

Iloa kuvista

Ryhmätoiminnan esittely
ja vinkit ohjaajalle

Anne Miettinen



Hyvinvointia ja iloa kuvista

Haluatko vahvistaa asiakkaidesi hyvinvointia ja voimavaroja?

Haluatko tarjota ihmisille mahdollisuutta mukavaan yhteiseen toimintaan?

Kiinnostaako sinua kokeilla luovaa toiminnallista menetelmää?

Voisitko tehdä monialaista yhteistyötä yli työala- tai organisaatorajojen?

Tervetuloa tutustumaan Iloa kuvista -ryhmätoimintaan!





Miksi valokuvaryhmä? 1/2

- Luovien ja toiminnallisten menetelmien käyttö ohjaus- ja asiakastyössä on palkitsevaa niin työntekijälle kuin asiakkaalle.
- Monialaisesti toteutettuna ryhmätoiminta antaa työntekijöille uusia ideoita ja uutta virtaa omaan työhön. Jaettu ilo on yhteinen ilo!
- Ryhmässä asiakas tulee nähdyksi ja kuulluksi monipuolisemmin kuin perinteisessä asiakastyössä.
- Työntekijän ja asiakkaan suhde voi valokuvaryhmässä olla tasavertaisempi kuin perinteisessä ohjauksessa.
- Kuvat auttavat ihmistä kertomaan itsestään, kokemuksistaan ja unelmistaan.
- Kuvien herättämät mielleyhtymät ja tarinat voivat auttaa löytämään vertaisia ja saamaan tukea muilta.
- Luovan ryhmätoiminnan avulla voi saada uudenlaisia, positiivista minäkuvaa ja hyvinvointia vahvistavia kokemuksia.

Miksi valokuvaryhmä? 2/2

Voimauttavaan valokuvaukseen perehtynyt, erilaisia valokuvakursseja toteuttanut valokuvaaja Sini Yrjänä kertoo valokuvauksen käytöstä oman hyvinvoinnin vahvistamisessa:

"Kuvien avulla kuvattava saa ja voi tutkia itseään ja omia puoliaan yksin ja rauhassa tai jakaa haluamiaan kuvia myös muiden sanoitettavaksi. Muiden antama myönteinen palaute taas vahvistaa ja auttaa hyväksymään itseään monipuolisemmin. Kuvilla ja kuvattavana olemisella voi olla myös itsetuntoa, yhteyttä muihin ihmisiin, ammatti-identiteettiä tai minuutta rakentava vaikutus."

Taustaa

Raahen seurakunnan, Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Centria-ammatti-korkeakoulu toteuttama Mitä sinulle kuuluu? -ESR-hanke (2018-2020) järjesti keväällä 2019 valokuvausryhmän, joka suunniteltiin ja toteutettiin moniammatillisesti Siikajoen toimijoiden kanssa.

Halusimme tarjota kaikille työkäisille avointa hyvinvointia edistävää toimintaa, jossa hyödynnetään toiminnallisia menetelmiä ja jota voidaan jatkossa toteuttaa eri kohderyhmien kanssa erilaisissa toimintaympäristöissä.

Tässä esityksessä kuvataan miten Iloa kuvista -ryhmätoimintaa pilotoitiin Siikajoella. Sen pohjalta voit soveltaa ryhmätoiminnan mallia omassa työssäsi.





Tavoitteet

Tavoitteet muodostuvat aina kunkin toimijan lähtökohdista käsin, mutta ennen kaikkea kohderyhmän tarpeiden perusteella. Ihanteellista on, jos asiakkaat voidaan ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja tavoitteiden asettamiseen.

Tavoitteena Siikajoen Iloa kuvista -ryhmässä oli osallistujien voimavarojen ja mielen hyvinvoinnin vahvistaminen valokuvaprosessin ja siihen liittyvän itsenäisen työskentelyn sekä vertais- ja ryhmätyöskentelyn kautta.

