

VALOKUVAN VOIMA

Itsetunnon vahvistaminen terapeuttisella valokuvauksella

Rovalan Nuoret ry / Tyttöjen Talo® Rovaniemi

Lehtola Kati
Penttilä Ella

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)

2023

Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)

Tekijät	Ella Penttilä Kati Lehtola	Vuosi	2023
Ohjaajat	Mikko Ravantti & Sanna Viinonen		
Toimeksiantaja	Rovalan Nuoret ry / Tyttöjen Talo® Rovaniemi		
Työn nimi	Valokuvan voima. Itsetunnon vahvistaminen terapeuttisella valokuvauksella.		
Sivumäärä	70 + 13		

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda Rovaniemen Tyttöjen Talolle® kesäksi 2023 toimiva ryhmäkonsepti. Ryhmän tarkoituksena oli tarkastella minäkuvaa sekä vahvistaa itsetuntoa hyödyntäen terapeuttista valokuvausta. Osallistavan ryhmäprosessin aikana loimme Rovaniemen Tyttöjen Talolle® valokuvapankin, jossa huomioitiin sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys. Valmista valokuvapankkia he voivat hyödyntää toimintansa esittelyyn. Samalla tarkastelimme lyhytkestaisen ryhmän vaikutusta osallistujien itsetuntoon.

Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksena, jonka tuotoksena syntyi Valokuvan voima -ryhmä sekä valokuvapankki. Valitsimme kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän ja käytimme tiedonkeruumenetelminä havainnointia, haastatteluja sekä kyselylomakkeita. Työssämme hyödynnettiin teoriapohjana sosiaalipedagogisia työotteita sekä terapeuttista valokuvausta. Kehittämistyömme luotettavuutta lisäsi laaja tutustuminen alan kirjallisuuteen sekä tutkimustietoon.

Ryhmässä oli neljä osallistujaa ja se koostui kuudesta tapaamiskerrasta. Kertojen aikana hyödynnettiin toiminnallisia sekä luovia menetelmiä ryhmäläisten itsetutkiskelun tukena. Ryhmän aikana osallistajat suunnittelivat omakuvan, jotka toteutettiin ryhmän loppupuolella. Osallistajat saivat harjoitella valokuvattavana oloa kuvapankin luomisen kautta, jotta omakuvaushetki olisi mahdollisimman luonteva.

Ryhmäläisiltä kerättiin alku- ja loppukyselyt, joissa tarkasteltiin itsetunnon kehitystä sekä ryhmämme vaikuttavuutta avoimien kysymysten kautta. Vaikka ryhmämme oli lyhytkestoinen, pystyimme havaitsemaan positiivista muutosta koskien osallistujien itsetuntoa sekä kokemuksia omista valokuvista ja valokuvattavana olosta. Onnistuimme luomaan toimivan ryhmän, jolla oli vaikutusta osallistujien kokemuksiin itsestään. Hyödyntämällä kehittämäämme sekä parantelemaamme ryhmää Tyttöjen Talo® pystyy kasvattamaan tarvitsemaansa valokuvapankkia myös jatkossa.

Avainsanat	omakuvat, osallisuus, sosiaalipedagogiikka, taidelähtöiset menetelmät, valokuvaus, voimaantuminen
Muita tietoja	Työhön liittyy Rovaniemen Tyttöjen Talolle® toimitettu valokuvapankki.

Degree programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Authors	Ella Penttilä Kati Lehtola	Year	2023
Supervisors	Mikko Ravantti & Sanna Viinonen		
Commissioned by	Rovala Youth Association / Girls' House Rovaniemi		
Title	Valokuvan voima. Strengthening self-esteem with therapeutic photography.		
Number of pages	70 + 13		

The purpose of our functional thesis was to create workable group concept to Girls' House® Rovaniemi for the summer 2023. The main goal of our group was to survey self-image and strengthen self-esteem using therapeutic photography. During the participatory group process, we created a photo bank for Girls' House® Rovaniemi, where gender and cultural sensitivity were taken in account. They can use the ready-made photo bank to present their activities. At the same time, we examined the effect of the short-term group on the participants' self-esteem.

The thesis was implemented as activity research, which resulted in the creation of the Valokuvan voima -group and the photo bank. We chose a qualitative research method and used observation, interviews, and questionnaires as data collection methods. In our work, we used social pedagogical approach and therapeutic photography as a theoretical basis. The reliability of our development work was increased by extensive familiarization with the field's literature and research.

There were four participants in the group, and it consisted of six meetings. During the meetings, functional and creative methods were used to support members' introspection. During the group, the participants planned a self-portrait, which was taken at the end of the group. The participants could practice being photographed through the creation of the photo bank, so that the self-portrait moment would be as relaxed as possible.

Participants filled initial and final questionnaires, which surveyed the development of self-esteem and the effectiveness of our group through open-ended questions. Although our group was short-term, we were able to notice a positive change regarding the participants self-esteem and experiences with their own photos and being photographed. We managed to create a functional group that had an impact on the participants' experiences of themselves. By utilizing the group we developed and improved, Girls' House® will be able to increase the photo bank they need in the future.

Keywords self-portraits, involvement, social pedagogy, arts-based methods, photography, empowerment

Special remarks The thesis includes a photo bank for Rovaniemi Girls' house®.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUSPROSESSI	8
2.1	Omat lähtökohdat	8
2.2	Suunnitteluvaihe	9
2.3	Tarkoitus ja tutkimustehtävät	11
2.4	Toiminnallinen opinnäytetyö	11
2.5	Toteutus.....	13
2.6	Eettisyys	14
3	TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	16
3.1	Tyttöjen Talo®	16
3.2	Sukupuolisensitiivisyys	17
3.3	Kulttuurisensitiivisyys.....	19
3.4	Turvallisemman tilan periaatteet	20
4	SOSIAALIPEDAGOGINEN VIITEKEHYS TOIMINNALLE	22
4.1	Sosiaalipedagogiikka	22
4.2	Dialoginen kohtaaminen	25
4.3	Toimijuus ja osallisuus	27
4.4	Toiminnallisuus ja luovuus	29
4.5	Ryhmätoiminta.....	31
5	TERAPEUTTINEN VALOKUVAUS TYÖMENETELMÄNÄ	34
5.1	Taidelähtöinen työtapa.....	34
5.2	Minäkuva ja itsetunto	35
5.3	Terapeuttinen valokuvaus.....	37
6	VALOKUVAN VOIMA -RYHMÄ	43
6.1	Ensimmäinen kerta	43
6.2	Toinen kerta.....	45
6.3	Kolmas kerta.....	48
6.4	Neljäs kerta.....	49
6.5	Viides kerta	50
6.6	Kuudes kerta.....	52

7 LOPPUTULOKSET.....	55
7.1 Johdattelu lopputuloksiin.....	55
7.2 Prosessin vaikutus itsetuntoon	55
7.3 Valokuvapankki.....	59
7.4 Kehitysideat	60
7.5 Valokuvan voima -ryhmä	62
8 POHDINTA	63
LÄHTEET.....	66
LIITTEET	71

1 JOHDANTO

Valokuvien maailma on kiehtova. Kuviin pystyy pysäyttämään hetken, jota voi tarkastella aina uudestaan ja uudestaan. Niiden avulla voidaan herätellä ajatuksia ja niihin voidaan kanavoida myös omia tunteita. Valokuvat ovat muistoja esimerkiksi tietyistä hetkeistä, kokemuksesta tai ihmisestä. Toisinaan se voi olla myös muisto itsestään, kuka joskus oli. Valokuvia ei oikeastaan edes katsota, vaan ne koetaan. (Savolainen 2009, 216.)

Valokuvat ovat hyvin monipuolisia ja niitä pystyy hyödyntämään sosionomin työssä laajasti. Yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa valokuvakorttien hyödyntämistä keskustelun tukena. (Gibson 2018, 25.) Enemmän aiheeseen perehtymällä valokuvia pystyy käyttämään terapeutisella otteella, jolla tuetaan esimerkiksi asiakkaan voimaantumista tai kuntoutusta (Gibson 2018, 23). Valokuvat kuuluvat merkittävänä osana meidän kummankin elämään, ja halusimmekin hyödyntää valokuvia opinnäytetyössämme niiden moniulotteisuuden takia.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda toimiva ryhmäkonsepti Rovaniemen Tyttöjen Talolle®. Heidän toimintansa on suunnattu 12–29-vuotiaille tytöille, naisille sekä tyttöyttä ja naiseutta pohtiville. Heille tärkeitä arvoja ovat sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys sekä turvallisemman tilan periaatteet. Toiminta koostuu erilaisista tapahtumista, työpajoista, toimintailloista sekä pienryhmien kokoontumisista. Niihin voi osallistua juuri sellaisena kuin on. (Neiot 2023a.) Suunnittelemamme ryhmän avulla luodaan Tyttöjen Talon® arvojen mukainen valokuva-pankki, jota he voivat hyödyntää toimintansa esittelyyn. Lisäksi tarkastelemme ryhmäprosessiin osallistuvien itsetunnon vahvistumista.

Käytännössä suunnittelemme Tyttöjen Talolle® kesäksi ryhmän, Valokuvan voima, jossa pääsemme hyödyntämään ammattitaitoamme nuorten kanssa valokuvia käyttäen. Ryhmän ideana on tutkiskella omaa minuuttaan sekä vahvistaa itsetuntoa terapeutista valokuvausta hyödyntäen. Harjoittelemme osallistujien kanssa valokuvattavana oloa, jonka toivomme auttavan osallistujia rentoutumaan siten, että ryhmän loppupuolella otettavissa omakuvissa olo tuntuisi luontevamalta. Valokuvapankki syntyy tämän osallistavan ryhmäprosessin tuotoksena harjoitteluhetkiä hyödyntäen.

Sosionomiopiskelijoina tarkastelemme ryhmää meille tärkeiden arvojen näkökulmasta. Käytämme ryhmän ohjaamisessa sosiaalipedagogisia työotteita, jotka yhdistämme terapeutin valokuvauksen menetelmään. Sosiaalipedagogisesta työotteesta käytetään usein metaforaa ”pää, sydän ja kädet”. Pää symboloi ajattelua ja teoriaa, sydän tunteita ja kädet toimintaa. Nämä kolme yhdessä muodostavat vahvan liiton, jonka avulla voidaan saada aikaan erittäin hedelmällinen yhteistyö osallistujan kanssa. (Nivala & Rynnänen 2019, 191.) Tuemme ryhmäläisten itsetunnon vahvistumista hyödyntäen toiminnallisia ja luovia menetelmiä. Terapeutin valokuvauksen toimivuus edellyttää valta-asetelmista luopumisen. Tämän luopumisen ansiosta on hyvät edellytykset luoda turvallinen, kohtaava sekä tasa-arvoinen ilmapiiri. (Hentinen 2009, 45.)

Tässä opinnäytetyössä syvennytään ensin tutkimusprosessin muotoutumiseen, josta selviää tarkemmin omat lähtökohtamme työskentelylle sekä prosessin kulku. Tämän jälkeen tutustutaan tarkemmin Rovaniemen Tyttöjen Talon® toimintaan sekä arvopohjaan. Teoriapohjamme koostuu sosiaalipedagogisista työotteista, terapeutin valokuvauksesta sekä ryhmänmuodostumisen prosessista. Tämän jälkeen lukija pääsee sukeltamaan Valokuvan voima -ryhmän matkaan. Lopuksi selviää, pääsimmekö tavoitteisiimme.

2 TUTKIMUSPROSESSI

2.1 Omat lähtökohdat

Aloitimme kumpikin keväällä 2021 verkko-opinnot Lapin Ammattikorkeakoulussa Kemissä, mutta fyysisesti Rovaniemellä. Emme tunteneet toisiamme ennen opintojen alkua. Sattuman kautta ajauduimme ensimmäisellä pakollisella kurssillamme samaan ryhmään. Ryhmätyömme oli niin sujuvaa, että päätimme sillä porukalla tehdä jatkossakin ryhmätyöt aina kun se on mahdollista. Meidän työtämme sekä opiskelumotivaatiomme kohtasi näiden ryhmätöiden parissa ja aloimmekin kahdestaan pohtia, pitäisikö opinnäytetyö tehdä parina. Jätimme tällöin asian vielä hautumaan.

Opinnäytetyön tullessa ajankohtaiseksi, palasimme tähän ajatukseen. Olimme kumpikin toisistamme tietämättä valinneet saman suuntaisia kursseja ja huomasimme, että kummallakin oli samankaltainen päämäärä työllistymiseen. Kävimme keskustelua koskien opinnäytetyön aikataulua sekä tavoitteita, ja pohdinnan jälkeen tulimme siihen tulokseen, että opinnäytetyö on järkevää tehdä yhdessä.

Pohtiessamme opinnäytetyön toteutustapaa sekä aihetta, meille nousi esiin seuraavat mietteet: toiminnallinen opinnäytetyö, nuoret ja valokuvaus. Meille oli tärkeää, että opinnäytetyöstämme syntyy jotain konkreettista ja tämän takia halusimme toteuttaa sen toiminnallisena. Kummallakin on kokemusta nuorten parissa työskentelystä ja ajattelimme, että olisi luonnollista ottaa nuoret kohderyhmäksemme. Lisäksi olemme suunnanneet profiloivat opintomme siten, että olemme saaneet vankan teoriapohjan tukemaan työskentelyämme.

Valokuvaus on aina kiehtonut kumpaakin. Valokuviiin voi pysäyttää pienet hetket, joihin voi syventyä tarkemmin. Pienet yksityiskohdat tuovat kuviin syvyyttä ja luovat kiinnostusta lähempään tarkasteluun. Kuvien kautta voi viestiä tunteita ja ajatuksia ilman sanoja, minkä vuoksi se on ollut hyvin tärkeä taiteenmuoto molemmille. Ellalle valokuvaus tulee harrastusten kautta. Video- ja valokuvaamisen ansiosta omat sekä ystävien onnistumiset saadaan ikuistettua ja niihin pystyy palaamaan kerta toisensa jälkeen. Samalla oppiminen tapahtuu usein kuvan kautta, sillä silloin näkee oman toimintansa ulkopuolisen silmin.

Kati puolestaan on toiminut jo vuosia freelancer-valokuvaajana, ja päässyt sitä kautta toteuttamaan omia ajatuksiaan. Erityisesti boudoir-tyyppiset kuvaushetket ovat mieluisia, koska niissä pääsee näyttämään ihmisen kauneuden hänelle itselleen. Nykyään ulkonäköpaineet ovat niin kovat, että monien on vaikeaa nähdä oma kauneutensa. Se tunne, kun kuvattava näkee itsensä kauniina ja uskaltaa ilmaista sen ääneen, on koko työn suola.

Toisinaan ihmiset voivat ajatella, että eivät ole tarpeeksi hyviä, kauniita tai tärkeitä, jotta ammattivalokuvaajan kannattaisi ottaa heistä kuvia. Toisille voi tuntua vaikealta olla kuvattavana edes kavereiden kesken. Meidän mielestämme ihan jokainen on valokuvan arvoinen; jokaisesta saa kauniita ja hyviä kuvia, eikä siinä onnistuakseen tarvitse sopia mihinkään muottiin.

Ajattelimme, että opinnäytetyönä olisi mielenkiintoista toteuttaa valokuvakortit, joita voisimme hyödyntää tulevaisuuden ammatissamme. Ehdimme ottaa muutamia valokuvia, mutta ymmärsimme kuitenkin pian, että tätä kautta emme saa rakennettua toimivaa opinnäytetyötä. Tuolloin tehty työ ei ollut kuitenkaan turhaa, sillä pystyimme hyödyntämään näitä kuvia tässä lopullisessa työssämme. Aloittaessamme suunnittelun alusta, päätimme lähteä kartoittamaan, löytyisikö työelämästä tarvetta osaamisellemme. Hyvin nopeasti selvisi, että Rovaniemen Tyttöjen Talolla® olisi kiinnostusta hyödyntää taitojamme.

2.2 Suunnitteluvaihe

Tapasimme ensimmäisen kerran Rovaniemen Tyttöjen Talon® johtajan kanssa keväällä 2023. Pohtiessamme yhdessä opinnäytetyön aihetta, Tyttöjen Talolta® nousi esille kaksi tarvetta. Heillä oli tarve valokuvapankille, josta voisivat käyttää valokuvia toimintansa esittelyyn erilaisissa tilanteissa sekä erilaisilla alustoilla. Valokuvien tulisi olla heidän arvomaailmansa mukaisia. Sen lisäksi esille nousi tarve kehittää kesäkalenteriin toimintaa, joka tukisi Tyttöjen Talon® arvomaailmaa.

Pohtiessamme, miten saisimme yhdistettyä nämä kaksi tarvetta, saimme rakennettua raamit kuuden kerran suljetulle ryhmälle ”Valokuvan voima”. Ryhmän tarkoituksena olisi vahvistaa itsetuntoa hyödyntämällä terapeutista valokuvausta. Tähän päästäksemme ryhmän aikana pohdittaisiin valokuvien merkitystä, tutkiskelisimme minäkuvaa ja itsetuntoa sekä harjoittelisimme valokuvattavana olemista. Yhdessä ryhmäläisten kanssa toteuttaisimme Talolle® tulevan valokuva-pankin ja lopuksi jokaisesta osallistujasta otettaisiin itsesuunniteltu omakuva. Tyttöjen Talolta® saimme ryhmäämme mukaan heidän edustajakseen seksuaaliväkivaltatyöntekijän.

Kevään 2023 aikana suunnittelimme ryhmän sisältöä sekä toteutusta tarkemmin. Meille oli itsestään selvää, että hyödynnämme työskentelyssämme sosiaalipedagogiikkaa, koska sen avulla pystyy kasvatuksellisesti tukemaan itsetutkiskeluprosessia. Sosiaalipedagogiikan lisäksi valitsimme taidelähtöiset työmenetelmät, sillä pääpainomme oli valokuvauksessa. Aiheeseen perehdyimme valokuvaterapian, voimauttavan valokuvauksen sekä meille työmenetelmäksi valikoituneen terapeutin valokuvauksen avulla.

Yhteydenpitoa Talon® kanssa pidimme Teams- sekä Whatsapp-ryhmien kautta. Kävimme myös Talolla® kasvotusten keskusteluja työntekijöiden kanssa. Ryhmäämme mukana olleella seksuaaliväkivaltatyöntekijällä on vahva kokemus Tyttöjen Talon® toiminnasta sekä kuvaviestinnästä ja saimme hyödynnettyä hänen osaamistaan ryhmän suunnittelussa. Alustavan työnjaon teimme vahvuuk-siemme mukaan: Kati ottaisi päävastuun valokuvauksesta ja Ella ryhmänohjauksesta. Molemmat kuitenkin osallistuisivat ryhmänohjaukseen sekä valokuvaukseen. Talon® edustaja varmistaisi, että ryhmän toiminta on heidän arvojensa mukaista. Sovimme, että ryhmä toteutetaan suljettuna ryhmänä ja tällöin siinä voi olla enintään kahdeksan osallistujaa.

Talolla® kerrotaan tulevista ryhmistä esitteiden avulla. Teimme oman esitteen mukailen Tyttöjen Talon® tyyliä, mutta valokuvan suunnittelimme ja otimme itse (liite 1). Jaoimme esitettä sosiaalisessa mediassa, työpaikoillamme sekä nuorten parissa työskenteleville tutuillemme. Tämän lisäksi osallistuimme Tyttöjen Talon® avoimiin iltoihin, joissa kävimme suullisesti markkinoimassa ryhmäämme. Tiesimme, että haasteeksi ryhmään osallistumiselle voisi muodostua

sen ajankohta, sillä monella on kesäisin jo suunniteltua ohjelmaa tai kesätöitä. Lisäksi haasteena voisi olla Tyttöjen Talon® normaalista poikkeava ikärajaus, sillä olimme päättäneet suunnata ryhmän täysi-ikäisille. Ryhmä järjestettäisiin kesäkuussa 2023 kahdesti viikossa kolmen viikon ajan.

2.3 Tarkoitus ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda toimiva ryhmäkonsepti Tyttöjen Talolle®, jota he voivat hyödyntää omassa toiminnassaan. Ryhmän avulla saadaan luotua Tyttöjen Talon® arvojen mukainen valokuvapankki, jota he voivat käyttää oman toimintansa esittelyyn. Lisäksi tarkastelemme ryhmäprosessiin osallistuvien itsetunnon vahvistumista.

Tutkimustehtävinä on:

1. rakentaa toimiva ryhmäkonsepti Tyttöjen Talolle®
2. luoda Tyttöjen Talon® arvojen mukainen valokuvapankki
3. tarkastella itsetunnon kehitystä lyhyellä aikavälillä hyödynnettäessä terapeutista valokuvausta

2.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toteutamme opinnäytetyömme kehittämistutkimuksena. Koska opinnäytetyömme on toiminnallinen, valitsimme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän työhömme. Tähän menetelmään liittyy termi ideografisuus, joka tarkoittaa laadullisessa tutkimuksessa ilmenevää tietynlaista ajallisuutta ja paikallisuutta. Tämä menetelmä on hieman luovempi ja kunnianhimoisempi, koska siinä ei luvut määrittele niin vahvasti kuin määrällisessä tutkimuksessa. Näin ollen se sopii hyvin valokuvauspainotteiseen opinnäytetyöhön. (Hakala 2018, 16.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää työelämää. Tämän lopputulemana on siis aina jokin tuote tai palvelu eli produkti. Produktin lisäksi olennaista toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkimusviestinnän keinoin toteutettu raportti käytännön toteutuksesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51.) Meidän tapauksessamme kirjallisen opinnäytetyön lisäksi lopputuotteena syntyy valmis pohja toimivalle ryhmälle sekä Tyttöjen Talon® käyttöön tuleva valokuvapankki.

