

OMAN ELÄMÄN VALOKUVA

The Photo-Instrument -menetelmän soveltaminen suomalaiseseen toimintaterapiaryhmään

Tausta

Suomalaiset toimintaterapeutit käyttävät valokuvaa terapeuttisena välineenä muun muassa pitkäaikaisten mielenterveyskuntoutujien terapiassa. Valokuvaterapiasta ja valokuvan terapeuttisesta käytöstä psykoterapian näkökulmasta on saatavilla tutkimustuloksia. Toimintaterapian viitekehuksesta valokuvan käyttöä ei ole kuitenkaan löydetävissä laadukkaita suomalaisia tutkimustuloksia. Tässä katsauksessa esitellään pienimuotoinen laadullinen tutkimus Photo-Instrumentin käytöstä suomalaisessa hoitokotiympäristössä. Photo-Instrument on toimintakäsikirja terapeutin valokuvaryhmäkokonaisuuden toteuttamiseen.

Photo-Instrument -menetelmä ei vaadi erillistä koulutusta, vaan kuka tahansa voi siihen perehtyä toimintakäsikirjan avulla. Ryhmäkokonaisuus koostuu kahdesta kahdeksan kerran tapaamissarjasta. Niiden aikana asiakkaat ottavat omalla ajallaan valokuvia, joita käsitellään ohjatusti ryhmätapaamisissa. Ryhmässä tulee olla kaksi ohjaajaa. Ohjaajina ovat toimineet toimintaterapeutit ja sairaanhoitajat. Menetelmän on kehittänyt hollantilainen filosofian tohtori, sairaanhoitaja Jan Sitvast.

Photo-instrumentin ensimmäisessä ryhmäkokonaisuudessa osallistujat saavat kertakäyttökamerat ja tehtävänannon ottaa viikon ajan valokuvia asioista, jotka ovat heille tärkeitä ja arvokkaita. Valokuvien kohteena voi olla ihmisiä, asioita, eläimiä, harrastuksia tai paikkoja. Valokuvat kehitetään ohjaajien toimesta. Seuraavien ryhmätapaamisten aikana kuvia jatkokäsitellään keskustellen. Ohjaajat

myös haastattelevat ryhmäläisiä manuaalin määrittelemän haastattelulomakkeen avulla. Haastattelun pohjalta ryhmäläiset saavat tulosteet, joista he pystyvät muodostamaan valitsemiensa valokuvien rinnalle valokuvatarinan. Ensimmäinen ryhmäkokonaisuus päättyy ryhmäläisten järjestämään näyttelyyn. (Sitvast 2011, 192–220.)

Toimintakäsikirjan mukaisesti toisella kahdeksan ryhmäkerran kierroksella osallistujat saavat jälleen kertakäyttökamerat ja uuden tehtävänannon. Tehtävänanto keskittyy nyt lähitulevaisuuteen: osallistujien tulee ottaa valokuvia asioista, joiden he toivovat toteutuvan tulevaisuudessa. Valokuvauksessa huomioidaan myös asiat, joiden tulee tapahtua kunkin toiveen toteutumiseksi. Toisenkin ryhmäkokonaisuus päättyy näyttelyyn. Toisen ryhmäkokonaisuuden tehtävänanto on vaikeampi ja se vaatii osallistujilta enemmän mielikuvitusta. Tehtävänantoa voidaan porrastaa niille ryhmäläisille, jotka eivät uskalla ajatella nykyhetkeä pidemmälle: tällöin heidän tulee miettiä, miten nykyhetken hyvät asiat säilyisivät heidän elämässään ja mistä asioista tulisi mahdollisesti päästä eroon. (Sitvast 2011, 192–220.)

Photo-Instrumentin käyttöä on aiemmin tutkittu hollantilaisessa viitekehyksessä. Tutkimuksen tavoite oli tutkia hermeneuttisen valokuvaintervention vaikutusta mielenterveyskuntoutujiin. Tutkimuksen kohteena oli erityisesti merkityksellisyyden lisääminen Photo-Instrument -menetelmän avulla. Tutkimusmenetelmä oli laadullinen tapaustutki-

mus. Sitvastin esittelemän tutkimuksen otoksena oli yksi asiakas, joka oli osallistunut Photo-Instrument -valokuvaryhmään. Tutkimuksen perusteella on viitettä siitä, että Photo-Instrument tukee ryhmään osallistuneen asiakkaan elämän positiivisten merkitysten löytämistä ja identiteetin kasvua. Ohjaajien havaintojen mukaan menetelmä myös tuki asiakkaan elämäntarinan kerrontaa. Menetelmän käyttöä kuvattiin helpoksi: se ei tutkimuksen mukaan vaatinut ohjaajilta kuin keskustelutaitoa, jolla tuettiin asiakkaan tarinankerrontaa. (Sitvast ja Abma 2012, 177.)

Mielekäs ja merkityksellinen toiminta

Toiminnan mielekkyys toteutuu, kun henkilö kokee olevansa hyvä jossain hänelle merkityksellisessä toiminnassa. Tämän onnistumisen tunteen kautta henkilö tunnistaa omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan sekä kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämäänsä. (Kielhofner 2002, 35.) Toimintaterapiassa asiakkaan ja toimintaterapeutin vuorovaikutussuhteen tavoitteena on edistää toimintakykyä asiakkaalle merkityksellisillä elämäalueilla. Terapiassa asiakasta tuetaan kehittämään niitä valmiuksia ja taitoja, joita hän tarvitsee omassa arjessaan. (Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet 2011.)

