

VALOKUVA VOIMAVARANA

MENETELMÄOPAS



Setlementtiliitto

SENIORI- JA VANHUSTYÖ
Yhdessä mukana



Suomen Setlementtiliitto
Yhdessä mukana -projekti (2013–2016)
Läntinen Brahenkatu 2, 00510 Helsinki
www.setlementti.fi

Lisätietoja

Toimialajohtaja Mona Särkelä-Kukko
mona.sarkela-kukko@setlementti.fi
050 342 31258

Valokuva voimavarana
Menetelmäopas

Teksti ja kuvat Essi Siljoranta
Ulkoasu ja taitto Tuomas Karppinen

Setlementtijulkaisuja 41
ISBN 978-952-7141-10-6





VALOKUVA VOIMAVARANA

MENETELMÄOPAS

Sisältö

Alkusanat	4
Yhdessä mukana -projektista lyhyesti	4
Osallistujat – arvokkaat ikääntyneet	5
Menetelmän hyödyntäminen seniori- ja vanhustyössä	5
Valokuvat voimavarana -menetelmä	6
Pilottiryhmän tulokset	14
Lähteet, linkit ja yhteystiedot	15

ALKUSANAT

Kädessäsi on uudenlaisen luovan ryhmätoiminnan menetelmäopas. Valokuvat voimavarana -ryhmämenetelmä on pilotoitu seniori- ja vanhustyössä, mutta sitä voidaan soveltaa myös muille kohderyhmille.

Menetelmän tavoitteena on lisätä osallistujien hyvinvointia ja auttaa heitä tunnistamaan paremmin omia voimavarojaan. Vanhojen valokuvien kautta osallistujat hahmottavat elämänsä eri vaiheita. Prosessin aikana tutkitaan erityisesti omakuvia ja tarkastellaan ihmisiä kuvissa. Kuvien avulla muistellaan tapahtumia, ihmisiä sekä ylä- ja alamäkiä oman elämän varrelta.

Ohjatuissa ryhmäkokouksissa jokainen osallistuja valmistaa Elämäni kuvat -taulun. Taulu toteutetaan luovan askartelun keinoin. Teos sisältää kuvia ja muistoja elämän eri vaiheilta, lapsuudesta, nuoruudesta, aikuisvuosilta ja tältä päivältä. Jokaisella ryhmäkerralla tauluun liitetään uusia kuvia eri aikakausilta. Olennaista ei ole teknisesti taidokkaasti toteutettu lopputulos vaan prosessi taulun työstämisen ympärillä.

Jokaisella ryhmäkerralla on oma teemansa, jonka ympärille harjoitukset ja keskustelut linkittyvät.

Suomessa etsitään kiivaasti keinoja ikääntyneiden yksinäisyyden ehkäisyyn. Olennaisia yksinäisyyttä ennaltaehkäiseviä keinoja ovat erilaiset hyvää oloa lisäävät harrastukset ja tapahtumat, jotka tuovat osallistujille iloa ja innostavat heitä palaamaan toimintaan aina uudelleen. Erityisesti toiminnalliset ja taiteelliset menetelmät voivat tarjota ihmisille paljon, sillä niiden avulla on mahdollista käsitellä elämää monipuolisesti ja syvällisesti. Taiteella todella on voimauttava vaikutus ihmismieleen.

Opas sisältää menetelmän kuvauksen ja sisältöjen lisäksi havaintoja ohjaamisesta. Tavoitteena on, että oppaan avulla kuka tahansa kulttuuri- tai sosiaalialan ohjaaja voi ohjata menetelmän.

Valokuvat voimavarana -menetelmä pohjautuu Essi Siljorannan ohjaustoiminnan (Artenomi AMK) opinnäytetyöhön. Menetelmä on tehty Yhdessä mukana -projektin vertaistoiminnan pilottikokeiluna, joka toteutettiin Hämeen Setlementissä keväällä 2015.

YHDESSÄ MUKANA -PROJEKTISTA LYHYESTI

Suomen Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projekti on Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittama ja Eloisa ikä -ohjelman koordinoima hanke. Projektia toteutettiin seitsemällä eri paikkakunnalla vuosina 2013–2016. Hämeenlinnan osaprojektissa painottuvat luovat ja toiminnalliset menetelmät. Projektin tavoitteena on kehittää yhteisöllinen toimintamalli seniori- ja vanhustyöhön sekä yhteisöllisen vertaistoiminnan koulutuskokonaisuus.

Yhdessä mukana -projektissa yli 60-vuotiaat vapaaehtoiset ovat vertaistojina ikäisilleen ja ikääntyneemmille. Projektissa kehitetään malli, joka ohjaa vahvistamaan ikääntyneiden toimijuutta ja elinympäristön kokonaisvaltaista turvallisuutta vertaistoiminnan, setlementtien kansalaistoiminnan ja paikallisyhteisöjen avulla.