Suoritamme opinnäytetyömme toimintatutkimuksena, jossa tapahtuu sekä toiminta että tutkimus samanaikaisesti. Sillä tarkoitetaan esimerkiksi oman työnsä tutkimista ja kehittämistä. Toimintatutkimuksessa voi olla useampia osallisia, kuten meidän tapauksessammekin: ryhmäämme osallistui Tyttöjen Talolta® seksuaaliväkivaltatyöntekijä, joka toi toimintaamme kuvaviestinnän osaamista ja käytännön tietoa Tyttöjen Talon® ryhmätoiminnasta. Yhteistyö on tärkeä elementti toimintatutkimuksessa, mutta siinä on myös omat vaaransa esimerkiksi henkilökiemioiden ja tavoitteiden yhteensovittamisessa. Sosionomin tärkeimpiä taitoja on kohdata ihmiset ennakkoluulottomasti ja tulla toimeen erilaisten persoonien kanssa, joten tämän takia uskalsimme lähteä toteuttamaan opinnäytetyötämme uuden henkilön kanssa. (Kananen 2014, 11.)

Toimintatutkimus toteutetaan vaiheittain. Ensimmäisenä tehtävänä on määrittellä ongelma. Meidän kohdallamme esiin noussut ongelma oli Tyttöjen Talon® tarve saada kesäksi ohjelmaa sekä heidän arvojensa mukaisia valokuvia toimintansa esittelyyn. Kun ongelma on määriteltä, on sitä tutkittava ja analysoitava tarkasti. Tähän vaiheeseen on tärkeää varata hyvin aikaa, sillä se määrittelee koko projektin onnistumisen. Me tarkastelimme omaa osaamistamme ja mahdollisuuksiamme sekä peilasimme näitä esiin nousseisiin tarpeisiin. Tällöin pohdimme, millä tavoin saisimme yhdistettyä kaksi täysin irrallaan olevaa tuotetta siten, että se palvelisi sekä meitä sosionomeina että Tyttöjen Talon®. (Kananen 2014, 35.)

Ongelman määrittelyn jälkeen sille on luotava ratkaisuehdotus (Kananen 2014, 35). Koska valokuvien ottaminen Tyttöjen Talon® toiminnasta ei yksistään liity sosionomin työhön, tarvitsimme ihmisten parissa toteutettavan prosessin niiden luomiseen. Tätä kautta saimme rakennettua raamit kuuden kerran ryhmälle,

jossa hyödynnettäisiin sosiaalipedagogisia ja taidelähtöisiä työmenetelmiä. Tarkan suunnittelun jälkeen kokeilimme ryhmää käytännössä toimintatutkimuksen tavoin (Kananen 2014, 35).

Toimintatutkimukseen kuuluu olennaisesti ratkaisun muokkaaminen ja toistaminen (Kananen 2014, 35). Tässä opinnäytetyössä käymme läpi kehittämistutkimuksemme tulokset sekä kehitysehdotukset. Näiden kehitysehdotusten pohjalta muokkaamme Valokuvan voima -ryhmää toimivammaksi kokonaisuudeksi. Jätämme Tyttöjen Talon® käyttöön valmiin ryhmäpohjan, jonka he voivat halutesaan toteuttaa uudestaan. Tätä osallistavaa ryhmäprosessia hyödyntämällä he voivat jatkaa valokuvapankkinsa kehittämistä.

Käytimme tiedonkeruumenetelminä havainnointia, haastatteluja sekä kyselylomakkeita. Havainnointi tapahtui ryhmäkertojen aikana, jolloin kyseessä on suora ja osallistuva havainnointi. Havainnoinnilla voidaan tutkia esimerkiksi osallisuuden toteutumista, mutta koska kenenkään ajatuksia ei voi lukea, haastattelut toimivat lisäinformaationa ryhmän synnyttämistä ajatuksista. Haastattelumme olivat vapaamuotoisia, eikä niille ollut erikseen sovittu mitään aikaa eikä paikkaa. Haastattelut tapahtuivat toiminnan ohessa kyselemällä ja kuuntelemalla. Tyttöjen Talolla® on käytössä ryhmätoiminnassa aina alku- ja loppukyselylomake, jota mekin saimme hyödyntää yhtenä osana tutkimustamme. Näin Tyttöjen Talollakin® nähtiin suoraan ryhmän vaikutus ja toimivuus. (Kananen 2014, 81.)

Meillä oli käytössä opinnäytetyöpäiväkirja, jota käytimme opinnäytetyöprosessimme dokumentointiin. Päiväkirjamme toimi alustana omille pohdinnoillemme tapaamiskertojen välissä, mutta myös alustana ideoinnille. Jälkeenpäin opinnäytetyöpäiväkirja toimi muistialustana, johon oli helppo palata. Tämän lisäksi hyödynsimme prosessissamme kahta järjestelmäkameraa sekä Adobe Lightroom- ja Photoshop -ohjelmia.

2.5 Toteutus

Elimme kesän kynnyksellä jännittäviä aikoja. Jotta ryhmä toteutuisi, siinä täytyisi olla vähintään kolme osallistujaa. Pidimme tiiviisti yhteyttä Tyttöjen Talon®

kanssa seuraten ilmoittautuneiden määrää. Aluksi näytti, ettei ryhmä toteutuisi. Tällöin pohdimme, että jos ryhmää ei nyt pystyttäisi toteuttamaan, yrittäisimme uudelleen syksyllä. Onneksemme osallistujia tuli viime hetkellä tarpeeksi ryhmän toteuttamiseen. Lopulliseen ryhmään osallistui neljä henkilöä.

Vietimme ryhmän kanssa antoisan ja opettavaisen kesäkuun 2023. Ensimmäisellä viikolla perehdyimme valokuvilla viestimiseen, kuvakulmien, rajausten ja värien merkitykseen sekä minäkuvaan ja itsetuntoon. Ajatuksena meillä oli näiden avulla rakentaa pohja ryhmämme toiminnalle. Toisella viikolla aloimme totutella ja harjoitella valokuvausta, ja tätä kautta lähti syntymään Talolle® tuleva valokuvapankki. Hyödynsimme kesän tarjoamaa kauneutta viettämällä aikaa valokuvaten ulkona ja se sai ryhmän vapautumaan. Viimeisellä viikolla toteutimme ryhmäläisten omakuvat kunnioittaen heidän suunnitelmiaan. Lopuksi nautimme onnistuneista, yhdessä tuotetuista valokuvista. Tarkemmin kerromme yhteisestä matkastamme opinnäytetyön loppupuolella kohdassa Valokuvan voima.

2.6 Eettisyys

Tyttöjen Talon® toiminnassa on selkeät toimintaperiaatteet, jotka myös me otimme tutkimuksessamme huomioon. Olimme tutustuneet etukäteen sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyyteen sekä turvallisemman tilan periaatteisiin. Tyttöjen Talon® on tarkoitettu 12–29-vuotiaille tyttöyttä ja naiseutta pohtiville ja samalla se on kaikille tytöille suunnattu vapaa-ajan toimitila. Halusimme kuitenkin rajata suljetun ryhmämme ikäraajaksi 18–29-vuotiaat, joten he pystyivät itse antamaan suostumuksensa opinnäytetyöhömmme osallistumiseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9).

Kävimme opinnäytetyöhömmme osallistuvien kanssa huolella läpi, mitä tutkimukseen osallistuminen tarkoittaa. Samalla kerroimme, mistä valmiin opinnäytetyömme löytää. Keräsimme jokaiselta osallistujalta kirjallisen suostumuksen osallistumisesta opinnäytetyöhömmme sekä luvan valokuvien käyttöön (liite 2). Nämä olivat ainoat asiakirjat, joissa käsitelimme henkilötietoja, muutoin kaikki tehtiin nimettömänä. Asiakirjat säilytetään Tyttöjen Talon® periaatteiden mukaan heidän omissa tietokannoissaan. Osallistujille kerrottiin selkeästi, missä valokuvia

tullaan käyttämään sekä miten valokuvien käytön voi tulevaisuudessa kieltää. (Arene ry 2019, 23; Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2012, 6; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Otimme valokuvaustilanteissa huomioon kuviin osallistuvien vapaaehtoisuuden. Valokuvapankkiin syntyneet valokuvat ovat julkisessa käytössä, mutta omakuvat tulivat ainoastaan valokuvassa esiintyvän henkilön omaan käyttöön. Näitä omakuvia emme myöskään julkaise tässä valmiissa opinnäytetyössämme. Tämän lisäksi kaikki kerätty materiaali tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Usein Tyttöjen Talolle® asiakkaat ohjataan jonkun toisen tahon kautta. Meidän on kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, ettei Tyttöjen Talolla® käyvien henkilöllisyys paljastu opinnäytetyömme takia. Haastattelut tehtiin niin, ettei haastateltavaa pystytä tunnistamaan. Opinnäytetyöprosessimme ei myöskään häirinnyt Tyttöjen Talon® normaalia arkea. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12.)

Valokuvia koskee tekijänoikeus. Olemme sopineet, että ottamamme valokuvat menevät Tyttöjen Talon® käyttöön ilman rajoituksia. Tyttöjen Talon® ei tarvitse erikseen mainita kuvaajaa niitä käyttäessään. Tämän takia ryhmässämme otetut valokuvat kuvasi joko Kati Lehtola tai Ella Penttilä. (Arene ry 2019, 22; Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Luotettavuutta lisäsimme perehtymällä laajasti aiempiin tutkimuksiin ja erilaisiin lähdemateriaaleihin. Teemme opinnäytetyömme hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti noudattaen rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Käytämme työssämme oikeanlaisia sekä tarvittavia lähdeviitteitä, jotta oikeat tekijät saavat tunnustusta teoksilleen. Opinnäytetyömme käy plagioinnin tarkastuksessa ennen julkaisua. (Arene ry 2019, 23; Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2012, 6.)

3 TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

3.1 Tyttöjen Talo®

Suomen Setlementtinuorten liitto perusti Upea minä -hankkeen (1998–2000), jonka avulla koulutettiin työntekijöitä tyttöyden erityisissä kysymyksissä. Oppia haettiin Ruotsista, jossa oli jo kehitetty sukupuolisensitiivistä tyttötyötä 1990-luvulla. Upea minä -hanke kokosi yhteen eri alojen ammattilaisia ja samalla loi pohjan moniammatillisen sukupuolisensitiivisen tyttötyön kehittämiseksi Suomessa. Hanke toimi innoittajana vain tytöille suunnattujen tilojen perustamiseen. (Helsingin Tyttöjen Talo® 2023; Setlementtiliitto 2023a.)

Suomen ensimmäinen Tyttöjen Talo® perustettiin Helsinkiin vuonna 1999. Vuodesta 2005 lähtien Tyttöjen Talo® on ollut Loisto setlementti ry:n omistama tavaramerkki. Luomalla Tyttöjen Talosta® tavaramerkki, on pystytty suojaamaan toiminnan laatua ja laajenemista. (Helsingin Tyttöjen Talo® 2023.) Tällä hetkellä Tyttöjen Taloja® on Suomessa yhdeksässä kaupungissa ja niiden toimintaa ylläpitävät paikalliset setlementtiyhdistykset (Setlementtiliitto 2023b).

Rovaniemelle Tyttöjen Talo® on perustettu vuonna 2013 ja sen toimintaa ylläpitää setlementtiliikkeen paikallisjärjestö Rovalan Nuoret ry. Tyttöjen Talon® toiminta on suunnattu 12–29-vuotiaille tytöille, naisille sekä tyttöyttä ja naiseutta pohtiville. Toiminnassa huomioidaan sukupuoli-, kulttuuri- ja ikäsensitiivisyys sekä turvallisemman tilan periaatteet. Tyttöjen Talon® toiminta koostuu erilaisista tapahtumista, työpajoista, toimintailloista sekä pienryhmien kokoontumisista. Tämän lisäksi nuorten on mahdollista tavata työntekijöitä kahden kesken. Toimintamuotoina toimii avoimet sekä suljetut ryhmät. Kaikki toiminta on kiusaamisesta ja syrjinnästä vapaata ja niihin voi osallistua juuri sellaisena kuin on. (Neiot 2023a; Neiot 2023b.)

Sosiaalisen nuorisotyön avulla pyritään paikantamaan ne nuoret, jotka ovat vaarassa joutua sosiaalisten verkostojen ulkopuolelle. Työ on ennaltaehkäisevää sekä korjaavaa, jossa lähtökohtana on nuoren yksilöllinen kohtaaminen ja hänen elämäntilanteensa kokonaisvaltainen huomioiminen. Sosiaalista nuorisotyötä toteutetaan moniammatillisesti yhteistyössä eri viranomaisten sekä järjestöjen kanssa. (Loistosetlementti 2023a; Punnonen 2007, 524.)

Tyttöjen Talolla® tapahtuvassa sukupuolisensitiivisessä sosiaalisessa nuorisotyössä tunnistetaan tyttöyden ja naiseuden erityistarpeita ja pyritään ehkäisemään syrjäytymistä sekä tuetaan heidän elämänhallintaansa, osallisuutta ja voimaantumista. Tavoitteena on myös vahvistaa tyttöjen emotionaalista, sosiaalista sekä kulttuurillista pääomaa. Tytöille tarjotaan keinoja kasvaa sosiaalisen vahvistamisen kautta arvostamaan itseään. (Näre 2007, 524–525.)

3.2 Sukupuolisensitiivisyys

Kulttuurissamme on vakiintunut tapa jakaa ihmiset binäärisesti miehiin ja naisiin. Jos sukupuolet jaetaan tiukasti kahtia, jäävät jaon ulkopuolelle ne, jotka eivät istu tähän binääriseen sukupuolikäsitykseen. Tämän takia sukupuolta onkin parempi tarkastella moninaisena. Aina kokemus omasta sukupuolesta ei vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta, jolloin puhutaan transsukupuolisesta ihmisestä. On myös joukko ihmisiä, jotka ovat täysin mies-naisjaon ulkopuolella. Sukupuoli voi olla vaihteleva tai sukupuolta ei ole. (Ristkari, Suni & Tyni 2018, 23–24.)

Sukupuolisensitiivisyys on sukupuolen moninaisuuden huomioimista sekä tiedostamista niistä odotuksista, joita yhteiskunta kohdistaa tiettyyn sukupuoleen. Tämän lisäksi se on näiden odotusten purkamista. (Punnonen 2007, 521.) Tällä tarkoitetaan muun muassa sitä, että sukupuolen ei pitäisi määrätä leikkejä, mielenkiinnonkohteita, valintoja tai vaihtoehtoja. Päiväkodeissa ja kouluissa toteutettava sukupuolisensitiivinen työote tarkoittaa sitä, että tuetaan lapsen kasvua omaksi itsekseen sen sijaan, että hänet laitetaan sukupuolen määräämään muotiin. Tällöin kasvavalla ihmisellä on käytössään paljon laajemmin erilaisia leikkejä ja harrastuksia, vaatteita tai tyynejä. Kasvatustyötä tekevät tukevat näitä kokeiluja ja tätä kautta ihminen kasvaa kohti omaa itseään. (Nousiainen 2020, 190–191.)

Sukupuolisensitiivisyyttä ei pidä sekoittaa sukupuolineutraaliin toimintaan, jossa sukupuoli pyritään hävittämään tai sukupuolta ei huomioida (Loistosetlementti 2023b). Sosiaalialan ammattilaisen on tärkeää ymmärtää, että yhteiskuntamme ja kulttuurimme voivat altistaa yksilöt tiettyjen ominaisuuksien, kuten sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön kuulumisen perusteella, muita todennäköisemmin

syrytykselle tai pahoinvoinnille (Törölä 2020, 2). Sukupuolisensitiivisellä sosiaalisella nuorisotyöllä rakennetaan tasa-arvoista, yhdenvertaista sekä sosiaalisesti oikeudenmukaisempaa maailmaa. Tätä rakennetaan niin, että jokainen voi sukupuolestaan tai muista ihmisyyden piirteistään riippumatta tulla nähdyksi ja kuulluksi sekä kokea kuuluvansa itselleen tärkeisiin yhteisöihin. Samalla jokainen saa kasvaa persoonana omilla ehdoillaan sekä toteuttaa täydessä potentiaalisuuttaan ja kokea itsensä merkitykselliseksi. (Loistosetlementti 2023b.)

Sukupuolisensitiivisessä työotteessa sekä kaikissa muissakin elämän osa-alueissa olisi hyvä kiinnittää huomiota omaan tapaansa toimia sekä puhua. Meillä jokaisella on oikeus tulla kohdatuksi omassa sukupuolemme sekä jokaisen itsemäärättyä oikeutta tulee kunnioittaa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ihminen kohdataan sen mukaisesti, miten hän itse haluaa hänet kohdattavan. Tämä koskee nimeä, sukupuolta, sukupuolettomuutta tai muuta henkilöä koskevaa määrittelyä. (Ristkari ym. 2018, 62–64; Sukupuolen moninaisuuden osamiskeskus 2023.)

Laissa naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (609/1986 § 6c) on huomioitu sukupuolen moninaisuus vuodesta 2015 lähtien. Lakiin on kirjattu, että syrjintä sukupuoli-identiteetin tai sukupuolen ilmaisun perusteella on kiellettyä. Laki velvoittaa viranomaisia ennaltaehkäisemään sukupuoli-identiteetin tai sukupuolen perusteella tapahtuvaa syrjintää tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti. Tasa-arvoa edistetään oppilaitoksissa sekä työelämässä koulutuksilla sekä tasa-arvosuunnitelmien avulla. (Nousiainen 2020, 50; Tasa-arvovaltuutettu 2023.)

Sateenkaarilippuinen Pride on maailmanlaajuinen liike ja ajattelutapa. Pridessa korostetaan jokaisen oikeutta omaan seksuaaliseen suuntautumiseen, sukupuoli-identiteettiin ja sukupuolen ilmaisuun. (Seta 2023.) Nämä tapahtumat ovat monelle paikka, jossa on mahdollista tuntea itsensä näkyväksi ja sallituksi omana itsenään, ilman häpeää (Nousiainen 2020, 75). Myös Tyttöjen Talolla® Pride näkyy vahvasti esimerkiksi sateenkaarilippuina sisustuksessa. Talolta® osallistutaan myös yhdessä eri paikkakuntien Pride-tapahtumiin. Vaikka Pride näkyy Tyttöjen Talolla® vahvasti, ei toimintaa ole tarkoitettu ainoastaan sukupuolivähemmistöihin kuuluville nuorille (Loistosetlementti 2023b).

3.3 Kulttuurisensitiivisyys

Suomessa kaikki ovat yhdenvertaisia ja ketään ei saa asettaa eri asemaan henkilöön liittyvän syyn, esimerkiksi iän, alkuperän tai sukupuolen, perusteella. Tästä asetetaan Suomen perustuslaissa (731/1999 § 2:6) sekä yhdenvertaisuuslaissa (1325/2014 § 3:8). Meillä jokaisella on oma kulttuuritaustamme, joka vaikuttaa tapamme toimia sekä kohdata maailma (THL 2023a). Kun puhutaan kulttuurista sekä kohtaamisesta, tulee helposti mieleen etninen kulttuuritausta. On kuitenkin hyvä ymmärtää ja muistaa, että kulttuurilla tarkoitetaan paljon muutakin. Sillä tarkoitetaan erilaisia tapoja olla ja toimia. Näitä on nuorisokulttuurit, erilaiset elämäntavat sekä yhteiskunnallinen osallistuminen. (Loistosetlementti 2023a.)

Katisko (2020, 201) määrittelee kulttuurisensitiivisyyden kyvyksi ja valmiudeksi kohdata toinen ihminen arvostavasti ja tiedostaen sekä ymmärtäen kulttuurin vaikutus tapaan toimia. Kulttuurisensitiivisellä työotteella pyritäänkin kulttuurien väliseen vuoropuheluun. Toisen kulttuuri kohdataan, sitä kuunnellaan ja opitaan siitä. Tavoitteena on yhtyä eriytymisen sijaan. (Näre 2007, 544.)

Kulttuurisensitiivistä tapaa kohdata toinen ihminen voi kehittää havainnoimalla omia sekä toisten kulttuurisidonnaisia tapoja toimia. On hyvä ymmärtää tiettyjen käyttäytymismallien liittyminen kulttuuriin. Parhaiten eri kulttuureita oppii ymmärtämään, kun kohtaa ihmisiä eri lähtökohdista sekä kulttuureista. Kulttuurisensitiivinen työote muodostuu oman kulttuurin vaikutuksen ymmärtämisestä omiin arvoihin, ajatusmalleihin, normeihin ja sääntöihin sekä näiden peilaamisesta toisten kulttuureihin. (Katisko 2020, 201; THL 2023a.) Samalla kun kulttuurisensitiivisyydessä puhutaan kyvystä ymmärtää eri taustoista tulevia ihmisiä, on tärkeää muistaa, että kulttuuritaustasta huolimatta jokainen on yksilö (Loistosetlementti 2023a).

Kulttuurisensitiivisyys näkyy sosiaalisessa nuorisotyössä siten, että jokaisella on oikeus oman kulttuurinsa ilmaisuun ja tulla hyväksytyksi sekä kuulluksi sen kanssa. Tämä oikeus tarkoittaa niin työntekijää kuin asiakastakin (THL 2023a). Kulttuurisensitiivisessä työotteessa tärkeää onkin kohtaaminen. Kohdatessa nuoria ei nähdä heitä yhtenäisenä ryhmänä vaan yksilöinä. Työskennellessä

nuorten parissa on hyvä ymmärtää eri kulttuurien vaikutukset nuoren identiteetin muodostumisessa (Loistosetlementti 2023a).

3.4 Turvallisemman tilan periaatteet

Tyttöjen Talolla® on käytössä turvallisemman tilan periaatteet. Turvallisemman tilan periaatteilla tarkoitetaan toimintaa sekä ympäristöä, missä kunnioitetaan toisen ihmisen fyysistä ja psyykkistä tilaa sekä itsemääräämisoikeutta. (Neiot 2023b.) Kulttuuritausta, sukupuoli tai muut ihmisyyden tekijät muodostuvat osaksi nuorten ryhmään kuulumiseen tai siitä poissulkemiseen. Näitä asioita on tärkeää ammattilaisena arvostaa ja huomioida. Tämä tarkoittaa esimerkiksi turvallisemman tilan periaatteiden esille tuomista. (Loistosetlementti 2023a.) Parhaiten ihmiset sitoutuvat noudattamaan sääntöjä silloin, kun kaikki yhteisön jäsenet tuntevat omistajuutta niitä kohtaan ja kokevat, että he voivat vaikuttaa näiden sääntöjen sisältöön. (Nousiainen 2020, 171.)

