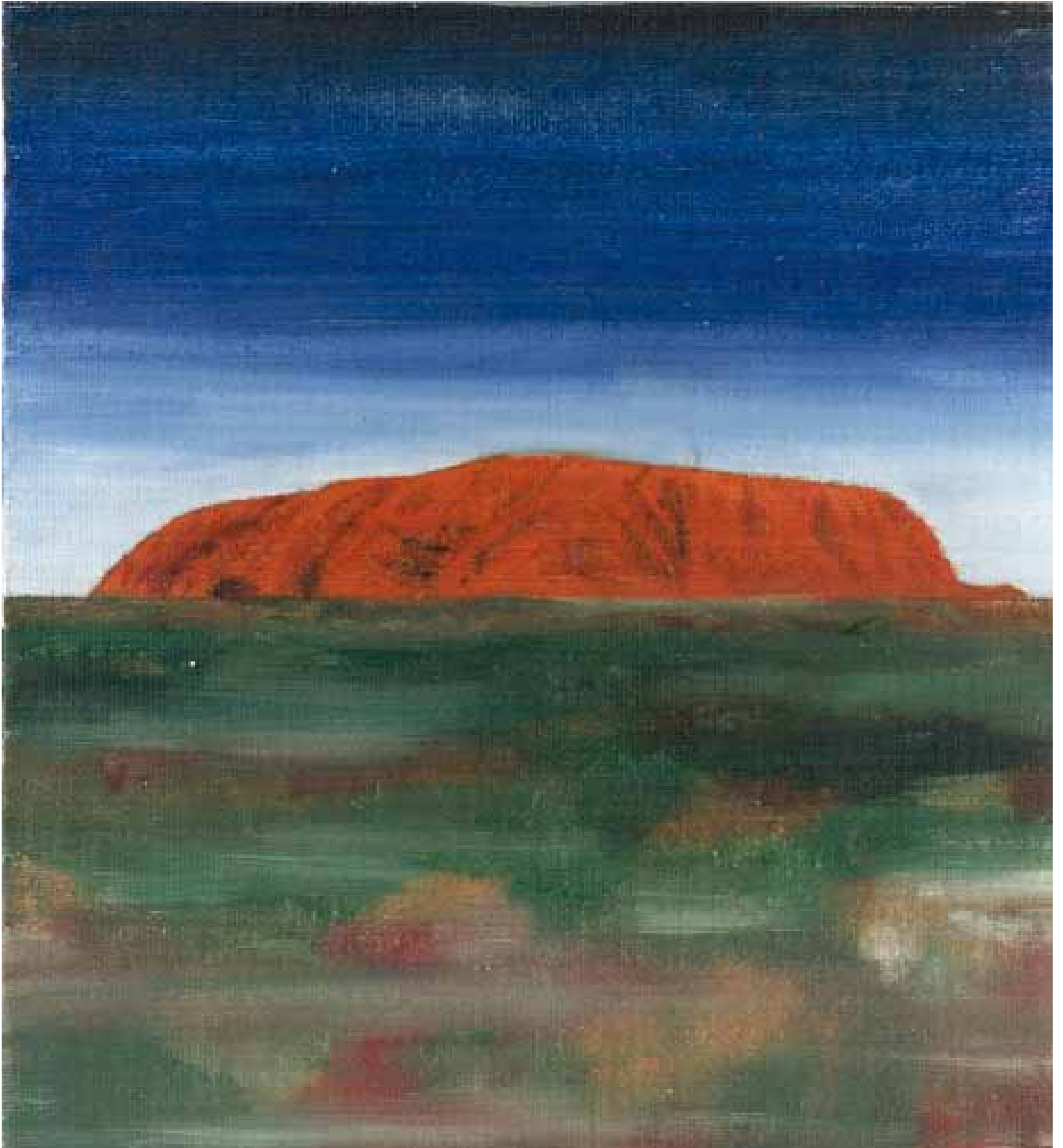


AVOMIELIN

www.avomielin.fi

Ajaton lehti avoimesti ajatteleville

2012 — 2013





Ystäväni muistolle

Käytän miehestä sensitiivisistä syistä salanimeä V.P.

V.P. oli oiva toveri. Siitä huolimatta, että hänen harrastuksiinsa kuului ihmisten ärsyttäminen, jonka vuoksi kutsuin häntä trolliksi.

V.P. loi omalta osaltaan Myöhätuulen hengen. Hän toimi jonkin aikaa myös yhdistyksemme hallituksessa, ja ennen kaikkea hän oli aina tarpeen vaatiessa ylläpitämässä kerhoa, kun tarve vaati.

Ystävämme arvosti sivistystä hyvin paljon. Hänen kanssaan saatoinkin keskustella historiasta tai vaikka mistä. Erityisesti hän piti antiikin historiasta.

V.P.:llä oli mielestäni maailman parhaat harhat. Kyseessä ei ollut mikään tavallinen skitsofrenia, sillä hänen harhansa olivat sen verran selvärajaisia, että hänen oli helppo huomata ne harhoiksi. Niin, että tavallaan hänen todellisuudentajunsa oli erinomainen.

V.P. oli pienestä pitäen nähnyt metrin mittaisia pikkuakkoja ja -ukkoja. Näistä yhdestä tuli sitten hänen vaimonsa. Vaimo oli Pallas Athene, muinaisten kreikkalaisten viisauden ja sotataidon jumalatar. Outoa Pallas Athenessa oli

se, että hänen kilvessään luki latinaksi "lex", joka merkitsee lakia. Kreikan kielen viisautta tarkoittava sana "sofia" olisi ollut järkevämpi, ainakin minun mielestäni. V.P. aina joskus naureskeli kilven asiaan kuulumattomalle tekstille. Kerran näytin hänelle, miten "sofia" kirjoitetaan kreikaksi, jotta hänen alitajuntansa voisi ehkä muuttaa kilven tekstin toiseksi. Hän ei kuitenkaan ollut innostunut ajatuksesta.

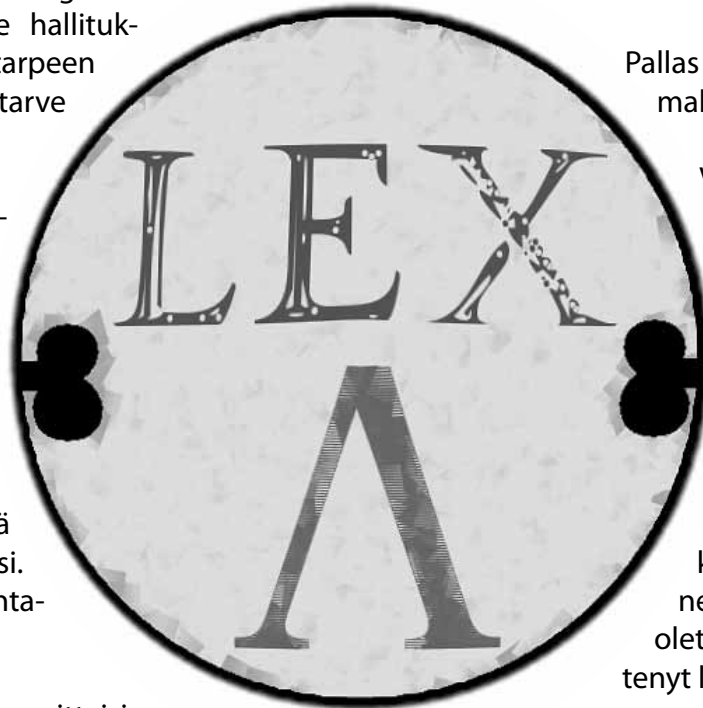
Pallas Athene muuten oli syntynyt isänsä ylijumala Zeuksen päästä.

Vuosikausien ajan V.P.:n päässä oli soinnut Antonio Vivaldin 'Neljä vuodenaikaa'. Hän oli useaan otteeseen yrittänyt saada kappaleen vaihdettua, mutta ei ollut onnistunut.

Päästyään iältään lähemmäksi keskiikää V.P. täytti jälleen kerran vuosia. Tämän jälkeen hän ei enää koskaan nähnyt vaimoaan Pallas Athenea. Pitkään etsiskelyään tätä hän kuuli tämän äänen huoneiston yhdestä nurkasta. Se sanoi: "Sinä olet nyt valmis." Ja niin Pallas Athene oli lähtenyt lopullisesti hänen elämästään.

Sen jälkeen ei kestänyt enää montaa vuotta siihen, kun hän kuoli.