Yhdessä mukana -projektissa kehitetään kymmeniä vertaistoiminnan menetelmiä. Ryhmätoiminnan kautta osallistujat kohtaavat toisiaan ja vahvistavat sosiaalisia suhteitaan. Menetelmäryhmät tuovat osallistujien päiviin rakennetta ja ohjelmaa. Menetelmät auttavat ikääntyneitä pysymään mukana yhteiskunnassa, yhdistystoiminnassa sekä kehittyvässä ja uudistuvassa maailmassa. Ennen kaikkea menetelmät tukevat osallistujien osallisuutta ja lisäävät hyvinvointia elämän kaikilla osa-alueilla.

Yhdessä mukana -projektissa testattiin vuosina 2013–2015 sosiaalisen esteettömyyden menetelmää, jossa osallistujat pääsivät omien valokuvien kautta pohtimaan elämänsä eri vaiheita omaa kasvuun. Pilottikokeilun pohjalta kehitettiin Valokuvat voimavarana -menetelmä.

RYHMÄN OSALLISTUJAT – ARVOKKAAT IKÄÄNTYNEET

Valokuvat voimavarana -menetelmää luotaessa pilottiryhmään osallistui kuusi yli 60-vuotiasta, joukossa oli sekä miehiä että naisia. Heitä yhdisti samankaltainen elämäntilanne, elinympäristö ja kiinnostuksen kohteet. Osallistujat eivät olleet ennestään tuttuja toisilleen.

Menetelmä on sovellettavissa eri-ikäisille. Yli 60-vuotiaiden kanssa toimiessa erityisesti painotettavia teemoja ovat ikääntymisen arvokkaana näkeminen, esteettömyys, osallisuus ja yhteisöllisyys.

Valokuvat voimavarana -menetelmän ja settlementtitoiminnan lähtökohtana on jokaisen oikeus arvokkaaseen vanhuuteen. Ikääntymisen on arvokasta, aktiivis-

ta ja turvallista silloin, kun ikääntyneet itse ovat mukana toimijoina ja asiantuntijoina heitä koskevissa asioissa ja päätöksenteossa. Olennaista menetelmässä on edistää sitä, että ikääntyneet voivat kokea olevansa yhteisönsä täysvaltaisia ja arvostettuja jäseniä, joiden läsnäolo, kokemus ja osaaminen ovat tärkeitä voimavarojamme.

Ikääntyneet niputetaan usein puheessa yhdeksi suureksi ryhmäksi vanhoja ihmisiä. Tällainen yleistäminen on

haitallista, sillä se lisää ennakkoluuloja ja ikäsyrjintää. Ikääntyneistä puhuttaessa viitataan helposti ainoastaan vanhimpiin ikäluokkiin, jolloin hyväkuntoiset, vasta eläkkeelle jääneet jäävät huomiotta.

**"NÄMÄ HARJOITTEET
OVAT SAANEET
MIETTIMÄÄN, MISTÄ
KAIKESTA SITÄ
ON SELVINNYT
VOITTAJANA!"**

MENETELMÄN HYÖDYNTÄMINEN SENIORI- JA VANHUSTYÖSSÄ

Valokuvat voimavarana -menetelmä on tarkoitettu kaikenikäisille, mutta erityisesti valokuvista ja niiden käsittelystä voimavaroja voivat saada seniorit pitkän elämänpolunsa ja kokemuksensa vuoksi. Ikääntyneillä on nuorempia enemmän muistoja reflektoitavanaan sekä ajan tuomaa perspektiiviä elämänsä menneiden ajanjaksojen ja niiden merkityksen arviointiin.

Useimmat menetelmän teemat ja kysymykset sopivat kaikkiin elämänvaiheisiin. Omien voimavarojen tunnistaminen ja oman elämänpolun hahmottaminen on merkityksellistä kaikenikäisille.

Kurssin käyneet ikääntyneet voivat olla vertaisohjaajina myöhemmillä kursseilla ja lopulta toteuttaa menetelmiä myös itsenai-

sesti vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin tuella. Näin toimiminen korostaa ikääntyneiden aktiivista roolia, osallisuutta ja tasavertaista asemaa toiminnan järjestäjien kanssa.

Valokuvat voimavarana -menetelmää seniori- ja vanhustyössä hyödyntämällä ehkäistään ikääntyneiden yksinäisyyttä ja autetaan heitä tunnistamaan omia voimavarojaan. Toiminta lisää osallistujien hyvinvointia ja osallisuuden kokemuksia, sekä herättää muistoja ja tunteita. Tarkoituksena on myös vahvistaa osallistujien sosiaalisia suhteita tuomalla samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä yhteen. Näin mahdollistetaan uusien, pysyvien ystävyyssuhteiden syntyminen.

