

AVOMIELIN

"Ajaton lehti avoimesti ajatteleville"

2/2005



KISU Kirkkonummelta

Kirkkonummi on vajaan 32 000 asukkaan kunta Espoon kyljesä. Se on voimakkaasti kasvava pientalovaltainen kunta, vaikka tonttien hinnat alkavatkin jo olla lähellä muun pääkaupunkiseudun tasoa. Kunta on hyvin hajanainen, mutta sillä on kuitenkin kolme selkeää keskusta. Yksi niistä on itse kirkonkylä, jonne on sijoittunut kunnan virastot, kirjasto, uimahalli, urheiluareena ja kauppa- sekä koulukeskittymä. Rantarata kulkee kunnan keskustan läpi, joten se mahdollistaa myös muiden sen varressa olevien taajamien kasvun ja Masala lienee näistä tällä hetkellä suurin. Kirkkonummesta puhuttaessa ihmiset mieltävät sen merenrantapaikkana ja toisaalta Upinniemen varuskunnan sijaintipaikkana. Kun karttaa katsoo tai ajaa Porkkalanniemen kärjestä kunnan pohjoisosaan, matkaa kertyy noin 50 km ja aivan Vihdin ja Espoon rajalta löytyy kolmas taajama: Veikkola. Veikkola on aikoinaan ollut pieni kyläyhteisö, jossa on ollut paljon kesäasukkaita lukuisten järvien vuoksi. Se on kuitenkin viimeisen kymmenen vuoden aikana kasvanut räjähdysmäisesti ja kuten tavallista, palvelutarjonta on merkittävästi jäljessä suhteessa tarpeeseen. Aika ajoin onkin käyty keskustelua, pitäisikö Veikkolan liittyä joko Vihtiin tai Espooseen, jonne kumpaiseenkin on huomattavasti paremmat liikenteelliset yhteydet kuin kunnan omaan keskusta.

Aikoinaan Kirkkonummella oli vahva ruotsinkielinen väestöpohja, mutta muuttoliike kuntaan on kääntänyt kieliolosuhteet siten, että suomenkielisten osuus on jo reippaasti yli 70 %. Vanhempi sukupolvi asioi kuitenkin edelleen mieluummin ruotsiksi. Kunnalla on terveysasemat Masalassa ja Veikkolassa, mutta terveyskeskussairaala on kunnan keskustassa. Erikoissairaspalvelut kunta ostaa HUS:lta eli esimerkiksi Jorvillalla on psykiatrian aluepoliklinikka myös Kirkkonummen keskustassa.

Koska kunnan sisäinen julkinen liikenne painottuu lähinnä koulukuljetuksiin, on kunnan keskustaan asioille päästäkseen

miltei pakko omistaa auto. Tästä syystä aikoinaan masennukseen sairastuttuani liityin Espoon Mielenterveysyhdistys EMY ry:een, koska sen toimipisteet ovat huomattavasti helpommin tavoitettavissa täältä Veikkolasta kuin oman kunnan vastaavat palvelut.

1990-luvun alussa Kirkkonummella toimi Hyvä Koti ry. Se tarjosi kodinomaista tukea mielenterveyskuntoutujille; käytiin kaupassa, tehtiin yhdessä ruokaa, siivottiin ja tietenkin myös askarrettiin, laulettiin ja retkeiltiin. Hyvä Kodin toiminta loppui, kun kunta ei enää rahoittanut sen toimintaa. Mielenterveystoimisto on minun sairastamiseni aikana muuttanut lukuisia kertoja. Välillä se on ollut tavallisessa kerrostalohuoneistossa, välillä hallimaisessa toimistorakennuksessa. Vasta muutaman viime vuoden psykiatrian klinikka on toiminut asiallisissa tiloissa, joskin nekin alkavat olla jo liian pienet.

Hyvä Kodin toiminnan loputtua kunta perusti Päiväkeskus Ankkurin, joka toimii samalla pohjalla kuin Hyvä Koti aikoinaan. Monet käyvät Ankkurissa päivittäin ja kokevat sen turvalliseksi paikaksi. Yleensä nämä ihmiset ovat sairastuneet psykkisesti jo hyvin nuorena ja tarvitsevat tukea arkisissakin asioissa.

Kuutisen vuotta sitten päätti pieni joukko psykiatrisista ongelmista kärsiviä perustaa kuntaan oman mielenterveysyhdistyksen; Kirkkonummen seudun mielenterveysyhdistys KISU ry:n. Alkuun se toimi Mieli Maasta ry:n ryhmänä ja yhtenä syksynä yhdistys järjesti itsemurhan tehneiden muistopäivänä kynttiläkulkueen, jossa näyttävä joukko kunnan pappien johtamana kulki hautamuistomerkillä silloiseen kokoontumispaikkaan Eliasvillaan.

Toistaiseksi kunnalla ei ole ollut tarjota yhdistykselle omia tiloja, joten monta hetkeä on vietetty mm. kirjastolta lainattavissa tiloissa. Psykiatrian poliklinikan toimintaterapeutti ei ole ollut yhdistyksen jäsen, mutta pitkään hän hoiti yhdistyksen sihteerin tehtäviä ja muutenkin auttoi jäseniä yhdistystoiminnan koukeroissa.

Vuoden 2004 loppupuolella Mielenterveyden keskusliiton Etelä-Suomen aluejohtaja Henri Rinkinen vieraili yhdistyksessä ja opasti jäseniä konkreettisissa asioissa. Samalla MTKL myönsi yhdistykselle ns. starttitonnin. Myös kunta avusti yhdistystä 500 eurolla. KISU ry. valitsi itselleen hallituksen ja ryhtyi omin voimin hoitamaan toimintaansa. Kunnan keskustassa on työttömien yhdistyksellä käytössään vanha puutalo ja tästä Toritalosta KISUkin neuvotteli itselleen käyttöönsä vuokrahuoneen, jossa on mahdollisuus kokoontua kahvin ja keksien kera. Samaan aikaan Espoon Mielenterveysyhdistys lähti toteuttamaan jo jonkin aikaa muhinutta ideaa yhteistyöstä KISU ry:n kanssa. Vuosittain pidetään muutama kokoushetki ja käsitellään yhteistyöasioita. Näkyvin tulos yhteistyöstä on KISU ry:n tapahtumien tiedottaminen EMY:n kuukausitiedotteessa ja kotisivuilla sekä lisäresurssin puitteissa kisulaisten mahdollisuus osallistua yhteisille retkille.

KISU ry. on edelleen melko pieni yhdistys; siinä on noin 30 maksavaa jäsentä ja säännöllistä toimintaa on avoin keskusteluryhmä maanantaisin, sauvakäveluryhmä tiistaisin ja luovan toiminnan ryhmä joka toinen torstai sekä peliryhmä joka toinen perjantai. Lisäksi yhdistys vierailee ja kutsuu vieraakseen muita yhdistyksiä sekä tekee retkiä erilaisiin kulttuurikohteisiin. Ryhmissä ja tapahtumissa käy myös henkilöitä, jotka eivät ole vielä sitoutuneet jäseniksi, mutta kokevat KISU ry:n toiminnan mielekkääksi. Tällä hetkellä kisulaisten suurin toive on saada oma tila, joka mahdollistaisi toiminnan laajentamisen ja monipuolistamisen.

Lisätietoja KISU ry:n toiminnasta antavat: -puheenjohtaja Seppo Koski, 09-298 9740

-varapuheenjohtaja Maj-Lis Jusslin, 09-812 7996

jäseneksi voi liittyä maksamalla Aktia sp -Kirkkonummi 405520-2111078 (nimi ja kotiosoite mainittava maksettaessa): henkilöjäsen 9 e/v, yhteisöjäsen 30 e/v

Tarja Kiviniitty

AVOMIELIN

Julkaisija:

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

Toimituskunta: Tarja Kiviniitty, Tom Kärnä, Laila Nielsen, Maucca Ollonen, Jyrki Paalijärvi, Kati Tarkiainen

Kotisivut: www.avomielin.fi

Kansikuva: Helena Laurikainen

Taitto: Tom Kärnä Paino: Keski-Uusimaa, Tuusula, 2005

Seuraava Avomielin-lehti ilmestyy keväällä 2006.

Kiitämme Raha-automaattiyhdistystä tuesta.

Pääkirjoitus

Tässä lehdessä:

KISU Kirkkonummelta2

Pääkirjoitus3

Ystävän näkökulma
sairastumiseeni4–5

Siniset enkelit6–7

Avomielin-lehden
taustayhdistykset8

”Ei kenenkään onni ole miehestä
ja autosta kiinni”9

Propelli – tietoa ihmiseltä
ihmiselle10

Ammatillisen kuntoutuksen
tukipiste avasi ovensa
uusille urille11

Nainen kaikilla mausteilla12

”Elämältä maistuu tää...”13

Burhan Hamdon14

Runoja15



Mika Vuorela

Työllistyminen elämäntilanteena

Työelämä, työttömyys ja eläkkeet ovat päivittäisiä aiheita television uutisohjelmien sekä sanomalehtien sivuilla. Yhteiskunnassa tuntuu olevan monia työelämään liittyviä vaikeuksia: toisilla työtä on liian paljon ja toisilla taas liian vähän. Nämä molemmat ilmiöt koettelevat kansalaisten mielenterveyttä. Pitkään työttöminä olleiden keskuudessa on tutkimusten perusteella erityisen paljon mielenterveysongelmia. Mielenterveysongelmien takia maassamme siirtyy työkyvyttömyyseläkkeelle vuosittain noin 8000 henkilöä. Joka neljännen Kelan korvaaman sairauspoissaolopäivän syynä on mielenterveysongelma.

Mielenterveysongelmat ovat sairauksia, jotka monesti liittyvät ihmisen ja hänen ympäristönsä välisiin suhteisiin. Miелensairaudet merkitsevät usein vaikeita ongelmia yksilön ja hänen ympäristönsä välisissä suhteissa, esimerkiksi työsuhteissa. Mielenterveysongelmien diagnoosit tehdään oireiden perusteella: jos oireet tuottavat ihmiselle paljon kärsimystä tai haittaa suhteessa elinympäristöön, niin lääkärit tekevät tulkinnan sairaudesta. Sairaudesta toipumiseen tarvitaan hoitoa ja usein myös lomaa työnteosta tai opiskelusta. Pitkään jatkuessaan tämä toipumiseen tarvittava loma voi muuttuu ensin kuntoutustueksi ja sen jälkeen toistaiseksi myönnetyksi työkyvyttömyyseläkkeeksi. Suuret sairauspoissaolojen ja eläkepäätösten määrät kertovat kansalaisten laajasta tarpeesta pitää lomaa miелensairauksista toipumisen vuoksi. Pitkään työttömänä olleiden kohdalla tämä loman tarve ei tule niinkään esiin, ja siksi heidän keskuudessaan eivät läheskään kaikki mielenterveysongelmat tule esiin ja tilastoitua.

