



Mirja Hynninen on ikuistanut kuvattaviaan esimerkiksi heille mieluisten puuhien ja harrastusten parissa.



Juhani Kinnusen valokuviiin voi tutustua myös Facebookin *Vanhaa Kuusamoa* -ryhmässä.



Valokuvan voima

Valokuva on tapa vangita tärkeitä muistoja, joihin haluamme palata myöhemminkin. Kuvalla voi kuitenkin olla myös syvällisempi, parantava ja voimistava vaikutus. Se toimii mielen ja kehon herättäjänä sekä tuottaa reaktioita, aistimuksia ja tunteita.

TEKSTI **Laura Heinonen** KUVAT **Mirja Hynninen, Ulla Ingalsuo-Laaksonen, Liisa Kinnunen**

Kuusamolaisen **Liisa Kinnusen** elämässä valokuvalla ja valokuvauksella on aina ollut iso rooli. Aviomies **Juhani Kinnunen** oli ammattilaisvalokuvaaja, ja pikkuhiljaa valokuvaus hiipi Liisankin elämään.

Aktiiviset Kinnuset osallistuivat myös Eläkeliiton toimintaan. Liitosta pyydettiin vapaaehtoisia järjestämään palvelutaloihin erilaista ohjelmaa. Liisa ehdotti, että he kävisivät näyttämässä vanhoja kuvia Kuusamosta.

– Keksin kuukausittaisiin tapaamisiin myös erilaisia aihepiirejä, kuten kalastus, marjastus ja retket, Liisa kertoo.

Hän muistelee, että ensimmäisellä kerralla kukaan palvelutalon asukkaista ei puhunut juuri mitään. Se kuitenkin muuttui seuraavalla käynnillä, kun asukkaat innostuivat kertomaan esimerkiksi takavuosien puolukkasaa-liistaan. Erään joulun alla asukkaat saivat joululahjaksi Kinnusten heistä ottamat kuvat.

Liisa kuuli myöhemmin, että hänen ja Juhaniin valokuvaryhmä oli siihen aikaan suosituin harrastusryhmä kyseisessä palvelutalossa – eikä ihme. Kuvien avulla asukkaat vapautuivat, muistelivat menneitä ja kertoivat tarinoitaan muille. Vaikka muistisairaus oli vaikuttanut monen kykyyn muistaa lähi-vuosien tapahtumia, olivat vanhemmat asiat kuitenkin jääneet mieliin.

Kuva herättää tunteita

Juhani sairastui vuonna 2007 Alzheimerin tautiin. Liisa kertoo, että loppuvaiheessa aviomies ei enää puhunut paljoakaan, mutta valokuvien katselu sai hänet muistelemaan ja kommentoimaan menneitä tapahtumia. Liisa teetti hänen ja aviomiehensä vanhasta kuvasta Juhaniin tyynyliinan. Tyynystä tuli Juhaniin erityisen rakas esine, jonka hän halusi vierensä joka ilta.

Liisa on miehensä poisnuikkumisen jälkeenkin jatkanut kuvien näyttämistä yhteisökodeissa. Hän uskoo valokuvan voimaan. Kuva on tehokas mielen herättäjä, ja se saa ihmisen usein myös puhumaan.

– Eräs asukas, joka ei enää paljoa puhunut, katsoi vanhaa Kuusamon kirkon kuvaa ja totesi, että oli päässyt siellä ripille. Ennen rippikoulua heidän oli kuitenkin pitänyt pestä kirkko, Liisa muistelee.

Juhanin ottamia kuvia suurennettiin Kinnusten pojan **Tommin** avustuksella muutaman yhteisökodin seinälle. Kuvat esittivät vanhaa Kuusamoa ja olivat monelle paikalliselle asukkaalle mieluista katseltavaa. Kuvien ihailijoita tuli kyseiseen yhteisökotiin muistakin hoivayksiköistä.

Valokuvattava määrittelee, kuinka haluaa tulla nähdyksi

Suomen Dementiayhdistyksen muisti-asiantuntija **Mirja Hynninen** naurah-

taa, että monille vaivaannuttava valokuva taitaa olla voimauttavaa tutumpi. Hän kuitenkin kertoo innostuneesti voimauttavasta valokuvasta, jonka positiivisen vaikutuksen on havainnut.

Ajatus valokuvattavana olemisesta tuo usein mieleen perinteisen työnjaon valokuvaajan ja valokuvattavan välillä. Valokuvaaja pyytää malliaan poseeraamaan ja vaihtamaan asentoa ja ilmettä. Voimauttavassa valokuvauksessa idea on kuitenkin hieman toisenlainen.

