AVOMIELIN

www.avomielin.fi

Ajaton lehti avoimesti ajatteleville

2015 — 2016

Yhdistykset panostavat nuoriin

Runoja

Niin lähellä

Vielä meidät erottaa seinä
ja vuosikymmenet
niin lähellä, niin kaukana
Aina meidät erottaa pelko
vuosikymmeniä vanha
kilometrien paksuinen muuri
niin lähellä, niin lähellä

Pöytäni ja minä

Pöytäni nurkkaan
Tulleet naarmut käännän
Seinään päin, jonain päivänä.
Kasvoihini tulleet vekit
Olen nauranut ja itkenyt.
Mihin ne käännän?
Pöytäni ja minä
Elämää nähneet, aina pärjänneet.

Syntymäpäivä

Maalaan elämääni isolle kankaalle
Joku on tehnyt pohjan, minä piirrän ääriviivat.
Vaikein on se kohta jossa valot ja varjot kohtaavat.
Korostanko tummaa vai lisäänkö vaaleaa.

Sotken vaatteeni , tuhrin käteni.
Mikä sotku, kaikki värit levällään.
Katson kauan tauluani
läheltä ja kaukaa ja vielä kerran kauempaa.

Miten onnellinen olenkaan,
kun vihdoin onnistun sekoittamaan oikeat värisävyt
varjoisat varjot ja valoisat valot auringon kultaamat.

Eino Leinon päivänä

Kirjoitanpas runon.
Ajatukset yhteen kuron.
Itseni sohvalle oikaisen
runosuonen vauhtiin polkaisen.
Siinä kauan aikaa vietin
mietin, mietin, mietin.

Runot Arja Tuomioja

AVOMIELIN

- lehti on Avomielin -yhdistysten eli neljän pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistyksen talkoovoimin tekemä lehti. Tämän lehden teemana on mielen hyvinvointia kokemuksella

www.avomielin.fi

Palaute lehdestä:
sirpa.stromberg@emy.fi

Toimituskunta:
Sami Juntunen
Tero Jääskeläinen
Ritva Kemppainen
Sirja Koivunen
Riikka Koola
Tom Kärnä
Marja-Leena Satonen
Sami Termonen
Arja Tuomioja
Jori Vauhkonen

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

Taitto: Sirpa Strömberg
Paino: Suomen Lehtiyhtymä
Ilmoitushinnat: 0,90 € / pmm + ALV 24 %
ISSN 2243-2302

Kiitämme lehden tekoon osallistuneita vapaaehtoisia.

Toimituskunta

Yhdistykset panostavat nuoriin

Kansikuvan teksti

Nuorten syksy avattiin Malmin Karvisessa tapahtumalla, johon kutsuttiin kaikkien pääkaupunkiseudun yhdistysten nuoret. Paikalla oli mm tiskijukka laitteineen. Kuvassa Eliaksen loihtiman musiikin tahdissa tanssimassa (vas.)Veera, Riina ja Saara.

Tässä lehdessä:

Runot..... 2

Pääkirjoitus..... 3

Ajatuksia kokemuspuheenvuoron pitämisestä..... 4

Lydia tanssii ja luo iloa..... 5

Mielen hyvinvointi ei ole itsestäänselvyys..... 6

Mistä saan mielen hyvinvointia..... 7

Kirja-arvio..... 7

Mielenterveysyhdistykset panostavat nyt nuoriin..... 8-9

Asiaa kulttuuriluotsitoiminnasta..... 10

Emy 30 vuotta..... 10

Kolmen minuutin matka Karviseen..... 11

Hyvinvointi on elämän arvoinen asia..... 12

Mielen hyvinvointia kokemuksella - Mitä me nuoret halutaan?..... 13

Minä olen äänimies..... 13

Kaikukortilla maksutta kulttuuria pienituloisille..... 14

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

Mielenterveyden keskusliitto • Jäsenyhdistys •

Pääkirjoitus

Jokapäiväisen mielenterveystyön tekijät

Osallistuin Mielenterveysmessuille ensi kertaa viime vuonna ja suosittelen osallistumista aivan jokaiselle.