Turvallisemman tilan periaatteisiin kuuluu ilmapiiri, missä kunnioitetaan toisia ihmisiä. Tämä koskee mielipiteitä, uskomuksia, kokemuksia ja eriäviä näkökantoja. Samalla kenenkään ulkoisen olemuksen perusteella ei tehdä oletuksia seksuaalisuudesta, sukupuolesta, kansallisuudesta, etnisyydestä, uskonnosta, arvoista, sosioekonomisesta taustasta, toimintakyvystä tai terveydestä. (Neiot 2023b.) Vähemmistöihin kuuluvat ihmiset kokevat vähemmistöasemansa takia muuta väestöä enemmän stressiä tavallisessa arjessa (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021). Tätä vähemmistöstressiä voimme kaikki vähentää yksinkertaisesti sopimalla yhdessä: täällä saa olla oma itsensä. Samalla luodaan ilmapiiri, missä ei kiusata ketään. (Nousiainen 2020, 171.) Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että jos kiusaamistilanteita tulee, niistä puhutaan ja ne selvitetään.

Jokainen henkilö on vastuussa omasta käytöksestään ja toiminnastaan. Tilaa antamalla annetaan jokaiselle mahdollisuus osallistua keskusteluun. Kuulijana kyselemällä on mahdollisuus oppia ja kehittyä toisten ihmisten eriävistä näkökulmista. (Neiot 2023b.) Ennakkoluulottomien asenteiden alla ihmisillä on piilossa tiedostamattomia asenteita, jotka aktivoituvat spontaanisti. Ihminen saattaa va-

hingossa lipsauttaa sanan tai lauseen, joka ei vastaa hänen tiedostamaansa arvomaailmaansa. Tämä lipsautus tulee usein yllätyksenä lausujalle. (Ahokas 2013, 233.) Näissä tilanteissa on osattava pyytää anteeksi. Pelisääntöjen noudattamiseen ja turvallisuuden lisäämiseen pystyy helposti vaikuttamaan: sovitaan näistä yhdessä ääneen (Nousiainen 2020, 172).

4 SOSIAALIPEDAGOGINEN VIITEKEHYS TOIMINNALLE

4.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka on hyvin moniulotteinen käsite, eikä sitä ole lainkaan helppo määritellä. Tieteenalana se sijoittuu kasvatustieteiden ja yhteiskuntatieteiden välimaastoon riippuen maantieteellisestä sijainnista. Suomen yliopistoissa se sijoitetaan yhteiskuntatieteisiin, mutta esimerkiksi Saksassa, josta se on saanut alkunsa (Frampton 2022), se sijoitetaan kasvatustieteisiin. Joka tapauksessa se yhdistää kumpaakin tieteenalaa maasta riippumatta. (Nivala & Rynänen 2019, 15.) Paljon sosiaalipedagogiikkaa tutkinut professori Hämäläinen toteaa, että sosiaalipedagogiikan teorianmuodostaminen edellyttää sekä myös tarjoaa oivan keinon oman ihmiskäsityksen ja maailmankuvan tutkimiseen. Maailmaa täytyy ymmärtää avoimemmin, sillä sosiaalipedagogiikkaa ei voi lokeroida vain tietynlaiseen ihmiskäsitykseen. (Hämäläinen 2020, 7.)

Sosiaalipedagogiikka koostuu kahdesta eri termistä, jonka vuoksi tulkintaeroavai-suuksia on syntynyt. Sosiaalisuus tarkoittaa kaikenlaista vuorovaikutusta ihmisten välillä. Terminä sosiaalinen kattaa myös yhteisöt, yhteisöllisyyden sekä yhteiskunnallisuuden. Sosiaalipedagogiikassa sosiaalisuudella voidaan viitata myös yhteiskunnalliseen huono-osaisuuteen. Pedagoginen puolestaan tarkoittaa kasvatukseen liittyvää oppia: kasvun tarkastelemisen, ymmärtämisen ja selittämisen lisäksi on tärkeää sitoutua tiettyihin arvoihin sekä määritellä näiden mukaiset tavoitteet. Pyrkimyksenä on kasvatustoiminnan kehittäminen tavoitteiden saavuttamiseksi. Kasvulla tarkoitetaan sellaista, mikä tapahtuu ikään kuin huomaamatta, esimerkiksi sivistymistä ja identiteetin rakentumista. Kasvatus on näiden tukemista. (Nivala & Rynänen 2019, 17–19.)

Sosiaalipedagogiikkaan liittyy monitulkinnallisuutta, jonka vuoksi sitä ymmärretään monella tavalla. Toisaalla keskitytään yhteisöihin ja yhteisöllisyyteen, toisaalla pureudutaan yhteiskunnalliseen kasvuun ja yhteiskuntaan kiinnittymiseen ja jossain muualla puolestaan korostetaan kasvatuksellisten keinojen käyttämistä yhteiskunnallisen huono-osaisuuden lievittämiseen. (Nivala & Rynänen 2019, 18.) Koska eroja löytyy, voi olla hyvinkin epäselvää, mitä käsitteellä kulloinkin

tarkoitetaan. Jokaisessa maassa on omat kulttuurinsa ja käsityksensä esimerkiksi ihmisyydestä ja moraalien perusteista, mitkä varmasti vaikuttavat käsitteiden tulkintaan. (Hämäläinen 2022b, 5.) Jossain vaiheessa maailmalla jopa ajateltiin, että sosiaalipedagogiikka olisi katoamassa, mikä johtui hyvin pitkälti siitä, ettei sille ole suostuttu määrittelemään teoreettista kiinnitystä (Frampton 2022). Hämäläisen (2022a, 130) mukaan teoriapohjan puuttuminen johtuu nimenomaan käsitteeseen liittyvistä maakohtaisista erityispiirteistä.

Sosiaalipedagogiikalle voidaan nähdä kaksi tehtävää. Laajempaan, niin sanotusti yleisenä tehtävänä, on tukea jokaisen ihmisen sosiaalista kasvua sekä yhteisönsä jäsenenä samalla tarkastellen tätä kasvua sosiaalisena ilmiönä. Toisena, erityisenä tehtävänä, sosiaalipedagogiikassa on haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten kasvatuksellinen kohtaaminen, jonka tarkoituksena on ennaltaehkäiseminen, lieventäminen sekä korjaaminen. (Nivala & Ryyänen 2019, 57–58.) Yleisesti katsottuna sosiaalipedagogisella ajattelulla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä, aktiiviseen kansalaisuuteen sekä kansalaiskasvatukseen. Lisäksi sillä halutaan huolehtia heikossa asemassa olevista lapsista sekä aikuisista. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 102.)

Tanskalainen Bent Madsen on yksi tunnetuimmista pohjoismaisista sosiaalipedagogiikan kehittäjistä. Hän on luonut kompetenssimallin sosiaalipedagogiikan ammatillisuudesta, jota kutsutaan ”Madsenin kukaksi”. Kukka muodostuu neljästä terälehdestä, joista kukin edustaa eri pätevyyttä. Analyyttinen ja synteisiä luova reflektiivinen pätevyys tarkoittaa sitä, miten jokaisen ammattilaisen tulee kyetä oman työnsä tutkimiseen ja reflektointiin. Tuottavalla pätevyydellä tarkoitetaan työntekijän kykyä hallita erilaisia työvälineitä ja asioiden suunnittelu- sekä organisointikykyä. Ilmaisullisella pätevyydellä halutaan tuoda esteettisyyttä ja emotionaalisuutta ammatillisuuteen. Työntekijän on tärkeää pystyä eläytymään asiakkaan asemaan sanallisen viestinnän lisäksi myös toiminnallisten menetelmien, kuten valokuvauksen tai kuvallisen ilmaisun, avulla. Viimeinen terälehti edustaa kommunikatiivista pätevyyttä eli kykyä luoda luottamuksellinen vuorovaikutussuhde, kykyä yhteistyössä toimimiseen sekä ennen kaikkea eettisesti kestävää toimintaa. Nämä terälehdet muodostavat työntekijän toimintapätevyyden. (Raatikainen ym. 2019, 105–106.)

Madsenin kukasta saimmekin jo viitteitä siitä, että sosiaalipedagogiikka sisältää erilaisia työotteita, joita jokaisen sosiaalipedagogisen toimijan on hyvä hallita. Näitä ovat esimerkiksi dialoginen kohtaaminen, toimijuus ja osallisuus sekä toiminnallisuus ja luovuus. (Nivala & Ryytänen 2019, 57–58.) Sosiaalipedagogisesta työotteesta käytetään usein metaforaa “pää, sydän ja kädet”. Pää symboloi ajattelua ja teoriaa, sydän tunteita ja kädet toimintaa. Nämä kolme yhdessä muodostavat vahvan liiton, jonka avulla voidaan saada aikaan erittäin hedelmällinen yhteistyö asiakkaan kanssa. Tämä taito vaatii kuitenkin harjoittelua, sillä ilman ammattitaitoa ja perehtymistä asiaan se ei onnistu. (Nivala & Ryytänen 2019, 191, 195.)

Sosiaalipedagogiikassa puhutaan sosiaalipedagogisista silmälasista. Se tarkoittaa sitä, että toiminnalla on selkeä sosiaalipedagoginen teoriapohja sekä työote. (Nivala & Ryytänen 2019, 26.) Meille nämä silmälasit edustavat sitä, miten maailman näkee. Sosionomin yksi tärkeimmistä tehtävistä on käytännössä tehdä itsensä tarpeettomaksi: kun asiakkaalla on kaikki asiat kunnossa, meitä ei tarvita. Tähän pyrkiäksemme yhteiskuntaa tulisi kehittää inhimillisemmäksi ja tasa-arvoisemmaksi, ja tässä tehtävässä sosiaalipedagogiset silmälasit auttavat. Huono-osaisuutta tulisi kohdata, ehkäistä ja lievittää pedagogisesti ja eriarvoisuuteen pitäisi suhtautua kyseenalaistavasti. (Nivala & Ryytänen 2019, 231.)

Nuorisotyön tehtävänä on saada nuoria integroitumaan yhteiskuntaan, mutta sosiaalipedagogisesti katsottuna heitä ei suinkaan yritetä sopeuttaa nykyiseen järjestykseen vaan heitä halutaan tukea vapautumaan vanhempien sukupolvien odotuksista tai vallitsevista yhteiskunnallisista sukupuoli- ja luokkarakenteisiin liittyvistä rooleista. Jokaisella on oma persoonansa, jonka kasvua tulee tukea kunnioittamalla jokaisen yksilöllisyyttä, ainutlaatuisuutta sekä ihmisyyttä. Jokainen meistä tulee erilaisista taustoista; jokaisella meistä on erilaiset lähtökohdat elämään. Nuori tulee kohdata kokonaisvaltaisesti ja ottaa huomioon hänet yksilönä, jotta identiteetin kehittymistä voidaan tukea. Viimeistään tässä kohdassa Tyttöjen Talon® toimintakin yhdistyy sosiaalipedagogiikkaan, sillä kulttuuri- ja sukupuolisensitiivisyys ovat tärkeitä periaatteita sekä heille että sosiaalipedagogisessa työssä. (Nivala & Ryytänen 2019, 243–247.)

Vaikka sosiaalipedagogiikka on hyvin moniulotteista, punaisena lankana sosiaalipedagogisia keinoja käyttäville toimii se, että ihminen nähdään ihmisenä eikä häntä lokeroida mihinkään ahtaisiin raameihin (Nivala & Ryyänen 2019, 191). Näin mekin haluamme toimia ja nähdä maailman. Sen vuoksi hyödynsimme opinäytetyömme työotteina toiminnallisessa osuudessa erityisesti dialogista kohtaamista, oman toimijuuden ja osallistumisen vahvistamista sekä toiminnallisuutta ja luovuutta. Perehdyimme niiden käyttöön, jotta osasimme toimia sosiaalipedagogisina ohjaajina ja olla osallistujien tukena tässä minäkuvan- ja itsetunnontutkiskeluprosessissa.

4.2 Dialoginen kohtaaminen

Sosiaalipedagogiikan näkökulmasta dialogilla tarkoitetaan toisiinsa tasa-arvoisesti suhtautuvien tai tätä tasa-arvoisuutta vielä opettelevien ihmisten keskinäistä kommunikaatiota, jossa haetaan näkemyksiä ja merkityksiä. Näiden kautta opitaan maailmasta ja toisista ihmisistä. Dialogi ei vaadi, että ihmiset ajattelevat tai näkevät maailman samanlailla, mutta se edellyttää toisen ihmisen kunnioittamista ja arvokasta kohtaamista. Filosofi Martin Buber (1878–1965) kuvasi dialogissa tavoiteltavaa suhdetta nimellä Minä–Sinä. Tämä dialogissa syntyvä välitila tarkoittaa tilaa, jossa toinen ihminen nähdään ja kohdataan sellaisena kuin hän on. Tässä tilassa on myös mahdollista keskustelijoiden tutkia asioita yhdessä. Kohtaamisessa ei yritetä itse muuttua toisen kaltaiseksi tai muuttaa toista omien odotusten tai toiveiden mukaisiksi. (Nivala & Ryyänen 2019, 112; THL 2023b.)

Dialoginen kohtaaminen perustuu tasavertaisuuteen ja molemminpuoliseen kunnioitukseen. Lähtökohtana dialogiselle kohtaamiselle on avoimuus, läsnäolo, luottamus sekä hyväksyntä. On ymmärrettävä, että tapa, jolla toinen kohdataan, voi tukea ihmisen kasvua tai tukahduttaa sitä. Sosiaalipedagoginen toimija näkee ihmisen ihmisenä, eikä laita häntä mihinkään kategoriaan. Tämä ajattelutapa tukee myös Tyttöjen Talon® toimintaperiaatteita. Dialogisessa kohtaamisessa tarkastellaan yhdessä asiakkaan kanssa tämän elämäntilannettaan. Asiakasta tuetaan löytämään hänen elämäntilanteestaan mahdollisuuksia, voimavaroja sekä tavoitteita, joita kohti kulkea. (Nivala & Ryyänen 2019, 190–191.)

Sosiaalipedagogikassa dialogisuus pitää aina sisällään myös pedagogisen näkökulman. Tässä tavoiteltavassa dialogisuuden välitilassa ollaan avoimia uuden omaksumiselle. Tämä tarkoittaa tutustumista toisten tapoihin kokea ja nähdä maailmaa, jonka lisäksi kehitetään yhteisymmärrystä. (Nivala & Ryyänen 2019, 192–193.) Dialogi onkin hyvä ymmärtää ihmisten välisenä tasa-arvoisena vuorovaikutuksena. Tällöin valtasuhteet purkautuvat ja oppiminen on molemmin puoleista. Kuuntelemalla ja refleктоimalla kuulemaansa ammattilainen voi oppia jokaisesta asiakastapaamisesta ja tätä kautta löytää uusia keinoja edistää asiakkaiden hyvinvointia. (THL 2023b.)

Dialoginen kohtaaminen sopii hyvin ryhmätyöskentelyyn, koska tapaamiskertojen lomassa syntyy keskustelua, joihin jokainen voi jälkeempään peilata omia ajatuksiaan ja käsityksiään (Raatikainen ym. 2019, 131). Kohtaamisessa ihmiset ymmärtävät, että kukaan ei tiedä kaikkea ja samalla, että kukaan ei ole tietämätön. Tämän ymmärtäessä pystytään luomaan tila, joka on avoin jokaisen ajatuksille sekä yhteiselle toiminnalle. On myös hyvä ymmärtää, että onnistuneessa dialogisessa kohtaamisessa ihmisillä on tilaa kasvaa ja kehittyä. Jos ihminen ajattelee, että tilaa kehitykselle ei ole, on vuorovaikutus tyhjää ja merkityksetöntä. (Nivala & Ryyänen 2019, 113–114.)

Dialogisissa olennaista on kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen. Jo pelkästään se, että tulee kuulluksi, on voimia antava kokemus. (THL 2023b.) Tämän takia ammattilaisena on tärkeää luoda sellainen tila, missä asiakas tulee kuulluksi. Ihminen pystyy havaitseman toisesta, onko hän keskustelussa läsnä vai ei. Vaikka kuuntelija katsoisi häntä päin, yhteisestä ilmapiiristä tai mikroliikkeistä pystyy havaitsemaan, onko kuuntelija tietoisuudessa, psyykkisesti poissaoleva tai jopa hyökkäävä puhujaa kohtaan. (Dunderfelt 2015, 22.)

Kuunteleminen ja sitä kautta kuulluksi tuleminen luo kunnioitusta ihmisten välille ja samalla se mahdollistaa aidon kohtaamisen sekä avoimen vuorovaikutuksen. Näin syntyy luottamus siitä, että yhdessä oleminen kannattaa. (Dunderfelt 2015, 22.) Tällöin ihmiset pitävät toisen näkökulmia arvokkaina ja näitä näkökulmia kuunnellaan tarkasti. Samalla myös halutaan avata omia näkemyksiään muille. Dialogi vaatiikin tasa-arvoisessa kohtaamisessa syntyvän keskinäisen luottamuksen, jonka ansiosta osallistujat ovat valmiita avoimesti tuomaan keskusteluun

omia näkemyksiään sekä altistaa nämä muiden näkemysten vaikutukselle. (Holm 2018; Nivala & Ryyänen 2019, 114.)

Dialogisuuden ydin perustuu ymmärrykselle, että ihmiset ovat tasa-arvoisia, mutta eivät samanlaisia. Vuorovaikutuksessa ihmiset tulkitsevat kuulemaansa aina oman taustansa, henkilöhistoriansa, kokemustensa sekä elämäntilanteensa pohjalta ja tämä on hyvä ottaa huomioon. Ammatillisesti on ymmärrettävä ihmisen ainutlaatuisuutta ja kunnioitettava sitä. Emme voi pyrkiä muuttamaan toista ihmistä omien arvojemme mukaiseksi, vaan kuunnellaan erilaisia näkökulmia ja pyritään yhdessä kohti yhteistä, molemminpuolista vuorovaikutusta. Meidän on ymmärrettävä, että vaikka maailma on kaikille sama, jokainen kokee sen yksilöllisesti. (Raatikainen ym. 2019, 130–131.)

4.3 Toimijuus ja osallisuus

Sosiaalipedagogiikalla tähdätään muun muassa syrjäytymisen ehkäisyyn. Käsitettä käytetään useimmiten silloin, jos henkilö on jäänyt koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle. Tämä on kuitenkin ongelmallista, sillä ketään ei tulisi leimata syrjäytyneeksi kovin kevyin perustein. Syrjäytymisriskiä kasvattaa sosiaalinen, poliittinen sekä kulttuurillinen ulkopuolisuus, joita voidaan kokea, vaikka olisi työelämässäkin. Syrjäytymisen voikin paremmin määritellä moniongelmaisuuksi ja huono-osaisuuden kasautumiseksi. (Nivala & Ryyänen 2019, 171–174.) Hämmästä mieltääkin sosiaalipedagogiikan ydinkysymykseksi sosiaalisen syrjäytymisen (2022a, 131).

Syrjäytymistä voidaan ehkäistä esimerkiksi oman osallistumisen tukemisella ja osallisuuden vahvistamisella. Nämä ovat hyvin tärkeitä työmuotoja ja tavoitteita sosiaalipedagogiikassa: ihmisellä tulee olla oikeus aktiiviseen osallistumiseen hänen asioitaan koskevissa asiakassuhteissa. Sosiaalipedagoginen toimija tukee ihmisiä osallistumaan omaa elämäänsä koskevien valintojen tekemiseen, sillä valintoja ei tule tehdä eikä päättää toisen puolesta. Koska työmme pyrkii auttamiseen, on tärkeää kuunnella ihmisen kokemuksia ja ajatuksia. Vain siten hänet voidaan nähdä kokonaisuutena ja hänet voidaan asettaa työn keskiöön, mikä on osallistumisen tukemisen lähtökohtainen ajatus. Sosiaalipedagogiikalla onkin

hermeneuttinen perinne, jonka mukaan ihmisen tukeminen ja auttaminen onnistuu vain ymmärtämällä hänen elämäntodellisuuttaan. (Nivala & Ryyänen 2019, 196–197.)

Toimijuus ilmenee monilla tavoilla ja erilaisissa tilanteissa. Usein sillä halutaan korostaa mahdollisuutta vuorovaikutukselliseen toimintaan; tällöin toimijuus tarkoittaa kykyä vaikuttaa maailmaan, jossa kukanenkin elää. (Korkiamäki 2014, 134.) Valokuvausprosessissamme tämä tarkoitti jokaisen itselähtöistä osallistumista koko prosessiin. Ryhmäläiset pääsivät oikeasti vaikuttamaan sekä Tyttöjen Talon® valokuvapankin luomiseen että omakuvan suunnitteluun. Me opinnäyte-työn tekijät toimimme ohjaajina, kannustajina sekä rinnalla kulkijoina. Toimijuuden tukeminen edellyttää, että jokainen työskentelyssä mukana oleva nähdään tasavertaisena. Jokainen ryhmään osallistuva, työntekijöitä myöten, nähdään toimijana, ja työ toteutetaan yhdessä. (Nivala & Ryyänen 2019, 196.)

Sosiaalipedagogiikassa oman osallistumisen ja toimijuuden tukemiseen viitataan usein käsitteellä osallisuus (Nivala & Ryyänen 2019, 201). Toimijuus ja osallisuus kulkevatkin käsikädessä: toimijuudella vahvistetaan osallisuutta (Korkiamäki 2014, 134). Osallisuus eli tunne kuulumisesta tai kokemus omasta merkityksestä osana yhteisöä tai yhteiskuntaa on yksi hyvinvoinnin perusrakenteista. Osallisuuden voidaan kuvailla rakentuvan siitä, että ihmisellä on mahdollisuus osallistua omaan elämäänsä ja vaikuttaa sitä koskeviin päätöksiin. Tämän lisäksi on oltava mahdollisuus osallistua vuorovaikutussuhteisiin, jotka lisäävät oman elämän merkityksellisyyttä ja arvokkuutta. Samalla hänellä on mahdollisuus osallistua vaikuttamisprosesseihin koskien palveluita, lähipiiriä, elinympäristöä tai yhteiskuntaa. (Raatikainen ym. 2019, 137–138.)