– Kuvaaja ei määrittele, miten ihminen tulee kuvatuksi. Kuvattava itse määrittelee, miten haluaa tulla nähdyksi. Kuvaaja kunnioittaa kuvattavan näkemystä, ottaa kuvia ja toimii peilinä kertoen kuvattavalle, mitä kameran kautta näkee, Hynninen selittää.

Hän innostui voimauttavasta valokuvasta, kun luki aiheita käsittelevän kirjan *Maaailman ihanin tyttö* (2008). Voimauttava valokuva on taide- ja sosiaalikasvattaja **Miina Savolaisen** kehittämä, palkittu sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka varsinaisena työvälineenä on katse ja näkemisen tapa.

Hynninen on käynyt voimauttavaa valokuvaa käsittelevän kurssin ja on sen jälkeen kuvannut monia henkilöitä. Hynninen sanoo olevansa ”satunnaisräpsijä”. Hän kertoo, ettei voimauttavaa valokuvaa hyödynnettäessä tarvitse olla ammattilaiskuvaaja. Menetelmän vahvuus ei ole teknisesti

onnistuneessa otoksessa, vaan siinä, että kuvattava tekee itse merkitykselliseksi sen, kuinka hänet nähdään kameran kautta. Kuva itsessään on vain väline tähän.

Hynnisen mukaan kuvat voivat olla hyvinkin erilaisia. Kuvattava voi esimerkiksi miettiä, onko hänellä jokin tärkeä paikka, jossa toivoo valokuvan otettavan. Toinen taas voi haluta tulla kuvatuksi tietyissä vaatteissa. Jollekin uuden kuvan saaminen vanhaa kuvaa mallina pitäen voi olla tärkeää.

Kuvatuksi tuleminen rakastetuksi tulemisen kokemuksena

Hynniselä kuvausreissut ovat olleet upeita kokemuksia. Hän on toteuttanut yhdistyksensä ylläpitämän hoitokodin asukkaiden kanssa kuvausreissun. Jo pelkästään hoitokodista pois lähteminen oli mieluisa kokemus jokaiselle osallistujalle.

Hynninen yllättyi myös, miten luonnollisesti hänen kuvaamansa ihmiset ovat kameran edessä. Kuvaushetkissä on mukana paljon nauruakin.

– Osa kuvattavista ei itse pysty sanallistamaan sitä prosessia, mitä kuvaus heille merkitsee. Kun näytin yhdelle kuvaamalleni naiselle julistekokoista kuvaa hänestä, kyynelöt vain valui-
vat naisen poskille. Valokuva tuottaa kehollisia reaktioita, eikä sitä tarvitse sanallistaa.

Eräs yhdistyksen asiakas on kokenut olevansa kuin jälleen elossa.

– Vuosi kuvien ottamisen jälkeen hän kertoi minulle, että palaa kuviin huonoina päivinä, sillä ne antavat elämäniloa ja voimaa.

Moni kuvattavista on ikäihminen. Hynninen on pohtinut, että vanhemmat ihmiset eivät mahdollisesti ole tulleet kuvatuksi elämänsä aikana kovin usein ja kuvauksesta on sen vuoksi tullut monelle voimakkaita onnen tunteita. Onhan kuvatuksi tuleminen myös kokemus hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisesta sellaisena kuin on.

Valokuva hellii muistia ja aivoterveyttä

Molemmat haastateltavat vannovat valokuvan vahvistavaan voimaan.

Kuvalla voi olla vahvistava vaikutus ilman isoa kuvausprojektiäkin - voi yksinkertaisesti katsella vanhoja kuvia. Tärkeiden elämäntapahtumien kuvia voi koota vaikkapa tauluksi seinälle. Vanhojen kuvien katselu toimii ikään kuin oman elämän inventaariona.

Liisa Kinnunen kertoo, että nuorimmaisinkin, 10-vuotiaan lapsenlapsen kanssa on katseltu paljon vaarin kuvia. Kuva toimii siltana sukupolvien välillä.

Hän on myös kehottanut entisiä kollegoitaan menemään hoivakoteihin näyttämään kuvia.

– Myös Muistiliitto voisi haastaa valokuvaajia mukaan.

Hynninen toteaa, että hyväksyvässä ja rakastavassa katseessa on valtava voima. Sellaista katsetta tarvitsee jokainen. Yksi toive hänellä on:

– Kunpa oppisimme käyttämään kuvia niin, että katsoisimme itseämme kuvissa armollisesti, emmekä virheitä etsien. 🔄



Liisa Kinnusen ottama viimeinen kuva miehestään Juhanista.

Voimauttavassa valokuvauksessa kuvattava määrittelee, miten haluaa tulla nähdyksi.