Tutkimuksen tekeminen mielenterveysyhdistysten aktiivitoimijoista tarjosi minulle mahdollisuuden tutustua yhdistysten toimintaan ympäri maata. Yhdistyksissä tehtävä mielenterveystyö on tekijöidensä näköistä. Toiminnallaan aktiivijäsenet pitävät yllä kohtaamispaikkoja ja kahviloita, järjestävät juhlia ja juhlistavat arkea, ohjaavat keskusteluryhmiä ja harrastetoimintaa. He toimivat hallituksessa vastuullisissa tehtävissä, välittävät tietoa toiminnasta ja mielenterveydestä, luennoivat ja kouluttavat ammattilaisia, opiskelijoita ja suurta yleisöä. Heitä on messujen esittelypöytien takana ja edessä.

Tärkeimpänä toimintansa voimavarana aktiivitoimijat pitävät omaa elämänkokemustaan. Kokemus vaikeista elämäntilanteista, joihin liittyy mielenterveyden ongelmien kanssa elämistä, muuntuu yhdistystoiminnassa arvokkaaksi. Oman kokemuksensa ansioista aktiivitoimijat kunnioittavat toisen ihmisen elämäntilanteen ainutkertaisuutta ja ymmärtävät vaikeuksien voittamisen haasteellisuuden. Mahdollisuus tarjota selviytymisen reittejä muille vaikeissa elämäntilanteissa eläville sitoo aktiivit vapaaehtoiset yhdistystoimintaan. Samalla toiminta antaa merkityksellistä sisältöä omaan elämään.

Arkinen yhdessäolo avoimissa kohtaamispaikoissa ja toiminnassa saa voimansa välittämisestä ja vertaisuudesta. Elämän vaikeuksien kanssa painiskelu romuttaa ihmisen itseluottamusta. Auttaminen on silloin yhtä aikaa sekä yksinkertaista että erityisen vaativaa. Kyse on aidosta välittämisestä. Aktiivit ovat ihmisiä, jotka välittävät. Vertaisuuden erityisyys on siinä, vaikeuksia ei tarvitse salata vaan ne voi jakaa. Samalla jaetaan erilaisten selviytymispolkuja, joiden näkeminen tuottaa ideoita omaan elämään. Jakaessa aktiivitoimijoiden kokemusvaranto karttuu ja he oppivat olemaan erilaisista taustoista tulevien ihmisten tukena.

Ajan saatossa yhdistyksiin seuloutuu roppakaupalla paikallisessa todellisuudessa koeteltua tietoa elämäntilanteiden vaikeutumisesta ja siihen vaikuttavista syistä sekä vaikeuksien voittamisen mahdollisuudesta ja keinoista. Yhdistysten toiminta on ajan hermolla ja arjen tasolla. Siihen heijastuu yhteiskunnan toiminta laajasti ja se heijastaa yhteiskunnan toimintaa. Paikalliselle ja valtakunnalliselle päätöksenteolle elämän koettelema, testaama ja kehittämä tieto ja kokemus tarjoavat arvokasta osaamispääomaa, jota voitaisiin käyttää nykyistä laajamittaisemmin.

Yhdistysmuotoon organisoitu toiminta mahdollistaa näkyvyyttä ja tunnistettavuutta paitsi päättäjiin myös kansalaisiin päin. Yhdistys on helpompi löytää, kun kaipaa apua tai kun haluaa toimia mielenterveyden puolesta. Ihmisten yhdenvertainen osallisuus yhteiskunnassa edellyttää kokonaisvaltaista ihmisyyden tarkastelua. Osallistumisen esteitä ei rakennu yksinomaan vammojen ja sairauksien kautta vaan mahdollisuuksien ja tuen puutteiden sekä ympäristön paineiden ja syrjivien asenteiden kautta. Yhdistysten aktiivitoimijat ovat mielenterveystyön kärkijoukkoa. Jokainen meistä rakentaa asenneilmastoa päivittäin. Siksi tänään on se päivä, jolloin voit tehdä oman osasi mielenterveystyöstä teoillasi ja puheillasi.

