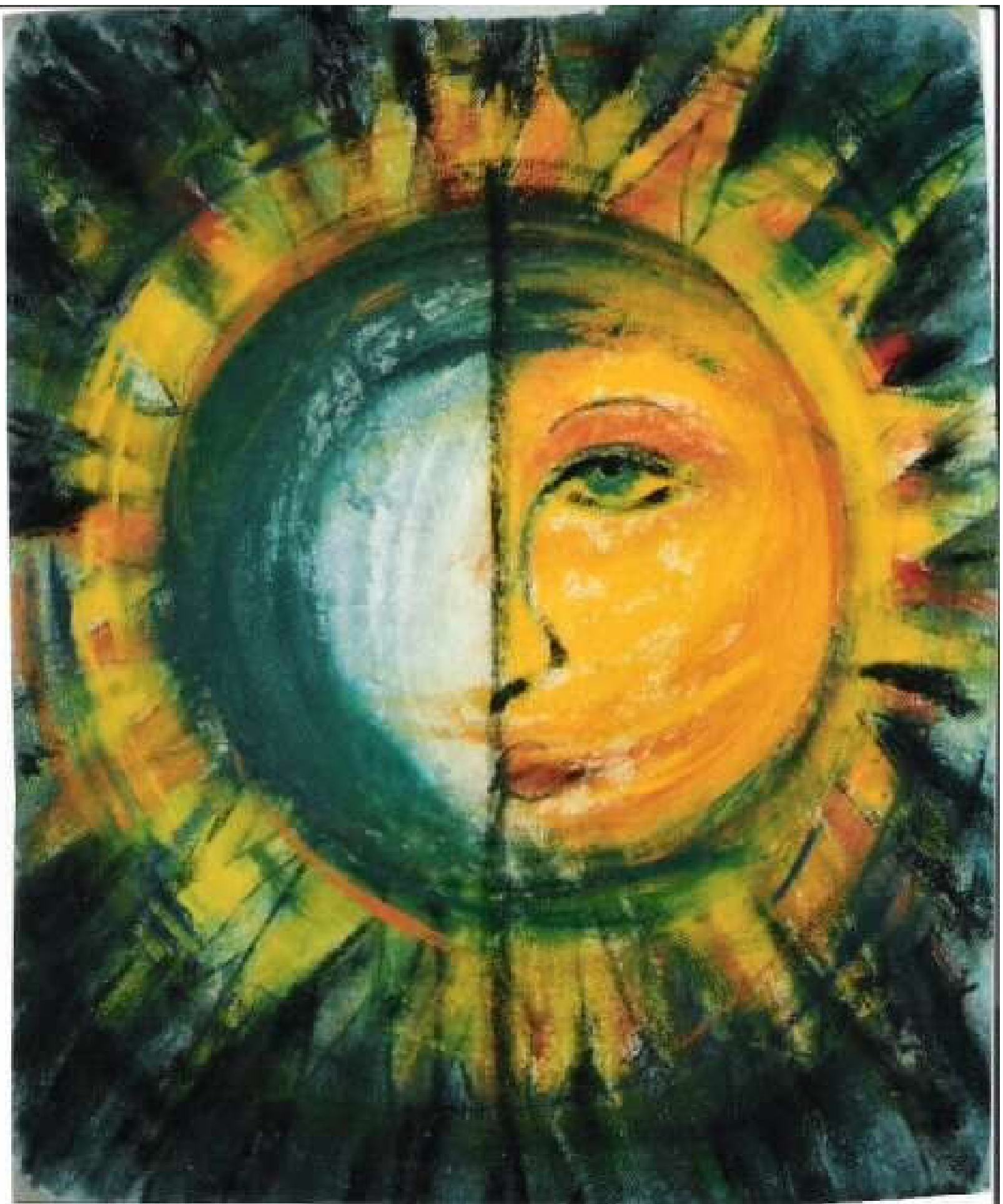


AVOMIELIN

2/2004



Pro Lapinlahti ajaa sairaalan säilyttämistä

Lapinlahden sairaalan tulevaisuus on yhä avoin. Etenkin arvokas puisto on uhattuna. On suunnitteilla keskustatunnelin sisäänajorampia, kevyen liikenteen väylää ja lisärakentamista, joka tuhoaisi puistoa.

Pro Lapinlahti-Lappviken ry pitää Lapinlahden sairaalan asiaa tapetilla. 2.9.2004 vietettiin Lapinlahden sairaalan puistossa vuotuista sadonkorjuujuhlaa, jossa otettiin kantaa erityisesti sairaalan arvokkaan puiston säilyttämiseksi. Rankkasateesta huolimatta paikalle saapui lukuisa joukko ihmisiä, jotka ovat huolissaan sairaalan tulevaisuudesta. Lapinlahden sairaalan toiminta on siirtymässä Hesperiaan ja osin Auroran sairaalaan ja puisto on uhanalainen. Näinä päivinä ilmestyy kaupunkisuunnitteluviraston asemakaavaosaston tilaama Lapinlahden sairaalan puistoalueen suojelutavoitteiden ja jatkosuunnittelun ohjeistus. Sen on laatinut maisemasuunnittelutoimisto Hemgård, joka aiemmin on tehnyt puistoalueen historiallisen selvityksen. Maisema-arkkitehti Gretel Hemgård näkee, että arvot perustuvat historiaan, maisemaan ja kasvillisuuteen, joka on puistossa rikas. On tarkoitus saada lähtötietoa asemakaavaa varten. Asemakaava on joka tapauksessa tulossa. Helsingin kaupunki on periaatteellisesti sitoutunut säilyttämään Lapinlahden mielenterveystyön ja psykiatrian käytössä. Tarja Laine Uudenmaan ympäristökeskuksesta näkee toiveikkaasti näkymiä Lapinlahden sairaalan alueesta. Hän korostaa maiseman arvoja, joiden perusteella suojelutatuksen hankkiminen on edennyt.

Lapinlahden sairaalan pitkäaikainen puutarhuri Arvo Juutilainen suree alu-

een kasvien hävitystä. Vain verenisarat jäivät, mutta ne säilöttiin talviksi kasvihuoneisiin, joissa nekin tuhoutuivat. Helsinki on hänen mielestään syyllinen tähän arvokkaaseen tuhoon. Tuhossa meni myös iso joukko hevoskastanjoita, joiden arvo on suunnaton. Arvo Juutilainen odottaa vain, että sairaala säilyisi mielenterveyden talona. Hän työskentelee vuosittain puoli vuotta yhä Lapinlahden mailla ja tuntuu alistuneen päätöksille. "Suunnitteluun kannattaa tyytyä", hän toteaa.

Sadonkorjuujuhlassa touhuaa myös Irma Pillai kukkien kanssa. Hän istuu Pro Lapinlahden hallituksessa ja on toiminut ennen hoitajana sairaalassa. Hänkin on huolissaan tilanteesta, etenkin hän olisi toivonut, että paikka olisi saanut jatkaa nimen omaan sairaalana. Hän näkee sadonkorjuujuhlien kal-

taisten tilaisuuksien tärkeyden niin tarpeellisina mielenilmauksina kuin virkistävänä tapahtuminakin. "Keneltäkään ei olla mitään viemässä pois, vaan kaikki saisi jatkua", hän huikkaa kukkien keskeltä.

Pro Lapinlahden sihteeri Kaisa Määttä korostaa, että yhdistys on saanut aikaiseksi sen, että talo säilyy psykiatrialla. Yhdistyksessä on jäseniä noin kolme ja puolisataa. Jäsenyys merkitsee kannanottoa sairaalan säilyttämiseksi. Pro Lapinlahden tulevaisuus on auki. Nykyisin työ on paljon informaatiolinjalla. Tukea pyydetään eri tahoilta. Pro Lapinlahti saa tilaisuuksillaan ihmiset tulemaan sairaalan alueelle, millä jo voi osoittaa tasa-arvoisen aseman eri ihmisryhmien kesken.

Laila Nielsen



AVOMIELIN

Julkaisija:

Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry, Tukiyhdistys Karvinen ry, Tukiyhdistys Majakka ry, Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

Toimituskunta: Sari Järä, Tom Kärnä, Laila Nielsen, Erja Nissinen, Maucca Ollonen, Kati Tarkiainen, Laura Virkki

Kansikuva: Helena L.

Taitto: Tom Kärnä Paino: Keski-Uusimaa Oy, Tuusula, 2004

Seuraava Avomieli-lehti ilmestyy toukokuussa 2005.

Kiitämme Raha-automaattiyhdistystä tuesta.



Tässä lehdessä

Pro Lapinlahti ajaa sairaalan säilyttämistä2

Pääkirjoitus3

Nuoruuden kipuja4 - 5

Mielenterveys ja vanhemmuus6-7

Avomielin-lehden taustayhdistykset8

Mielenterveys vaatii hengellisyysden vaalimista9

Tapahtuu terapiaa10-11

Älä unohda läheistäsi11

Masennus voimaannuttavana tekijänä12-13

Kahvista on kysymys14

Pääkirjoitus

Nuoret haasteena tulevaisuudessa

Nuoria on otettu huomioon jo usean mielenterveysyhdistyksen toiminnassa. Pääkaupunkiseudulla nuorille suunnattua toimintaa on jo muun muassa Espoon Mielenterveysyhdistys Emyssä ja Helsingissä Tukiyhdistys Majakassa. Vantaan Hyvissä Tuulissa nuoret on otettu huomioon ensi vuoden toimintasuunnitelmassa. Nuoria mielenterveyskuntoutujia kaivataan mukaan toimintaan useissa muissakin yhdistyksissä ympäri maata.

