnäytetyöni ja sen tuotoksen tarkoituksen ja tavoitteet;

Tarkoitus	Tavoitteet	Tuotos
<ul style="list-style-type: none"> Mielenterveyden tukeminen ja vahvistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> Voimavarojen etsiminen, löytäminen ja näkyväksi tekeminen Myönteinen käsitys itsestä ja omasta erityisyydestä 	<ul style="list-style-type: none"> Voimavara-albumi Konkreettinen väline voimavarojen näkyväksi tekemiseen

Kuvio 1. Opinnäytetyön tavoitteet.

Opinnäytetyön tarkoituksena, kuten kuviossa (kuvio 1) esitin, oli projektiin osallistuvien nuorten mielenterveyden tukeminen ja vahvistaminen. Menetelmänä tähän toimi valokuvaprojekti, jonka tavoitteena oli osallistujien voimavarojen etsiminen, löytäminen ja näkyväksi tekeminen, sekä myönteinen käsitys omasta itsestä ja omasta erityisyydestä. Projektin tuotoksen, voimavara-albumin, tarkoituksena oli antaa projektiin osallistuville nuorille konkreettinen väline tehdä näkyväksi näitä asioita heille itselleen. Valokuvat tulevat säilymään voimavara-albumissa, johon nuorten on mahdollista palata vielä vuosienkin päästä. Kuvat säilyvät tärkeinä muistoina, jotka osaltaan auttavat rakentamaan eheämpää käsitystä itsestä – kun nuori tietää mistä on tullut, on hänen helpompi suunnata katse eteenpäin (Halkola 2009, 218–219).

Nuorelle on tärkeää tehdä konkreettisiksi ja näkyviksi ne asiat, joista hän saa voimaa – näiden voimaa tuottavien asioiden avulla nuori jaksaa elämässään

eteenpäin (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 29). Kuten Röning (2016) on tuonut esiin, löydettyjen, esiin tuotujen vahvuuksien ja voimavarojen kautta nuoren mielenterveyttä voidaan vahvistaa. Voimavarat ovat asioita, jotka antavat meille tukea ja voimaa elämäämme. Omia voimavaroja voidaan tuoda esiin esimerkiksi pohtimalla asioita, joita on mukava tehdä, jotka innostavat, joita odottaa sekä niitä asioita, jotka auttavat hankalissa tilanteissa tai auttavat saavuttamaan omia unelmia. Osa voimavaroista on helppoa tunnistaa ja nimetä, osa on taas piilossa, mutta heräteltävissä. (Matilainen, Tikkanen, Laitinen, Rinta-Jouppi, Pasanen & Härkönen 2016, 14–15.)

9 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

9.1 Osallistaminen

Osallisuus määritellään yhteisöön liittymisenä, kuulumisena ja siihen vaikuttamisena. Osallisuuden mahdollistaminen on vastavuoroista toimintaa, jossa tilanteeseen kuuluvat jäsenet otetaan huomioon ja aktiivisesti mukaan. (Oranen 2008, 9.) Näin ollen osallistujat eivät ole siis toiminnan kohteita vaan sen toteuttajia. Osallistaminen on toimintamenetelmänä avointa, keskinäiseen jakamiseen perustuvaa toimintaa. Siihen kuuluu keskeisesti yhteisten päätösten tekeminen, joten sen perustana on jatkuva vuoropuhelu toisten kanssa sekä toisilta oppiminen. Keskeisenä periaatteena pidetäänkin sitä, että yhdessä tiedetään ja osataan enemmän kuin yksin. (Auvinen & Liikka, 2015, 5, 7.)

Nuorelle osallistuminen omien asioiden hoitamiseen voi mahdollistaa kokemuksen siitä, että hän tulee kuulluksi, että hänen mielipiteensä ja ajatuksensa ovat arvokkaita ja että hän voi vaikuttaa asioihin. Tällöin nuori voi kokea syntyneet suunnitelmat ja päätökset omikseen. Tämä voi itsessään olla voimaannuttavaa. Kokemus kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa on yksi tärkeimmistä hyödyistä, mitä osallisuus voi tuottaa nuorelle. Lisäksi osallistuminen tarjoaa myös oppimisen mahdollisuuksia, sosiaalisten taitojen ja itsensä ilmaisun harjoittelua sekä hauskuutta ja vertaisuutta. (Oranen 2008, 16.)

Opinnäytetyössäni osallistin ryhmän tyttöjä valokuvaprojektin valokuvausaiheiden kartoittamisella. Kartoitin sitä, millaisista asioista he saavat voimaa arkeensa ja mitkä asiat tuovat heille iloa. Tyttöjen osallistamisen ja ajatusten pohjalta nostin esiin keskeiset teemat, joiden kautta valokuvaprojektin runko kokonaisuudessaan täydentyi ja muodostui yhdistettyäni nämä nousseet teemat alustavan laatimani suunnitelman teemoihin. Lisäksi osallistin heitä antamalla heille mahdollisuuden vaikuttaa siihen, mitä valokuvaamme ja missä kuvaamme. Luonnollisesti heidän antamiaan ideoita pyrin toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Osallistamisen myötä tytöillä oli näin ollen keskeinen merkitys toiminnan suunnittelun sekä sen toteutuksen kannalta. Tarkemmin toteutettua konkreettista osallistamista ja sen myötä syntyneen toiminnan suunnitelmarungon syntymistä avaan kappaleessa 10.2 Ideasta suunnitteluun, sekä kappaleessa 10.3 Toimintavaihe, jossa kuvaan valokuvaprojektin toimintavaihetta ja sen aikana toteutettua osallistamista.

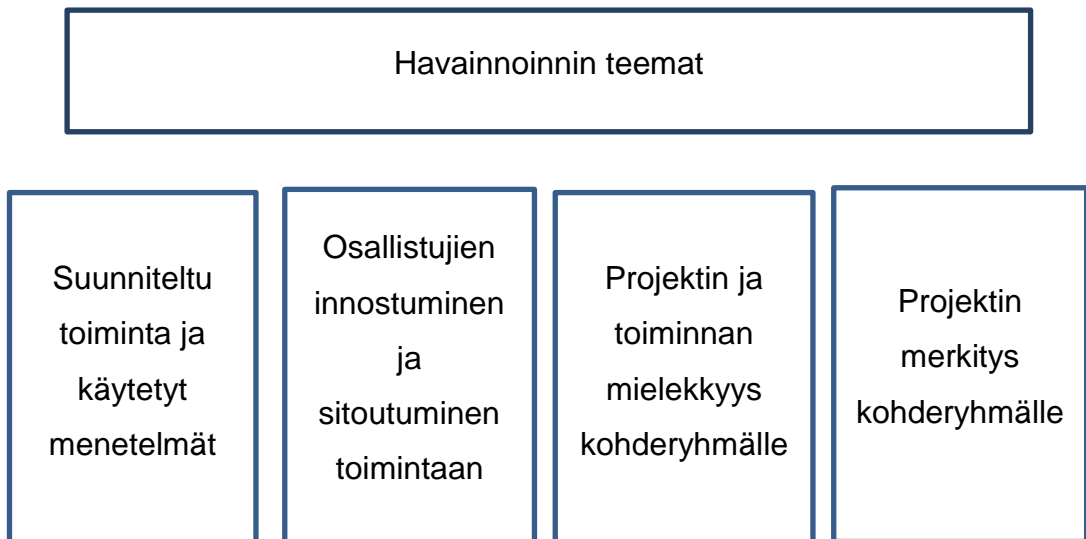
Osallistamista projektin aikana tapahtui myös luovien ja toiminnallisten menetelmien keinoin, joiden kautta syvennyimme käsiteltäviin ja valokuvattaviin teemoihin. Luovan ilmaisun kautta ajatukset ja tunteet muuttuvat näkyviksi ja kuuluviksi. Ilmaisutaitojen monipuolistuessa myös mahdollisuus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi vahvistuvat. (Airaksinen ym. 2015, 11.) Näin ollen ujoja ja hiljaisempiakin osallistujia sain jakamaan ajatuksiaan ja tuomaan esiin mielipiteitään, joka mahdollisti sen, että jokainen ryhmän jäsen sai äänensä kuuluviin ja sai osaltaan vaikuttaa ryhmän toimintaan.

9.2 Havainnointi

Havainnointi on menetelmänä hyvin sopiva esimerkiksi kehittämistehtävissä, joissa kohteena on yksilön toiminta sekä vuorovaikutus toisten kanssa. Havainnoinnin keinoin on mahdollista saada tietoa esimerkiksi ihmisten käyttäytymisestä sekä siitä, mitä tapahtuu heidän luonnollisissa toimintaympäristöissään. Usein havainnoinnin kautta saadaankin paremmin tietoa kuin käyttämällä esimerkiksi vain kyselyitä tai haastatteluja. Sen avulla voidaan myös saada havainnollista, kuvailevaa tietoa syventämään muilla menetelmillä hankittua tietoa. (Ojasalo ym. 2014, 42.)

Havainnointia voidaan tehdä niin sivusta katsoen tai itse toimintaan mukaan osallistuen (Grönfors 2015, 150–151). Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija osallistuu toimintaan ja pyrkii pääsemään ryhmän jäseneksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 216). Havainnointia voidaan tehdä niin paikan päällä havainnoitavien parissa kuin esimerkiksi heille ohjeistettujen päiväkirjojen, valokuvien tai muiden tehtävien kautta, joilla kerätään tietoa käyttäytymisestä, ajatuksista sekä toiveista. Kun havainnoita kerätään järjestelmällisesti esimerkiksi päiväkirjaan koko prosessin ajan, tulee havainnoinnista keskeinen kehittämisen menetelmä. (Ojasalo ym. 2014, 42, 114–115.)

Opinnäytetyössäni käytin osallistuvaa havainnointia, jossa toimin ryhmän parissa toiminnoissa mukana vastavuoroisesti osallistujien kanssa. Tekniikaltaan havainnointia käytin hyvin väljästi, strukturoimattomasti, jotta saisin laajemman näkemyksen projektista ja sen toiminnasta. Laadin kuitenkin etukäteen teemoja, joita pyrin erityisesti tarkastelemaan havainnoinnin kautta;



Kuvio 2. Havainnoinnin teemat.

Ylläolevassa kuviossa (kuvio 2) kuvaan havainnoinnin teemat, joiden kautta havainnointia opinnäytetyöprosessin ajan tein. Teemoina olivat suunniteltu toiminta ja käytetyt menetelmät sekä niiden toimivuus, osallistujien innostuminen

ja sitoutuminen toimintaan sekä projektin toiminnan mielekkyys ja merkitys kohderyhmälle. Toiminnan ja menetelmien osalta havainnoin sitä, millainen toiminta soveltuu tälle ryhmälle, millaiset menetelmät ja toiminnot ovat heille mielekkäitä ja mikä innostuttaa heitä mukaan ryhmätoimintaan sekä valokuvaamiseen kotona ja ryhmässä. Lisäksi osallistujille jaetut päiväkirjat ja heidän projektin aikana ottamansa valokuvat sekä palautekyselyt toimivat opinnäytetyön prosessin havainnoinnin välineenä projektin loppupuolella arvioitaessa projektia, sen sisältöä ja kulkua.

9.3 Opinnäytetyöpäiväkirja

Opinnäytetyöpäiväkirjalla tarkoitan kaikkia niitä muistiinpanoja ja muita dokumentteja, joita olen tallentanut opinnäytetyöprosessini ajan. Tämä sisältää niin teoreettisen viitekehyksen rakentamisen, opinnäytetyöhön liittyvät ideat ja suunnitelmat, aiheeseen liittyvät muut tutkimukset, ryhmän aikaisen havainnoinnin, työelämän edustajien kanssa käydyt keskustelut, koulutuksien ja seminaarien muistiinpanot sekä opinnäytetyön prosessin etenemisen kirjaamisen. Muistiinpanojen lisäksi opinnäytetyöpäiväkirja sisältää valokuvia, joita olen ottanut prosessin aikana.

