

Kuvaile kuvin & sanoin -ryhmä

Nurmijärven seurakunta

Taustaa

Nurmijärvi on lapsiperhevaltainen kunta, noin 23 % kuntalaisista on alle 14 vuotiaita.

Lapsiperheiden ehkäisevien palveluiden olemassaolo kaupungistuvassa kunnassa on perheiden hyvinvoinnin kannalta oleellista. Kunnalla ja seurakunnalla on vankka ja onnistunut yhdessä toimimisen kulttuuri.

Parisuhteen vaikeudet, arjen haasteet, yksinäisyys, eristäytyminen ja voimattomuus ovat asioita, joihin vanhemmat tarvitsevat tukea. Nurmijärvellä on paljon muualta muuttaneita perheitä, joilla on hauraat tukiverkostot. Apua kohdennetaan etupäässä kotiin, joten ryhmä houkuttelee kodin ulkopuolelle. Valokuvallisilla menetelmillä vertaistuen kautta voimme avata uusia ulottuvuuksia nuorten perheiden tilanteeseen.

Valokuvalliset menetelmät

Valokuvallinen työskentely:

Työote on tutkiva. Ensin kuvaa katsotaan ja sitten puhutaan. Valokuva menee suoraan kokemukseen ja tunteisiin. Läheisiä suhteita tarkasteltaessa kokemukset aktivoituvat myös mielessä ja samalla myös niihin liittyvät tunteet, jolloin tunnereaktio saa selitystä ja jäsentyy. Valokuvaustyöskentelyllä on voimauttava merkitys ja siinä käydään läpi myös suhdetta itseen. (IV Suomalainen perheterapiakongressi 2012 Tarja Koffertin esitys: Valokuva osana perheterapiaa.)

Valokuva:

Valokuva asettaa keskipisteeksi jonkin tapahtuman ja siihen liittyvät kokemukset. Kokemuksellisuus korostuu ja avautuu yhteys valokuvan tapahtumahetkeen, jolloin aikakäsite muuttuu. Kuvan luonne on sosiaalinen, jolloin voidaan nähdä perheen vuorovaikutus ja tarina. Katsominen ja katsotuksi tuleminen kuvien kautta laukaisee esille muistikuvat siitä, miten itse on tullut katsotuksi. Valokuvan herättämät muistot aktivoivat myös kehollisia kokemuksia. Yhdessä tutkittaessa valokuvat ovat kosketuksissa mielikuviin ja muistikuviin itsestä. Mitä uuden merkityksen löytäminen muutokseen merkitsee meidän elämämme kertomuksiin ja identiteettiimme eli mitä minä olin/me olimme, mitä olen/olemme jatkossa ja mitä maailma on ympärilläni/ympärillämme.

Kokemiselle tulee symboli. Kuva on konkreettinen ja sitä on helpompi sanallistaa, koska se on itsen ulkopuolella. Valokuva ilmaisee sitä, mikä kuvaajalla on kullakin hetkellä mielessään. (IV Suomalainen perheterapiakongressi 2012 Tarja Koffertin esitys: Valokuva osana perheterapiaa.)

Assosiativiset eli symboliset kuvat:

Assosiativisten kuvien kautta voi löytää vastineen tunteelleen, ajatukselleen tai muistolleen. Symbolisten kuvien katselu liittyy elämän tarinalliseen ymmärtämiseen. Itselle merkitykselliset asiat, joita ei voi tavoittaa sanallisesti tai järjellä, voi ilmaista symbolisilla kuvilla. (Halkola, Ulla; Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä, 179. Kirjassa Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja; Koulu, Leena (toim.) Valokuvan terapeutin voima, Otavan kirjapaino Oy, Keuruu 2014.)

Valokuvallinen työskentely

Valokuvalliset menetelmät:

Kysymyksessä on psykoterapeuttinen lähestyminen, johon osana liitetään valokuvalliset menetelmät, joiden tavoite on helpottaa kertomista ja tehdä työprosessia konkreettisimmaksi. Ennen valokuvallisten menetelmien käyttöä, tulee ohjaajien käydä läpi omien valokuvien prosessi ja ymmärtää valokuvan voima. Projektissa valokuvat, valokuvaus ja sanat ovat keskeisiä menetelmiä, joita voidaan soveltaa omien ja perheenjäsenten elämäntarinoiden ilmaisemiseen, jäsentämiseen ja merkityksen löytämiseen. Työprosessi on aktiivinen, jäsentynyt ja prosessi tallennetaan kuvin ja sanoin. Perheille tuodaan näkökulmia siihen, millaisia ovat valokuvalliset menetelmät elämän peilaajina sekä oman elämäntarinan ja oman kertomuksen hahmottajina.

