



DOK KINO

Välipäivät

Teinipojan isä tekee itsemurhan. Poika ei kerro tragediasta kellekään, vaan pakenee tunteitaan piirtämiseen ja valokuvaamiseen. Tapahtuma ei kuitenkaan anna unohtaa itseään.

Ohjaus: Erik Bäfving

Teemat: vaikean asian kohtaaminen, selviäminen, masennus, ulkopuolisuuden tunne, kuoleman hyväksyminen

MITÄ VOI TEHDÄ?

Sanalla masennus voidaan arkikielessä tarkoittaa ohimenevää tunnetilaa. Lääketieteellisessä kielenkäytössä sanalla masennus tai depressio yleensä tarkoitetaan pidempikestoista ja voimakasta alakuloisuutta. Masentuneen ihmisen alakuloisilla ajatuksilla ei ole aina kohdetta ja ihminen kokee itsensä usein tyhjäksi ja arvottomaksi. Normaalin tai lievemmän masennusoireilun muuttuessa vakavammaksi oireyhtymäksi alakuloinen mieliala on pitkäkestoisempaa ja voimakkaampaa, sitä esiintyy useimpina viikonpäivinä ja siihen liittyy samanaikaisesti muita oireita sekä vaikeuksia suoriutua omaan arkeen kuuluvista asioista. Nuorilla masennustilan keskeiset oireet ovat masentunut tai vaihtoehtoisesti ärtynyt mieliala sekä mielenkiinnon menetys.

Masennusoireyhtymässä saattaa esiintyä voimattomuutta, jatkuvaa väsymystä, keskittymiskyvyn heikentymistä, itesyytöksiä tai arvottomuuden tunteita, univaikeuksia, ruokahalun muutoksia ja toivottomuutta.

Jos itse koet masennusta, tai huomaat ystäväsi masentuneen, mitä voit tehdä?

Ohimenevät masennuksen tunteet ovat useimmille ihmisille tuttuja ja niistä puhuminen vanhempien tai ystävien kanssa voi jo helpottaa tilannetta. Jos masennus on kuitenkin vakavampaa ja oireita on paljon, on olemassa paikkoja, joista kannattaa pyytää apua. Koulussa voi kääntyä aluksi kouluterveydenhoitajan tai -kuraattorin, koululääkärin tai opettajan puoleen. Myös ottamalla yhteyttä oman alueen terveyskeskukseen tai perheneuvolaan voidaan tilannetta selvittää. Koulusta, terveyskeskuksesta ja perheneuvolasta voidaan tarvittaessa ohjata nuorisopsykiatriselle poliklinikalle. Oman alueen poliklinikalle voi ottaa myös itse suoraan yhteyttä esim. soittamalla puhelinluettelosta löytyvään numeroon, eikä lähetettävä aina tarvita. Palvelevista puhelimista saa apua. Esim. Suomen Mielenterveysseuralla ja Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on olemassa omat auttavat puhelimet.

- Vanhemmille ja ystäville puhuminen helpottaa usein
- Vakavassa masennuksessa kannattaa hakea ulkopuolista apua
- Koulussa, terveyskeskuksessa, perheneuvolassa tai oman alueen nuorisopsykiatrisella poliklinikalla on ammattihenkilöitä, jotka voivat auttaa
- Myös palveleisiin puhelimiin voi soittaa (esim. Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin, Mielenterveyden keskusliiton vertaistukipuhelin, Nuorten kriisipisteen kriisipuhelin, MLL:n Lasten ja nuorten puhelin, Väestöliiton Poikien puhelin)
- Akuuttitilanteissa voi ottaa yhteyttä terveyskeskuspäivystykseen

Pahan olon kanssa ei kannata jäädä yksin – puhuminen auttaa!

Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos



Yhteiskunnallinen elokuva-analyysi

Pohdittavaa:

- Miksi elokuvan päähenkilö ei kertonut tapahtumasta kellekään?
- Miksi henkilön lapsuudessaan kokema tragedia purkautui vuosien päästä?
- Miten päähenkilön puhumattomuus vaikutti hänen selviämiseensä tapahtuneesta? Jos hän olisi puhunut tapahtumasta aiemmin, olisiko hän selvinnyt siitä paremmin?
- Päähenkilö kertoo elokuvassa puhuneensa tapahtumasta vain tyttöystävälleen, joka reagoi kuulemaansa päättämällä suhteen. Minkä takia luulet, että tyttö reagoi sillä tavoin? Millainen olisi ollut "oikeampi" reaktio? Miten itse reagoisit, jos ystäväsi kertoisi sinulle jotain vastaavaa? Miten voisit auttaa häntä?
- Elokuvan päähenkilö purkaa vuosien ajan ahdistustaan harrastuksiinsa piirtämiseen sekä valokuvaamiseen. Millä tavoin harrastukset voivat auttaa tunteiden käsittelyssä tai kanavoimisessa?
- Millaisia muita selviytymiskeinoja tiedät? Mitkä ovat hyviä, mitkä eivät? Miksi jotkut ihmiset reagoivat tapahtumiin esimerkiksi vetäytymällä tai käyttämällä alkoholia? Miksi nämä keinot eivät ole hyviä?
- Mitä tarkoittaa, että joku on masentunut?
- Millaisin keinoin masennuksesta voi selvitä? Mistä masennukseen saa apua? Tutustukaa inforuutuun.
- Millä tavoin vaikeat elämäkokemukset voivat vaikuttaa ihmiseen ja miten niistä voi ylipäättään selvitä?

Tehtävää:

- Elokuvassa päähenkilön tunteita oli kuvattu tämän tekemien piirustusten kautta. Miettikää miten tunteita voisi kuvata. Miltä esimerkiksi suru tai ilo näyttäisivät kuvina? Entä rakkaus tai ikävä? Etsikää lehdistä kuvia, jotka kuvaavat selkeästi jotain tiettyä **tunnetilaa**. Voitte myös piirtää kuvia eri tunnetiloista.
- **Miten aika muuttaa muistoja?** Muistele jotain sinulle vuosia sitten tapahtunutta asiaa ja piirrä siitä kuva: minkä värisiksi piirrät sen? Onko muisto huvittava, surullinen, iloinen? Tuntuiko asia tapahtuessaan samalta? Vahvistaako vai heikentääkö aika muistoa? Tuntuuko se iloisemmalta vai surullisemmalta pitkän ajan päästä?
- Psykoterapeutti Ofra Ayalon on listannut **erilaisia selviytymistyyppjejä**. Yksi ihminen voi käyttää hyväkseen useampia selviytymisstrategioita. Tunnistatko itsestäsi jonkun tyyppin piirteitä? Mitä selviytymiskeinoja itselläsi ja ystäväilläsi on ollut vaikeissa elämäntilanteissa? (Lähde: www.e-mielenterveys.fi/vaikeat-elamantilanteet)
 - o Älyllisesti suuntautunut selviytyjä



Älyllisesti suuntautunut selviytyjä pyrkii selviytymään tilanteesta pohdiskelemalla. Hän kerää tietoa tapahtuneesta, pohtii tapahtunutta ja ongelmaa monelta eri suunnalta ja yrittää löytää uusia näkökulmia siihen.

- Tunteellisesti suuntautunut selviytyjä
Tunteellisesti suuntautunut selviytyjä ilmaisee tunteitaan esimerkiksi itkemällä ja nauramalla ja kertoo tunteistaan muille ihmisille. Hän saattaa käyttää myös luovaa toimintaa kuten musiikkia tai piirtämistä tunteidensa kanavointiin ja ilmaisuun.
- Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä
Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä hakee tukea muilta ihmisiltä esimerkiksi osallistumalla ryhmään ja käsittelemällä vaikeuksia yhdessä toisten kanssa.
- Luova selviytyjä
Luova selviytyjä käyttää löytääkseen ratkaisun ongelmiinsa. Hän yrittää ajatella positiivisia asioita, tulkitsee uniaan, luottaa intuitioonsa ja luo selviytymistä tukevia mielikuvia.
- Henkisesti suuntautunut selviytyjä
Henkisesti suuntautunut selviytyjä hakee tukea ja merkitystä elämälleen jostain uskonnosta tai ideologiasta.
- Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä
Fysiologisesti suuntautunut selviytyjä etsii voimaa selviytymiseen fyysisestä toiminnasta, kuten liikunnasta. Hän yrittää rentoutua, ja syö ja nukkuu paljon.

Esteettinen elokuva-analyysi

Pohdittavaa:

- Miksi elokuvan päähenkilöä ei mainita nimeltä?
- Elokuva on toteutettu käyttämällä voice-overia sekä valokuvia ja piirroksia kuvamateriaalina. Oliko elokuva vaikuttavampi tällä tavoin toteutettuna? Millä tavoin elokuva olisi voitu toteuttaa käyttämällä oikeita näyttelijöitä, ja miten se olisi vaikuttanut elokuvan sanomaan? Minkä takia elokuva oli toteutettu tällä tavoin? Millaisen tunnelman elokuvan tyyli loi?
- Myös **animaatiota** käytetään dokumenttielokuvassa usein tehokeinona. Millaisia kohtauksia on vaikea tai mahdoton tehdä muuten kuin animaation kautta? Miksi?
- **Voice-over** tarkoittaa sitä, että elokuvan kertoja puhuu kuvan päälle, mutta häntä ei näy kuvissa. Tässä elokuvassa elokuvan kertoja on myös elokuvan päähenkilö. Miten voice-overin käyttö sopii mielestäsi tähän elokuvaan?
- Dokumenttielokuva voi kertoa tapahtumista, ihmisistä, asioista, ilmiöistä, historiasta tai mistä vaan, mutta voiko dokumentaarissa kuvata ihmisen **ajatuksia ja tunteita**? Voiko elokuvan ohjaaja päästä niin lähelle elokuvan henkilöitä, että heidän ajatuksensa ja tunteensa välittyisivät samanlaisina myös katsojalle? Miten elokuvassa pyrittiin välittämään tunteita?
- Elokuvan kuvaraidan rinnalla etenee **ääniraita**, joka luo elokuvaan tunnelmaa. Ääniraita koostuu musiikista (joko *ei-diegeettisestä* eli ns. taustamusiikista tai *diegeettisestä* eli elokuvan tarinaan kuuluvasta musiikista, esimerkiksi tilanteessa, jossa musiikin äänilähde on kuvassa näkyvä radio, jota hahmot kuuntelevat), kohtaukseen kuuluvista äänistä, ääniefekteistä, dialogista ja joskus myös kertojanäänestä. Miettikää, mitä kaikkia yllämainittuja ääniraidan elementtejä Välipäivät-dokumenttielokuvassa oli. Millainen vaikutus niillä oli? Miten musiikki/ääni tuki elokuvan

kokonaisuutta? Esimerkiksi musiikilla oli vahva rooli elokuvassa. Millainen elokuvasta olisi tullut ilman musiikkia?

Tehtävää:

- Elokuvan päähenkilö purkaa vuosien ajan ahdistustaan **harrastuksiinsa**: piirtämiseen ja valokuvaamiseen. Esittele omaa harrastustasi kolmella kuvalla ilman puhetta. Mitkä ovat harrastuksesi tärkeimmät asiat? Mieti kuvan värejä, valoa, rajausta, tyyliä ja tunnelmaa. Mitä valintasi viestivät harrastuksestasi?
- Elokuvalla on yleensä **juoni**. Se alkaa jostakin, kehittyy, pääsee huippukohtaansa, ja loppuu. Elokuvan aikana kohdataan ristiriitoja eri henkilöiden ja/tai tapahtumien välillä. Elokuva saattaa yllättää, se voi koskettaa, se voi nostaa pintaan vihan tai pelon tunteita, se voi opettaa. Miten tämän elokuvan juoni kehittyy? Mistä elokuva alkaa, mikä on sen käännekohta, mihin se loppuu? Piirrä elokuvasta juonikaavio, johon merkitset sen merkittävimmät tapahtumat. Voit myös leikata lehdestä kuvia, jotka parhaiten sopivat juonenkäännteisiin.
- **Kirjoita kohtaus**: mitä tapahtuu elokuvan jälkeen?
- Elokuvassa **musiikki** on tärkeässä osassa tunnelman luomisessa. Seuraavien harjoitusten avulla voitte testata ja pohtia musiikin roolia audiovisuaalisessa viestinnässä.
 - o Improvisaatio musiikin kautta – kuunnelkaa musiikkia ja piirtäkää sen mukaan. Kuunnelkaa erilaisia musiikkipätkiä ja kävelkää/tanssikkaa musiikin välittämän tunnelman mukaan. Millaisia tunteita musiikki herättää?
 - o Pohtikaa musiikin käyttöä mediassa yleensä: missä musiikkia ylipäänsä on? Minkälaista se eri yhteyksissä on? (mainokset, uutiset, elokuva)
 - o Miten musiikki välittää tai kuvaa tunteita? Valitse joku musiikkikappale, joka mielestäsi kuvaa hyvin jotain tunnetta tai joka herättää sinussa jonkin tunteen. Soittakaa kaikkien kappaleet luokassa levyraati-tyyppisesti siten, että muut aina yrittävät arvata mistä tunteesta on kyse. Kappale voi olla mitä tahansa musiikkityyliä.
 - o Kokeilkaa luokassa taustamusiikin vaikutusta. Joku luokasta tai opettaja lukee neutraalin pätkän jostain kirjasta ilman musiikkia. Toisella lukukerralla opettaja laittaa iloisen musiikin soimaan, kolmannella surullisen, neljännellä jännittävän. Miten kohtauksen tunnelma muuttuu?