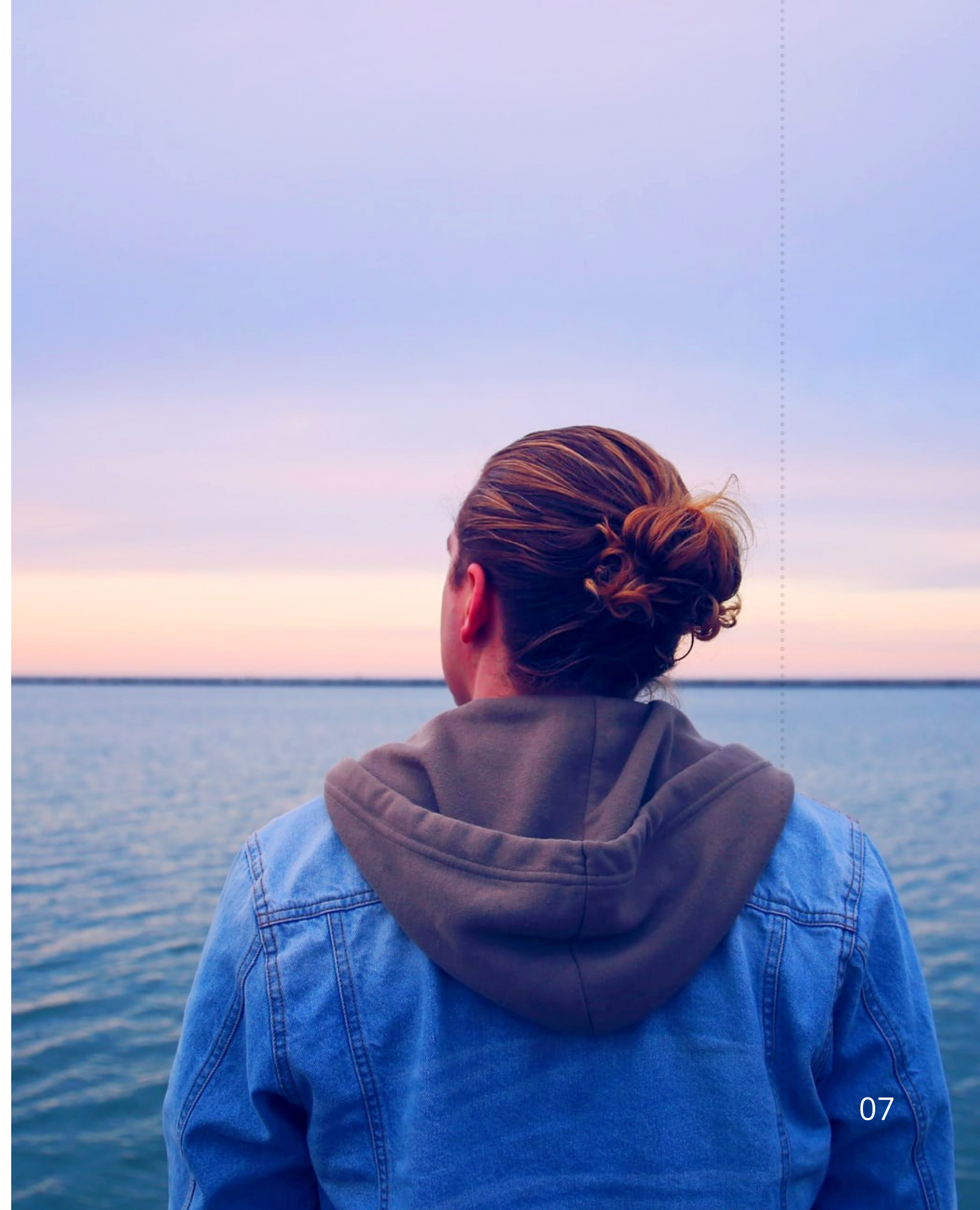
Tavoitteena oli myös rohkaista osallistujaa kääntämään katseensa ympärilleen, lähtemään ulos, luontoon ja ihmisten pariin, ja löytämään elämästään ja ympäristöstään itselle tärkeitä ja voimaannuttavia tekijöitä.

Kohderyhmä

Kohderyhmään kuului erilaisissa tuen tarpeissa olevia henkilöitä, jotka tarvitsevat tukea oman jaksamisen tueksi. Ryhmä oli suunnattu erityisesti heille, joilla on elämässä paljon kuormitusta esimerkiksi mielenterveyteen tai työttömyyteen liittyen.

Ryhmä oli avoin kaikille yli 16-vuotiaille työikäisille, joita kiinnostaa ko. toiminta ja valokuvauksen käyttö oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Ajatuksena on, että aikaisempaa valokuvauksen tai kuvataiteiden harrastuneisuutta ei tarvita - tämä koskee myös ohjaajaa / ohjaajia. Kiinnostus toimintaan riittää mainiosti.