VALOKUVAT VOIMAVARANA -MENETELMÄ

Ryhmän koko 2–8 osallistujaa

Ryhmän kesto 6–8 tapaamista 2 × 60 min / kerta
Jonkin aikakauden käsittely voi vaatia kaksi ko-
koontumiskertaa. Tästä johtuen suunnitelmassa on
kaksi varapäivää.

Tila Pöytä ja tuolit. Tarpeeksi tilaa työskennellä ja
rakentaa taulua. Tilan tulee olla rauhallinen ja sul-
jettu.

MATERIAALIT

Äänentoistolaitte

Kopioita osallistujien valokuvista (myös alkuperäi-
siä kuvia voi käyttää)

Suomen karttoja (A3, tyhjiä)

Taulupohjat (paksu pahvi/kartonki)

Valinnaisia askartelumateriaaleja

- Kartonkeja
- Väri- ja kuviopapereita
- Sanomalehtiä
- Saksia
- Liimaa
- Tarroja
- Pitsiä
- Kuumaliimaa
- Helmiä
- Maaleja
- Pensseleitä
- Henkilökohtaista materiaalia, jota tekijä haluaa
liittää tauluun (kirjeitä, kortteja ja muistoja).
- Hehku-tunnepalikat, Onnea ikä kaikki -kortit ja
Ovi-kortit

RYHMÄKERTOJEN TEEMAT

1. Aloitus, yhteinen matka
2. Lapsuus
3. Nuoruus
4. Aikuisuus ja hulinavuodet
5. Tämä hetki
6. Lopetus, yhteinen näyttely
7. Varapäivä
8. Varapäivä

RYHMÄKERTOJEN RAKENNE

- Aiheeseen virittäytyminen
- Taulun ja kuvien työstäminen
- Lopuksi purku- ja palautekeskustelua ja yhteinen
lopetus

ryhmäkerta

Aloit

Ryhmäkerran tavoitteet: ryhmäytyminen, yhteisistä toimintatavoista sopiminen, osallistujien toiveiden ja tarpeiden kartoitus, Elämäni kuvat -taulun suunnittelu, oman elämänpolun hahmottaminen

Minun elämäntarinani 30 minuuttia

Ensimmäiselle ryhmäkerralle osallistujat tuovat mukanaan valokuvia.

Ensimmäistä harjoitusta varten jokainen valitsee muutaman valokuvan elämän eri vaiheilta. Jokainen kertoo vuorollaan oman elämäntarinansa. Ohjeistus on hyvin avoin ja antaa vapauden valita, mitä asioita jakaa ja kuinka yksityiskohtaisesti niistä kertoo. Kerronnassa käytetään apuna valokuvia.

Elämäni matka kartalla 30 minuuttia

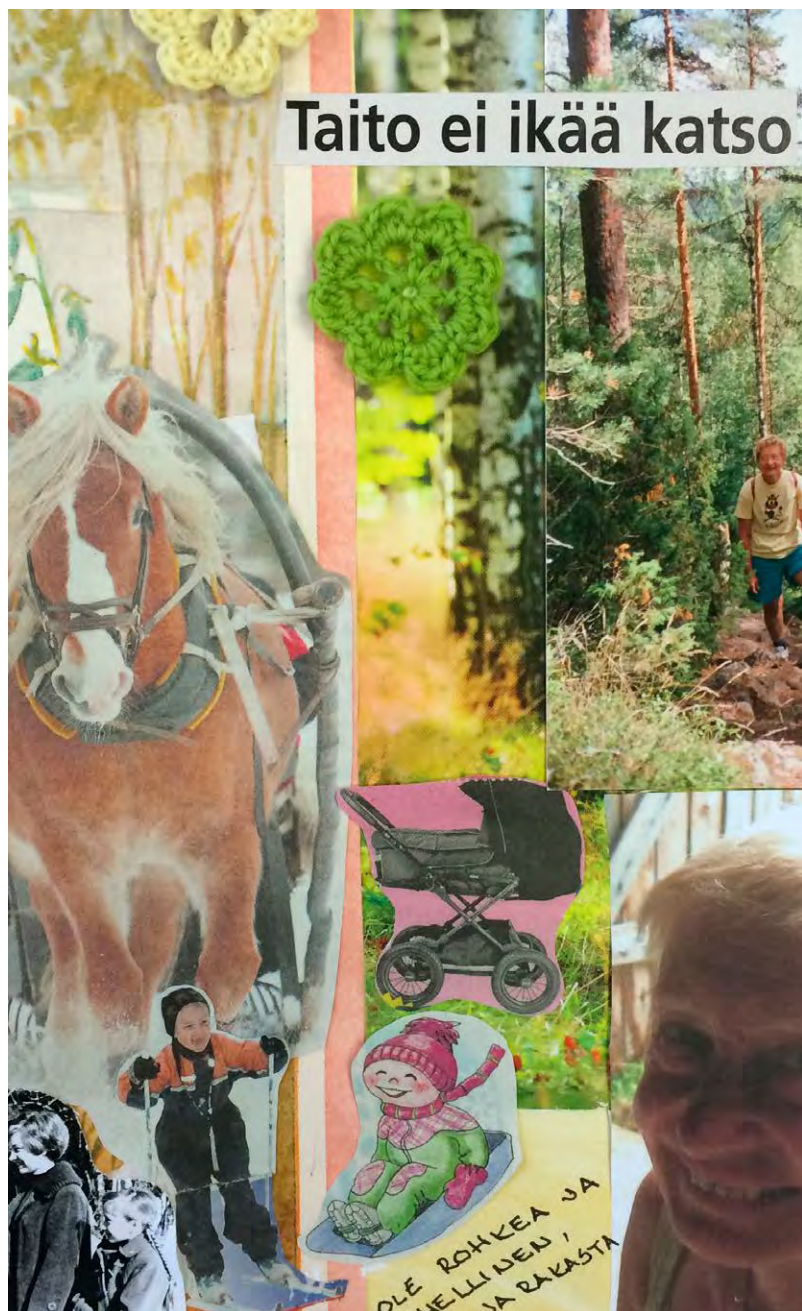
Jokainen piirtää isolle Suomen kartalle oman elämänsä reitit. Missä on syntynyt, asunut ja kulkenut? Työskentely tapahtuu pareittain, parilla on yhteinen kartta (A3) ja omat kynät. Lopuksi matkakertomukset jaetaan kaikille yhteisesti.