Tom Kärnä



AVOMIELIN

Tämän lehden teemana on voimaantumisen.

www.avomieli.fi

Toimituskunta:

Sami Juntunen
Ritva Kemppainen
Sirja Koivunen
Tom Kärnä
Pertti Sailo
Kati Tarkiainen
Unto Vaskuu
Maj-Lis Voutilainen

Julkaisijat:

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

Taitto: Sirpa Strömberg

Kansikuva: Tom Kärnä

Paino: Suomen Lehtiyhtymä

Ilmoitushinnat: 0,90 € / pmm + ALV 23 %

ISSN 2243-2302

Kiitämme lehden tekoon osallistuneita vapaaehtoisia.

Kansikuvasta

Uluru, englanninkieliseltä nimeltään Ayers Rock on jättimäinen kivimuodostelma Australian Pohjoisterritoriossa, hieman länteen päin Australian maantieteellisestä keskipisteestä. Nimitys Uluru on aboriginaalien kieltä ja tarkoittaa 'kohtaamispaikkaa'. Uluru on pyhä vuori aboriginaaleille. Sitä ympäröivät alueet kuuluvat Uluru-Kata Tjuta kansallispuistolle.

Uluruja pidetään usein virheellisesti monoliittina ja jopa maailman suurimpana kivenä. Se on kuitenkin osa paljon suurempaa, enimmäkseen maanalaista kalliota. Sen korkeus ympäröivän tasangon pinnasta laskettuna on 348 metriä ja ympärysmitta kahdeksan kilometriä. Uluru vaihtaa väriään valaistuksen muuttuessa vuorokauden- ja vuodenajan mukaan. Varsinkin auringonlaskun aikaan se hehkuu erityisen punaisena. Lisääntynyt värikylläisyys johtuu kiviaineksen kiteistä, mutta kallio punertaa muutenkin luonnostaan siinä olevan ruosteen vuoksi.

Tom Kärnä



Tässä lehdessä:

Ystäväni muistolle.....	2
Pääkirjoitus.....	3
Avomielin-yhdistyksillä paljon yhteistä toimintaa.....	4
Retkigallup Stora Blindsundissa.....	5
Elämän eliksiiriä ja lisää elinvuosia.....	6
Voimaantuminen ja vertaistuki.....	7
Avomielin yhteistyöretki Heinolaan 28.6.2012.....	8-9
Häät sinetöivät suhteen: Eija ja Esko tapasivat Karvisessa....	10
Kirja-arvio.....	10
Avomielin yhdistysten sinkkuillat.....	11
Avomielin-yhdistysten jäsenet kertovat: mitkä asiat voimaannuttavat.....	12-13
Rakas päiväkirja, minulla on ongelma.....	14



Pääkirjoitus

Yhteinen isänmaa – myös mielen sairaille



YK hyväksyi ns. Millenium (Uuden Vuosituhannen)-julistuksen vuonna 2000. Sen mukaan köyhyys tulisi puolittaa maailmasta vuoteen 2015. Suomi al-lekirjoitti vetoomuksen. Siten köyhyys tulisi puolittaa myös Suomesta tuohon mennessä. Vielä olisi kolme vuotta aikaa.

Mutta onko joku kuullut, että tavoitteen saavuttamista seurattaisiin aktiivisesti? Ei varmaankaan.

Tällä hetkellä 12% suomalaisista elää EU:n asettaman köyhyysmääritelmän rajan alapuolella, mutta yksinhuoltajaperheistä jo 20% ja iäkkäistä naisista 30%, samoin yksinäisistä naimattomista tai eronneista miehistä. On monta erillisryhmää, johon köyhyys kasautuu vielä rujommin. Välttän, että mielen sairaat ovat yksi heistä.

Kokosimme näistä asioista tiedot jo vuonna 1990 Kellokoskella. Toimitimme Jyrki Salon kanssa aiheesta teoksen Mielisairaalan sosiaalinen asema. Siinä on peräti viitisenkymmentä artikkelia, siitä miten eri elämän aloilla ja eri tilastoissa mielen sairaat ovat heikommassa asemassa kuin muut vammaisryhmät, saati sitten ”normaaliväestö”. Tietojen kokoamista jatkettiin katsomalla, miten (jos ollenkaan) erilaisia vammaisetuuksia sovellettiin mielen sairaille suhteessa muihin vammaisiin. Tästäkin syntyi teos Mielen sairaat samalle viivalle (MTKL 1997).

Kahtiajako on jatkunut edelleen. Hallituksen vammaispoliittisista selonteista ovat mielen sairaat jätetty kokonaan pois. Edeltävässä hallitusohjelmassa sovittiin, että kehitysvammalain ja vammaispalvelulain yhteensovittamista tutkitaan selvitysmiehen

avulla. Mielensairaat jäivät taas pois. Lääkärit vaativat sairaalabakteerien takia yhden hengen huoneita tavallisiin sairaaloihin, mutta eivät mielisairaaloihin. Uusi lastensairaala ja tapaturmasairaala rakennetaan, mutta ei kylpylätasoista paikkaa niille, jotka kaipaisivat lepoa ja hoitoa mielellensä. Nikkilän sairaalan hautausmaalle on haudattu yli 700 henkilöä. Neljä hautakiveä on jäljellä, mutta haudattujen nimiä ei ole missään. Ketään muuta ihmisryhmää ei kohdeltaisi näin – kuoleman jälkeenkään.

Edelleen löytyy 30-40 erilaista lakia, säädöstä tai käytäntöä, joiden takia mielen sairaiden asema on heikompi kuin muiden. Ne ovat vain niin erillään, että juuri kukaan ei hahmota kokonaisuutta ja ryhdy kerta-laakilla asioita parantamaan.

Eräs ikuinen pulma alalla on, että sairaiden, toipilaiden, vammaisten tai kuntoutujien ongelmat ja tavallisten, normaalisti terveiden ihmisten elämään kuuluvat mielenterveysongelmat sekoitetaan keskenään epämääräiseksi mielenterveysmössöksi. Kaikkihan ovat mielenterveyden kannalla, mutta harva kuitenkaan käytännössä mielen sairaiden aseman kohentamisen kannalla.

Olen kärjistetysti sanonut, että Mielenterveyden keskusliitto hoitaa sairaiden tai ex-sairaiden asioita ja Suomen Mielenterveysseura terveiden mielenterveyttä (unohtamatta jälkimmäisen urauurtavaa työtä omaisten ja potilaiden järjestäytymisen aloittamisessa).

Alkujaan sekä Mielenterveyden keskusliitto että Helsingin mielenterveysyhdistys Helmi keskittyivät voimakkaasti po-

tilaiden etujen ja sosiaalisen aseman kohentamiseen. Nyt harrastustoiminat, yhdessä-olo, yhteispohdinnat ja kaiken kaikkiaan yhteisyyden luomisen ovat ehkä korostuneemat. Molemmat seikat ovat välttämättömiä. Tämän takia olisi jälleen aika koota voimat ja kartoittaa täsmälliset epäkohdat, jotka tulisi korjata, jotta mielen sairaat olisivat samalla viivalla.

Periaatteessa ihmisen kannalta lienee yhtälaista, kun sairastuu vakavasti syöpään, aivohalvaukseen, lapsuusiän diabetekseen, vaikeaan reumaan, aivovammaan tai skitsofreniaan. Mutta pulmana on, että eri sairauksien sosiaaliset seuraukset ja sairauksien seuraukset ovat erilaisia. Vaikka itse sairautta ei vielä voitaisi parantaa tai korjata, voidaan seurauksia ja seurauksen seurauksia lieventää lujastikin.

Mielenterveysyhdistysten merkitys on onneksi noussut 20 vuoden aikana. Asioista on tehty avoimempia. Myös kuntoutujilla ja tämän alan vammaisilla on kasvot eikä vain takaraivo valokuviissa. Lisäksi yhdistyminen on antanut voimia niille, joita yksinolo aiemmin on painanut – heitä meidän täytyisi yhä enempi etsiä keskuuteemme. Jopa vammaisneuvostoihin olemme päässeet tänä aikana mukaan aktiivisesti. YK:n vammaisyksikkökin on viimein hyväksynyt mielen sairaat joukkoonsa.

Oma toivomukseni olisi, että mielenterveysalan järjestöjen ja neurologisten potilasjärjestöjen välille syntyisi kiinteämpi yhteistyö. Onhan uudessa Aivosäätiössäkin jo alamme edustus.