Mielenterveysongelmat ovat eräs tämän päivän työelämää jäytävistä kansantaudeista. Usein kysytään, että miksi se on niin? Aikaisempina vuosikymmeniä työelämästä jäätiin pois pysyvämmiin tai lyhytaikaisemmin erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksien takia. Aikaisemmin työ oli useimmille fyysisesti raskasta: nostamista, vartalon kiertämistä ja toistuvia yksitoikkoisia liikkeitä. Työ kuormitti lihaksia, niveliä ja selkärankaa. Nykyisellään useimpien työ koostuu puhumisesta, kirjoittamisesta ja lukemisesta – sitä pitää tehdä ryhmissä sekä osata sopeutua jatkuvaan työorganisaatioiden ja työssä käytettävän tekniikan muutoksiin. Nykyisellään suuri osa työstä kuormittaa ihmisiä henkisesti. Muuttunut työ aiheuttaa myös muutoksia siihen, miksi työstä jäädään pois. Henkistynyt työ aiheuttaa työstä poissaoloa mielenterveysyiden johdosta.

Työstä ja mielenterveydestä puhuttaessa, on syytä aina muistaa, että suurin osa mielenterveysongelmia kohdanneista kansalai-

sista käy joka päivä työssä tai opiskelemissa. Vain pienelle osalle sairaus aiheuttaa työelämästä poisjäännin. Työpaikoilla ja oppilaitoksissa mielenterveysongelma ei ole ollenkaan vieras ilmiö. Myöskään meidän mielenterveysongelmia kohdanneiden ihmisten kanssa, joko vapaaehtoisesti tai palkkaa vasten työskentelevien, ei kannata tehdä liian jyrkkää eroa mielenterveyskuntoutujien ja työssä tai opiskelemissa käyvien henkilöiden välillä. Jyrkät raja-aidat vain vaikeuttavat ihmisten elämää ja kaventavat tulevaisuuden mahdollisuuksia.

Mielenterveysongelma ei siis välttämättä estä työn tekemistä tai opiskelua. Myös sairauslomalta, kuntoutustuelta tai toistaiseksi myönnetyltä eläkkeeltä voi palata työhön ja opiskelemaan. Monissa tapauksissa tämä paluu vaatii kuitenkin tukea, rohkaisua ja neuvoja. Tätä tukea on liian vähän tarjolla. Siksi Mielenterveyden keskusliitossa on aloitettu ammatillisen kuntoutumisen tukipisteen toiminta tämän vuoden aikana. Tukipiste tarjoaa apua niille ihmisille, jotka haluavat työhön tai opiskelemaan mielenterveysongelmista toipumisen myötä.

Uusi tukipiste toimii Helsingin keskustassa Ratakadulla ja on tarkoitettu pääkaupunkiseudulla asuvien ihmisten tueksi. Tukipiste tekee yhteistyötä tietopalvelu Propellin sekä pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten kanssa. Tukipisteen tarkoitus ei ole ollenkaan kaikkien jäsenten ohjaaminen työhön tai opiskelemaan. Työkyvyttömyyseläke ja kuntoutustuki merkitsevät oikeutta toipua sairaudesta ja joskus toipuminen voi kestää loppuelämän. Tukipisteen tarkoitus on lisätä mahdollisuuksia niille, jotka toivovat pääsevänsä työhön tai opiskelemaan.

Työhön ja opiskeluun osallistuminen on vaativa tehtävä kun samaan aikaan on kuntoutumassa sairaudesta. Kuntoutumista ei voi tehdä kukaan muu kuin kuntoutuva henkilö itse ja hänellä on oikeus saada tukea pyrkimykselleen. Tukea tarvitaan usein monelta taholta; tarvitaan mahdollisuutta koulutukseen ja työharjoitteluun, vertaisten tukea, työvalmentajan opastusta sekä hoitotahon ja läheisten rohkaisua ja myötäelämistä. Näitä asioita tukipiste pyrkii edistämään hyvässä yhteistyössä alueen yhdistysten kanssa. Yhdessä me voimme tarjota mahdollisuuksia työllistymiseen elämäntilanteena. Jokainen työhön ja koulutukseen suuntaava kuntoutuja on rohkaiseva esimerkki niin työnantajille, oppilaitoksille kuin vertaisilleen. Tervetuloa talkoisiin, joiden päämääränä on mahdollistaa työllistyminen elämäntilanteena!

Mika Vuorela
työllisyyspäällikkö
Mielenterveyden keskusliitto
mika.vuorela@mtkl.fi

Ystävän näkökulma sairastumiseeni

Taustaa

Pitkäaikaisin ja tärkein ystäväni Rea on kulkenut kanssani läpi nuoruuden ja pysynyt mukana tilanteista riippuen enemmän tai vähemmän koskaan kuitenkaan kokonaan poistumatta. Hän on lähes samanikäinen ja oikeastaan ainoa ns. tilastonormaali ystävä, joka kaikkien elämäni varrella tutustumieni henkilöiden joukosta on pysynyt ja tulee pysymään tärkeänä henkilönä niin kauan kuin elän.

Tutustuimme syksyllä 1971 aloittaessamme opiskelun samalla luokalla. Ikähaitari luokallamme oli varsin laaja ja oppilaita tuli ympäri pääkaupunkiseutua. Minä olin sieltä nuorimmasta päästä. Jo joulun mennessä olimme tutustuneet niin hyvin, että vietimme aikaa yhdessä myös opiskeluajan ulkopuolella. Lähtökohtamme olivat melko samanlaiset ja opintolainan lisäksi täytyi käydä lomilla töissä ansaitakseen rahaa vaatteisiin ja ns. omiin menoihin. Myös maailmankatsomuksemme oli pitkälti yhteneväistä, joka varmasti edisti ystävyttämme. Parina kesänä olimme jopa samassa kesätyöpaikassa ja meillä oli yhteinen tuttavapiiri, jonka kanssa vietimme aikaa.

Kun aikanaan solmimme kumpikin tahollamme parisuhteen ja saimme lapsia, meistä tuli myös perhetuttuja ja olenkin hänen vanhimman tyttärensä kummi. Aika pian ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen ystäväni muutti Tampereelle ja konkreettiset tapaamisemme vähenivät, mutta puhelimella olimme kyllä säännöllisesti yhteydessä.

Ystäväni perheineen on nyt asunut jo useamman vuoden Espoossa ja voimme näin ollen tavata huomattavasti helpommin. Kun hän vähän aikaa sitten oli useamman kuukauden työttömänä, soittelimme ja tapasimme kiinteämmin. Saatoin piipahtaa heidän kotiinsa etukäteen ilmoittamatta ja ne olivat varmasti parhaita hetkiä nykyisessä elämässämme. Ystävän palattua työelämään, koin sen jonkinlaisena menetyksenä, sillä nyt täytyy taas selata kalentereita voidakseen tavata. Realla on neljä lasta, joista kaksi vanhinta on muuttanut jo pois kotoa ja kaksi nuorempaa alkavat olla murkkuikäisiä. Ystäväni on ollut naimisissa saman miehen kanssa kohta 30 vuotta ja tietyllä tapaa elämäntilanteemme on monessa suhteessa samanlainen.

Olemme toki puhuneet sairaudestani ystäväni kanssa moneenkin kertaan, mutta nyt halusin esittää kauimmin minut tunteelle ystävälle muutamia kysymyksiä liittyen sairastumiseeni, jotta hän syventyisi

pohtimaan omia ajatuksiaan ja käyttäytymistään syvällisemmin.

Miten sairauteni on vaikuttanut ystävytteemme?

Rea:

”Sairautesi on varmasti syventänyt ystävyttämme. Ennen sairastumistasi olimme ystäviä, mutta suhde oli ehkä pinnallisempi ja ”löysempi”. Sairautesi on vaikuttanut minuun siten, että ajattelen sinua lähes päivittäin. Olen käynyt läpi vuosien aikana kaikki mahdolliset tunnetilat sinua kohtaan: huolestuneisuus päällimmäisenä, mutta myös raivoa, pelkoa ja itsesyytöksiä (olisinko voinut tehdä jotain, olenko laiminlyönyt sinua). Olen yrittänyt keksiä erilaisia syitä, jotka ovat mahdollisesti aiheuttaneet sairauden puhkeamisen. Pitkään pidin suurena syyllisenä Veikkolaan muuttoa. Jostain syystä ajattelin, että vaikeat ajat ajoittuivat teidän Veikkolaan muuton yhteyteen. Kaikkia eri vaihtoehtoja mietittyäni tulin siihen tulokseen, etten voi ruveta syyttämään mitään tai ketään, sillä varmasti sairautesi on niin monien asioiden summa, ettei siihen voi nimetä yhtä ja ainoaa tekijää.”

Milloin ja miten huomasit muutoksia minussa, vai huomasitko ollenkaan?

Rea:

”Asuimme Tampereella ja tapasimme aika harvoin, mutta ensimmäisen kerran huomasin outoa olemuksessasi silloin kun olit Punaisen viivan ensi-illassa (la 23.11.1989, Rean tytär esiintyi näytelmässä) ja meillä syömässä sen jälkeen. Tuolloin et ollut ollenkaan oma itsesi. Muistan kun illalla vieraitten lähdettyä ihmettelimme asiaa mieheni kanssa. Tuolloin taisimme ajatella, että sinulla on jotain ongelmia kotona tai jotain sellaista, en nyt muista tarkkaan mihin lopputulokseen pääsimme. Kuitenkin silloin vaistosin ensimmäisen kerran, ettei kaikki ole ihan kunnossa.”

Milloin sait tietää sairaudestani ja keltä sen kuulit?

Rea:

”Soitit itse minulle sairaalasta kun olin yrittänyt soitella sinulle muutaman kerran töihin ja kotiin, muttet ollut tavoitettavissa. Muistan, että olit hyvin häpeissäsi asiasta etkä olisi oikein mielelläsi kertonut koko asiaa.”

Millaisia ajatuksia tieto herätti?