Elämäni musiikki – toivemusiikin kerääminen 15 minuuttia

Osallistujat keskusteleval pareittain lempimusiikistaan. Lopuksi musiikkikokemuksia jaetaan yhteisesti ja ne kirjataan ylös. Harjoituksen tarkoituksena on koota seuraaville kokoontumiskerroille yhteinen soittolista. Ryhmässä tullaan kuuntelemaan työskentelyn lomassa osallistujien lempimusiikkia kultakin aikakaudelta.

Yhteinen sopimus 30 minuuttia

Taulupohjalle luodaan yhteiset toimintatavat. Ainakin seuraavat asiat olisi hyvä huomioida: luottamuksellisuus, tasaver-taisuus, kunnioitus, vaitiolovelvollisuus ja käytännön asiat (aikataulu, materiaalit, työskentelytavat).



Valokuvien luovutus 10 minuuttia

Osallistujilta kerätään valokuvat. Toiselle kerralle kuvat on skannattu ja alkuperäiset kuvat säilyvät osallistujilla.

Lopetus 5 minuuttia

Yhteinen hiljentyminen ja tunnelmien purkaminen keskustelemalla

2. ryhmäkerta

Lapsuus

turvallin

onne

hyväntu

Ryhmäkerran tavoitteet: lapsuuden tunteiden tunnistaminen, lapsuuden haaveiden muistelu, valokuvan voiman pohtiminen, taulun ensimmäisen vaiheen, lapsuuden kuvien toteuttaminen.

Minun aamuni -keskustelu

15 minuuttia

Työskentely alkaa kuulumisten vaihdolla. Jokainen kertoo vuorolleen, mitä hyvää oli tässä aamussa.

Hehku-tunnepalikat

30 minuuttia

Tunnepalikoissa on positiivisia tunteita, yksi tunne kussakin palikassa. Jokainen valitsee palikoista kaksi sellaista tunnetta, jotka ovat kannatelleet lapsuudessa ja kaksi sellaista tunnetta, joita toivoisi tuntevansa tulevaisuudessa enemmän. Osallistujat asettavat lapsuuden tunteet syliin ja tulevaisuuden tunteet eteensä pöydälle. Osallistujat kertovat vieressä istuvalle, miksi valitsivat juuri kyseiset tunteet. Harjoituksen jälkeen keskustellaan yhteisesti työskentelystä nousseista ajatuksista.

Elämäni kuvat -taulu

60 minuuttia

Taulun työstäminen alkaa. Kaikki saavat taulupohjan ja käytettävissä olevat materiaalit käydään läpi. Osallistujat saavat tuoda myös omia askartelutarvikkeita mukanaan. Työskentelyn tueksi soitetaan ensimmäisellä kerralla kerättyjä kappaleita, osallistujien toivomusiikkia lapsuudesta.

Näkyville kirjoitetaan lauseet, jotka herättävät pohtimaan lapsuuden tunnelmia.

- Mistä asioista lapsena nautin?
- Mistä haaveilin?
- Mitä osasin?

Taulun valmistukseen annetaan hyvin avoimet ohjeet. Jokainen saa tehdä taulusta juuri sellaisen kun haluaa. Ajatuksena on, että jokaisella kerralla tauluun lisätään sen aikakauden kuva/kuvia. Ensimmäisellä kerralla tauluun työstetään pohjaväri ja siihen liitetään lapsuuden kuvat. Taulun pohja maalataan tai väritetään lempiväreillä.