Ilkka Taipale



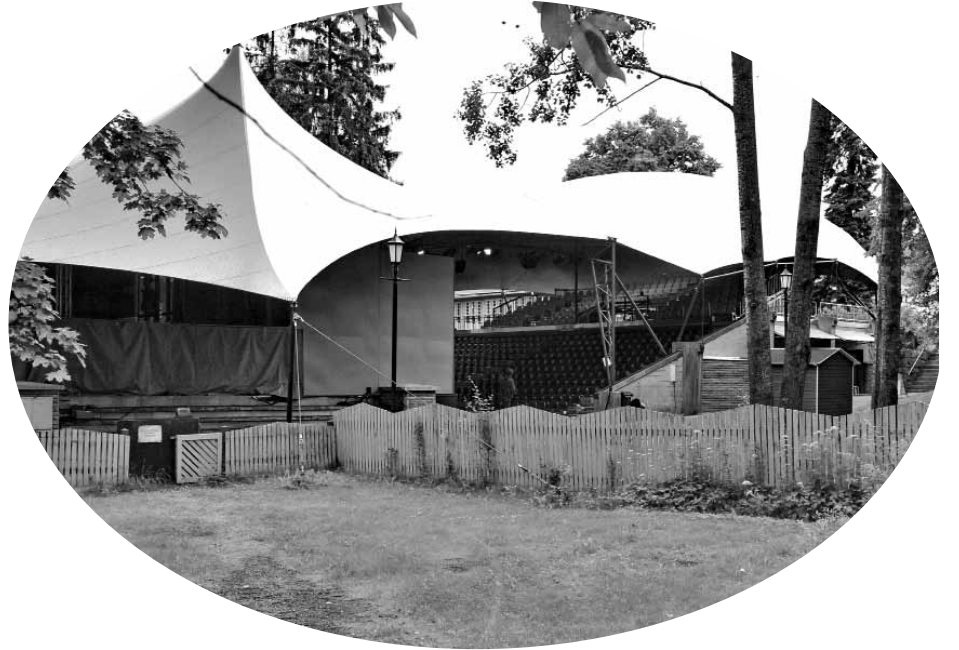
Avomielin-yhdistyksillä paljon yhteistä toimintaa

Avomielin-yhdistykset ovat järjestäneet runsaasti yhteisiä tapahtumia, jotka on jäsenistön keskuudessa otettu vastaan vuosi vuodelta yhä innostuneemmin. Järjestelyistä on vastannut kukin yhdistys vuorollaan. Perinteisesti on osallistuttu ja osallistutaan myös tänä vuonna mielenterveysmessuille, missä yhdistyksillä on yhteinen osasto. Viime vuonna osaston seinälle rakentui kävijöiden toimesta elämäneliksiiripuu. Tästä tarkemmin toisaalla tässä lehdessä. Myös sinkkuilloista on oma juttunsa tässä lehdessä.

jestettyyn tapahtumaan oli varattu 80 munkkia, jotka loppuivat kesken. Ohjelmassa oli mm teatteria, vappunaamaripaja, lausuntaa ja yhteislaulua.

Onkiturnaus

Yli 20 kilpailijaa osallistui Karvinen järjestämään onkiturnaukseen Vanhankaupunginkoskella Helsingissä. Kalaa saatiin nartuksi noin kolme kiloa. Voittajaksi selviytyi isäntäjoukkue 1420 gramman yhteistuloksella. Tapahtuma oli lajissaan ensimmäinen ja sille toivottiin jatkoa tulevina vuosina.



kuva: Laszlo Szilagyi



kuva: Salla Aatsinki

Marrasiltamat

Pasilan vanha asema oli ääriään myöten täynnä perinteisissä marrasiltamissa 4. marraskuuta. Majakan järjestämässä tapahtumassa ohjelma noudatteli tuttua kaavaa, bingottiin, tanssittiin ja kaikki voittivat arpajaisissa. Välillä tietysti syötiin maittavia antimia. Seuraavat marrasiltamat järjestetään Pakilan VPK:n talolla, missä kaikille iltamiin saapuville löytyy tarpeeksi tilaa.

Hyvän Mielen Iltapäivä

MTKL:n tiloissa Ratakadulla järjestetty Hyvän Mielen Iltapäivä 24. huhtikuuta sai suuremman suosion kuin vastuuyhdistyksenä toiminut Karvinen osasi odottaa. Neljännen kerran jär-

Stora Blindsundin retki

Emy kutsui 15.6. muut yhdistykset saunomaan ja viettämään kesäpäivää Stora Blindsundin saarelle Matinkylän edustalle. Sää tarjosi parastaan ja retkeläiset saivat nauttia aurinkoisesta saaristosta. Rannalla oli grilli, missä paistuivat makkarat ja kyytipojaksi oli salaattia. Opiskelija Pirjon kanssa halukkaat pääsivät pelailemaan ja sauna lämmitettiin. Rohkeimmat kävivät myös uimassa. Alun veneongelmien jälkeen päivä oli oikein onnistunut.

Golfturnaus

Majakka järjesti golf-kisan 7.8. Taivallahdessa. Tiukan joukkuekisan voitti isäntäjoukkue Majakka.

Kesäretki Heinolaan

Yhteensä 44 matkailijaa Espoosta ja Vantaan Hyvistä Tuulista osallistui kesäretkelle Heinolaan 28.6. Aluksi tutustuttiin Vierumäen urheilupuistoon, mistä kisailujen ja lounaan jälkeen siirryttiin Heinolan kesäteatteriin katsomaan esitystä nimeltä "Munaako herra ministeri?". Sää suosi ja matka oli kaikin puolin muutenkin onnistunut.

Luottamushenkilötapaaminen

Tukiyhdistys Karvinen järjesti kaksipäiväisen luottamushenkilötapaamisen Vuorilahden leirikeskuksessa Helsingissä. Näyttämötaiteeseen erikoistuneen Pilvi Kallion johtama ohjaus sai varauksettoman suosion. Pilvi sai kaikki osallistujat näyttelämään eikä kramppikuumeesta kärsinyt kukaan.



kuva: Salla Aatsinki

Biljarditurnaus

Vantaan Hyvät Tuulet järjesti perinteisen biljarditurnauksen 3. huhtikuuta Hakunilan nuorisotilassa. Himottu voittopokaali meni vuodeksi isäntäjoukkueelle.

Keilaturnaus

Emyläiset isännöivät keilaturnauksista 13. lokakuuta Lippulaivan keilahallissa. Majakka voitti turnauksen ja saivat pokaalin itselleen seuraavaksi vuodeksi.

Ritva Kemppainen & Kati Tarkiainen



Retkigallup Stora Blindsundissa: Mitä mieltä olit retkestä ja mitä toivot jatkossa?



Ihmiset ja luonto parasta retkillä

Eero (57) nautti Blindsundin saaren suunnistuneella Avomieliin-retkellä erityisesti kanssaretkeläisten seurasta ja saaren kauniista luonnosta.

- On tosi mukavaa nauttia vertaisyhdistysten ystävien seurasta. On kaunis päivä ja hyvä fiilis.

Eero haluaisi osallistua Avomieliin-yhdistysten järjestämille teatterimatkoille ja vaikka johonkin kevyen musiikin tapahtumaan. Hän pitää myös talvileireistä ja erilaisista kilpailuista.



Kaksi joutsenta ja hyvä ruoka

Marja-Leenalle (Vantaa Hyvät Tuulet) retki oli virkistävää.

- Odotin kyllä isompaa saarta ja helpompaa kuljetusta saarelle. Ensi kerralla voisi olla ohjelmassa kortin peluuta, yhteislaulua, tietokilpailuja.

Marja-Leenan mielestä muita mielenkiintoisia retkikohteita olisivat Sibeliuksen Ainola ja Seurasaari.

Vierailuja ja leirejä

Raimo (65) tuli Karvisen toimintaan mukaan noin vuosi sitten ja koki oitis olevansa oikeassa paikassa. Hän on osallistunut erilaisiin talkoisiin ja käynyt viikottain porukan kanssa uimassa.

- Tällaiset retket ovat erityisen mieluisia, samoin vierailut eri yhdistyksiin. Toiminnallisille leireille osallistun myös mielelläni.



Virkistymistä, sauna ja ruokaa

Seposta (Emy) sää oli hieno ja hän tapasi vanhoja tuttuja.

- Musiikista tykkään. Naantalin kylpylä ja Kanarian saaret olisivat mieluisia kohteita jatkossa.



Ystävien tapaaminen parasta retkillä

Emyläiselle Pekalle retki on ollut kuntouttava ja eheyttävä kokemus. Musiikkia ja yhteislaulua olisi voinut olla ohjelmassa.

- Voisin ottaa ensi kerralla kitaran mukaan ja soittaa Folklauluja. Tukholmassa voisi vierailla tutustumassa vastaaviin yhdistyksiin.