Toteuttajat 1/2

Vetovastuussa oli Mitä sinulle kuuluu? -hankkeen asiantuntija Diakilta. Hänellä on osaamista mielenterveyteen ja ryhmäohjaukseen liittyen, ja hän vastasi ryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta kokonaisuudessaan. Hankkeen projektipäällikkö Raahen seurakunnalta oli mukana suunnittelussa ja toteutuksessa.

Paikalliset toimijat olivat mukana suunnittelemassa, tavoittamassa asiakkaita ryhmään ja toteuttamassa toimintaa. Mukana olivat kunnan etsivä nuorisotyöntekijä, nuorten aikuisten työvalmentaja sekä osalla kerroista paikallisen mielenterveysyhdistyksen Raahen psyyke ry:n ohjaaja.



Toteuttajat 2/2

Pyysimme paikallisen valokuvaaja Sini Yrjänän mukaan auttamaan ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Sini kertoi suunnitteluvaiheessa ohjaajille voimauttavasta valokuvauksesta ja antoi vinkkejä valokuvakurssin menetelmiin ja toteutustapoihin.

Ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla Sini luennoitsi voimauttavasta valokuvauksesta ja antoi vinkkejä liittyen valokuvauksen tekniseen puoleen, sommitteluun ym. Hän osallistui myös toiselle kerralle, jolloin käytiin läpi osallistujien ottamia kuvia, ja oltiin Kreivinsaaren alueella kuvaamassa.

Sini auttoi loppukurssilla valokuvien keräämisestä ilmaiseen pilvipalveluun ja jakamaan kuvia. Hän esitteli erilaisia kehyksiä ja paspiksia ryhmälle, ja teetimme kuvat hänen valokuvaamossaan. Sini oli mukana myös valokuvausnäyttelyn pystyttämisessä Ruukin kirjastolle.

Valokuvauksen tai mielenterveyden asiantuntijoiden käyttö ryhmässä ei ole missään nimessä pakollista, mutta heidän asiantuntemuksestaan oli kyllä paljon hyötyä ja iloa niin järjestäjille kuin osallistujillekin.

Markkinointi 1/2

Haasteena on kohdentaa markkinointia tietylle kohderyhmälle, mutta mainos ei saa leimata tai muutoin aiheuttaa negatiivisia mielikuvia. Päätimme pitää ryhmän mahdollisimman avoimena, emmekä suoraan ilmaisseet, millaista kohderyhmää tavoitellaan. Jos mainoksessa lukee 'mielenterveyskuntoutujille' tai työttömille', on todennäköistä, että monella on korkea kynnys osallistua ryhmään, varsinkin pienellä paikkakunnalla.

Paikalliset toimijat ovat tärkeässä roolissa siinä, että tavoitamme haluttua kohderyhmää. Etsivä nuorisotyöntekijä, työpajojen ohjaajat, mielenterveysneuvolan työntekijä ja muut yhteistyökumppanimme markkinoivat ryhmää asiakkailleen. Myös TE-toimisto ja alueen sosiaalityöntekijät ovat tärkeitä väyliä tavoittaa työttömiä ja työelämän ulkopuolella olevia.

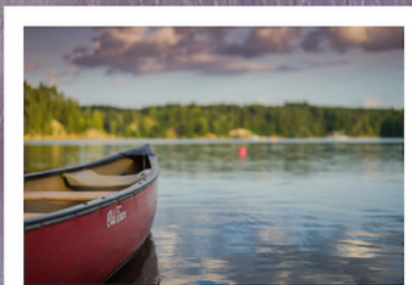


Markkinointi 2/2

Markkinointia tehtiin myös jakamalla oheisia mainoksia kauppojen ja kirjastojen ilmoitustauluille, työpajoille, terveyskeskukseen, seurakuntatalolle ja moniin muihin paikkoihin, jonne mainoksia saa laittaa esiin.

Myös sosiaalisen median kanavilla markkinoitiin ryhmää useaan otteeseen. Mainoksesta muokattiin muodoltaan ja sisällöltään sopivaksi eri kanaville.