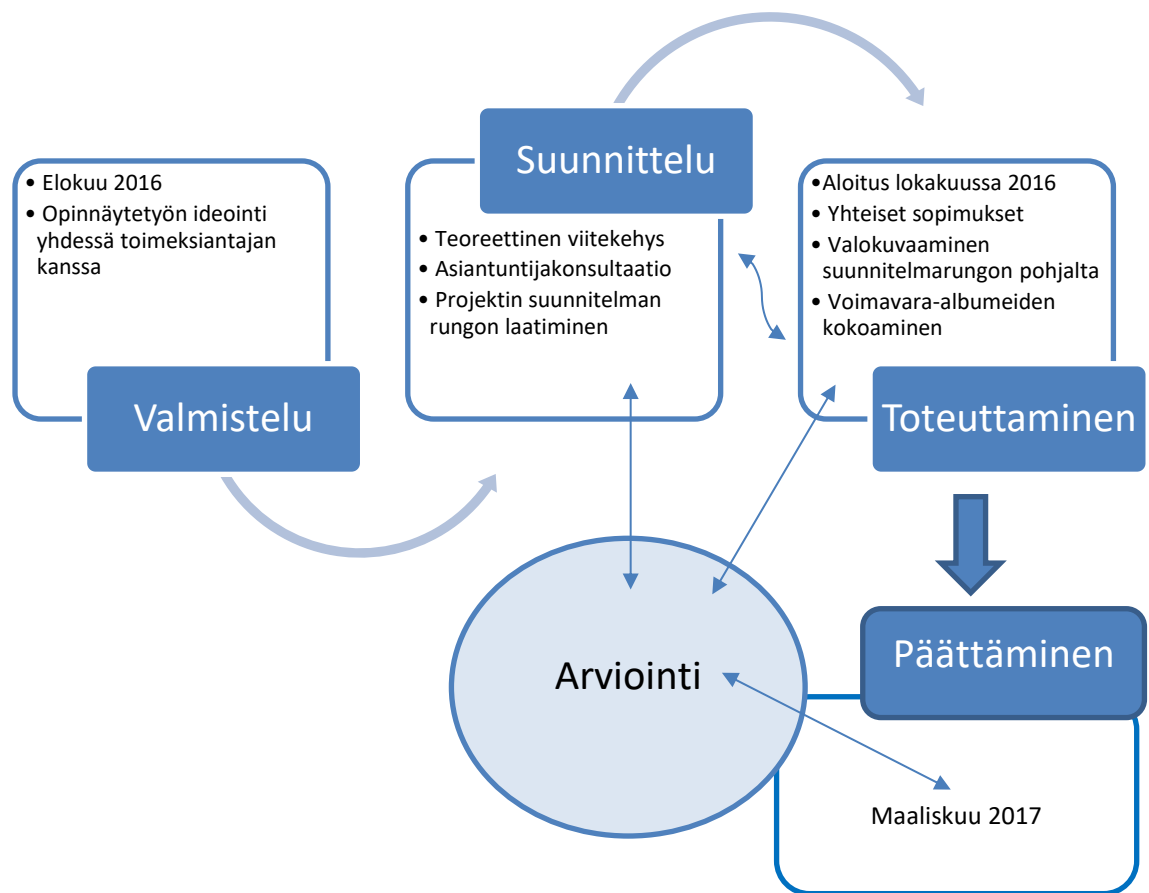
Opinnäytetyöraportti pohjautuu prosessin aikana tehtyihin muistiinpanoihin (Viikka & Airaksinen 2004, 19). Tätä kerättyä tietoa tulee yleensä niin paljon, että sen kaikkia tapahtumia ja asioita ei ole mahdollista muistaa ulkoa prosessin edetessä seuraaviin vaiheisiin. Jo alkuvaiheesta alkaen onkin tärkeää dokumentoida kaikki hankittu tieto sekä heränneet ajatukset ja dokumentoida ne. Myös havainnointitilanteet ja käydyt keskustelut on hyvä kirjoittaa auki heti. Tämä helpottaa myös päätösten tekemistä, kun tieto on dokumentoituna. (Ojasalo ym. 2014, 29–30.) Prosessin aikana kirjoitin ylös kaikkien työelämän edustajien kanssa käydyt tapaamiset ja niiden sisällöt muistiinpanovälinein jo tapaamisen aikana. Ryhmän tapaamisten jälkeen varasin itselleni aikaa kirjoittaa havaintoni ja muut ryhmän tapaamiseen liittyvät asiat muistiin, jotta ne eivät unohdu tai niiden merkitys muutu ajan kuluessa tapahtumien ja muistiinpanojen tekemisen välillä. Näin ollen myös omat johtopäätökset ja reflektio pysyivät tuoreena mielessä.

Opinnäytetyöraporttia täydennän lainauksilla ja valokuvilla opinnäytetyöpäiväkirjastani. Lainauksilla tuon esiin toiminnan suunnittelua ja kulkua, sekä toiminnassa ilmenneitä asioita, joita olen pohtinut tai havainnut opinnäytetyön projektin aikana.

10 Valokuvaprojektin toteutus

10.1 Valokuvaprojektin vaiheet

Opinnäytetyössäni etenin projektityön prosessimallin mukaan. Projekti on tavoitteellinen ja tietyn ajan kestävä prosessi. Onnistuakseen projekti tarvitsee tarkkaa suunnittelua, organisointia, toteutusta, valvontaa, seurantaa sekä arviointia. (Vilka & Airaksinen 2003, 48.) Projektin keinoin voidaan muun muassa tuoda uusia tuotteita tai palveluita markkinoille, tai kehittää aiempia toimintatapoja. Projektilla on oma määritelty elinkaarensa; sen alkamis- ja päättymisajankohta muodostavat sen keston. Projekti voidaan jakaa neljään vaiheeseen, jotka ovat sen valmistelu, suunnittelu, toteuttaminen ja päättäminen. (Mäntyneva 2016, 15.) Vaikka vaiheet ovatkin jaoteltuina erilleen, on projektille tyypillistä niiden limittyminen toisiinsa – päättyneeseen työvaiheeseen voidaan joutua palaamaan jo seuraavan vaiheen ollessa käynnissä. Aina ei voida siis tarkkaan määritellä sitä, missä projektin vaiheessa ollaan menossa. (Ruuska 2012, 22–23.)



Kuvio 3. Valokuvaprojektin vaiheet (mukaillen Mäntyneva 2016, 15).

Yllä oleva kuvio (kuvio 3) kuvaa opinnäytetyöni valokuvaprojektiosuuden vaiheita. Valmistelu alkoi elokuussa 2016 opinnäytetyön ideoinnilla yhdessä toimeksiantajan kanssa, jonka pohjalta lähdin suunnittelemaan projektia. Kuviosta tulee ilmi suunnittelu- ja toteutusvaiheiden osittainen limittyminen, joka on kuvattu kaksisuuntaisella nuolella. Projektille tyypillisesti toimintavaiheessa jouduin palaamaan vielä suunnittelutasolle toiminnassa esiin tulleiden tilanteiden vuoksi, joita ei vielä suunnitteluvaiheessa ollut voinut ottaa huomioon. Projekti päättyi maaliskuussa 2017. Projektin arviointia suoritin niin projektin suunnittelu-, toteutus- kuin päättämisvaiheissa.

10.2 Ideasta suunnitteluun

Alun alkaen kiinnostuksenkohteenani oli toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö mielenterveystyöhön liittyen. Mielenterveystyön ehkäisevän näkökulman ajankohtaisuus nousi esiin tutustuessani mahdollisiin itseäni kiinnostaviin aiheisiin. Tutustuin Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveystaidot nuorisotyöhön - jalkauttamishankkeeseen (2014–2015), jonka osana hanke järjesti Mielenterveys Voimaksi -koulutuksia nuorisotyön ammattilaisille. Koulutuksen tarkoituksena oli antaa välineitä lasten ja nuorten mielenterveystaitojen tukemiseen. (Suomen Mielenterveysseura 2016.) Pääsin osallistumaan koulutukseen Mikkelissä huhtikuussa 2016, jolloin kiinnostus nuorten parissa tehtävästä opinnäytetyöstä heräsi.

Pohjois-Karjalan Mielenterveysomaiset – FinFami Ry:n tarttui ehdotukseeni opinnäytetyöyhteistyöstä ja yhdessä heidän kanssaan lähdimme suunnittelemaan uudenlaista ryhmätoimintaa nuorille, joiden läheisillä on mielenterveyden ongelmia. Mainostuksesta huolimatta emme kuitenkaan tavoittaneet osallistujia ryhmätoimintaan mukaan. Samaan aikaan käynnistyivät Pelastakaa Lapset ry:n Minä olen tärkeä –pienryhmät, joista yhteen tarvittiin ohjaajaa. Tartuin annettuun työtarjoukseen ja lähdin suunnittelemaan toimintaa yhdessä ohjaajaparini, pienryhmätoiminnan vastaavan, kanssa.

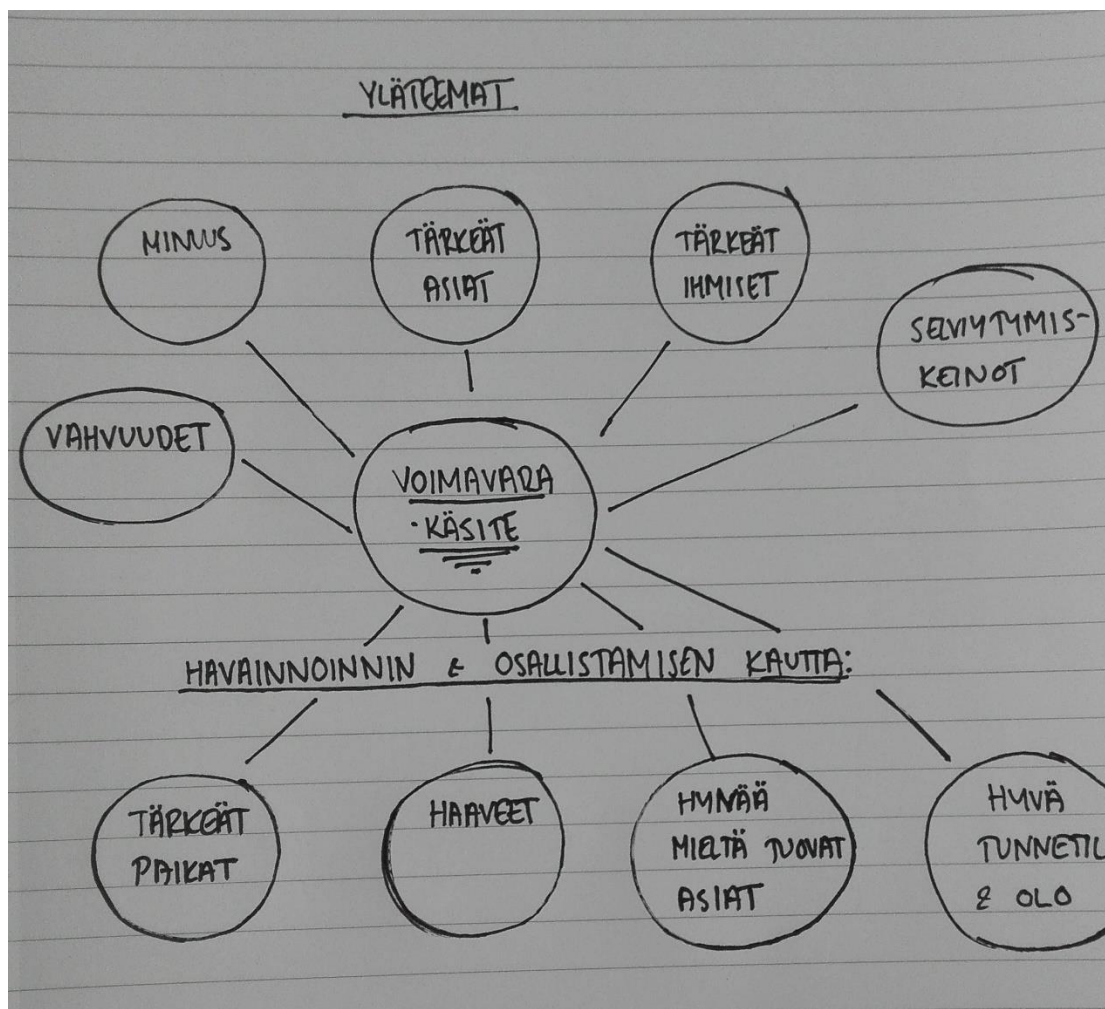
Projekti syntyy ideasta tai tarpeesta ratkaista jokin työelämän tai -yhteisön ongelma (Löow 2002, 12). Idea ja toive valokuvausprojektin käynnistämisestä syntyi toimeksiantajalta. Tutustuessani valokuvaamiseen menetelmänä kiinnostuin aiheesta ja sen mahdollisuuksista mielenterveyden tukemisen näkökulmasta ja päätin tarttua tarjottuun opinnäytetyöaiheeseen. Projektin aloitin hankkimalla tietoa projektityöhön, sekä projekti-idean kannalta keskeisiin aihealueisiin liittyen. Tietoa keräsin kirjallisuuden sekä aiempien vastaavien projektien kautta. Lisäksi osallistuin opinnäytetyöni aihepiiriin liittyviin koulutuksiin ja seminaareihin ja hankin tietoa asiantuntijakonsultaation keinoin. Ojasalo, Moilanen & Ritalahti (2014, 34) tuovatkin esiin, että opinnäytetyön onnistumisen kannalta on tärkeää tuntea aihealue perusteellisesti. Tämä muodostaa työn teoreettisen tietoperustan, joka muodostaa työn perustan kokoamalla oleellisen aiheeseen liittyvän olemassa olevan tiedon.