Retkiä, tutustumisia ja vaikka konserttiin

Georgij (Jori) (65) oli mielissään Blindsundin retkelle osallistumisestaan. Hänellä on takanaan pitkä masennuskausi, mutta nyt olo on hyvää vauhtia paranemassa.

- Nyt kun on eläkkeellä, on aikaa myös yhdistystoiminnalle. Toimiminen vertaisten seurassa on piristävää ja aika kuluu rattoisasti. Pyrin osallistumaan mahdollisimman moniin Avomieliin-yhdistysten ja Karvisen tapahtumiin. Myös pienet konserttimatkat olisivat mukavia.

Teatteria, pelejä ja karaokea

Jarille (51) retki Blindsundiin oli miehen ensimmäinen Avomieliin-retki. Hän piti siitä kovasti ja lupasi liittyä joukkoon myös jatkossa.

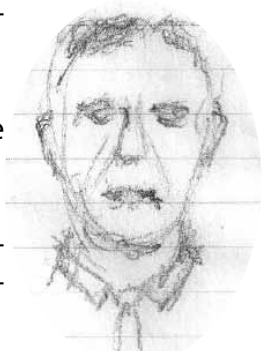
Jari on ollut Karvisen toiminnassa mukana viitisen vuotta. Hän on osallistunut mm yhdistyksen teatteriretkelle ja erilaisiin pelitapahtumiin. Hänen suuri intohimonsa on karaoke, jota hän usein on ohjaamassa ja samalla treenaamassa erinomaista lauluääntään.



Rentoutumista ja kaunista luontoa, yllätyksenä sauna

Mikalle (Emy) moottorivenekuljetus saarelle oli elämys.

- Tykkäsin retkestä, olisi voinut kestää pidempäänkin. Ja ohjaajat olisivat voineet esittää jotakin. Tukholmaan retkelle seuraavalla kerralla.



Pertti Sailo & Ritva Kemppainen
kuvat: Pertti Sailo & Ritva Kemppainen



Elämäneliksiiriä ja lisää elinvuosia

Vuoden 2011 Mielenterveysmessuilla Avomieli-yhdistysten osastolla oli elämänpuun kuva seinällä, johon kävijät saivat kiinnittää elämäneliksiiritipoja.

Eliksiiritipat olivat Karvisen, Emyn, Majakan ja Hyvien Tuulten esittämiä, ja niihin oli kirjoitettu asioita, jotka voisivat tuoda lisää vuosia elämään. Näistä sai siis valita itselleen sopivimmat asiat sisältävät elämäneliksiiritipat ja kiinnittää ne puuhun.

Tippoja oli viittä eri väriä. Karvisen esittämissä vihreissä tipoissa oli ihmisiä kuten äiti, veli, sisko, ohjaaja, poikaystävä, kummi, pappi tai ystävä. Näistä ylivoimaisesti eniten elämänpuuhun oli kiinnitetty lähiomaisia (sisko, äiti, veli, poika, tytär, isä, puoliso) sisältäviä elämäntippoja. Näitä oli n. 2/3 150 tipasta. Loput vihreät, ihmisiä sisältävät tipat jakaantuivat tasaisesti muiden sukulaisten (mm. serkku, setä, tati), ystävien ja hoitoammattilaisten kesken (ohjaaja, hoitaja, pappi). Ihmiset siis kokivat, että perhe on erityisen tärkeä ja lisää elinvuosia tuova elementti heidän elämässään.

Keltaiset eliksiiritipat kuvasivat paikkoja kuten koulu, mökki, uimahalli, koti, metsä, sauna, luonto tai tukiyhdistys. Hyvien Tuulten esittäytämistä eliksiiritipoista selvisi, että

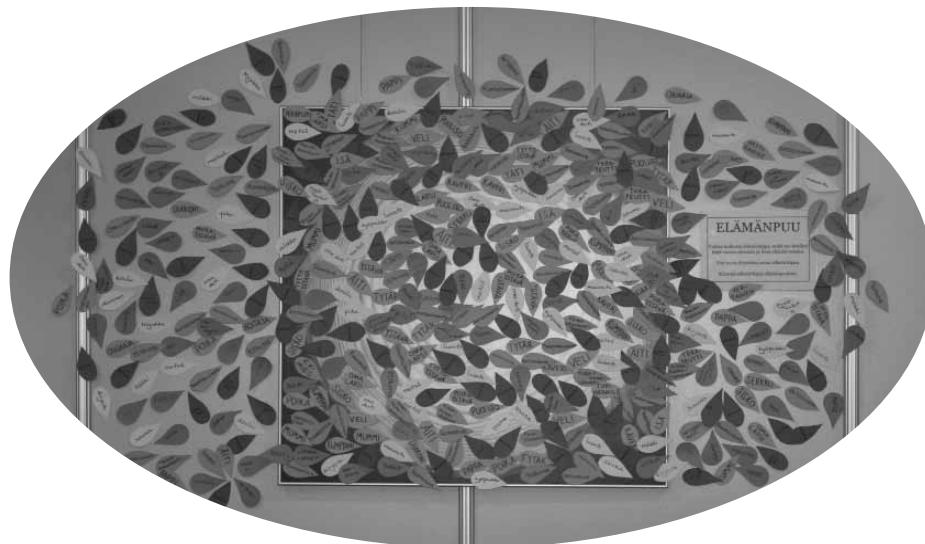
missuhteet (rakkaus, ystävyys, anteeksianto) ja lopuksi omaan henkiseen tilaan liittyvät (osalisuus, rohkeus, aktiivisuus). Ihmissuhteet nousivat tässäkin kategoriassa keskeisimmälle

rastusten lisäksi esille nousi jälleen kerran läheisten kanssa oleminen ja auttaminen.

Eniten elämänpuuhun oli kuitenkin laitettu sinisiä tippoja, jotka olivat avoimia, eli messukävijät saivat kirjoittaa niihin itse asioita, joiden katsoivat olevan tärkeimpiä omassa elämässään. Näissä oli ylivoimaisesti keskeisimmässä osassa perhe, ystävät ja läheiset. Toisena esille nousi luonto ja harrastukset sekä kolmantena uskonto.

Kokonaisuudessa tuli selvästi esiin se, että tärkeimpiä asioita ihmisille ovat toiset ihmiset ja läheisyys. Tärkeät ihmiset omassa elämässä voivat olla ketä vain, lähiomaisia, ystäviä tai vaikkapa hoitohenkilökuntaa. Toinen keskeinen asia ihmisten elämässä on harrastukset ja luonto. Ihmiset siis tarvitsevat toisia ihmisiä ja mielekästä tekemistä, jossa voi toteuttaa itseään. Liikunta-harrastusten kautta taas fyysinen kunto paranee ja vaikuttaa tätä kautta kokonaisvaltaisesti myös psyykkiseen puoleen.

Harri, opiskelija
kuvat: Kati Tarkiainen



elämänpuulla käyneet ihmiset arvostavat luontoon, kotiin ja harrastuksiin liittyviä paikkoja. Nämä tuovat lisää elinvuosia heidän elämäänsä. Myös tukiyhdistykset ja kirkko nousivat tärkeiksi asioiksi.

Majakasta tulleissa oransseissa tipoissa oli esitettynä asioita. Näitä olivat konkreettiset asiat, kuten toimeentulo, terveyteen liittyvät (kuntoutuminen ja mielen sekä kehon hyvinvointi), ih-

sijalle. Myös omaan henkiseen tilaan liittyvät asiat koettiin keskeiksi elinvuosien lisääjänä.

Liiloista eliksiiritipoista, jotka olivat tulleet Emystä, selvisi messuilla kävijöiden rakkaita harrastuksia. Lisää elinvuosia tuoviksi harrastuksiksi katsottiin mm. musiikin kuuntelu, maalaus, laulaminen, erilaiset liikuntaharrastukset ja herkutelu. Liilat elämäneliksiiritipat siis sisälsivät tekemistä ja har-



Voimaantuminen ja vertaistuki

Jokaisella on aikoja, joina voimat saattavat vähetä. Meillä, joilla on mielenterveys horjunut, voimat vähenevät keskimääräistä enemmän. Kuitenkin voimat palautuvat ajan kanssa asioita työstämällä. Esimerkkinä kerron vaiheista, jotka toivottavasti havainnollistavat konkreettisesti miten voimaannutaan.

Alku on haasteellista. Voi tuntea häpeää ja ensimmäinen askel on ymmärtää, että näin kävi minulle. Sairastumisen hyväksymisen ei tarvitse olla ajan kohtaista vielä. On hyvä sanoa itselleen ja perheenjäsenilleen, että näin tapahtui. Hyväksyminen vie aikansa.