Liisa Hokkanen
YTT, sosiaalityön yliopistonlehtori
Lapin yliopisto

Ajatuksia kokemuspuheenvuoron pitämisestä

Olen koulutettu kokemusasiantuntija ja pitänyt usein kokemuspuheenvuoroja eri puolilla Suomea, esim. oppilaitoksissa ja eri yhdistyksissä. Olen huomannut, että kokemusten jakaminen on monelle tärkeää. Aiemmin olisin luullut omien kokemusten jakamista turhempana. Kuitenkin olen oppinut kuinka tärkeää yhden tarinan kuuleminen on toiselle. Tarinan jakaminen kasvattaa molempia.
Oman tarinan kertomisella on alkunsa: kerrotaan taustaa ja aloitetaan toiselle maininta mistä puhuu seuraavien minuuttien aikana. Tarina jatkuu syventämällä tietoa aihepiiristä ja oman kokemuksen yksityiskohdat tulevat näkyviin. Kysymyksiä herää ja niihin voidaan vastata heti tai tiettynä aikana, riippuen tarinan ja kertojan luonteesta.

Kysymyksiin ei aina tarvitse vastata suoraan: Tärkeää on myös oman itsen suojaaminen! Etukäteen valmistaudutaan miettimällä mitkä ovat sellaisia asioita joista ei halua puhua tai joista välttelee kertomasta liikaa. Jos puhumisen aikana tuntuu jokin epämukavalta, niin silloin voi sanoa sen myös, jotta kuulijakin tietää että tuohon ei halua vastata. Tämä kertomisen taustatietona.

Alun jälkeen: Kuulija tietää jo osan tarinasta. Hänellä on jo mielikuva millainen kertoja on. Tässä vaiheessa kuulija saattaa jo kysyä tarinan ulkopuolelta kysymyksiä. Se on hyvä, sillä näin tarina saa elävyyttä ja syvyyttä, jokaisella kerralla hieman erilaisen muodon. Hyvä tarina elää kertoessa. Se ei ole ulkoa opeteltu sanasta sanaan -esitys, jonka voi lukea paperista. Siinä on kyllä tutut kiinnekohdat joista pitää kiinni, mutta sanat vaihtuvat esitystavan ja yleisön mukaan.

Loppuvaihe: Usein on aikaraja jonka puitteissa pitää esitys. Silloin on hyvä jättää aikaa palautteelle. Palaute kasvattaa ja kertoo mikä oli hyvää tai huonoa esityksessä. Tämä on tärkeää kertojalle, mutta myös osalle kuulijoista. Kuulijat voivat peilata kokemuksiansa ja saada niille muodon. Kertoja taas saa palautteena niin hyvää kuin huonoakin, molemmat kasvattavat kertojaa. Jos kritiikki on rakentavaa, niin se on jopa mukavaa.

Esityksen jälkeen: Tarina elää ja vapaa keskustelu voi alkaa. Kertoja voi peilata tuntemuksiaan ja keskustella yleisössä olevien kanssa. Yleisössä osalla alkaa työstämisprosessi jossa he sisäistävät tarinaa ja peilaavat niitä aiempiin kokemuksiinsa ja elämänkokemuksiin. Kun tarina on koskettava, niin työstäminen voi olla pitkän ajan prosessi. Varsinkin jos tarina koskettaa henkilöä syvältä. Voi tulla kokemus jaetusta kokemuksesta, sekä tunne, että ei ole yksin asiansa kanssa. Kaiken kaikkiaan kokemus voi olla todella antoisa.