Osallisuus ei koske vain syrjäytymisriskissä olevia, vaan ihan jokaista ihmistä. On tärkeää saada tunne osallisuudesta, jotta kokee merkityksellisyyttä elämässä. Se vaatii kasvatuksellista tukemista, jota toteutetaan eri tavoin riippuen ihmisen taustoista. Sosiaalipedagogiikassa pyritään osallistavaan pedagogiikkaan, joten toimintatavat pyritään pitämään hyvin toiminnallisina ja osallistavina. Jotta toiminta tukee sosiaalipedagogista ajattelua, toiminnassa tulee näkyä kolme periaatetta: yhteistoiminnallisuus, dialogisuus sekä reflektiivisyys. (Raatikainen ym. 2019, 138.)

Usein käsitteistä osallistuminen, osallistaminen ja osallisuus puhutaan ristikkäin, mutta niillä on kuitenkin eroja. Osallistamisella pyritään osallisuuden vahvistamiseen, eli siihen, että henkilö saa kokemuksen siitä, että on osallistunut omaan elämäänsä. Osallisuuteen liittyy kuitenkin myös toimintaa ja olemista pelkän osallistumisen lisäksi. Osallisuuden kokeminen vaatii, että sekä aineellisia että aineettomia tarpeita tyydytettäisiin, ja näihin liittyy usein myös huomiointia vaativia vajetiljoja, kuten luottamuksen tai turvan puutetta. Jotta ihminen voi saada tunteen osallisuudestaan omaan elämäänsä, on hänen havaittava sekä ymmärrettävä myös omat voimavaransa ja tarpeensa. Osallisuus on aineetonta, ihmisten välisissä katseissa, liikkeissä, kielessä sekä kosketuksessa tapahtuvaa tunnetta, jonka vuoksi sen virallinen mittaaminen on lähes mahdotonta. Siksi onkin tärkeää kuunnella ihmisiä herkällä korvalla, niin että myös ymmärtää, mitä puhuja kertoo. (Isola ym. 2017, 3, 29–30.)

4.4 Toiminnallisuus ja luovuus

Sosiaalialalla on tyypillistä ottaa keskustelun tueksi erilaisia toiminnallisia menetelmiä. Sosiaalipedagogisen työtteen näkökulmasta toiminnallisuutta voidaan toteuttaa joko kahdenkeskeisessä asiakastyössä tai ryhmissä. Kahdenkeskeisessä asiakastyössä toiminnan avulla voidaan rakentaa tasavertaisempaa kohtaamista asiakkaan ja työntekijän välillä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että työntekijä ja asiakas kohtaavat yhteisen tekemisen äärellä sen sijaan, että asiakkaan elämä olisi tarkastelemisen kohteena. Yhteiselle tekemiselle asetetaan tavoitteet ja lähdetään kulkemaan näitä tavoitteita kohti hyödyntäen kummankin osaamista. Tällöin työntekijän ja asiakkaan suhde muuttuu tasavertaiseksi, kun toiminta suunnataan yhteiseen tekemiseen. Tämän kautta molemmista tulee toimijoita, joka on lähtökohta luottamuksen ja yhteenkuuluvuuden rakentumiselle. (Nivala & Rynänen 2019, 210.)

Ryhmässä tapahtuvaa toiminnallisuutta sosiaalipedagogiikassa kutsutaan yhteistoiminnallisuudeksi. Sosiaalipedagoginen toimija luo ihmisille tilanteita, joissa he pääsevät toimimaan vuorovaikutteisesti toisten ihmisten kanssa. Ihmisiä pyritään ohjaamaan mukaan tähän yhteiseen tekemiseen yksilöllisen tekemisen tai

sivusta seuraamisen sijaan. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi toiminnallisten ryhmien tai ryhmäprosessien käynnistämistä. Sosiaalipedagoginen toimija tukee yhteisten tavoitteiden löytämisessä ja toteuttamisessa sekä tukee ihmisiä kulkemaan yhdessä näitä tavoitteita kohti. Hän myös auttaa ihmisiä refleктоimaan näitä kokemuksia ja tätä kautta tukee ihmisen oppimista ja kasvamista. Toiminnallisuutta toteutetaan usein yhteisöllisesti, sillä parhaan hyödyn toiminnasta saa yhdessä tekemällä ja näitä yhteisiä kokemuksia tarkastelemalla. (Nivala & Ryyänen 2019, 209.)

Luovuus on osa ihmisen synnynnäisiä ominaisuuksia. Tällä ominaisuudella ei tarkoiteta ainoastaan taiteellista toimintaa, vaan myös esimerkiksi arjessa tarvittavaa ongelmanratkaisutaitoa. (Raatikainen ym. 2019, 156.) Sosiaalipedagogisessa työtöteessä usein hyödynnetään luovia, taiteellisia tai elämyksellisiä menetelmiä joko itse toteuttamalla tai itse kokemalla. Näitä menetelmiä voi olla muun muassa kuvataide, kirjallisuus tai musiikki. Luovien menetelmien avulla voidaan tavoitella rentoutumista, haastaa löytämään uusia näkökulmia, vahvistaa itsetuntoa ja itsetuntemusta tai vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä. Näiden menetelmien avulla pystytään kohtaamaan ihminen kokonaisvaltaisesti eli ajattelevana, tunteva ja elämyksiä hakevana olentona. Luovia menetelmiä voidaan hyödyntää kasvattavassa, kuntouttavassa tai yhteisöllisyyttä edistävissä tarkoituksessa. (Nivala & Ryyänen 2019, 211.)

Ryhmässä toteutettava luova toiminta on usein hyvin hedelmällistä. Luovan toiminnan avulla pystytään avaamaan yhteyksiä ihmisten välillä sekä lisäämään ymmärrystä toisen ihmisen tilanteesta, lähtökohdasta tai kulttuurista. (Raatikainen ym. 2019, 156.) Tätä kautta luova ryhmätoiminta lisää osallisuutta ja antaa osallistujalle tunteen siitä, että kuuluu jonnekin ja tulee kuulluksi. Jos ryhmäläinen uskaltautuu jakamaan joitain asioita ryhmän kesken, toisille syntyy hyvä tilaisuus osoittaa kuulevansa ja antavansa aikaa toisen kertomukselle. Tällä tavoin luottamus lisääntyy ja mahdollisesti sitä kautta saadaan innostettua muitakin kertomaan oman tarinansa. Hyvä vuorovaikutustilanne vahvistaa ryhmää ja moni voi saada tunteen omasta tärkeydestään. (Huhtinen-Hilden & Isola 2019, 3–4.)

Toiminnallisia ja luovia menetelmiä tulee kuitenkin käyttää harkiten, jotta menetelmät eivät ole työtä ohjaavia tai hallitsevia vaan toimivat itse työn välineenä.

Luovia ja toiminnallisia menetelmiä sovelletaan tilannekohtaisesti ja hyödynnetään niin, että ne palvelevat työn päämäärää sekä asiakkaiden tarpeita ja toiveita. Tämä vaatii sosiaalipedagogiselta toimijalta herkkyyttä tunnistaa, milloin ja miten käytettynä menetelmä parhaiten palvelee toiminnan tavoitteita. (Nivala & Ryytänen 2019, 216.) Esimerkiksi työskennellessä nuorten parissa on hyödynnettävä sellaisia menetelmiä, jotka kehittävät ja tukevat nuorten myönteisiä voimavaroja. Käytettävien menetelmien valinta riippuu aina nuorten tilanteesta, toiveista sekä työn tavoitteista. Samalla menetelmien täytyy olla nuorille mieluisia. (Punnonen 2007, 523.)

Kun asiakastyössä käytetään luovia tai toiminnallisia menetelmiä, on toiminnan aina oltava asiakkaalle vapaaehtoista. Esimerkiksi ryhmässä tapahtuvissa toiminnallisissa tehtävissä voi ryhmäläinen jättää tekemättä yhden tai vaikka kaikki toiminnot ja seurata sivusta. Harjoitusten jälkeen on hyvä jättää aikaa, jotta toiminta ja sen herättämät tunteet pystytään käymään yhdessä läpi. (Raatikainen ym. 2019, 157.)

Luovassa prosessissa keskiössä on prosessiin heittäytyminen ja tekemisen aikana saadut kokemukset sekä koetut tunteet. Konkreettisen tekemisen kautta syntyvät onnistumisen kokemukset tukevat itsetunnon vahvistumista. Näitä luovan prosessin aikana syntyneitä teoksia kannattaakin laittaa jälkikäteen esille esimerkiksi järjestämällä näyttely. (Nivala & Ryytänen 2019, 215.)

4.5 Ryhmätoiminta

Olemme tutustuneet myös ryhmänmuodostumisen perusteisiin. Ymmärrämme, että se sisältää erilaisia vaiheita sekä rooleja. Ryhmä tarvitsee toimiakseen tavoitteen sekä ryhmänohjaajan. Ryhmänohjaajan tehtävä on kohdata jokainen ryhmäläinen. Tämän lisäksi ohjaajan tehtävänä on selkeyttää sekä täsmentää ryhmän tavoite sen jäsenille, niin että jokainen tietää ryhmän tarkoituksen. Ohjaaja vie ja kuljettaa ryhmää kohti sen päämäärää. (Raatikainen ym. 2019, 144–146.)

Sosiaalialalla on hyvin tyypillistä, että työskennellään ryhmissä tai ryhmän kanssa. Ryhmät on koettu hyödylliseksi keinoksi saada aikaan muutosta yksilön näkökulmasta. Ryhmässä työskennellään yhdessä muiden ihmisten kanssa, joka tukee yksilön sosiaalisten taitojen kehittymistä. Ryhmäläisten jakamat omat kokemukset ja niiden käsittely tarjoaa vertaistukea, joka tukee yksilöiden elämän muutosta. (Raatikainen ym. 2019, 142–143.)

Työskennellessä ryhmän kanssa sekä osana ryhmää on hyvä ymmärtää sen muodostumisen eri kehitysvaiheet. Yhden mallin ryhmänmuodostumisesta on kehittänyt Bruce Tuckman (1965). Se koostuu viidestä eri vaiheesta: forming, storming, norming, performing ja adjourning. Ensimmäisessä vaiheessa ohjaajan rooli on korostunut ja ryhmäläiset tukeutuvat tähän. Samalla jäsenet etsivät omaa rooliaan ryhmässä ja ryhmälle laaditaan tavoitteet sekä säännöt. Muodostumisen jälkeen seuraa kuohuntavaihe, jolloin on tyypillistä, että ryhmän sisällä syntyy ristiriitoja. Kuohunnan jälkeen normittamisvaiheessa pyritään selvittämään ristiriidat ja ryhmä alkaa kiinteytymään. Samalla ryhmän normit selkeytyvät. Näiden ryhmää haastavien alkuvaiheiden jälkeen ryhmä pystyy työskentelemään yhdessä tavoitteiden saavuttamiseksi ja muita jäseniä kunnioitetaan. Parhaimmillaan ryhmän jäsenten vahvuuksia pystytään hyödyntämään näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. (Ahokas 2013, 206–207; Raatikainen ym. 2019, 143–144.)

Viimeisenä vaiheena ryhmäprosessissa on ryhmän lopettaminen. Tällöin on hyvin tyypillistä, että tunteet nousevat pintaan. Ryhmän jäsenet voivat tuntea surua ja ahdistusta, mutta myös helpotusta. Ohjaajan on oltava tässä herkällä ja tunnus-teltava ryhmän ilmapiiriä. Joskus ahdistusta tai surua voi lieventää sopimalla yhteydenpidon jatkamisesta esimerkiksi yhteisen kanavan kautta. Kaikki ryhmät eivät kuitenkaan käy läpi jokaista vaihetta. Ryhmä saattaa muodostua eri järjestyksessä, hypätä yli tai palata johonkin vaiheeseen. Myös aina, kun ryhmään liittyy tai ryhmästä poistuu jäseniä, se vaikuttaa ryhmäprosessiin. (Ahokas 2013, 206–207; Raatikainen ym. 2019, 143–144.)

Sosiaalipedagogisella työotteella pyritään luomaan sellaisia ryhmäprosesseja, joissa hyödynnetään kaikkien osallistujien osaamista sekä osallistumista edessä kohti yhteisesti tunnistettua ja määriteltyä päämäärää. Tavoitteena on, että kaikki osallistuvat päätöksentekoon ja sitoutuvat ryhmän toimintaan. Tätä kautta

osallistujat myös kantavat vastuuta ryhmän toteuttamisesta ja arvioivat sen toimintaa. Sosiaalipedagoginen toimija pyrkii edistämään ryhmän yhteistyötä, niin että päätöksenteko ja toiminta säilyy ryhmäläisillä. Tällöin ryhmän yhteistoiminnallinen prosessi etenee ja se tuottaa osallistujille positiivisia kokemuksia. (Nivala & Ryyänen 2019, 209.)

Yksi tärkein ominaisuus ryhmän toimivuuden kannalta on turvallisuus. Mitä turvallisemmaksi ryhmä koetaan, sitä enemmän ryhmäläiset uskaltavat antaa itseltään. Tämä tarkoittaa kokemusten, tunteiden sekä mielipiteiden jakamista. Ryhmän yhteenkuuluvuus on myös tärkeässä roolissa, kun mietitään ryhmän toimivuutta. Yhtenäisenä ryhmänä jokainen ryhmän jäsen haluaa tehdä parhaansa koko ryhmän eteen. Toisia ryhmäläisiä kunnioitetaan, arvostetaan sekä tuetaan. (Raatikainen ym. 2019, 143.) Vuorovaikutuksessa tapahtuvien yhteisten kokemusten ansioista osallistujien välille rakentuu kokemuksellisesti merkityksellisiä suhteita. Yhteisen päämäärän ansiosta osallistujien välille syntyy positiivista riippuvuutta. Onnistuessaan ryhmä kehittää yhteenkuuluvuutta ja jokainen osallistuja kokee merkityksellisyyttä yksittäisenä toimijana sekä osana yhteisöä. (Nivala & Ryyänen 2019, 209.)

5 TERAPEUTTINEN VALOKUVAUS TYÖMENETELMÄNÄ

5.1 Taidelähtöinen työtapa

Tutkimusten mukaan taiteen käyttö työtapana kehittää sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja sen myötä voi vähentää yksinäisyyttä. Se myös edistää sosiaalista sitoutumista sekä lisää sosiaalista pääomaa, joka on jokaiselle ihmiselle erittäin tärkeää. Taidetta voidaan käyttää myös ennaltaehkäisevänä välineenä, sillä taiteen tekeminen ja kokeminen on yhdistetty matalampaan stressitasoon. Stressi on haitaksi elimistölle, joten kaikki turvalliset tavat, joilla sitä saa laskettua, on positiivista. Taiteen kokeminen auttaa myös mielenterveysongelmiin, ja senkin vuoksi taidelähtöinen työskentely on loistava menetelmä. (Fancourt & Saoirse 2019, 9.)

Luovan menetelmän avulla voidaan rakentaa itsetuntoa, vahvistaa itsensä hyväksymistä ja kasvattaa itseluottamusta onnistumisen kokemusten kautta. Näitä kokemuksia voi antaa esimerkiksi se, kun ihminen saa luotua omilla käsillään jotain itseään miellyttävää. (Fancourt & Saoirse 2019, 23.) Taiteen keinoin itsestään saattaa myös huomata jotakin täysin uutta, sillä luovan toiminnan myötä voi uppoutua jopa huomaamattaan sellaiseen tunnetyöskentelyyn, johon eivät sanat aina riitä (Huhtinen-Hilden & Isola 2019, 2). Taiteen luominen, sen suunnittelu ja toteutus voivat tarjota ihmiselle turvallisen tilan prosessoida ajatuksiaan. Oma tilannetta voi katsoa ikään kuin ulkopuolelta, joka voi helpottaa ajatusten jäsentelyssä, sillä välillä olemme liian lähellä nähdäksemme selkeästi. Usein taidelähtöisessä työskentelyssä syntyy jotakin konkreettista, joka auttaa siinä, että asian ympärille on helpompi palata myös myöhemmin uudestaan. (Känkänen 2020, 147.)

Taiteen kokeminen voi ulottua sellaisiin mielensopukoihin, joihin esimerkiksi tavallisella keskustelulla ei löydetä (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 44). Sen vuoksi sillä on terveyttä edistävä voima ja sitä käytetään jopa akuuttien sekä kroonisten sairauksien hoidossa ja kuntouttamisessa. Taidelähtöinen työskentely onkin hyvin merkityksellistä toimintakyvyn ja elämänlaadun kannalta. (Houni ym. 2020, 19.) Sen avulla itsensä voi nähdä täysin uudessa valossa, ja parhaimmillaan tällöin elämä ohjautuu paremmille urille. (Känkänen 2020, 149.)

Taidelähtöisiä työskentelytapoja on monia. Vaikka pääpaino ryhmässämme olikin valokuvauksessa, teimme myös erilaisia taidelähtöisiä harjoitteita pitkin kurssia. Näin pystyimme maksimoimaan lyhytkestoisen kurssin vaikutuksen. Yhtenä tehtävänä meillä oli esimerkiksi kirjeen kirjoittaminen itselle, jonka idea oli tutkimuksiinkin perustuva: luova kirjoittaminen mahdollistaa oman elämäntilanteen tutkiskelun ja antaa mahdollisuuden itsereflektointiin ihan eri tasolla kuin pelkästään ajattelu (Houni ym. 2020, 60). Kun kirjoitat jotain paperille, joudut jäsentelemään ajatuksia tarkemmin. Ajatellessa usein ajatukset vain virtaavat sen kummemmin järjestelemättä.

5.2 Minäkuva ja itsetunto

Minäkuva on käsite, joka vastaa kysymyksiin kuka ja millainen olen sekä minne kuulun. Se lähtee rakentumaan varhaisvuosina vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tällä on suuri merkitys nuoruusiän identiteetin kehitykseen. Positiiviset kokemukset vahvistavat omaa minäkuvaa, kun taas negatiiviset kokemukset heikentävät sitä. Toisaalta nuoruuden asiantuntijat Peter Blos (1962) ja Erik H. Erikson (1968) ovat lieventäneet sitä ajattelua, että lapsuus määrää aikuisuutemme. Heidän mukaansa lapsuusiän pettymyksiä voidaan paikata, korvata ja korjata. (Lahikainen 2014, 90, 97, 126.)

Jokaisella ihmisellä on oma temperamenttinsa, joka tarkoittaa persoonallisuuden biologista perustaa. Se koostuu synnynnäisistä taipumuksista, joista ympäristön vaikutukset muovaavat persoonallisuuden. Temperamentti on näkyvissä jo hyvin varhain, kun taas persoonallisuus muotoutuu selkeästi vasta myöhemmällä iällä. Ei ole kuitenkaan poissuljettua, etteikö ympäristö voisi vaikuttaa myös temperamentin muotoutumiseen. Käytännössä temperamentti on ihmisen käyttäytymistyyli tai tapa toimia, ja se vastaa kysymykseen kuinka, eli mitä ja miten ihminen tekee sen. (Keltikangas-Järvinen 2011, 23.)

Temperamentilla on minäkuvaan sekä suora että välillinen vaikutus. Jos lapsi on esimerkiksi ujo, hän saattaa kokea epäonnistumisen tunteita, jos ei kykene ujouden vuoksi suorittamaan jotakin asiaa. Epäonnistuminen voi vaikuttaa negatiivisesti minäkuvaan. Sellainen lapsi, joka uskaltaa helposti lähestyä uusia asioita ja

tilanteita, voi saada tällaisista tilanteista onnistumisen tunteen, joka puolestaan vahvistaa minäkuvaa positiivisemmaksi. (Keltikangas-Järvinen 2011, 125, 127.)

Yleensä kuitenkin temperamentin vaikutus on välillinen. Minäkuvaan vaikuttaa hyvin vahvasti se, miten lapsen temperamenttiin suhtaudutaan. Jos temperamentti-piirteistä saa yleensä aina positiivista palautetta, positiivisen minäkuvan muodostaminen ei ole vaikeaa. Toiset piirteet puolestaan keräävät negatiivista palautetta herkemmin, mikä aiheuttaa haittaa minäkuvan ja itsearvostuksen kehittymiselle. Ympäristöllä on toisin sanoen valtavan suuri vaikutus minäkuvan muodostumiseen, sillä ympäriltä tulevat palautteet määrittävät sen, pystyykö ihminen esimerkiksi ujoudesta huolimatta muodostamaan hyvän itseluottamuksen. (Keltikangas-Järvinen 2011, 125, 127.)

Toisinaan voi käydä jopa niin, että minäkuva ei olekaan ihmisen oma minäkuva, vaan toisen ihmisen muodostama käsitys hänestä. Toiselta saatujen palautteiden myötä ihminen on omaksunut toisen käsityksen itsestään omaksi minäkuvakseen. Tällainen tilanne syntyy huomaamatta ja voi aiheuttaa sen, että alkaa ikään kuin elämään toiseksi tätä toisen luomaa minäkuvaa. On sanomattakin selvää, että tällainen aiheuttaa ristiriitoja ja haittaa oikeaan minäkuvaan. Myös esimerkiksi kulttuuri voi vaikuttaa negatiivisesti minäkuvan kehittymiseen, sillä kaikki eivät pysty elää kulttuurin odotusten mukaisesti, jonka takia voi tuntea itsensä huonoksi tai epäonnistuneeksi. Negatiivisten ajatusten kehästä on haasteellista lähteä rakentamaan positiivista minäkuvaa. (Keltikangas-Järvinen 2011, 161.)

Yleisimmin käytetty itsetunnon määritelmä perustuu siihen, että itsetunto nähdään asenteena tai omaan arvontunteeseen liittyvänä tunteena (Mruk 2013, 1). Suomen Mielenterveys Ry:n sivuilla itsetunto määritellään samoin: itsetunnon rakentuminen alkaa jo varhaislapsuudessa aikuisten antamien palautteiden pohjalta. Näistä koostuu lopulta se tunne, miten arvokkaaksi itsensä kokee. (Mieli 2022.) Gibsonin mukaan on havaittu, että ihmiselle on tärkeää saada tuntemus siitä, että on muiden arvostama sekä miellyttävä, jotta ihminen voi uskoa saavuttavansa itselleen asettamia tavoitteita. Yleistäen jokaisella ihmisellä on halu olla arvokas muiden silmissä, joten itsetunto voi myös motivoida meitä kehittämään itseämme. (Gibson 2018, 31.)