Ryhmän käynnistyttyä elokuussa 2016 tutustuin ryhmän osallistujiin ja esitin heille idean valokuvaprojektista ryhmän toimintakauden aikana. Myönteisen vastaanoton jälkeen hankin lisää tietoa aiheesta ja aloin suunnitella projektia. Projektia suunniteltaessa sille on aina oltava selkeät tavoitteet sekä konkreettinen syy sille, miksi se on olemassa (Virtanen 2000, 93). Suunniteltaessa on tärkeää kuvata projektin tuotokset, tehtävät, vastuunjako, aikataulus sekä budjetti (Mätyneva 2016, 47–48). Virtanen (2000, 89) lisää, että huolella tehty suunnittelu ohjaa projektin etenemistä sekä edistää sen tavoitteiden saavuttamista. On kuitenkin hyvä huomioida, että projekti on aina altis myös muutoksille – kertaalleen tehty projektisuunnitelma ei riitä, vaan se kulkee ja elää projektin mukana läpi sen elinkaaren. Ruuska (2012, 177) jopa toteaa, että liian yksityiskohtaisten suunnitelmien laatiminen heti projektin alussa on vain hukkaan heitettyä aikaa. Hän täsmentää, että koska projektin prosessi elää koko ajan, suunnitelmienkin tulee muuttua ja pysyä reaaliajassa. Tämän totesin itsekkin projektin aikana, kun projektin ollessa jo toteutusvaiheessa, suunnitteluvaiheeseen tuli palata vielä useaan kertaan, kuten edellä kuviossa (kuvio 3) totesinkin. Esimerkiksi projektin tavoitteiden ja tarkoituksen määrittely täsmentyivät projektin kulkiessa eteenpäin ja osallistamisen myötä käsiteltävät teemat vielä muotoutuivat toteutusvaiheessakin. Lisäksi havainnoinnin myötä esiin nousut tyttöjen tarve jakaa asioita keskustellen toiminnan päätyttyä rajoitti joidenkin valitsemieni luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttöä, joita tuli aikataulun rajoittaessa vaihtaa ja suunnitella uudestaan. Osalla kerroista taasen teemojen toiminnallinen käsittely jäi kokonaan pois aikataulujen ja muiden suunnitelmien rajoittaessa alkuperäisiä suunnitelmia.

Projektia suunniteltaessa on tärkeää huomioida, että onnistuakseen projekti vaatii erilaisia resursseja. Esimerkiksi raha, tilat, laitteet sekä materiaalit on otettava huomioon projektin suunnittelussa sekä toteutuksessa. (Virtanen 2000, 94–95.) Yhdessä toimeksiantajan kanssa sovimme opinnäytetyöstä aiheutuvista kustannuksista ja niiden jaosta jo projektin valmisteluvaiheessa.

Valokuvaprojektin teemarunko muodostui alustavasta suunnitelmarungosta sekä tyttöjen osallistamisen ja havainnoinnin myötä esiin nousseista ajatuksista, jotka

pohjasivat voimavarakäsitteeseen. Alla kuva opinnäytetyöpäiväkirjastani, jossa kuvaan suunnitelmaani valokuvaprojektin suunnitelmarungon ja teemojen muodostumisesta;



Kuva 1. Suunnitelmarungon rakentuminen (Kuva: Piia Toroskainen).

Yllä oleva kuva (kuva 1) opinnäytetyöpäiväkirjastani kuvaa sitä, kuinka valokuvaprojektin teemat muotoutuivat. Alustavaa suunnitelmaa varten tutustuin voimavara-käsitteeseen ja siihen, mitä tämä käsite pitää sisällään. Alustaviksi yläteemoiksi teorian pohjalta voimavarojen käsittelemiseksi nostin oman minuuden, itselle tärkeät asiat ja ihmiset sekä vahvuudet ja selviytymiskeinot. Näiden pohjalta tarkoituksena oli lähteä tarkastelemaan omaa erityisyyttä, konkreetteja voimavaroja tuovia asioita tyttöjen elämässä, sekä sitä, mikä auttaa jaksamaan vaikeissa tilanteissa. Jotta projekti olisi henkilökohtaisemmalla ja näiden tyttöjen elämäntilanteisiin sopivammalla tasolla, osallistin tyttöjä

avaamaan heidän ajatuksiaan heille tärkeistä ja hyvää mieltä tuottavista asioista. Jaoin tytöille paperit, joissa kartoitin sitä, millaiset asiat ovat heille tärkeitä heidän elämässään, millaisista asioista he saavat iloa ja mitä he toivoisivat. Näiden vastausten pohjalta havaitsin neljä pääteemaa, jotka olivat tärkeät paikat, haaveet, hyvää mieltä tuovat asiat sekä hyvä tunnetila ja olo. Näitä teemoja peilasin voimavara -käsitteeseen ja lisäsin ne omiin esittämiini yläteemoihin. Teemoja muokkasin myös hieman avaamalla vaikeampia sanoja, kuten vahvuuksia ja selviytymiskeinoja helpommin ymmärrettäväksi sekä muokkaamalla hyvän tunnetila ja olo -teeman yläkäsitteeksi tunteet. Näin syntyi valokuvaprojektin suunnitelmarunko (liite 2), jonka pohjalta syksyn 2016–kevään 2017 aikana toteuttaisimme valokuvaprojektin. Näiden valittujen valokuvausteemojen sekä tyttöjen henkilökohtaisten päiväkirjojen pohjalta tytöille koottaisiin keväällä 2017 omat henkilökohtaiset voimavara-albumit.

10.3 Toimintavaihe

Päätös projektin käynnistämisestä tehdään laaditun projektisuunnitelman pohjalta (Löow 2002, 87). Olin lähettänyt opinnäytetyöni toimeksiantajalle ideapaperin projektin kulusta ja siihen liittyvistä teemoista ja ajatuksista, joilla kuvasin tulevan suunnitellun projektin kulkua. Toimeksiantaja hyväksyi ehdotuksen ja projektin toimintavaihe päästiin käynnistämään.

Hankin tytöille kertakäyttökamerat, jotka annoin heille ja opastin niiden käyttöön. Käyttöä harjoittelimme jokaisen kanssa yhdessä ja kävimme läpi perusasioita, kuten salamavalon käyttöä sisätiloissa sekä kuvien laatua kertakäyttökamerassa. Keskustelimme mahdollisuudesta käyttää myös omia kameroita, jos niin halusi. Tätä varten hankin myös muistitikun, jossa kuvat olisivat tallessa. Annoin tytöille myös päiväkirjat, joihin he saisivat kirjoittaa aiheiden esille tuomia ajatuksia, runoja, laulunsanoja, tarinoita, piirtää kuvia tai mitä vaan, mitä mieleen heillä tulisi aiheita käsitellessä. Näitä kirjoituksia ja kuvia liitettäisiin sitten halutessa valokuvien ohella heidän omiin voimavara-albumeihinsa. Sovimme, että kuvia voi ottaa yhden tai useamman per aihe, määrää en halunnut rajata, sillä halusin, että tulevat aiheet tulevat jokaiselle tytölle näkyville siinä määrin, miten he ne kokevat. Myös vapaaehtoisuutta toin esiin sillä, että mikäli aihe tuntuu liian vaikealta tai

muulla tavoin epämiellyttävältä, ei valokuvaaminen tai kirjoittaminen ole pakollista. Valokuvaaja Dal Maso (2016b) tuo esiin sen, että yhdessä säännöistä sopiminen on tärkeää, jotta osallistujille tulee tunne siitä, että he ovat itse tekemässä projektia eivätkä vain toteuta määrättyä tehtävää. Tämä olikin mielestäni tärkeä ohjaava tekijä projektin alusta alkaen ja pyrinkin osallistamaan tyttöjä mahdollisimman paljon jo aiheiden valinnan kartoittamisesta lähtien, kuten edellä olen esiin tuonut. Lisäksi yhteisin sopimuksin kävimme läpi valokuvaprojektia ja siihen liittyviä tekijöitä, kuten toiminnan havainnointia. Kerroin tytöille myös, että kirjoitan toiminnastamme kirjallisen opinnäytetyöraportin.

Henkilökohtaisia voimavaroja voidaan selkiyttää ja tuoda esiin esimerkiksi pohtimalla kysymyksiä; Missä olen hyvä? Mikä on minulle tärkeää? Mitä osaan? Mitä haluan ja tavoittelen? (Keränen 2017.) Tästä lähdimme ensimmäiseen valokuvausteemaan, joka oli ”**Minä olen**”. Tämän teeman tarkoituksena oli pohtia ja saada kuva siitä, kuka on. Selkeän minäkuvan nähdään olevan yksi keskeisimpiä hyvinvoinnin perusedellytyksiä ja se rakentaa itsetuntoamme (Heiskanen & Salonen 1997, 40). Kävimme läpi sitä, että kuva voi olla mikä tahansa, jonka itse kokee kuvaavan teemaa ”Minä olen”. Kuva voisi olla joko itsestään tai sitten kuvattuna abstraktimmalla tasolla. Kävimme läpi yhdessä esimerkein mitä sana abstrakti tarkoittaa. Aiheen käsittelyn syventymiseen käytin ”ystäväkirja”-lomakkeita, jotka tytöt olivat aiemmin täyttäneet. Ystäväkirja-lomakkeiksi kutsun niitä perinteisiä ystäväkirjojen tyyppisiä lomakkeita, joihin jokainen vastaa omien mielenkiinnonkohteidensa mukaan. Lomake sisältää kysymyksiä muun muassa vapaa-ajasta, harrastuksista, mielimusiikista, -kirjoista ja -elokuvista, haaveista, unelma-ammattista, perheestä, lemmikeistä, ystäivistä ja niin edelleen. Tämä lomake oli valmis Pelastakaa Lapset ry:n tuottama materiaali. Sen lisäksi, että näiden lomakkeiden avulla on mukava tutustua toisiin ja jakaa asioita itsestään, tässä kohdassa näin, että ne auttoivat myös pohtimaan ja hahmottamaan omaa itseä; kuka *minä* olen.

Toisella kerralla valokuvausteeman aiheeksi nousi ”**Minulle tärkeää on**”. Kuten Keränen (2017) toi esiin, itselle tärkeiden asioiden pohtiminen voi selkiyttää omia voimavaroja. Tässä kohtaa toin tyttöjen viimeksi kirjoitetut ”Minulle tärkeät asiat” esiin ja kirjoitin ne suurelle sydämen muotoiselle kartongille. Kävimme yhdessä

läpi mitä asioita on tullut esille ja lisäilimme siihen uusia mieleen tulevia asioita. Alla ote opinnäytetyöpäiväkirjastani kyseiseltä kerralta;

Koska tässä vaiheessa jokainen tyttö mainitsi tärkeinä asioina itselle tärkeät ihmiset, päätin yhdistää suunnitellun elämän tärkeät ihmiset voimavarana -teeman tähän kohtaan, sillä se tuli kaikilla jo esiin. – – Näin ollen suunnitelmarungosta yhdistin tärkeät ihmiset tähän itselle tärkeiden asioiden teemaan.

Kyseisellä kerralla keskustelimme lisäksi näiden tärkeiden asioiden merkityksistä elämään, sekä siitä miten aiheita voisi kuvata. Näytin tytöille esimerkkikuvia omista tärkeistä asioistani Dal Mason (2016b) vinkin innoittamana. Dal Maso (2016b) toi esiin, että esimerkin voima on erityisesti nuorilla valtava ja tätä kautta voidaan myös harjoitella ajatusten ja tunteiden kuvittamista. Tämä vinkki todella toimi – tytöt seurasivat mielenkiinnolla ja aiheet herättivät keskustelua. Osa tytöistä kertoi jo heti tietävänsä, mitä aikoo valokuvata. Keskustelimme vielä valokuvaamisesta sekä tavoista symboloida itselle tärkeitä asioita. Tämän konkretisoimiseksi valitsin itse hyvin erilaisia kuvia, jotka hahmottaisivat asiaa paremmin. Osa kuvista olivat juuri sitä mitä ne kuvasivat (esimerkiksi koirani), osa taas symbolisempia, kuten lämmin ja kotoisa tunnelma (kuvassa kynttilä ja kukka hämärällä taustalla).

Kolmannella kerralla valokuvausteemana oli ”**Minulle tärkeä paikka**”. Tarkoituksenani aiheen käsittelyyn oli tehdä tytöille Mielikuvapaikka-mentoutumisharjoitus, mutta tiloissa ei kyseisellä kerralla ollut cd-soitinta ja ryhmän aikakin tuntui loppuvan kesken. Kävimme aiheita suunnitelmista poiketen vain suullisesti läpi. Tytöt olivat kuitenkin innostuneita aiheesta ja osa kertoikin jo heti lempipaikastaan.