Mainoksen voi tehdä esim. MS Officen Wordilla tai PowerPointilla, mutta ilmainen kuvankäsittelyohjelma Canva (www.canva.com) on helpompi ja monipuolisempi tapa saada laadukkaita mainoksia. Mainokset painatimme painotalossa hyvän tulostusjäljen ja paperilaadun vuoksi.



ILOA KUVISTA

Torstaisin 2.5.-6.6.2019 klo 12-14 *
Kreivinsaaren kylätalolla

Tule mukaan Iloa kuvista -ryhmään! Liikumme lähialueella ja luonnossa kameroiden kanssa, ja kokoonnumme yhdessä kuvien, kahvin ja pienen purttavan ääreen. Mukana myös valokuvaaja Sini Yrjänä, sekä mahdollisuus teettää kuvastasi taulu tai kuvista kuvakirja. Ja koko lysti on maksuton!


Aiempaa valokuvauksen harrastuneisuutta et tarvitse. Kännykän kamera riittää mainiosti, ja tarvittaessa voit lainata kameras ohjaajalta. Jos et itse halua ottaa kuvia, voit käyttää myös esim. omia vanhoja kuvia – mahdollisuuksia on monia.

Ryhmään mahtuu seitsemän osallistujaa. Ryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti työikäisille Siikajoen asukkaille. Lapsetkin voi ottaa mukaan (lapsiparkkimahdollisuus), tarvittaessa myös kyyditysmahdollisuus.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Anne Miettinen, Mitä sinulle kuuluu? -hanke
p. 050 408 1103 (myös Whatsapp)

* Helatorstain sijaan
kokoonnumme ke 29.5. klo 12-14

  [mitasinullekuuluu.fi](https://www.instagram.com/mitasinullekuuluu.fi)

Ryhmän toteutus 1/3

Ryhmäkoko päätettiin Siikajoen pilottiryhmässä pitää melko pienenä, korkeintaan seitsemän osallistujaa. Pienellä ryhmäkoolla tavoiteltiin mahdollisimman hyvää turvallisuutta: keskinäistä luottamusta, hyväksyntää ja avoimuutta.

Kokoontumiskertoja oli kuusi. Osallistujien mielestä ryhmä olisi voinut jatkua pidempäänkin, sillä toiminta koettiin mukavaksi ja antoisaksi, vertaistuki erityisen tärkeäksi, ohjaaja innostavaksi ja valokuvaajan asiantuntemus hyödylliseksi. Tutustuminen ryhmäläisiin ja ohjaajaan ottaa myös oman aikansa. Jos osallistujat ovat toisilleen ennestään tuttuja, ryhmäytyminen on nopeampaa, ja kuusi kertaa voi tällöin olla sopiva määrä.

Kustannuksista vastasi Mitä sinulle kuuluu? -hanke: tarjoilut, retket, kyydit, valokuvaajan asiantuntijapalkkiot.

Ryhmän toteutus 2/3

Kokoontumispaikaksi valittiin Kreivinsaaren kylätalo Ruukissa, Siikajoen rannalla. Sijainti oli keskeinen, vuokra edullinen ja miljöö kaunis.

Kokoontumisaika oli kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan. Kokoontumiset ajoittuivat ns. virkaajalle eli arkipäivänä klo 8-16 välissä. Tämä oli työntekijöiden toive, mutta samalla tietoisesti valittu siten, että saamme tavoitettua kohderyhmää: arkipäivä saattaa sopia paremmin työttömälle kuin työssäkäyvälle.

Teimme **retkiä** lähialueelle ja hieman kauemminkin. Nuo retket suunniteltiin yhdessä osallistujien kanssa. Retkipäiviin varattiin enemmän aikaa, esim. Siikajoki - Koitelinkoski -reissuun kuusi tuntia.

Kokoontumisten välissä voi tehdä **itsenäistä valokuvausta**. Ohjaaja voi halutessaan antaa välitehtäviä, joita käydään läpi seuraavalla kerralla. Lisäksi voi luoda **oman ryhmän verkossa** (esim. Facebookissa), jossa kuvia, kokemuksia, vinkkejä ym. voidaan jakaa ryhmäläisten kesken.

Mitä ryhmässä tehdään?