Keskusliitto vastannut haasteeseen

Mielenterveyden keskusliitto on vastannut nuorisotyön haasteeseen, ja nuorille aikuisille (20-30-vuotiaat) on järjestetty jo muutamia kursseja ja leirejä. Nuorten aikuisten toiminta on alkanut keskusliitossa vuoden 2002 lopussa. Tuolloin järjestettiin ensimmäinen nuorten ryhmänvetäjien kurssi. Vuonna 2003 kursseja järjestettiin kolme, joista kaksi luontokurssia ja yksi ryhmänvetäjien kurssi. Tänä vuonna on järjestetty yksi nuorten ryhmänvetäjien kurssi, viikon mittainen kesäleiri Virroilla yhteistyössä vammaisjärjestöjen nuorisoyhteistyöryhmän, VNY:n, kanssa. Lisäksi lokakuun lopussa järjestettiin nuorten ryhmänvetäjien koostumisajot Selänpohjan kurssikeskuksessa, Jyväskylän kupeessa. Tuloksena näistä erilaisista koulutuksista yhdistykseen on syntynyt kymmenkunta nuorten ryhmää ympäri maata. Tulevaisuuden haasteena on kehittää nuorten toimintaa siten, että koulutamme yhdistykseen nuorisovastaavia, kuten on koulutettu liikuntavastaavia. Tämän lisäksi tulemme tarjoamaan nuorille myös muita toimintaa, kuten musiikki-leirejä ja luonto/liikuntapainotteisia tapahtumia. Tärkeää on, että toimintaa nuorille ovat suunnittelemassa ja tekemässä nuoret itse.

Miksi nuorten toiminta on tärkeää?

Perinteinen yhdistystoiminta ei nuoria mielenterveysyhdistyksissä kiinnosta. Harva liittyy yhdistykseen sen takia, että on kiva osallistua luottamustehtäviin. Osallistumisen syy on usein mieluummin mielekkääksi koettu tekeminen, jota yhdistykset tarjoavat. Tämä on sekä MTKL:n jäsenyhdistysten että MTKL:n haaste tulevaisuudessa. Mielen järkkyminen kun koskettaa yleensä yksittäisen ihmisen lisäksi myös hänen lähipiiriään, perhettä, ystäviä ja muita läheisiä. Toiminnan ja tekemisen tarjoaminen nuorille on tärkeää muun muassa syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Ajoissa puuttuminen ja ennaltaehkäisy estävät nuorten syrjäytymistä. Tällöin ongelmat eivät ehdi muodostua niin suuriksi, että niiden korjaaminen on liian vaikeaa. Ajoissa tarjottu ja saatu apu tarkoittaa myös sitä, että kuntoutuminen vie usein lyhyemmän ajan. Tämä on haaste koko yhteiskunnalle.

Nuoret vaatimusten ristipaineessa

Nuoret ihmiset elävät tämän päivän maailmassa usein keskenään ristiriitaisten vaatimusten paineiden alla. On oltava yhtä aikaa tehokas ja joustava. Opiskelumaailmassa ihmisen on tultava toimeen niukoilla taloudellisilla resursseilla, jonka vuoksi on tehtävä töitä opintojen ohella. Silti on suoritettava opintoja koko ajan yhä enemmän ja nopeammin. Mediassa tarjotaan maailmankuvaa, jossa menestyäkseen jokaisen tulee olla kaunis ja älykäs, sosiaalinen ja yritteliäs. Epäonnistumisia ei sallita. Eikö nuoruuteen ja aikuisuuteen kuulu kuitenkin asioiden kokeilu ja kokeminen sekä virheistä oppiminen? Kisälliperinteessäkin mestariksi tullaan yrityksen ja erehdyksen kautta opettajan johdolla. Kehittyvässä iässä oleva

nuori ottaa malleja elämänsä ympäröivästä maailmasta. Näillä malleilla, joita tämän päivän tiedotusvälineet tarjoavat ei vain monestikaan ole mitään tekemistä elämän todellisuuden kanssa.

Nuorilta nuorille

Vapaaehtoisesta yhdistystoiminnasta puhuttaessa havaitaan, että useassa yhdistyksessä nuoria ei ole toiminnassa juurikaan mukana. Yhdistysten jäsenistö on usein lähempänä 60-kuin 30-vuotiaita. Kuitenkin toiminnan jatkuvuuden kannalta olisi hyvä, että mukaan tulisi myös ”tuoretta verta”, nuorempia ihmisiä. Tämä voi tapahtua antamalla nuoremmille jäsenille mahdollisuus kokeilla siipiään oman toimintansa järjestämisessä. Vertaistuki on Mielenterveyden keskusliiton toiminnan ydinajatus. Tätä viestiä tulisi viedä myös nuorten mielenterveyskuntoutujien keskuuteen. Tällöin voisimme toisiltamme oppia sen, että mielenterveysongelmat eivät ole esteenä täysipainoiselle elämälle. Meidän tulee pyrkiä nykymaailman yksilöllisyyttä korostavassa elämänrytmissä eteenpäin toinen toistamme tukien, inhimillisyyse muistaen ja toistemme erilaisuutta kunnioittaen. Kokemusten ja mahdollisuuksien tarjoaminen nuorilta nuorille on jatkossakin haaste tässä yhteiskunnassa. Tässä Mielenterveyden keskusliitolla ja sen jäsenyhdistyksillä on vielä lähestulkoon kyntämätön sarka. Yhteistyöllä uskon kuitenkin MTKL:n ja sen jäsenyhdistysten nuorten mielenterveyskuntoutujien asioiden tulevan jatkossa paremmin huomioiduksi yhteiskunnassamme.

Henri Rinkinen
Mielenterveyden keskusliitto ry.
aluejohtaja

Nuoruuden kipuja

Nuoruus – tuo aika, joka ei palaa. Aika, jolloin haluamme tulla joksikin, olla jotain erityistä ja ainutlaatuista. Se on aika, jolloin elämän pitäisi kukkia parhaimmillaan.

Monilla kasvamiseen aikuiseksi, vastuunottajaksi elämästään sisältyy silti suurta tuskaa. Loppujen lopuksi tässä on kysymys hetkessä elämisestä ja pyrkimisestä ihanteisiinsa päin. Mutta miksi niin monilla nuorilla aikuisilla viiraa päässä?

Ja mitä tuo päässä viiraaminen edes tarkoittaa. Mielen-terveysongelmista kärsivän ei tarvitse olla tyhmä eikä rumakaan. Meitä kun on onneksi niin moneksi. Hassuja kummajaisia ja omituisten otusten kerho. Meihin nuoriin ladataan paljon odotuksia ja ikävä kyllä myös sellaisia, jotka eivät ehkä toteutuneet vanhempien osalta.

Lukiot, nuo, jotka yrittävät kasvattaa meistä itsestämme maailmaan ulos päin katsovia ja kriittisyyteen pystyviä aikuisia. Mutta pelin henki on aika kova. Kiltteydellä kun tässä maailmassa harva enää pärjää, mutta kukapa haluaisi hankaliakaan ystäviä.

Seksikästä on raha, valta ja maine, ei välttämättä tässä järjestyksessä, mutta silti. Ku-

kapa ei etsisi etuaan. Yksilö joutuu usein liian yksin painiskelemaan elämässä tulleiden vastoinikäymisten kanssa ja ongelmat sen kun kasvavat pääkopassa. Ja kukapa tahtoi vapaaehtoisesti leimautua hulluksi? Täytyy olla hieman munaa, jos aikoo sen vielä kestää.

On tyhmää enää muistella teinihelvettiä pahalla, eihän teinit ole vastuussa teoistaan, vaan minun on asennoiduttava trendikkäästi irvistäenkin tekopirteästi, kun ollaan kyselemässä kuulumisia. No joo, kyllähän tämä tällainen hulluus kasvattaa jossain määrin pois pintaliitäjien kerhosta. Toisaalta sitä sulkeutuu liikaa pohtimaan itseään ja puhumaan itsestään. Vuorovaikutus onkin vuoro/vaikutus eikä pelkkää seinille puhumista. Erilaisuus, onko se todellakin lahja? Ehkä teini-iän synkimpinä aikoina, kun ei saanut edes istua ruokalassa samassa pöydässä muiden kanssa, sitä sai todella miettiä.

Koulukiusauksen uhrina oleminen ei ole yleensä ainoa syy psyykkiseen sairastumiseen, vaikka saattaa olla altistava tekijä. Nuorilla on ns. herkkyyyskausia kehityksessä, jolloin psyyke ei ole vielä ihan kehittynyt mittoihinsa kestämään aikuisten maailman palautetta. Ja tottahan toki perinnöllisyys vaikuttaa. Stressi-

haavoittuvuus-malliin kiusaaminen sopeutuu, vaikka kuka nyt tarkoituksellaan tahtoi haavoittaa toisen mieltä loppuajoiksi. Kasvukivuista selviää, kun antaa ajan parantaa. Teini-helveti myös kasvattaa ja avartaa. Mutta jos "kiusaajasta" on tullut isona sairaanhoitaja ja kiusatusta "sairas", niin sitä saa miettiä kummalla on ns. parempi profiili. Mutta monet persoonat, joita on kiusattu koulussa, ovat myös niitä oman tien kuljijoita ja menestyjiä. Ja eihän tämä henkinen paha olo kerro, ettei voisi olla myös hauskaa ja toteuttaa itseään. Mutta muistaako ne hyvät hetket kun on kuilun partaalla? Näenkö sen, mitä voin tänään tehdä itseni hyväksi vai sen, mikä on jäänyt tekemättä?

Perheessä kommunikaatio, se miten vanhemmat osaavat tehdä kompromisseja, kunniottaa toisiaan ja olla tyytyväisiä itseensä ja elämänlaatuunsa vaikuttaa lapseen/nuoreen. Kaikilla vanhemmilla ei kuitenkaan ole valmiuksia taikka voimavaroja tukea psyykkisesti oireilevaa nuorta.

Kannattelevatko ystävät meitä hankalimpina aikoina vai kantavatko he mieluummin arkkuamme. Kantaako yhteiskunta vastuun meidän nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvoinnista? Baarit kun ovat

niin monelle niitä hoitoloita. Ja toisille mielenterveysongelmilla on hieman ankea merkitys. Kun pitäisi näissä ihmissuhdeasioissaankin osata markkinoida hyviä puoliaan ja ihmisyyttään, ennen kuin leimaa otsaansa sairaan leiman. Pitäisi viikonloppuisin olla enemmän niitä alkoholittomia kohtaamispaikkoja kaikille nuorille aikuisille eikä pelkästään uskonnollisille.