Itsetuntemus on tärkeä osa itsetuntoa, sillä on tärkeää tuntea itsensä. Meidän on hyvä kyetä havaitsemaan omia tunteita, tarpeita ja ajatuksiamme. Itsetuntemusta voi ja kannattaa harjoittaa, jotta itsetunto voi kehittyä paremmaksi. Mitä paremmin itsensä tuntee, sitä luottavaisempi on, ja sitä vahvemaksi voi kokea itsetuntonsa. (Mieli 2023.) Heikko itsetunto altistaa enemmän negatiivisille ajatuksille ja tunteille, jolloin myös masennuksen ja ahdistuneisuuden riski kasvaa. Paremman itsetunnon omaavat vaikuttaisivat tutkimusten mukaan olevan myös onnellisempia ja hyvinvoivempia. Itsetunnolla on siis yksilöllisten merkitysten lisäksi yhteiskunnallinen merkitys, johon on tärkeää paneutua. (Mruk 2013, 3, 4, 6.)

Kaiken kaikkiaan minäkuvan positiivinen muodostuminen ja itsetunnon vahvistaminen on hyvin tärkeää. Valitettavasti kuitenkin esimerkiksi sateenkaarinuorten kohdalla on ilmennyt vähemmistöidentiteetin vuoksi syrjintää, joka vaikuttaa negatiivisesti minäkuvaa ja itsetuntoon. (Jaskari & Keski-Rahkonen 2021.) Vaikka minäkuvaa ja itsetuntoa voi vahvistaa läpi elämän, lapset ja nuoret elävät näiden muodostumisen herkkyyksiaikaa. Aikuisten puheilla ja suhtautumisella on suuri merkitys sille, millaiseksi lapsi kasvaa. (Korkiamäki 2014, 132.)

Ikä ei kuitenkaan suoraan määritä sitä, kenen elämä on herkässä vaiheessa ja kenen ei. Siksi onkin tärkeää kohdata asiakkaat ennakkoluulottomasti ja lempeästi. Myönteinen tunnistaminen on oiva keino vahvistaa minäkuvaa, sillä silloin ihmistä ei nähdä kielteisten ominaisuuksien, puutteellisten kykyjen tai heikon elämänhallinnan kautta, vaan ollaan ennemminkin kiinnostuneita hänen rooleistaan ja kokemuksistaan erilaisissa ympäristöissä. Näitä rooleja tutkiskelemalla ja ymmärtämällä voidaan tukea itsetunnon rakentumista yhteisöjen jäsenenä, jotka hän itse kokee merkityksellisinä. (Korkiamäki 2014, 132.)

5.3 Terapeuttinen valokuvaus

Valokuvaterapia on terapiassa käytettävä työmuoto, jolla voidaan aktivoida ja prosessoida omia tunteita ja ajatuksia muun terapian ohjauksessa. Terapeuttinen valokuvaus puolestaan on niin sanotusti kenen tahansa käytettävissä, ja sen avulla voidaan tutkiskella itseään ja minäkuvansa. Nämä ovat kuitenkin hyvin

samankaltaisia työmuotoja, ja molemmissa on hyödyllistä vahva ammattiosaaminen (Gibson 2018, 23). Onkin tärkeää, että etenkin käyttäessä sitä asiakkaisiin, on tutustunut tähän työmenetelmään, ymmärtää sen ja lisäksi hallitsee valokuvaamisen. (Halkola 2009a, 13–15.)

Valokuvaterapeuttista työskentelyä on kehittänyt erityisesti Judy Weiser. Muita tärkeitä nimiä valokuvaterapian kehittämisessä on David A. Krauss ja Jerry L. Fryear, joiden toimittama teos *Phototherapy in Mental Health* lukeutuu edelleen alan perusteoksiin. Suomessa merkittävää työtä valokuvaterapian parissa on tehnyt psykologi Lauri Mannermaa: hän toi valokuvaterapian Suomeen. Yhdessä Tuovi Hippeläisen ja Kersti Palosen kanssa hän veti valokuvaterapeuttisia työpaikkoja ja toi lukuisten artikkelien kautta tätä työmuotoa tunnetuksi. Suomessa toimii myös Valokuvaterapiayhdistys ry, jonka perustajina ovat toimineet muun muassa Ulla Halkola, Tarja Koffert ja Leena Koulu. (Halkola 2009a, 13–15.)

Miina Savolainen on yksi tunnetuimmista terapeuttista valokuvausta työmenetelmänä käytävä suomalainen. Hän on kehittänyt sosiaalipedagogiikkaan pohjautuvan menetelmän ”Voimauttava valokuva”. Tässä menetelmässä käsitellään valokuvien ja valokuvauksen avulla osallistujien elämäntilanteita, identiteettiä, ihmissuhteita tai muita tärkeitä teemoja. Voimauttava valokuva on Savolaisen rekisteröimä tavaramerkki, joten tämän menetelmän käyttämiseen on täytynyt kouluttautua. Tästä syystä emme käytä sitä opinnäytetyössämme, mutta olemme tutustuneet sen periaatteisiin. (Nivala & Ryyänen 2019, 199–200.)

Voimaantuminen on yksi keskeisimmistä tavoitteista sosionomin työssä. Voimaantumista voidaan kuvailla siten, että työntekijä yhdessä asiakkaan kanssa saa aikaan prosessin, jossa asiakkaan omat voimavarat kasvavat ja hän saa voimaa sekä valtaa ohjata omaa elämäänsä. Tämä on mahdollista vain silloin, kun asiakas saa itse mahdollisuuden päättää omista päämääristään sekä sitoutua niiden saavuttamiseen. Asiakkaan voimaantumista voidaan tukea, mutta sen tapahtuminen lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantuminen on mahdollista turvallisessa ilmapiirissä, missä henkilöllä itsellään on valinnanvapaus. Keskeinen asia sosionomin työn kannalta voimaantumisen prosessissa on asiakkaan motivointi kohti muutosta. Tämä motivointi vaatii sosionomilta kykyä luoda luottamuksellinen vuorovaikutussuhde. (Raatikainen ym. 2019, 132–134.)

Sosiaalipedagogiikassa samankaltainen ilmiö tunnetaan käsitteenä emansipaatio. Se kuvaa ihmisen kasvuprosessia, jossa hän onnistuu vapauttamaan itsensä ajattelemaan sekä toimimaan itsenäisesti. Sisäisessä emansipaatiassa ihminen vapauttaa itsensä mielen sisäisistä rajoituksista, kuten ennakkoluuloista ja rooli-odotuksista, jotka estävät ihmistä toteuttamasta omia tarpeitaan ja toiveitaan. Myöskään emansipaatiota ei voi pakottaa, sillä ei voida määritellä, mistä ja kenen tulisi vapautua. Sen tapahtumista voidaan ja on hyvä kuitenkin tukea. (Nivala & Ryyänen 2019, 153.)

Tyttöjen Talon® arvoihin sopii erityisen hyvin ryhmä, jossa vahvistetaan itsetuntoa ja tuetaan osallistujia löytämään heidän oma sisäinen voimansa. Koska Tyttöjen Talolla® ei tehdä terapiaa emmekä mekään ole terapeutteja, valitsimme työmenetelmäksemme terapeuttisen valokuvauksen. Se on hyvin henkilökohtaista valokuvatyöskentelyä, joka tähtää esimerkiksi itsetutkiskeluun ja omaan kasvuun. Ohjaajan täytyy olla aidosti kiinnostunut asiakkaistaan ja toimia voimavaralähtöisesti. Koska asiakkaiden valokuvat ovat hyvin henkilökohtaisia, on tärkeää, että ohjaaja on kyennyt luomaan luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen asiakkaan kanssa. (Halkola 2009a, 16–17.)

Kuviin sisältyy usein paljon sellaisia henkilökohtaisia muistoja ja merkityksiä, mitä ulkopuolinen katsoja ei näe. Ohjaajan täytyykin muistaa kunnioittaa asiakkaan omia tulkintoja kuvista. Vaikka on tärkeää hallita valokuvaaminen ja siihen liittyvä visuaalisuus, ne eivät ole ensisijaisia asioita. Tärkeintä on kyetä luomaan hyvä ja luottavainen ilmapiiri, jossa asiakkaalla on mahdollisuus osallistumiseen sekä myös kieltäytymiseen. (Halkola 2009a, 16–17.) Tähän halusimme tuoda lisäksi sosiaalipedagogisen dialogin vahvistamaan tasavertaisuuden ja luottamuksen tunnetta sekä ryhmäläisten toimijuutta.

Valokuvien avulla voidaan kohdata todellinen minä, se kuka oikeasti on. Menetelmää on hyödynnetty esimerkiksi alkoholistien, väkivallan uhrien sekä syömishäiriöisten kanssa. Alkoholistin kanssa työskennellessä voidaan ottaa kuvia, joissa asiakas itse on humalassa. Sen avulla voidaan herätellä kuvattavaa huomaamaan, millainen on, ja sitä kautta auttaa häntä kohti sellaista minää, kuka haluaisi todellisuudessa olla. Väkivallan uhrin kanssa kuvia otetaan, jotta kuvattava voisi löytää oman vahvuutensa ja kauneutensa uudestaan. Syömishäiriöstä

kärsivän kanssa kuvien avulla voidaan auttaa kuvattavaa näkemään vääristyneen kehonkuvansa läpi. Terapeutista valokuvausta voidaan käyttää siis hyvin monipuolisissa tapauksissa: itsensä ilmaisussa, kuntoutuksessa sekä voimaantumisessa (Gibson 2018, 23). (Salo 2009, 23–24; Sandberg 2009, 142–143.)

Yleensä kuvaajalla on valta, sillä hän on se, joka määrittää kuvan rajaukset ja napin painamisen. Jotta terapeutisesta valokuvatyöskentelystä olisi hyötyä, kuvaajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on luopua valta-asetelmista. Tässä työtavassa ollaan tasavertaisia ja kuvaajan tulee kuunnella ja ymmärtää tarkasti, mitä ja miten kuvattava haluaa tulla ikuistetuksi. Kuvaaja ei määrää, missä asennossa täytyisi olla tai mistä kuvakulmasta kuva otetaan. Kuvat luodaan yhdessä turvallisessa ilmapiirissä. Näin kuvattava voi kokea voimaantumista, kun on itse pystynyt vaikuttamaan tilanteeseen. (Hentinen 2009, 45.)

Ohjaajan on kuitenkin tärkeää tiedostaa, että valta-asetelmat eivät näy pelkätään kuvaushetkissä. Kaikissa tapaamisissa ammattilaisella on tietyllä tavalla valta, ja myös tästä tulee pyrkiä pois. Prosessin aikana tulee vastaan erilaisia päätöksentekohetkiä, jolloin vallan pitää olla täysin osallistujalla itsellään. Osallistuja itse päättää, millaisia tehtäviä tekee, miten hyödyntää kerrottua tietoa ja millaisiin ratkaisuihin päätyy. Ohjaaja ei saa yrittää omilla mielipiteillään ja ajatuksillaan muuttaa toisen tekemiä päätöksiä. Omalla osaamisellaan voi tukea päätöksen teossa, mutta tarkkana täytyy olla, ettei yritä suunnata asiakkaan ajatuksia omien mieltymysten suuntaan. (Gibson 2018, 26.)

Usein erilaisissa kohtaamisissa käydään keskustelua, jonka tavoitteena on päästä jonkinlaiseen tunnetyöskentelyyn asiakkaan kanssa. Toisille keskustelu ja dialogin käyttö ovat hyvinkin toimivia, mutta toisille toimii paremmin, jos vuorovaikutuksessa on mukana jonkinlainen välikappale. Terapeuttisessa valokuvauksessa valokuva toimii juurinkin tällaisena lisäarvon tuojana, minkä avulla voidaan päästä paljon syvempään tunnetyöskentelyyn asiakkaan kanssa. (Pehunen 2009, 75.) Menetelmää käyttäessä on tärkeää ymmärtää, että valokuvat itsessään eivät ketään paranna, vaan koko niiden työstämisprosessi erilaisine vaiheineen tähtää asiakkaan voimaantumiseen. Gibson (2018, 25) toteaaakin, että valokuvat eivät ole varsinainen hoito, vaan hyödyllinen lisä siihen. Parhaimmillaan

prosessi kestää useita kuukausia, jolloin asiakkaalla on aikaa työstää kokemustaan rauhassa pidemmän aikaa. Tavoitteena on itsensä hyväksyminen, eikä se läheskään aina tapahdu hetkessä. (Sandberg 2009, 144.)

Prosessin aikana asiakas voi saada voimakkaan nähdynsi tulemisen kokemuksen, jonka avulla päästään lähemmäksi hyväksyntää. Asiakas on kameran edessä niin sanotusti huomion keskipisteenä, ja saa määrittää, millä tavoin häntä kuvataan sekä saa tuntea kuvaajan hyväksyvän katseen. Kuvan valmistuttua kuvattava voi katsoa itseään suoraan silmiin saaden katsekontaktin omaan sisimpäänsä: näin hän voi vähitellen katsoa itseään lempeämmin ja hyväksyvämmiin. Aluksi omakuvan hyväksyminen ei monellekaan ihmiselle ole helppoa, ja sen vuoksi toistojen määrä on tärkeää. Meille ei usein tarjoudu mahdollisuutta nähdä itseämme toisen silmin, sillä peilin kautta voimme määrittää, missä kulmassa katsomme itseämme. Valokuvan kautta näemme itsemme sellaisena kuin oikeasti olemme, ja tästä syystä kuvassa oleva ihminen voi tuntua aluksi vieraalta ja vastenmieliseltäkin. Kun kuvalle ja itselleen antaa aikaa, voi alkaa huomata myös myönteisiä puolia itsestään. (Savolainen 2009, 218–220.)

Valokuva on pysyvä muisto. Se kätkee sisäänsä paljon sanatonta viestiä, jonka vain kuvassa oleva voi kokonaisuudessaan tietää. Valokuvien avulla voidaan palata ajassa taaksepäin tutkiskelemaan sen hetkistä itseään ja sen hetkiselällä elämäkokemuksella saattaakin tulkita alkuperäisiä tunteitaan ja ajatuksiaan ihan uudessa valossa. Kuvien katselu ei ole oikeastaan varsinaisesti edes katsomista vaan kokemista. Tunneimme kehossamme erilaisia tunteita, joita kuvassa ei välttämättä edes näy ja saatamme muistaa kuvaushetkeen liittyviä tuoksuja tai ääniä tai jopa jonkun kosketuksen. Valokuva voi aiheuttaa hyvinkin negatiivisia ja raskaita tunteita, kuten vihaa tai surua, mutta kuvan kautta voidaan tuntea myös onnellisuutta ja myönteisyyttä. Jos omakuva herättää itsessä mielihyvää, minäkuva voi saada positiivisemmän suunnan. (Savolainen 2009, 216.)

Terapeuttinen valokuvaus ei aina ole omakuvien ottamista vaan menetelmässä voidaan hyödyntää muitakin tapoja. Esimerkiksi menneisyydessä otettujen kuvien katselu ja tutkiskelu ja valokuvakorttien käyttö kuuluvat myös siihen. Asiakas voi ottaa kuvia itse ja saada niidenkin avulla itsessään muutosta aikaan. (Gibson

2018, 25.) Valokuvien jakaminen voi rohkaista kuvassa olevaa myös jonkinlaiseen tarinankerrontaan ja dialogiin, joka puolestaan voi vahvistaa voimaantumisen kokemusta (Gibson 2018, 24).

6 VALOKUVAN VOIMA -RYHMÄ

6.1 Ensimmäinen kerta

Mennessämme ensimmäistä kertaa käymään Tyttöjen Talolla® suunnittelupalaverissa, yllätyimme hieman sen sijainnista. Ajattelimme Tyttöjen Talon® olevan enemmänkin nimenomaan erillinen talo kuin asunto, mutta se sijaitseekin kerrostalon ylimmässä kerroksessa. Oven avattuamme sisältä tulvahti lämmin henkäys meitä vastaan. Ohjaajat olivat vastassa sukkasiltaan, joka toi heti kodinomaisuuden tunteen; eihän kotonakaan olla kengät jalassa. Vastaanotto oli iloinen ja lempeä. Toivoimme pystyvämme luomaan samanlaisen tunnelman myös meidän ryhmäläisillemme.

Tyttöjen Talolla® on tapana aloittaa tapaamiset vapaaehtoisella välipalalla, joka on tarjolla ensimmäisen puolen tunnin ajan. Ryhmäläiset saapuivat Talolle® omaan tahtiinsa. Osalle osallistujista paikka oli tuttu entuudestaan, ja he tiesivät sanomattakin, miten toimia. Otimme kuitenkin kaikki osallistujat lempeästi vastaan heti ovelta toivottaen heidät tervetulleiksi. Ohjasimme jokaisen aluksi keittiöön välipalan hakuun, jonka jälkeen jutustelimme ison pöydän ääressä niitä näitä. Vaikka tunnelma olikin luonnollisesti vielä hyvin jännittynyt ja varautunut, keskustelu tuntui lähtevän nopeasti käyntiin.

Olimme pyytäneet ryhmäläisiä ennakkoon täyttämään alkukyselylomakkeen (liite 3), jotta siihen ei kuluisi varsinaista tapaamisaikaa. Jos joku ei ollut muistanut täyttää lomaketta, pystyi sen kuitenkin vielä välipalan aikana tekemään. Välipalan jälkeen esittelimme itsemme yhteisesti sekä kerroimme ryhmän tarkoituksen. Kävimme myös läpi, mitä opinnäytetyöhön osallistuminen tarkoittaa sekä keräsimme kaikilta tutkimus- ja valokuvausluvut (liite 2). Tyttöjen Talolla® on näkyvillä turvallisemman tilan periaatteet sekä se, mitä niillä tarkoitetaan heidän ympäristössään. Varmistaaksemme, että ryhmämme aikana nämä turvallisemman tilan periaatteet toteutuvat, kävimme ne vielä yhteisesti läpi, ennen kun jatkoimme.

Alkuinformaation jälkeen tutustuimme hiukan toisiimme valokuvien avulla. Valokuvakortteja voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätapaamisissa keskustelun

herättäjänä. Kuvia katselemalla voidaan mahdollistaa esimerkiksi tunteiden ja intuition esiin tulo. Korteista valitaan se tai ne, jotka eniten puhuttelevat katsojaa. (Halkola 2009b, 175.) Me pyysimme osallistujia valitsemaan kaksi erilaista kuvaa: itseä kuvastava kortti sekä sen hetkistä tunnetilaa kuvastava kortti.

Kuvia katsellessa mielessä syntyy erilaisia assosiaatioita, ja niiden perusteella ihminen yleensä valitsee tietyn kortin. Korteista saattaa syntyä kerrottavaksi jonkinlaisia tarinoita, joissa voi hyvinkin olla omakohtaisuutta. Niiden avulla voidaan kuvata myös sellaisia asioita, joiden sanoittaminen voi olla vaikeaa. Kuvakorttien käyttö tuki ryhmämme ideaa minäkuvan ja itsetunnon tutkiskelusta sekä on myös hyvin selkeästi kytköksissä käyttämäämme terapeuttiseen valokuvaukseen. Kuvakorttien avulla on myös helpompi kertoa itsestään, koska huomio kiinnittyy enemmän kuvaan kuin kertojaan. Kuvaa ei myöskään ole pakko selittää, jos se ei tunnu luontevalta. Näin saimme luotua ryhmäläisille turvallisemman tilan ensimmäiseen tapaamiseen. (Halkola 2009b, 176–177.)

Lyhyen tutustumisen jälkeen kokoonnuimme sohvalle ja lähdimme yhdessä pohtimaan, mitä kaikkea valokuvilla voi viestiä. Olimme rakentaneet PowerPoint-esityksen, joka koostui valokuvista. Näitä valokuvia hyödyntäen pohdimme, miten valokuvilla voi viestittää: miten kuvakulmat, rajaukset sekä valaistus vaikuttavat niiden lukemiseen. Tämän jälkeen kävimme läpi, mitä omakuva tarkoittaa. Kerroimme, että jokainen tulee suunnittelemaan ryhmän aikana toteutettavan omakuvansa. Suunnitteluun oli varattu hyvin aikaa, sillä kuvien toteutus tapahtuisi vasta ryhmän loppupuolella. Lupasimme tukea tätä suunnitteluprosessia erilaisilla keskusteluilla sekä osallistavilla tehtävillä, pitäen kuitenkin huolen, että omakuvat ovat lähtöisin osallistujasta itsestään. Lopuksi perehdyimme vielä värien merkitykseen kuvissa.

Olimme pohtineet etukäteen, että täytyy muistaa tauottaa esitystämme, koska asiaa on paljon. Arvelimme, että on raskasta kuunnella asiapitoista tekstiä kovin pitkään, mutta iloksemme huomasimme olevamme väärässä. Taukoa ehdottaessa osallistajat vastasivat:

Eiku jatketaan vaan, tää on tosi mielenkiitosta!

Kaikesta päätellen olimme onnistuneet luomaan selkeän esityksen, josta osallistajat oppivat jotain uutta.

Halusimme antaa jokaisen kerran loppuun pienen kotitehtävän, jotta asioiden prosessointi jatkuisi hieman pidempään. Vaikka terapeutin valokuvaus oli pääosassa käyttämissämme työmenetelmissä, käytimme myös muita taidelähtöisiä työskentelytapoja. Sosiaalipedagogiikkaa hyödyntäen käytimme luovia menetelmiä, jossa rationaalisen ajattelun sijaan käytetään tunteita, aisteja, kokemuksellisuutta ja tuetaan monipuolista ilmaisun kehittymistä. (Nivala & Ryyänen 2019, 213.)

Jaoimme jokaiselle ryhmäläiselle viikon, johon he saivat matkan aikana kirjata ajatuksiaan sekä tunteitaan. Samalla toivoimme, että jokainen kirjoittaisi päiväkirjaa tulevien viikkojen aikana pohtien seuraavia kysymyksiä:

1. Missä olen onnistunut tällä viikolla?
2. Mistä olen ylpeä tällä viikolla?
3. Mistä pidän itsessäni eniten tällä viikolla?
4. Jos kysyisin läheisiltäni, heidän mielestään olisin onnistunut tällä viikolla tässä...