Lopetus

15 minuuttia

Lopuksi keräännytään yhteen ja osallistujat saavat jakaa kokemuksiaan työskentelystä. Seuraavaa kertaa varten osallistujat saavat pohdittavakseen kysymyksen ”Mitä odotin elämältä?”.

3. ryhmäkerta

Nuoruus

Ryhmäkerran tavoitteet: Nuoruuden haaveiden muistelu, omien voimavarojen tunnistaminen, taulun toisen vaiheen, nuoruuden kuvien, toteuttaminen.

Minun viikonloppuni -keskustelu

15 minuuttia

Jokainen kertoo vuorollaan menneen viikonlopun tapahtumista ja hyvää mieltä tuottavista asioista.

"TUNTUU UPEALTA
PALATA MUISTOISSA
MENNEESEEN. AIKA OLI
NIIN ERI JA OMALLA
TAVALLAAN NIIN
IHANA."

Onnea ikä kaikki -kortit 30 minuuttia

Jokainen nostaa vuorollaan pöydältä Onnea ikä kaikki -kortin ja lukee kysymyksen tai ohjeistuksen kortin takaa. Muut toimivat kortin ohjeistuksen mukaan. Kortit herättävät osallistujia pohtimaan omaa elämäänsä. Korttien toisella puolella olevat kuvat houkuttelevat nostamaan kortin ja muistelemaan elämän hetkiä.

Harjoitus jatkuu kierroksella, jossa jokainen kertoo nuoruuden tunteista ja tunnelmista: Mitkä haaveet ovat käyneet toteen? Missä oli nuorena hyvä?

Elämäni kuvat -taulu 60 minuuttia

Jatketaan taulujen työstämistä. Tauluun lisätään nuoruusvuosien kuvat, kirjeitä, kortteja, materiaaleja ja tekstejä. Taustalla soi osallistujien nuoruusmusiikki.

Askartelua tukevat nuoruuden kysymykset:

- Mitä odotin elämältä?
- Ovatko nuoruuden unelmat toteutuneet?
Jos eivät, voisiko ne vielä toteuttaa?
- Mistä nuorena nautin?

Lopetus

15 minuuttia

Jaetaan nuoruuskuvista heränneitä ajatuksia ja päätetään ryhmäkerta yhteisesti kiittäen. Viimeiseksi ohjaaja lukee ääneen ensi kerran kysymyksen: "Minkä taidon haluaisin siirtää eteenpäin?". Ryhmäläiset pohtivat tätä kysymystä tulevan viikon aikana.

4

ryhmäkerta

Aikuisuus

"AIKUISUUS ON SEVAIHE, JOHON SISÄLTYY MINUN ELÄMÄNI SUURIMMAT KRIISIT. SIKSI ETSIN ALUKSI NEGATIIVISIA TUNTEITA."

Ryhmäkerran tavoitteet: arjesta ja hulinavuosista selviytyminen, keinojen tunnistaminen, kriisien voittaminen, tunteiden tunnistaminen

Minkä taidon haluaisit siirtää eteenpäin -keskustelu

15 minuuttia

Jokainen kertoo vuorollaan, minkä taidon haluaisi siirtää eteenpäin, lapsille, lapsenlapsille tai ympärillä oleville ihmisille.

Hehku-tunnepalikat

20 minuuttia

Jokainen valitsee kaksi tunnetta, mitkä nousevat positiivisina muistoina hulinavuosien keskeltä. Mitkä tunteet kannattelivat aikuisiässä? Niistä jaetaan ajatuksia yhteisesti. Jokainen perustelee halutessaan, miksi valitsi juuri kyseiset tunteet. Harjoituksen jälkeen keskustellaan, oliko tunteita vaikea valita tai tunnistaa?

Elämäni kuvat -taulu

60 minuuttia

Tauluun lisätään kuvia hulinavuosilta, työelämästä ja perheestä. Työskentelyn lomassa keskustellaan kysymyksestä: mitkä tunteet ovat edelleen voimakkaita, kun muistelemme aikuisuutta? Taustalla soi toivekappaleita.

Ovikortit

15 minuuttia

Kortteja, joissa on erilaisia ovia. Jokainen valitsee oven, joka jollain tavalla kutsuu tai kiehtoo. Tämän jälkeen jokainen kertoo vuorollaan, mitä oven takana odottaa – tulevaisuuden näkymä, tulevan illan näkymä, tuleva viikonloppu?