Mihin esim. skitsofreniaa sairastava elämässään kykenee? Kysymys on paljolti siitä, että kun hyväksyy sairauden ja ymmärtää milloin hidastaa tahtia, alkaa olo tuntua siedettävämmältä. Mutta nuorena sitä kun on identiteettiltäänkin hukassa. Muilla alkaa olla jo ammatti ja lapsia. Elämässä pitäisi olla hieman iloa, kohtaamisia ja yrittämisen halua. Ei saisi vertailla, ei saisi hierarkisoida itseään alas.

On tultava omaksi itsekseen, kuunneltava sisintään. Näkemykseni mukaan kouluissa tarvitaan joustoa, jotta olisi aikaa käydä terapiassa tai koulupsykologilla. Jokainen on vastuussa omasta elämästään (ajan henki). Mutta on kyllä köyhää tämä elämä, ellei ole ketään kenen kanssa sitä jakaa. Onkin opeteltava uusi vuorovaikutusmalli. Kaverien kanssa kannattaa opetella puhumaan vaikka



ihan small talkia ja yleisiä asioita. Media on tulvillaan nähtävää ja koettavaa. Mutta ei-päs jäädä sohvaperunaksi, joille mäen nouseminen ylös tuottaa jo vaivaa.

Pelkäätkö ns. normaalien ihmisten harrastuksiin menemistä? Siinä kai ne taidot karttuu. Eikä silloin aluksi tarvitse puhua kuin harrastuksiin liittyvistä asioista. Oletko hukassa itseltäsi ja oletatko, että joku löytää sinut? Käänny silloin mielenterveystyöntekijöiden puoleen. Tai hanki luotettava ihmissuhde. Milläs hankit?

Kelaatko asioita enemmän kuin toteutat? Jorvin uuden oma-apu mallin mukaan päi-

vittäin tulisi tehdä jotain selaista, että ajatukset eivät pyörisi aina vain raskaissa asioissa. Vertaisia löytyy, jos uskallat etsiä oikeista paikoista (esim. mielenterveysyhdistyksistä). Harmillista on, jos emme koe elämäämme mielekkääksi, ei ole ystäviä, ammattia, työtä, seurustelusuhdetta yms. Mutta meillä pienillä ihmisillä on tapana aina haikailla jotain enemmän. Ja sitten se seksuaalisuus; kuka tykkää muodoista, kuka siroista ja pienistä. Senhän pitäisi olla suola elämässä, jos olemme siihen kypsiä.

Seksuaalisuus kukoistaa suhteessa, jossa otamme kokonaisvaltaisesti toisemme huomioon. Jos kumppanin kans-

sa on henkisesti välillä läikkyvää, niin ei tarvitse nähdä joka päivä ja se juttu voi toimia ihan hyvin.

Lääkkeet lihottavat ja on saatava sitä mielihyvää elämään edes jostain, edes makeasta. Mistä muualta sitä voisi saada? No vaikka mistä! Vaikka seurustelukumppanilta tai sen tapaiselta. Lisäksi esimerkiksi itsenäistyminen kuntoutuskodissa auttaa hyvin paljon. Siellä tajuaa kutakuinkin, ettei ole ainoa tällainen "menneisyyden vanki" vai mikä lie sairas. Kukapa ei olisi joskus hullu.

Neljää Ruusua lainaten:

"Matka on syvä, mut sä hukut siihen, jos otat sen ja purematta nielet,

vain pieni kivi juuttuu aalokkoon.

Jatkaa on hyvä, jos on kädet täynnä voimaa kuljettaa tätä laivaa, myrsky tuo vain rikkautta tullessaan.

On kulkija kummissaan; rauhallisuuteen kun herää ja silmänsä ummistaa.

Siel on nuoruuden lähde täysin valkeaa."

Elina Eloveena

Elämän koot

elämä koskettaa
elämä kuuntelee
elämä kastelee
elämä kuivaa

koskettaa hipaisten
koskettaa ahdistuen

kuuntelee vaieten
kuuntelee alistuen

kastelee hitaasti
kastelee kokonaan

kuivaa myöhemmin
kuivaa kuitenkin

Maucca Glad

Elämä kantaa

ilman kolhuja
elämän tuskaa
ei tuntea voi
riemujen puskaa

kuin ruusutkin
elämä antaa
myös piikkejä
elämä kantaa

Maucca Glad

Mielenterveys ja vanhemmuus

Perheessä voi syntyä kriisitilanne silloin kun toinen vanhemmista sairastuu johonkin mielenterveysongelmaan. Kyse on kuitenkin sairaudesta, joka on hoidettavissa ja asiallisesti keskustelemalla lasten kanssa, voidaan välttää hankaukset. Yhteiselo voi säilyä yhtä harmonisena kuin minkä tahansa muunkin sairauden kanssa.

Tähän artikkeliin on koottu tiivistetysti asioita, joista on hyvä keskustella perheessä sekä keinoja keskustelun aikaansaamiseksi. Yhteenveto perustuu oppaaseen: "Miten autan lastani". Opas on tarkoitettu vanhemmille, joilla on mielenterveyden ongelmia. Kirjasen on tehnyt Tytti Solantaus, Stakesista ja Antonia Ringbom. Seuraavassa Avomieliin lehdessä pyritään kertomaan joitakin käytännön kokemuksia siitä kuinka näitä ajatuksia on sovellettu ja millaisia tuloksia on saavutettu.

Usein teoria on tietenkin kaukana käytännöstä. Vanhempien vaikeuksia ei useinkaan selitetä lapsille, koska uskotaan niistä puhumisen vain lisäävän lasten kuormaa. Kuitenkin lapset luovat asioille oman selitysmallinsa, joka voi olla hyvinkin vääristynyt. Jos asioista ei ole totuttu puhumaan, sitä joudutaan puolin ja toisin opettelemaan. Usein keskustelut lasten kanssa ovat lyhyitä, mutta niiden merkitys on suuri. Tarkoitus on tehdä psyykkisestä häiriöstä yksi keskustelunaihe muiden tärkeiden aiheiden joukossa, kuitenkin rasittamatta lasta kaikilla vaikeilla asioillaan. Sitä varten on aikuisia. Hyviin tuloksiin päästään vain vähitellen.

MITEN LAPSI KOKEE VANHEMMAN ONGELMAT?

Koska psyykkisistä ongelmista kärsivän vanhemman tunnereaktiot sekä tapa ajatella ja toimia ovat poikkeavia, lap-

si voi helposti alkaa syyllistää itseään ongelmien aiheuttajana: "Äiti valvoi koko yön, varmaan huonon todistukseni takia." Tai: "Jos olisin kiltimpi, isi olisi kuin ennen." Huonommuuden tunteen sijasta lapsia helpottaa, jos he tietävät mistä vanhemman ongelmassa on kysymys.

Joskus lapsi saattaa itse alkaa oireilla vakavasti. Joku saattaa muuttua kovin hiljaiseksi ja alakuloiseksi, toinen levottomaksi ja pahantuuliseksi. Joku eristäytyy kotiin, kun toinen laiminlyö läksyjään ja on paljon pois kotoa. Tällöin on syytä hakea apua esim. perheneuvolasta tai sinua itseäsi hoitavalta psykiatriselta työntekijältä. Ethän jättäisi lastasi muuhunkaan kuolemanvaaraan, esim. harhailemaan heikoille jälle, vaikka hän kuinka tekisi sitä vain uhmasta tai saadakseen huomiota. Toisaalta jatkuvan tarkailun kohteena oleminen on myös raskasta ja voi tehdä hänen olonsa epävarmaksi, vaikka hätää ei olisikaan.

MITEN KESKUSTELLA LAPSEN KANSSA?

Ensimmäinen asia on tunnistaa omien oireidensa ilmeneminen suhteessa lapsiin. Esimerkiksi ongelmasi voi olla ärtyvyys. Lapsi kaataa maitolasin tai jättää tavaransa halleen tai ei muuten tottele. Pinnasi voi palaa, raivostut kohtuuttomasti, tai saatat purskahtaa itkuun. Selitä silloin lapselle, että hän ei ole syyppää pahaan oloosi. Voit aloittaa vaikka tuosta tapahtumasta ja sanoa: "Olet varmaan huomannut, että olen erilainen kuin ennen. Haluaisin jutella siitä?" Kysy, miltä tapahtuma lapsesta tuntui ja mitä hän ajatteli. Anna lapselle aikaa puhua ja kuuntele mitä hänellä on sanottavaa. Älä keskeytä ja sano, että ei-hän se niin ollut. Kysy mieluummin lisää. Ja vaikka lapsi kaatoikin sen maitolasin, reaktio oli täysin kohtuuton. Selitä lapselle, että pinnasi palaa helposti vaikka et itse sitä haluaisikaan ja, että olet hakenut siihen apua. Kun sitten tapahtuma toistuu, etkä voi sille mitään, mene lapsen luokse jälkeinpäin. Sano hä-

nelle vaikka: "Muistatko, mistä puhuimme aikaisemmin? Olen pahoillani, nyt se tapahtui taas, mutta se ei ollut sinun syytäsi."

SUHTAUDU ITSEESI TASAPAINOISESTI

Kipeimpiä asioita vanhempainä olemisessä on se, että joutuu toteamaan vaikeuttaneensa lasten elämää. Mutta vaikka lapsillasi ja perheelläsi saattaa olla vaikeaa, et ole aiheuttanut vaikeuksia tahallasi. Aivan yhtä vähän kuin sydänpotilas on syyllinen sairautensa, olet myös sinä. Ei kannata ajatella olevansa huonompi ihminen tai aiheuttaneensa itse sairastumisensa.