Neljännellä kerralla teemana oli ”**Minulle tuo hyvän mielen...**”. Koska kyseisellä kerralla vietimme myös ryhmän pikkujouluja, lämmittelyharjoitukseksi ohjasin ”hyvän mielen kuusi” –harjoitteen. Harjoitteessa jokainen piirsi ensin vihreälle kartongille molempien käsiensä ääri viivat ja leikkasi ne irti. Tämän jälkeen jokainen pyrki keksimään niin monelle sormelle, kuin pystyy, sellaisia asioita, jotka tuovat itselle hyvää mieltä. Tämän jälkeen liimasimme kätemme joulukuusen muotoon yhteiseksi teokseksi. Tytöt innostuivat ideasta ja esittivät

idean kuusen koristelusta. Etsimme kulta- ja hopeatusseja ja näin teos oli pian valmis. Harjoituksen alussa tytöt olivat "kauhuissaan" – miten kymmentä asiaa voisi keksiä? Kerroin, että ajatuksena on kirjoittaa asioita ylös niin monta kuin keksii, määrällä ei ole väliä. Annoin aikaa pohdinnalle ja viiden minuutin kuluttua tytöt ilmoittivat olevansa jo valmiita. Jokainen oli kuin olikin keksinyt jokaiselle sormelle asian, eli jokaisella oli nyt kymmenen asiaa listattuna. Kun kävimme vuorotellen listattuja asioita läpi, tytöt keksivät vielä useita lisää ja lisäsivät ne käsiensä kämmenosiin. Näin innoissaan en ollut koskaan nähnyt heitä aiemmin jakamassa asioitaan ryhmälle. Jakamisen ja keskustelun jälkeen toin esiin huomion, että kun aluksi annoin tehtävän, tuntui, ettei kenelläkään tule oikein mitään mieleen. Kun asioita kirjoittaa ylös ja pohtii niitä tarkoin, huomaakin, että tällaisia asioita löytyykin paljon. Jos toisinaan on surullinen mieli, voisikin alkaa tietoisesti pohtimaan sitä, mikä toisi itselle hyvää mieltä. Keskustelimme asiasta ja tytöillä nousi jälleen esiin uusia asioita kirjoitettavaksi ylös.

Tämän jälkeen annoin heille uuden valokuvausaiheen, joka oli siis "Minulle tuo hyvän mielen...". Kysyin tytöiltä, auttoiko tällainen tehtävä valokuvaamisen aiheiden mietintään ja tytöt nyökkailivät. Alla opinnäytetyöpäiväkirjaani tekemä havainto kyseisen ryhmäkerran jälkeen:

Tytöt selvästi innostuivat toiminnallisen menetelmän kautta tuomaan itseään ja ajatuksiaan esiin. Myös valokuvauksen aihe tuntui heistä nyt helpommalta, kun aiheeseen oli paneuduttu kunnolla ja syvällisemmin yhdessä. Jatkossa koen, että luovin ja toiminnallisin menetelmin aiheeseen paneutuminen kannattaa. Tytöt uskaltoutuivat tuomaan itseään ja ajatuksiaan myös ryhmässä rohkeammin esiin.

Ryhmän joulutauon jälkeen jaoin tytöille väliarviointilomakkeet valokuvaprojektista, tarkoituksena selvittää heidän ajatuksiaan valokuvaprojektiin liittyen sekä saada selville heidän toiveitaan tulevaan toimintaan. Ensimmäisenä kysymyksenä oli, millaiseksi he ovat valokuvaamisen kokeneet. Vastauksiin vaihtoehdoiksi annoin hyimiöillä kuvitettuna 1. Huippua! 2. Kivaa. 3. Ihan ok. 4. Tyhmää/tylsää. sekä 5. Jotain muuta, mitä? Kaksi kolmesta tytöstä vastasi, että valokuvaaminen on ollut huippua ja yksi vastasi, että se on ollut kivaa. Lisäksi lomakkeessa kysyin, haluaisivatko tytöt valokuvata myös

ryhmän aikana yhdessä ja missä valokuvaamista toivottaisiin järjestettävän, sekä mistä aiheista he haluaisivat vielä valokuvata. Vastauksissaan tytöt toivat esiin halunsa valokuvata myös ryhmässä. Esiin tulleita ideoita paikkoihin ja aiheisiin olivat muun muassa luonto, sekä yhdessä mukava tekeminen, jotka toistuivat useissa vastauksissa. Näiden toiveiden pohjalta lähdin suunnittelemaan tulevaa toimintaa.

Viidenneksi valokuvausteemaksi nostin **vahvuudet**. Nuoruuden tuoman epävarmuuden myötä nuori peilaa aina itseään suhteessa muihin nuoriin. Näin ollen nuoren vahvoja alueita on tärkeää löytää ja tehdä näkyväksi, sekä auttaa häntä tunnistamaan itsessään olevia taitoja ja kykyjä. (Aaltonen ym. 2007, 177–178.) Nuoren kasvuun ja kehitykseen vaikuttaa olennaisesti se, kuinka nuori näkee itsensä; positiivisessa valossa itsensä näkeminen on nuorelle suuri vahvuus (Friis ym. 2004, 47). Nuoren vahvuuksien huomioiminen ja niiden näkyviksi tekeminen on tärkeää, sillä tiedostaessaan vahvuutensa nuori kykenee hyödyntämään niitä toimiessaan vaativissa ja ikävissä elämän tilanteissa (Hietala ym. 2010, 28). Omien vahvuuksien nimeäminen on Uusitalo-Malmivaaran ja Vuorisen (2016, 72, 80) mukaan jo itsessään voimauttavaa ja tekee näkyviksi niitä ominaisuuksia ja taitoja, joiden avulla on turvallista kohdata haasteita ja rakentaa uutta. Lisäksi vahvuuksilla ja niiden käyttämisellä on todettu olevan selkeä yhteys ihmisen hyvinvointiin. Teimme ryhmäkerralla omat eläintoteemit luontenvahvuuksistamme Suomen Mielenterveysseuran materiaalia hyödyntäen (Suomen Mielenterveysseura 2014). Luontenvahvuuksien pohdinnan tavoitteena on lisätä itsetuntemusta sekä kykyä havaita omia vahvoja puolia (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 80). Omia vahvuuksiaan pohtimalla voidaan näin ollen myös selkiyttää omia voimavaroja ja niiden havaitsemista, kuten Keränen (2017) on esiin tuonut. Näitä luontenvahvuuksiamme kuvaamalla tarkoitus oli saada kokemus omista luonteenpiirteistään vahvuutena. Lisäksi keskustelimme vahvuuksista taitoina, joita omaamme ja hallitsemme. Valokuvausteemaksi tuli täten siis ”Vahvuuteni – tässä olen hyvä”. Kyseisellä kerralla toin esiin myös suunnitelmani mennä luontoretkelle valokuvaamaan. Tytöt tuntuivat innostuvan ajatuksesta ja sovimme retken jo seuraavaksi viikoksi.

Kuudennella kerralla menimme siis luontoon tarkoituksena valokuvata yhdessä ryhmässä. Tämän kerran teemana olivat **tunteet** ja niiden sanoittaminen ja kuvittaminen. Tunteet ovat yksi voimavarojen peruspilareista, sillä ne ovat läsnä kaikissa tilanteissa (Paniikkihäiriöyhdistys 2017). Niiden sanoittaminen, niistä puhuminen ja niiden ilmaiseminen ovat tärkeitä mielen tasapainon suojaavia tekijöitä (Erkko & Hannukkala 2015, 148). Vaikka tunteet ovat voimavara, käsittelemättöminä ne voivat kasaantua taakaksi. Muun muassa tunteiden sanoittamisen kautta nuorelle voidaan opettaa tunteita ja niiden käsittelyn taitoja. (Röning 2016.) Tunteisiin on tärkeää tutustua, sillä niillä on merkittävä osa jokapäiväistä elämäämme (Heiskanen & Salonen 1997, 52). Myönteiset tunteet ja niiden löytäminen lisäävät kykyä nähdä tilanteissa merkityksellisyyttä, jonka seurauksena nuoren kyky kokea myönteisiä tunteita myös tulevaisuudessa lisääntyy. Myönteisen, merkityksellisen ajattelutavan löytäminen auttaa nuorta myös myöhemmissä, stressaavissa elämäntilanteissa. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 46.) Vaikka emme keskittyneetkaan ohjeistuksessa vain positiivisiin tunteisiin, jokaisella tytöllä näitä löytyi viikon varrelta. Tavoitteena kyseisellä kerralla olikin tunteiden tunnistamisen sekä niiden sanoittamisen ja kuvittamisen harjoittelu valokuvan keinoin. Paikkakohteeksi valitsimme Utran saaren, joka tarjoaa mahdollisuuden kävellä saarimaisemassa luontopolkuja pitkin sekä tulentekopaikat laavuineen. Teimme nuotiopaikalle tulen, joka loi mukavaa tunnelmaa. Olin tehnyt mukaan tunnesanakortteja, joista jokaista pyysin valitsemaan kaksi tai useampi tunnetta, joita on kokenut tämän päivän tai kuluneen viikon aikana. Jokaisen valittua tunnesanakortit, pyysin heitä kuvittamaan yhden tunteen kerrallaan kuvaksi. Hyödynsimme valokuvaamisessa luontomaiseman lisäksi pehmoleluja, joita olin pyytänyt ottamaan matkaan mukaan. Pehmolelut valitsin siksi, että osa tytöistä koki itse kameran edessä olemisen hyvin vaikeaksi, eikä halunnut itse esiintyä kuvissa, joten pehmoleluja olisi mahdollista niin halutessaan hyödyntää symbolisoidessaan tunnetilaa. Alla ote opinnäytetyöpäiväkirjastani kyseiseltä kerralta:

Olin varautunut siihen, että tunnesanat itsessään voivat olla vaikeita hahmottaa, saati kuvittaa. Toimintatuokion päätin aloittaa Mielenterveys Voimaksi -kuvakorteilla, joista valittuja kävimme tyttöjen kanssa läpi ja kerroimme jokainen, millaisen tunteen kyseinen kuva tuo kunkin mieleen. Tytöt löysivät kuvista helposti sanoja, jotka kuvasivat heidän mielestään kuvan tunnetta. Varsinaiseen toimintaan siirryessämme yllätyin, kuinka

helposti ja nopeasti tytöt löysivät sanat ja ideoivat kuinka haluavat sanat kuvittaa. Osa tytöistä rohkaistui jo itsekkin esiintymään kuvissa ja tuomaan niissä esiin tunteitaan. Osa taas toi esiin sen, että itselle rakkaan pehmolelun kautta erityisesti koetut positiiviset tunteet oli helppo tuoda esiin.

Keskustellessamme tyttöjen kanssa tunteista ja niistä puhumisesta, tytöt toivat esiin, että he kokevat helpoksi kertoa omista tunteistaan. Retken he kertomansa mukaan kokivat mukavaksi ja luonnon hyväksi ympäristöksi käydä läpi tällaista teemaa.

Seitsemännen kerran teemana olivat **haaveet ja unelmat**. Haaveet ovat voimavaroja, jotka auttavat meitä löytämään innostusta ja energiaa arkeen. Haaveet auttavat meitä jaksamaan. Tulevaisuuteen suuntautuneisuus ja hyvän näkeminen omassa tulevaisuudessa ovat yksi keskeisimmistä positiivisista mielenterveyttä tukevista asioista. (Röning 2016.) Aloitimme ryhmäkerran Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveys Voimaksi -kuvakorteilla, joista pyysin jokaisen valitsemaan kaksi korttia. Toisen kortin tarkoituksena oli kuvata tämän hetkisiä tunnelmia ja kuulumisia ja toisen omaa haavetta tai unelmaa. Kävimme jokainen vuorollamme kuulumiset ja haaveemme läpi ryhmässä, jonka jälkeen annoin seuraavan valokuvausaiheen, joka oli siis ”Haaveeni”. Keskustelimme yhdessä siitä, miten monenlaisia haaveita voi olla – toiset konkreetteja, toiset abstrakteja. Tämä tulikin hyvin esiin tyttöjen esiin tuomista haaveista; osa haaveili lentämisestä ja taikavoimista, osa omasta koiranpennusta.

