**Ennakkovalmistautumisohje Yleislääkäripäivien Voimauttavan valokuvan kokonaisuuteen (Miina Savolainen & Mika Venhola)**

Valmistaudu *Voimauttava valokuva yleislääkärin työotteena* - tutustumisluentoon viettämällä aikaa omien tärkeiden valokuviesi äärellä.

**1. Kuvien lempeä katsominen** Etsi käsiisi valokuvia elämänkaaresi varrelta lapsuudesta tähän päivään. Voit katsoa ja muistella kuvia läheistesi kanssa, mutta varaa myös omaa henkilökohtaista aikaa hiljentyä kuviesi äärelle. Tee itsellesi hyvää: valmista itsellesi ihana ateria, laita rakasta musiikkiasi soimaan. Jos kuvien kertomat asiat herättävät sinussa haavoittavia tunteita, etsi kuvista erityisesti lohduttavia ja kannattelevia vastapainoja. Keskity kuviin, jotka tekevät sinulle hyvää! Katso valokuviasi silmälaseilla, jossa pyrit tunnistamaan ihmisten halun rakastaa ja ymmärtää toisiaan, vaikka se olisikin ollut joiltain osin rikkoutunutta. Katso kuvissa olevaa itseäsi hellästi ja myötätuntoisesti ja valitse katsoa omaa elämääsi ehjänä ja arvokkaana, huolimatta hallitsemattomista asioista, joita jokaisen ihmisen elämään myös liittyy.

Etsi erityisesti valokuvia, joissa tunnistat jotain tärkeää siitä, millainen pohjimmiltasi olet. Millaisia erilaisia puolia sinussa on? Mitkä piirteet ovat sinun ydinminuuttasi? Tunnistatko ydinpiirteistäsi myös niitä asioita, jotka ovat johdattaneet sinut lääkärin polulle? Oletko osannut katsoa kaikkia puoliasi rakastavasti ja hyväksyen? Onko elämässäsi ollut ihmisiä, jotka ovat tunnistaneet sinut oikeanlaisena, arvostaneet ja rakastaneet sinua sellaisena kuin olet? Entä oletko kohdannut myös vääriä katseita: onko sinua katsottu kapeutuneiden silmälasien lävitse tai onko sinuun liitetty väärinlausumia, odotuksia, jotka ovat vaikuttaneet myöhempään kasvuusi ja elämääsi? Oletko joutunut näkemään vaivaa rakentaaksesi omanlaisesi elämän? Keiden katseet ovat olleet sinulle arvokkaimpia ja korjaavimpia peilejä? Miksi? Mikä heidän tavassaan nähdä sinut oli tärkeää ja korjaavaa?

**2. Valitse kaikkien kuvien joukosta mukaan koulutuspäivään seuraavat kuvat:**

**Lapsuus/nuoruuskuva, jossa tunnistan syvästi itsesi**

Etsi sinua itseäsi lapsena tai nuorena esittävä valokuva, jossa tunnistat syvästi sen ihmisen, joka koet edelleen olevasi. Valitse sellainen kuva, jossa koet tulevan näkyväksi jonkin sinulle merkityksellisen ja keskeisen asian omaa minuuttasi. Kuvan tunnelma ja oma katseesi, ilmeesi ja olemuksesi voi olla sinulle tunnistettava ja kertoa omasta sisäisestä maailmastasi, jota edes kaikki ympärilläsi olevat ihmiset eivät välttämättä tunne. Kuva voi kertoa myös persoonasi tärkeästä puolesta, jonka toteutuminen on ollut sinulle lapsuudesta asti merkityksellistä. Löydätkö eri aikoina sinusta otetuista kuvista ”samuutta”: tällainen olen ollut pienestä pitäen? Kuva voi myös liittyä puoleen, jota haluat tällä hetkellä elämässäsi vahvistaa ja jolle haluat antaa itsessäsi uudelleen tilaa. Katso kuvaa hellästi ja rauhassa uppoutuen ja etsi tunneyhteyttä kuvassa näkyvään itseesi. Millaisen lupauksen antaisit hänelle nyt aikuisena?

**Kosketukseni potilaan elämään ja ihanteeni kohtaamisesta**

Valitse mukaan koulutuspäivään myös valokuva elämäntilanteesta, jossa tunnistat kaikkein eniten kosketuspintaa omien potilaittesi elämiin. Tätä ei tarvitse ymmärtää vain kirjaimellisesti sairastumisen tai sairastuneen läheisenä olemisen kokemuksen kautta. Oletko kokenut myös joitain muita haavoittuvuuden hetkiä, joissa oletus oman elämän ehjyydestä on osin särkynyt tai muuttunut tavalla, joka on tehnyt sinut neuvottomaksi tai edellyttänyt itsesi luottamista toisten ihmisten avunvaraan? Miltä tämä hallitsemattomuus ja toisiin turvautuminen tuntui? Mitä kaipasit ja tarvitsit? Mikä auttoi sinua selviämään? Miten lohduttaisit ja tukisit itseäsi nyt tuossa tilanteessa?

**Ammatillisesti minuun vaikuttanut esikuva toisen ihmisen kohtaamisesta**

Katso kuvia myös sillä silmällä, ketkä ihmiset ovat olleet elämässäsi tärkeitä peilejä ja ymmärtäneet minuutesi ja maailmasi sinulle merkityksellisellä tavalla. Tuo työpajaasi mukaan kuva ihmisestä, jonka tapa katsoa sinua on eniten tukenut sinua oman itsesi rakastamisessa ja arvostamisessa sekä omanlaisen elämän rakentamisessa. Etsi kuva, jossa näkyy mahdollisimman hyvin se tunnelma ja katseyhteys, joka teidän välillänne on vallinnut ja jolla hän on katsonut sinua. Löydätkö tästä kohtaamisesta jotain sellaista, jota haluat itse myös itsessäsi vaalia, kun kohtaat työssäsi toisia ihmisiä?

***Ota nämä valitsemasi valokuvat mukaan paperikuvina koulutuspäivään****. Valokuvista keskustellaan päivän aikana intiimissä pienryhmässä. Valitse siis sellaiset kuvat, joiden tarinasta ja tunnelmasta olet valmis jakamaan pienen palan toisten ihmisten kanssa. Kuvien ei tarvitse noudattaa orjallisesti tehtävänantoa – tuo siis kuvat, jotka ovat sinulle merkityksiä avaavia ja liittyvät väljästi näihin aiheisiin. Ei ole mahdollista, että ymmärtäisit tehtävän ”väärin”. Noudata omaa punaista lankaasi!*