Monet saattavat tuntea myös huonommuutta, koska usein kotityöt voimien loppumisen myötä jäävät vähemmälle. Mutta ajattele mitä tekisit, jos vaikka katkaisisit jalkasi. Tilanne ei ole suinkaan sen kummallisempi. Asiat vain tulee hoitaa eri tavalla kuin ennen. On hyvä keskustella avoimesti ja laatia yhdessä muiden perheenjäsenten kanssa suunnitelma työnjaosta, jotta kodin askareet eivät rasittaisi jotakuta perheenjäsentä liikaa. Jos tuntuu silti ettette selviydy omin voimin, pyytäkää apua ystäviltä, sukulaisilta tai sosiaalitoimesta. Kannattaa myös antaa lapsille tunnustusta tehdyistä töistä.

HUOSTAANOTTO, YKSI RATKAISUMUODOISTA?

Joskus kuitenkin tarvitaan lasten sijoittamista pois kotoa, esimerkiksi ainoan vanhemman sairaalahoitoon joutumisen vuoksi. Lapsia helpottaa tietää sinun ennakoineen ja suunnitelleen heidän hoitonsa myös sen varalta, ettet itse siihen pysty. Samanlainen tilanne syntyy myös silloin, kun kotona esiintyy väkivaltaa tai lapset joutuvat elämään väkivallan uhkan ilmapiirissä tai näkemään omaisten välis-



"Puhumattomuus kaikkia koskettavista ongelmista eristää perheenjäseniä toisistaan."

sa olisi hyvä vanhempien itsensä hakea turvaa lapsilleen. Sosiaalitoimi on hyvä yhteistyökumppani. Älä odota kotitilanteen romahtamiseen asti, vaan ota yhteyttä heti, kun alat huolestua lapsista tai omasta vanhemmuudestasi.

ÄLKÄÄ ERISTÄYTYKÖ PERHEENÄ

Lapsille on tärkeätä saada puhua jonkun perheen ulkopuolisen kanssa, vaikka vanhemmat usein toivoisivatkin, ettei perheen asioista puhutaisi muille. Toisessa vaakakupissa on lapsen hyvä, toisessa vanhemman kokemus häpeä. Mutta se saattaa olla

välttämätön henkireikä lapselle. Jos saat kuulla lapsesi kertoneen jotain, mitä et olisi halunnut esim. opettajalle, suhtaudu siihen ymmärtäväisesti. Usein häpeäntunne on aiheeton ja vanhemmat yllättyvät muiden ihmisten ymmärtävyydestä.

Kun vanhemmilla on vaikeuksia, lapset jättäytyvät usein pois omista menoistaan. Kuitenkin kodin ulkopuolinen elämä tuottaa lapselle paljon iloa, kehittää sosiaalisia taitoja ja tukee lasta, kun kotona on ongelmia. Anna lapsellesi ”lupa” osallistua erilaisiin harrastuksiin ja yritä tukea niitä mahdollisuuksiesi

mukaan ja pyydä apua esim. harrastuksiin kuljettamisessa. Joskus on sanottava suoraan, että lapsi voi mennä ja pitää hauskaa, vaikka itse olisitkin huonossa kunnossa. Kun olet itse niin huonossa kunnossa, ettet halua lapsesi ystäviä kotiisi, olisi hyvä kertoa selvästi, että kyse on omasta voinnistasi eikä siitä, ettet haluaisi lapsen tapaavan ystäviään.

KATSE TULEVAISUUTEEN

Vanhemman mielenterveyshäiriö ei ole elämän loppu perheelle, vaikka se voi aluksi pimentää koko horisontin. Se saattaa tuoda

mukanaan vaikeuksia, mutta useimmiten asian kanssa voidaan elää ja lapsia auttaa. Asia voidaan nähdä myös niin, että vaikeudet ovat haaste kehittymään. Ihmissuhteet, vastuuntunto, empaattisuus, luovuus ja kyky selviytyä yllättävistäkin tilanteista saattavat kehittyä paremmin, kuin helpommissa oloissa kasvaneilla lapsilla. Vaikeudet eivät ole kehityksen este, jos niitä uskalletaan katsoa silmästä silmään ja niihin tartutaan.

*koonnut
Maucca Ollonen*



”Keskinäinen ymmärrys luo läheisyyttä ja luottamusta, vaikka asiat olisivat vaikeitakin.”

Lähde: Solantaus, Ringbom: Miten autan lastani? 2002

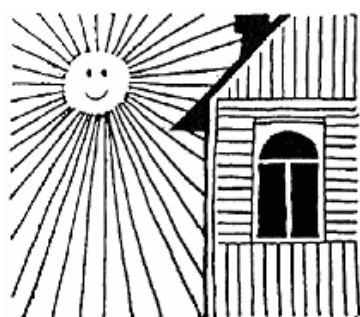
Opas on tehty yhteistyössä:

- Toimiva perhe / STAKES
Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus
- Omaiset mielenterveystyön tukena, Uudenmaan yhdistys ry

Opasta voi tilata:

Omaiset mielenterveystyön tukena,
Uudenmaan yhdistys ry
otu@omaisetpsyuusimaa.fi
puh. 09-686 02 60

Avomielin-lehden taustayhdistykset



Espoon Mielenterveysyhdistys
Esbo Mentalhygieniska förening
EMY ry

Jäsentalo Lilla Karyll
Pappilantie 7, 02770 Espoo
p. 09-859 2057
Avoinna: ma-pe klo 9-16.30, joka su klo 12-16

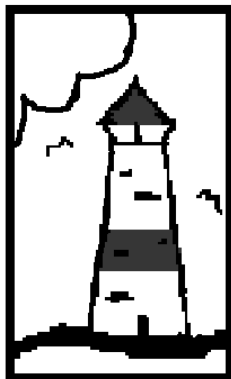
Jäsentila Meriemy
Merenkäynti 3, 02320 Espoo
p. 09-863 2031
Avoinna: ma-pe klo 9-16.30, joka la klo 12-16

Terassikahvio
Jorvin sairaala (psyk.yks.)
Turuntie 150, 02740 Espoo
Avoinna: ma-pe klo 10—15

Kahvikulma
Aurora-koti, Träskändan puisto
Kuninkaantie 43, 02940 Espoo
Avoinna: ma-to klo 9.30—12.45 ja 13—17
sekä su klo 12—16

Muu EMY-toiminta:
Keskiviikkoisin Matinkylän korttelitilassa,
perjantaisin Raitin Pysäkillä Leppävaarassa.
Lisätietoja yllä olevista puhelinnumeroista.

sähköposti: espoonmielenterveys@emyry.org
kotisivut: www.emyry.org



Tukiyhdistys Majakka ry

Teuvo Pakkalan tie 1 A
00400 Helsinki
p. 09-145 028
fax. 09-145 028
sähköposti: majakka.ry@kolumbus.fi
kotisivut: www.kolumbus.fi/majakka.ry
Aalto-projekti p. 041 547 8363

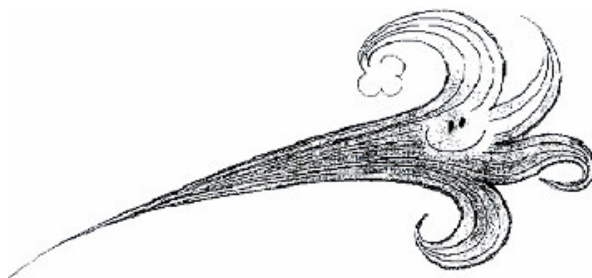


Tukiyhdistys Karvinen ry

Johtokiventie 3
PL 1
00711 Helsinki
p. 09-350 8620 toimisto
p. 09-350 86213 jäsenet

sähköposti: karvinen@tukiyhdistyskarvinen.fi
kotisivut: www.tukiyhdistyskarvinen.fi

Avoinna: ma-to klo 10-16, pe-la klo 10-15



Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry

Lauhatuuli
Hiekkaharjuntie 13 A
01300 Vantaa
p. 09-873 4386
sähköposti: lauhatuuli@hyvanmielentuulet.fi

Avoinna: ma-pe klo 9-15, su klo 12-15

Myöhätuuli
Lammaslammentie 17 A
01710 Vantaa
p. 09-853 2328
sähköposti: myohatuuli@hyvanmielentuulet.fi

Avoinna: ma-pe klo 9-15, la klo 12-15

kotisivut: www.hyvanmielentuulet.fi

Toiminta-ajatukset

Vertaistuki
Tasavertaisuus
Vapaaehtoisuus
Yksilön kunnioittaminen
Ihmisten kohtaaminen
Edunvalvonta
Jäsenten aktivointi
Yhteisöllisyys

Toimintamuodot

Harrastusryhmät
Oma-apuryhmät
Retket ja matkat
Työtoiminta
Koulutus
Tiedotus
Kahviotoiminta
Talkootoiminta

Mielenterveys vaatii hengellisyyden vaalimista

Hengellisyys on sitä, että tajuaa, että on olemassa hengellinen ulottuvuus vastapainona materiaaliselle ja nihilistiselle ulottuvuudelle. Tässä on Espoonlahden seurakunnan kappalaisen Pekka Nenosen ajatussuunta tiivistettynä. Hän puhuu toivoa herättäviä sanoja, joista mielenterveyskuntoutujat voivat löytää evästä vaikeisiin tuokioihin ja elämäntilanteisiin. Pekka Nenonen näkee materiaalsen maailman silmin nähtävänä, materiaalsen vastaus elämälle on vain suvunjatkaminen – ikään kuin ihminen olisi pelkkä eläin. Mutta elämällä on syvempikin tarkoitus; se on elää yhteydessä Jumalaan, joka on Luoja ja lunastaja. Se on elämistä uskossa elävään Jumalaan. Pekka Nenonen korostaa äärimmäistä solidaarisuutta niin Jumalalle kuin lähimmäiselle.

Usko on elämää kantava voima, Nenonen toteaa, ja sitä ei ihminen itse pysty tuottamaan. Ihminen on Jumalan käsissä ja on vakuuttunut siitä – kävi miten kävi. Jeesus Kristus on Vapahtaja. Oleellista on usko Kristukseen, joka kuoli ihmisen puolesta.