Kahdeksannen, ja valokuvaprojektin viimeisen, kerran teemana oli **selviytymiskeinot**. Jokaisen elämässä tulee vastaan vaikeita tilanteita, jotka vaativat tavanomaista enemmän jaksamista ja voimavaroja. Jokaisella on kuitenkin omia keinoja selviytyä vaikeista tilanteista ja niitä voi myös harjoitella. (Erkko & Hannukkala 2015, 150.) Tämän teeman kautta tarkoituksena oli tuoda tytöille näkyviksi näitä heidän omia selviytymiskeinojaan – keinoja, jotka auttavat heitä selviytymään ja jaksamaan vaikeissa elämän eteen tuomissa tilanteissa. Pelasimme selviytymispeliä, jossa vastattiin viiteen selviytymiskeinoja koskevaan kysymykseen. Leikkasimme keltaisesta kartongista jokaisen kämmenien ja sormien ääriviivat, joihin jokaiselle sormelle kirjoitettiin yhden kysymyksen

vastaus. Jokaisesta keksitystä vastauksesta sai aina pisteen. Kysymyksinä toimivat A-klinikkasäätiön päihdeasioiden työkirjan selviytymispelin kysymykset (A-klinikkasäätiö 2011, 16), joista valitsin viisi toimintaamme parhaiten soveltuvaa kysymystä, jotka olivat; *Kaikki muut on pyydetty kaverisi synttäreille, paitsi ei sinua. Mitä teet? Mitä teet, kun joku kaveri kiusaa sinua? Mitä teet, jos parasta kaveriasi kiusataan? Isäsi ja äitisi riitelevät, mitä teet? sekä Mitä teet, kun sinulla on oikein paha mieli?* Kun vastaukset olivat valmiina, asettelimme ja liimasimme keltaiset kämmenemme, joissa oli lueteltuina selviytymiskeinoja, mustalle paperille auringon muotoon. Tämän jälkeen tarkastelimme yhdessä aurinkoamme, johon oli lueteltuina erilaisia voimaa antavia ja selviytymistä tukevia ajatuksia. Kävimme jokaisen kysymyksen vuorollamme läpi ja kerroimme selviytymiskeinoistamme, sekä muista ajatuksista kysymyksiin ja vastauksiin liittyen. Erityisesti kiusaamiskysymykset nostivat keskustelua ja tähän keskusteluun annettiinkin runsaasti aikaa käydä ajatuksia läpi. Tämän jälkeen annoin viimeisen valokuvausaiheen, joka oli *Selviytymiskeinot – Tämä auttaa minua selviytymään, kun minulla on vaikeaa/paha mieli.*

Seuraavaksi kerraksi olin pyytänyt tyttöjä tuomaan mukanaan antamani kamerat, jotta voin kehittää niissä olevat kuvat. Tämän jälkeisellä kerralla tytöt kokosivat kuvistaan ja päiväkirjoistaan haluamallaan tavalla oman voimavara-albuminsa. Oma albumia sai koristella, suunnitella ja täyttää vapaasti haluamallaan tavalla. Osa leikkasi valokuvia pienemmäksi, osa laittoi päiväkirjatekstejään matkan varrelta, osa suunnitteli nyt uusia kuvatekstejä ja osa koristeli albumiaan tarroin, joita olin hankkinut tyttöjen pyynnöstä albumin koristelua varten. Albumin rakentamisen ohjeistukseksi annoin vain, että albumin saa tehdä täysin oman näköiseksi ja koota sen haluamallaan tavalla. Albumeiden rakentamiseen annoin kokonaisen ryhmäkerran aikaa, jotta tätä ei tarvitsisi tehdä kiireellä. Albumien valmistuttua sovimme, että seuraavalla ryhmäkerralla jokainen esittelisi oman albuminsa siinä määrin, mitä siitä muille haluaisi jakaa.

10.4 Projektin päättäminen

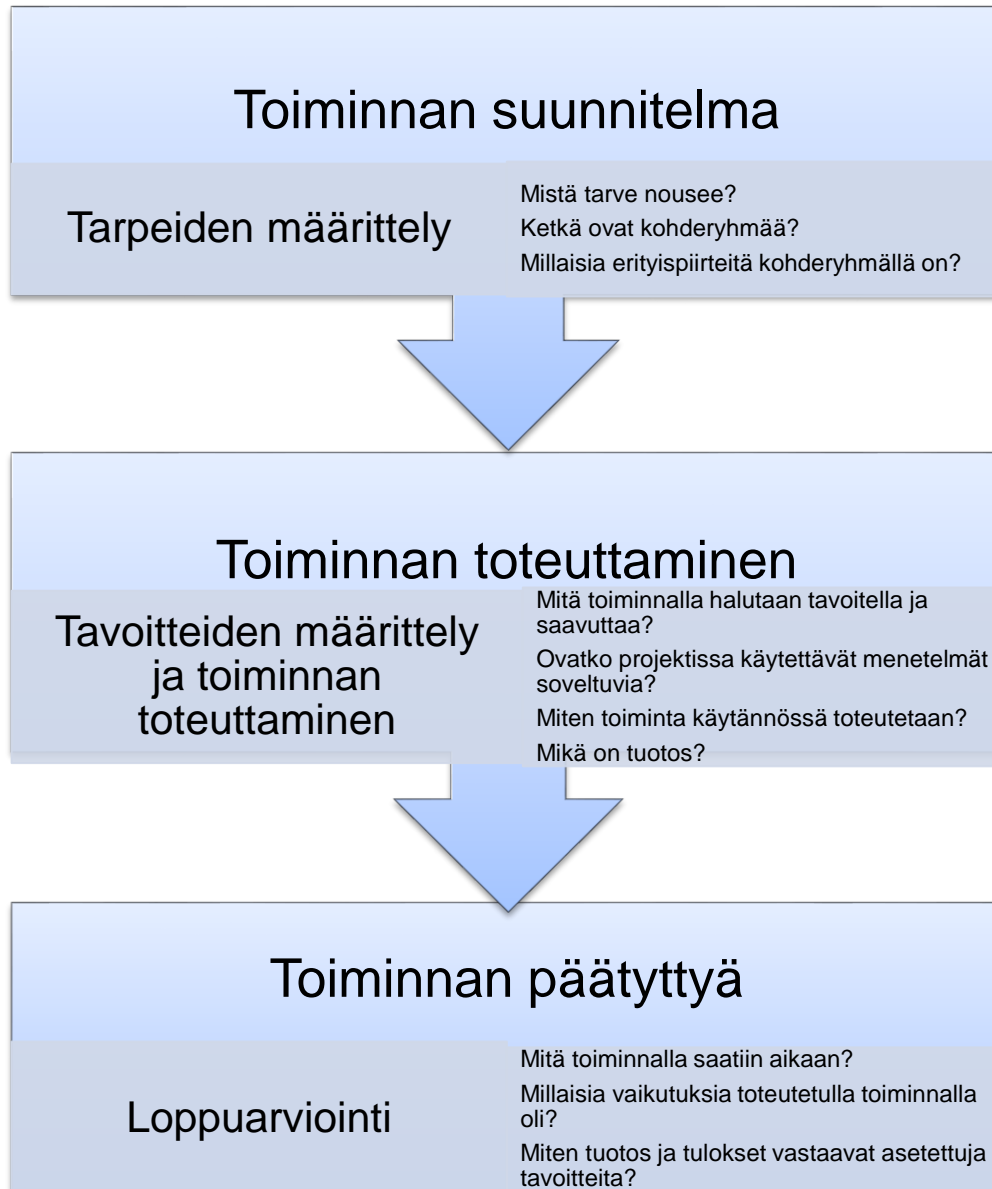
Projekti on tietyn, rajatun ajan kestävä tehtävä, jolla on selkeä päätepisteensä (Ruuska 2012, 40). Päätimme projektin maaliskuun 2017 loppupuolella, jolloin

projektin päättämiskerralla jokainen osallistuja sai esitellä oman voimavara-albuminsa toisille siinä määrin, kuin he itse kokivat hyväksi jakaa muille. Harjun (2009, 237) mukaan nuoren on tärkeää saada positiivista huomiota valokuvistaan. Otettujen kuvien teettäminen paperikuviksi antaa jo itsessään arvon otetuille kuville, mutta tämän lisäksi voidaan miettiä, voisiko kuvista rakentaa esimerkiksi näyttelyä. Olin ehdottanut tytöille näyttelyä, johon voisi kutsua esimerkiksi heidän vanhempiaan ja muita läheisiä ihmisiä, mutta tytöt eivät olleet innostuneita tästä ajatuksesta. Näin ollen päädyimme ratkaisuun, että esittelemme tuotokset toisillemme. Kuuntelimme jokaisen tarinaa omasta albumistaan ja sen sisältämistä kuvista keskustellen yhdessä valokuvien ja teemojen herättämistä tunteista ja ajatuksista.

Projektin päätyttyä projektista tehdään loppuraportti, johon kirjataan yhteenveto siitä, mitä opittiin, mikä meni hyvin ja mitä jatkossa kannattaa tehdä toisin. Koska projekti on aina omanlaisensa kokonaisuus, sen aikana saadut kokemukset ovat aina arvokkaita. Projekti on täten aina myös oppimisprosessi. Projektin aikana kertynyt tieto on pyrittävä saamaan laajempaan käyttöön, esimerkiksi organisaatiotasolla. (Ruuska 2012, 271.) Valokuvaprojektini runko sekä projektini loppuraporttina toimiva opinnäytetyönraportti ovat vapaasti hyödynnettävissä tulevissa Pelastakaa Lapset ry:n ryhmätoiminnoissa.

10.5 Projektin arviointi

Projektia arvioidessa arvioidaan sen etenemistä, vetäjän roolia sekä oppimista. Projektia tulee arvioida kriittisesti sen tavoitteiden, niiden poikkeamien, tehokkuuden, taloudellisuuden vaikutusten ja merkitysten näkökulmista. Keskeistä on kiinnittää huomiota erityisesti käyttäjälähtöisyyteen ja hyödynnettävyyteen. (Virtanen 2000, 77.) Projektin arviointiksi suunnittelin arvioinnin rungon, jonka kautta arvioin projektia opinnäytetyöpäiväkirjaani sen elinkaaren ajan.



Kuvio 4. Projektin arvioinnin runko (mukaiillen Kallio, Saikkonen & Koskinen-Ollonqvist 2009, 19–21).

Yllä oleva kuvio (kuvio 4) kuvaa projektin arvioinnin kulkua sen suunnitteluvaiheesta projektin päättämiseen ja loppuarviointiin. Projektin arviointi käynnistyi jo sen suunnitteluvaiheessa, kun projektia tuli arvioida sen tarpeen kautta. Tarveanalyysin keinoin voidaan hakea vastauksia siihen, millaisia tarpeita organisaatiolla tai kohderyhmällä on (Robson 2001, 74). Idea ja tarve valokuvaprojektista tuli toimeksiantajan kautta. Tutustuessani ryhmään osallistuviin tyttöihin havainnoin ja kartoitin sitä, mitä valokuvaprojektilla

lähdetäisiin hakemaan ja tavoittelemaan sen kohderyhmän kannalta, kuten opinnäytetyöpäiväkirjassani kuvaan projektin suunnitteluvaiheen aikana:

Tytöt ovat ryhmässä hyvin hiljaisia ja arkoja, eivätkä tuo juuri omia ajatuksiaan esiin. Esitietojen ja havainnoinnin pohjalta tytöillä on erinäistä problematiikkaa arkuuden, itsetunto-ongelmien ja kiusaamistaustojen myötä. – – Minä olen tärkeä -pienryhmätoiminnan nimen ja idean mukaan voitaisiin projektilla lähteä tavoittelemaan sitä, kuinka erityisiä ja tärkeitä nämä tytöt ovat. Voimavarojen esiin nostamisella voitaisiin saada itseluottamusta, itsetuntemusta ja konkreetteja kantavia voimavaroja näiden tyttöjen kohdalla esiin.

Ryhmään osallistuvien tyttöjen erityistaustan sekä havainnoinnin myötä esiin tulleiden asioiden, kuten tyttöjen hiljaisuuden, vetäytyneisyyden, arkuuden ja itsetunto-ongelmien kautta päädyin siis tavoittelemaan projektilla voimavaralähtöisyyttä ja voimavarojen näkyväksi tekemistä. Tulevaa projektia jouduin arvioimaan myös muilta osin jo sen suunnitteluvaiheesta alkaen; voidaanko suunnittelemani toimintaa järjestää? Voidaanko tällaisella toiminnalla saavuttaa projektille asetettuja tavoitteita? Onko tällaisella suunnitellulla toiminnalla ylipäänsä merkitystä? Nämä perustuivat pitkälle olettamuksiin, mutta asiantuntijakonsultaation koin olleen tässä vaiheessa yksi keskeinen arvioinnin mittari. Kertoessani suunnitellusta projektistani alan asiantuntija osasi arvioida edellä mainitsemiani kysymyksiä ja antamaan niihin jo etukäteen suuntaa antavia vastauksia ja ideoita, joiden pohjalta sain tehtyä muutoksia sekä uusia ideoita toteutukseen.