Ryhmämuotoinen toimintaterapia

Ryhmämuotoisen terapian käyttöä pitkään sairastaneilla mielenterveyskuntoutujilla voidaan perustella teoreettisilla tutkimustuloksilla, asiakasryhmän tarpeilla ja käytännön kokemuksella. Tällaisessa vaikeassa elämäntilanteessa olevalle asiakkaalle saattaa olla merkityksellistä kokea kuuluvansa johonkin ryhmään. (Hautala ym. 2011, 161–162.) Pitkäaikainen sairaus saattaa vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin siten, että asiakas syrjäytyy sosiaalisista ryhmistä ja kokee sairauden leimaavana. Pitkäaikaissairailta hoitokotiympäristössä asuvilla asiakkailla saattaa myös olla riski syrjäytyä ja laitostua oman ympäristönsä sosiaalisten kontaktien puuttumisen vuoksi. (Dudley ym. 2002, 338–339.) Sosiaalisten taitojen kehittyminen on olennainen tavoite

toimintaterapiaryhmissä. Ryhmässä on turvallista harjoitella sosiaalisia tilanteita ja taitoja. Asiakas saattaa kokea ryhmätilanteissa onnistumisen itsetuntoa kohottavana. (Hautala ym. 2011, 168.)

Valokuvan käyttö terapiainventiona

Valokuva on viestinnän väline, joka ei vaadi teknistä tai taiteellista osaamista. Olennaista on luottamuksellinen vuorovaikutus. (Halkola 2009, 16–17.) Ryhmämuotoisessa terapiassa käytettyinä kuvat mahdollistavat monien henkilöiden yhtäaikaisen yksilötyöskentelyn. Kuvien avulla ryhmän yksittäiset jäsenet voivat työstää erilaisia ajatuksia ja tunteita samanaikaisesti. Vuorovaikutus kuvan kanssa on perusluonteeltaan sanatonta. Vuorovaikutus voi olla myös toiminnallista ja tekemisen kautta päästään mielikuvien, aistimusten, tunteiden tai muistojen äärelle. Terapian taloudellisia resursseja ajatellen muun muassa kuvien jatkoystävällisyys ja uusien kuvien ottaminen voi olla mielekästä tehdä tapaamisten välillä. (Hentinen 2009, 38–45.) Valokuvien äärellä on usein helppo puhua ja muistella vaikeita tapahtumia. Tunteiden ilmaiseminen ja tunteiden säätely turvallisessa ilmapiirissä auttaa asiakkaan itseyttä kehittymistä. Valokuvaterapiassa valokuva tai valokuvaus on ilmaisuväline, joka mahdollistaa sellaistenkin asioiden kuvaamisen, joille ei ole olemassa sanoja tai joiden merkitykset ovat vasta muotoutumassa. (Halkola 2009, 68–69.) Valokuvan ja valokuvaterapian käyttö sopii erityisesti sopeutumisvaiheeseen ja uudelleen suuntautumisen vaiheeseen. (Halkola 2009, 118.)

Voimauttava valokuva

Miina Savolaisen kehittämässä ”Voimauttavassa valokuvauksessa” valokuvaa ja valokuvamista käytetään välineinä vuorovaikutussuhteiden parantamiseen, hajanaisten, tunnepitoisten ja abstraktien asioiden selkiyttämiseen, voimavarojen vahvistamiseen ja oman minä- tai yhteisön toiminnan reflektointiin ja kehittämiseen. Savolaisen mukaan voimautumisprosessi on ihmisestä itsestään lähtöisin oleva tapahtuma. Va-

lokuvan todentuntuisuus on keskeinen osa sen vaikuttavuutta. Valokuva voi auttaa nostamaan käsiteltäviksi ja nimettäväksi elämän moninaisuudesta teemoja, jotka ovat yksilön kasvulle ajankohtaisia. Arjen teemojen tavoitteellinen valokuvaaminen voi merkitä sekä elämän ajankohtaisten, voimavaroja syövien asioiden työstämistä että voimaa ja iloa tuovien asioiden vahvistamista valokuvaamalla. On tärkeää valokuvata juuri sitä teemaa, joka tuntuu merkitykselliseltä. Luova prosessi edellyttää myös epävarmuuden tilan ja epäonnistumisen mahdollisuuden sietämistä. Valokuva tarjoaa lähes rajattomat mahdollisuudet asiakkaan voimauttamiseen. Asiakastyön keskeisiä teemoja voimauttavassa ja kuntouttavassa työssä ja ennaltaehkäisevässä mielenterveys-työssä ovat eheyttäminen, tunnetason herättäminen sekä hyvän näkyväksi tekeminen. (Savolainen 2009, 211, 214, 222, 223.)