Seuraava vaihe on miettiä, mitä haluaa elämältä. Sairastuminen on elämää muuttava tapahtuma. Voimia ei ole niin paljon kuin ennen. Kuitenkaan unelmia ei kannata unohtaa. Mahdollisuuksia on edelleen toimia oman elämän hyväksi. Konkreettiset askeleet on hyvä huomata, sillä pienissä askeleissa edistyminen tapahtuu.

Seuraavana askeleena on hyväksyminen. Tukea tähän saa ihmisiltä, joilla on samankaltaisia kokemuksia. Vertaistuki auttaa,

kun ollaan tässä vaiheessa. Vertaistuessa omanarvontunto lisääntyy ja rohkeus kertoa oma tarina tulee vaihtoehdoksi. Tilaisuudet kertoa omaa tarinaa ja unelmia ovat turvallisempia. Tuki ja neuvot ovat konkreettisempia, koska vertaistuen antajalla on samankaltaisia kokemuksia myös itsellään.

Ennen yhdistysten ja vertaistuen löytämistä en osannut keskustella aiheesta ja kertoa omia tuntemuksiani. Ajan kanssa sosiaaliset taitoni paranivat ja uskaltauduin osallistumaan tarkemmin ja perusteellisemmin yhdistystoimintaan. Minusta tuli aktiivinen oman elämäni ja hyvinvointini parantamises-

sisällöntuotanto oli haasteellista. Pohdintaan lehden sisällön muotoutumisessa kului kauan. Minulla oli motivaatiota perehtyä tarkasti alaani liittyviin ja mielenterveyspuolen toimintoihin. Se on minun voimaantumisessani ollut hyvin tärkeää. Lopputuloksena voi ajatella saavutettuja ominaisuuksia: oman elämänhallinnan lisääntyminen, sosiaalisten taitojen lisääntyminen, muiden taitojen opetteluun motivaatiota, ystävyyssuhteiden luomisen helpottuminen sekä psyykkisen olon parantuminen.

Olen edelleenkin matkalla oloni paraneamiseen, mutta olen ottanut askelia positiivisen elämän sisällön löytämisessä. Toki haasteita on ja välillä tulee takapakkia, mutta olo on yhä suuremman osan ajasta vaka. Elämästä on hyvä löytää ne positiiviset ajatukset, jotka antavat voimia. Niiden äärellä on hyvä viipyä ja keskittyä niihin usein. Niin uskon voimien paranevan ja edistyksen tulevan huomattavaksi myös muiden nähdessä.

Sami Juntunen
kuva: Henna



Oman tarinani osalta vertaistuki ja mielenterveysyhdistykset ovat olleet tärkeitä vuodesta 2007 lähtien. Silloin opin yhdistysten olemassaolon. Yhdistyksissä tutustuin vertaistukeen. Aihe oli vieras, mutta kiinnostava. Ajan kanssa oloni muuttui.

sa. Negatiiviset ajatukset vähenivät ja toiminta ympärilläni tuli miellyttäväksi ja sopivaksi määrältään. Pääsin töihin lehteä tekemään ja sain harjoitusta sosiaalisissa taidoissa. Tekniikka lehdenteossa oli tuttua koulutukseni ansiosta, mutta

Viiden vuoden kuluttua...

Istut takan edessä, katselet tuleen.

Näen, että vavahtelet.

Mitä tuli mieleen?

Kiität siitä, että jaksoin taistella meidät yhteen.

Vapiset pelkästä ajatuksesta,

että meitä ei olisi, yhdessä.

Ja minä näen rakkauden silmistäsi.

Se tulee sydäimestä,

juuri sieltä, mistä sen olen aina halunnut tulevan.

Kumpi voitti? Kannattiko edes kilpailla?

Jaana Ahtiainen



Avomielin-yhteistyöret



Retkelle lähti väkeä Espoon Emystä ja Vantaan Hyvistä Tuulista. Kari toimi kuljettajana ja Hyvien Tuulien toiminnanjohtaja Riikka Valgijainen matkanjohtajana.

Ajoimme kesäisissä tunnelmissa Lahden väylää, lupiineja kasvavien peltomaisemien ohi kohti Heinolaa. Ensimmäinen kohteemme oli Vierumäellä sijaitseva Suomen urheiluopisto. Matkaa Heinolan keskusta on sieltä reilu 10 kilometriä. Tilattu opas löytyi ja saimme tukevan tietoisuuden urheiluopiston historiasta sen perustamisesta aina nykypäivän tilanteeseen. Urheiluopistoaatteen henkisen isän, Lauri "Tahko" Pihkalan johdolla Vierumäen urheiluopisto perustettiin vuonna 1927. Siitä ajasta tähän päivään on alue kehittynyt aivan valtaisesti. Se on suuri urheiluun ja liikuntaan keskittynyt kylä, jossa on hienot tilat ja suorituspaikat niin huippu-urheilijoiden kuin liikunnan harrastajien käyttöön.

Golf-kenttiä on kaksi täyspitkää ja puolikas. Tenniskenttiä on paljon. Jäähalli, urheiluhalli, jalkapallokenttiä, kuntosaleja ja luentosaleja. Ravintoloita ja majoitustiloja.



Kiertoaajelun jälkeen kokoonnuimme urheilukentälle. Muodostettiin seitsemän joukkuetta, joiden kesken järjestettiin kisailu. Oli tarkkuutta vaativia heittoja ja visaisia kompastehtäviä. Mehän innostuimme kovasti yrittämään parastamme ja voittanut ryhmä sai palkinnoksi mainion Vierumäki-kassin.

Söimme maittavan lounaan Country Clubissa ja sen jälkeen ajoimme varsinaiseen Heinolan keskusta. Meillä oli kaksi tuntia aikaa katsella ympärillemme ennen kesäteatteriesityksen "Munaako herra ministeri" alkua. Heinolassa on tunnettu





ki Heinolaan 28.6.2012

lintutarha, jossa hoidetaan vahingoittuneita lintuja ja muitakin eläimiä, mutta se sijaitsi harjun ja vesitornin takana, joten sinne ei oikein kerinnyt. Kaduilla oli hiljaista; varmaankin juhannuksen jälkeen olivat kesälomat alkaneet ja ihmiset Päijänteellä veneilemässä. Mutta kello kuuden jälkeen alkoi väkeä kertyä kesäteatterin ympärille, joka sijaitsi rantapuistossa, ja katsomo täyttyi ja lisäpaikkojakin tarvittiin.



Esitys oli humoristinen farssi, jossa ministeri eteni kummelluksesta toiseen ja aiottu lemmyttö häiriintyi pahan kerran. Esitys piti herkeämättä otteessaan ja katsojat saivat jännittää miten ministeri onnistuisi selvittämään kaikki mahdottomilta tuntuvat tilanteet. Hauska ja hyvin tehty esitys ja näyttelijöinä mm. Puntti Valtonen (ministerinä), Antti Litja (hotellipalvelijana) ja Jussi Lampi (ministerin seuralaisen avomiehenä).



Näytöksen jälkeen alkoi kotimatka ja kaikki saatiin mukaan. Matka sujui rattoisasti kauniissa kesäyössä.

Pertti Sailo
kuvat: Laszlo Szilagyi





Häät sinetöivät suhteen: Eija ja Esko tapasivat Karvisessa

Esko katsoo Eijaa lempeästi silmiin ja toteaa, että tämä on hänelle maailman tärkein ihminen. On ollut jo toistakymmentä vuotta. Eija hymyilee vienosti ja katseesta näkee, että hän rakastaa myös Eskoa.

Suhde ei toki alkanut "rakkaudesta ensi silmäyksellä". Kun he ensi kerran tapasivat Tukiyhdistys Karvisessa Malmilla, Esko silmäili Eijaa ajatellen, että siinäpä vasta mukavannäköinen tyttö. Mutta Eija osoittautui kaikkea muuta kuin "helpoksi nakiksi". Kun Esko pyysi Eijaa ensi kerran luokseen kahville, Eija kieltäytyi, koska äitikin oli sanonut, että ole varovainen – tiedä mitä taka-ajatuksia sillä miehellä on. Vastarinta kuitenkin suli lopullisesti silloin, kun Eija esitteli Eskon suvulleen ja mies todettiin kunnon vävyehdokkaaksi.

Esko Terrilä (53) ja Eija Lappalainen (45) vihittiin äskettäin ja he muuttivat lopullisesti saman katon alle. Häitä vietettiin Karvisessakin, kuinkas muuten. Kakkua syötiin, lauluja laulettiin ja valokuvia otettiin – ja tunnelma oli vapautunut, iloinen ja lämmin.



