



Katso lisää Instagramista:  
@voiek2020 #voiek2020

## Voi elämän kevät! Kuvia ja tarinoita ilosta

### Mistä on kyse

Toimintamalli koostuu kuvahaasteesta sekä kohtaamisesta videopuhelun välityksellä. Kuvahaasteena on ottaa valokuva asiasta, joka tuo itselle iloa, antaa voimia tai saa nauramaan. Videopuhelussa jokainen osallistuja saa esitellä yhden kuvan ja jakaa siihen liittyvän tarinan yhdessä toisten kanssa.

Toimintamalli vahvistaa ilon aiheiden huomaamista arjessa myös haastavan elämäntilanteen keskellä ja edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja vertaistukea verkkoympäristössä.

Toimintamalli syntyi osana Propellipäiden Kokeillaan yhdessä! -kampanjaa.

### Kenelle

Kaikille, jotka kokevat psyykkistä kuormitusta ja/tai yksinäisyyttä nykyisessä elämäntilanteessaan ja tahtovat vahvistaa voimavarojaan ryhmässä, esimerkiksi mielenterveys- ja päihdehaasteita kokevat henkilöt sekä ikäihmiset.

### Mitä tarvitset

Osallistujat tarvitsevat älykännykän, jossa on kamera sekä videopuhelusovellus (esim. Zoom). Videopuhelusovelluksessa on tarpeen olla aineiston jakomahdollisuus, jotta kuva voidaan näyttää yhtä aikaa kaikille osallistujille.

### Fakta

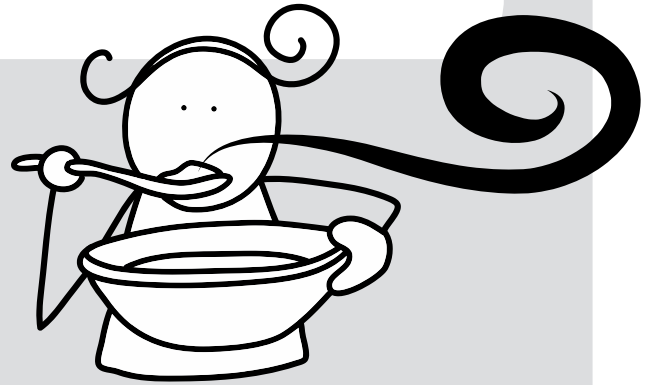
🕒 Kertaluontoinen tai toistuva. Kuvahaasteen ohjeistus etukäteen + kuvahaasteen toteutus + 1-2 tunnin videotapaaminen.

👥 4-5 osallistujaa / 1 tunti  
8-10 osallistujaa / 2 tuntia

**Lopputulokset:** Kuvagalleria työpajasta. Hyvää mieltä osallistujille.

## Ohjaajien rooli

- Ryhmän ohjaajan/ohjaajien tehtävänä on edistää turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä ryhmässä sekä toimia teknisenä tukena.
- Varmista, että jokainen osallistuja pääsee vuorollaan ääneen ja saa palautetta kuvasta ja tarinasta. Voitte tarpeen mukaan sopia vuoron vaihdon merkiksi esim. kuvasymbolin.
- Kertaa ryhmän pelisäännöt tarpeen mukaan.
- Jos osallistujat nostavat toistuvasti esiin huolenaiheita ja pelkoja, palauta keskustelua iloa ja hyvää mieltä tuoviin asioihin.
- Ohjaajana olet osa ryhmää ja osallistujat ovat kiinnostuneita sinun kokemuksistasi. Muista esitellä myös oma valokuvasi ja siihen liittyvä tarina.
- Jos joku osallistujasta on intensiivisemmän tuen tarpeessa, voit tarjoutua olemaan hänen käytettävissään tapaamisen jälkeen.