Rea:

”Kauhua! En voinut käsittää, että juuri sinä, joka olit ollut silmissäni vahva ja voi-

makas voisit sairastua johonkin masennukseen. Kyllä siinä taisi jokin aika vierähtää ennen kuin todella uskoin, että sairautesi on todellinen ja vakava.”

Onko sinulla joku ajatus, miksi sairastuin?

Rea:

”Kyllähän minä, kuten jo yllä mainitsin, etsin syyllisiä perheestäsi, ankarasta lapsuudestasi, itsestäni ja sinustakin. Ajattelin myös, että olet kenties tyytymätön perhe-elämääsi, mietin usein onko miehesi liian rauhallinen ja flegmaattinen, eikö elämässäsi ole tarpeeksi räväkkää toimintaa. Kyllä sitä tuli käytyä läpi kaikki mahdolliset syylliset ja syyt ilman, että yhtään järkevää johtolankaa olisi löytynyt.”

Yrititkö auttaa jotenkin vai tunsitko itsesi avuttomaksi?

Rea:

”Avuttomuus oli ja on yhä vahvin tunne. Sairautesi alussa juttelin miehesi kanssa pitkiä puheluita asiasta; mietin mitä voisin tehdä ja kuinka toimia. Lopulta olen tullut siihen tulokseen, että minun pitää hyväksyä sinut ja sairautesi sellaisena kuin se on ja pyrkiä olemaan mahdollisimman normaali kaikkine vikoineni ja hyveineni. Olen ajatellut, että rehellisyys ja myötäeläminen minun kohdallani on ainoa oikea tapa auttaa sinua.”

Miten ympäristö sinusta reagoi mielen-terveysongelmiin silloin ja tänä päivänä? (lähinnä ihmiset, media, tuttavat)

Rea:

”Kyllähän mielenterveysongelmat ovat nykyään ihmisten mielissä yksi sairaus muiden joukossa ja siihen suhtaudutaan varsin ymmärtäväisesti.”

Mitä mieltä olet nykyisistä hoitomenetelmistä, sikäli kuin niitä tunnet?

Rea:

”En tunne hoitomenetelmiä kovin hyvin. Vahva lääkitys tietysti askarruttaa... ja sähköshokit. En ole vieläkään toipunut niistä sinun sähköshokeistasi, joita sait silloin muutama vuosi sitten. Vaikutti aika rajulta hoidoilta. Kuten olemme usein jutelleet, mielenterveysongelmat ovat kovin vaikeita asioita, ihmisen mieltähän ei voi loistavakaan kirurgi leikata.”

Vuosien varrella on tapahtunut monenlaista; mikä on sinusta ollut hyvää ja mikä huonoa?

Rea:
”En näe sairaudessasi mitään hyvää, se painaa mieltäni jatkuvasti. Ainoa hyvä asia siinä on se, että sairauden myötä olen oppinut arvostamaan ystävyttämme enemmän. Aikaisemmin pidin sitä itsettään selvyyttenä. Nykyisin tiedän, että jokainen päivä on tärkeä yhteisessä historiassamme. Vaikkemme olekaan päivittäin tekemisissä, tiedän, että välillämme on voimakas side, jonka toivon kestävän vielä vuosikymmeniä aina vanhuuteen asti.”

Miten olen puhunut sairaudestani lapsillesi?

Rea:
”Olen kertonut mahdollisimman realistisesti mistä on kysymys. Lotta (14 v) ja Otto (10 v) eivät oikeastaan taida tajuta edes mistä on kysymys. Kyllä he tietävät sairaalakäyntisi ym. mutta eivät he ole koskaan asiaa kommentoineet mitenkään erityisenä asiana.”

Miten he ovat ottaneet tiedot vastaan?

Rea:
”Nuorimmat eivät tosiaankaan taida tajuta koko asiaa. Ossi (23 v) ja Minna (27 v) ymmärtävät ongelmaan suuruuden, mutta en usko, että se on vaikuttanut negatiivisesti heidän suhtautumiseensa sinuun, taitaa olla päinvastoin. Minulla on se käsitys, että olet yksi merkittävimmistä aikuisista heidän elämässään. He pitävät sinua hyvänä ja avarakatseisena tyyppinä.”

Onko tuttavapiirissäsi muita mielenterveysongelmaisia?

Rea:
”On. Toinen on vanhemman tyttäreni Minnan kaveri, josta olet kuullutkin ja toinen on sukulaispoika, joka tuntuu kärsivän joltain muuta kuin masennusta. Asiasta ei olla paljon puhuttu suvun sisällä, taitaa olla tabu.”

Onko mielenterveysongelmat sinusta lisääntyneet vai ovatko ne vain tulleet hyväksytyksi puheenaiheeksi?

Rea:
”Ei ne varmaan ole lisääntyneet, niistä puhutaan enemmän ja ihmiset ovat rohkeampia kertomaan ongelmistaan. Salailu on vähentynyt, mikä on hyvä asia.”

Mitä mieltä olet mielenterveysyhdistyksestä?

Rea:
”Ei mitään käsitystä! Varmasti hyvä asia jollakin asteella, mutta en tiedä onko sekään hyvä asia, jos mielenterveysongelmista kärsivä on pelkästään tekemisissä samaa sairautta potevien ja hoitohenkilökunnan kanssa? Kontakti ”normaalielämään” pitäisi pyrkiä säilyttämään mahdollisuuksien mukaan.”

Kommenttini haastattelun jälkeen

Yllättävää oli se, että ystäväni oli huomannut minussa muutoksen jo ennen kuin itse sitä pystyin tajuamaan. Olen aina sanonut, että sairastuin vuoden 1990 alkupuolella, mutta tämän haastattelun jälkeen ja nyttemmin kalentereitani tutkittuani totesin, että oireita on ollut jo aiemmin.

Jokainen ihminen katsoo toistenkin elämää tavallaan omien lähtökohtiensa kautta. Rea ei ehtinyt ennen avioliittoaan nauttia ns. vapaasta menosta, kun taas minä sitouduin kiinteämmin vasta kun olin jo ehtinyt tutustua uusiin ihmisiin, vähän matkustella ja kokeilla sinkkutytön elämää.

Realla on koko avioliiton aikana ollut runsaasti perhejuhlia ja työelämän myötä omiakin menoja, kun taas minun tai mieheni suvussa ei juurikaan suuria juhlia järjestetä ja ylipäättään sukulaisuus ei ole niin olennainen ja tiivis kuin ystäväni perheessä. Minusta mieheni ei myöskään ole flegmaattinen, mutta äärimmäisen rauhallinen kyllä. Hän ei ole milloinkaan rajoittanut menemisiäni, vaan aivan omasta tahdostani elämämme muuttui kotikeskeisemmäksi.

Se, että Rea tulkitsee muuttomme Espoosta omaan taloon Veikkolaan jonkinlaiseksi laukaisevaksi tilanteeksi, ei minusta pidä laisinkaan paikkaansa. Jo ennen kouluikää olin joutunut muuttamaan niin monta kertaa, että oikeastaan vasta tämä Veikkolan koti on ensimmäinen, johon tunnen juurtuneeni ja johon liitty muistoja, elettyä elämää ja jonka voisin hyvin kuvitella jäävän omien lasteni lapsuudenkodiksi.

Ehdin olla vuoden verran kotona Veikkolassa lasten kanssa ennen töihin menoa ja se oli ihan onnellista aikaa. Naapuritossassa oli paljon samanikäisiä lapsia ja tutustuin helposti heidän vanhempiansa. Sain lapset hyvään tarhaan ja itselleni

mieluisan työpaikan, jossa viihdyin ja koin saavani toteuttaa itseäni melko pitkälle itsenäisesti.

Oma ajatukseni sairauteni laukaisevista tekijöistä liittyvät enemmänkin muutaman vuoden päähän muutosta, aikaan, jolloin Suomessa alkoivat työpaikoilla saneeraukset ja työttömyys kasvoi. Ilmapiiri työpaikalla muuttui kireämmäksi, koska kaikki pelkäsivät oman paikkansa puolesta. Kahvikuppikeskustelut loppuivat ja ihmiset paahtoivat töitä oman pöytänsä äärellä. Jatkuvasti tuli uusia organisaatiomuutoksia ja välillä tuntui, ettei kukaan oikein tiennyt, missä kohdassa oma paikka kulloisessakin tilanteessa oli. Tunnollisuus ja täydellisyydentavoittelu ovat paheitani, sillä aloin tehdä töitä yli omien voimavarojeni ja sen lisäksi piti olla hyvä äiti, hyvä vaimo, hyvä sisar, hyvä tytär. Oli huolehdittava käytännön asioista, käytävä kaupassa, siivottava, pidettävä puutarha kunnossa ja samalla myös jatkuvasti kouluttaa itseään sekä pitää itsensä aktiivisena ja valmiina kaikkiin uusiin mullistuksiin työelämässä. Minulle siitä muodostui mahdollon yhtälö ja sen alle murrui.

Kun ystäväni vastasi, ettei hänen mielestään ole hyvä asia, että mielenterveyskuntoutuja on jatkuvasti tekemisissä vain vertaistensa tai hoitohenkilökunnan kanssa, halusin tarkentaa häneltä, tarkoittiko hän, että mielenterveysyhdistyksissä työskentelee psykiatriisiin sairauksiin perehtyneitä ihmisiä. Asia oli kuten arvelinkin. Juuri näin hän oli ajatellut, joten mielenterveysyhdistyksillä on edelleen valtava työmaa tehdä toimintaansa tunnetuksi ja korostaa ns. kolmannen sektorin toimijuuttaan sekä varsin pitkälti vapaaehtoistoimintalähtöistä voimavaraa. Myöskään Mielenterveyden keskusliiton merkitys ja toiminta ei tavalliselle kadunkulkijalle ole laisinkaan itsensänselvyys.

Siinä olen Rean kanssa yhtä mieltä, että mielenterveyskuntoutujalla todellakin pitäisi olla elämässään myös yhteyksiä ns. tilastonormaaleihin ihmisiin. Jos hänen elämänsä pyörii vain yhdistyksen ja ammattiauttajien ympärillä, syrjäytyminen on entistäkin oletettavampaa. Ihmisten loke-roiminen yhteiskunnassa ei millään saralla ole järkevää. Vanhusten elämään pitäisi kuulua lapset, muut aikuiset, eläimet ja luonto. Samoin mielenterveyskuntoutuji-en. Vertaistukea lainkaan väheksymättä pitäisi kuitenkin pyrkiä elämään mahdollisimman pitkälle normaalia elämää.