Oman tarinan sisältö

Sisältö tulee miettiä kohdeyleisö huomioiden. Kaikille ei tule kertoa samaa tarinaa samanlaisena jotta kasvua tapahtuisi. Esimerkiksi vertaisille voi puhua arkisesti omista asioistaan, mutta ammattilaisilla voi olla kriittisempiä näkemyksiä kerrottuun. Tärkeää on ottaa esiin kokemukset joita halutaan tietää, mutta mielipiteillekin on tilaa. Arvostelua tulee usein miettiä tarkkaan. Jos on kehitysehdotus niin se on ihan ok, mutta paatoksellista puhetta ei usein tarvitse miettiä pitävänsä, koska ne harvemmin ajavat asiansa. Oma tarina tuo kyllä esille tarvittavan tiedon kysymysten jälkeen.

Tarinan tulee olla aihepiiriin liittyvä jollain tasolla, jotta kuulijalle tulee siitä hyöty. Omassa elämässä on paljon kerrottavaa ja valikointi voi toisinaan olla haastavaa. Rohkeus valita sopiva tieto on hyvästä.

Aika joka on annettu on hyvä käyttää ja miettiä ennen puhetta ja valmistautuminen on hyvä tehdä rauhassa. Se mitä sanotaan tulee kerrottua ja sanoja ei saa takaisin. Se on hyvä muistaa, sillä itsen suojelu on tärkeää. Yleisesti jos kertomisesta tulee hyvä olo niin tarina on ollut hyödyllinen kertoa itselle. Se edistää omaa esiintymistaitoa ainakin pitkällä tähtäimellä.

Näine ajatuksineni rohkaisen kuuntelemaan ihmisten tarinoita.

Sami Juntunen,
Tukiyhdistys Majakka ry,
Suomen Moniääniset ry

Tosiystävä

Todellista ja aitoa ystävää et saa väkisin hakemalla, vaan hänet löydät - ihan vahingossa.
Se löytö on todella harvinainen, kultaa ja timanttia paljon arvokkaampi.
Hyvin harva sellaisen löytää. Se ei tunne rajoja vaikka itse olisit nainen tai mies,
herra tai narri, rikas tai köyhä, musta tai valkoinen, nuori tai vanha, sairas tai terve,
tosikko tai humoristi, uskonnollinen tai ateisti, porvari tai vasemmistolainen.
Hän tuntee sinun niin hyvät, kuin huonotkin puolesi.
Hän on aina lähelläsi, kun häntä tarvitset hätäsi hetkellä.
Hän lohduttaa sinua suruissasi, tukee, auttaa ja kannustaa sinua
kun yhteiskunta tuntuu epäoikeudenmukaiselta ja pahalta.
Hän hyväksyy sinut sellaisenaan kuin olet, elämäsi loppuun saakka.
Sen kaiken perustana ovat molemminpuoleinen avoimmuus, rehellisyys,
uskollisuus ja vankka luottamus toisiinne. Sen arvoa ei voi millään rahayksiköllä mitata

Kaitsu

Lydia tanssii ja luo iloa

Maahanmuuttajat ovat tuttu näky myös mielenterveysyhdistyksissä. Tukiyhdistys Karvisen toimintaan osallistuu kantasuomalaisten lisäksi toistakymmentä eri kansallisuutta edustavaa kävijää, mm filippiiniläinen Lydia Padilla-Rinne.