Tutkimuksen tavoite ja eteneminen

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Photo-Instrumentin käytön hyötyä pitkäaikaisilla mielenterveyskuntoutujilla. Tutkijoiden ennako-oletuksena oli, että menetelmän käyttö tukee kuntoutuksen tavoitteita ja on asiakkaille mielekäs terapiamuoto. Tutkimuskysymys oli: Miten Photo-Instrumentin määrittelemät tavoitteet eli *1) merkityksen ja mielekkyyden löytäminen, 2) voimaantuminen, 3) traumaattisten kokemusten käsittely, 4) sosiaalisten taitojen kehittyminen* ovat saavutettavissa suomalaisen hoitokodin asukkaiden suljetussa toimintaterapiaryhmässä?

Kyseessä on laadullinen tutkimus, joten tuloksia ei voida kuvata pelkillä numerotiedoilla kuten määrällisessä tutkimuksessa. Tulokset esitetään usein teemoittelun avulla. Niihin liitetään suoria lainauksia aineistosta, jotta lukija voi muodostaa käsityksen aineiston laadusta ja analyysin osuvuudesta. (Kvale 1996.) Tärkeää on pohtia mahdollisia ennakoasenteita tutkimuskysymykseen ja niiden muuttumista tutkimuksen aikana. Tuloksia verrataan olemassa olevassa kirjallisuudessa esitettyihin tuloksiin. Vaikka laadullisen tutkimuksen tuloksia ei voida suoraan yleistää, on

yleistäminen kuitenkin jossain määrin mahdollista, jos viitekehys on sama, muissa tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia ja tulokset ovat sopuosoinnussa aiemmin esitetyn teorian kanssa. (Green 1999.)

Tutkimusympäristö

Tutkimusympäristönä oli mielenterveyskuntoutujien hoitokoti, joka tarjoaa ympärivuorokautista palveluasumista. Asukkaita ohjataan ja avustetaan säännöllisesti arjen toiminnoissa ja elämönhallinnassa. Asukkailla on hoitokodissa mahdollisuus osallistua kuntoutumista ja toimintakykyä edistävään toimintaan. Kuntoutussuunnitelma ohjaa kuntoutumista; siinä määritellään suunnitelma, jossa määritellään tavoitteita ja keinoja kuntoutujan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen selviytymisen edistämiseksi. Toimintaterapeutin toimenkuvaan hoitokodissa kuuluu muun muassa ryhmien ohjaaminen, yksilöllinen toimintaterapia, toimintakyvyn arvioinnit, yhteisten tapahtumien suunnittelu ja organisointi.

Hoitokodissa toteutuneesta ryhmästä käytettiin nimeä ”Valokuvaryhmä: Oman elämän valokuva”. Ryhmään osallistui kuusi hoitokodin asukasta, ja tapaamisia oli loppuarvioinnit mukaan lukien kymmenen ajanjaksolla 22.4.–17.6.2013. Ryhmän ohjaajina toimivat molemmat hoitokodin toimintaterapeutit. Varsinaiset kahdeksan ryhmäkertaa toteutuivat Photo-Instrument -toimintakäsikirjan mukaisesti. Ryhmän tavoitteet olivat *hallinnantunteen kokeminen omasta elämästä ja toiminnasta (voimaantuminen), oman elämän merkityksellisyyden ja arvokkuuden kokeminen, mielekkyyden tunteiden kokeminen, traumaattisten kokemusten käsittely kuvien avulla ja sosiaalisten taitojen kehittyminen*.

Molemmat hoitokodin toimintaterapeutit osallistuivat tutkimuksen tekoon ja ryhmän ohjaamiseen. Hoitokodissa toteutettiin vain Photo-Instrumentin ensimmäinen osio. Ohjaajat arvioivat ensimmäisen osion perusteella toisen osion olevan liian haasteellinen kyseessä oleville ryhmäläisille.

Hankkeeseen osallistajat

Sitvastin mukaan ihanteellinen valokuvaryhmän koko on kuusi, minimissään neljä ja maksimissaan kahdeksan. Mukaan pääsyn kriteerit ovat, että osallistajat eivät ole enää keskeillä psyykkistä kriisiä, ja ovat jättäneet taakseen toipumisen ensivaiheen: vihan, kieltämisen ja mahdollisen hoidon vastustamisen. Valokuvaryhmään pääsemiseksi asiakkaiden psyykkiset oireet voivat olla yhä läsnä, mutta ne eivät saa hallita käyttäytymistä. Asiakkaiden tulee olla kykeneväisiä pohtimaan oman elämänsä jatkumista sairaudesta huolimatta. Poissulkukriteeri on akuutti psykoosi, koska tämä voi vaikeuttaa kommunikaatiota ja ryhmän vuorovaikutusta. Lisäksi on huomioitava, että asiakkaat joilla on vakava masennus hyötyvät terapiasta parhaiten, kun ryhmä on muodostunut henkilöistä joilla on vaihteleva tausta ja psyykinen mielentila. (Sitvast 2011, 192–220.)