Iloa kuvista -ryhmätoiminta voi sisältää kaikkea tätä:

- Ohjausta ja keskustelua hyvinvoinnin teemojen parissa, kuvia ja valokuvausta hyödyntäen
- Opastusta valokuvauksen perusteisiin (esim. ulkopuolinen asiantuntija) tai opettelua yhdessä
- Valokuvausretket ja vierailut lähelle tai kauemmas, jalkautuminen alueelle ottamaan kuvia
- Kuvien työstämistä yksin ja yhdessä - esim. videoesitys (kuvia, runoja, musiikkia tms.)
- Toiminnallisia harjoitteita (tutustumiseen, ryhmäytymiseen, kuvien ja hyvinvoinnin teemoihin liittyen)
- Tunnetyöskentelyä (tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen kuvien ja kuvakorttien avulla)
- Vertaisuutta ja vertaistukea
- Mukavaa yhdessäoloa ja ajatusten vaihtoa
- Positiivisten ja voimauttavien asioiden löytämistä
- Itselle tärkeiden asioiden, arvojen ja unelmien parissa työskentelyä
- Liikkumista ulkona ja luonnossa, elämyksiä ja mielenrauhaa

Ryhmän turvallisuus

Ryhmätoiminnassa on tärkeää huomioida osallistujien psyykinen turvallisuus - esimerkiksi mitä ja minkä verran asioita kannattaa tai voi jakaa.

Yhteisistä pelisäännöistä on hyvä sopia ensimmäisellä kokoontumiskerralla (luottamuksellisuus, toisen kuunteleminen, kunnioittaminen, jne).

Vaikka ryhmässä käsitellään hyvinvoinnin teemoja ja mahdollisesti jaetaan henkilökohtaisia asioita, on ohjaajan hyvä huomioida ja sanoittaa myös osallistujille, että Iloa kuvista -ryhmätoiminta ei ole terapeutista työskentelyä.





Ryhmän 1. kokoontuminen

- Tutustuminen porukkaan (kuvakortteja hyödyntävä tutustumiskierros), toiminnan esittely
- Sini Yrjänä: kokemuksia kuvien ja kuvaamisen käytöstä voimaannuttavana menetelmänä
- Ideoidaan alustavasti valokuvausretkiä, esim. Raahen edustalle saareen, Rokualle, Hailuotoon, Kalajoelle tms.
- Välitehtävä: ota seuraavalle kerralle kuva tai kuvia, jotka ovat itselle merkityksellisiä jollain tapaa

Ryhmän 2. kokoontuminen

- Käydään läpi ryhmäläisten valokuvia, keskustelua niistä
- Valokuvaaja Sini antaa vinkkejä valokuvaamiseen
- Kreivinsaaren alueella kulkemista ja valokuvausta
- Kreivinsaaren kodalla nuotio ja tarjoilut, makkaranpaistomahdollisuus
- Päätetään tulevat retkikohteet, Sovitaan tulevien valokuvausretkien speksit
- Keskustellaan halutaanko ryhmän lopussa teettää kuvia, tauluja, kuvakirja tai tehdä pienimuotoinen näyttely - päätetään teettää kuvia tauluiksi ja pitää näyttely kirjastolla.





Ryhmän 3. kokoontuminen

- Luohuan retki: lounas Pökkylän punaisessa tuvassa ja retki Karhuviiian kivelle (suuri siirtolohkare ja kiipeilykivi)
- Keskustellaan siitä, mitä on jäänyt mieleen kahdelta edelliseltä kerralta
- Tehtävänanto: 'Valoa elämässäni':

Kohdista tänään huomiosi valoon. Pysähdy hetkeen, tutkaile ympäristöäsi ja kuulostelee omaa oloasi. Mikä antaa sinulle valoa elämään? Mitkä ovat elämässäsi hyviä, kantavia voimia, iloa tuottavia asioita? Millaista se valo on, ja miten se voisi näkyä kuvissa joita otat tänään? Voit suunnata kameran itseesi tai ympäristöösi. Kuvat voivat olla yksityiskohtia tai maisemia, mitä tahansa – kunhan valolla on niissä jokin rooli, merkitys sinulle. Leikittele valolla ja varjoilla!

Puoli tuntia kuvaamista itsenäisesti. Valitse sitten kolme kuvaa, joissa teemana on 'Valoa elämässäni'.