Toiminnan käynnissä ollessa voidaan projektin arvioinnissa esittää kysymys, mitä tällöin tapahtuu (Robson 2001, 75). Ensin tuli arvioida, millainen toteutus ja tuotos vastaisivat parhaiten projektille asetettuja tavoitteita. Projektin toteutusvaiheessa havainnoin käyttämieni menetelmien sekä valokuvausaiheiden toimivuutta ja arvioin projektin etenemistä tätä kautta; kuinka tytöt lähtevät mukaan suunniteltuun toimintaan ja mikä innostaa ja sitouttaa heitä mukaan siihen. Havainnoinnin merkittävin anti käytännön työn arvioinnille on se, että se auttaa selvittämään sitä, mistä projektissa on kysymys ja kuinka se toimii – jotta näihin kysymyksiin saataisiin vastauksia, tulee havainnointia tehdä joustavalla, tutkivalla ja strukturoimattomalla lähestymistavalla (Robson 2001, 146). Tätä pidinkin ohjenuorana koko projektin ajan. Osallistuvan havainnoinnin kautta olin

toiminnassa mukana saaden itse myös kokemusta toiminnan käytännön toteutumisesta sekä kuten Robson (2001, 146) sanoo ”pitämällä silmät ja korvat auki” – eli näkemällä ja kuulemalla sitä, mitä tytöt toiminnassa tuovat käytöksellään ja kertomallaan esiin. Keskeisimpiä havaintojani toiminnan aikana oli, että tytöt lähtivät harjoitteisiin ja valokuvaamiseen aina innolla mukaan, mutta toisinaan kyseenalaistivat sen, miksi tällaista toimintaa tehdään. Näin ollen kertosimme projektin tavoitteita ja tarkoitusta toiminnan aikana muutamaan otteeseen. Kertauksen jälkeen tytöt olivat toiminnassa aidosti mukana, eikä kukaan kertaakaan kieltäytynyt osallistumasta suunniteltuun toimintaan, tai muutoin tuonut esiin sen olevan epämukavaa.

Projektin toiminnan aikana osallistin tyttöjä toimintaan niin valokuvausaiheiden suunnittelun ja toiveiden kautta, kuin myös pyytämällä palautetta toiminnasta. Näin ollen heidän palautteensa ja ideoidensa pohjalta pystyin myös arvioimaan sitä, mennäänkö projektissa tavoitteiden suuntaan vai ei. Lisäksi opinnäytetyöpäiväkirjani toimi keskeisenä arvioinnin menetelmänä koko projektin ajan. Opinnäytetyöpäiväkirjaani olin kirjannut kaiken projektiin liittyvän havainnoinnista osallistujien ideoihin, teoriasta käytännön kokemuksiin sekä omiin pohdintoihin. Tämän avulla arvioin niin projektin kulkua, kuin myös projektin päättyessä sen toteutettua toimintaa. Näin ollen valitut menetelmät koin niin projektin toteuttamisen kuin myös sen arvioinnin osalta hyvin soveltuviksi ja onnistuneiksi valinnoiksi.

Projektin päättyessä arvioinnin kysymykseksi voi nousta se, toteutettiinko toiminta niin kuin alun perin suunniteltiin (Robson 2001, 73). Suunnitelman runkoa muokkasin hieman jo projektin ollessa käynnissä tyttöjen esiin nousseiden ajatusten kautta. Tällä näen olevan merkityksen tyttöjen osallisuuden kasvussa sekä heidän tarpeisiinsa projektin tavoitteisiin nähden – heitä vartenhan projekti tehtiin. Robsonin (2001, 75) mukaan varsinaisena arviointikysymyksenä yleensä pidetäänkin sitä, saavutettiin tavoitellut päämäärät ja tavoitteet, ja millaisia vaikutuksia sillä on niille, jotka toimintaan osallistuivat. Pohdinnassa tuon esiin vastauksia ja johtopäätöksiä näihin kysymyksiin.

Uuden projektin osalta tärkein arvioinnin kohde voi olla se, miten toimintaa voitaisiin kehittää ja tehdä paremmaksi (Robson 2001, 79). Toiminta oli niin osallistujien antaman palautteen kuin havainnointini perusteella hyvin onnistunut. Lisäksi pienryhmätoiminnan vastaava koki, että tällaiselle on ehdoton tarve myös tulevaisuudessa, ensi syksynä alkavissa ryhmissä.

11 Pohdinta

11.1 Opinnäytetyöprosessin toteutus

Opinnäytetyöni oli vuoden kestävä prosessi, jonka aikana ideat ja suunnitelmat muuttuivat useaankin otteeseen. Ajoittain tämä toi paineita saada opinnäytetyö valmiiksi tavoitellussa aikataulussa. Suunnitelmien muutoksista huolimatta opinnäytetyöprosessi kuitenkin eteni suunnitellun aikataulun mukaan. Huolella laaditun opinnäytetyösuunnitelman koen auttaneen pitämään prosessin hallinnassa ja näin ollen edesauttaen sitä myös pysymään aikataulussa. Toimintavaiheessa projektin teemoja käsitellessä vaadittiin joustavuutta ryhmän muun suunnitellun toiminnan vuoksi. Tämän takia suunnittelemani teemat eivät aina osuneet sille suunnitellulle toimintakerralle, vaan näiden kertoja tuli välillä siirtää. Näillä ei kuitenkaan ollut suurempaa merkitystä opinnäytetyöprosessin aikataulun kannalta.

Opinnäytetyöprosessia tuki vankka läpi prosessin kestävä työnohjaus, joka järjestettiin kuukausittain Minä olen tärkeä -pienryhmien ohjaajille. Vapaaehtoisten ohjaajien työhyvinvointia pidettiin yllä myös jatkuvan tuen saatavilla ololla ja yhteisillä työhyvinvointi-illoilla sekä ryhmien yhteisillä retkillä. Koska ohjaajaparini toimi opinnäytetyöni toimeksi antanut henkilö, vaikutti tämä myös opinnäytetyöprosessiini. Koska toimeksiantaja oli lähes jokaisella toimintakerralla mukana, erillistä raportointia toiminnasta, sen etenemisestä ja vaikutuksista ei tarvinnut tuottaa, vaan myös toimeksiantaja pystyi itse havainnoimaan näitä asioita. Tämän koen olleen hyöty molemmille osapuolille.

11.2 Opinnäytetyön toiminnan ja tuotoksen merkitys kohderyhmälle

Nuoren tekemät hyvät asiat ja hyvät piirteet on tärkeää huomata ja tehdä näkyviksi – tämän kautta voidaan vaikuttaa nuoren itsetunnon kasvuun, myönteiseen käsitykseen itsestä sekä omiin mahdollisuuksiin luottamiseen. Myönteisen minäkuvan rakentumisen kannalta tärkeää on, että nuori saa kokemuksia omasta merkityksellisyydestään ja että hän voi tuntea olevansa

toiselle merkityksellinen ja tärkeä. (Vuorinen 2016.) Opinnäytetyön projektin tavoitteina olikin tuoda projektiin osallistuville nuorille näitä kokemuksia sekä tuoda konkreettisesti näkyviin niitä asioita, joista he saavat voimaa elämäänsä. Kuten Hietala ym. (2010, 29) ovat tuoneet esiin, näiden kautta nuori jaksaa jatkaa eteenpäin.

Robson (2001, 73) on tuonut esiin, että toimintaa arvioitaessa on tärkeää tietää, tavoittiko se toivotun kohderyhmän. Koen, että kohderyhmä projektille ja sen toiminnalle oli sopiva, olinhan määritellyt toiminnan tavoitteet sen kohderyhmän kautta. Näen nuoren mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemisen, sekä voimavarojen esiin nostamisen olevan tärkeää Aalbergin (2015, 36) osuvasti kuvaavassa varhaisnuoruuden ”kuohuvassa ajassa”. Oman kehon ja identiteetin muuttuminen ovat itsessään jo nuoren elämää mullistavia tekijöitä. Ryhmän erityisnuorilla problematiikkaa ja tuen tarpeita oli vielä nuoruusiän tuoman kuohunnan lisäksi muitakin. Opinnäytetyön ja siinä toteutetun projektin perustelen näin ollen tärkeäksi. Aiheen ajankohtaisuus on myös esillä, kun nuorten mielenterveyteen ja sen edistämiseen etenkin ennaltaehkäisevän näkökulman kanssa panostetaan. Yhden nuoren mielenterveyden edistämistyöhön investoidun euron on tutkittu maksavan itsensä takaisin viisinkertaisesti (Suomen Mielenterveysseura 2017). Nuorten mielenterveyden tukeminen ja ennaltaehkäisevä mielenterveystyö korostuvat näin ollen ajankohtaisina teemoina sosiaalialan työkentällä.

Opinnäytetyön projektin tuotoksena syntyivät nuorten omat henkilökohtaiset voimavara-albumit. Kuten Hietala ym. (2010, 29) ovat tuoneet esiin, nuorelle on tärkeää tehdä konkreettiseksi ja näkyviksi ne asiat, joista hän saa voimaa, sillä näiden voimaa tuottavien asioiden avulla nuori jaksaa elämässään eteenpäin. Voimavara-albumin kautta jokainen tytöistä sai konkreettisen välineen tähän. Albumi tulee säilymään muistona pitkän aikaa ja sitä on myös mahdollista täyttää uusilla asioilla. Koska albumit ovat henkilökohtaisia ja se sisältävät juuri ne asiat, joita nämä tytöt itsessään arvostavat ja jotka antavat heille voimaa, tuovat ne esiin heidän omia vahvuuksia ja voimavarojaan. Esiin tuotujen voimavarojen kautta näiden nuorien mielenterveyttä voidaan vahvistaa, kuten Röning (2016) on esiin tuonut. Tästä konkreettisena esimerkkinä mieleeni tulee kerta, kun

olimme luontoretkellä Utran Saarilla ja harjoittelimme tunteiden kuvittamista valokuvan keinoin. Tällöin nuotiolla istuessamme yksi tytöistä otti päiväkirjansa esiin ja alkoi täyttää siihen mieleen tulevia asioita. Hän halusi jakaa kanssani kirjoittamiaan pohdintoja edellisistä valokuvateemoista, joita oli kirjoittanut päiväkirjaansa. Alla ote opinnäytetyöpäiväkirjastani kyseiseltä toimintakerralta;

”Kuunnellessani hänen kertomaansa päiväkirjan aiheista, minut valtasi hieno tunne. Siinä hetkessä, kun alkuun niin ujo, vetäytyvä ja hiljainen tyttö, joka on muun muassa joutunut vaihtamaan kouluaan kiusaamisen takia, kertoo aidosti onnellinen hymy kasvoillaan omasta erityisyydestään ja omista vahvuuksistaan, ajattelin, että tällä projektilla oli tarkoitus. Jos olin saanut edes yhden tuollaisen hetken aikaan, jolloin tämä ihminen sai kokemuksen siitä, että on hyvä monissa asioissa ja tämän huomattessaan siitä aidosti onnellinen, olin saanut opinnäytetyölläni aikaan enemmän, mitä olin aluksi osannut edes ajatella.”

Tässä hetkessä ajattelin, että projektilla oli todella ollut jokin merkitys. Tällaisten pienten hetkien kautta projektin tarpeellisuus ja sen merkitys sen kohderyhmälle tulivat esiin, aivan kuten pikkujoulukerralla, jolloin listasimme hyvää mieltä tuottavia asioita. Tehtävä tuntui aluksi vaikealta, ja kymmenen asian keksiminen tuntui tytöistä lähes mahdottomalta ajatukselta. Kuitenkin harjoitteen lopussa jokaisella oli listattuna huomattavasti enemmän asioita, kuin aluksi esitetyt kymmenen asiaa – näitä asioita heidän elämässään kyllä oli, mutta he eivät niitä itse nähneet, ennen kuin pienen herättelyn kautta. Juuri tätä toiminnalla ja voimavara-albumilla tavoittelinkin.

Vuorisen (2016) mukaan on tärkeää, että nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää tehdä näkyviksi nuoren tekemät hyvät asiat, tämän vahvuudet sekä voimavarat ja tuoda ne esiin. Sen lisäksi, että kasvatustyössämme huomioimme näitä asioita nuorena, mielestäni on tärkeää, että nuori huomaisi näitä asioita myös itse itsessään ja omassa elämässään, ja oppisi aktiivisemmin havainnoimaan niitä. Näitä asioita pyrin tietoisesti tuomaan esiin valokuvaprojektin keinoin ja tuomaan esiin niitä hyviä piirteitä, joita itsessään omaa, omia voimavaroja, erityisyyttä sekä itselle tärkeitä asioita. Valokuvan näen olleen erittäin hyvä keino tähän. Kuten (Halkola 2009a, 13) on tuonut esiin, valokuvan avulla voidaan tuoda esiin niitä asioita, joita sanat eivät riitä kertomaan. Mielestäni ne voivat lisäksi tuoda näkyviin niitä asioita, joita emme

aina tule tietoisesti ajatelleeksi. Pienen herättelyn ja pohdinnan kautta näihin asioihin kuitenkin voi päästä käsiksi – ja kun ne ovat tämän jälkeen konkreettisesti nähtävillä valokuvissa, joiden pariin on mahdollista palata uudestaan ja uudestaan, tämä herätelty asia muuttuukin konkreetiksi huomata ja havaita omassa itsessään tai elämässään tärkeänä tekijänä, josta saa voimaa.