Oman elämän valokuva -ryhmään valittujen asukkaiden tuli olla motivoituneita ja kykeneviä sitoutumaan viikoittaisiin ryhmätapaamisiin ja itsenäiseen työskentelyyn tapaamisten välillä. Ryhmän tuli myös tukea asiakkaiden kuntoutussuunnitelmassa määriteltyjä henkilökohtaisia kuntoutumisen tavoitteita. Ryhmään soveltuville asiakkaille lähetettiin esite, jonka avulla he saivat tutustua ryhmän tavoitteisiin ja menetelmiin sekä ilmaista kirjallisesti halukkuutensa osallistua ryhmään. Tutkijat olivat hoitokodissa työskenteleviä ja asiakkaille tuttuja toimintaterapeutteja. Tämä olemassa oleva yhteistyösuhde saattoi vaikuttaa asiakkaiden osallistumis päätökseen. Tämän vuoksi kirjallisen esitteen lähettäminen valmiiksi määriteltyjen kriteerien perusteella oli mielekästä ja asiakkailla oli mahdollisuus kieltäytyä ryhmästä kirjallisesti tai omahoitajien kautta. Osallistuminen ryhmään oli vapaaehtoista.

Lopulliset ryhmäläiset valittiin ryhmää ohjaavien toimintaterapeuttien toimesta edellä mainittujen kriteerien sekä Sitvastin Photo-Instrument -manuaalin määrittelemien kriteerien perusteella. Lisäksi ryhmään osallistuvien asiakkaiden omahoitajia tiedotettiin valinnasta ja varmistettiin ryhmän tukevan asiakkaiden kuntoutussuunnitelmissa määriteltyjä kuntoutumisen tavoitteita. Valituilta asiakkailta pyy-

dettiin kirjallinen suostumus tutkimuksen toteuttamiseen.

Osallistujia ryhmässä oli kuusi: kolme miestä ja kolme naista. Neljällä päädiagnoosina oli skitsofreenistyyppinen sairaus, kahdella mielialahäiriö. Yksi osallistujista oli asunut hoitokodissa alle vuoden, kaksi 1–3 vuotta ja kolme yli 3 vuotta. Tutkimusta varten otoksena olleista asiakkaista tehtiin kirjalliset koosteet kuntoutussuunnitelman tietojen avulla. Tutkimuskysymyksen kautta asiakkaista kuvattiin diagnoosi ja sairaudenhallinta tällä hetkellä, hoitokodissa vietetty aika, oman elämän mielekkyyden kokeminen asteikolla 1–10 (joka arvioidaan kuntoutussuunnitelman yhteydessä puolivuositain asiakkaiden toimesta), sosiaaliset taidot sekä mahdolliset huomiot liittyen asiakkaan päivittäiseen toimintaan, esimerkiksi käytössä olevat oireidenhallintakeinot tai osallistuminen terapeutin ryhmätoimintaan.

Tiedonkeruumenetelmät

Tiedonkeruumenetelmät valikoitiin siten, että tutkittavasta aiheesta saataisiin mahdollisimman kattavasti tietoa ja saadut tulokset kuvaisivat mahdollisimman hyvin osallistujien kokemuksia ja tutkijoiden havaintoja osallistujien ilmaisemista ajatuksista. Tiedonkeruumenetelmänä oli ohjaajien toteuttama havainnointi Photo-Instrumentissa määriteltyjen, suomennettujen havainnointipohjien sekä ohjaajien puolistukturoitujen havaintopohjien avulla (Sitvast 2011,215). Ryhmän aikana tapahtuvaa muutosta mitattiin vertaamalla ryhmän alussa ja lopussa saatuja tuloksia toisiinsa. Mittareina käytettiin strukturoituja arviointimenetelmiä: toimintamahdollisuuksien itsearviointi OSA (The Occupational Self Assessment), tahdon arviointimenetelmä VQ (The Volitional Questionnaire) ja kommunikaation ja vuorovaikutustaitojen arviointimenetelmä ACIS (Assessment of Communication and Interaction Skills). Arviointimenetelmistä ACIS ja VQ perustuivat ohjaajien havaintoihin. Kaikki strukturoidut arviointimenetelmät perustuvat inhimillisen toiminnan malliin (Model of Human Occupation). (Kielhofner 2002.) Yhtenä tiedonkeruumenetelmänä käytettiin myös kuntoutussuunnitelmien Tyy-

tyväisyys elämään -osiota, jonka avulla asukkaat arvioivat puolivuositain oman elämänsä mielekkyyttä asteikolla 1–10. Lisäksi tietoa kerättiin haastatteleamalla ryhmäläisiä.

Tulokset

Tulokset saatiin vertailemalla ryhmän alussa ja lopussa tehtyjen arviointimenetelmien tuloksia toisiinsa. Tuloksissa otettiin huomioon sekä positiiviset (toiminnot saaneet paremman pistemäärän) että negatiiviset (toiminnot saaneet huonomman pistemäärän) muutokset. Tuloksia pyrittiin analysoimaan laadullisesti. Analysoitaessa laadullista aineistoa tarkoituksena on tuoda aineistoon selkeyttä. Näin tuotetaan uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysin avulla aineisto pyritään tiivistämään kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatiota, vaan tarkoitus on päinvastoin kasvattaa informaatioarvoa luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. Laadullista aineistoa voidaan käsitellä muun muassa teemoittelun avulla. Siinä aineistosta nostetaan tutkimuskysymystä valaisevia teemoja. Teemoittelun apuna käytetään usein lainauksia, jotka voivat toimia aineistoa kuvaavina esimerkkeinä. (Taanila 2007.)