Valokuvallinen työskentely:

Valokuvallinen työskentely voidaan liittää prosessiin kolmella eri tavalla perhealbumikuvien, assosiativisten eli symbolisten sekä uusien valokuvien ottamisen kautta. Perheen rooli on aktiivinen; valitsemalla tai ottamalla kuvia ja tekemällä havaintoja kuvista, jotka ovat jollain tavalla merkityksellisiä ja itselle tärkeitä. Kuviin liitetään vain yksi tai monta sanaa, lauseita ja ajatuksia. Erilaisia näkökulmia etsitään ryhmän aikana omaa ja perheen kertomusta rakentaen valokuvien ja sanojen kautta. Tavoitteena on tavoittaa menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus, kirjata nämä havainnot ja tallentaa ne kuvalliseen ja sanalliseen muotoon. Työskentely kuvastaa minua,

meitä ja minun tarinaani, meidän tarinaamme. Lähtökohtana on ajatus, että nämä menetelmät voivat avata väyliä selviytymiseen arjen paineissa. Kertomus ja kertominen eheyttää, jokin asia ja kokonaisuus saa hahmon suhteessa itseen. Ryhmäprosessi on voimavarakeskeinen.

Kiteytettynä ryhmämuotoisessa toimintamallissa ryhmässä ilmaistaan ja jäsennetään sekä omaa että perheen elämäntarinaa omien ja symbolisten valokuvien, valokuvauksen sekä sanojen avulla. Valokuvat, valokuvaus ja tarinat auttavat tekemään löytöjä asioista, jotka antavat voimavaroja elämään, arkeen ja vuorovaikutukseen.

Valokuva:

Valokuvan kautta voi tarkastella ja kehittää vuorovaikutussuhteita, lisätä itsetuntemusta sekä parantaa yhteisöllisyyttä.

Valokuvaan voi siirtyä jotain alitajuista, joka tulee näkyväksi kuvien ja kertomisen avulla. Kun katsoo valokuviaan myöhemmin, silloin voi ymmärtää mistä on kyse ja oivaltaa niiden symboliikan. Voi oppia arvostamaan enemmän itseään ja tämän kautta voi voimaantua. Se voi uudestaan ja uudestaan kerroksellisuutensa ansiosta tuoda lisää oivalluksia ja tätä kautta itsensä tuntemista, voimaantumista.

Kotitehtävä:

Kotitehtävien kautta ryhmäläisillä säilyy työprosessi mielessä ja se kantaa ja elää ryhmäkokoonantumisten välissäkin. Kuvat ja niiden teemat jäävät visuaalisena muistiin ja ne kehittyvät edelleen mielessä. Valmiit kuvat yhdistyvät kotitilanteissa erilaisiin hetkiin ja otetaan myös uusia kuvia.

Kokeilun tavoitteet

Tukea hyvinvointia elämän jäsentymisen kautta.

Ylläpitää elämän valmiuksia lisäämällä toimintakykyä ja psyykkisiä voimavaroja.

Vahvistaa itsetuntemusta ja -arvostusta, hyväksymään oman itsensä sekä löytämään uudenlaisia puolia itsestä

Luoda ja rakentaa minun kertomukseni / meidän kertomuksemme

Kehittää vuorovaikutustaitoja, tukea ryhmäytymisessä ja laajentaa sosiaalista tukiverkostoa

Saada kokemus uusista työmenetelmistä siitä, miten valokuvallisten menetelmien ja tarinallisuuden kautta voi ilmaista omaa tapaansa kokea elämää ja selviytyä siitä.

Tarvittavat resurssit

Varat:

Kuvaile kuvin & sanoin -ryhmätoiminta alle 26 vuotiaiden vanhempien perheille alkoi Nurmijärven seurakunnan, kunnan ja Marttojen yhteistyönä 2015 vuoden alussa, kun Kirkkopalvelut tarjosi seurakunnille kahden vuoden projektirahoitusta uusiin toimintamalleihin. Lisäksi Lions Club Nurmijärvi teki lahjoituksen ja seurakunnan omat varat olivat käytössä.