Karvinen on muutenkin nuorelle parille tärkeä paikka – kuin toinen koti. Siellä tavataan ystäviä ja siellä pohditaan arjen ongelmia vertaisten seurassa.

Vertaisuus nähdään erittäin tärkeäksi myös parisuhteessa.

- Kun molemmilla on mielenterveysongelmia, ymmärretään selittelemättä, miltä toisesta tuntuu, kun on paha olla.

Esko kertoo joutuneensa sairauden vuoksi monta kertaa epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi. Hän ihmettelee, että virastoissakin kohtelu on usein tylyä, mielenterveysongelmaisen tarpeita ei useinkaan yksintertaisesti ymmärretä. Ilman vertaistukea tilanne olisi todella paha.

Eijan ja Eskon elämä ei muuttunut paljonkaan naimisiin menon jälkeen. Edelleen he menevät nukkumaan iltakuudelta ja heräävät varhaiseen aamuun kello neljän ja viiden välillä. Arjen askareet on jaettu tasapuolisesti. Eija hoitaa raha-asiat ja pesee

pyykit, Esko tekee ruoan. Yhdessä käydään kaupassa ja siivotaan kotia.

Luonteiltaan he ovat erilaisia, mutta se on avioliitossa hyödyksi. Eijan mielestä Esko on sosiaalinen, meneväinen, mutta rauhallinen ja kiltti, vaikka joskus vähän ärähtelee. Eskon mielestä taas Eija on jämerä ja suorasukainen koti-ihminen, jonka kanssa on helppo tulla toimeen.

Esko jäi edellisestä avioliitosta leskeksi ja on 13-vuotiaan pojan isä. Poika asuu muualla, mutta isä pitää häneen säännöllisesti yhteyttä.

Ritva Kemppainen
kuva: Nina Fuss

Kirja-arvio

Kauko Haarakangas, Voimistava läsnäolo, Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen, PS-kustannus Oy, Bookwell Oy 2011

Voimistava läsnäolo

Psykologian tohtori Kauko Haarakangas on toiminut psykologina yli 30 vuotta. Kirja on mielen mahdollisuuksista läpi ihmisen elämänkaaren. siinä tarkastellaan ihmisen kasvua ja psyykkistä kehitystä, lapsuudesta vanhuuteen sekä vuorovaikutuksen ja läsnäolon merkitystä mielen hyvinvoinnille. Tarkastellaan myös inhimillisiä hoitokäytäntöjä. Kirja on tarkoitettu oppaaksi jokaiselle omasta ja läheistensä mielen hyvinvoinnista huolehtivalle henkilölle.

Haarakankaan mukaan elämä perustuu valintoihin, päätöksistä oman ja toisten elämän vaihteluihin. Myös koulutus ja työ ovat valintoja. Samoin aviopuolison valinta, joka voi olla yksi

kauaskantoisimmista ja merkityksellisimmistä elämän valintapäätöksistä. Asiaista tulisi saada päättää itse.

Lapsi on koettava mahdollisuudeksi. Kasvuympäristöllä on erityinen merkitys lapsen tulevaisuudelle. Onnellisen lapsuuden elementit luovat hyvän pohjan tulevalle elämälle.

Haarakangas ottaa kantaa myös nykyajan työelämän kriiseihin. "Saako olla pois, jos harmittaa?" -kysymys kuvaa hyvin työelämän mutkikkaita polkuja. Haarakankaan lähipiiri on kokenut myös pankkikriisin ongelmia. Suomen kaksi lamaa ovat aiheuttaneet monelle perheelle ohittamattomia tai merkittäviä vaikeuksia.

Minuuden suhteen välittämisen tarttuu ikään kuin psykologisen viruksen lailla. Välittämisen meemi on vallalla nykyajassa. Levinas'in etiikan mukaan ihminen elää toisia var-

ten. Mielen tuunaus voi tapahtua omaehtoisesti tai ammattiauttajan toimesta. Stigma vs. mielenterveysongelmat. Stigma eli leimautuminen aiheuttaa moraalien alentumista, epävarmuutta ja häpeää.

Inhimillinen mielisairauksien hoito alkoi levitä Ranskan valankumouksen aikoihin. Pinel'in kehittämä moraalisesti kasvatava hoitoyhteisö. Esquirol'in kehittämä terapiayhteisö. Myöhemmin alettiin korostamaan perhekeskeisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Onko mielisairaala koti? Parempi vaihtoehto lienevät avohoito ja kotikäynnit, joihin ollaan pitkälti ajan myötä siirtymässä. Vuosia 1880 – 1980 on kutsuttu neuroosien vuosisadaksi tautiluokituksen lukuisuudesta johtuen.

Haarakankaan mukaan mielenterveyspalveluissa tulisi pyrkiä avoimeen dialogiin, palvelujen heikon saatavuuden parantamiseksi. Länsi-Pohjan

sairaanhoitopiirissä on aloitettu perhe- ja verkostokeskeinen toimintamalli 80-luvun puolivälistä alkaen. Toimintamallin avulla ovat: nopea apu (ensimmäinen tapaaminen 1 vrk:n sisällä), perhe- ja verkostokeskeisyys (kahdenkeskiset keskustelut), hoidon psykologinen jatkuvuus, joustavuus ja liikkuvuus, eri hoitomotojen integrointi, epävarmuuden sietäminen ja dialogisuus.

Koulutus kannattaa. Mielisairaalkuvauksista Haarakangas mainitsee Veikko Huovisen kirjan poikansa sairausajasta sekä Forman'in mainion elokuvan (pääosassa Jack Nicholson) "Yksi lensi yli käenpesän". Haarakangas heittää lopuksi utopioita. Skitsofrenia-käsite pitäisi kokonaan deletoida. Erilaisten mielisairauksien hävittäminen ja koulutuksen kehittäminen ja lisääminen.

Unto Vaskuu



Avomieli-yhdistysten jäsenet kert

Erään kuntoutuajan tarina voimaantumisesta

Tapasin Tommin tänä syksynä, hän on siivoojana Majakassa. Hän ehdotti minulle, että voisi tulla haastateltavaksi.

Tommi on hyvin mukavan näköinen 47-vuotias mies ja hän kertoi avoimesti kuntoutumisestaan. Hänellä sairaus alkoi oireilla jo nuorena, kun hän oli 23-vuotias. Diagnoosina tuolloin oli burn out eli loppuunpalamisilmiö, mikä johtui suorituskeskeisestä elämäntavasta. Hän teki paljon yötöitä ja ylitöitä. Hän toimi armeijan kartanpiirtäjänä ja töiden lisäksi hän opiskeli samalla historian tutkijaksi yliopistossa. Pääaineena hänellä oli yleinen historia ja sivuaineina kirjallisuus, kansantaloustiede, sosiologia, filosofia, kehitysmaantiede ja Suomen historia.

Tommin sairastuttua skitsofreniaan, hänen elämäntilanteensa oli vaikea. Psykoosijaksoa hoidettiin Peijaksen sairaalassa. Yhteensä hänellä oli kolme sairaalajaksoa. Parhaiten häntä auttoivat terapia ja oikeanlainen lääkitys.

Eniten kuntoutumista ovat tukeneet Tommin kaksi hyvää ystävää. Tommi kokee, että myös fyysinen kunto pitää terveenä. Tavoitteena hänellä on laihtuminen, joka lisäisi kuntoa. Tommilla tapana mennä illalla ajoissa nukkumaan ja hän ottaa työnsä vakavasti.



Nykyään voimaantumista tukee oma aviovaimo, jolla on edellisestä avioliitosta murrosikäinen tytär. Tytärpuoli on tärkeä Tommille. Hän rakastaa vaimoaan ja tytärpuoltansa. Isäpuolena olo ja rooli isänä on myös tukenut voimaantumista, samoin kuin perheestä huolehtiminen.

Tommi on tällä hetkellä ansiosidonnaisella päivärahalla ja hän on hakemassa palkkatuettua työtä. Työmahdollisuudet lisäävät myös voimaantumista.

Sirja Koivunen

Bloginpito voimaannuttajana

Kysymys: Tom Kärnä, sinä pidät blogia. Mikä se sellainen kuin blogi oikein on?

- Se on vähän kuin netissä pidettävä päiväkirja paitsi että blogi on tarkoitettu myös muille kuin vain itseä varten. Sen ei tarvitse olla välttämättä täysin julkinen, eli jos haluaa, niin periaatteessa se voidaan myös jakaa vain valittujen ihmisten nähtäväksi. Blogiin voi kirjoittaa aivan mistä tahansa kiinnostuksen aiheista. Oma blogini on täysjulkinen.