Mielenterveyskuntoutujalle usko merkitsee usein ”hukkuvan tarttumista oljenkorteen”. Kun mielenterveys horjuu, usein lähestytään Jumalaa. Oleellista olisi, että saisi oikeanlaisen otteen uskosta sen tukevasta ja kantavasta puolesta. Jos ja kun ihminen käyttää uskoa oikein, se on äärimmäisen rakentava ja tukeva pohja. Väärinkäytettyinä usko on käteen annettu ase.

Pekka Nenonen korostaa, että meillä on armollinen Jumala, joka rakastaa vaikeuksissa olevaa, myös niin, että rakkaus tulisi muiden ihmisten kautta. Jos näin käy, olemme Jumalan asialla, seuraamme Jeesusta niin kuin hän tarkoitti. Jumala on kolmiyhteinen, pyhä ja salattu. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen ei saa omin neuvoin hänestä riittävää otetta, vaikka mitä tekisi. Jumala on ilmoittanut itsensä Kristuksessa; se on Jumalan valmistama reitti, miten lähestyä. Törmätään Jumalaan, joka on sulaa rakkautta. Niin syvää rakkautta, että hän kuolee, jotta meillä olisi hyvä olla. Jos pitää tästä Jeesuksen ilmoittamasta Jumalasta kiinni, olemme terveellä pohjalla.

Kirkolla on paljon toimintaa – myös mielenterveyskuntoutujille. Espoonlahdessa toimii erilaisia keskusteluryhmiä, joista erityisesti on mainittava Ajatusten akatemia, joka on mielenterveysongelmista toipuvien oma keskustelufoorumi. Myös paljon leirejä järjestetään. Vuosittain on Espoon seurakuntien yhteinen mielenterveysleiri, samoin eri seurakunnat erikseenkin järjestävät erilaisia tapahtumia ja retkiä. Leireillä on laajat ovet ja ohjelma on sellaista, että mahdollisimman paljon tehdään yhdessä kaikenlaista. Palveleva puhelin on tärkeä osa seurakuntien työtä. Sinne soittaa paljon mielenterveysongelmista kärsiviä ja Pekka Nenonen näkeekin puhelimen oleellisena tehtävänä auttaa ahdistunutta ihmistä. Espoon alueella seurakuntien lehdestä Essestä saa aina ajankohtaisen tiedon

tapahtumista, leireistä ja muusta toiminnasta.

Juhlapyhät ovat monelle mielenterveyskuntoutujalle raskasta aikaa. Etenkin joulua ennen tulee enemmän keskustelupyyntöjä. Myös kevät on vaikeaa aikaa monelle. Juhlapyhien messuissa ja jumalanpalveluksissa on vaikea huomioida yksittäisiä ryhmiä, mutta Jumalan armo on selkeästi esillä. Seurakunnat ovat järjestäneet myös yksinäisten jouluja Hvittorpin linnassa ja ne ovat saaneet paljon positiivista palautetta. Nenonen korostaa, että jos uskoo ja luottaa siihen, että on hyvissä käsissä, pääsee yli vaikean. Sillä usko on epätoivon äärimmäinen vastakohta.

Mielenterveys, samoin kuin fyysinen terveyskin, vaatii huoltamista. Mielenterveys vaatii hengellistä ulottuvuutta, sillä samoin kuin ruumiin terveys voi vaarantua yksipuolisen ravinnon takia, myös mieli tarvitsee henkeä. Nykyaika on painainen monien miehen ja naisen roolien kesken ja ihmisten välisen rakkauden hienot piirteet pyritään kampeamaan pois. Jos näin menetellään, ollaan tilanteessa, josta ei hevillä pääse pois. Rakkaus Jumalaan ja siitä nouseva rakkaus lähimmäiseen kuuluu tasapainoiseen elämään, kiteyttää Pekka Nenonen.

Laila Nielsen



Heidi Rosbäck

Tapahtuu terapiaa

Purjehdin jälleen kerran mielenterveystoimiston ovesta sisälle tuulenpoika kantapäissä. Minulla on aika ja ajoista on pidettävä kiinni. Terapeutini on jämpti ihminen, jolla on sävy sävyyn pusero ja hame ja hän istuu siististi kuin nukke nojatuolissaan. Minä leviän omalle tuolilleni kuin lililaskuinen taikina. Olen kuitenkin sipaissut huulipunaa tilaisuuden kunniaksi ja yrittänyt värvätä asukseni sopusuhtaiset vaatteet. Siinä me kaksi tuijotamme toisiamme – kuten aina kaksi kertaa kuussa. Kunnes terapeutini aukaisee keskustelun hienovaraisesti kysymällä, että mitä kuuluu.

Niiskautan hiukan, vaihdan asentoa ja heilautan kättäni ikään kuin merkiksi, että nyt täältä pesee. Kuulumiset ovat oikeastaan aika nopeasti kerrottuja. Joskus niihin kuluu kyllä pidempikin tovi, mutta tällä kertaa kerron suppeamman oppimääräni. Siirrän katseeni ikkunalaudan koriste-esineisiin ja totean, että viherkasvissa on uusi nuppu. Kello tikittää lähes äänettömästi jossain kaukaisuudessa. Siihen ei edes voi havahtua.

Siisti terapeutini vaihtaa so- masti asentoaan, ja minä liu'utan polven toisen päälle. Elekieli puhuu puolestaan. Nyt tätä aikaa on kulunut kymmenen minuuttia ja rapiat päälle. Kolme varttia on varattuna aikaa. Siihen pitäisi mahdollistaa koko maailma. Mutta kun asiat tulevat vain omalla painollaan, eivät tahdo itsestään tulla, niitä on odotettava.

Ajatukseni lentää edellisvuoden matkaan ulkomaille ja rupean puhumaan siitä. Terapeutini terävoitto ja kohentaa yhä asentoaan. Olemme synnyttämässä päivän terapiaa. Se toimii näin. Ajatus pulpah- taa, muotoilen sen sanoiksi, puhun ja puhun ehkä vielä lisää. Sitten terapeutti kysyy soveliaan lisäkysymyksen.

Usein kysymys hahmottuu muotoon, miksi juuri tämä asia sinua askarruttaa. Siinä sitten askartelen ajatukseni kanssa. Tapahtuu terapiaa.

Olen usein mielessäni ihmetellyt, ovatko mielenterveysih- miset ihmisiä vai olentoja toi- mistossa. Harvemmin he pal- jastavat itsestään mitään olennaista. Yksityisyyden suoja on vankka – potilaan ei ole lupa ylittää sitä rajaa. Olen johdatellut ajatuksenkul- kuani siten, että heillä on mie- lenterveyspuku päällä, johon sitten on hyvä piiloutua. Nuk- kemainen ja siisti terapeutini on jo jättänyt minut, mutta muistan aina hänen suitun olemuksensa ja sinänsä vii- saat neuvonsa. Sillä hyvin sattuessaan, terapeutti ottaa kantaa. Vuorovaikutus on kai- ken a & o. Mutta kaikki tera- piasuunnat eivät kannata kannanottoja. Se tekee tera- piasta tylsää – ja omalta koh- daltani voin sanoa, että sellai- nen terapia on aika turhaa minulle. Minä kaipaen kasvo-

ja, vaikka terapiahenkilökunta vetääkin verhon yksityisyy- tensä päälle, kasvojen on ai- nakin näyttävä.

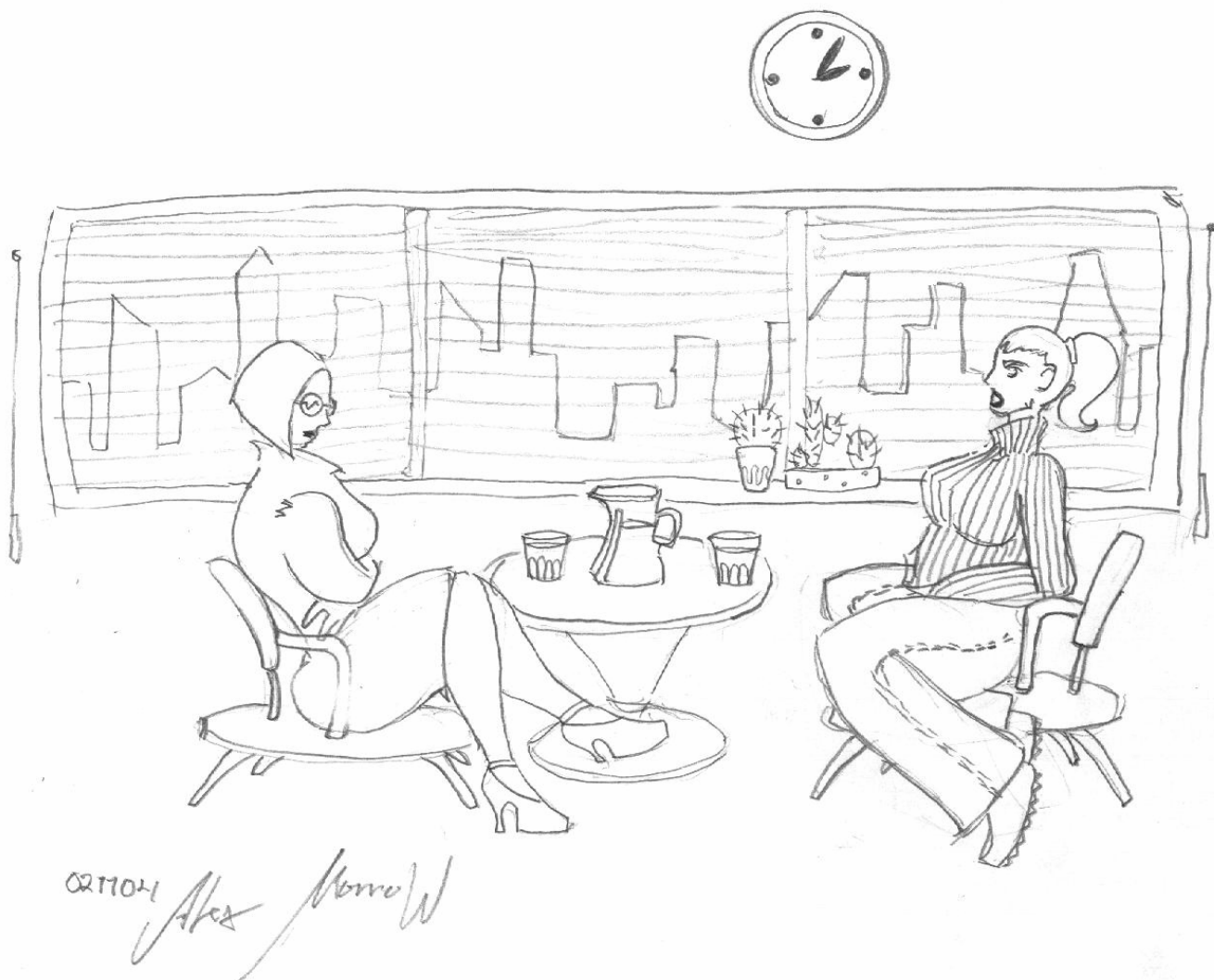
Siis kun tapahtuu terapiaa, päässä pitäisi asioiden nak- sahtaa paikoilleen. Terapeutit ovat sillanrakentajia mennei- syyden ja tulevaisuuden välil- lä – parhaimmillaan. Joskus olen törmännyt sellaiseenkin terapeuttiin, joka käänsi kai- ken päälaelleen, eikä mistään tullut mitään. Sillan rakenta- misesta puhumattakaan. Hän oli tietysti mies – ja olen siitä ottanut opikseni, että vain nainen on naiselle paras tera- peutti. Naiselle ei kaikkea tar- vitse piirtää. Siinä on hiuksen hieno ero. Mies toimii parhai- ten varmasti miehelle puoles- taan. Mutta en suinkaan kir- joita tätä pakinaani mollatak- seni miehistä sukupuolta. Pu- hun vain kokemuksestäni.

