

Valokuva selviytymisen työvälineenä



Kuka tahansa äiti -valokuvanäyttely on esillä Sanomatalossa Helsingissä 14. –20.1.2019.

Synnyttymasennukseen liittyy edelleen paljon häpeää. Äimä ry:n *Kuka tahansa äiti* -valokuvanäyttely tekee näkyväksi synnyttymasennuksen kokeneita äitejä ja kuvaa heidän tilannettaan tänä päivänä, kun elämänkriisi on jo takana.

Kuka tahansa äiti -valokuvanäyttelyn äidit kertovat kuvissa oman tarinansa äitiydestä. Näyttelyn kuvissa esiintyvät 11 äitiä ovat Äimä ry:n eli Äidit irti synnyttymasennuksesta vertaistukiäitejä, jotka ovat toipuneet synnyttymasennuksesta tai lapsivuodepsykoosista.

Synnyttymasennukseen liittyy edelleen paljon häpeää. Tunne epäonnistumisesta on usein hyvin vahva ja estää avun hakemista. *Kuka tahansa äiti* -valokuvanäyttely haluaa hälventää sairauteen liittyviä ennakkoluuloja ja tuo esiin, miten masennus voi kohdata kenet tahansa.

Kuvat valokuvanäyttelyyn on ottanut **Tiuku Pennola**. Näyttely on esillä Sanomatalossa Helsingissä 14. – 20.1.2019. Pennola on monikulttuurisuustyön asiantuntijana Ensi- ja turvakotien liitossa. Valokuvaus on hänelle tärkeä työkalu, mutta myös ilmaisemisen väylä ja elämäntapa.

Mistä tuli idea noinkin rankkaan kuvausaiheeseen?

Koko prosessin idea lähti Äimä ry:n vapaaehtoisäideiltä, jotka itsekkin ovat läpikäyneet synnytyksen jälkeisen masennuksen tai lapsivuodepsykoosin. Äitien ajatuksena oli, että valokuvaus voimauttaisi heitä ja kertoisi mielenkiintoisella tavalla muillekin tästä tärkeästä, useille häpeällisestäkin asiasta, synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Oli suuri kunnia päästä tähän projektiin valokuvaajaksi.

Kerro projektin toteutustavasta ja ihmisten kohtaamisesta.

Useat kuvattavista äideistä myönsivät, että kuvaus oli jännittänyt heitä etukäteen kovasti. Jotkut olivat vielä edellisenä iltana harkinneet kuvauksen peruuttamista. Onneksi viestittelin heille ennen kuvauksia, kannustin ja innostin, lupasin, että meille tulee ihana yhteinen kuvausretki. Kun tapasimme, oli hieno huomata, miten nopeasti kaikkien äitien kanssa syntyi luottamus.

"Kuvauksella on jo nyt ollut uskomaton merkitys minulle ja minuun. Kun sain kuvat katsottavakseni, hämmästyin, kun en tuntenutkaan vastenmielisyyttä ja nähnyt vain pullukkaa nelikymppistä kaksoisleukoineen. Näinkin itseni ihan kivannäköisenä naisena ja ihmisenä kaikkine vikoineen ja muotoineen. Se tuntui aivan käsittämättömän hyvältä. Jotain oli tapahtunut pään sisällä."

Kuvaustilanteista tuli hyvin intensiivisiä. Niissä naurettiin ja itkettiin, puhuttiin menneestä ja tulevasta ja joskus oltiin vain hiljaa. Kuvauksissa keskityin siihen, että äideillä on helppoa ja luonnollista olla kanssani, omana ihanana itsenään. Minun on helppo nähdä ihmisissä kauneutta ja mielelläni sanoitan sitä. Kauneudella tarkoitan ulkoista ja sisäistä. Ulkoisen näen heti kohdatessa ihmisen ja sisäinen tulee esiin, kun tutustumme ja saamme luottamuksetunteen. Usein juuri se oma kauneus näillä naisilla tuntui unohtuneen matkan varrella vauva-arjen ja sairaudesta toipumisen keskellä. Oli ollut niin paljon kaikkea vaikeaa, että ei muistanut enää, mitä ihanaa itsessä on. Ja kun kuvatessa sanoitin sitä, oli se joillekin aluksi hämmentävää, mutta kuvausten edetessä alkoi äideissä näkyä muutos. He alkoivat uskoa, kun sanoin, että he ovat kauniita ja tärkeitä, Tiuku Pennola kertoo.