Tarja Kiviniitty

Siniset enkelit

Useimmat meistä ovat haluttuja, harkittuja,
ja kuitenkin erheenkin sattuessa tervetulleiksi toivotettuja.
Minua ei haluttu, kotikonstein yritettiin poistaa - en poistunut.
Äitini kertoi, että kun synnyin,
oli sairaalan ikkuna täynnä sinisiä enkeleitä.
Niitä totisesti tarvitsin avukseni tälle matkalle,
jota ei ollut kaiketi tarkoitettu tehtävänkään.
Isäni toivotti minut puukon kanssa tervetulleeksi,
ja lempeästi seinään heittelemällä tutustutti kotiimme.

Onnellinen lapsuus on suotu myös aika monelle.
Minut annettiin pois kesken leikkien, joihin kuului pimein vinttikomero.
Ensimmäinen pelastava enkelini oli adoptioäitini, herttainen täti kulta.
Toinen enkeli heitti minut takaisin äitini luo kahden vuoden päästä,
isoäidiksi kutsuin häntä.

Uusi perhe, uusi isä, uusi veli, minä..?
Menneen elämän ikävä varjo.
Varjo vaelsi kaupungin kaduille, hakemaan jotain?
Sitä joka tulisi ja huolisi joukkoonsa.
Huolivathan ne huumeluolan nuoret, toiset samanmoiset.

Kolmas enkelini liihotteli Aulis Juneksen nuorisoklinikalta.
Kertoi kovan tarinansa, näytti arvet piikkien - ja sielun.
16-vuotiaana ymmärsin, että jos en itse itseäni pelasta,
ei sitä kukaan muukaan puolestani tee.
Joku täytyi kuitenkin saada, joku joka rakastaa.
Tuli mies ja lapsi.
Liian varhain vain, ei 18-vuotias perheenäiti ole,
varsinkin kun malli puuttuu.

Kouluenkeli liihotti isoisän ominaisuudessa olkapäälle.
Nyt tytölle ammatti! Helsingin IV sairaanhoito-oppilaitos
kutsui siipiensä suojaan neidon, jolla oli taiteilijan sielu,
mutta kiltiksi koulutettu omatahto, siis hoitajaksi.



aukeaman kuvat: Helena Laurikainen

Tuli toinen mies, toinen lapsi, ja miehelle monta muuta naista.
Taas kutsui mieron tie, jota enkeli ihana vierellä vie.
Lesken eessä moni taipuu, niin minäkin, kiltti, hellä.
Sanoin, että hattuni syön, jos parempi mies maapallolta löytyy.
Onneksi en omistanut hattua, pipoja vaan.
Kaapistaan hän rohkeni tulla neljän vuoden yhdessä olon jälkeen.
Edellisellä miehellä oli naisia muita, tällä oli sitten miehiä,
homoja sellaisia.

Oman elämän enkelini matkaan potki, harrastin taidetta.
Opiskelin jopa uuden ammatin, perustin oman yrityksen, taiteilin.
Kunnes liihotti liikkeeseeni taiteilija toinen, kirjailija, muusikko.
Yhteinen taival alkoi jälleen.
Kymmenen taiteellisen ihanaa vuotta meni kuin enkelin siivin,
kunnes... en suostunut enkeleideni pikkuvihjeitä näkemään,
ne minulle näytettiin videoiden ja nauhureiden tottakin todellisemmassa kauhuelokuvassa.
Näytettiin, hieromalaitoksia, salakuvausta, kuvien myymistä, transseksuaalisuutta, pedofiliaa, ja pimeys!

Pimeyteni alkoi siitä päivästä,
pimeyden enkelini johdatti minut aivan uudelle polulle,
pimeyden polulle.
Pimeyden polulla kuljin, kompastelin, syöksyin rotkoihin,
eksyin synkkääkin synkempiin metsiin, pedot raatelivat minua.

Kun minusta tuntui, ettei enää mitään ollut jäljellä,
saapui se kaikkein kirkkain valon enkelini.
Se enkeli oli niin kirkas, että sitä valon päivää,
jolloin näin maailmassa paistavan auringon,
en unohda koskaan!

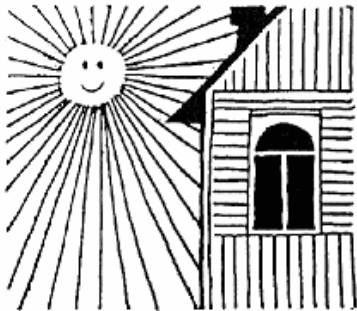
Kaikki menneet enkelini kulkevat edelleen rinnallani, joka päivä,
valosta, pimeään, ja takaisin valoon.
Mutta onnellisempi olen niistä aivan tavallisista pikkuenkeleistä,
jotka eivät suuria tekoja tee,
pieniä kun ovat.

Helena Laurikainen



Avomielin-lehden taustayhdistykset

www.avomielin.fi



**Espoon Mielenterveys-
yhdistys
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 9-15

Kahvikulma

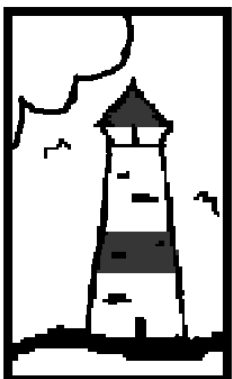
Aurora-koti, Träskändan puisto
Kuninkaantie 43, 02940 Espoo
Avoinna: ma-to klo 9-12 ja 12.15-16 sekä su klo 12-16

Muu EMY-toiminta:

Keskiviikkoisin Matinkylän korttelitilassa,
perjantaisin Raitin Pysäkillä Leppävaarassa.
Lisätietoja yllä olevista puhelinnumeroista.

sähköposti: espoonmielenterveys@emy.fi
kotisivut: www.emy.fi

Tukiyhdistys Majakka ry



Teuvo Pakkalan tie 1 A
00400 Helsinki
p. 09-145 028
fax. 09-145 028
Anne Niemi p. 050-469 8222
sähköposti: majakka.ry@kolumbus.fi
kotisivut: www.kolumbus.fi/majakka.ry

Nuoret aikuiset p. 041-547 8363
sähköposti: tuuliviiri@kolumbus.fi

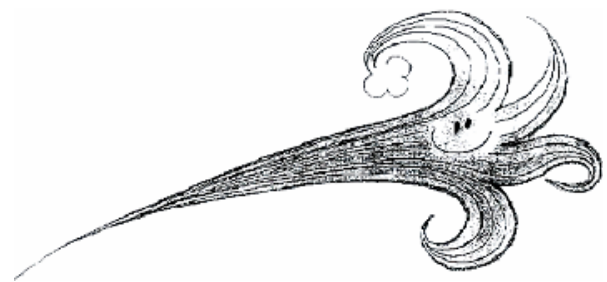


**Tukiyhdistys
Karvinen ry**

Soidintie 3
PL 4
00700 Helsinki
p. 09-350 8620 toimisto
p. 09-350 86213 jäsenet

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

Avoinna: ma-pe klo 9-15, 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-ti ja to-pe klo 9-15, ke 9-12, su klo 12-15

Myöhätuuli

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

Avoinna: ma-ti ja to-pe klo 9-15, ke 9-12, la klo 12-15

kotisivut: www.hyvanmielentuulet.fi

Toiminta-ajatuksukset

Vertaistuki
Tasavertaisuus
Vapaaehtoisuus
Yksilön kunnioittaminen
Ihmisten kohtaaminen
Edunvalvonta
Jäsenten aktivointi
Yhteisöllisyys

Toimintamuodot

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

”Ei kenenkään onni ole miehestä ja autosta kiinni”

Olen sairastanut vakavaa masen-
nusta vuodesta 1990. Sinä ai-
kana olen tutustunut sairaala-
osastoilla, erilaisissa terapia- ja
vertaisryhmissä, kursseilla, mielenterveys-
yhdistyksissä ja monissa muissa tilaisuuk-
sissa ihmisiin, jotka ovat tavalla tai toisella
sairastuneet psyykkisesti. Diagnoosien
kirjo on laaja, mutta ongelmat useimmiten
samanlaiset. Päällimmäisenä on yksinäi-
syys ja tarve kohdata ihminen, joka ym-
märtää juuri minua kokonaisuutena eikä
riisuttuna sairaudestani.

Mielenterveyskuntoutujat eivät tavaral- la pröystäile

Paljon on niitä, jotka ovat sairastuneet jo
hyvin nuorina, joten heille ei ole kertynyt
kunnon eläkettä, mikä tietenkin vaikuttaa
olennaisesti kaikkeen elämässä. Ellei ole
varakkaita ja anteliaita sukulaisia, voi toi-
meentulo olla niin niukkaa, että on nipis-
tettävä jopa ruoasta ja lääkkeistä, mikä
aiheuttaa helposti sairaalakierteen; lääk-
keiden jättäminen johtaa sairaalahoitoon
ja laskut vain lisääntyvät. Monet joutuvat
yksin vastaamaan kaikista elämisen pe-
rusmenoista, ei voi kuvitellakaan, että ra-
ha riittäisi vaatteisiin, harrastuksiin tai hu-
vitteluun. Mielenterveyskuntoutujat hankki-
vat vaatteensa ja kodintarvikkeensa kirp-
putoreilta ja noutavat leipää ja muita elin-
tarvikkeita erilaisista hyväntekeväisyyspai-
koista. Lisäksi psyykkisesti sairailta ihmi-
sillä ei aina ole riittävästi voimaa ja sinnik-
kyyttä seikkailla erilaisten tukien ja avus-
tusten viidakossa, mikä lisää puutetta ja
syrjäytymistä.

Yksinäisyys ja syrjäytyminen vakavaa ja yleistä

Psyykkisesti sairas ihminen kaipaa toista
ihmistä samoin kuin kuka tahansa. Vaikka
asenteet ovat viime vuosina muuttuneet
huomattavasti suvaitsevampaan suun-
taan, saa psyykkisestä sairaudesta kuiten-
kin leiman otsaansa hyvin helposti. Jos
jonnekin suunnitellaan rakennettavaksi
tukiasuntoja mielenterveyskuntoutujille tai
muille valtaväestöstä poikkeaville ihmisille,
naapurit ryhtyvät keräämään listaa evätäk-
seen rakennusprojektin, vaikka useimmi-
ten nämä kipeästi asuntoa kaipaavat ihmi-
set ovat hiljaisia ja monet linnoittautuvat
asuntoonsa erilaisten pelkojen vuoksi. Li-
säksi varattomuus ja sairaus usein estää
käymisen sellaisissa paikoissa, joissa
saattaisi tavata toisen sukupuolen edusta-
jia löytääkseen itselleen elämänkumppa-
nin. Monet kohtaamani ihmiset haluaisivat
perheen ja lapsia, mutta esimerkiksi pit-
kään jatkunut sairaus on vienyt aikaa ja
kenties lääkityskin niin, ettei ole enää
mahdollisuutta hankkia lapsia.