Lydia on vilkas naisihminen. Hän liikehtii ja puhuu lähes tauotta. Kehon kieli on elävää, kädet tulkkaavat puhetta, vaikka siitä muutenkin saa hyvin selvää. Lydia on ollut Suomessa 35 vuotta ja hän puhuu hyvin suomea, joskin vieläkin murteellisesti. Hänet ajoi Suomeen työttömyys. Kotimaassa laboratorionhoitajia oli liikaa, siksi Lydia suomalaisen ystävän houkuttelemana pakkasi kimpsunsa ja tuli Suomeen. Hän kehuu olevansa erityisen taitava verinäytteen ottamisessa. Ei tule ylimääräistä verta eikä käy kipeää. Verta hän putkittaisi vieläkin, mutta työnantajat ovat tiukkoja, lähes 70-vuotias ihminen kuuluu eläkkeelle ja sillä siisti. Lydia yrittää selittää, että ikävuosia kyllä on,

mutta sielu on vielä aivan nuori ja se laukkaa kuin villivarsa – ei auta.

Filippiiniläisiä kansantansseja Lydia on harrastanut 6-vuotiaasta asti, vieläkin se on hänen suuri intohimonsa. Hän tanssii silloin tällöin myös Karvisessa. Hän haluaa opastaa ihmisiä tanssimaan, koska se nostaa fyysistä kuntoa ja auttaa mieltä voimaan paremmin. Se vähentää stressiä ja tyhjentää aivot ylimääräisestä painolastista.

Lydia viihtyy Suomessa hyvin ja haluaisi myös poikansa muuttavan tänne. Tämä jäi 2-vuotiaana isovanhempiensa huomiin, kun Lydia lähti maailmalle. Tytär oli 9-vuotias Lydian lähtiessä, nykyään hän asustelee Lontoossa.

Suomessa on hyvä olla, sanoo Lydia. Hän on toimelias ja iloinen ja onnellinen hyvistä ihmissuhteistaan.

Teksti ja kuva
Ritva Kemppainen

Alkoholismi

Oi, sinä alkoholi, sinä ilon lähde
olet näyttänyt kasvosi
ne ovat rumat
Luulin tietäväni kaiken viinasta
väärin
olin alkulähteillä
Viinalle ei löydy vastamyrkkyä, rakkaus
suurin kaikesta
tehoton!
Mikä sai ihmisen kerjäämään
lyömään sanoilla ja nyrkein
nöyryyttämään ihmistä, joka
häntä rakastaa, ihmistä
joka halusi jakaa kaiken
kanssasi
paitsi ei viinaa

Pirjo Simola

Ruuvipelko

RUUVIKO päässäni
Löysällä ois.
Hyvä jos niin ois.
Mutt pahaa pelkään
ett kadonnut
pois kokonaan.
Mistä ruuvin
sen löytäisin.
Syksy tulee pimeää.
taskulamppu
avuks ois.
Mutt mistä haen.
Pitkät matkat
kulkenut oon
tienoot monet.
Reittejä muista
en lain.
tie harhaako vei
kun pudonnut
Ruuvini oliko?

Mikä ruuvi
päässä muka ois?
Metalliako, ei, ei.
Lihaa sen täytyy olla.
Aivo solujako
ne muka vähenee
vanhetessa
Kasvaahan uusia.
Solut ainakin uudistuu.
Ihminen pärjää
monesti vähällä.
Sokeana, kuurona ym.
Mitä nyt yksi ruuvi
kuinkahan paljon niitä.
Soluja pitää olla.
Kysynpä vain.

”Anna-Liisa”

Mielen hyvinvointi ei ole itsestäänselvyys

Mielen hyvinvointi ei ole mikään itsestäänselvyys, tietää karvislainen Tuula Parviainen. Hänen mielensä joutui kovalle koetukselle, kun lähes 50 vuotta kestänyt yhteiselo päättyi miehen kuolemaan. Ensimmäisen leskeysvuotensa hän eli kuin sumussa - mikään ei tuntunut miltään eikä mihinkään asiaan tahtonut saada otetta. Runsas kaksi vuotta on kulunut. Asia tekee edelleen kipeää, mutta pahin kriisi on ohitettu. Elämä korjaantui ratkaisevasti, kun Tuula löysi Karvisen, mielenterveysyhdistyksen, mistä löytyi elämään sisältöä.