Kuvauksia tehtiin ympäri Suomea, ja äidit valitsivat kuvauspaikat itse. Joku halusi tulla kuvatuksi meren äärellä, huivi tuulessa hulmuten, toinen puiden keskellä, viimeisessä auringonvalossa. Yksi äideistä halusi kuviin mukaan rakkaan hevosensa, yhdelle oli tärkeää, että kuvaus tapahtuu autiotalossa. Jokainen kuvaushetki oli erilainen, ja kuvatessa käytiin läpi monia kipeitä asioita synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, omasta lapsuudesta, avioerosta, lähellä omaa kuolemaa käymisestä. Mutta puhuimme paljon myös niitä asioita, joista äidit saavat voimaa ja iloa. Kaikki äidit puhuivat rakkaudella lapsistaan. Jokainen tarina, jonka äidit kuvaustilanteessa kertoivat, kertoi toipumisesta. Toiset olivat siinä jo pitkällä, toiset vielä matkalla.

Käytit projektissa voimauttavan valokuvan menetelmää. Onko se tuttu työskentelytapa ja aiotko jatkossakin käyttää sitä kuvausprojekteissasi?

Olen tehnyt voimauttavaa valokuvausta paljon aiemminkin. Olen aikanaan käynyt **Miina Savolaisen** puolen vuoden mittaisen voimauttavan valokuvauksen työpajan. Sen jälkeen olen kuvannut esimerkiksi nuorta naista seksuaalisen suuntauksen muuntautumisprosessissaan,

turvapaikanhakijalapsia supersankareina, tavallisia naisia pinup-asuissa, raskaan eron kokenutta naista. Olen myös järjestänyt peliriippuvaisille työpajan voimauttavan valokuvauksen metodeilla. Seuraava kuvausprosessini tulee olemaan ystävästäni, joka käy läpi matkaa tullakseen drag queeniksi. En osaisi kuvata ketään ilman voimauttavaa menetelmää. Olisi vastoin eettisiä arvojani kuvata vain omiin itsekkäisiin tarpeisiin. Kuvaus on aina vastavuoroista, kohtaamista, arvostamista. Vaikka en ole kuvaamisen teknisessä puolessa kummoinen, niin kohtaamisessa olen ammattilainen. On tärkeää, että kuvausten jälkeen kuvattava voi sanoa, että hänellä oli hyvä olla ja hän nautti kuvauksista. Lähes aina tämä näkyy myös kuvissa. Parhaat kamerat ja parhaat tekniset taidot eivät voi tallentaa ihmisen kauneinta, jos häntä ei kohdata arvostavasti kuvaushetkellä.

Miten eroavat toisistaan sosiaalialan asiantuntija ja vapaa valokuvaaja Tiuku Pennola?

Ei juuri mitenkään. Kohtaan ihmiset samalla tavalla työssäni kuin kohtaan valokuvatessa. Rakkaudella, arvostaen, aidosti ja ilman ennakkoluuloja. En pyri olemaan kummassakaan roolissa asiantuntijana, asiakasta ylempänä, vaan tasa-arvoisena, yhdessä asian äärellä ihmetellen. En ehkä osaa aina antaa vastausta tai en tiedä toisen kokemuksista, mutta näillä ei ole niin merkitystä, kun kohtaaminen on aitoa ja arvostavaa. Tämä tuo meitä lähemmäksi toisiamme ja luottamuksen ilmapiirissä alkaa tapahtua ihmeellisiä asioita, jotka voivat parhaimmillaan johtaa huolista irti pääsemiseen.

Miten valokuvaus ja nykyinen palkkatyösi nivELYvät yhteen?