Tavoitteiden toteutuminen ryhmäläisillä

Tavoite 1: Merkityksen ja mielekkyyden löytäminen. Kaikki asiakkaat kokivat valokuvaamisen mielekkäänä toimintana.

Oli tosi kivaa ottaa kuvia itselle tärkeistä asioista.

*Oli kivaa ottaa kuvia.
Mielekästä ajankulua.
Valokuvaaminen oli mielekästä.*

Kaikki asiakkaat pystyivät myös nimeämään ja valokuvaamaan itselleen merkityksellisiä asioita ja kertomaan niistä ryhmässä. Tuire kuvasi itselleen merkityksellisiksi asioiksi lemmikkikissansa, kauniit asiat sekä turvallisen ja tutun kotiympäristön:

*Lemmikki on kuin paras ystävä.
Kukat edustavat lämpöä ja ystäviä, jotka antavat kukkia.*

Lasse kuvasi tärkeiksi asioikseen oman kodin ja siellä olevat tärkeät esineet sekä lempiharrastuksensa:

*Asuntoni on kaikkea mitä tarvitsen.
Musiikki rauhoittaa ja herättää ajatuksia.*

Tauno kuvasi tärkeiksi asioiksi elämässään äitinsä, omahoitajansa sekä tupakoinnin:

*Omahoitaja edustaa tukea ja turvaa – joku kenen kanssa jutella.
Tupakka on tärkeä, vaikka siihen menee rahaa.*

Erkki kuvasi merkityksellisiksi asioiksi urheilun, fysioterapian, oman yksikkönsä aamuhetken osana arkea sekä tunnesiteen naapurimaahan:

*Olen kuntoutunut fysioterapian avulla toimintakykyisemmäksi ja virkeämmäksi.
Nuoruudessa urheilu oli henki ja elämä.*

Taulukko 1. Valokuvaryhmän tavoitteiden toteutumista mittaavat tiedonkeruumenetelmät

Merkityksen ja mielekkyyden löytäminen	Voimaantuminen	Traumaattisten kokemusten käsittely	Sosiaalisten taitojen kehittyminen
OSA	OSA		
		ACIS	ACIS
VQ	VQ		
Tyytyväisyys elämään asteikolla 1-10 (kuntoutussuunnitelma)			

Tavoite 2: Voimaantumisen. Voimaantumiseen liittyvä positiivinen muutos havaittiin vain Erkin kohdalla. Erkki kuvasi kuviensa avulla onnistumisen kokemuksia sekä omia saavutuksiinsa elämänsä varrelta:

*Halusin tukea pientä kansaa itsenäistymisessä ja sivistyksessä.
Alkoholin käyttö vaihtui urheiluun, mikä oli tärkeä päätös ja muutos.*

Tavoite 3: Traumaattisten kokemusten käsittely. Lasse, Martta ja Ulla käsittelivät kuvien avulla traumaattisia kokemuksia. Lasse kertoi kuvien avulla avoimesti yksinhuoltajuudesta, vaimonsa kuolemasta ja vaikeasta terveydentilastaan. Martta kertoi kuvien avulla lapsuuden traumaista isäänsä liittyen. Ulla käsitteli sekä menneisyyden että nykyhetken traumoja runsaasti: kertoi menneisyydessä tapahtuneesta avioerosta ja alkoholismistaan. Ryhmän aikana Ullan psyykkinen vointi vaihteli ja psyykköiset oireet nousivat pinnalle. Hän toi asiaa esille myös ryhmätehtävien avulla:

Minua revitään riekaleille.

Tavoite 4: Sosiaalisten taitojen kehittyminen. Sosiaalisten taitojen kehittymistä havaittiin Erkillä, Ullalla ja Tuirella. Tuire oli ottanut valokuvia itselleen tärkeistä ihmisistä joihin liittännyt ”hyviä ja lämpimiä ajatuksia”. Lisäksi hän oli ryhmän päättyessä arvioinut (OSA-itsearviointi) tulevansa ihmisten kanssa paremmin toimeen ja koki elämässään olevan enemmän

rohkaisua ja tukea antavia ihmisiä. Myös Erkki oli ottanut kuvia itselleen tärkeistä ihmisistä:

Ilman heitä elämä olisi yksinäisempää.

Erkki kuvasi tärkeäksi myös asuintoverinsa:

Vaikka olemme erilaisia, tulemme hyvin toimeen.

ACIS -menetelmällä arvioiden Erkin sosiaalisissa taidoissa tapahtui ryhmän aikana selvää kehitystä muun muassa katsekontaktissa, ilmeissä ja eleissä, itsensä ilmaisemisessa, puheen ylläpitämisessä ja kontaktin ottamisessa muihin.

Ulla oli ottanut kuvia äidistään, jonka koki elämänsä tärkeimmäksi henkilöksi:

Äiti toimii epäitsekästi minun hyväkseni.

Ryhmän jälkeen hän arvioi (OSA-itsearviointi) tulevansa paremmin ihmisten kanssa toimeen. ACIS-menetelmällä arvioiden Ullan sosiaalisissa taidoissa tapahtui paranemista muun muassa puolensa pitämisessä, itsensä ilmaisemisessa, yhteistyössä toimimisessa ja kontaktin ottamisessa muihin ihmisiin.