## Näin sen teet

### 1. Ennakkosuunnittelu

- Pohdi, mikä on kohderyhmäsi. Soveltuuko toiminta jonkin olemassa olevan ryhmän tapaamiskerran sisällöksi? Vai järjestätkö kaikille avoimen tapahtuman, jota tiedotat ja markkinoit etukäteen? Tarvitaanko osallistujilta tällöin etukäteisilmoittautumista?
- Videoryhmässä on hyvä olla kaksi ohjaajaa. Sopikaa yhdessä etukäteen työnjaosta. Hyvä työnjako voi olla, että toinen vastaa erityisesti tekniikasta ja toinen ryhmän ohjaamisesta. Vai voisiko joku osallistujista ehkä tarpeen mukaan avustaa muita tekniikan kanssa?
- Kartoita ja arvioi etukäteen osallistujien digitaitoja mahdollisuuksien mukaan. Mikäli osallistujien digitaidot ovat heikot, heitä voi olla tarpeen opastaa etukäteen. Perehdy myös itse etukäteen videopuhelusovelluksen perustoimintoihin, jotta osaat ohjata osallistujia.
- Päätä etukäteen, kuinka kuvahaaste toteutetaan. Jakavatko osallistujat valokuvat itse videopuhelun aikana? Vai lähettävätkö osallistujat valokuvat etukäteen esimerkiksi sähköpostitse ohjaajalle?
- Pohdi alustavasti, kootaanko osallistujien kuvia yhteiseen kuvagalleriaan vai ovatko kuvat esillä vain videotapaamisessa.

### 2. Kuvahaasteen ohjeistaminen

- Kun ennakkosuunnittelun suuntaviivat ovat selkeät, on aika kutsua osallistujat mukaan. Prosessi käynnistyy kuvahaasteesta, joka virittää osallistujia suuntaamaan huomiota iloa tuoviin asioihin omassa arjessa jo ennen videotapaamista. Kuvahaasteena on ottaa kuva asiasta, joka tuo itselle iloa, antaa voimia tai saa nauramaan myös haastavan elämäntilanteen keskellä.
- Ohjeista kuvahaaste etukäteen lyhyesti ja selkeästi. Voit käyttää tukena valmiita materiaaleja.
- Lähetä kuvahaaste osallistujille vähintään viikkoa ennen videotapaamista.
- Ohjaa osallistujia miettimään etukäteen, mitä he tahtovat lyhyesti kertoa kuvasta.
- Valokuvan voi ottaa kännykällä. Osallistujilta ei edellytetä kuvausosaamista.
- Muista myös itse ryhmän ohjaajana ottaa valokuva!

### 3. Videotapaaminen

- Videotapaaminen tuo osallistujat yhteen kuvien ja tarinoiden äärelle verkossa. Kun jokainen kertoo itselle iloa tuovista asioista, asiat vahvistuvat myös omassa mielessä. Toisten ilonaiheista kuuleminen ja niiden jakaminen vahvistavat myös yhteistä ilon ja mielihyvän kokemusta.

#### Tapaamisen aluksi

- Toivota yksitellen osallistujat tervetulleiksi, kun he saapuvat videotapaamiseen sekä vielä yhteisesti ennen aloitusta.
- Esittäydy/esittäytykää ryhmän ohjaajana. Kerro lyhyesti, mikä on tapaamisen tarkoitus ja miten tapaaminen etenee.
- Sopikaa aluksi yhdessä pelisäännöistä kuten siitä, että ryhmässä kerrotut asiat jäävät ryhmään.
- Pyydä aluksi jokaista osallistujaa lyhyesti esittelemään itsensä. Lämmittelykysymyksenä voi olla esimerkiksi miten päivä on käynnistynyt tai millä mielin osallistuja tulee ryhmään.
- Kuvakierros ja keskustelu
- Kuva- ja tarinakierroksella jokainen osallistuja saa vuorollaan esitellä yhden ottamansa valokuvan ja jakaa siihen liittyvän tarinan ja tunnelman. Jokainen päättää itse, mitä kertoo itsestään ja taustastaan kuvaan liittyen.
- Videotapaamisessa on tärkeä jättää tarpeeksi tilaa vapaalle keskustelulle. Jokainen saa esittää toisille kysymyksiä ja kommentteja kuvien ja tarinoiden pohjalta.
- Nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemus vahvistuu ryhmässä, kun jokainen saa palautetta omasta kuvasta ja kertomuksesta. Tutustumista tapahtuu tällöin ikään kuin huomaamatta ja myös tutuista ihmisistä voi oppia asioita.
- Jokaista osallistujaa varten on hyvä varata yhteensä noin 10-20 minuuttia aikaa.

#### Tapaamisen lopuksi

- Kiitä kaikkia ryhmätapaamisesta ja ohjaa lopuksi lyhyt fiiliskierros ryhmässä, jos aika sallii. Vaihtoehtoisesti voit kysyä, tahtooko joku osallistuja vielä jakaa jonkin kokemuksen muille.
- Kannusta osallistujia kiinnittämään jatkossakin huomiota ilon aiheisiin omassa arjessa.
- Osallistujien ottamat valokuvat voidaan koota esimerkiksi järjestön Instagram- tai Facebook-sivulle, mikäli osallistujat antavat siihen luvan. Mikäli kuvista on tarkoitus koota yhteinen kuvagalleria tai tapaamisesta lähettää palautekysely, muistuta siitä osallistujia.