Kotitehtävänä seuraavalle kerralle pyysimme jokaista etsimään oman lempivalokuvan itsestään, jonka joku toinen on ottanut.

6.2 Toinen kerta

Toinen päivä alkoi vapaammissa merkeissä välipalan äärellä. Olimme jo toisillemme tutumpia, joten tilanne ei ollut enää niin jännittynyt. Välipalan jälkeen koonnuimme sohvalle ja tutustuimme jokaisen lempivalokuvaan itsestään. Halusimme lempikuvien avulla tuoda esille sitä, että jokaisesta meistä saa hyviä kuvia otettua, vaikka joskus se saattaakin epäilyttää. Hetki oli selkeästi jännittävä, koska ryhmäläiset esittelivät ensimmäistä kertaa kuvaa itsestään. Olimme myös

itse ottaneet omat lempikuvamme mukaan, jotta olisimme enemmän tasavertaisia ryhmäläisten kanssa; näin pystyimme myös tukemaan ryhmäläisten toimijuutta (Nivala & Ryyänen 2019, 196).

Näiden valokuvien jälkeen perehdyimme päivän aiheisiin: minäkuvaan ja itsetuntoon. Käytimme jälleen valokuvia kerronnan tukena. Kävimme läpi, millä tavalla minäkuva ja itsetunto kehittyvät ja mihin ne vaikuttavat. Aihe oli tärkeä ryhmämme kannalta, sillä tarkoituksenamme oli saada eri harjoitteiden ja omakuvan avulla itsetuntoa rakennettua parempaan suuntaan. Keskustelimme kuvien katselun merkityksestä ja siitä, miten näemme itsemme usein eri tavalla kuin ulkopuoliset. Kun otamme itsestämme kännyköillä kuvia, voimme vaikuttaa hyvin paljon siihen, miltä näytämme kuvassa. Hyvin usein käytössä on myös erilaisia suodattimia, jotka silottavat ihoa tai kaventavat hieman kasvojamme. Tilanne on täysin eri, kun kuvan ottaa joku ulkopuolinen. Ulkopuolisen silmin näytämme kuvissa hyvältä ja omalta itseltämme, mutta itsestä saattaa tuntua vaikealta katsoa kuvaa, koska on tottunut erilaiseen kuvakulmaan. Kuvan katsominen voikin vaatia aikaa ja prosessointia, jotta voi nähdä itsestä myös hyvät puolet. (Savolainen 2009, 220.)

Minäkuvaa ja itsetuntoa vahvistaaksemme halusimme tehdä ryhmäläisten kanssa vahvuuden käsi -harjoitteen. Jokainen sai valita itselleen mieluisan värisen paperin, johon piirsi oman kämmenensä ääriviivat. Sen jälkeen jokaiseen sormeen piti keksiä itsestään jokin vahvuus. Olimme koonneet pöydälle näkyviin esimerkkivahvuuksia, joita sai halutessaan hyödyntää. Kaisa Vuorisen väitöskirjassa todetaan omien vahvuuksien tunnistamisen ja käyttämisen olevan yhteydessä onnellisuuteen. Vaikka hänen tutkimuksessaan oli eri kohderyhmä kuin meillä, se perustui positiivisen psykologian malliin, jonka tavoitteena on löytää omat vahvuudet. (Vuorinen 2022, 14, 47–49.) Positiivista psykologiaa voi soveltaa kaikenikäisiin, ja sen avulla voi lisätä hyvinvointia (Suomen positiivisen psykologian yhdistys ry 2019).

Tämän jälkeen pyysimme osallistujia valitsemaan vahvuuksista yhden, jota haluaa erityisesti korostaa itsessään. Vahvuuden valittuaan tehtävänä oli ottaa itse tai pyytää jotakuta toista ottamaan itsestään kuva, jossa tuo vahvuus tulee jollain

tapaa ilmi. Näin halusimme luoda luottamusta ryhmäläisten välille, koska jokainen jakaa itsestään jotain muille. Samalla saimme harjoitusta kuvattavana olemiseen. Tehtävä oli jännittävä ja ehkä hieman haastavakin, mutta jokainen alkoi heti pohtia, millaisen kuvan toteuttaa. Tässä tehtävässä sai itse valita rajauksen ja kuvakulman, eli sen, mitä haluaa näyttää muille. Osallistuminen oli vapaaehtoista, eikä ketään painostettu kuvaan, jos ei sitä itse halunnut. Näin turvallisemman tilan periaatteet tuli huomioitua tehtävän teossa. Tähän tehtävään emme itse osallistuneet, sillä autoimme ryhmäläisiä ideoimaan ja toteuttamaan heidän kuvansa. Sovimme tehtävän suoritusajaksi 10 minuuttia, jotta kuvan ottaminen tapahtuisi mahdollisimman spontaanisti eikä liialliselle suunnitellulle jäisi aikaa. Kuvien ottaminen onnistui todella hyvin ja ryhmäläiset heittäytyivät tehtävän tekoon. Ryhmäläiset esittelivät valokuvansa muille ja kertoivat, mitä vahvuutta halusivat kuvastaa ja miksi.

Valokuvaus ja valokuvat liittyvät nykypäivänä vahvasti sosiaaliseen mediaan, joten halusimme tuoda sen mukaan keskusteluun. Kriittinen ajattelu sekä medialukutaito ovat tärkeitä taitoja, joilla on merkitystä myös identiteetin kannalta (Näre 2007, 543). Kirjoitimme taululle tunteet: "ihastuttaa" ja "vihastuttaa". Tämän jälkeen jokainen sai käydä kirjoittamassa tunteiden alle omia ajatuksiaan sosiaalisesta mediasta. Saimme aikaan erittäin hedelmällisiä keskusteluja, sillä sosiaalinen media tuntui nostavan paljon erilaisia tunteita esiin.

Joskus ärsyttää, ku joillaki on kaikki vaan ihan täydellistä omassa elämässä, tai siltä se niinku näyttää somen kautta. Että oispa mullaki. Mutta eihän se oikeesti niin ees oo.

Nii.. mulla ehkä ärsyttää sellanen valittaminen siellä somessa. Tai niinku jos aina vaan valittaa, ei sitä jaksa kattoa.

Musta on kiva kattoa kauniita kuvia, tulee hyvä mieli.

Sieltä saa monesti hyviä inspiraatioita, mitä sitte vois iteki tehdä.

Päivän lopuksi kävimme läpi Tyttöjen Talolle® tulevan valokuvapankin idean ja tarkoituksen. Kerroimme, millaiset arvot ohjaavat Tyttöjen Talon® toimintaa, ja miten niiden tulisi näkyä otettavissa valokuvissa. Annoimme seuraavalle viikolle

kotitehtäväksi miettiä, millaisia valokuvapankin kuvia voisimme yhdessä ottaa. Kaiken kaikkiaan ensimmäisestä viikosta jäi erittäin hyvä tunne, joka vahvisti myös meidän uskoamme ryhmän tavoitteiden onnistumista kohtaan.

6.3 Kolmas kerta

Toinen viikko lähti käyntiin tuttuun tapaan yhteisen välipalan merkeissä. Ryhmäläiset tiesivät, että tällä kertaa aloitamme valokuvapankin kuvien ottamisen, jonka vuoksi tunnelma ryhmän kesken oli jännittynyt, mutta samalla odottava ja innostunut. Tämä jännitys näkyi erityisesti ensimmäisessä kuvaustilanteessa. Kameran edessä oleminen oli ryhmäläisille uusi tilanne, koska valokuvia ei ollut aiemmin otettu, eikä vahvaa luottamussuhdetta valokuvaajan ja kuvattavan välille ollut ehtinyt vielä syntyä. Ohjaajina pyrimme vahvistamaan turvallisempaa tilaa niin, että loimme valokuvaustilanteen ensin ohjaajien kesken. Tämän jälkeen ryhmäläisten oli helpompaa siirtyä kameran eteen. Ensimmäisten valokuvaustilanteiden jälkeen näytimme valmiit otokset heti valokuvissa esiintyville. Loimme päivän aikana monta valokuvaustilannetta, ja mitä pidemmälle päivä eteni, sen vapaammin ryhmäläiset uskaltautuivat kameran eteen.

Valokuvat otettiin eettisiä periaatteita noudattaen: olimme kysyneet jokaiselta etukäteen, miten he haluavat näkyä kuvissa, ja saako esimerkiksi kasvot näkyä niissä. Painotimme, että otamme kuvattavista vain heitä kunnioittavia kuvia. Ryhmän aikana jokainen valokuvaustilanne oli yksittäinen. Kun rakensimme kuvaustilannetta, varmistimme, ketkä kuvaukseen haluavat sillä hetkellä osallistua ja millä tavalla. Kertasimme vielä, että kuvaustilanteet ovat vapaaehtoisia, ja niistä on oikeus poistua milloin tahansa.

Koska halusimme tarkastella itsetunnon vahvistumista, sisälsimme jokaiseen kertaan itsetutkiskelua. Tällä kerralla lähdimme pohtimaan hiukan omaa temperamenttiämme. Itsetunnon kannalta on erittäin tärkeää tuntea itsensä ja omat käyttäytymismallinsa. Temperamentin vaikutus minäkuvaan on myös todellinen, joten tällainen tehtävä oli luontainen valinta. (Keltikangas-Järvinen 2011, 23, 125.) Pyysimme jokaista täyttämään Tony Dunderfeltin laatiman temperamentti-

testin. Testin lopputulemana täyttäjä sai lukemat neljästä eri väristä, jotka kuvasivat hänen temperamenttiaan. Kun jokaisella ryhmäläisellä oli tiedossa omat värensä, askartelimme sen värisistä paperinpaloista omakuvat. Oli mielenkiintoista nähdä lopputuloksista, mitä värejä kukakin oli käyttänyt ja huomata yhtäläisyyksiä omien havaintojen kanssa. Kun kaikkien työt olivat valmiit, keskustelimme yhdessä, miltä testin tekeminen sekä omakuvan askarteleminen tuntui. Haastoimme ryhmäläiset itsereflektioon eli tutkimaan omaa tulostaan sekä arvioimaan yhtäläisyyksiä siinä ja itsessään.

Oli kyllä oikeastaan tosi kivaa tehdä tämmönen.

Kyllä mie tunnistan tästä oman luonteen.

Askarteluhetken jälkeen otimme lisää kuvia kuvapankkia varten. Vietimme aikaa parvekkeella jalkakyvyn ja pelaamisen merkeissä. Vaikka tilanteet olivat todellisuudessa rakennettuja hetkiä valokuvia varten, ne tuntuivat aidoilta. Ryhmä tiivistyi ja tunnelma vapautui. Tämä oli tärkeä vaihe ryhmän rakentumisen kannalta, sillä ryhmässä oli aistittavissa jo pientä me-henkeä. Tästä oli hyvä jatkaa seuraavaan kertaan.

6.4 Neljäs kerta

Neljännellä tapaamiskerralla ryhmäläiset ottivat jo enemmän kontaktia toisiinsa. Tämä näkyi ilona, avoimuutena sekä puheliaisuutena. Samalla päivää ja tulevia kuvaustilanteita odotettiin innolla. Nautimme tuttuun tapaan välipalan, vaihdoimme kuulumiset ja kävimme päivän ohjelman läpi. Halusimme viedä ryhmän ulos, sillä tutkimusten mukaan luonnossa oleskelulla on positiivisia terveysvaikutuksia, kuten stressin ja jännittyneisyyden vähentyminen. Siellä ajatukset voivat kirkastua ja on helpompi irtaantua arkisista asioista. Luonnossa tulee myös kiinnitettyä huomiota myönteisiin asioihin, jolla voi olla valtava merkitys minäkuvaamme. (THL 2023c.) Onneksemme tälle kerralle sattuihin kaunis ja lämmin päivä.

Kävelimme läheiselle laavulle. Heti Talolta® poistuttuamme ryhmäläiset vapautuivat huomattavasti. Matkan aikana punoimme kukkaseppeleitä, joita oli tarkoitus hyödyntää vasta laavulla otettavissa kuvissa. Oli kuitenkin mukava huomata, että ryhmäläisiltä alkoi nousta spontaaneja ideoita kuvaushetkiin. Kuvasimme esimerkiksi kukkaseppeleiden tekoa ja erilaisia symbolisia kuvia kukkien avulla. Tuolla reissulla ryhmäläiset myös raottivat verhoa omiin asioihinsa ja ajatuksiinsa.

Edelliskerran onnistuneiden kuvaustilanteiden ansiosta ryhmäläiset esiintyivät kameran edessä rennommin. Eräs osallistuja totesikin:

Kiva, kun eilen kuvattiin, niin tänään oli jo helpompaa.

Keskustelimme vielä lopullisista omakuvasuunnitelmista, ja sovimme, miten ja missä tulemme ne toteuttamaan. Osa halusi ottaa kuvat sisällä Tyttöjen Talolla® ja osa luonnossa. Hauskan retken päätteeksi heitimme kukkaseppeleet virran vietäväksi ja lopetimme päivän sinne.

6.5 Viides kerta

Viimeinen viikko käynnistyi Tyttöjen Talolta®. Tunnelma ryhmäläisten kesken oli hyvin odottava ja rauhallinen, mutta myös innostunut. Olimme suunnitelleet tälle kerralle pidettäväksi rentoutushetken, mutta päätimme jättää tämän tekemättä aikataulullisista syistä. Meistä oli tärkeämpää, että omakuvat voidaan ottaa rauhassa sekä kunnioittaen omakuvasuunnitelmien miljöövalintoja.

Ryhmäläiset olivat valinneet omakuvansa ympäristöiksi Tyttöjen Talon® sekä Koivusaaren luontopolun. Toteutimme ensin sisätilassa otettavat omakuvat, jonka jälkeen lähdimme Koivusaareen. Kukaan osallistujista ei ollut määrittänyt omakuvalleen tarkkaa paikkaa luontopolulla. Niinpä lähdimme ryhmänä kävelemään polkua pitkin. Sovimme, että kun itsensä näköinen paikka löytyy, kuvattava ilmaisee asian ohjaajille. Halusimme taata kuvattavalle turvallisen tilan sekä kiireettömyyden. Kun yhdestä osallistujasta otettiin kuvia, muut ryhmäläiset suunnittelivat sekä toteuttivat valokuvapankkikuvia toisen ohjaajan kanssa muualla.

Kun kuvattava jäi kuvaajan kanssa kahden, tunnelmaan tuli selkeä muutos. Tunnelmasta tuli entistä vapautuneempi, vaikka tuleva kuvaus hieman jännittikin. Suurin osa osallistujista ei ollut koskaan ollut varsinaisesti yksin kuvattavana eikä myöskään kokenut sitä ryhmän alkaessa mitenkään erityisen mukavaksi tilanteeksi. Siitä huolimatta lopullisessa kuvaustilanteessa vallitsi rauhallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Näissä kahdenkeskisissä omakuvaushetkissä keskustellut menivät nopeasti syvemmälle, enemmän henkilökohtaisiin asioihin, mikä kieli luottamuksen syntymisestä. Tämä tapahtui osallistujien omasta aloitteesta. Se helpotti kuvattavaa olemaan kuvissa rohkeasti omana itsenäänä, ja siihen olimmekin tähdänneet koko ryhmän ajan.

Vaikka valta-asetelmasta oli luovuttu, ja kuvattava itse sai päättää, millaisia kuvia otetaan, kävivät kuvaaja ja kuvattava keskustelua siitä, millä tavoin haluttu kuva olisi järkevää toteuttaa. Kuvaaja näytti kuvattavalle kameran näytöltä ottamiaan kuvia varmistaakseen, että kuvat olivat sellaisia, mitä kuvattava oli suunnitellut. Vaikka osa oli ensimmäistä kertaa tämän kaltaisessa kuvaustilanteessa, heidän kommenttinsa yllättivät kuvaajankin positiivisesti:

Oho, sehän näyttää ihan kivalta.

Vau, tuleepa niistä kivoja.

Aina ensimmäinen valokuva ei kuitenkaan kohdannut suunnitelmia, jolloin kuvauskulmaa tai -paikkaa vaihdettiin. Näitä ei kuitenkaan vaihdettu sen vuoksi, että oma ulkonäkö ei miellyttäisi, vaan kuvan asettelu ei vastannut suunnitelmaa. Oli mukava huomata, että kuvattava halusi oikeasti saada mieluisan omakuvan ja tätä kautta hän osoitti sitoutuneisuutensa ryhmämme tavoitteisiin.

Vaikka aikataulumme oli tiukka, onnistuimme saamaan jokaisesta ryhmäläisestä heidän toiveidensa mukaisen omakuvan. Kaikista meistä huokui helpottuneisuus, sillä olimme juuri päässeet yhdessä päämääräämme. Päivä päättyi iloiseen puheensorinaan ja osallistujat jäivät innostuneena odottamaan seuraavana päivänä nähtäviä valmiita valokuvia.

6.6 Kuudes kerta

Tapasimme viimeistä kertaa tällä kokoonpanolla Tyttöjen Talolla®. Tunnelma ryhmän kesken oli tuttavallinen, mutta samalla hyvin odottava. Välipalan ohessa kuvaaja pyysi jokaisen yksitellen erilliseen tilaan katsomaan edelliskerran omakuvavaihtoehtoja. Vaikka omakuvasuunnitelmissa oli määriteltynä kuvakulmat ja rajaukset, jokainen oli heittäytynyt rohkeasti kuvaustilanteeseen ja oli halunnut kokeilla myös erilaisia kuvakulmia. Tästä syystä onnistuneita otoksia oli useampi, joista jokainen sai valita oman lempikuvansa. Koska omakuvatyöskentelyssä ideana on kuvata ihminen sellaisena kuin hän on, jätimme valinnan osallistujalle itselleen.

Olimme pohjustaneet omakuvien katsomisen prosessia ryhmäläisille etukäteen. Aina itsestä otettu valokuva ei vastaa sitä kuvaa, jollaisena haluaisimme näyttäytyä. Joskus myös omakuvan katsominen ja siihen tykättyminen vie aikaa. (Savolainen 2009, 218–220.) Halusimme antaa jokaiselle mahdollisuuden myös olla tykkäämättä omakuvastaan, ja tämän takia omakuvat katsottiin kahden kesken turvallisessa tilassa. Oli positiivisesti yllättävää nähdä, mitkä omakuvat osallistujat valitsivat omiksi lempikuvikseen. Tämän lisäksi osallistujilta kysyttiin kahden kesken, saako heidän valitsemansa omakuvan näyttää yhteisesti ryhmän lopulla muille osallistujille.

Viimeisellä kerralla hyödynsimme ryhmäläisten kanssa kirjoittamista. Prosessina käsin kirjoittaminen on nykypäivänä verrattain aika hidasta. Tämän ansiosta käsin kirjoittaminen antaa kirjoittajalle mahdollisuuden oikeasti pohtia, mitä kirjoittaa. Kirjoittamisen avulla ihminen voi tarkastella omia ajatuksiaan sekä omaa identiteettiään. Joskus vaikeiden asioiden esille tuominen on kirjoittamalla helpompaa, kuin niistä puhuminen. (Raatikainen ym. 2019, 161–162.) Pyysimme ryhmäläisiä hakeutumaan rauhalliseen tilaan, jossa voisivat keskittyä kirjoittamiseen. Jokainen kirjoitti itselleen kirjeen tulevaisuudesta, johon olimme antaneet apukysymyksiä. Kirjeen tarkoituksena oli tarkastella omaa nykytilannettaan tulevaisuuden näkökulmasta ja tätä kautta saada perspektiiviä omaan elämäänsä.

Kun käytetään kirjoittamista työvälineenä, on asiakkaan kanssa hyvä käydä kirjoittamisen jälkeen läpi, miltä se tuntui. Tämän reflektiivisen toiminnan avulla voi

lisätä asiakkaan itsetuntemusta ja itseymmärrystä. (Raatikainen ym. 2019, 162.) Tehtävän annossa olimme painottaneet, että kirje kirjoitetaan itselleen, eikä sitä lueta ääneen ryhmäläisille, ellei halua. Kirjeiden kirjoittamisen jälkeen kävimme kuitenkin yhdessä läpi, miltä kirjeen kirjoittaminen tuntui. Ryhmäläisiltä nousi esiin seuraavia mietteitä:

Aluks oli vaikeaa, mutta sitte se kyllä tempas mukaansa.

Kirjoitin itelle kahen viikon päästä tästä hetkestä, koska se tuntu paremmalta kun viiden vuoden päästä.

Kirjoittamisen jälkeen kokoontuimme sohville katselemaan ryhmän aikana otettuja valokuvia. Valokuvia (liite 5) oli syntynyt prosessin aikana yli sata ja tämä määrä yllätti ohjaajat sekä osallistujat. Katsoimme valokuvat rauhassa ja keskittyneesti. Kun kuvat oli katsottu, keskustelimme niiden herättämistä tunteista:

Huh oliko tuossa 110 valokuvaa ja noin nopeasti!

Oltiin kyllä hyvin onnistuttu tuomaan noihin monia tunnelmia.

Olipa kiva nähä noi kuvat nyt valmiina, ku niitä on tässä koko kuukausi otettu, eikä silleen tietenkää oo nähny niitä tällee valmiina.

Viimeisenä heijastimme seinälle osallistujien omakuvat yhteisesti. Kun kuvat olivat kaikkien näkyvillä, niiden aiheuttama reaktio oli käsin kosketeltava. Kaikki pystyivät yhteen ääneen toteamaan, että jokaisen omakuva oli todella onnistunut. Omakuvat olivat erilaisia keskenään sekä toivat jokaisen persoonan hyvin esiin.

Tuntuu kyllä jännältä kattoo omaa kuvaa tolleen isona, ku ei oo kauheesti missää esillä ikinä.

Olen tottunut näkemään itsestäni vain vakavia kuvia ja nyt tossa hymyilin, niin oli ihan eri.

Vau!