Projektin päättämiskerralla yksi tytöistä antoi palautetta, että hänen mielestään oman matkapuhelimen kameralla on mielekkäämpää kuvata, kuin perinteisellä kameralla. Tämän vuoksi hän kertoi kuvanneensa aiheita vain vähän. Olin projektin aikana tuonut esiin, ettei kertakäyttökameraa ole pakko käyttää, vaan kuvia voi ottaa myös muulla haluamallaan laitteella, josta sitten kuvat kehitetään projektin päätyttyä. Tässä vaiheessa koin, että olisin voinut tuoda tätä vaihtoehtoa vielä enemmän esille. Päätös kertakäyttökameroiden hankkimisesta perustui siihen, etten projektin alussa tiennyt, olisiko kaikilla tytöillä käytössään oma puhelin tai kamera, joilla ottaa valokuvia. Tämän vuoksi päädyin hankkimaan kaikille kertakäyttökamerat, jotta kukaan ei kokisi eriarvoisuutta, jos toiset omistaisivat tällaisia laitteita ja toiset ei. Keskustelimme kuitenkin mahdollisuudesta täyttää omaa albumia jatkossa, jonka idea lähti tytöistä itsestään.

Vaikka näen projektin ja sen tuotoksen hyvin onnistuneiksi ja projektiin osallistuneet tytöt ovat antaneet siitä positiivista palautetta, mielestäni on kuitenkin mahdotonta sanoa, kuinka paljon tytöt projektista ja sen tuotoksesta loppujen lopuksi hyötyivät tai oliko projektilla kauaskantoisia vaikutuksia näiden nuorten elämään. Havainnointimateriaalin perusteella tytöt olivat innolla toiminnassa mukana ja pohtivat aihepiirien kysymyksiä ja jakoivat niiden kokemuksia. En kuitenkaan voi määritellä sitä, kenelle projekti on konkreettisesti hyötyä antanut ja kuinka paljon. Vaikka havainnointimateriaali ja tyttöjen antama palaute olivat hyvin positiivisia, on tällaisen projektin hyöty kuitenkin aina subjektiivinen kokemus, jota on ulkopuolisena hankala määritellä.

Projektissa näkyi konkreettisesti eri yksilöiden mieltymykset ja toimintatavat – paljon valokuvia ottaneet olivat kirjoittaneet päiväkirjaan vähemmän, kun taas vähemmän valokuvia ottaneet olivat täyttäneet päiväkirjaansa hyvin aktiivisesti piirtämillään kuvilla ja teksteillä. Tämän havainnon myötä koen valinnan tuoda

päiväkirjat mukaan projektiin hyvin onnistuneeksi ja tärkeäksi huomioida mahdollisesti tulevien vastaavien projektien kannalta – yksi menetelmä ei ole automaattisesti kaikille se, josta he saavat eniten irti, vaan erilaisia menetelmiä on hyvä hyödyntää. Tässä projektissa osa koki asioiden esiin tuomisen parhaaksi valokuvan keinoin, osa piirtäen ja kirjoittaen. Projektin kautta uudenlaisia menetelmiä on myös näin ollen ollut mahdollista kokeilla, valokuvaaminen kun ei kaikille ollut ainakaan projektin alussa se ”omin juttu”.

11.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöni luotettavuuteen ja eettisyyteen kiinnitin huomiota koko prosessin ajan. Tässä yhteydessä pohjasin tiedon Ojasalon ym. (2014) kehittämistyön etiikkaan. Ojasalo ym. (2014, 48–49) korostavat, että kehittämistöissä painottuvat yleisesti niin tieteen tekemisen kuin yritysmaailman eettiset säännöt. Työ ja sen tavoitteet sisältävät moraalikysymykset; työ tulee tehdä huolellisesti ja tarkkuutta noudattaen ja sen seurausten tulisi jollain tapaa hyödyntää käytäntöä. Tässä yhteydessä korostuvat myös niin tahaton kuin tarkoituksellinen plagiointi sekä tulosten harhaanjohtava, puutteellinen tai kritiikitön yleistäminen, joihin on kiinnitettävä huomiota.

Opinnäytetyön alusta alkaen näin vankan teoriapohjan hallitsemisen olevan tärkeää niin opinnäytetyön onnistumisen, kuin myös sen luotettavuuden ja eettisyyden kannalta. Vankka teoriapohja auttoi minua huomioimaan nuorten parissa työskentelyn erityispiirteitä, kuin myös toiminnan kannalta keskeisten menetelmien hallintaa. Näin ollen pystyin lisäämään esimerkiksi havainnoinnin luotettavuutta, kun tiesin mihin havaintoni pohjaan. Teoriapohjaa pyrin hankkimaan ja kasvattamaan monipuolisesti koko prosessin ajan. Kirjallisuuden ja internetistä saadun tiedon lisäksi hankin tietoa asiantuntijakonsultaation ja toimijoiden kanssa käytyjen palaverien, sekä aihepiirin ajankohtaisten koulutusten ja seminaarien keinoin. Näin varmistin myös opinnäytetyöraportin lähteistön monipuolisuuden.

Opinnäytetyön raportoinnissa pyrin kuvaamaan tarkoin sen prosessia ja eri vaiheita. Raportin kirjoittamistyötä tein aina heti toiminnan toteuttamisen jälkeen,

jotta toiminta ja reflektio pysyivät tuoreena mielessä. Myös lähdeviitteisiin ja lähdekriittisyyteen pyrin kiinnittämään tarkkaa huomiota. Näiden keinoin pyrin takaamaan opinnäytetyöraportin luotettavuuden.

Ryhmän toiminnassa noudatin sosiaalialan yleistä ammattietiikan perustaa, jossa korostuivat erityisesti nuorten itsemääräämisoikeus, luottamuksellisuus sekä tasa-arvoisuus (Talentia 2017, 7). Ryhmän toiminta perustui vapaaehtoisuuteen. Toimintaa ja sen runkoa pyrittiin rakentamaan niin, että sinne olisi mukava tulla. Tässä painottui nuorten osallistaminen ryhmän toiminnan suunnittelussa. Ryhmän jäsenten keskinäinen tasa-arvoisuus korostui kaikessa ryhmän toiminnassa. Jokaisella kerralla pyrin ottamaan jokaisen huomioon yksilönä ja antamaan kaikille tasavertaisen mahdollisuuden jakaa ajatuksiaan ja toiveitaan tuleville ryhmäkerroille. Ryhmän ohjaajana olin ja olen sitoutunut salassapitovelvollisuuteen. Tässä yhteydessä raportissa olen taannut ryhmäläisten anonymiteetin ja puhunut yleisesti vain osallistujista, nuorista ja tytöistä.

Tutkimuksen ja kehittämisen kohteina olevien ihmisten on oltava tietoisia siitä, mitä ollaan tekemässä, mitkä ovat toiminnan tavoitteet ja mikä on heidän roolinsa projektissa (Ojasalo ym. 2014, 48). Tämän huomioin projektin alussa kertomalla tytöille opinnäytetyöstä yleisellä tasolla, omista suunnitelmista opinnäytetyöni suhteen sekä projektin etenemisestä. Projektin aikana palasimme myös välillä valokuvaprojektin tarkoitukseen sekä sen elinkaareen. Erillisiä lupia emme opinnäytetyön toimintaan tarvinneet, sillä ryhmäläiset olivat huoltajineen sopineet jo etukäteen ryhmään tulemisesta, eikä opinnäytetyö sisältänyt mitään osallistujiin liittyvää tutkimusta.

11.4 Jatkokehitysideat

Koska valokuvan käytön mahdollisuudet ovat niin moninaiset sen arkisuuden ja helppokäyttöisyyden vuoksi, sopii sen käyttö kaikkeen ihmisten parissa tehtävään työhön. Kuten Savolainen (2009, 222–223, 225) on tuonut esiin, alan keskeisiksi teemoiksi nousevat asiakkaan eheyttäminen, tunnetason herättäminen sekä hyvän näkyväksi tekeminen, joihin valokuvan keinoin

päästään helposti käsiksi. Lisäksi se voi osaltaan lisätä niin vuorovaikutusta kuin yhteydentunnetta työntekijän ja asiakkaan tai ryhmän välillä, joten sen käyttö tarjoaa rajattomia mahdollisuuksia sosiaalialan työkentällä.

Tämän projektin teemaksi nousivat voimavarat havaitusta tarpeesta käsitellä tätä aihetta ja tuoda sitä esiin juuri näiden nuorten kohdalla. Näin ollen valokuvaprojektitoiminta on mahdollista kohdentaa mille vain kohderyhmälle, kun sen aihepiiri on kohdennettu kyseisen kohderyhmän tarpeisiin. Pelastakaa Lapset ry:n pienryhmätoiminnan vastaava toi projektimme päättämiskerralla esiin, että myös tulevissa ryhmissä on tarvetta käyttää valokuvaamista sekä vastaavanlaista pidempiaikaista projektia keinona asioiden työstämiseen. Kokemukseni kautta valokuvan käyttäminen tarjoaa rajattomia mahdollisuuksia käsitellä erilaisia teemoja, kuten esimerkiksi tunteita ja tunnetaitoja, omaa identiteettiä, ryhmädynamiikkaa, elämyksiä ja kokemuksia, muistoja tai vaikkapa arvoja. Projektin myötä tulleen kokemukseni mukaan tärkeää projektin ja valokuvateemojen valinnan merkitysten kannalta on, että se vastaa kohderyhmän tarpeita.

11.5 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessi antoi minulle kokemusta sekä varmuutta viedä pitkä prosessi eteenpäin yksin aina sen suunnitteluvaiheesta toteutukseen ja päättämiseen. Yksin työskentelyssä korostuivat erityisesti reflektointi ja sen merkitys. Kaikki opinnäytetyöhön liittyvä on ollut tärkeää kirjata ylös pienistä ideoista käytännön toteutukseen, sillä kukaan muu ei ollut muistelemassa näitä ideoita ja valintoja kanssani myöhemmissä vaiheissa. Reflektointi opinnäytetyöpäiväkirjaan on myös auttanut jäsentämään ajatuksia ja perustelemaan tekemiäni valintoja opinnäytetyöraporttia kirjoittaessa.

Olen tyytyväinen valintaani tehdä opinnäytetyö yksin. Tämä on vahvistanut luottamusta omaan kykyihin ja päätöksentekotaitoihin, lisännyt pitkäjänteisyyttä ja stressinsietokykyä sekä tuonut varmuutta itsenäiseen työskentelyyn. Lisäksi koen yksin työskentelyn antaneen vapautta ja joustavuutta viedä prosessia eteenpäin.

Kohderyhmänä nuoret olivat minulle uusi ikäryhmä, jonka parissa en ole aikaisemmin työskennellyt. Opinnäytetyön prosessi toi minulle valtavasti uutta tietoa kyseisestä ikäryhmästä ja heidän kanssaan työskentelystä. Kokemus omasta ohjaajuudesta on vahvistanut prosessin antaessa uusia kokemuksia ohjaamisesta, vastuunkantamisesta sekä ryhmätoiminnan suunnittelemisesta. Prosessin aikana myös luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin syventyminen, sekä niiden käyttäminen nuorten parissa tehtävässä työssä on lisännyt niiden käytön varmuutta. Lisäksi prosessi on vahvistanut henkilökohtaisesti minulle niiden merkitystä sosionomin työssä.

Ammatillisen kasvun kannalta koen opinnäytetyöprosessin olleen kokonaisuudessaan antoisa ja opettavainen. Opinnäytetyön tekeminen on laittanut ajattelemaan asioita laaja-alaisesti, kiinnittämään entistä tarkempaa huomiota työn laatuun ja etiikkaan, sekä antanut toiminnallisuutensa vuoksi käytännön kokemusta sosiaalialan työstä. Työn ja sen aiheen mielekkyys ovat olleet suuri kantava voimavara ja tekijä, jonka vuoksi opinnäytetyöprosessi on ollut mielekäs. Erityisesti kiitos tästä kuuluu mahtavalle osallistujaryhmälle, jonka kanssa sain kulkea tämän matkan.