Ryhmän 4. kokoontuminen

- Valokuvausretki Koitelinkoskelle, bussikuljetus Ruukin Kreivinsaaresta Koitelinkoskelle aamupäivällä, iltapäivällä takaisin Ruukkiin.
- Valokuvausta ja kävelyä kauniissa maisemissa kosken äärellä
- Tehtävänanto: Kulje luonnossa, kuvaa mitä näet, teemana 'Uusia alkuja'
- Retkieväitä & makkaranpaistoa





Ryhmän 5. kokoontuminen

- Retkien ja tehtävien koontia ja keskustelua
- Jokainen valitsee haluamansa kuvat teettämistä ja valokuvanäyttelyä varten
- Kuvien tallennus pilvipalveluun
- Valokuva- ja kehystilaus Sinin valokuvaamoon

Ryhmän 6. kokoontuminen

- Valmiit kuvatuotteet / taulut jakoon
- Tulevan näyttelyn valmistelua; Äänestetään näyttelyn nimi
- Tehtävä: Jokainen esittelee omat kuvansa: Mitä ko. kuva merkitsee sinulle? Mitä ajatuksia, tunteita tai tunnelmia siihen liittyy?
- Lopuksi keskustelukierros: Mitä tämä Iloa kuvista -ryhmä on merkinnyt sinulle? Mitä olet saanut ryhmästä?
- Palautteen anto (palautelomake ja keskustelu)

Lisäksi:

- Kesällä yhteydenpitoa Whatsapp-ryhmässä
- Syksyllä kuukauden mittainen valokuvanäyttely Ruukin kirjastolla
- Tapaamiset kirjastolla näyttelyn pystyttämisen ja purkamisen merkeissä



Valokuvanäyttely

Ryhmälle annettiin mahdollisuus toteuttaa pieni kuvaprojekti toiminnan loppuksi. Osallistujat halusivat teettää kuvia ja pitää kirjastossa valokuvanäyttely. Näyttelyn jälkeen osallistujat saivat tuotoksensa itselleen.

Yhteisen valokuvanäyttelyn toteuttamista voin lämpimästi suositella. Se on ryhmähenkeä kohottavaa ja todella palkitsevaa - oikea itsetuntobuustaus!

Näyttelyn voi pitää organisaation omissa tiloissa, kirjastossa tai paikallisen seminaarin tai messutapahtuman yhteydessä. Näyttelyä kannattaa markkinoida ennakkoon. Muistakaa pitää juhlava näyttelyn avajaistilaisuus ja pyytää paikalle toimittaja tekemään teistä juttu paikallislehteen.



Iloa kuvista -ryhmän
valokuvanäyttely

Sieluni silmin

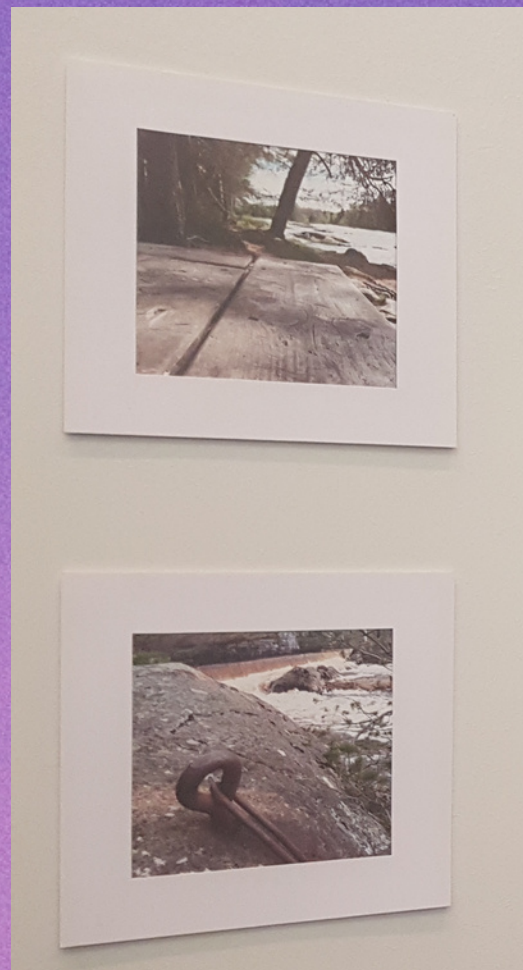
4.-30.9.2019

Ruukin pääkirjastolla
Opintie 3, 92400 Ruukki, Siikajoki

Valokuva: Hannele Hyyppä







Kiitos!