Pitkä parisuhde enemmänkin epätaval- lista

Koen itseni harvinaisuudeksi sikäli, että
minulla on edelleen toimiva parisuhde ja
perhe. Usein käy niin, että jos jompikumpi
aviopuolisoista sairastuu psyykkisesti, tu-
lee perheeseen niin paljon ongelmia, että
joko toinenkin sairastuu tai sitten seurauk-
sena on ero. Myös lapsia huostaan ote-
taan hyvin paljon juuri perheiden mielen-
terveysongelmien vuoksi. Ahdistusta ja
käytännön ongelmia yritetään lääkittää alko-
holilla ja huumeilla, mikä näkyy etenkin
suurissa asutuskeskuksissa väkivaltaisuu-
tena ja rikollisuutena. Joskus on miltei
mahdotonta sanoa, mikä on syy ja mikä
seuraus.

Itse olen ollut parisuhteessa 30 vuotta sa-
man ihmisen kanssa. Puolet siitä olen sai-
rastanut enkä varmaan koskaan lakkaa
ihmettelemästä, miten perheemme edel-
leen voi olla kasassa. Meillä on kaksi nyt
jo aikuista lasta, mutta sairastuessani he
olivat 5- ja 8-vuotiaat. Mieheni hoiti heitä
sukulaisten ja tuttavien avustuksella, kus-
kasi minua vatsahuuhteluun, kävi katso-
massa sairaalassa ja piti arjen rutiinit pyö-
rimässä. Meillä ei ole koskaan puhuttu
mistään suuresta rakkaudesta, mutta jo-
tain hyvin tärkeää välillämme täytyy olla,
kun yhä kuljemme rinnakkain ja varmasti
vaikeimmat vuodet ovat jo takana.

Tiedän kuitenkin, etten koskaan lakkaa
tuntemasta syyllisyyttä siitä, mitä olen it-
selleni tehnyt lasten nähden ja pelkään
lopun elämäni, että jompikumpi käyttää
minulta saamaansa ratkaisumallia omassa
elämässään.

Perheemme elämä on ainakin käytännön
asioiden kannalta kohtuullisen hyvä. Raha
riittää asumiseen ja ruokaan. Kotimme on
taajamassa, jossa on miltei pakko olla
oma auto, jotta pääsee hoitamaan kunnan
keskustaan asioita eri virastoihin, työvoi-
matoimistoon ja avohoitoon terapiakäyn-
neille. Olemme kumpikin suhteellisen va-
rattomista työläisperheistä, joten penniä
on opittu venyttämään ja monia asioita
opeteltu itse tekemään.

Minulle on usein sanottu, että hyvähän
sinun on, kun ”sinulla on mies ja auto!”. Ei
mies sen enempää kuin autoakaan takaa
terveyttä ja onnea, mutta toki helpottaa
elämää. Toisaalta perfektionistisena ja pe-
danttina ihmisenä olen tehnyt paljon sellai-
siakin asioita, joita naiset eivät yleensä
perheessä tee. Eivätkä ainakaan silloin,
jos kärsivät masennuksesta. Minun vai-
keuteni onkin läpi elämän ollut näkymätön
piiska, joka pakottaa tekemään töitä, vaik-
ka ei enää millään jaksaisi, ja vaikeus sa-

noa avunpyytäjille EI, joka johtaa usein
ankaraan väsymykseen.

Mielenterveysyhdistyksissä mahdolli- suus mielekkääseen elämään

Olen toiminut jonkin aikaa aktiivisesti mie-
lenterveysyhdistyksessä, jossa näkee eri-
laisten psyykkisesti sairaiden ihmisten mo-
ninaisuuden. On niitä, jotka tuntuvat ole-
van voiton puolella ja niitä, jotka ajoittain
romahtavat pohjalle nousten sieltä taas
vähäksi aikaa ylös. Mikään ei erota psyyk-
kisesti sairasta ihmistä ns. tilastonormaa-
lista, sillä joukossamme on puheliaita, hil-
jaisia, aktiivisia, apaattisia, nauravia, itke-
viä, ihan kaikenlaisia ihmisiä. Kenenkään
otsassa ei lue, että tämä ihminen on hullu.

Mielenterveysyhdistykset tarjoavat psyyk-
kisistä sairauksista kuntoutuville ihmisille
erinomaisen paikan tavata kohtalotoverei-
ta, saada vertaistukea ja löytää ystäviä,
joskus jopa kumppaneita elämäntaipaleel-
le. Nämä yhdistykset tarjoavat myös mie-
lekästä tekemistä, harrastuksia, retkiä ja
opastusta monissa asioissa sekä mahdol-
lisuuden ansaita hieman lisätuloja työtöi-
minnalla sekä saada päivän aterian osal-
listumalla talkoisiin. Enenevässä määrin
mielenterveysyhdistykset ovat myös kun-
toutujien edunvalvojia ja pyrkivät ajamaan
psyykkisesti sairaiden asioita valtakunnal-
lisella tasolla saakka.

Mielenterveysyhdistyksillä on tärkeä rooli
nyky-yhteiskunnassa, jossa työpaikat siir-
retään maapallon toiselle puolelle ja vielä
työelämässä olevilta vaaditaan niin kovaa
panostusta, ettei siitä tahdo enää terveenä
selvitä. Vaikka yhdistykset tekevät hyvin
paljon sellaista, mikä kuuluisi valtion ja
kuntien hoidettavaksi, tulee niiden vaiku-
tus edelleen lisääntymään ja rooli kolman-
nen sektorin vaikuttajina vahvistumaan.

Vertaistuki tärkeimpiä mielenterveysyh- distyksen tehtäviä

Oli minulla sitten mies ja auto tahi ei, pi-
dän vapaaehtoistyötä mielenterveysyhdis-
tyksessä tärkeänä ja kutsun niitä kaikkia
yksinäisiä rohkeasti astumaan kynnyksen
yli joukkoomme, sillä siten voimme paran-
taa niin omia kuin muidenkin elinolosuhteita
ja elämän laatua. Ehkei kaikille ole tar-
jolla sen enempää miestä kuin autoakaan,
mutta paljon mielenkiintoista tekemistä tai
lupa vain olla sekä lämpimiä käsiä ja vai-
keuksissa tukevia ihmisiä kylläkin, jos vain
on valmis ottamaan heidän apunsa vas-
taan.

Tarja Kiviniitty

Propelli – tietoa ihmiseltä ihmiselle

Lähdin tekemään haastattelua Mielenterveyden keskusliiton Tietopalvelu Propellista, jonka toimipiste on nykyisin Ratakadulla. Olen ollut menossa sinne lukuisia kertoja tutustumaan, jo Albertinkadun aikoihin, mutta aikomukset ovat jääneet toteutumatta. Tätä lehteä tehdessä jostain tuli ehdotus Propellin esittelemisestä ja niinpä sitten ryhdyin toimeen.

Olin valmistautunut käyntiin miettimällä sopivia kysymyksiä ja otin mukaani sane-limen, jotta voin äänittää sellaisia asioita, joita en ehkä muistaisi tai ehtisi kirjoittaa. Käsiläni on näiden vuosien aikana mennyt todella surkeaksi, kun yleensä aina on edessä tietokoneen näppäimistö.

Olin sopinut tapaamisen kuntoutusneuvoja Eeva Marttilan kanssa tiistaipäiväksi, jotta paikalla olisi myös vertaisneuvoja kertomassa omasta työstään. Päivä oli kaunis, joten olisi ollut mukava kävellä Rautatieasemalta Ratakadulle, mutta aikataulu sen verran tiukka, että ajelin kymppin ratikalla Johanneksen kirkolle. Kirkolta olikin helppo löytää Ratakatu 9, jonka sisäänkäynnissä oli selkeät ohjeet perille kolmanteen kerrokseen.

Eeva olikin heti vastassa astuessani his-sistä ulos ja tarjosi kahvia. Aulassa oli hieno automaatti, jossa vaihtoehtoja oli lukuisia ja niinpä otin cappuccinon. Hieno ja harvinainen automaatti siinä mielessä, ettei siihen tarvinnut tunkea rahaa laisinkaan. Eeva esitteli minulle tiloja ja ihmisiä, jotka olivat paikalla. Työhuoneet olivatkin asianmukaiset, valoisa ja ihmiset ystävällisiä.

Tilaesittelyn jälkeen menimme isoon ja valoisaan huoneeseen, jonka seiniä kiersi hyllystöjen rivi. Lokerot olivat täynnä erilaisia esitteitä, tiedotteita ja varmaan niin paljon asiaa, että siitä olisi riittänyt lukemista useammaksikin päiväksi. MTKL on mm. tehnyt joistakin Kelan oppaista kansantajuisemman version, mikä helpottaa erilaisten lakien ja säännösten viidakossa tiedon etsimistä. Lisäksi ikkunan alla oli pitkä lehtiteline, jossa oli eri yhdistysten ja muiden tahojen lehtiä. Tämä huone on tila, johon uudet kävijät ensiksi tutustutetaan. Vertaisneuvoja ja kuntoutusneuvoja opastaa kävijöitä ja kehottaa ottamaan esitteitä kotiin luettavaksi. Samalla tutustutaan kävijään vähän paremmin ja istutaan pöydän ääreen keskustelemaan ja etsimään sitä ydintä, minkä vuoksi vierailija on tullut. Joskus riittää pyöreän pöydän ääressä käyty keskustelu ja materiaalin kerääminen, joskus sovitaan henkilökohtainen keskusteluaika vertaisneuvojan kanssa.

Istuessani kuntoutusneuvoja Eevan ja vertaisneuvoja Aki Kallialan kanssa pyöreän pöydän ääressä, pyrähti ovella ihmisiä tervehtimässä ja työllisyyspäällikkö Mika Vuorelakin istahti juomaan kahvia jutustelun lomassa. Lisäksi paikkaan tuli tutustumaan nuori nainen, jonka ammattihenkilö oli ohjannut Propelliin hakemaan lisätietoa. Eeva esitteli hänelle materiaalia ja keskusteli mahdollisesta henkilökohtaisesta juttutuokiosta.