Terapiaistunto kulkee tietyn rituaalisen kaavan mukaan. Istuntoihin minulla on jo parin vuosikymmenen näppituntu-

ma. Olen nähnyt erilaisia kaa- voja, mutta kaikille on yhteis- tä se, että on alku, keskikohta ja loppu. Loppua kohti tera- peutti jälleen kohottautuu tuo- lissaan, kurkottaa kalenteriin- sa, muikistaa suutaan ja tote- aa lakonisesti, että aika alkaa loppua. Ja juuri kun juttu al- kaisi virrata. Toisaalta, joskus jutun juuri on niin tahmeassa, että odottaa tuota loppuhui- pennusta, että pääsee pälkä- hästä.

Tällä kertaa nousen rivakasti, kättelen napakasti ja poistun takavasemmalle. Terapia on tällä erää ohi. Olenko vii- saampi, onko minussa tapah- tunut mitään. Kenties. Kun terapiaa tapahtuu, se on kuin hidas laiva, joka kääntää kok- kansa avomerelle päin. Sinne minäkin suuntaan. Terapia ei ole leikkiä, se on totista työtä.

Laila Nielsen



kuva Alex Morow

Älä unohda läheistäsi

Sauraavanlaisia ajatuksia mielenterveysviikosta löytyy MTKL:n kotisivuilta:

”Perinteisen mielenterveysviikon teemana on tänä vuonna Älä unohda läheistäsi. Mielenterveyden keskusliitto kiinnittää erityistä huomiota siihen, että ketään ei tulisi jättää yksin. Yhteydenpito omaisiin ja läheisiin, sukulaisuussuhteet ja ystävyysuhteet ovat jokaiselle tärkeitä. Näin on varsinkin silloin, kun omat voimat uhkaavat loppua.

Psyykkisistä sairauksista toipuminen vie pitkän ajan. Läheisillä ei useinkaan ole voimia kulkea rinnalla, jos toipuminen vie vuosia, kun omasta elämästä selviämisenkin voi joskus olla rankkaa.

Tästä huolimatta toivoisi, että ketään ei unohdeta laitokseen tai kuntoutuskootiin. Vaikka kuntoutuja asuisi omassa asunnossa, sinnekin ei ketään pitäisi jättää aivan yksin. On tärkeää tulla kutsutuksi mukaan, vaikka ei jaksaisi aina olla mukana.”

Haastattelin sähköpostitse MTKL:n viestintäpäällikkö Inkeri Aaltoa ja kyselin, mitä viikon eräs pää tapahtumista, Mielenterveysmessut, pitävät sisällään ja samalla kartoitin messujen 7-vuotista historiaa.

Mistä tuli alunperin idea järjestää mielenterveysmessut?

Liiton aiempi toiminnanjohtaja Jussi Särkelä keksi alunperin idean järjestää messut mielenterveydestä. Ajatusta pidettiin tuolloin aivan mahdolltomana toteuttaa, mutta epäilevistä mielipiteistä huolimatta Mielenterveyden keskusliitossa lähdettiin messuja puuhaamaan ja hyvä lopputuloshan siitä tuli. Suuri kiitos tästä kuuluu myös mo-

nille yhteistyökumppaneille, jotka ovat osallistuneet monipuolisen seminaariohjelman tekemiseen ja ehdottaneet hyviä luennoitsijoita.

Minkälaisia haasteita kohtasitte messujen alkutai-paleella?

Järjestöissä toimitaan yleensä niin, että kun on suunnitelmia, niihin haetaan rahoitusta ja kun se on saatu, ryhdytään toimeen. Messut ovat kuitenkin liiketoimintaa ja siinä on aina taloudellinen riski. Tapahtuma suunniteltiin ja sitä mainostettiin ja sitten vain toivottiin, että saadaan takaisin se raha, mikä on pantu likoon. Messut järjestettiin useana vuonna peräkkäin Wanhana Sataman tiloissa Helsingissä ja sen henkilökunta auttoi alkuun, neuvoi ja opasti.

Millaisia teemoja on ollut vuosien varrella?

Mielenterveyskuntoutujien hoito, kuntoutus ja arjessa selviytyminen ovat aina olleet teemoina mukana. Näyttely on suunnattu kaikille, mutta seminaarit etupäässä sosiaali- ja terveys-

alan ammattihenkilöstölle ja siksi seminaareissa on puhuttu myös hoitosuosituksista, jaksamisesta ja muista ammattityöhön liittyvistä asioista.

Ovatko kävijämäärät nousseet tai laskeneet?

Kävijämäärän kehittymiseen on vaikea vastata, koska laskutapa on muuttunut. Kun tapahtuma siirtyi Messukeskukseen, samalla lipulla pääsi kahteen tapahtumaan eikä voi enää laskea erikseen Mielenterveysmessujen kävijöitä. Useita tuhansia kävijöitä on kuitenkin ollut joka kerta.

Mitä odotat henkilökohtaisesti näiltä messuilta?

Toivon kovasti, että messukävijät - niin näyttelyyn tutustujat kuin seminaareihin osallistujat - ovat tyytyväisiä ja saavat, mitä tulivat hakemaan. Toivon myös, että näyttelleasettajat ovat iloisia siitä, että ovat panostaneet juuri näihin messuihin.

Mielenterveysmessut on kohtauspaikka. Osallistujista on suuri osa sosiaali- ja ter-

veysalan ammattilaisia, mutta vielä enemmän on mielenterveyskuntoutujia ja heidän omaisiaan. Myös lehdistö on löytänyt tapahtuman ja on ollut mukava saada heiltä kiittävää kommenttia tapahtuman sisällöstä.

Messuilla on tänä vuonna 50 näyttelleasettajaa eli enemmän kuin aikaisemmin. Tämä antaa melko monipuolisen kuvan mielenterveyskentän toimijoista.

Messut on vakiinnuttanut asemansa. Se on tapahtuma, jota odotetaan ja jota kysellään. Siksi on tärkeää, että emme tuottaisi pettymystä, vaan osaisimme tehdä tapahtuman, joka todella vastaa odotuksia. Kaikki palaute on tärkeää.

Henkilökohtaisesti uskon, että Mielenterveysmessut on omalta osaltaan vaikuttanut siihen, että mielenterveysasioista puhutaan yhä avoimemmin. Näillä messuilla on puhuttu myös skitsofreniasta ja muista vaikeista kysymyksistä, joista usein mieluummin yhä vaietaan.

Maucca Ollonen



Masennus voimaan

Usein masennus liitetään loppuelämää varjostavaksi peikoksi, jota täytyy hävittää ja jonka tahtoon on vain alistuttava. Näin ei kuitenkaan ole, sillä on paljon esimerkkejä ihmisistä, jotka ovat pystyneet kääntämään masennuksensa voitoksi ja elävät täyttä masennuksen jälkeistä elämää. Jotkut pysyvät lopun elämäänsä mielen-terveyskuntoutujina, kun taas toisille se aika on enää muisto, josta he haluavat ammentaa voimaa.

Itse sairastuin vakavaan masennukseen n. 5 vuotta sitten. Sairaus tuli hiljaa hiipien elämääni ilman, että tiesin kuinka vakavasta asiasta loppujen lopuksi oli kyse. Vasta kun jotkut ystäväni alkoivat puhua masennuksesta kohdallani ja siitä, että siihen on olemassa ammattiauttajia ja lääkkeitä, aloin tajuta todellisen tilanteeni.