Tilat:

Ryhmäkertoja oli kymmenen, joista kahdeksan oli joka toinen maanantai-ilta seurakuntakeskuksessa. Aikuisten ryhmä kokoontui AV -tilassa ja pienryhmätyötiloissa sekä lasten ryhmä päiväkerhotilassa. Viimeiset kaksi kertaa toteutettiin leiripäivänä leirikeskuksessa.

Ohjaajat:

Lasten ryhmässä hoitajina oli neljä hoitajaa; kolme Marttaa ja seurakunnan vapaaehtoinen. Aikuisten ryhmässä oli neljä ohjaajaa; seurakunnasta kaksi diakoniatyöntekijää, lastenohjaaja, kaksi vapaaehtoistyöntekijää ja kunnasta perhetyöntekijä. Aikuisten ryhmän ohjaajille oli vahva työnohjaus.

Tarjoilu:

Tarjoilu oli ryhmäkertojen alussa. Leiripäivänä oli aamiainen, lounas, iltapäiväkahvit ja juhlapäivällinen. Leiripäivään sisältyi myös saunominen.

Tarvikkeet:

Tekstiviestimuistutukset kotitehtävästä olivat ryhmien välissä. Aikuisten ryhmässä tarvittiin tietokone, videotykki, tulosteita, sanomalehtiä, kyniä ja muuta materiaalia. Ryhmän ajaksi perheet saivat kamerat käyttöönsä. Leiripäivässä oli myös ammattivalokuvaaja, joka otti perhepotretteja studio-oloissa tai miljöössä.

Ryhmätapaamiset ja aiheet

Perheitä haettiin yhteistyössä kunnan perhetyön, seurakunnan lapsityön ja diakonian kautta. Ryhmään otettiin maksimissaan 10 vanhempaa, jotka tekivät oman sekä pari ja perhe yhteisen prosessin, jota ohjaajat tukivat.

Vuoden 2015 aikana järjestettiin syksyllä ryhmä, jossa kehitettiin valokuvallista

työmenetelmää. Vuoden 2016 keväällä toisen ryhmän aikana työmenetelmää testattiin edelleen ja kehitettiin saatujen kokemusten pohjalta.

Ryhmäkertojen aiheet:

1. Tutustuminen ja ryhmätoiminnan esittely/säännöt
2. Lapsuus / Lapsuuden verkosto ja vuorovaikutus
3. Nuoruus / Identiteetti ja sosiaaliset ryhmät
4. Parisuhde / Parisuhteen vuorovaikutus ja parisuhde vanhemmuudessa
5. Vanhemmuus / Vanhemmuuden ja kasvatuskumppanuuden taidot
6. Lähiverkosto / Lähipiiri ja sosiaalinen tuki
7. Koti / Arki
8. Voimavarat. Viimeinen, ”tuplakerta” leiripäivänä leirikeskuksessa:
9. Taidot sekä viimeisenä kokonaisuutena
10. Tulevaisuus, unelmat ja haaveet

Ryhmäkerta

Noin 40 minuuttia ennen aloitusta ohjaajat kokoontuivat valmistelemaan ryhmäkertaa. Istunnon jälkeen ohjaajat jäivät puoleksi tunniksi purkamaan kokemuksiaan ja tekemään tarkennuksia seuraavaa kertaa varten.

Kotitehtävä: Annettu edellisellä kerralla ja lähetetty tekstiviestillä esimerkiksi tuo 1-3 valokuvaa päivän aiheesta.

Klo 17 Suurryhmä

Tarjoilua ja kuulumiskierros symbolisilla kuvilla

Teeman esittely

Klo 17.30 – 18.20 Pienryhmä

Siirtyminen eri tiloihin kahteen pienryhmään. Maksimissaan 5 ryhmäläistä, jolloin kuvaa käsitellään 10 min/ryhmäläinen.

käsitellään 10 min/ryhmäläinen. Aluksi ryhmäläisten kuvia katseltiin ja jaettiin ajatuksia, jonka jälkeen päähenkilö kertoi omaa tarinaansa kuviensa kautta. Ohjaajan tehtävänä oli korostaa myönteisiä asioita ja voimavaroja tavoitteiden mukaisesti. Avioparit jaettiin eri pienryhmiin.