Miten päädyit siihen, että blogia olisi kiva ruveta pitämään?

- Olen aina pitänyt kirjoittamisesta. Minua vaivaa vain kauhea ihmiskammo ja itseni tuomiseen julkisesti esille ja arvosteltavaksi on ollut aikamoinen kynnyks.

Kysymys: Miten pääsit sitten sen yli?

- Olen vuosien ajan kirjoitellut arvostamiini blogeihin lukijakommentteja. Myöskin eräälle keskustelupalstalle kirjoittaminen on harjaannuttanut minua olemaan esillä. Lopullinen niitti, joka teki minusta sitten blogistin, oli se, että pidin jonkin aikaa kotisivujeni yhteydessä eräänlaista näennäisblogia, jossa käsitte- lin erinäisiä yhteiskunnan ja maailman asioita. Päätin sitten yhtenä päivänä yksinkertaisesti, että aloitan blogin pitämisen.

Kysymys: Milloin sinä sitten sen aloitit?

- Kuluva vuoden toukokuun 28. päivänä.

Kysymys: Miltäs sen blogin pitäminen on sitten tuntunut?

- Melko hyvältä. Joutuu kyllä vähän pinnistämään tuottaakseen julkaisukelpoista tekstiä, mutta olen parhaani tehnyt ja monenlaisista aiheista olen saanut aikaiseksi blogimerkintöjä. Olin jo heti alussa päättänyt, että en blogissani rajoita käyttämiäni aiheita pahemmin.

- Kai blogin pitäminen on hieman itsetuntoakin parantanut, ja joka tapauksessa saa purkaututtua hieman ulospäin tällä tavalla. Joutuu vain miettimään aina, että tekstien pitää olla lukijoiden kannalta myös tolkkullisia, ja pitää myös vähän katsoa, ettei paljasta aivan mitä tahansa itsestään.

- Pienin pikkuveljistänikin aloitti syksyllä blogin pitämisen, ja se on minusta myönteistä.

Tom Kärnä

Tom Kärnä blogi löytyy osoitteesta: meolemmekaikkisyntisia.blogspot.fi





ovat: mitkä asiat voimaannuttavat?

Perhe voimaannuttaa, samoin yhdistystoiminta

”Yhdistystoiminta ja perhe”, vastaa Inger hetkeäkään epäröimättä kysymykseen hänen tärkeimmistä voimanlähteistään. Inger Kavalen Aalto (65) on toiminut vuoden alusta Tukiyhdistys Karvisen puheenjohtajana. Tehtävä on tuonut hänen elämäänsä runsaasti lisää säpinää. Inger on otettu yhdistyksessä hyvin vastaan. Karvislaiset tykkäävät Ingeristä ja Inger tykkää heistä.

Ingerin elämä on ollut viimeiset viisi vuotta suuressa myllerryksessä. Pitkäaikainen avioliitto päättyi eroon. Elämään astui uusi kumppani, jonka kanssa vietettiin häitä jokunen vuosi sitten. Lähipiiriin tuli kumppanin mukana myös tämän pojan perhe ja kolme pientä lasta, joiden mummona Inger toimii enemmän kuin mielellään. Hänen suuri haaveensa on tulla isoäidiksi myös ihan oikeasti. Oman tyttären perhe on vielä lapseton, mutta asiaan voi olla luvassa korjaus minä hetkenä hyvänsä.



Ingeriä ovat vaivanneet monenlaiset sairaudet. Myös masennus on ollut läsnä. Siitä selviämisessä auttoi merkittävästi Karvisen ”löytyminen”. Yhdistys tuntui heti omalta paikalta, sieltä sai ystäviä, tukea ja erilaista toimintaa elämään. Sieltä saa myös kannustusta ja elämän eliksiiriä eli voimaa, jota voi jakaa sitten eteenpäin.

Karvinen on puhaltanut runsaasti uusia tuulia Ingerin elämään. Puheenjohtajan touhuntaiteiset päivät ovat virikkeitä täynnä. Työ on haastavaa ja osin voimille käypää, mutta hyvin palkitsevaa. Sisaryhdistyksestä on löytynyt paljon uusia tuttavuuksia ja uusia oivalluksia. Ne niin ikään ovat erinomainen voimanlähde.

Ritva Kemppainen

Apua yhdistyksestä omaan voimaantumisprosessiin?

Monelle meistä on aika ajoin haastetta jo siinä, että pääsemme jossain vaiheessa päivää ylös sängystä ja kohtuulliseen aikaan illalla nukkumaan, saati sitten että pistäisi nenänsä ulos. Itselleni on tullut tavaksi vaeltaa Meriemyyn kahville melkein päivittäin. Siellä kuulee usein, kuinka joku lajitoveri kokee voimaantumista jo siitä, että on päässyt ihmisten ilmoille. Jotkut jopa mainitsee, että voi kun he eivät kotona muista, kuinka hyvää tekee päästä puhumaan ja nauramaan samanlaisten ongelmien kanssa elävien ihmisten kanssa. Monet ihmiset osallistuvat viikolla talkoisiin, kun siinä sitä on yhdessä tekemistä ja tarjolla lämmintä ateriaa palkaksi. Siinä sitä tulee ravittua samalla ruumis ja sielu. Yhdistyksissä on monen moista tarjolla, kaikille löytyy varmaan jotakin ja usein riittää varmaan kun on vain ihmisten ilmoilla. Yksinäisyyden tunne ei tue voimaantumista.

Itse olen oman sairastumisen myötä joutunut hakaamaan päätäni seinään, kun minulla ei ollut tietoa hoitokuvioista, tuista ynnä muista sellaisista. Olen ollut kuin flipperipallo, poukkoillut sinne sun tänne. Joka paikassa tunnun olevan vääränlainen ja taas on menty. Kukaan ei edes vaivaantunut selvittämään minulle ongelmiani, vaan hoitona ovat lääkkeet. Minulla ei ole ollut hoito- eikä kuntoutussuunnitelmaa, ei tajua mikä minua vaivaa. Ammattilaiset vain hoitivat minua ja minä odotin jotakin, kait tämä johonkin tähtää. Mutta ei, aika on avannut minulle tilannettani ja olen hyvin tyytymätön siitä, mihin tilanteeseen ihminen joutuu sairastuttuaan.



Olen Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n jäsen, enkä ole ainoa, joka on tyytymätön vaikeasti tavoitettaviin palveluihin. Siispä samanhenkisten ihmisten kanssa päätimme perustaa työryhmän, joka toteuttaa tehostetusti yhtä yhdistyksemme säännöissä mainittua tarkoitusta ”... edistää jäsentensä mielenterveyttä, mielenterveyspalvelujensa saatavuutta, laatua ja tasoa sekä tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä”. Vaikka yhdistyksen tarkoituksessa puhutaan mielenterveydestä, työryhmän työsarkaan kuuluu ihminen kokonaisuudessaan. Näin syntyi sitten Emyn Etuus- ja vaikuttamistyöryhmä Et-Va.

Et-Vassa on varsinaisia jäseniä 4-6, yksi hallituksen jäsen sekä työntekijä. Työryhmä pyrkii seuraamaan maailman menoa ja osaltaan vaikuttamaan palveluiden laatuun ja niiden käyttömahdollisuuksien tavoitettavuuteen ja asioista tiedottamiseen puolin sun toisin. Ryhmämme elää ja liikkuu tarvittaessa. Emme istu kokouksessa valittamassa asioista, vaan pyrimme vaikuttamaan asioihin. Olemme muun muassa käyneet oppilaitoksissa puhumassa kokemustamme oppilaille, osallistuneet Espoon pitkäaikaismasentuneen potilaan hoitomallin (Valo-hanke) ohjausryhmän kokouksiin kokemusasiantuntijan roolissa. Olemme myös mukana Hyvän Mielen Espoo -yhteistyötempauksissa sekä kutsuneet Mielenterveyden keskusliitosta sosiaalineuvojan ja lakimiehen kertomaan asioista jäsentiloihimme. Vaikuttamistyö on pitkän ja kivisen tien kulkemista, mutta pienetkin onnistumiset palkitsevat ja voimaannuttavat.

Maj-Lis Voutilainen

Rakas päiväkirja, minulla on ongelma...

Ongelmana on, että lupauduin taas kirjoittamaan jutun Avomieli-lehteen, mutta juttu ei luista. Teemana on voimaantuminen. Avomieli-lehden toimikunnan kokouksessa pohdittiin mitä voimaannuttavia asioita elämässämme on. Minä tuumasin, että kirjoittaminen on voimaannuttava tekijä ja nyt minun pitäisi hiukan avata väitettäni, mitä minä kertoisin.