Olin ajatellut tehdä Propellista asiallisen artikkelin historiatietoineen, mutta vaikka olin tarkastanut sanelimen toiminnan, sen patterit olisi pitänyt vaihtaa ja niinpä suurin osa juuri tärkeimmistä luvuista ja ihmisten nimistä oli mennyt taivaan tuuliin. Jotain vuosilukuja ja asioita sain kuitenkin paperille.

Valtakunnallinen puhelinpalvelu aloitettiin 1998. Sen ei ole tarkoitus toimia kriisipuhelimenä, joskin muutamia sellaisiakin joskus tulee. Silloin pyritään selvittämään soittajan kriisin ydin ja ohjaamaan hänen puhelunsa oikeaan paikkaan. Lähinnä puhelinpalvelun tarkoitus on antaa tietoja käytettävissä olevista kuntoutuspalveluista, ideoita kuntoutussuunnitelman tekemiseen, tietoa oikeuksista eri kuntoutusetuuksiin ja -palveluihin sekä henkilökohtaista neuvontaa etuuksien hakemiseksi. Puhelimessa saattaa kulua tuntikin, mutta tärkeintä kuitenkin on, että soittaja saa tarvitsemansa tiedon mahdollisimman tarkkaan.

Vuonna 2002 aloitettiin vertaisneuvojatoiminta ja vertaistukipuhelin, joka on avoinna pe klo 10-15. Tällä hetkellä on kymmenen koulutettua vertaisneuvojaa, joista kuusi vuorottelevat toimipisteessä siten, että aina joku on paikalla. Minun tapaan Aki Kalliala kertoi oman tarinansa. Hän oli 90-luvun puolivälissä menestyvässä yrityksessä hyvässä toimessa, josta piti kovasti. Hänelle kävi, kuten monelle muullekin, työ vei mukanaan ja kun samalla yksityiselämässä oli ongelmia, johti ristiriita sairauslomaan. Pyöritellessään mielessään työn jatkamista ja osatyökyvyttömyyseläkettä, hän lopulta päätyi hyppäämään oravanpyörästä pois ja valitsi osatyökyvyttömyyseläkkeen. Tällä hetkellä hän toimii kahtena päivänä viikossa Propellissa vertaisneuvojana. On huomattavasti helpompi keskustella ihmisen kanssa, joka on kokenut jotain samaa kuin itsekkin ja siksi vertaisneuvojen panos on elintärkeää niin Propellissa kuin monessa muussakin paikassa. Kuka paremmin tietäisi, millaisia ongelmia ihmisille syntyy mielen sairastuessa kuin sellainen, joka on itse kokenut saman. Kysyes-

säni Akilta, jääkö vertaistyö tosiaan siihen kahteen päivään viikossa, hän vastasi, että kyllä se jää. Hän on oppinut rajamaan tekemisiään. Kysyin myös, käykö hän vielä terapiassa, vastasi hän kätensä levittäen, että tämä on hänelle terapiaa lisäten siihen, että kaikille vertaisneuvojille järjestetään säännöllistä työnohjausta.

Vuonna 2003 oikeusneuvonta lakimies Merja Karinen muutti Propelliin. Hänellä on puhelinpäivystys kahtena päivänä viikossa ti klo 9–12 ja to klo 12–15.30. Sosiaalineuvonta aloitettiin viime vuonna eli 2004. Pirkko Jantunen päivystää maanantaista torstaihin klo 9.00–12.00 ja vastaa sosiaaliturvaa koskeviin kysymyksiin.

Propelli järjestää myös koulutusta niin yhdistysten jäsenille, omaisille kuin ammattihenkilöillekin. Tällä hetkellä tärkein koulutusteema lienee erilaisten etuuksien neuvominen tai paremminkin, mistä eri kohteista niitä on hyvä lähteä etsimään ja miten niitä haetaan. Koulutusta järjestetään myös räätälöitynä mm. opiskelijoille heidän toiveidensa mukaisesti.

Vaikka haastatteluni ei mennyt aivan niin kuin olin ajatellut, sain mielestäni enemmän, mitä lähdin hakemaan. Tapaamani ihmiset ovat kaikki asiantuntijoita, rauhallisia ja empaattisia. Mieleeni tuli heti, että työyhteisönä Propelli olisi ihanteellinen juuri kiireettömän, mutta silti tehokkaan tuntumansa vuoksi. Vaikka luulisi, että sanelimen toimimattomuuden ja mielenkiintoisten historiatietojen sijasta käyntini anti olisi jäänyt vähäiseksi, niin ei tapahtunut. Olin lähtenyt liikkeelle haastattelijana ja artikkelin kirjoittajana, mutta paikan päällä keskustelu vertaisneuvoja Aki Kallialan ja kuntoutusneuvoja Eeva Marttilan kanssa oli mielenkiintoista ja voin hyvin kuvitella, että juuri tästä paikasta kannattaa tositalanteessa lähteä tietoa hakemaan. Minäkin sain enemmän kuin osasin odottaakaan.

Propellilla on tällä hetkellä käyntipisteet Helsingin Ratakadun lisäksi Kuopiossa ja Turussa.

Propellista saat lisätietoa:

Tietopalvelu Propelli
Ratakatu 9, 3. krs, 00120 HELSINKI
tietopalvelu@mtkl.fi
0203 91920 (pvm koko maasta) ma, ti ja to klo 9.00 -14.00 ja ke klo 9.00 - 16.00.

Tarja Kiviniitty

Ammatillisen kuntoutuksen tukipiste avasi ovensa uusille urille

Ratakadulla monille mielenterveyskuntoutujille tietopalvelu Pro-pellista ennestään tuttu rakennus muuttui todelliseksi Mielen-terveystaloksi, kun 31.10.2005 avattiin yksi kerros lisää MTKL:n (Mielen-terveyden keskusliitto) palveluita. Rapun viides kerros antaa nyt mielenterveyskun-toutujalle mahdollisuuden unelmoida jopa aikaisemmin niin mahdottomalta tuntuvis-ta asioista, kuten koulutuksesta ja työelä-mään siirtymisestä, ja antaa myös tukevat eväät noiden unelmien toteuttamiseen.

Arvioiden mukaan päivän aikana uutta tukipistettä kävi ihmettelemässä ja ennen kaikkea ihastelemassa n. 200 vierasta. Kerroksessa on tilaa sopivasti neljälle työntekijälle ja yhdelle työharjoittelijalle. Lisäksi on mm. erillinen työskentelyhuone sekä kokoustila nojatuoleineen ja kokous-pöytineen. Pieni keittiö ja ruokailutila oli myös mahdutettu pitkän käytävän varrel-le. Käytävän päässä tunnelmaa nostatti todella upeaääninen ja runsasrepertuaari-nen trubaduuri Miika, joka kitaroineen lau-loi tuttuja kotimaisia ja ulkomaisia kappa-leita. Yhtenä kutsuvieraista oli MTKL:n puheenjohtaja Pekka Sauri, joka puhui aiheesta: "Työtoiminta ei saa olla mielen-terveyskuntoutujan riistoa."

Juhlahumun lomasta löysin uuden tukipis-teen työllisyyspäällikön Mika Vuorelan, jonka mietteitä hieman kirjasin paperille.

Mika kertoo, kuinka toimintaa on aloiteltu ja hahmoteltu kesän aikana vaihteittain. Työ- ja koulutusvalmentajat Jyrki Rinta-Jouppi ja Kaiju Yrttiaho ovat käyneet syk-syn aikana pääkaupunkiseudun mielen-terveysyhdistyksissä keskustelemassa ja virittämässä mielenkiintoa uutta tukipistet-tä kohtaan ja ovat vetäneet jo kahdesti Unelmakeidas nimellä kulkevaa pienryh-mätyöskentely-tuokiota, jossa noin kym-menen osallistujaa kerrallaan unelmoi kahtena päivänä n. kolme tuntia päivässä. Tämän jälkeen heitä tuetaan löytämään keinoja unelmiensa toteuttamiseen. Se voi olla monelle todellinen elämän kään-nekohta, koska he uskaltavat kerrankin työskennellä niin, että kaikki heidän voi-mavaransa ja kykynsä on otettu käyttöön, myös ne piilossa olleet. Kolmas unelma-keidas on joulukuun kahtena ensimmäise-nä päivänä. Näiden keitaiden pohjalta py-ritään löytämään ryhmä, joka jatkaa aktii-visesti oman urapolkunsu suunnittelua ja etsimistä. Lisäksi on jo aloitettu ryhmä, joka koostuu opiskelijoista ja jotka ovat myös mielenterveyskuntoutujia. Ryhmän vetäjänä toimii Jyrki.

Eräs Mikan työhön liittyvä puoli on yhteyk-sien pitäminen muihin järjestöihin, kuten pääkaupunkiseudun yhdistysten tukiver-kostoon, Arla instituuttiin ja Alvi ry:hyn se-kä tämän kumppanuusverkoston laajenta-minen ja kehittäminen. Kuntoutujia voi-daan ohjata verkoston palvelujen piiriin

tukipisteen kautta ja myös yhdistykset se-kä yhteistyökumppanit voivat ohjata kun-toutujia tukipisteen palveluihin. Tämä ta-pahtuu mm. koulutuksien järjestämisenä kuntoutujia kouluttavien oppilaitosten ja työhön valmentavien yksiköiden henkilös-töille ja työtoimintaa harjoittaville yhdistyk-sille. Lisäksi järjestetään ammatillisen kuntoutumisen mahdollisuuksia edistäviä koulutus- ja tiedotustilaisuuksia mielen-terveystyötä tekeväille henkilöstölle ja kaikille kansalaisille.