*Mallin kirjoittaja Minna Salonen on kokemusasiiantuntija ja sosiaalipsykologi, joka on toiminut aiemmin järjestötyössä ja sosiaalialalla. Idea malliin syntyi omien masennuskokemusten myötä. Minna otti kuntoutumisen aikana valokuvia ja kirjoitti niihin liittyviä lyhyitä tekstejä ilonaiheista omassa arjessa.*

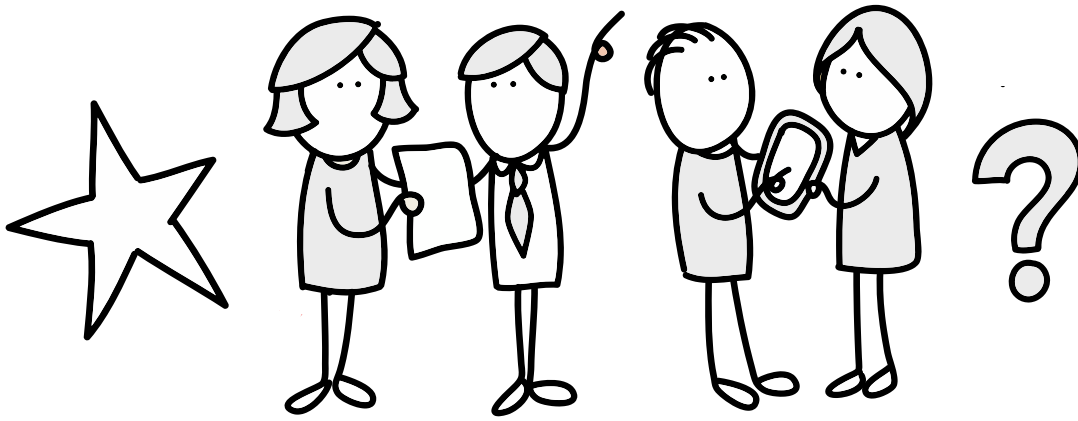
## Jälkityöt

- Osallistujien valokuvia voi koota verkossa yhteen paikkaan, mikäli yhdessä niin sovitaan. Tällöin ilon aiheista ja toiminnasta pääsevät osalliseksi myös henkilöt, jotka eivät ole osallistuneet videotapaamiseen.
- Kokoa kuvista ja tunnelmista päivitys esim. omalle Facebook-sivulle
- Jos toteutat useita kuvaryhmiä, voit perustaa toiminnalle esimerkiksi oman Instagram-tilin tai Facebook-ryhmän

## Arviointi

Lähetä osallistujille lyhyt palautekysely ryhmän jälkeen. Kysy osallistujilta, mitä he saivat toimintaan osallistumisesta. Voit kysyä myös erikseen, vahvistiko osallistuminen hyvää mieltä. Jos pajoja järjestetään useita, voit lisäksi kysyä, vahvistiko osallistuminen huomion kiinnittämistä ilon aiheisiin myös tapaamisten välillä.





Kuvahaaste osallistujalle

## Voi elämän kevät!

Jos oma elämäntilanne tuntuu hankalalta, huomio menee helposti huoliin ja pelkoihin. Kuvahaasteen avulla voit suunnata huomiota iloa tuoviin asioihin omassa arjessasi. Muista, että pieniä ilonaiheita löytyy aina myös vaikeuksienkin keskellä.

1. Ota valokuva asiasta, joka tuo sinulle iloa, antaa voimia tai saa nauramaan arjen keskellä. Kuvan aihe ja tyyli on vapaa. Voit ottaa kuvan kännykällä etkä tarvitse kuvaustaitoja.
2. Valmistaudu lyhyesti kertomaan omasta valokuvastasi videotapaamisessa. Voit pohtia vastauksia esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin: Mitä kuvassa tapahtuu? Mikä ilonaihe kuvaan liittyy ja mitä se sinulle merkitsee? Millainen tunne sinulla oli, kun otit valokuvan?
3. Kuvahaaste on hyvän mielen haaste sinua itseäsi varten. Se ei ole esimerkiksi suoritus, josta jaetaan tyyli pisteitä. Kun otat kuvia omista ilonaiheistasi ja jaat ne yhdessä toisten kanssa, ilo voi kasvaa vielä isommaksi.