Työssäni Ensi- ja turvakotien liitossa olen saanut kuvata paljon – siitä kiitos työnantajalle! Olisi vaikeaa tehdä töitä työpaikassa, jossa en pääsisi valokuvaamaan. Olen kuvannut työkavereita, tapahtumia ja asiakkaita sekä ottanut kuvia eri työmuodoille erilaisiin tarpeisiin. Vapaa-aikana olen tehnyt kuvauksia myös muille järjestöille ja yhdistyksille, ystäville ja tutuille. Päätyön ja vapaa-ajalla tehdyn kuvauksen yhteensovittaminen ei ole aina helppoa yksinhuoltajaäidille. Kun olisi nukkuma-aika, olen vielä usein koneella käsittelemässä kuvia.

Miten luonnehtisit itseäsi kuvaajana? Mitä kuvaat mieluiten, mitä viestiä/sanomaa haluat välittää kuvillasi?

Elämä ilman valokuvausta ei olisi minun elämäni. Valokuvaus ei ole minulle vain harrastus, se on elämäntapa. Kamera kulkee lähes aina mukana ja rakastan erityisesti tilannekuvien ottamista. Kun lapsi katsoo äitiä, lintu on juuri nousemassa siivilleen, rakastuneet kohtaavat juna-aseamalla tai laitapuolenkulkija ottaa pullosta huikkaa. Kuvatessani minulla ei ole aina edes ajatusta mitä haluan sillä viestittää. Kun näen jotain kuvaamisen arvoista, on pakko ottaa kuva. Ilman kameraa on usein tuskaisia hetkiä, kun näkee jotain, minkä haluaisi tallentaa kuvana, mutta kamera onkin kotona. Erilaisten kuvausprojektien kautta haluan tuoda esille jotain merkittävämpää. Toivon, että kuvani voisivat jotenkin auttaa: yksittäistä ihmistä tai ihmisryhmää, herättää ajatuksia ja tunteita ja saada aikaan muutosta. Esimerkiksi kuvatessani turvapaikanhakijalapsia supersankareina (Todelliset Supersankarit -valokuvanäyttely), toivoin, että he saisivat enemmän näkyvyyttä. Että ymmärrettäisiin heidän olevan muutakin kuin pelkkiä

lukuja turvapaikanhakijatilastoissa. He ovat lapsia, joilla on unelmia ja haaveita, samalla tavalla kuin kaikilla lapsilla maailmassa. Ja kaikki maailman lapset haluavat olla supersankareita.

Olet käynyt TSL:n valokuvauslinjan. Millaisia eväitä se antoi valokuvaajan urallesi?

Se oli mahtava koulutus! Sain sen kautta todella paljon teknisiä ja taiteellisia taitoja kuvaamiseen. Ammattimaiset opettajat ja vierailevat valokuvaajastarat innostivat ja saivat hurahtamaan kuvaamiseen täysillä. Ilman tuota koulutusta en olisi ikinä uskaltanut lähteä toteuttamaan omia valokuvasunelmiani.

Urasuunnitelmasi valokuvauksen saralla?

En ehkä koskaan haluaisi ammattimaiseksi kuvaajaksi. En halua menettää intoani kuvaamiseen tekemällä siitä päätyötä. Mutta haluan jatkossakin tehdä paljon erilaisia kuvauksia ja kuvausprojekteja. Pää on täynnä ideoita, mutta aika ei tahdo oikein riittää. Haluan myös oppia teknisesti paremmaksi kuvaajaksi.

Toivon, että jatkossakin kuvieni kautta voin tuottaa iloa ja auttaa ihmisiä haastavissa elämäntilanteissa, herättää näkemään marginaaliryhmissä eläviä, kannustaa auttamaan, olla kuvien kautta äänenä heikommassa asemassa oleville. Jos voin edes jotenkin saada muutosta aikaan kuvieni kautta, olen ehkä tehnyt jotain oikein.

Näyttely on esillä Sanomatalossa, Helsingissä 14.–20.1.2019. Näyttely on tilattavissa ympäri Suomea.

*Raimo Oksanen
Kuva: Tiuku Pennola*

Lue lisää

[Kuka tahansa äiti -valokuvanäyttely](#)