

## Elokuva työhyvinvoinnin välineenä

Tarkastelen elokuvan tekemistä työhyvinvoinnin välineenä ensin yksilötasolla luovan prosessin ja sen tuoman hyvän olon kautta. Heittäytyminen elokuvan tekemiseen antaa positiivisia elämyksiä, onnistumisen kokemuksia ja nautintoa. Paneutuminen, uppoutuminen ja keskittyminen tekemiseen irtauttaa arjesta, arjen huolista ja murheista. Intensiivinen työskentely saa myös unohtamaan itsensä, roolinsa ja ajankulun. Luova toiminta on palkitsevaa, vapauttavaa ja kohottaa itsetuntoa. Vaikka tuotoksena on vain muutama hetki jopa ratkiriemukasta elokuvaa (kuten koulutuksessamme), on itse prosessi tärkeintä ja siitä sadut hyvän mielen voimauttavat kokemukset.

Yhteisötasolla elokuvan tekeminen lisää työpaikan yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Yhdessä luova tekeminen, osallistaminen, osallisuus, kohtaaminen tutustuttaa yhteisön jäsenet toisiinsa. Ennen ne työpaikan "toiset" ihmiset voivat muuttua merkittäviksi toisiksi, kun työroolit ja auktoriteettiasemat ovat poissa ja kaikki toimivat samalla tasolla. Elokuva on oiva keino tuoda yhteisön jäsenet nähdyiksi ja kuulluiksi, se voi uudistaa kommunikaattiorakenteita ja tuoda rohkeutta itseilmaisuuksiin. Prosessissa saattaa tulla esiin piilossa olleita voimavaroja, jotka voidaan valjastaa yhteisön käyttöön. Antautuminen luovaan prosessiin lisää luottamusta ja ennakkoluulotonta vuorovaikutusta. Improvisaatio-ideaheittely voi kulkeutua elokuvan teosta arjen työtavaksi, uudeksi toimintamalliksi. Luova hulluus.

Elokuva on kokemuksellinen taidetoiminnan väline, jonka sisällön kautta voidaan paneutua työyhteisön ongelmiin. On hyvä nähdä ongelma kuitenkin positiivisena luovuuden lähteenä, johon yhteisö yhdessä panostaa. Elokuvan sisältöön vaikuttaa, onko kyse työhyvinvoinnin kannalta preventiivisestä vai ongelmallisesta vaiheesta ja mitkä ovat elokuvan tavoitteet. Elokuva voi avata uusia näkökulmia ja paljastaa luutuneita käyttäytymismalleja ja tietysti arvoja ja asenteita. Kuva kertoo paljon. Prosessiin kuuluu loppuarvio ja palaute siitä, minkälaisia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita se sai aikaan. Elokuva on monipuolinen väline. Se voi rentouttaa, virkistää ja lisätä positiivista elämän asennetta sekä toisaalta luoda ongelmanratkaisun kautta uusia toimintamalleja. Elokuva on mahdollisuus.

Oleellista on, että tekniikka on kunnossa ja hallussa ja sosiokulttuurinen innostaminen on onnistunut. Ja että viimeistään prosessin kuluessa syntyy kaikille työyhteisön jäsenille halu sitoutua puhaltamaan yhteiseen hiileen, työhyvinvointiin.

Pohdiskeluterveisin  
Eija Kokko  
eija.kokko@opaasi.fi