Kesti kuitenkin useita kuukausia ennen kuin uskalsin ottaa apua vastaan. Käännepäähän tapahtui eräänä lauantaina, kun tunsin itseni niin voimattomaksi ja avuttomaksi, etten enää olisi halunnut elää siinä tuskassa ja kärsimyksessä, jota koin. Silloin soitin parhaalle ystävälleni ja itkin puhelimesta, kuinka tarvitsen apua. Pyysin häntä viemään minut jonkin hoitoon. Hän matkusti Tikkurilasta Herttoniemeen vain minun takiani. Olin jo siinä vaiheessa ehtinyt muuttaa mieltäni ja olin haluton lähtemään minnekään. Kuitenkin hän päättäväisesti soitti Hesperian päivystykseen ja sanoi, että tällainen henki-

lö olisi tulossa vastaanotolle. Hän suorastaan raahasi minut sinne. Olen ikuisesti kiitollinen siitä hänelle!

Hoito aloitettiin heti. Sain rauhoittavia lääkkeitä, jotta selvisin viikonlopun yli ja minut ohjattiin omalle psykiatriselle osastolle Herttoniemeen. Sain oman terapeutin ja lääkityksen, mutta elämä ei muuttunut mitenkään sen ruusuisemmaksi. Olin sairaslomalla useita kuukausia, kävin terapiassa, söin lääkkeitä, mutta muuten elämäni oli melkein nukkumista päivästä toiseen.

Parisen vuotta sitten alkoi elämä muuttua valoisammaksi. Olin käynyt siihen mennessä läpi kaikki mahdolliset kuviteltavissa olevat tutkimukset neurologia myöten, mutta syytä äärimmäiseen väsymykseeni ja jokapäiväiseen ankaraan päänsärkyyni ei vain ollut löydetty. Kuulin työkaverini äidin toimivan fysioterapeuttina ja hakeuduin hänen hoitoonsa. Jo parin käyntikerran jälkeen hän alkoi tunnistaa oireisani tuttuja piirteitä.

Nyt alkoi löytyä selkeitä kipupisteitä tietyissä lihasten kiinnityskohdissa. Kipupisteet sijaitsivat symmetrisesti eri puolilla kehoani, erityisesti niskahartia seudulla sekä käsissä ja jaloissa. Ne olivat tyypillisiä pehmytkudosreumalle, fibromyalgialle. Tilasin reumaliitosta tietoa kyseisestä sairaudesta ja palaset loksahdivat kohdalleen. Nyt oli vihdoinkin paha oloni saanut nimen ja järkevän selityksen.

Tietenkään sairaus ei ollut ainoa syy masennukseen minun kohdallani, mutta se toimi ikään kuin laukaisevana tekijänä. Koska syytä sairaudelle ei vielä kukaan kunnolla tunneta, aikaisemmat elämäni kokemukset lähes kymmenen vuoden takaa, saattoivat puolestaan myötävaikuttaa sekä sairauteni että masennukseni puhkeamiseen.

Tapahtumasarja käynnistyi 90-luvun alun lamavuosina, kun pyöritin omaa sälekaihdintehdastani. Raha ei liikkunut ja jotkut asiakkaistani eivät pystyneet maksamaan tilaamiin verhoja. Koska olin etupäässä tukkuvalmistaja, jälleenmyyjieni velkasaldo kohosi markoissa lähelle sataa tuhatta. Omistamani koneet olivat myös arvoltaan lähes sata tuhatta. Ne huutokaupattiin 1140 mk:lla. Pienelle yritykselle kaikki tuo merkitsi kuoliniskua. Vaikka tämän jälkeen tein kokopäivätyötä, jouduin silti ulosotosta johtuen hakemaan sosiaaliturvaa perustoimeentulooni.

Olin ollut uskonnoltani Jehovan todistaja pienestä asti ja kastettunakin jo lähes 15 vuotta. Kuitenkin aloin pikkuhiljaa, vasta 30-vuotiaana tosin, hyväksymään itsessäni sen totuuden, että olin seksuaaliselta identiteetiltäni homo. Noin vuoden jouduin elämään ”kaksoiselämää”, salaten läheisiltäni homouteni. Se oli ehkä kaikkein raskainta aikaa. Kun sitten virallisesti tulin ulos kaapista syyskuussa 1995 ja erosin todistajista, kärsin taas uutta vaihetta elä-

mässäni. Olin täysin yksin maailmassa, jonka pahuudelta olin välttynyt siihen mennessä. Jouduin luopumaan yli tuhannesta todella rakkaasta ja läheisestä ystävästä, maailmanlaajuisesti yli kuudesta miljoonasta ihmisestä, joiden kanssa en voisi enää koskaan olla missään yhteydessä.

Silti en vielä silloin tietoisesti syöksynyt masennuksen pyörteisiin, vaan aloin hankkimaan ”homo-maailmasta” uusia ihmisiä ja ystäviä ympärilleni. Huokutin pahan oloni kovaan työntekoon ja ehkä osittain alkoholiin, huumeisiin ja homosuhteisiin.

Vähitellen parin vuoden sisällä erottamisestani, olin saanut jonkinlaisen tasapainon itseni ja elämäni kanssa ja kutonut uusien ystävien turvaverkoston ympärilleni. Ja vaikka reumasairauteni onkin loppuelämääni varjostava taakka, ystäväni ymmärryksen ja tuen avulla pystyn kehtämään ja hyväksymään kipuni ja särkyni, jotka varsinkin syksyisin ovat edelleen päivittäisiä elämänkumppaneitani.

Tietenkään kaikille ei käynä näin onnellisesti. Siksi en tiedä olenko oikea ihminen kirjoittamaan tästä aiheesta. Mutta toisaalta, masennukseni oli todellinen! Makasin päivästä toiseen pelkästään kotona ja jopa eristäydyin ystäväistäni, koska tunsin, ettei minulla ollut enää mitään annettavaa kenellekään.

nuttavana tekijänä

Samalla myös mietin elämäni. Tiesin mitä olin saanut siihen mennessä aikaan elämässäni, mutta myös sen mitä en ollut vielä tehnyt vaikka olin aina haaveillut. Elämäni oli ollut liian nopeatempoista ja olin ollut työnarkomaani koko ikäni enkä ollut koskaan aikaisemmin elämässäni ajatellut itseäni ja omia tarpeitani. Nyt minun oli opetettava uusi elämänfilosofia. Minun oli luovuttava täydellisyyden ja kaikkeen pystyvän ja ehtivän ihmisen turkista ja pukeuduttava kevyempiin, itsensä huomioonottaviin ja itselleen myös anteeksiantaviin vaatteisiin, opettellen myös nauramaan itselleen ja puutteilleen.

Saatuani siis nimen sairaudelleni, aloin järjestellä asioitani. Sain sovittua työnantajani kanssa työvuoroista niin, etten rasittuisi liikaa. Niinpä sen jälkeen en ole ollutkaan päivääkään enää sairaslomalla. Löysin myös Majakan, Helsingin alueen mielenterveyskuntoutujien todellisen keitaan, jonne oli helppo tulla levähtämään. Huomasin voimieni lisääntyvän henkisesti päivä päivältä ja aloin ottaa itselleni vastaan uusia haasteita, sellaisia, jotka eivät rasittaisi ruumistani. Perustin harrastajateatteriryhmän, josta käytän projektinimeä, Studio Majacca. Aloin myös kirjoitella juttuja Majakan omaan jäsenlehteen sekä tulin myös tämän lehden vakituiseen toimituskuntaan.

Kesän lomailtuani tajusin mikä on minun paikkani tällä hetkellä Helsingissä ja sitä kautta myös koko

Suomessa. Haluan auttaa niitä, jotka vielä kamppailevat masennuksensa kanssa ja joilla on mahdollisuus nauttia vain harvoista päivistä, jolloin aurinko paistaa täydeltä terältä heidän elämässään. Teen sen rohkaisemalla ja kannustamalla heitä omilla kokemuksillani ja erityisesti aion panostaa teatterin keinoin torjua masennusta ja antaa edes hetkeitäisiä onnistumisen ja itsensä voittamisen tunteita. Saamme pian lisää koontumistiloja aivan Majakan vierestä sekä jatkan ja kehitän projektiani ilmaisutaidon lisäämisestä mielenterveyskuntoutujien parissa.

Olen myös nauttinut suunnattomasti 10 viikon mittaisesta ”depressiokoulusta”, jonka aikana olen oppinut monia masennuksenhallinta- ja ennaltaehkäisytaitoja. Haluan pitää sitä ikään kuin kivijalkana tuleville vuosilleni ja haluan käyttää sieltä saatuja oppeja myöskin keskustellessani muiden kuntoutujien kanssa heidän tilanteistaan.

Suurena haaveenani, (ja samalla heitän tämän idean lukijoille ilmaan) olisi järjestää 3-4 päivän mittaisia kursseja kaikille teatterista ja ilmaisutaidosta kiinnostuneille mielenterveyskuntoutujille. Olisi mukavaa kutsua ympäri Suomea toimivista tukijärjestöistä muutama jäsen kerrallaan Majakkaan, järjestää heille ohjelmaa ja tehdä jonkinlainen, edes 15-20 minuutin esitys, kurssin päätteeksi. Ajatus on siis heitetty ikään kuin ilmaan; mikäpä estää mei-

tä kaikkia yhdessä toteuttamasta sitä. Tietenkin se vaatii suunnittelutyötä ja ehkä jonkin verran rahaa-kin toteuttaa, mutta uskon sen kannattavan. Vai onko Suomessa harrastajateatteria, joka kouluttaisi vain ja ainoastaan mielen-terveyskuntoutujia?

Omalla kohdallani masennus kääntyi siis voitoksi, todella voimaannuttavaksi tekijäksi. Vaikka olen saanut lääkäriltäni niin kutsusti ”terveen paperit”, pidän kai itseäni loppuelämäni mielenterveyskuntoutujana. Ja miksi en pitäisi? Itse asiassa olen ylpeä siitä, että olen saanut kokea elämässäni myös noin syvät vedet.