Vaikka toiminta tukipisteessä on vasta al-kumetreillä, on Mikalla jo selkeät visiot tulevaisuuden suhteen. Hän uskoo, että pian tukipiste on paikka, joka palvelee pääkaupunkiseudun mielenterveyskun-toutujia heidän elämänsä kaikissa amma-tilliseen kuntoutukseen liittyvissä vaiheis-sa. Toiset ovat vasta suunnittelemassa tai juuri aloittaneet opiskelunsa, toiset juuri päättämässä sitä. Jotkut ovat hakeutu-massa työelämään, toiset palaamassa töihin kuntoutustuelta tai sairauslomaltaan. Olosuhteet vaihtelevat, mutta paikka uu-den uran löytämiseen löytyy kuitenkin ai-na saman katon alta

Maucca Glad

Elämäni rattaat

Putosin kyydistä elämän
rattaat kulkevat edelläni
ei silti saavuttamattomissa
vai juoksenko niitä karkuun

Jospa pysähtyisin
miettisin hetken elämäni
ehkä ne sitten pysähtyvät kohdalleni
kun olen valmis taas
nousemaan kyytiin

Maucca Glad
studio.majacca@kolumbus.fi

Nainen kaikilla mausteilla

Viisikymppiä mittarissa ja täysi faartti menossa. On aika katsoa taaksepäin, mitä tuli tehdyksi. Olen elänyt. Olen nähnyt nousut ja laskut - ja tässä olen. Vankasti omilla jaloillani. Joskus olen horjuen palannut kotiin, kuin olisin ollut pitkällä matkalla ek-syksissä. Mutta nyt, juuri nyt olen vahvoilla. Aina en ole ollut.

Nuoruusvuodet menivät ihmetellessä. Kumppania en löytänyt ja haikailin ystävättärien perään, jotka yksi toisensa jälkeen perustivat kodin. Minä harhailin maailman turuilla ja olin yksin. Olin reippaasti yli kolmenkymmenen, kun kohtasin tulevan puolisoni. Ja se oli onnen aikaa.

Mentiin yhteen ja minäkin perustin vihdoinkin kodin. Harhailut oli harhailtu ja minulla oli kiintopiste. Siinä vaiheessa olin jo läpikäynyt sairastumiseni ja kompuroinut kari-koissa. Mutta vakaasti nousin - yhä uudelleen. Olin tuijottanut kuolemaa silmiin, mutta olin päättänyt elää. Katsoin kuolemaa rävähtämättä ja taistelin itseni elävi-en puolelle. Ei ollut helppoa.

Vuodet vierivät ja mentiin naimisiin. Lapsia vain ei kuulunut, mutta otettiin koira. Koiran merkitys oli meille suuri. Se oli meidän lapsemme. Neljäkymppisenä minulla oli mies ja koira, mutta sitten kohta-

sin uudelleen burn outin. Työ imi minut kuiviin ja jouduin eläkkeelle. Parhaassa työiässä. Eipä ollut hääppöiset eväät. Niistä rippeistä piti sitten koota itselle oma elämä. Mies teki kovaa työtä ja minun piti kehittää mielekkyyttä ja sisältöä arkeeni. Taas kului vuosia. Huolestuin itsestäni todella. Tämäkö oli elämäni tarkoitus. Liityin Punaiseen Ristiin tekemään hyväntekeväisyyttä - mutta se ei auttanut. Etsin itseäni ja katsoin peiliin. Siellä näkyivät vanhenevan naisen kasvot, mutta sydän oli nuoren oloinen.

Lapsia ei edelleen ollut. Biologinen kello tikitti jo mennyttä aikaa. Se aika meni minulta ohi. Tietysti olisin vielä voinut tehdä iltatähden, mutta sekään ei antanut itseltään merkkejä. Minun oli mukauduttava olosuhteisiini ja hyväksyttävä itseni naisena, jolla ei ole lasta. Ihan yksinkertaista se ei ollut. Olin päätynyt epätyypilliseen naisen elämään. Mutta eiväthän kaikki tee lapsia. Minulla oli tuttavapiirissä onneksi muitakin lapsettomia pariskuntia. Mutta silti se otti koville. Nuorempana en ollut mikään vauvaihminen, mutta nyt vanhoilla päivillä lapset saivat ehdottoman suosion silmissäni. Minulle tuli vauvakuume. Aloin nähdä kadulla vain kaikki raskaana olevat naiset. Tuokin - ja tuo. Kaikki naiset tuntuivat odottavan vauvaa!

Kun viisikymmenvuotispäivä koitti, havahduin toden teolla, että nyt se on liian myöhäistä. Olen lapseton nainen. Ja koirakin on kuollut. Taivutan elämäni eri suunnille. Etsin itseäni, mutta olen vahvempi kuin koskaan. Olen tullut yhden tien päähän, ja saavuttanut itseni. Olen sinut itseni kanssa. Vauvaa minulle ei tullut, mutta kasvoin aikuiseksi naiseksi. Kasvuun kului puoli vuosisataa. Nyt olen onnellinen. Minulla-han ei ole mitään hätää. Pärjään tässä elämässä.

Minun tehtäväni täällä maan päällä on jokin muu kuin olla äiti. Äitiys on suurenneltu juttu. Naisella voi olla muitakin päämääriä elämässä. Minun päämääräni on ymmärtää toisia ihmisiä, olla ystävä ja toveri kanssaihmisille. Haluan antaa lämpöni ystävilleni ja jakaa yhteiset kokemukset muiden kanssa. Löysin mielenterveysyhdistyksen, jonka suojissa olen saanut toteuttaa itseäni. Voin sanoa vilpittömästi, että minulla on nyt mielekäs elämä. Olosuhteisiin nähden olen sangen terve ja voin tyytyväisin silmin katsoa peiliin. Sieltä pilkistää hymyn virne. Olen nainen, kaikilla mausteilla. Olen ylpeä itsestäni. Minun tehtäväni tässä maailmassa on selvä.

Laila Nielsen



kuva: Helena Laurikainen

”Elämältä maistuu tää...”

Mietin, pyörittelen mielessäni sanayhdistelmää "Erilainen elämä". Onko mielenterveyskuntoutujan elämä nyt jotenkin niin erilaista? Okei, on kaikei, jos tätä vertaa omiin menneisiin vuosiin. Mutta jos vertaa tätä muihin, niin silloin taitaa erilaisuuden rajat haihtua. En ole niin erilainen enkä ainutkertainen, että eikö vertaisiani täällä maan pinnalla enemmänkin tallustaisi. En ole ajatellut enkä tehnyt luultavammin yhtään tekoa tai ajatusta synnyttänyt, mitä ei jo joku muu olisi minua ennen jo tehnyt. Erilainen elämä, omanlainen elämä.

Omanlaista elämää tämä on ja hyvä niin.. Aiemmin taisin elää "samanlaista" elämää, joka tarkoitti sitä, että elin toisten ihmisten tarpeiden sanelemassa viidakossa. Minun tahtoni oli tai rehellisesti myönnettynä, on osittain vieläkin toisten takataskussa. Sieltä takataskusta on vaikea päästä pois, koska muut istuvat minun tahtoni vanhan tavan mukaan lyttyyn. He eivät sitä tee ilkeyttään, vaan jokainen heistä elää sitä samanlaista elämää, jota he ovat tottuneet elämään kanssani. Olen nyt muutosprosessissa itse ja se tietenkin vaikuttaa kaikkiin lähelläni oleviin.

Muutosprosessia teen pääsääntöisesti itse, mutta apunani on minulle sopiva psykoterapeutti, joten läheiseni pääsevät vähemmällä ja itse saan tilaa muutokseen sen kautta. Muutos "vahvasta suorittajasta" minuksi omaksi itsekseni, on meille kaikille varmaan aika koettelemusta. Mutta kun ihminen on ajanut itsensä niin loppuun, että kädetkään eivät toimi, niin vaihtoehtoja ei ole eikä paluuta vanhaan voi edes harkita. Muutoksen on siis jatkuttava, etsin itseni, jotta voin elää omanlaista elämää. Jos selviän itsestäni, selviän itselleni ja se on uutta minulle.

Aikoinaan tein jo korjaavia muutoksia elämässäni, siis ennen diagnoosia. Tein mie-

lekkäitä ja mielettömiä valintoja, päädyin aina umpikujaan. Tein hullunlailla töitä, opiskelin, lenkkeilin, aloin ryypäämään, koitin itsemurhaa, tein kaikkeni tuhotakseni itseni, turhan elämäni. Vihasin, inhosin itseäni. Kadotin itseni jopa peilistä. Kaiken tein täysin tietoisina päätöksinä enkä ymmärtänyt, että olin tuhoamassa itseni vain sen vuoksi, että olin apua vailla. Olin vuosikymmeniä juossut itseäni ja menneisyyttäni pakoon. Epäonnistuin.

Epäonnistuin ja pysähdys tuli. Tuli diagnoosi. Olin masentunut ja loppuun palanut, tuli vahvasta suorittajasta elämään eksynyt. Loppuun palaminen oli helppo myöntää, kun fysiikka ei enää suostunut noudattamaan pipipääni käskyjä. Mutta masennus? Enkö olekaan laiska ja tyhmä, sen sisäistäminen on vaatinut ja vaatii vieläkin ajoittain uudelleen hyväksyntää. Olen itse pitänyt huolen itseni mitätöinnistä vuosikymmeniä, nyt on vaikea oppia olemaan itselle armollinen.

Hankalinta on kaikei ollut huomata, että itseltä puuttuu oikeastaan kokonaan minuus. Kun kaiken "turhan" ulkopuolisen sai riisuttua, jäi tyhjiys. Minua ei ollut olemassa. Olin kuin lastu laineilla, joka odotti taasen ulkopuolista ärsykettä, johon vastata.

Tämä vaihe oli varmaan lähimmäisillekin vaikeaa, kun he eivät tienneet mitä uskaltaisivat minulle sanoa tai miten edes käyttäytyä seurassani. Itse olin varmaan eniten pihalla, kun tiedostin, että en saisi palata suorittajan rooliin. Rooliin, joka olisi lyhyin tie takaisin näkymättömyyteen, jossa olin suorittamalla koittanut elää. Näkymätön voi luulla olevansa, jos onnistuu suorittamaan elämää rimaa hipoen, ilman isompia onnistumisia tai epäonnistumisia. Siinä olin uupuessani epäonnistunut.

Sanotaan, että tieto luo tuskaa. Sen allekirjoitan, mutta tiedän tänään myös, että

tiedottomuus tappaa. Ilman terapiaa en olisi tässä enää kirjoittamassa. Tänään tiedän masennukseni ja loppuun palami-
seeni johtaneet syyt. Pääsin terapeutini kautta kokeilemaan tanssiterapiaa ja sen avulla opin kehostani paljon. Nyt tiedän kärsiväni myös posttraumaattisesta stressireaktiosta ja se tieto toi helpotuksen. Nyt pystyn olemaan itselleni armollisempi ja antamaan toipumiselleni aikaa, vaikka yhteiskunta ei sitä tahdo antaakaan.