- Kertoisinko kurjuuden, laudat eessä ovien.... Aut, nehän on laulun sanat. No, jaaritellaan lisää mitä tämä kirjoittaminen minulle antaa ja miksi väitän tätä voimaannuttavaksi tekijäksi. Aloitin tämän kirjoittamisen jo 2002, jolloin tipuin työelämästä. Halusin selvittää itseleni, mikä minulla mättää. En päässyt kirjoittamalla pitkälle, kun luovutin, olin umpikujaan ja hain ulkopuolista apua. Löysin ihanan terapeutin, joka suostui siihen, että kirjoitukseni ovat osana terapiaa. Uskokaa tai älkää, olin tuolloin aika hiljainen tati ja kirjoituksistani on ollut vissi apu. Tekstiäkin on syntynyt yli 700 sivua tähän mennessä.

Mutta asiaan, koen olevani tunne-elämältäni kehitysvammainen, väärin ohjelmoitu tietokone. Kirjoittamalla mietteitäni näkyväksi, löytyy jonkun muun minuun tallentamia tiedostoja, jotka ohjaavat elämääni. Terapiassa sitten keskustelemme

asiasta ja mahdollisista vaihtoehtoista. Kenenkä toimintamallia noudatan, onko se minulle hyväksi. Yleensä pienikin ohjelmointivirhe vie selvittelyineen aikaa ja tekstiä syntyy ja aina



ajoittain tulee viettävän hienoa ja voimaantumisen tunteita, "Minä elän, minä olen!". Pientä se on ihmiskunnalle, mutta het-

ken aikaa se on minulle suurta. Nyt minulla on oikeakin ongelma. Minä taannun, meinaan passivoitua. Olen ihmetellyt, mikä mättää. Olen moittinut itseäni tästä, kun ei oikeasti elä-

maan. Mutta sitten syttyi lampu pääni päälle, olen peloissani muutoksesta.

Väitän siis, että kirjoittaminen on voimaannuttavaa ja haastan sinut sitä kokeilemaan. Mikä muu voisi olla kohdallani sen enempi aktiivista omaa hoitoa, kuin kirjoittaminen. Kirjoittaminen ei ole sidottu virka-aikaan. Päiväkirjaan voin kirjoittaa ihan milloin vain ja ihan mitä vain, ei ole oikeaa eikä väärää ja aina on oikeus muuttaa mielipidettään asioista. Antoisampia hetkiä kirjoittamisessa on kun löytää ns. flown. Nuppi ei rajoita mitä kirjoitan, käsi liikkuu, sormet naputtelevat kirjaimia ja ajatusmaailmaani siirtyy näkyväksi ruudulle. Välillä tunnen, että nyt ratkesi joku elämäni hallinnut möykky ja olen onneni kukuloilla. Mutta kun myöhemmin luen tekstini, saa asiat oikeat mittasuhteet. Usein asia on ollut ihan mitätön ja vaaraton, mutta se on kaventanut elämää ja syönyt aivan turhaan vähäisiä voimavarojani.

Ja lopussa järki seisoo. Tässä on todettava, että kirjoittaminen on mukavaa, vaikka artikkelia ei syntyisikään. Tulihan tässä tuuleteltua taas pääkoppaa ja todettua, että se kuuluisa Joku Muu saa kirjoittaa artikkelit.

Maj-Lis Voutilainen
kuva: Helena Laurikainen

Ikä

Ikä näkyy joka paikassa, silmissä, käsissä, ihossa, lihaksissa.

Haluanko muuttua nuoremmaksi? En!

Haluanko jonkun kohdan olevan erilainen? En!

Haluanko peitellä ikäni näkymistä? En!

Haluan Sinun näkevän minut ja rakastavan minua.

Itsenäni, kaikkineni. Kuten minä sinua.

Rakkaudessa ikäkin on vain hassu juttu,

huvittava muutos.

Muutos kohti aidompaa tunnetta.

Muutos hyväksyntään, tunteeseen, joka vielä nuorempana oli vieras.

Jaana Ahtiainen



Kiitämme toimintamme tukemisesta:



**veikkolan
apteekki**
Eerikinkartanontie 2
puh. (09) 8874 2810

Palvelemme
ma-pe 9-18, la 9-14

**Meiltä saat 24 h/vrk 7 päivänä viikossa
kaikki kuljetus- ja varastointiratkaisut!**



- Kaupan ja teollisuuden jakelupalvelut
- Vaihtolava- ja nosturipalvelut
- Maanrakennuspalvelut
- Pikajaketut
- Ilta- ja viikonloppujaketut
- Varastointi- ja terminaalipalvelut



Höyläämötie 18 A, 4. krs
00380 Helsinki
Puh. (09) 684 1066
www.picaset.fi
picaset@picaset.fi



09 8955 6210

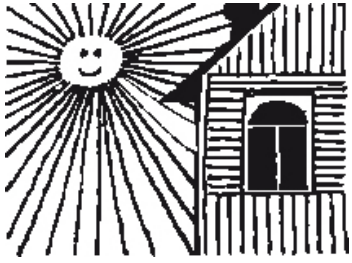
Kysy - meiltä löytyy aina ratkaisu!



IP-Palvelut Oy

Life Science Center
Keilaranta 12D
02150 Espoo
p. 09-455 5281

myynti.espoo@datagroup.fi
huolto.espoo@datagroup.fi



Espoon mielenterveysyhdistys
EMY ry
Esbo mentalhälsoförening
EMF rf

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

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

Terassikahvio
Jorvin sairaala (psyk.yks.)
Turuntie 150, 02740 Espoo
avoinna: ma-pe klo 9.30-14.30

Kahvikulma
Aurorakoti, Träskändan puisto
Kuninkaantie 43, 02940 Espoo
avoinna: ti-pe klo 10.30-14, la-su klo 12-15

Emy Matinkylässä
asukastalo Kylämaja (Matinkatu 7)
p. 044-964 9652
avoinna: ma-to klo 9-18, pe klo 9-16
aamupuuro korttelitilassa ma-pe klo 8.30-9.30 (Matinkatu 22)

Emy Tapiolassa
EJY:n Yhteisötupa (Kauppamiehentie 6, 2 krs)

Emy Leppävaarassa
Raitin Pysäkillä perjantaisin (Konstaapelinkatu 1)

Monimieli-hanke, p. 050-367 2676
Lisätietoja yllä olevista puhelinnumeroista.
sähköposti: espoonmielenterveys@emy.fi
kotisivut: www.emy.fi
Facebook: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry



Tukiyhdistys Majakka ry

Teuvo Pakkalantie 1 A
00400 Helsinki
p. 09-145 028
fax. 09-145 028
Anne Niemi, p. 050-469 8222
sähköposti: majakka.ry@kolumbus.fi
lauantain retkiryhmä, p. 041-547 8363
sähköposti: tuuliviiri@kolumbus.fi
kotisivut: www.kolumbus.fi/majakka.ry
Facebook: Majakka ry
avoinna: talviaikaan ma-pe klo 10-17, la klo 12-15, su klo 12-17 ja kesäaikaan ma-pe klo 10-16, la klo 12-15, su klo 12-17

Vantaan Mielenterveysyhdistys

Hyvät Tuulet ry
kotisivut: www.hyvattuulet.fi
Facebook: Hyvät Tuulet ry

Lauhatuuli
Hiekkaharjuntie 13 A
01300 Vantaa
p. 09-873 4386
sähköposti: lauhatuuli@hyvattuulet.fi
avoinna: ma-pe klo 9-15

Myöhätuuli
Lammaslammentie 17 A (lammen puolelta sisään)
01710 Vantaa
p. 09-853 2328
sähköposti: myohatuuli@hyvattuulet.fi
avoinna: ma-pe klo 9-15



Tukiyhdistys Karvinen ry

Malmin raitti 19
PL 4
00701 Helsinki
p. 09-350 8620 toimisto
sähköposti: tukiyhdistys@kolumbus.fi
kotisivut: www.tukiyhdistyskarvinen.fi
Facebook: Tukiyhdistys Karvinen ry
avoinna: ma-pe klo 9-15,
la klo 10-15 (kausiluontoisesti)

Kiitämme Raha-automaattiyhdistystä ja kuntia toimintamme tukemisesta.



Toiminta-ajatuksemme
Vertaistuki
Tasavertaisuus
Vapaaehtoisuus
Yksilön kunnioittaminen
Ihmisten kohtaaminen
Edunvalvonta
Jäsenten aktivointi
Yhteisöllisyys

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

www.avomieli.fi