Olen myös oppinut ymmärtämään enemmän ihmisen herkkää, haavoittuvaista mieltä ja näkemään myös eron tärkeiden ja vähemmän tärkeiden asioiden välillä. En myöskään koskaan voi olla varma mitä muuta elämä tuo tullessaan, joten osaan nyt varautua paremmin vaikeisiin aikoihin. Viimeisin esimerkkini oli asunnottomaksi joutuminen jokin aika sitten. Kaksi vuotta sitten olisin tuskin kestänyt sitä joutumatta sairaalahoitoon. Jouduin jopa asumaan kodittomien asuntolassa pari viikkoa, kun kyllästyin joka päivä siihen tilanteeseen, että vielä myöhään illalla en tiennyt missä viettäisin seuraavan yön.

Elämästäni ollaan myös tekemässä dokumenttielokuvaa, ja näin voin jakaa kokemuksiani myös laajemmin. Siinä seurataan myös elämääni tästä

eteenpäin, miten onnistun lähiaikoina esimerkiksi hankkeessani Studio Majacan suhteen sekä yleensä paikkani etsimisestä, monien vaikeuksien, onnistumisten ja ongelmien jälkeen lähestyessäni neljättäkymmenettä ikävuotani.

Seuraavaan Avomielinlehteen aion koota joitakin ajatuksia, jotka koskevat tarkemmin fibromyalgiaa, koska monet mielenterveyspotilaat sairastavat sitä, monien ehkä edes tietämättä asiaa. Lisäksi aion koota tunnelmia ja ”makupaloja” depressiokurssista; miten hallita masennusta.

*Maucca Ollonen
Maucca002@webinfo.fi*



Kahvista on kysymys

Tässä eräänä kauniina syyspäivänä hörpiske-
lin kahvia työpöytäni
äärellä maailmoja miettien.
Yllättäen ovesta pamahti si-
sään entinen työharjoittelija
ja muutenkin tuttavani, ja
antauduimme iloiseen kuulu-
misten vaihtoon. Ennen kuin
keskustelu yltyi syvemmille
urille, oli vieraani johdatetta-
va pikaisesti virvoittavien,
kahvinpavuilla terästettyjen
vetten tykö. Itse kaadoin
kuumaa huumaa juomalasiin
ties monennenko kerran si-
nä päivänä. Vasta sen jäl-
keen olosuhteet olivat otolli-
set älykkääseen ja hedel-
mälliseen keskusteluun. Tai-
sinpa hakea pian lisää, ja
silloin puhe kääntyi kahvin
tärkeyteen. Tuttavani huik-
kasi iloisesti: "Se on niin tur-
vallista!" Liikkeenä pysähtyi-
vät, katsoin häntä hieman
hitaasti ja kysyin ihmetellen:
"Miten niin turvallista?" En-
nen kuin hän ehti edes vas-
tata, aivoni raksuttivat ehkä
nopeammin kuin kertaakaan
aikaisemmin sinä päivänä, ja
ehdin ääneen jo huudahtaa:
"Niin, turvallista, totta tosi-
aan, niin se taitaa olla!"

Tämä näkökulma oli minulle
uusi. Ainakaan sitä en ollut
koskaan tiedostanut. Tätä oli
nyt hetki pohdittava. Olin toki
tiennyt, että kahvin sosiaali-

nen merkitys on mittaama-
ton. Olipa tilaisuus mikä ta-
hansa, sitä ei voi aloittaa ta-
hi lopettaa ilman kahvitarjoi-
lua. Kuinka moni edes suos-
tuisi siirtämään ruhoaan eri
paikkoihin, ellei tiedossa olisi
varmat kahvit? Kahvikuppien
kilinä tekee tilaisuudesta
kuin tilaisuudesta kotoisan.
Kahvirituaalit pehmentävät
jäykkyyttä ja virallisuutta,
avaavat jäyhien suomalais-
ten sanaiset arkut sekä luo-
vat tutustumisen mahdolli-
suuksia: "Kaadanko sinunkin
kahviisi maitoa?" "Kyllä kii-
tos, voi, miten ystävällistä".
"Kahvi on kyllä sangen aro-
mikasta, mutta pulla on hie-
man kuivahtanutta", "Voi,
niin minustakin! Kyllä tämä
nykyajan teollinen pulla
on..." (keskustelu jatkuu,
kahvittelukumppanit istahta-
vat vierekkäin ja vuoden
päästä he ovat jo naimisis-
sa).

Mutta siitä turvallisuudesta.
Kahvin tuoksu, maku ja kup-
pien iloinen kilinä ajavat mo-
net alitajunnan matkalle suo-
raan lapsuuteen, turvallisen
kodin syleilyyn. Kaikilla ei
tätä lämpöisen kodin aarret-
ta ole ollut, mutta melko mo-
nella silti, eli pullantuoksui-
nen äiti huolehtivana hää-
räämässä ja kahvia kaatele-
massa. Kahvihetkiin on liitty-

nyt yhdessäoloa, leppoisaa
sanailua, sukulaisia, pullaa,
kakkuja ynnä muita herkkui-
ja. Kahvipöytä on ollut kuin
äidin kohtu, turvallisuuden
tyyssija, mistä ei ole ollut
kiirettä pois kylmään ja ar-
mottomaan maailmaan.
Päädymmekö näin yksinker-
taisesti tähän turvallisuuden
matematiikkaan? Onko kai-
ken takana turvallisen lap-
suuden kodin kaipuu? Tur-
vaa luo myös se, että kahvi-
kuppien taakse voi tarvitta-
essa myös piiloutua. Nehän
toimivat kuin suojamuureina
vierasta vastaan ja laajenta-
vat kunkin reviiriä. Kahvi toi-
mii kaiken kaikkiaan tera-
peuttisesti. Kovat kahvinkit-
taajat tietävät kyllä, mitä tar-
koitan. Tämä on juuri sitä
turhaan parjattua keittiöpsy-
kologiaa, onhan kahvista
kysymys! Monet tietysti selit-
tävät kahvinhimonsa tottu-
mukseksi. Päättä alkaa sär-
keä, jos ei sitä huumetta
saa. Onkohan kahviriippu-
vaisilla muuten jo oma yh-
distys?

Kyllä kahvi liikuttaa kansaa.
Suorastaan liikuttavan pal-
jon. Suomen nuorisokin on
tervehtynyt. Kun nuoret en-
nen kittasivat pussikaljaa
metsissä, nyt he kokoontu-
vat älykkäästi trendikahviloi-
hin siemailemaan erilaisia

kahvivariaatioita ja paranta-
maan maailmaa. Ainahan se
parempi vaihtoehto on kuin
kalja. Halvempaa, kevyem-
pää, piristävämpää ja ter-
veellisempää. Kyllähän ne
tutkijat varsinkin ison rapa-
kon takaa yrittävät toisinaan
pelotella tätä katajaista kah-
vikansaamme erilaisin tutki-
muksin, jotka julistavat kah-
vin terveytemme rappeutta-
vaksi myrkyksi. Tutkimukset
tulevat ja menevät, mutta
me juomme! On toki myön-
nettävä, ettei kahvi kaikille
sovi. Kenelle tulee närästys-
tä ja kenelle liikaa piristystä
ja ties mitä. Saattaa olla niin-
kin, että joku ei yksinkertai-
sesti pidä kahvista tai on voi-
makkaasti ennakkoluuloinen
sitä kohtaan. Tunnen kum-
majaisia, jotka eivät ole kos-
kaan edes maistaneet kah-
via. Ja selvästi he ovat ylpei-
tä siitä, etteivät aio siihen
edes koskea. Hyväksy-
käämme tällaiset erilaiset
yksilöt keskuuteemme. On-
han yhteiskuntamme muut-
tunut niin suvaitsevaiseksi,
että kaikkien kukkien anne-
taan kukkia. Mutta me kahvi-
kukkaset hörppikäämme
hartaasti tätä pyhää juomaa
jatkossakin aina tilaisuuden
tullen, avomielin, hymyhuu-
lin!

Sari Järä

Levollinen hetki

Täydellisyys
Kupillinen mustaa kahvia aamun koittaessa
Pienien murusien rapina
lautaselle
Aamun rauhassa
Hidas ja laiska venytys
Levollinen huokaisu
Täydellinen nautinnon hetki.

Ilman levottomia ihmismassoja
Ilman rauhattomia sieluja
Vapaus on hengittää.
Saada venytellä pitkinä laiskoina vetoina.
Kukaan ei minua estä

Laura Stjernberg



Kahvia voi juoda glögitmukistakin.

Epäuskon polku

Epäuskon polusta mä kerron Teille vähän
syntyjä myös syviä, paljastan ne tähän.
Ihmisparat uhmaavasti luontoamme käyttää
vaikka luonto kaikin tavoin parastaan vain näyttää.
Epäuskon polkua ken katkerana kulkee
hän luonnon ihanuudelta, silmänsä näin sulkee.
Vaikka polkuun valoa lois' maan ja taivaan Luoja,
ei jaksu ihmispoloinen jos voimaa hăl' ei suoda.

Puro polun vieressä, se kivet ja kankaat kiertää
nöyränä se solisee ja mereen aina rientää.
Alkulähde sillä on joka vettä työntää uomaan,
näin luonto auttaa alussa, loppu jääkin Herran huomaan.
Epäuskon polkua jos joskus joudut käyttään
rukoile matkan alussa, että Luoja tietä näyttää.
Vesi, polut, kalliotkin elämässä vaihtuu
onnen haaveet jokaisella iän myötä haihtuu.

Ei sankareita aina löydy, on tilanteet näin samat
vaan toiset niihin kompastuu ja toiset kiertää salat.
Yhden päivän matkaan aina voimaa riittää kyllä,
väsyneenä tietenkään et tavoitteesees yllä.
Kaikki tää kai selviää kun epäusko loppuu
ja epäuskon poistuessa on tavoitteisiin hoppu.
Vaikka kompuroiden kovasti ja päättään lyöden seinään
monelle meistä onnistuu näin päästä käsiks'
leveämpään leipään.

MATTI KUJANSALO





**Espoon Mielenterveysyhdistys
Esbo Mentalhygieniska förening EMY ry**

Tukiyhdistys Karvinen ry

Tukiyhdistys Majakka ry

**Vantaan Mielenterveysyhdistys
Hyvät Tuulet ry**