Tulosten vertaaminen taustateoriaan

Kodin ulkopuolinen toiminta. Dudley (2002) totesi, että hoitokodissa asuvilla pitkäaikais-sairailta mielenterveyskuntoutujilla on riski

Taulukko 2. Yhteenveto tavoitteiden toteutumisesta ryhmäläisillä

	Merkityksen ja mielekkyyden löytäminen	Voimaantumisen	Traumaattisten kokemusten käsittely	Sosiaalisten taitojen kehittyminen
Tuire	X			X
Lasse	X		X	
Tauno	X			
Erkki	X	X		X
Ulla	X		X	X
Martta	X		X	

syrräytyä. Hoitokodin Oman elämän valokuva -ryhmään osallistuneista puolet (3/6) kävi ottamassa valokuvia oman kotiympäristönsä (kotitalo ja -piha) ulkopuolella. Koska ohjeistuksena oli kuvata itselle merkityksellisiä asioita, voidaan päätellä, että näillä ryhmäläisillä on hoitokodin ulkopuolisia, merkityksellisiä paikkoja, joissa he käyvät. Nämä ryhmäläiset pystyivät myös jakamaan tiedon toisten ryhmäläisten kanssa valokuvien avulla.

Ajatusten ja tunteiden käsittely. Hentisen (2009) mukaan valokuvaryhmään osallistuvat pystyvät kuvien avulla työstämään erityyppisiä ajatuksia ja tunteita samanaikaisesti ja kuvat voivat toimia muun muassa tunteiden ja muistojen herättäjinä. Oman elämän valokuva -ryhmässä osallistujat toivat ryhmään vanhoja valokuvia ja ottivat uusia kuvia itselleen merkityksellisistä asioista. Ohjaajien havaintojen mukaan ryhmäläiset kykenivät jakamaan henkilökohtaista tietoa itsestään valokuvien avulla. Valokuvat herättivät monenlaisia tunteita ja muistoja sekä näkökulmia muun muassa arvomaailmasta ja uskonnollisista asioista. Keskustelussa ilmaistiin eriäviä ja yhteneväisiä mielipiteitä, kaikki näkökulmat hyväksyttiin. Ryhmän ilmapiiri oli ohjaajien havaintojen mukaan salliva. Tämä näkyi myös kolmen ryhmäläisen kirjallisissa palautteissa: yksi ryhmäläinen koki positiivisena yhtenäisyyden, toinen kertoi ryhmässä olleen mukavia ihmisiä, kolmas koki kollektiivisen työskentelytapansa kehittyneen. Yhden ryhmäläisen mielestä kuvien analysointia oli liikaa mutta kannustuksen avulla hän osallistui ryhmään loppuun saakka eikä tuonut asiaa negatiivisesti esille muille ryhmäläisille.

Voimautuminen. Oman elämän valokuva -ryhmässä havaittiin yhteneväisyyksiä Voimauttavaan valokuvaan (Savolainen 2009). Sekä ryhmäläisten tuomat vanhat että uudet valokuvat edustivat suurempia teemoja kuin mitä kuvissa oli konkreettisesti havaittavissa. Monelle valokuvat edustivat menneitä ihmissuhteita tai elämäntilanteita, joihin liittyi tunnepitoisia muistoja. Omien valokuvien ottaminen edellytti merkityksellisten asi-

oiden kiteyttämistä yksittäisiin valokuviin, jossa jokainen ryhmäläinen onnistui ohjaajien havaintojen ja osallistujien oman arvion mukaan hyvin. Lisäksi monien kohdalla korostui tarinallisuus kuvista kerrottaessa. Valokuvia ottaessaan ryhmäläiset joutuivat sietämään epäonnistumisen mahdollisuuden, koska kamerat olivat kertakäyttöisiä eikä kuvia voinut esikatsella ennen kehittämistä. Kaikki ryhmäläiset kokivat jännittyneisyyttä kuvien kehittämiseen liittyen, mutta olivat tyytyväisiä lopputulokseen. Yhdellä ryhmäläisellä epävarmuus omista kuvista korostui. Hän koki kuviensa epäonnistuneen täysin, mutta kuvien jatkokäsittelyn myötä hän löysi kuvistaan merkityksellisiä sekä onnistuneita puolia ja oli niihin tyytyväinen.

Ohjaajien havaintojen perusteella näyttelyn avajaistilaisuus oli ryhmäläisille voimauttava. Osa ryhmäläisistä jännitti tilannetta etukäteen, mikä näkyi myös kirjallisessa palautteessa. Kuitenkin kaikki ryhmäläiset osallistuivat avajaisiin ja jokainen sai positiivista palautetta kutsuvierailtaan ja hoitokodin henkilökunnalta. Ohjaajien havaintojen mukaan positiivinen palaute sai osallistujat tuntemaan ylpeyttä omista töistään ja kertomaan ajatuksistaan ja tunteistaan merkityksellisiin kuviin liittyen. Ohjaajat palkitsivat osallistujat avajaisissa menetelmän mukaisesti ruusuilla, mikä aiheutti ryhmäläisissä jopa liikituksen tunteita.