Lähteet

- Aalberg, V. 2015. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim. 35–42.
- Aalto-Kallio, M., Saikkonen, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2009. Arvioinnin kartalla – matka teoriasta käytäntöön. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisu 7/2009. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2007. Nuoren Aika. Helsinki: Sanoma Pro.
- Airaksinen, M., Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Pirhonen, P. & Kastu, R. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Ashford, J. & LeCoy, C. 2010. Human behavior in the social environment – a multidimensional perspective. USA: Brooks/Cole Publishing.
- A-klinikkasäätiö. 2011. Jos sais kolme toivomusta -työkirja päihdeasioista varhaiskasvatuksen työntekijöille. http://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/jos_sais_kolme_toivomusta_tyokirja_paihdeasioista_varhaiskasvatuksen_tyontekijoille.pdf. 21.3.2017.
- Auvinen, A-M. & Liikka, P. 2015. Osallistamisen käsikirja. Suomen eOppimiskeskus. [http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO_AVO2_Osallistamisen_k%C3%A4sikirjaA5_48_4%20\(1\).pdf?version=1&modificationDate=1424096301379&api=v2](http://wiki.eoppimiskeskus.fi/download/attachments/26411093/eO_AVO2_Osallistamisen_k%C3%A4sikirjaA5_48_4%20(1).pdf?version=1&modificationDate=1424096301379&api=v2). 3.1.2017.
- Barry, M. & Jenkins, R. 2007. Implementing mental health promotion. Lontoo: Cgurchill Livingstone Elsevier publishing.
- Dal Maso, A. 2016a. Tunteet kuvaksi. www.tunteetkuvaksi.fi/tunteetkuvaksi.html. 14.12.2016.
- Dal Maso, A. 2016b. Asiantuntijakonsultaatio sähköpostitse 24.10.–29.10.2016.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi – käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.
- Glad, L., Hintikka, K. & Jokiranta, T. 2009. Kuka minä olen? Valokuvaus ja sadutus esikoululaisten minäkäsityksen vahvistajana. Metropolia AMK. Opinnäytetyö: sosiaalialan koulutusohjelma. <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5232/kukamina.pdf?sequence=1>. 29.9.2016.
- Grönfors, M. 2015. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus. 146–161.
- Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim. 13–22.
- Harju, V. 2009. Lapsi linssin takana – valokuvaus lastensuojelun työvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim. 229–238.

- Heiskanen, T. & Salonen, K. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura SMS-Julkaisut.
- Helve, H. 2010. Nuorten asenteet, arvot ja maailmankuvat. Teoksessa Marttunen, M., Rimpelä, A., Aalto-Setälä, T., Ebeling, H., Kaltiala-Heino, R., Punamäki, R-L., Autti, T., Laukkanen, E., Cacciatore, R., Hoikkala, T. & Helve, H. (toim.) Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. http://www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkeli_kirja.pdf. 27.3.2017. 81–89.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Immonen, J. 2016. Sosiaalipsykologi, kouluttaja. Suomen Mielenterveysseura. Nuoren mielen ensiapu –koulutus Jyväskylässä 5.9.2016.
- Joensuun Pelastakaa Lapset ry. 2016a. Pelastakaa lapset. <http://joensuu.pelastakaalapset.fi/toimintamme/>. 30.12.2016.
- Joensuun Pelastakaa Lapset ry. 2016b. Eväitä elämälle. <http://joensuu.pelastakaalapset.fi/evaita-elamalle/>. 30.12.2016.
- Jääskeläinen, P. 2005. Toiminnallisen opinnäytetyön tekstilajipiirteistä. Teoksessa Vanhanen-Nuutinen, L. & Lambert, P. Hankkeesta julkaisuksi. Kirjoittaminen ammattikorkeakoulun ja työelämän kehityshankkeissa. Helsinki: Edita Publishing Oy. 62–80.
- Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Karvonen, R. 2009. Nuoret ja stressi. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Keränen, E. 2017. Elämän sisäiset ja ulkoiset voimavarat. Operosus. http://www.operosus.fi/?page_id=54 6.2.2017.
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turku: KOTA – Lasten ja nuorten hyvinvointi ry.
- Kokkonen, O. & Käyhkö, H. 2008. Valokuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa – valokuvausprojekti tyttöryhmän kanssa. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Kontkanen, K. 2016. Minä olen tärkeä -pienryhmätoiminnan vastaava. Minä olen tärkeä -pienryhmätoiminnan ohjaajien perehdytys Joensuussa 24.10.2016.
- Korvela, P. & Nordlund, A. 2015. Nuorten arjen rytmit ja perhe. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf. 27.3.2017. 193–206.
- Kouluterveyskysely. 2015. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. 193–206. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk.pdf 9.2.2016.
- Lassander, M. & Karila-Hietala, R. 2015. Nuoren mielen ensiapu. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Lastensuojelulaki 13.13.4.2007/417.
- Luodemäki, S., Ray, K. & Hirstiö-Snellman, P. 2009. Arjessa mukana – Omaistyön käsikirja. Helsinki: Omaiset Mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. <https://www.julkari.fi/handle/10024/116692> 9.2.2016.
- Lööw, M. 2002. Suomentanut Tillman, M. Onnistunut projekti – projektijohtamisen ja -suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Mannermaa, L. 2000. Uusia tapoja katsoa ja tuntea, nähdä ja oivaltaa. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) *Mieli ja taide*. Vantaa: Printway Oy. 61–74.
- Martikainen, L. 2015. Kuka minä olen? Identiteetin tunteen kehittyminen. Teoksessa Martikainen, L. (toim.) *Mitä se sulle kuuluu? – Nuoren elämän valinnat puntarissa*. EU: United Press Global. 167–176.
- Martikainen, M. & Sipilä, H. 2005. Turvallisesti yläasteelle. Teoksessa Helminen, J. (toim.) *Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa*. Diakonia-Ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja 26.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. *Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1 30.1.2017.
- Matilainen, M., Tikkanen, T., Laitinen, T., Rinta-Jouppi, J., Pasanen, T. & Härkönen, W. 2016. *Voimavaravalmennuksen työkirja*. Mielenterveyden keskusliitto ry. http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2016/06/VoimavaraTK_singlepage.pdf 6.2.2017.
- Mikkola, K. & Rääkkä, J. 2015. Puolesta vai vastaan? Nuoret ja yhteiskunnalliset arvovalinnat. Teoksessa Martikainen, L. (toim.) *Mitä se sulle kuuluu? – Nuoren elämän valinnat puntarissa*. EU: United Press Global. 177–201.
- Muhonen, J., Lallukka, K. & Turtiainen, P. 2009. *Pienryhmätoiminta lasten ja nuorten ehkäisevän työn menetelmänä*. Kurikka: Painotalo Casper Oy.
- Myllyniemi, S. 2015. *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf. 27.3.2017.
- Mäntymaa, M., Puura, K., Aronen, E. & Carlson, S. 2015. Normaali psyykkinen kehitys eri ikäkausina. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim.
- Mäntyneva, M. 2016. *Hallittu projekti – jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen*. Helsinki: Kauppakamari. Nuorisolaki 21.12.2016/1285.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, R. 2015. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Juva: Bookwell Oy.
- Nurmiraanta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2014. *Kehityspsykologia lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. *Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Oranen, M. 2008. *Mitä mieltä? Mitä mieltä! Lasten osallisuus lastensuojelun kehittämisessä*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Paniikkihäiriöyhdistys. 2017. *Hyvän olon voimavarat*. Paniikkihäiriöyhdistys ry. <http://www.ela.fi/kirjasto/hyvaolo.php?page=8> 6.2.2017.

- Pattersson, F. 2011. Photography and the art of seeing. A visual perception workshop for film and digital photography. U.S: Cataloging-in-Publication.
- Pelastakaa Lapset. 2016a. Keitä me olemme. <https://www.pelastakaalapset.fi/tietoa-meista/keita-me-olemme/> 14.12.2016
- Pelastakaa Lapset. 2016b. Työmme kotimaassa. Pelastakaa Lapset. <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/> 14.12.2016.
- Pirinen, N. 2015. Luovuus tunteiden tulkkina. Teoksessa Jämsen, A., Karppinen, J. & Pitkänen, A-M. (toim.) Rinnalla kulkija – luovat menetelmät omaisten ryhmissä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Muisti ry. 12–15.
- Rimpelä, A. 2010. Suomalaisnuorten terveys. Teoksessa Marttunen, M., Rimpelä, A., Aalto-Setälä, T., Ebeling, H., Kaltiala-Heino, R., Punamäki, R-L., Autti, T., Laukkanen, E., Cacciatore, R., Hoikkala, T. & Helve, H. (toim.) Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. http://www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkeli_kirja.pdf. 27.3.2017. 14–24.
- Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet. Suomentanut Lindqvist, T., Maaniittu, M., Niemi, E., Paasio, P. & Paija, L. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Röning, T. 2016. Psykologi, Psykoterapeutti (YET). Mielenterveys Voimaksi – koulutus nuorisotyön ammattilaisille Mikkelissä 20.4.2016.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy.
- Salo, P. 2012. Nuorisotyö – keskeinen toimija lasten ja nuorten hyvinvointityön kokonaisuudessa. Teoksessa Kyrönlampi, T. (toim.) MoSpa – nuorisotyön monialaisuutta kehittämässä. Humanistisen ammattikorkeakoulun oppimateriaalit. 80–89.
- Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim. 211–228.
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Lönnberg Print & Promo
- Snellman-Aittola, M. 2016. Kouluttaja, Suomen Mielenterveysseura. Mielenterveys Voimaksi – koulutus nuorisotyön ammattilaisille Mikkelissä 20.4.2016.
- Soisalo, R. 2012. Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykinen oireilu. Helsinki: Suomen Psykologinen Instituuttijhdistys ry.
- Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, E. 2009. Ehkäisevä mielenterveysystyö kunnissa. Aineistoa suunnittelun tueksi. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Suomen Mielenterveysseura. 2017. Suomen Mielenterveysseura. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi>. 29.3.2017.
- Suomen Mielenterveysseura. 2016. Nuorisotyö. Suomen Mielenterveysseura. www.mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/nuorisotyö. 14.12.2016.
- Suomen Mielenterveysseura. 2014. Toteemieläimet. Suomen Mielenterveysseura. 2017. http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/toteemi_elaimet.pdf. 27.1.2017.
- Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/> 29.3.2017.

- Törrönen, M. & Vornanen, R. 2004. Lastensuojelun ehkäisevä työ. Teoksessa Puonti, A., Saarnio, T. & Hujala, A. (toim.) Lastensuojelu tänään. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 154–191.
- Ulkuniemi, S. 2006. Parantavia paljastuksia. Yksityisvalokuvat taidekasvatuksellisenä välineenä. Teoksessa Mäkiranta, M. & Brusila, R. (toim.) Kuvakulmia: puheenvuoroja kuvista ja kuvallisesta kulttuurista. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 35–56.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virtanen, P. 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY.
- Voimauttava valokuva. 2016. Maailman ihanin tyttö -valokuvaprojekti. Voimauttavavalokuva.net. <http://www.voimauttavavalokuva.net/etusivu.htm>. 14.12.2016.
- Vuorinen, K. 2016. Kasvatustieteiden maisteri, erityisluokanopettaja. Vauhtia vahvuuksista -seminaari Joensuussa 2.12.2016.
- Wetzell, E. 2017. Puheenjohtaja, Who Cares ry. Who Cares – seminaari nuorten ongelmista Joensuussa 23.3.2017.
- WHO. 2014. Mental Health: a state of well-being. World health organization. 2016. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ 8.9.2016.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuun Pelastakaa Lapset ry
Toimeksiantajan edustaja:	Kaisa Kontkanen
Osoite:	Rantakatu 15, 80100 Joensuu
Puhelinnumero:	050 431 0535
Sähköposti:	kaisa.kontkanen.pelastakaalapset(a)kolumbus.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Sosiaali-alan koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1501293 Pii Toroskainen
Puhelinnumero:	044 9709381
Sähköposti:	piia.toroskainen3(a)edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Valokuvaprojekti Minä olen tärkeä -pienryhmässä.
Toteutusmuoto	Toiminnallinen opinnäytetyö
Aikataulu	Olen mukana ryhmän ohjaamisessa lukuvuoden 2016-2017. Valokuvaprojekti aikana syyskuu 2016 – maaliskuu 2017. Kirjallinen raportti valmis huhtikuussa 2017.
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Kertakäyttökamerat, kuvien teettäminen sekä valokuva-albumeiden hankkiminen, pienryhmätoiminnan rahoitus.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Pienryhmätoiminnan ohjaajille järjestetään työnohjaus.	

Opiskelijan sitoumukset	
Olen mukana ryhmän ohjaamisessa lukuvuoden syksystä 2016 kevääseen 2017. Sitoudun noudattamaan salassapito- ja vaitiovelvollisuutta.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	DalMaso Riitta & Johansson Sari

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
13.9.2016	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvitys <i>Piia Toroskainen</i> Piia Toroskainen
13.9.2016	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvitys <i>Kaisa Kontkanen</i> Kaisa Kontkanen
13.9.2016	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvitys <i>Sari Johansson</i> Sari Johansson <i>Riitta Dalmaso</i> Riitta Dalmaso

1. Minä olen
2. Minulle tärkeää on...
3. Minulle tärkeä paikka
4. Minulle tuo hyvän mielen...
5. Vahvuuteni – tässä olen hyvä
6. Tunteet (tunneyöskentely)
7. Haaveeni
8. Selviytymiskeinot – tämä auttaa minua selviytymään, kun minulla on vaikeaa/paha mieli



Kuva 2. Valokuvaprojektin päiväkirja ja valokuvaprojektin runko (Kuva: Piia Toroskainen).