Klo 18.20-18.35 Ryhmässä keskustelua ja yhdessä jakamista. Pohdittiin yhdessä päivän teemaa, mitä asioita kullakin nousi esiin.

Klo 18.40 **Suuryhmä**

Symbolisen kuvan valinta ja esittely, jonka kautta päivän aiheen kiteytys. Mitä opin tänään? ”Hoksautus”

Kotitehtävä esimerkiksi tuo 1-3 valokuvaa päivän aiheesta.

Osallistujien antamaa palautetta

Valokuva:

Valokuvia opittiin katsomaan eri tavoin ja syvemmin. Valokuva oli kuin muistilappu, josta nousivat tunnelma ja läsnäolo tärkeäksi. Kuva muistuttaa ajan kulumisesta. Toinen voi nähdä kuvan positiivisempänä, jolloin oma tarina voi muuttua. Mielenkiintoista, kun kevään ryhmässä uusien ihmisten kanssa samoista kuvista tuli eri tarinaversiot ja kommentit. Toisen kuva voi vaikuttaa myös itseen. Muistakin kuvista kuin valokuvista sai tehtyä tarinan.

Valokuvaaminen:

Valokuvaamisessa onnistunut otos on se, mikä on kuvattu hetkessä. Kännykällä sai hetken talteen ja kuva oli helppo lähettää, kun taas kamera oli hyvä tarkemmassa kuvauksessa. Lapsen kameran käyttö oli mielenkiintoista.

Tarina:

Tarina muodostui eletystä elämästä. Syntyi selkeä meidän perheen tarina. Vaikeitakin asioita pystyi läpikäymään ja tuli positiivisia asioita ja muistikuvia. Hyvät muistot olivat osin unohtuneet hektisen arjen alle. Näin uudessa valossa huonojakin asioita, sain uskoa ja toivoa.

Ryhmä:

Ryhmä oli rauhoittava tilanne positiivisten asioiden äärellä sekä se aloitti viikon energisesti ja antoi viikolle potkua. Sai tulla valmiiseen tilanteeseen, jossa kiire ja stressi unohtuivat. Sai keskittyä itseensä ja puhua itselle tärkeistä asioista. Tunsin, että joku on kiinnostunut, huolehtii. Tuli nähdä ja oppi ymmärtämään omia sekä toisten toimintatapoja. Antoi kipinän säännöllisyyteen ja rutiiniin. Ehdottomasti sain voimavaroja. Vaikka puhuin vaikeista asioista, lähdin virkistyneenä ryhmästä. Itsetuntemus lisääntyi elämän läpikäymisen kautta. Toisten kanssa ryhmässä tuli syvyyttä asioihin. Ryhmän kautta tuli ajateltua itseään vanhempana, kuinka siirtää omalle lapselleen tärkeitä asioita ja yrittää antaa lapsille parhaimman ja turvallisimman jutun. Vuorovaikutustaidot kehittyivät. Ihmiset

kertoivat melko henkilökohtaisia asioita, koska pystyivät luottamaan ja sitoutumaan. Ryhmädynamiikka toimi hyvin. Syntyi tosi paljon keskustelua.

Lisäksi ja lopuksi:

Tekstarimuistutukset olivat tärkeä juttu. Aivan luksusta laadukas lastenhoito, joka loi perustan aikuisten ryhmälle. Kiva huomata, että olemme ylpeitä, että olemme päässeet tähän ja voimme kertoa kokemuksistamme.

Valokuvallisen lähestymistavan kautta löysimme uudenlaisen vanhemmuuden ja perheen arkeen sopivan vuorovaikutusmenetelmän. Näin autamme nuoria perheitä ja lisäämme heidän hyvinvointiaan. Projektista syntyi Nurmijärven kunnan ja seurakunnan työhön sekä Marttojen toimintaan vakiintunut ryhmämuotoinen toiminta. Keväällä 2017 alkoi uusi ryhmä. Ikärajaa nostettiin alle 35 vuotiaisiin vanhempiin perheineen. Työmenetelmää kehitetään edelleen ja toimintaa laajennetaan muillekin paikkakunnille. Toukokuussa 2017 esittelemme menetelmää Turun kirkkopäivillä.

Haluatko tietää lisää?

Tiedustelut tarja.kolari@evl.fi 050 430 8420 tai tero.konttinen@evl.fi 040 829 3411