Arjen merkitys. Useilla ryhmäläisillä arki korostui teemana sekä vanhoissa valokuvissa että itse otetuissa uusissa valokuvissa. Ryhmäläiset kuvasivat arjestaan sekä merkityksellisiä ja välttämättömiä asioita että iloa ja voimaa tuovia asioita:

Aamuhetki merkitsee päivän käynnistymistä, kotielämää, huumoria...

Rakastan pesukonettani. On hienoa että voi pestä vaatteitaan ja on aina näin puhdaita vaatteita.

Kämppekaverin kanssa on kiva jutella.

Ihana lemmikkikissa, jota on kiva hoitaa – tärkeää että joku on kotona vastassa.

Toiminnan mielekkyys. Toiminnan mielekkyys nousi esiin erityisesti keskusteluissa Oman elämän valokuva -ryhmässä. Positiivinen palaute koski lähinnä valokuvien ottoa, mistä ryhmäläiset erityisesti pitivät. Monet totesivat myös kirjallisessa palautteessaan valokuvaamisen olleen mieluisinta ryhmässä. Valokuvaamista menetelmässä oli kuitenkin vain yhden viikon aikana, jota muutama ryhmäläinen harmitteli ääneen. Yksi kertoi ohjaajille kuvien jatkokäsittelyn olevan melko raskasta, eikä hän jaksanut kuunnella toisten kertomuksia kuvistaan. Ohjaajien havaintojen mukaan kaikki osallistujat kokivat omista kuvista kertomisen ja kuvien jatkokäsittelyn mielekkäänä, mutta eivät jaksaneet keskittyä toisten kuvien käsittelyyn.

Tutkimuksen luotettavuus

Sitvast ja Abma (2011) pohtivat tutkimuksessaan, että valokuvien näyttäminen muille saattaa vaikuttaa ryhmäläisten tekemiin valintoihin ja kerrontaan. Oman elämän valokuva -ryhmän osallistujille oli kerrottu ryhmässä tapahtuvasta tiedon jakamisesta sekä näyttelystä, jossa kuvat teksteineen olisivat esillä. Tämän havaittiin vaikuttavan erityisesti vastakehitettyjen kuvien tarkastelussa. Ryhmäläiset olivat epävarmoja kuviensa soveltuvuudesta näyttelyyn ja yksi totesi ääneen kaikkien kuvien olevan epäonnistuneita. Kuvien käsittelyn myötä kuitenkin havaittiin osallistujien valitsevan merkitykselliset kuvat, sen sijaan että olisivat valinneet alussa nimeämänsä hienoimmat kuvat.

Oman elämän valokuva -ryhmä perustui ohjaajien tekemään käännökseen alkuperäisestä Photo-Instrument -menetelmästä. Manuaalia käännettiin molempien tutkijoiden toimesta, jotta virheet minimoitaisiin. Lisäksi tarkennuksia menetelmän käytöstä ja arviointilomakkeiden käännoksistä kysyttiin sähköpostitse menetelmän kehittäjältä Jan Sitvasilta.

Ryhmässä toteutettiin vain Photo-Instrumentin ensimmäinen ryhmäkokonaisuus, joten näyttöä toisen ryhmäkokonaisuuden soveltuvuudesta ei saatu. Tutkimuksen toistettavuuden varmistamiseksi eteneminen kuvattiin

yksityiskohtaisesti ja kaikki tulokset taulukoitiin. Kaikki tutkimuksessa käytetyt arviointilomakkeet olivat strukturoituja ja saatavilla lähdeviitteiden mukaisesti.

Johtopäätökset

Tutkimustulosten perusteella Photo-Instrumentissa määritelty ensimmäinen tavoite eli *merkityksen ja mielekkyuden löytäminen* toteutui myös suomalaisessa Oman elämän valokuva -ryhmässä. Tämä antaa viitettä siitä, että menetelmän ensimmäinen tavoite on saavutettavissa suomalaisessa pitkäaikaisten mielenterveyskuntoutujien toimintaterapia-ryhmässä. Tulos vastaa myös tutkijoiden ennako-oletusta siitä, että menetelmä on asiakkaille mielekäs toimintamuoto. Traumaattisten kokemusten käsittelyn ja sosiaalisten taitojen kehittymisen tavoitteet toteutuivat puolella osallistujista. Tulos antaa viitettä siitä, että näiden tavoitteiden saavuttaminen ei ole varmaa menetelmän avulla. Voimaantumisen tavoite toteutui vain yhdellä osallistujalla. Ohjaajien havaintoihin perustuvat tulokset olivat kuitenkin monelta osin yhteneväisiä Voimauttava valokuva -menetelmän kanssa. Tämän myötä voidaan kyseenalaistaa, oliko VQ sopiva mittari voimautumista arvioitaessa.

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että mukana olleiden asiakkaiden kannalta ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa olisi mielekkäämpää keskittyä toiminnallisuuteen. Valokuvaaminen koettiin mielekkääksi, mutta jatkokäsittely havaittiin olevan liian vaativaa osalle ryhmäläisistä. Toisten ryhmäläisten pitkien analysointien kuunteleminen havaittiin kaikille ryhmään osallistuneille asiakkaille haastavaksi.