Aloitimme ryhmämme valokuvakorteista ja halusimme myös lopettaa niihin. Levitimme samat kuvakortit pöydälle kuin ensimmäisellä kerrallakin ja pyysimme

jokaista valitsemaan kortin, joka kuvastaa tämän hetken tunnelmaa. Ryhmäprosessin lopussa on hyvin tavallista, että ryhmäläisten tunteet nousevat pintaan. Tämä oli myös meidän ryhmämme kohdalla havaittavissa. Tunnelma oli haikea, mutta samalla kiitollinen.

Tuntu, että tästä jäi jotain uutta käteen.

7 LOPPUTULOKSET

7.1 Johdattelu lopputuloksiin

Prosessin lähestyessä loppua on mielenkiintoista ja tärkeääkin pohtia, minkälaisia vaikutuksia prosessilla saatiin aikaan. Meillä oli tutkimustehtävinä rakentaa toimiva ryhmäkonsepti Rovaniemen Tyttöjen Talolle®, luoda Tyttöjen Talon® arvojen mukainen valokuvapankki sekä tarkastella itsetunnon kehitystä lyhyellä aikavälillä hyödynnettäessä terapeutista valokuvausta. Lopputuloksissa ensimmäisenä käsittelemme prosessin vaikutusta ryhmäläisten itsetunnon kehitykseen. Käyttäessä terapeutista valokuvausta pyritään tukemaan osallistujan voimaantumista ja tätä kautta itsetunnon positiivista kehitystä. Voimaantuminen ei ole mahdollista ilman osallisuuden kokemusta, ja tämän takia tarkastelemme sitä myös ryhmämme näkökulmasta.

Tämän jälkeen kerromme ryhmäprosessimme aikana syntyneestä valokuvapankista. Tuomme esiin, miten huomioimme eettisyyden sekä Tyttöjen Talon® arvot kuvia ottaessa. Viimeisinä kohtina kerromme tutkimuksemme myötä syntyneistä kehitysideoista ja esittelemme näiden kautta rakennetun ryhmärungon Valokuvan voima -ryhmälle.

7.2 Prosessin vaikutus itsetuntoon

Olimme tehneet ryhmäläisille alkukyselyn (liite 3), jossa arvioitiin lähtötilannetta erilaisin kysymyksin. Lopuksi pyysimme heitä täyttämään samankaltaisen kyselyn (liite 4), jotta voisimme verrata tuloksia keskenään. Ryhmä oli lyhytkestoinen, vain kuusi kertaa, joten olimme realistisia odotustemme suhteen. Iloksemme huomasimme selkeää muutosta vastauksissa.

Kyselylomakkeissa oli kysymyksenä ”Millaisena koet valokuvattavana olemisen?”, johon on tullut positiivista muutosta. Alun perin vastauksissa näkyi kuvaustilanteiden jännittäminen sekä se, ettei kuvaushetkistä juurikaan nauti. Loppukyselyn perusteella jännitys oli selkeästi vähentynyt ja kuvattavana olemisesta pidettiin ja jopa nautittiin enemmän kuin alussa. Valokuvat itsestä koettiin myös

positiivisempänä kuin aiemmin. Itseotetuissa, poseeratuissa sekä yllättäen otetuissa kuvissa oli kaikissa muutos positiivisempaan suuntaan. Aluksi esimerkiksi kukaan ei pitänyt yllättäen otetuista kuvista, mutta loppukyselyn perusteella lähes kaikkien mielipide omista kuvistaan oli muuttunut parempaan suuntaan.

Vaikka olimmekin huomanneet ryhmän aikana osallistujien vapautumisen ja tyytyväisyyden syntyneisiin kuviin, loppukyselyn vastaukset konkretisoivat todellisen hyödyn. Itsetunnon kohdalla kolmella neljästä oli muutosta positiivisempaan suuntaan. Koemme, että se on valtavan hieno asia, sillä itsetunnon vahvistuminen oli yksi tavoitteistammekin. Loppukyselyn avoimet palautteet tukivat näitä muutoksia:

Mahdollisesti rohkaistun jatkossa yhä enemmän myös kameran toiselle puolelle, eli kuvan kohteeksi.

Ainakin vähitellen rohkaistuin enemmän ja kuvattavana oleminen ei enää loppua kohti jännittänyt yhtä paljon.

Oli mukava huomata että uskalsin omaan kuvaan, ja että innostuin suunnittelemaan visiota ja toteuttamaan sen.

Oma epävarmuus ei myöskään näkynyt kuvissa, vaan lopputuloksista tuli mielestäni onnistuneita hyvän mielen kuvia.

Erilaiset ryhmät ovat oiva paikka kohdata toisia ihmisiä. Nykypäivänä toisten - varsinkaan erilaisten - ihmisten todellinen kohtaaminen ei ole itsestään selvää. Hakeudumme helposti itsemme kaltaiseen seuraan, mutta on hyödyllistä välillä mennä mukavuusalueen ulkopuolelle, kuten eräs osallistujistakin totesi:

Tavallansa toisenlaisilta ihmisiltä oppii uutta, kun ei pyöri jatkuvasti vain omien mieluisien ihmisten ympärillä.

Kohtaamiseen liittyy kokemus siitä, että tulee nähdyksi omana itsenään. Joskus tätä erilaisuuden kohtaamista voi auttaa yhteinen tekeminen, jonka aikana ihmisten erilaisuus unohtuu. (Nousiainen 2020, 139, 141.)

Havainnoimme ryhmämme osallisuutta koko ryhmäprosessin ajan. Nopeasti huomasimme, että ryhmäläiset ovat selkeästi sitoutuneita ryhmään ja sen tavoittei-

siin. Tämä näkyi innostuneena osallistumisena toimintaan, suunnitteluun ja toteutukseen. Mitä tutummaksi ryhmä tuli, sitä rohkeammin osallistujat uskalsivat tuoda omia ideoitaan esiin. Muiden ideoita kuunneltiin ja näitä toteutettiin yhdessä mahdollisuuksien mukaan. Osallistujien mukaan parasta ryhmässä oli:

Yhdessä tekemisen meininki, eli siis se, että kuvia otettiin ja suunniteltiin yhdessä.

Ruoka+ keskustelu yhdessä mukavalla sohvalla.

Tällaisessa luovassa prosessissa konkreettisen tekemisen kautta syntyvät onnistumisen kokemukset tukevat positiivisesti itsetunnon kehitystä. Sen vuoksi onkin tärkeää, että prosessin aikana syntyneet teokset pääsevät esille. (Nivala & Ryyänen 2019, 215.) Meidän ryhmämme pääsi luomaan oikeaan käyttöön tulevaa valokuvapankkia eli prosessin tuotos on julkisesti näkyvillä. Meille opinnäytetyön tekijöille on ollut voimaannuttava kokemus nähdä kesän aikana toteutettuja valokuvia Tyttöjen Talon® käytössä. Voimme vain kuvitella, miten kivalta se ryhmäläisistä tuntuu. Yksi osallistuja oli tuonut tämän merkityksen myös loppupalautteessa esiin:

[Parasta oli:] Kun sai olla luovasti ideoimassa eri kuvia. Ja kun lopuksi nähtiin kuvat. Ja että ne tulevat hyödyksi ja käyttöön Tyttöjen Talolle.

Toiveenamme oli myös, että ryhmäläiset saisivat näkökulmia, mitä kaikkea kuvilla voi viestittää. Tämän avulla pyrimme antamaan työkaluja omien kuvien tarkasteluun, jotta he voisivat halutessaan tarkemmin määritellä, mitä kuvillaan viestivät. Tällä tavoin halusimme viestiä heille, että kuvaustilanteissa myös me ymmärrämme rajausten merkityksen ja näin he voivat turvallisesti olla kameran edessä. Eräs osallistuja on ainakin kokenut nämä asiat hyödyllisenä:

-- Oli myös hienoa huomata, kuinka paljon kuvan rajauksilla saa aikaan ja että itestäkin saa loppujen lopuksi ihan hyviä kuvia otettua.

Meillä oli toiveena, että ohjaajina onnistumme luomaan ja säilyttämään sellaisen ilmapiirin, missä jokainen saa olla oma itsensä ja uskaltaa tuoda itsestään jotakin muille. Ryhmämme oli pieni ja rauhallinen, mikä näkyi yhtenäisyytenä. Jokaista puhujaa kuunneltiin ja mielipiteille annettiin tilaa. Meillä ohjaajilla oli turvallinen olo ryhmän parissa ja toivoimmekin, että sama tunne välittyi osallistujille. Iloksenne saimme loppupalautteista lukea onnistuneemme tässä:

Pitkään aikaan en ole ollut näin turvallisessa ja toista kunnioittavassa rennossa ryhmässä.

Yllätyin positiivisesti mitä ryhmästä jäi käteen. Mukavan turvallista.

Tyttöjen Talolta® oli tullut tarve järjestää kesäksi ohjelmaa. Tätä kautta rakensimme ryhmämme ja omat tavoitteemme siihen. Ymmärrämme kuitenkin, että kaikki tulevat omista lähtökohdistaan ja jokaisella on omat tavoitteensa. Toivoimme, että pystyisimme mahdollisimman hyvin vastaamaan näihin tavoitteisiin ja ehkä myös antamaan jotain uutta. Kysyimme loppukyselyssä, saivatko osallistujat ryhmästä sen, mitä tulivat hakemaankin:

Sain, kesään jotain tekemistä. Parasta oli viettää aikaa ihmisten kanssa.

Kyllä. Tämä oli itselleni uusi kokemus, mutta mieluinen sellainen. Oli mukavaa suunnitella ja sommitella kuvaushetkiä yhdessä muiden kanssa ja saimme mielestäni aika hienoja kuvapankkikuvia.

Uskon että en ennen ryhmän alkua ihan tiennyt tarkalleen millaiseksi ryhmä muodostuu, mutta sitten mitä odotuksia muodostui, niin sain. Ja enemmän.

En toivonut kummosempaa kuin kuvia itsestäni ja sain sen.

Lisäksi erään palaute kiteyttää hyvin meidän omien tavoitteiden onnistumisen:

Ohjaajat osasivat ohjata hyvin ja pienet tehtävät, kuten persoonallisuustesti ja päiväkirjan kirjoittaminen olivat siinä mielessä hyviä tehtäviä, että ne haastoivat pohtimaan omia ajatuksia ja sitä "millainen itse olen".

Kuten olemme aiemmin todenneet, itsetunnon kehitys on moniulotteinen prosessi. Siihen vaikuttaa koko elämän ajan kehittyvä minäkuva sekä omat kokemukset ja muiden palautteet. Pyrimme vaikuttamaan ryhmäläisten positiiviseen itsetunnon kehitykseen käyttämällä terapeutista valokuvausta, lisäämällä osallisuuden kokemusta sekä kohtaamalla jokainen tasapuolisesti ja arvostavasti. Lisäksi suunnittelimme ryhmäämme tehtäviä, joiden avulla osallistujat pääsivät tutkiskelemaan omaa minuuttaan. Näiden tarkoituksena oli vahvistaa itsetunteista, sillä itsensä tunteminen on tärkeä osa itsetunnon positiivista kehitystä (Mieli 2023).

Kyselyjen, havainnoinnin sekä haastatteluiden perusteella ryhmäläisten itsetunnonossa on havaittavissa positiivista kehitystä. Opinnäytetyöhömmme liittyvä tarkastelu ulottui kuitenkin ainoastaan ryhmäprosessiin, emmekä ottaneet huomioon osallistujien elämää ryhmämme ulkopuolella. Tämän takia emme voi suoranaisesti todeta, että itsetunnon kehitys olisi ryhmämme ansiota, mutta palautteiden perusteella voimme todeta ryhmämme olleen myötävaikuttamassa tässä positiivisessa kehityksessä.

7.3 Valokuvapankki

Yhtenä tuotteena opinnäytetyöstämme syntyi valokuvapankki. Nämä valokuvapankkiin syntyneet kuvat suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä ryhmäläisten kanssa. Valokuvien piti olla Tyttöjen Talon® arvojen mukaisia; niissä tuli näkyä sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys sekä niiden piti puhutella Tyttöjen Talon® asiakaskuntaa. Toiveena oli, että kuvissa näkyisi mahdollisimman paljon oikeita ihmisiä.

Valokuvia ottaessa noudatimme eettisiä periaatteita kunnioittamalla valokuvattavien toiveita ja päätöksiä. Olimme keränneet heiltä kuvausluvut ennakkoon, joissa kuvattava sai määritellä, millä tavoin hän tulisi näkymään kuvissa. Jokaiseen kuvaustilanteeseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja varmistimme vielä, ketkä haluavat osallistua sillä hetkellä kuvaukseen ja millä tavalla. Valmiiden kuvien läpikäymisen jälkeen varmistimme vielä jokaiselta, saako valokuvia käyttää, joissa hän esiintyy.

Koska valokuvapankki syntyi ryhmäprosessin tuotteena, valokuvat olivat täsmälleen ryhmämme näköisiä. Pyrimme ottamaan huomioon Tyttöjen Talon® arvot valokuvissa esimerkiksi Talon® värejä käyttäen, sateenkaarilipuin ja symboliikan avulla. Koska kuvissa näkyi Tyttöjen Talon® todellisia asiakkaita aidoissa tilanteissa, toivoimme, että kuvista välittyisi lämpö ja ilo, mikä puhuttelisi asiakaskuntaa, ja parhaassa tapauksessa herättäisi mielenkiinnon Tyttöjen Talon® toimintaa kohtaan. Lopulliseen kuvapankkiin syntyi 110 valokuvaa, mistä olemme koko ryhmänä hyvin ylpeitä. Olemme koonneet loppuun liitteeseen 7 näistä kuvista muutamia esimerkkejä, jotta tämän opinnäytetyön lukija pääsee näkemään edes pienen häivähdyksen matkastamme.

Pidimme elokuussa 2023 Tyttöjen Talon® edustajien kanssa loppupalaverin ryhmämme matkasta sekä luomastamme valokuvapankista. Meille oli tärkeää kuulla, mitä toimeksiantajamme oli mieltä suunnittelemastamme ryhmästä sekä syntyneestä valokuvapankista. Toimeksiantajan mielestä valokuvat olivat hyviä ja käyttökelpoisia. He jäivät kuitenkin vielä kaipaamaan muutamaa eri aiheista valokuvaa ryhmiensä esittelyyn. Keskusteltuamme asiasta tulimme siihen tulokseen, että Tyttöjen Talon® pystyy kasvattamaan valokuvapankkia jatkossa toteuttamalla uudelleen suunnittelemamme ryhmän.

Loppupalaverissa kuitenkin totesimme, että valokuvapankki on laaja sekä onnistunut. Tyttöjen Talon® on ottanut valokuvapankkimme käyttöön sosiaalisessa mediassa sekä esitteissään. Tyttöjen Talon® johtaja totesi vielä palaverin lopussa, että hänellä on ottamamme valokuva tietokoneensa näytönsäästäjänä. Tästä päätellen olemme onnistuneet sekä omissamme että Tyttöjen Talon® tavoitteissa.

7.4 Kehitysideat

Vaikka koemme ryhmämme hyvin onnistuneeksi, aina löytyy jotain pientä kehitettävää. Meidän ryhmämme kohdalla suurin kompastuskivi oli aika. Yksittäiselle kerralle oli varattu aikaa 2,5 tuntia, mutta sitä olisi tarvittu selkeästi enemmän, sillä kuvaushetket kuuluivat hyvin nopeasti. Näissä hetkissä tärkeintä olisi kiireet-

tömyys, koska muuten kuvat eivät onnistu, eikä ilmapiiristä voi saada luottamuksellista. Halusimme myös jättää aikaa spontaaniudelle. Aika kuitenkin kului siivillä, eikä kaikkia Tyttöjen Talon® pyytämiä tai osallistujien keksimiä kuvausideoita mitenkään ehtinyt toteuttaa. Myös yksi osallistujista toi tämän esiin loppupalautteessa:

Kuvapankkikuvien ottamiseen olisi voinut varata enemmänkin aikaa. Nyt tuntui, että aika meni melko nopeaa.

Ryhmän lyhyt kesto aiheutti toisenkin ison epäkohdan. Omakuvien katseluprosessiin pitäisi varata tarpeeksi aikaa, mutta ajanpuutteen vuoksi loppuprosessointi jäi todella lyhyeksi ja kiireiseksi. Muutamia ajatuksia toki ehdimme siinä vaihtaa, mutta olisi ollut hyödyllistä voida jutella niistä kuvista myös myöhemmin uudestaan, esimerkiksi seuraava päivänä. Vaikka kuvat saivatkin hyvän vastaanoton, olisi ollut mukava käydä yhdessä osallistujan kanssa kuvankatseluprosessia läpi ja löytää kuvista lisää kauneutta. Nyt keskustelu jäi melko pintapuoliseksi emmekä varsinaisesti ehtineet prosessoida asiaa. Tähän täytyy ehdottomasti kiinnittää huomiota seuraavan ryhmän kanssa pidentämällä ryhmän ajallista kesto.

Kolmas kehitysidea nousi esiin loppupalaverissa Tyttöjen Talon® työntekijöiden kanssa. Olimme hehkuttaneet onnistuneita omakuvia heille, ja siitä heille nousikin toive käyttää näitä omakuvia omassa markkinoinnissaan. Olimme kuitenkin luvanneet osallistujille, ettei heidän omakuviaan luovuteta kenenkään muun käyttöön. Pohdimmekin, olisiko järkevää lisätä seuraavan ryhmän loppukyselyyn erillinen kohta, jossa kysyttäisiin, saako Tyttöjen Talon® käyttää osallistujan omakuvaa. Näin ei tarvitsisi jälkeinpäin kysellä lupia, jos osallistujan mieli olisikin muuttunut kuvan näkemisen jälkeen. Mielestämme jälkeinpäin kysely ei ole eettisesti oikein.

Ryhmää suunnitellessa tiedostimme, että meillä on rajallinen määrä tunteja käytävissä. Tämän vuoksi jouduimme priorisoimaan aiheita ja tehtäviä, joten jätimme tutustumisen lyhyeksi. Uskoimme kuitenkin ryhmämme perustuessa toi-

mintaan, että tutustuminen tapahtuisi helpoiten yhteisen tekemisen ohessa. Loppupalautteista kuitenkin nousi esiin, että tutustumiselle olisi kaivattu enemmän aikaa:

Ehkä enemmän alkuun olis voinut olla jotain tutustumista.

Viimeisenä mainittakoon, että markkinointiin olisi ollut hyvä kiinnittää enemmän huomiota. Meidän onneksemme lopullinen ryhmäkokomme oli tälle toteutukselle täydellinen, mutta sen kasaan saaminen viime hetkillä aiheutti suurta jännitystä.

7.5 Valokuvan voima -ryhmä

Kun ryhmää kokeiltiin käytännössä ja paranneltiin sitä kehitysehdotukset huomioon ottaen, lopputuloksena syntyi kaksi erilaista pohjaa Valokuvan voima -ryhmälle. Koska Tyttöjen Talon® suljetun ryhmän enimmäiskoko on kahdeksan henkilöä, olemme suunnitelleet rungon kahdelle erilaiselle kokoonpanolle. Jos osallistujia on 3–5, ryhmä rakennetaan niin, että kaikki toiminta tapahtuu yhtenä ryhmänä (liite 5). Tällöin valokuvapankin kuvat otetaan 3. ja 4. päivinä ja omakuvat otetaan 5. päivänä. Jos osallistujia on 6–8, täytyy ryhmä jakaa kahteen pienempään ryhmään, jotta toiminta olisi sujuvampaa. Tällöin omakuvat otetaan 4. ja 5. päivinä, jolloin toisesta ryhmästä otetaan omakuvat ja toinen ryhmä on ottamassa kuvia valokuvapankkiin (liite 6).

Loppupalaverissa keskustelimme myös ryhmän toimivuudesta Tyttöjen Talon® näkökulmasta. Jo ryhmän aikana toiminnassa mukana ollut työntekijä vahvisti ajatustamme ryhmän hyödyllisyydestä. Loppukyselyiden avoimien vastausten perusteella Tyttöjen Talon® sai palautteen ryhmämme toimivuudesta. He olivat vaikuttuneita siitä, kuinka positiivista palautetta toteuttamamme ryhmä oli saanut. Tyttöjen Talon® johtaja kysyikin, haluaisimmeko toteuttaa ryhmämme mahdollisesti uudelleen keväällä 2024. Oli mukava huomata, että olimme onnistuneet rakentamaan ryhmäkonseptin, joka vastasi Tyttöjen Talon® arvoja sekä toimintaa.

8 POHDINTA

Olimme todella innoissamme, kun Tyttöjen Talo® halusi lähteä yhteistyöhön kanssamme. Molemmista, sekä meistä että Tyttöjen Talon® edustajista, huokui into yhteistyötämme kohtaan, mutta prosessin muotoutuminen molempia hyödyttäväksi kokonaisuudeksi vaati paljon aikaa ja keskusteluja. Kun saimme vahvistettua, että ryhmää tullaan markkinoimaan osana Tyttöjen Talon® kesäohjelmaa, olimme ylpeitä sekä halusimme tehdä parhaamme sen toteuttamiseksi. Meille oli tärkeää, että pystyisimme olemaan luottamuksen arvoisia, ja saisimme onnistuneen ryhmän aikaiseksi samalla kunnioittaen myös heidän tavoitteitaan.

Tämä oli ensimmäinen kerta, kun kumpikaan meistä oli järjestämässä omaa ryhmää. Sen vuoksi projekti tuntui erityisen tärkeältä. Meidät kuitenkin yllätti se, kuinka haastavaa oli saada ryhmä kasaan, sillä jotenkin oletimme, että kahdeksan henkilöä löytyisi helposti Tyttöjen Talon® asiakkaiden keskuudesta. Onneksemme kuitenkin päätimme jakaa mainosta myös sosiaalisessa mediassa, sillä sen ansiosta saimme ryhmän kasaan.