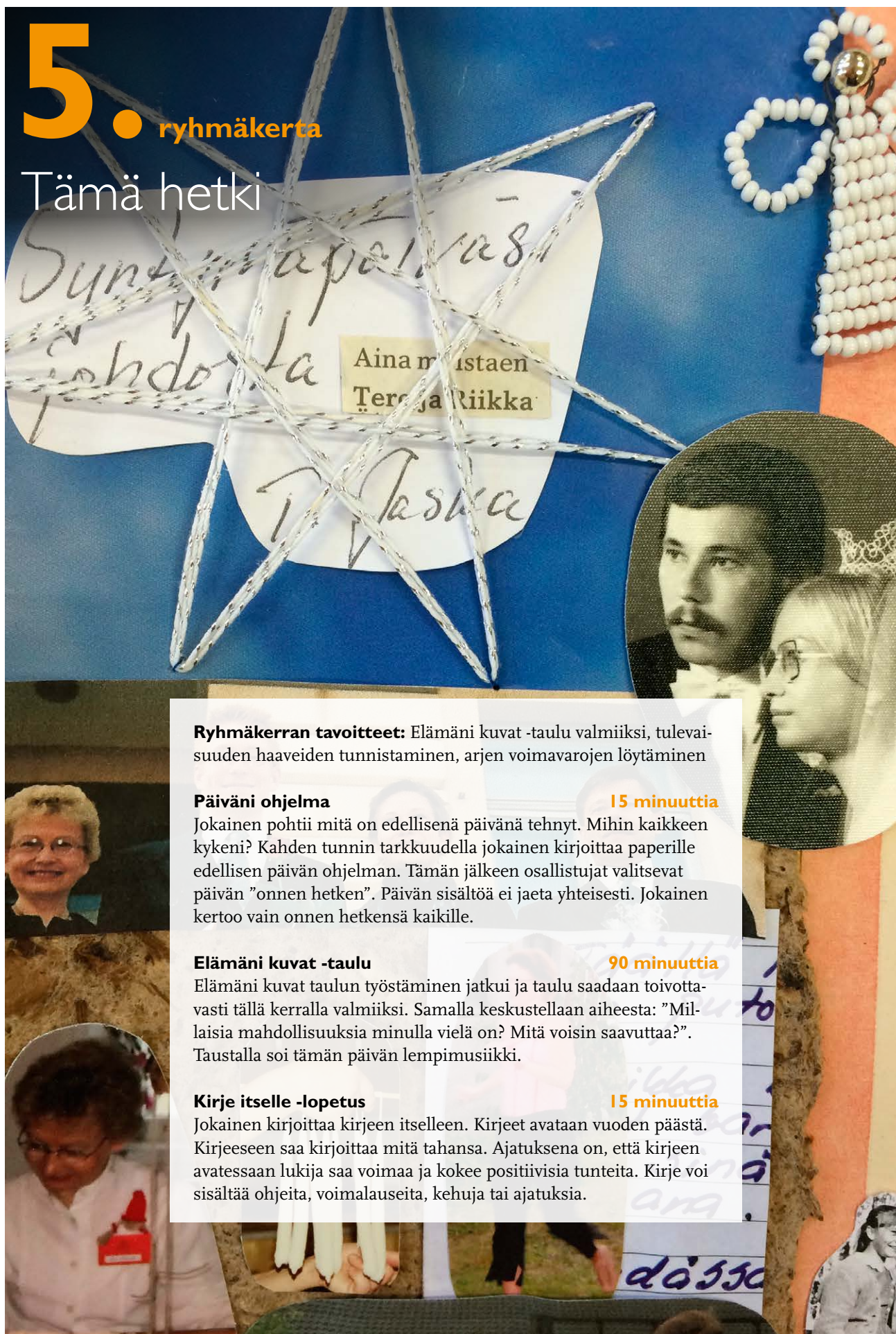
Lopetus

10 minuuttia

Ohjaaja lausuu ääneen tulevan kerran ajatuksen: "Millaisia mahdollisuuksia minulla vielä on? Mitkä unelmat aion toteuttaa?"

5. ryhmäkerta

Tämä hetki



Ryhmäkerran tavoitteet: Elämäni kuvat -taulu valmiiksi, tulevaisuuden haaveiden tunnistaminen, arjen voimavarojen löytäminen

Päiväni ohjelma

15 minuuttia

Jokainen pohtii mitä on edellisenä päivänä tehnyt. Mihin kaikkeen kykeni? Kahden tunnin tarkkuudella jokainen kirjoittaa paperille edellisen päivän ohjelman. Tämän jälkeen osallistujat valitsevat päivän "onnen hetken". Päivän sisältöä ei jaeta yhteisesti. Jokainen kertoo vain onnen hetkensä kaikille.

Elämäni kuvat -taulu

90 minuuttia

Elämäni kuvat taulun työstäminen jatkui ja taulu saadaan toivottavasti tällä kerralla valmiiksi. Samalla keskustellaan aiheesta: "Mil-laisia mahdollisuuksia minulla vielä on? Mitä voisin saavuttaa?". Taustalla soi tämän päivän lempimusiikki.