Menetelmän mukaisesti ryhmässä käytettiin kertakäyttökameroita. Edullisten kertakäyttökameroiden hankkiminen oli haasteellista, sillä useimmissa kaupoissa niitä ei myyty. Kaikki ryhmäläiset saivat valokuvaamiseen tukea, mutta tästä huolimatta osa oli pettynyt kuviensa laatuun. Taloudellisia resursseja ajatellen valokuvaaminen ryhmäkertojen ulkopuolella oli järkevää. Tutkijoiden havaintojen perusteella itsenäinen valokuvaaminen

oli osallistujille kuitenkin liian haasteellista. Kertakäyttökameroiden kuvien tilaaminen oli hankalaa ja kallista verrattuna digitaalisten kuvien tilaamiseen. Digitaalisella kameralla kuvia olisi voinut myös tulostaa ja siten nopeuttaa jatkokäsittelyä. Lisäksi digitaalisella kameralla kuvatessa valokuvia olisi voitu tarkastella ennen kehittämistä ja kuvaamiseen olisi voitu varata erillisiä ryhmäkertoja. Hoitokotiympäristön ulkopuolella valokuvaaminen vaatisi tällöin etukäteissuunnittelun tai digitaalisen kameran lainaamisen vuorotellen jokaiselle ryhmäläiselle.

Jatkotutkimusta tarvitaan, jotta Photo-Instrumentin voitaisiin todeta sopivan pitkään sairastaneille mielenterveyskuntoutujille suomalaisessa hoitokotiympäristössä. Jatkotutkimusten tulisi tapahtua erilaisissa hoitokotiympäristöissä ja erilaisilla mielenterveyskuntoutujien ryhmillä. Saatuja tuloksia tulisi kuvata laadullisesti osallistujien kokemus huomioiden ja strukturoituja mittareita käyttäen. Tässä tutkimuksessa toteutettiin vain menetelmän ensimmäinen osio, joten jatkotutkimusta menetelmästä kokonaisuudessaan tarvitaan.

Tulokset ovat merkittäviä toimintaterapiakan kannalta, koska valokuvan käytöstä suomalaisten pitkäaikaissairaiden mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiaryhmissä ei ole saatavilla tutkimustietoa. Tutkimustulokset tukevat valokuvan terapeutista käyttöä merkitystä ja mielekkyyttä mahdollistavana toimintamuotona. Photo-Instrumentista sovelletun Oman elämän valokuva -ryhmän ei havaittu olevan ideaali menetelmä osallistujille, vaan he olisivat tarvinneet konkreettisempia valokuvankäsittelymenetelmiä analytyttisen keskustelun sijaan.

Toimintaterapeutti (AMK)
Irina Katajisto-Korhonen

Toimintaterapeutti (AMK)
Riikka Vyyryläinen

Lähteet

- Abma, T. A. ja Sitvast, J. E. (2012). The Photo-Instrument as a Health Care Intervention. *Health Care Analysis*, 20(2), 177–195.
- Baron, K., Kielhofner, G., Iyenger, A., Goldhammer, V. ja Wolenski, J. (2007). *Toimintamahdollisuuksien itsearviointi OSA* käsikirja. Launiainen, H. (suom.). Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- De las Heras, C. G., Geist, R., Kielhofner, G. ja Yanling, L. (2003). *Users manual for the Volitional Questionnaire*, Version 4.0. College of Applied Sciences. Chicago: University of Illinois of Chicago.
- Dudley, S., Molden G. ja Snowden, K. (2002). *Long-term illness*. Teoksessa Creek, J. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. Edinburgh, London, New York, Oxford, Philadelphia, St Louis, Sydney, Toronto: Churchill Livingstone.
- Halkola, U. (2009). *Mitä valokuvaterapia on?* Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. ja Kolu, L. (toim.) *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. ja Rusi-Pyykinen, M. (2011). *Toiminnan voimaa, toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita.
- Hentinen, H. (2009). *Valokuva terapeutin työvälineenä*. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. ja Kolu, L. (toim.) *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kielhofner, G. (2002). *Model of Human Occupation. Theory and Application*. Fourth edition. Baltimore, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Savolainen, M. (2009). *Voimauttava valokuva*. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. ja Kolu, L. (toim.) *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Elektroniset lähteet
- Sitvast, J. 2011 Appendix. *The Photo-Instrument. The manual*. Universiteits-Bibliotheek VU. Amsterdam: Vrije Universiteit. Haettu 13.5.2013 osoitteesta <http://dare.uvu.vu.nl/handle/1871/28777>.
- Taanila, Anja. (2007). *Laadullisen aineiston analyysi*. Haettu 13.5.2013 osoitteesta http://kelo.oulu.fi/jatkokoulutus/AT_Laadullisen_aineiston_analyysi_170407.pdf
- Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet (2011). Haettu 13.5.2013 osoitteesta <http://toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/ammattieettisetohjeet2011.pdf>
- Tuomivaara, T. (2005). *Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus*. Tieteellisen tutkimuksen perusteet. Haettu 5.2.2013 osoitteesta <http://www.mv.helsinki.fi/home/ttuomiva/Y125luku6.pdf>