Tyttöjen Talolla® on käytössä ryhmissä liukuva aloitus. Tämä tarkoittaa sitä, että varsinainen toiminta alkaa puoli tuntia ilmoitetun aloitusajan jälkeen. Ensimmäisen kerran kohdalla meille ohjaajille tämä liukuva aloitus tuntui hiukan hämmentävältä, sillä selkeää aloitusta ei ollut. Tuntui vaikealta ottaa oikeanlaista roolia tilanteessa, jossa vielä tuntemattomia ihmisiä saapuu vähitellen. Koimme, että olisi helpompaa, jos ryhmän ensimmäinen kerta alkaisi tiettyyn aikaan yhteisellä hetkellä, jossa käytäisiin lyhyesti läpi esittelyt sekä ryhmän tavoite. Vasta tämän jälkeen siirryttäisiin välipalalle. Muina kertoina tämä liukuva aloitus antaa vapautta ja on hyväkin tapa rauhoittua ennen niin sanotun virallisen osuuden alkua.

Tyttöjen Talo® ympäristönä huokuu lämpöä ja toivottaa lempeästi tervetulleeksi. Joka kerta, kun vierailimme Tyttöjen Talolla®, meille ensimmäiseksi tarjottiin teetä tai kahvia. Mielestämme tämä on ihana tapa kohdata tulija. Talolla® vallitsee hyvin salliva ilmapiiri, jossa jokainen saa turvallisesti olla oma itsensä. Mahtavinta oli, että Talolta® löytyi pehmeitä sohvia, vilttejä, parvekkeita ja muita erilaisia paikkoja, joissa pystyi hakemaan omaa tilaa tai päinvastoin tiivistämään

tunnelmaa. Tämän vuoksi Tyttöjen Talo® oli täydellinen paikka järjestää Valokuvan voima -ryhmä, jossa tutkiskellaan omaa minuuttiaan ja itsetuntoaan.

Meillä ei ollut minkäänlaisia ennakko-odotuksia siitä, millainen ryhmä meille muodostuisi. Oli ihana kohdata neljä erilaista persoonaa erilaisine tavoitteineen. Tämä oli ensimmäinen paikka, jossa pääsimme hyödyntämään kolmen vuoden opiskelua niin, että toimimme oikeasti sosionomeina ollen vastuussa kaikesta toiminnasta. Vaikka meillä oli Tyttöjen Talolta® edustaja matkassa mukana, me olimme vastaavia ohjaajia koko projektin ajan. Oli hienoa päästä hyödyntämään meille tärkeitä työmuotoja, kuten dialogista kohtaamista ja luovuutta. Ryhmän pitäminen vahvisti tunnettamme siitä, että olemme oikeassa paikassa.

Meidät yllätti valtavan positiivisesti se, millaiseksi ryhmä muodostui. Olimme suunnitelleet pieniä välitehtäviä, joiden avulla osallistujat pystyivät syventämään itsetutkiskeluaan. Tehtävät eivät aina olleet helppoja ja ne haastoivat ryhmäläisiä heittäytymään. Tämän lisäksi yhtenä punaisena lankana tässä prosessissamme oli hyödyntää ryhmäläisten toimijuutta ja lisätä heidän osallisuuttaan siten, että kuvapankkikuvien sekä omakuvan suunnittelu olisi heistä itsestään lähtöisiä. Tuntui ohjaajana hienolta, että osallistujat uskalsivat heittäytyä tehtävien tekoon ja ne tuntuivat heistä mieluisilta.

Terapeuttisen valokuvauksen tavoitteena on, että ihminen näkee itsensä. Omakuvatyöskentely voi olla osallistujan näkökulmasta hyvinkin haastavaa, varsinkin jos kokee kameran edessä olemisen epämiellyttävänä tai jopa ahdistavana. Onneksi lähdimme rakentamaan tätä omakuvaprosessia valokuvapankkikuvien kautta, sillä niiden avulla osallistujat saivat varmuutta kameran edessä olemiseen. Tätä kautta kahden keskeisissä kuvaustilanteissa uskallettiin näyttäytyä kokonaisena. Valintahetkellä valittu omakuva ei välttämättä ollutkaan se alun perin suunniteltu kuva. Suunnitelmassa saattoi olla, että kasvoja ei näy, mutta valitussa omakuvassa olikin kasvot kameraan päin. Tämä tuotti meissä suurta ylpeyttä osallistujia kohtaan, sillä heidän kasvutarinansa olivat valtavia.

Kun Tyttöjen Talon® edustaja alkoi puhua valokuvapankista, koitimme kysellä, kuinka monta kuvaa siihen olisi tarkoitus tulla. Tämä jätettiin meidän omaan harkintaamme. Kun valitsimme valokuvapankin tuottamismuodoksi tämän osallistavan ryhmäprosessin, valta valokuvien syntymisestä ja määrästä siirtyi ryhmälle.

Me emme voineet etukäteen tietää, millaisen ryhmän kanssa saisimme työskennellä, ja kuinka innokkaita he olisivat luomaan näitä valokuvia. Alun perin ajattelimme, että jos saisimme viisi hyvää kuvaa kuvapankkiin, olisimme tyytyväisiä. Ryhmä kuitenkin täytti odotuksemme ja todella paljon enemmänkin, sillä valmiita kuvia syntyi 110.

Olemme todella kiitollisia Tyttöjen Talolle® tästä mahdollisuudesta sekä luottamuksesta luoda heille uusi ryhmä. Meille jäi tästä todella paljon käteen, ja toivomekin, että myös me olemme voineet antaa heille jotain uutta. Ennen kaikkea olemme kuitenkin kiitollisia tästä matkasta ryhmäläisille. Oli etuoikeus nähdä ja kokea tämä kanssanne, ja saada tukea teitä matkallanne.

Kiitos, että saimme olla mukana teidän voimaannuttavissa kasvutarinoissa.

Yhden ryhmäläisen sanoin kiteytämmekin koko prosessin leikkisästi tähän:

Iha nice. Jippikaijei.

LÄHTEET

Ahokas, M. 2013. Ryhmät ja niiden väliset suhteet. Teoksessa H. Kokkonen, U. Kurko, E. Lindqvist (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. 1.–3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Arene ry 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry.

Dunderfelt, T. 2015. Kuuntele ja tule kuulluksi. Helsinki: Kauppakamari.

Frampton, M. 2022. German social pedagogy and social work: the academic discourses mapping a changing historical relationship. *International Journal of Social Pedagogy*, Vol 11(1). Viitattu 16.9.2023 <https://uclpress.scienceopen.com/hosted-document?doi=10.14324/111.444.ijsp.2022.v11.x.004>.

Fancourt, D. & Saoirse, F. 2019. Health evidence network synthesis report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. Viitattu 13.9.2023 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>.

Gibson, N. 2018. Therapeutic photography. Enhancing Self-Esteem, Self-Efficacy and Resilience. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Hakala, J. 2018. Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus.

Halkola, U. 2009a. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Halkola, U. 2009b. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Helsingin Tyttöjen Talo® 2023. Historia. Viitattu 28.9.2023 <https://tyttojen-talo.fi/tyttojen-talo/historia>.

Hentinen, H. 2009. Valokuva terapeutin työvälineenä. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Holm, R. 2018. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. Viitattu 12.10.2023 <https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/>.

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus.

Huhtinen-Hilden, L. & Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos – Tutkimuksesta tiiviisti. Viitattu 13.9.2023 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Hämäläinen, J. 2020. Sosiaalipedagoginen katse ja ajanhaasteet. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja, Vol 21 (2020), 5–8. Viitattu 30.9.2023 <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/101286/58857>.

Hämäläinen, J. 2022a Sosiaalipedagogiikka visiona, tehtävänä ja maailmankuvan jäsentäjänä. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, Vol 23 Nro 2 (2022), 121–134. Viitattu 30.9.2023 <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/125547/75660>.

Hämäläinen, J. 2022b. Suomalaista sosiaalipedagogiikkaa rakentamassa. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, Vol 23 Nro 1(2022), 5–12. Viitattu 30.9.2023 <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/121426/72185>.

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Työpäperi 33/2007. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Jaskari O., Keski-Rahkonen A. 2021. Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. Viitattu 9.9.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/17/duo16384>.

Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Katisko, M. 2020. Sosiaaliohjaus – Kulttuurisensitiivisyys ja globaalien ilmiöiden tunnistaminen. Teoksessa J. Helminen (toim.) Sosiaaliohjaus – lähtökohtia ja käytäntöjä. Helsinki: Edita.

Keltikangas-Järvinen, L. 2011. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. Neljäs painos. Helsinki: WSOY.

Korkiamäki, R. 2014. Lasten ja nuorten arkisen toimijuuden tukeminen. Teoksessa J. Häkli, K. P. Kallio & R. Korkiamäki (toim.) Myönteinen tunnistaminen. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 90.

Känkänen, P. 2020. Taiteen merkitys nuorten itsetuntemuksen ja motivaation rikastamisessa. Teoksessa T. Heino (toim.) Mikä auttaa? Tutkimusperustaiset ja käytännössä toimivat työmenetelmät teininä sijoitettujen lasten hoidossa. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Itla, 143–150. Viitattu 22.8.2023 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-569-8>.

Lahikainen, A. R. 2014. Minuuden sosiaalinen rakentuminen. Teoksessa E. Suoninen, A-M. Pirttilä-Backman, A. R. Lahikainen & M. Ahokas (toim.) Arjen sosiaalipsykologia. 1.–3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 8.8.1986/609. Viitattu 14.9.2023 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>.

Loistoselementti 2023a. Sosiaalisen nuorisotyön osaaja. Viitattu 30.8.2023 <https://loistoselementti.fi/loistoselementtiri/>.

Loistoselementti 2023b. Sukupuolisensitiivisen sosiaalisen nuorisotyön perusteet. Viitattu 30.8.2023 <https://loistoselementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/perusteet/>.

Mieli 2022. Tutustu itseesi. Viitattu 30.9.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>.

Mieli 2023. Itsetuntemus ja itsetunto. Viitattu 27.9.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/>.

Mruk, C. 2013. Self-Esteem and Positive Psychology. Research, Theory and Practice. New York: Springer Publishing Company.

Neiot 2023a. Tyttöjen Talo®. Viitattu 5.9.2023 <https://neiot.fi/tyttojen-talo/>.

Neiot 2023b. Perehdytyskansio. Viitattu 5.9.2023.

Nivala, E. & Rynänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. 3.painos. Helsinki: Gaudeamus.

Nousiainen S. 2020. Sukupuoleen katsomatta – Kuinka kohdata moninaisuus. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Näre, S. 2007. Sukupuoli- ja kulttuurisensitiivinen tyttötyö. Teoksessa T. Hoikkala, A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä – Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy.

Pehunen, P. 2009. Omakuvat ja perhevalokuvat psykoterapiassa. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Punnonen, V. 2007. Sukupuolisensitiivinen sosiaalinen nuorisotyö. Teoksessa T. Hoikkala, A. Sell (toim.) Nuorisotyötä on tehtävä – Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ristkari M., Suni N. & Tyni V. 2018. Sukupuolena ihminen. Helsinki: Tammi.

Salo, M. 2009. Peilin, muistin ja toiston taide – valokuvataiteen ja -terapien yhteyksiä. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sandberg, T. 2009. Valokuvien käyttö seksuaaliterapiassa. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Seta 2023. Sateenkaarisanasto. Viitattu 3.10.2023 <https://seta.fi/sateenkaari-tieto/sateenkaarisanasto/>.

Setlementtiliitto 2023a. Kehittämistoiminta. Viitattu 5.9.2023 <https://setlementti.fi/setlementtiliitto/kehittamistoiminta/>.

Setlementtiliitto 2023b. Tyttöjen ja Poikien Talot ja Tuvat. Viitattu 5.9.2023 <https://setlementti.fi/toiminta/lapsi-ja-nuorisotyto/tyttojen-ja-poikien-talot-ja-tuvat/>.

Suomen positiivisen psykologian yhdistys ry 2019. Positiivinen psykologia. Viitattu 16.10.2023 <https://www.sppy.fi/positiivinen-psykologia/>.

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus 2023. Sukupuolen moninaisuus asiakastyössä. Viitattu 3.10.2023. <https://sukupuolenosaamiskeskus.fi/ammattilaisille/sukupuolen-moninaisuus-asiakastyossa/>.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Viitattu 30.9.2023 <https://finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perustuslaki>.

Tasa-arvovaltuutettu 2023. Tasa-arvolaki pähkinänkuoressa. Viitattu 3.10.2023 <https://tasa-arvo.fi/tasa-arvolaki-pahkinankuoressa>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Kulttuurisensitiivinen työote. Viitattu 11.10.2023 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyontueksi/hyvia-kaytantoja/kulttuurisensitiivinen-tyoote>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. Viitattu 12.10.2023 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialogisuus-ammattilaisen-ja-perheen-valilla>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023c. Luonto ja osallisuus. Viitattu 16.10.2023 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>.

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.9.2023 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2019. Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 10.9.2023 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Törölä, S. 2020. Sukupuolisensitiivisellä työotteella asiakkaan kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin. *Janus*, Vol 28, 202–206. Viitattu 5.9.2023 <https://journal.fi/janus/article/view/89641/54057>.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuorinen, K. 2022. Character strength interventions. Introducing, developing, and studying character strength teaching in Finnish education. Väitöskirja. Helsinki.

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325. Viitattu 14.9.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>.

LIITTEET

- Liite 1. Markkinointiviesti
- Liite 2. Tutkimus- ja valokuvauslupalomake
- Liite 3. Alkukysely
- Liite 4. Loppukysely
- Liite 5. Ryhmän aikataulut 3–5 henkilölle
- Liite 6. Ryhmän aikataulut 6–8 henkilölle
- Liite 7. Valokuvapankki

Liite 1. Markkinointiviesti



Valokuvan voima

Neiot
TYTTÖJEN TALO® ROVANIEMI

Tiistaisin ja keskiviikkoisin

6.6. / 7.6. / 13.6. / 14.6. / 20.6. / 21.6.

Ilmoittautuminen 1.6. mennessä www.bit.ly/valokuvanvoima23

Valokuvan voima -ryhmä on tarkoitettu 18-29-vuotiaille. Ryhmässä pohditaan, millainen voima valokuvalla on. Keskustelemme yhdessä valokuvilla viestittämisestä, minäkuvasta sekä itsetunnosta harjoitellen samalla kuvattavana olemista. Ryhmässä otetaan valokuvia Tyttöjen Talon viestinnässä käytettävään kuvapankkiin. Nämä valokuvat otetaan niin, ettei niissä esiintyvien henkilöiden kasvoja näy. Jokainen osallistuja suunnittelee myös omakuvan itsestään, joka toteutetaan ryhmän aikana. Kuvaaminen tapahtuu turvallisessa ja hyväksytyssä ilmapiirissä ja tilassa.

Ryhmää vetävät sosionomiopiskelijat Ella Penttilä sekä Kati Lehtola ja sen järjestäminen on osa opinnäytetyötä. Talolta mukana on seksuaalineuvoja Riikka. Ryhmään mahtuu 8 nuorta ja se täyttyy ilmoittautumisjärjestyksessä. Lisätietoja: ella.penttila@edu.lapinamk.fi

Tyttöjen Talon toiminta on suunnattu 12-29-vuotiaille tytöille ja naisille sekä tyttöyttä ja naiseutta pohtiville nuorille sukupuolen moninaisuus huomioiden. Kurkista lisää Tyttöjen Talon® toiminnasta osoitteesta www.neiot.fi. Löydät meidät myös somesta @neiot Olet tervetullut mukaan juuri sellaisena kuin olet♥



Liite 2 1(2). Tutkimus- ja valokuvauslupalomake

Hei ihana ryhmäläinen!

Kiitos, kun osallistuit Valokuvan voima – ryhmäämme. Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Lapin ammattikorkeakoulusta. Opintojemme loppuvaiheeseen kuuluu julkisen opinnäytetyön laatiminen, joka julkaistaan Theseus – sivustolla. Opinnäytetyömme aiheena on ”Valokuvan voima – minäkuvan vahvistaminen terapeutisella valokuvauksella”, jonka suoritamme yhteistyössä Rovaniemen Tyttöjen Talon® kanssa vuoden 2023 aikana.

Opinnäytetyöllämme pyritään vastaamaan kysymykseen ”Millä tavalla minäkuva voi kehittyä lyhyessä ajassa terapeutin valokuvauksen keinoin?”. Tutkimus suoritetaan havainnoimalla ryhmää sekä haastattelujen ja alku- ja loppukyselyjen avulla. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja kaikki siihen liittyvä tieto kerätään niin, ettei henkilöitä pystytä tunnistamaan.

Yhtenä osiona valokuvaamme Rovaniemen Tyttöjen Talon® toimintaa tuomalla esiin heidän sukupuoli- ja kulttuurisensitiiviset työotteensa sekä turvallisen tilan periaatteet. Tavoitteena on luoda Tyttöjen Talolle® kuvapankki, josta he voivat vapaasti käyttää valokuvia toimintansa esittelyyn erilaisilla alustoilla. Valokuvat toteutetaan eettisiä periaatteita noudattaen sekä kuvattavaa kunnioittaen.

Jos haluatte lisätietoa opinnäytetyöstämme tai siihen liittyvästä valokuvaamisesta, kerromme mielellämme lisää sähköpostitse.

Iloisin terveisin,

Kati Lehtola & Ella Penttilä

kati.lehtola@edu.lapinamk.fi

ella.penttila@edu.lapinamk.fi

Liite 2 2(2). Tutkimus- ja valokuvauslupalomake

Tällä lomakkeella annan suostumukseni tutkimukseen osallistumiselle. Lisäksi annan luvan käyttää minusta otettuja valokuvia Rovaniemen Tyttöjen Talon® toiminnan esittelyssä sekä kyseisessä opinnäytetyössä maksutta määrittelemättömän ajan. Valokuvien käytön pystyy kieltämään milloin tahansa ilmoittamalla asiasta Rovaniemen Tyttöjen Talolle®.

Nimi: _____

- Annan suostumuksen minusta otettujen valokuvien käyttöön opinnäytetyössä. (Opinnäytetyön kirjallisessa raportissa ei käytetä kuvia, joista voi tunnistaa henkilöllisyyden.)
- Annan suostumuksen, että minä voin esiintyä Rovaniemen Tyttöjen Talon® kuvapankissa olevissa valokuvissa
- tunnistettavana (kasvot voivat näkyä)
 - tunnistamattomana (kasvot eivät näy).

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Liite 3 1(2). Alkukysely

Nimimerkki*

Syntymävuosi*

Miksi tulit mukaan ryhmään? *

Millaisena koet itsetuntosi tällä hetkellä? (1=heikko, 5=hyvä) *

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Kehotyytyväisyys (1=en pidä 5=pidän) *

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Millaisena koet valokuvattavana olemisen? (1= eri mieltä, 5= samaa mieltä)*

Nautin siitä	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Se jännittää	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Se ahdistaa	1 – 2 – 3 – 4 – 5
En pidä siitä	1 – 2 – 3 – 4 – 5

Millaisena koet valokuvat itsestäsi? (1= en pidä, 5=pidän)*

Itse ottamat	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Poseeratut kuvat	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Yllättäen otetut	1 – 2 – 3 – 4 – 5

Otatko itse valokuvia?*

Otan itsestäni valokuvia puhelimella
 Valokuvaan muita puhelimella
 Valokuvaan muita ja itseäni järjestelmäkameralla
 En juurikaan ota valokuvia

Julkaisetko valokuvia itsestäsi*

Kyllä, sosiaalisessa mediassa julkisesti
 Kyllä, mutta vain ystävieni kesken
 En juurikaan
 En lainkaan

Mitä ajatuksia ryhmän nimi Valokuvan voima sinussa herättää?*

Liite 3 2(2). Alkukysely

Oletko valmis muuttamaan ajatteluasi ja asenteitasi itseäsi kohtaan positiivisemmaksi kuin ne ovat nyt?*

Kyllä, ehdottomasti olen

Ehkä, pikkuhiljaa

Ei, en ole

Mikä on suurin toive tai muutos, jonka haluaisit syntyvän liittyen ajatteluusi itsestäsi?*

E erityisiä toiveita tai odotuksia kurssilta?*

Ihanaa Valokuvan voima-ryhmää!

Olethan yhteydessä, mikäli missään vaiheessa tulee jotakin mieleen, tai jokin harmittaa tai ahdistaa kurssiin liittyen.

T. Ella ja Kati

Liite 4 1(2). Loppukysely

Nimimerkki*

Millaisena koet itsetuntosi tällä hetkellä? (1=heikko, 5=hyvä)*

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Kehotyytyväisyys (1=en pidä 5=pidän)*

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Millaisena koet valokuvattavana olemisen? (1= eri mieltä, 5= samaa mieltä)*

Nautin siitä	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Se jännittää	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Se ahdistaa	1 – 2 – 3 – 4 – 5
En pidä siitä	1 – 2 – 3 – 4 – 5

Millaisena koet valokuvat itsestäsi? (1= en pidä, 5=pidän)*

Itse ottamat	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Poseeratut kuvat	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Yllättäen otetut	1 – 2 – 3 – 4 – 5

Oletko valmis muuttamaan ajattelusi ja asenteitasi itseäsi kohtaan positiivisemmaksi kuin ne ovat nyt?*

Kyllä, ehdottomasti olen
Ehkä, pikkuhiljaa
Ei, en ole

Menitkö kurssin aikana kohti suurta toivttasi? Toteutuiko toive?*

Mikä kurssilla oli parasta?*

Mitä voisimme kehittää vielä kurssilla eteenpäin? Mitä olisit toivonut?*

Avoin palaute ryhmästä

Ruusut tai risut ohjaajille*

Liite 4 2(2). Loppukysely

Haluaisitko osallistua kurssille uudelleen?*

Kyllä, samoilla tehtävillä ja rungolla
Kyllä, eri tehtävillä ns. Valokuvan voima 2- kurssi
En, tämä ei sopinut minulle
En, sain jo riittävästi aineksia jatkoon
En tiedä, jatkan työstämistä kotona

Ihanaa, kun olit mukana Valokuvan voimaa -ryhmässä! Otathan yhteyttä, jos jokin jäi vielä mietityttämään!

Olet ihana ja arvokas <3

T. Ella ja Kati

Liite 5. Ryhmän aikataulus 3–5 henkilölle



Liite 6. Ryhmän aikataulutus 6–8 henkilölle



Liite 5 1(3). Valokuvapankki



Liite 5 2(3). Valokuvapankki



Liite 5 3(3). Valokuvapankki