Kirje itselle -lopetus

15 minuuttia

Jokainen kirjoittaa kirjeen itselleen. Kirjeet avataan vuoden päästä. Kirjeeseen saa kirjoittaa mitä tahansa. Ajatuksena on, että kirjeen avatessaan lukija saa voimaa ja kokee positiivisia tunteita. Kirje voi sisältää ohjeita, voimallauseita, kehuja tai ajatuksia.

6. ryhmäkerta

Lopetus – Näyttely

Ryhmäkerran tavoitteet: taulujen esittely, kokemusten jakaminen, juhlat, palautteen kerääminen

Viimeisen ryhmäkerran sisältö on vapaa-muotoinen ja sovellettavissa. Se muodostuu kunkin ryhmän näköiseksi. Näyttelykerralla osallistujat esittelevät oman taulunsa toisille. Jos osallistujat haluavat, viimeiselle kerralle voi kutsua myös ulkopuolisia, läheisiä tai ystäviä.

Viimeisellä kerralla:

- Nostetaan yhteinen malja Elämäni kuvat-tiluille
- Juodaan kakkukahvit ja jaetaan kokemuksia työskentelystä
- Kerätään osallistujilta palaute toiminnasta

Huom. Tarvittaessa ryhmä voi kokoontua kahdeksankin kertaa, jos jonkun elämänvaiheen käsittelyyn ja työstämiseen tarvitaan kaksi kertaa. Tästä syystä suunnitelmassa on varakerrat 7 ja 8.



HAVAINTOJA MENETELMÄSTÄ

- Tavoitteena on, että toimintaan on helppo tulla mukaan ja toiminta on fyysisesti ja psyykkisesti esteetöntä. Osallistujat voivat tulla mukaan toimintaan sellaisena kuin ovat ja he voivat olla ryhmässä omana itsenään.
- Ryhmän jäsenten toiveiden kuunteleminen tukee tekemistä ja antaa osallistujille kokemuksen tasavertaisuudesta ryhmän vetäjän kanssa. Osallistujat saavat osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksia.
- Koska menetelmän tavoitteet liittyvät hyvin henkilökohtaisella tasolla, on tärkeää, että ryhmässä vallitsee luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri. Ryhmän hengen luomiseen ja ylläpitoon on tärkeää panostaa.
- Käytettäviä esimerkkiharjoituksia voidaan soveltaa ryhmän tarpeiden ja toiveiden mukaisiksi. Harjoitukset johdattelevat teemoihin, positiiviseen ajatteluun ja auttavat ryhmää tutustumaan toisiinsa ja ryhmäytymään. Jokainen kerta on hyvä aloittaa aiheeseen virittävällä harjoituksella.
- Ensimmäisen ryhmäkerran merkitys on erityisen suuri. Osallistujien motivoiminen ja miellyttävän ilmapiirin luominen on tärkeää. Ensimmäisen kerran jälkeen osallistujien voi antaa ottaa enemmän omaa tilaa vetäjän jäädessä taustalle mahdollistajaksi. Ohjaajan rooli korostuu taas viimeisellä kokoon-tumiskerralla vahvemmin.

**"KYLLÄ MEIDÄN
LAPSUUS ON OLLUT
ONNELLINEN KUN EI
OLLUT TELEVISIOTA.
KYLLÄ MINÄ SEN VAIN
SANON."**

VALOKUVAT VOIMAVARANA -PILOTTIRYHMÄN TULOKSET

Muistojen ja tunteiden herääminen, reflektointi:

Valokuvien läpikäyminen herätti kaikissa osallistujissa voimakkaita tunteita menneestä ja nosti pintaan muistoja. Valokuvat herättivät paitsi positiivisia, myös ikäviä muistoja. Toiminta toi iloa osallistujien arkeen ja he tunsivat olonsa turvalliseksi ryhmässä.

Omien voimavarojen tunnistaminen:

Eri aikakausien valokuvien pohtiminen auttoi osallistujia hahmottamaan omia vahvuuksia ja voimavaroja. Valokuva oli tehokas valinta muisteluun ja elämänpolun hahmottamiseen, ihmiset saivat paljon oivalluksia. Ryhmissä keskusteltiin paljon siitä, millaisia asioita kukin kykeni tekemään eri elämänvaiheissa. Osallistujat peilasivat vahvuuksiaan ja osaamistaan tähän päivään. Lisäksi he kertoivat paljon nuoruuden ja tämän päivän unelmistaan.