Olin murkku, heräsin itkien painajaiseen, että en selviä enää hengissä seuraavista pahoinpitelyistä. Siitä se alkoi. Siis omien perustarpeiden, tunteiden ja ihmisoikeuksien hylkääminen. En voinut olla olemassa, koska se vei varmaan kuolemaan. Minusta tuli Vahva ja Näkymätön.

Mutta nyt minulla on 47-vuotiaana haave. Haave, että viisikymppisenä olen saavuttanut henkisen tasapainon itseni kanssa ja mahdollisesti uuden ammatin tai sitten eläkepaperit. Niin tai näin, tietoa tulee, se tuo tuskaa, mutta se myös luo pohjan tulevaisuuteeni. Tänään tiedän tai oikeammin tunnen olevani samanlainen kuin muutkin ihmiset. Olen tarvitseva, haavoittuva, mutta myöskin kehityskykyinen yksilö.

Tiedän myös, että yksin en tästä selviäisi enkä olisi toipumassakaan ilman läheisiäni. Ilman turvallista oloa en uskaltaisi tiedostaa omia tunteitani. Tällä matkalla olen siis läheisteni ja terapeutini turvin. Hajoan päivä päivältä, enkä hajoa kuitenkaan. Vahvuuden harha, valheellinen omakuva hajoavat. Minä vahvistun ja eheydyn. Tänään näen jo oman kuvani pelistä. En enää hauku pelistä näkyvää reppanaa maan rakoon, vaan hymyilen kuin uudelle tuttavuudelle. Hyvä minä.

Maikku



kuva: Helena Laurikainen

Burhan Hamdon,

41, perheenisä, toimittaja, sosiologi, toiminnanjohtaja, muusikko

Syyrialaisen Hamdonin elämässä on tapahtunut paljon hänen lähedettyään kotoaan syyrialaisesta Homssin kaupungista 16-vuotiaana 1980-luvun alussa opiskelemaan Bosporuksen yliopistoon sosiologiaa. Turkkilaisessa yliopistossa oli ainakin siihen aikaan Turkin etevimpiä ja maineikkaimpia opettajia, josta yhdestä tuli jopa Turkin pääministeri!

Ahkeran ja usean vuoden kestäneen opiskelun tuloksena Burhan suoritti akateemisen loppututkinnon ja etsi sen jälkeen töitä tutkintoaan vastaavilta aloilta. Hän toimi mm. matkatoimistoissa, koska oli opiskeluvuosina ja elämäkokemuksen karttues- sa oppinut useita kieliä. Burhan Hamdon puhuu mm. arabiaa, englantia, turkin kiel- tä ja kielistä viimeisempänä hän on tutus- tunut suomen kieleen, jota hän taitaa lä- hes virheettömästi ja osaapa hän ainakin vähän myös saksaa.

Serkultaan, joka jo asui Suomessa Bur- han kuuli Suomesta, josta hän ennestään tiesi sen maantieteellisen sijainnin ja että täällä on kylmä ilmasto. Oleskeluluvan päättyessä hänen oli pakko lähteä Turkis- ta. Hän oli ennestään käynyt kotimaas- samme matkailumessuilla. Tullessaan uu- desta maahamme hän päätti viipyä pa- ri-kolme vuotta, mutta oleskelu venyi, sillä hän opiskeli mm. Åbo Akademiassa tiedo- tusoppia ja hän toimikin 8 vuotta radiotoi- mittajana Lahiradiossa lähettäen arabian- kielistä ohjelmaa kuulijoille. Viestintää Burhan on opiskellut myös Stadiassa, hel- sinkiläisessä ammattikorkeakoulussa. Vii-



meisimpiä toimeksiantoja hänellä on ollut raportointi Libyan radioon Aceh:n rauhan- sopimuksen allekirjoittamisesta. Näitä neuvotteluja on johtanut presidentti Martti Ahtisaari.

Burhan on löytänyt Suomesta vaimon ja hänellä on neljä tytärtä ja viides lapsi syn- tyy ensi vuonna. Tällä hetkellä Burhan toi- mii Hakunilan kansainvälisen yhdistyksen toiminnanjohtajana. Yhdistyksessä on pari

sataa jäsentä. Yhdistyksen tehtäväkenttä- nä on maahanmuuttajien neuvonta, kult- tuurien välisten siltojen luominen ja rasis- min vastustaminen.

Nykyään palatessaan ulkomailta matkoil- taan Suomeen, Burhan Hamdon tuntee tulevansa kotiinsa.

Jyrki Paalijärvi

YÖN KEMUISSA KAIKKI HIEVAHTAMATTA

taivun unettomaan yöhön: kaikki hievahtamatta
kaiku seinien uumenissa toistaa kuiskausta,
josta yritän kipeästi toipua
olen äärettömän läsnä, vaikka minun pitäisi sammuttaa silmäni uneen
tämä kaikki on koettava lävitse,
tuhatkertaisesti, tuskaisasti
olen läsnä; olemassaoloni mittari mittaa öitä, yö yön jälkeen
vaivun horrokseen, joka ei ole unta, ei valveillaoloa
tämä talo on hauras temppeli, jossa jumalat tanssivat
yön kemut ovat hurjat ja ne lamaannuttavat,
repien silmäni, riistäen ihoni, olen autio ja kaunis,
täysin valveilla ei ole kukaan, ei unessa

Laila Nielsen

Kultainen syksy

"Tämä syksy on kultaa",
nauraa aurinko
laskiessaan hurjaa liukua alas
kesätaivaalta

Pieni aurinko, silmät tuikkien
tutkiskellen vakavina koulutietä astelevia ekaluokkalaisia,
ja vähän vanhempia,
joiden voima on jo verhottu nuoruuden ylimielisyyteen
Lämpimien itätuulisisarusten rasavilliin leikkiin
varisseiden vaahteranlehtien seassa se osallistuu.
Miten ne peuhaavatkaan
välittämättä lainkaan syyssateesta,
joka purjehtii ylitse kohti merta.

Aurinko ihastelee,
kosken pauhua,
kalastajien jutustelua, kehuskelua, peiteltyä kateutta
vielä kerran silittää sillan kaarevaa kaidetta,
laiturin leveää selkää...
ennen kuin piiloutuu sinisen hämärän syliin.

"Tämä syksy on kultaa",
hehkuttaa aurinko,
kirkastaen maailman vielä hetkeksi
Taivaanrannan alalaidassa,
keltaisempaa kuin koskaan se värjää
rannan kivet ja aaltojen kyljet
lämpöisillä säteillään

Lupaa vesilinnuille, aurinko,
että ne saavat uinua suojaisissa kaislapiiloissaan,
Vaikka yöt ovat jo tummia ja koleita,
Alttiina jääriitteen yrityksille peittää
Merenlahden kuohuva syli tähdenmuotoisilla
Kukillaan.

Pimeyden verho laskeutuu vähitellen,
huomaamatta
Onkin turha murehtia tulevaa
riittää, kun muistaa, että
vaikka virta, joka hetkittäin on jäinen ja kolea,
kohisee toisin ajoin elämää.
Luonnonkulku ei petä.

"Tämä syksy ON kultaa",
haukottelee aurinko
ennen kuin irrottaa säteensä varovasti
vaahteranlehtien kuohkeankeltaisesta
unenlämpöisestä sylistä
vetäytyen haukotellen sadepilven taskuun.

Kristiina Nurmi

Valkoinen vaahto
Vanavedessä
Rikkoi pimeyden
Siipirikkoisen minuutesi
Yössä arvaamattomuuden
Meren
Vaikenevan

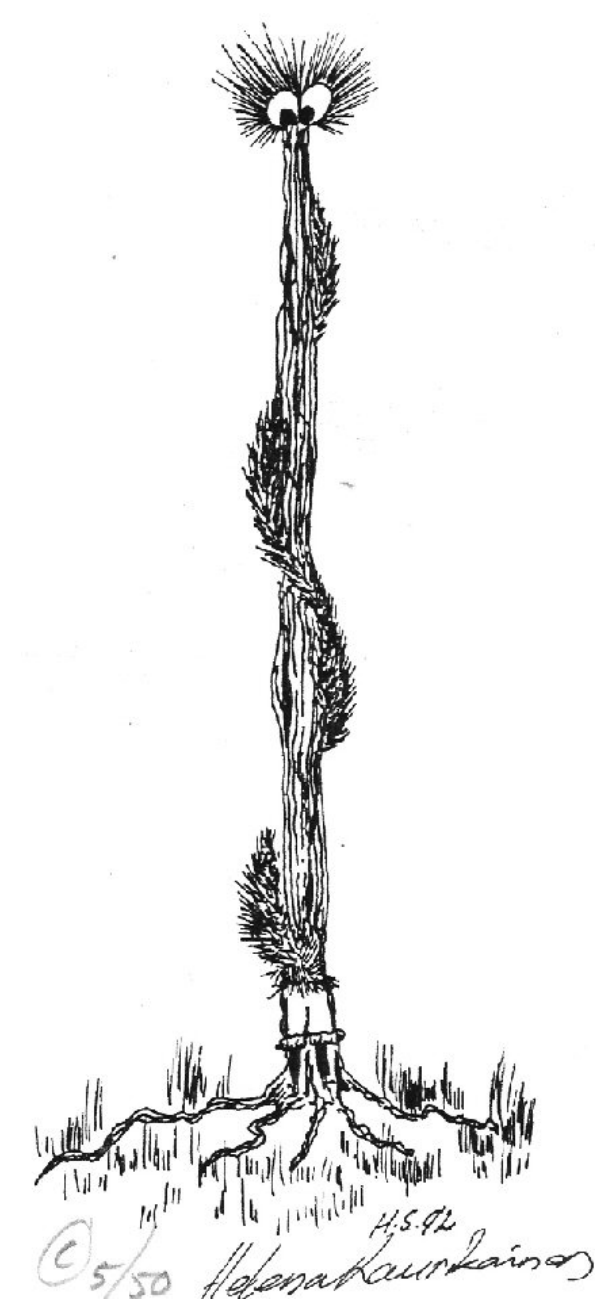
Elämän
Vastakohtia
Harmoniaa

Ja

Kyynelten
Heijastuksia
Luotettavuuden
Ystävyyden
Rajapinnoille

Sinettien
Naamioiden

Olli Salokangas



kuva: Helena Laurikainen



**Espoon Mielenterveysyhdistys
Esbo Mentalhygieniska förening EMY ry**

Tukiyhdistys Karvinen ry

Tukiyhdistys Majakka ry

**Vantaan Mielenterveysyhdistys
Hyvät Tuulet ry**