Ryhmän ja toiminnan laadukkuus:

Valokuvat voimavarana -menetelmän toiminnan laatuun ja ryhmän lämpimään tunnelmaan oltiin hyvin tyytyväisiä. Toiminnan koettiin olevan esteetöntä, mukaan oli helppo tulla. Osallistujat olivatkin hyvin sitoutuneita toimintaan, kokivat itsensä osallisiksi ja saivat merkittäviä vaikuttamisen kokemuksia. Elämäni kuvat -taulun työstäminen koettiin mielekkääksi ja kaikki osallistujat saivat teoksensa valmiiksi. Jokaisen elämänpolku ehdittiin käydä seikkaperäisesti ja palkitsevasti läpi.

Vaikutusmahdollisuuksien lisääntyminen arjessa:

Yli puolet osallistujista koki vaikutusmahdollisuuksiensa lisääntyneen jonkin verran. Kukaan ei kokenut negatiivisia vaikutuksia.

Toiminnan vaikutukset elämään:

Miltei kaikki osallistujat kokivat toiminnal-



**"TAJUSINTÄMÄN
PROSESSIN AIKANA,
ETTÄ ELÄMÄ ON
IHANAA JOKA PÄIVÄ,
KOKO AJAN, AAMUSTA
ASTI."**

la olleen merkittäviä vaikutuksia heidän elämäänsä. Toimintaan osallistuminen toi iloa ja hyvinvointia arkeen ja uutta sisältöä elämään. Kaikki saivat ryhmästä uusia ystäviä. Tämä tulos on erityisen positiivinen, sillä sen vaikutus tulee näkymään osallistujien arjessa myös ryhmän päättymisen jälkeen.

Toiminnan koettiin rytmittäneen hyvin alkanutta eläkeaikaa, ja toiminta oli jo itsessään hyvin voimaannuttava kokemus. Vertais-toiminta lisäsi myös turvallisuuden tunnetta arjessa tuomalla osallistujille luottamuksellisia, miellyttäviä ihmiskontakteja.

Kaiken kaikkiaan osallistujat olivat hyvin tyytyväisiä toimintaan ja kokivat sen antaneen heille paljon.

LÄHTEET, LINKIT & YHTEYSTIEDOT

HEHKU-tunnepalikat

HEHKU-tunnepalikat on menetelmä myönteisen mielialan vahvistamiseen ja harjoittamiseen. Menetelmän ovat kehittäneet Mari ja Kari Lankinen (Terapeda 2014). Tunne-palikoita hyödynnettiin Valokuvat voimavarana -pilottiryhmässä, sillä menetelmän tavoitteet ovat hyvin samanlaiset kuin Valokuvat voimavarana -menetelmällä.

Paketti palikoita sisältää 48 myönteistä tunnetta, joiden joukosta löytyvät kaikki suomen kielessä esiintyvät myönteiset tunteet. Lisäksi paketti sisältää harjoitteita yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn. Menetelmä pohjautuu positiivisen psykologian ja tunnetaitojen vahvistamisen teorioihin. (Lankinen 2013, 4.)

Onnea ikä kaikki -tunnepalikat

Myönteistä mielialaa vahvistavat Onnea ikä kaikki -kortit on kehittänyt Mari Lankinen. Menetelmä sisältää 48 valokuvaa, joiden takana on virittäviä kysymyksiä ja ohjeita. Menetelmän tavoitteena on hyvien muistojen mieleen palauttaminen. Kortit sopivat hyvin tukemaan Valokuvat voimavarana -menetelmässä lapsuuden ja nuoruuden muistelu, positiivisten kokemusten tunnistamista ja toiminnallista työskentelyä. Jokainen osallistuja kertoo muille valitsemastaan kortista ja siihen liittyvästä muistosta tai tarinasta.

Ovi-kortit

ovikortit.com

Materiaaleja ja lähteitä työskentelyn tueksi

- www.setlementti.fi/yhdessa-mukana/yhdessa-mukana-projekti
- Halkola, P. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Kervinen, A. & Komi, M. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy
- Lankinen, M. 2013. HEHKU-tunnepalikat, Menetelmä myönteisen mielialan vahvistamiseen. Helsinki: Terapeda.
- Karlsson, S. & Sievinen, P. 2015. Hyvän elämän anatomia. Helsinki: Cozy Publishing
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy
- Savolainen, M. 2009. Valokuvan terapeuttisuus.
- www.voimauttavavalokuva.net/terapeuttisuus.htm

Setlementtiliiton Yhdessä mukana -projektissa kehitettiin vuosina 2013–2016 yhteisöllisen vertaistoiminnan menetelmiä. *Valokuvat voimavarana* on yli 60-vuotiaille suunnattu terapeutin toiminnallinen menetelmä, joka toteutetaan pienryhmässä. Osallistujat jakavat muistoja ja tapahtumia eri aikakausilta omien valokuvien kautta. Menetelmä paneutuu valokuvan voimaan ja on sovellettavissa myös muille kohderyhmille.



Setlementtiliitto
SENIORI- JA VANHUSTYÖ
Yhdessä mukana