Tuula o.s. Turunen syntyi vuonna -46 Kontiolahdella Pohjois-Karjalassa. Elämää janonnut nuori mieli halasi kotikylästä väljemmille vesille. Tuula hyppäsi 17-vuotissyntymäpäivänään suureen tuntemattomaan ja muutti Helsinkiin, mistä hän ei tuntenut ketään. Piian paikka toki oli hankittuna lehti-ilmoituksen välityksellä. Tuohon aikaan työpaikan saaminen ei ollut temppu eikä mikään. Elämä lähti pääkaupungissa mukavasti alkuun. Löytyi uusia ystäviä ja kaikki oli maalaistytölle suurta ja ihmeellistä.

Aviomies löytyi 18-vuotiaana linja-auton takapenkiltä, kun Tuula oli palaamassa sukulaisvierailulta Kontiolahdelta Helsinkiin. Se oli rakkautta ensi silmäyksellä. Parin kuukauden kuluttua mentiin kihloihin ja aikanaan sitten avioliittoon. Perheeseen syntyi kolme lasta. Elämä oli työntäyteistä, mutta se on jäänyt miellyttävänä aikana Tuulan mieleen. Molemmat vanhemmat tekivät vuosikymmeniä kahta työtä samaan aikaan. Lastenhoitajaa ei tarvittu, koska töitä tehtiin vuororytmissä. Kun toinen palasi töistä, toinen lähti. Viikonloput vietettiin sitten kesäisin yhdessä mökillä saaressa. Rahaa tuli ja sitä myös meni. Lasten harrastuksiin satsattiin kitsailematta ja myös matkusteltiin paljon. Tuula eli hyvän avioliiton, vaikkei se aivan ongelmaton ollut. Oli ylämäkiä ja alamäkiä. Vaikeistakin tilanteista selvittiin ja yhdessä pysyttiin loppuun asti.

Tuula oli tyytyväinen elämäänsä, siksi miehen kuolema tuli suurena shokkina, vaikkei se aivan yllätyksenä tullutkaan. Koko elämältä meni pohja pois, mikään ei ollut niin kuin ennen. Mielen hyvinvointi oli todella kovalla koetuksella. Nyt aika on kuitenkin alkanut parannella haavoja, vaikka vieläkin aika ajoin mieli palaa asiaan ja hän mielessään heristää pois menneelle nyrkkiään, että juutas, minkä tempun teit, kun jätit minut. Hän on alkanut kuitenkin ymmärtää, että asian jatkuva jauhaminen vain pahentaa tilannetta. Tuulan mielestä surutyötä ei missään tapauksessa pidä tehdä yksin ja kotiin ei kannata linnoittautua missään tapauksessa. Johonkin on pakko lähteä. Ihminen on seuraeläin, toisten seura ja yhteinen toiminta saavat ajatukset pois ikävästä. Mielen hyvinvointi on jokaisen ihmisen perusoikeus, mutta mikään itsestäänselvyys se ei ole. Sen eteen on tehtävä työtä.

Tuula suuntaa monta kertaa viikossa Maunulan kodistaan Karviseen Malmille. Kun hän ensimmäisen kerran avasi yhdistyksen oven runsas vuosi sitten, hän aisti heti ensi silmäyksellä tulleensa oikeaan paikkaan. Siellä käy Tuulan mielestä kivaa porukkaa ja toiminta on mieluista, erityisesti erilaiset retket ovat mukavia.

Tulevaisuuteen Tuula suhtautuu positiivisesti, valoa pilkottaa jo taivaanrannassa. Elämä hymyilee kyllä, kunhan vain saa pysyä terveenä...

Teksti ja kuva
Ritva Kemppainen

KRIISIKISSA SEIKKAILEE

Katja Leinonen

Mistä saan mielen hyvinvointia

Mielen hyvinvointi on tärkeä asia. Tämä on oikeastaan truismi eli itsestäänselvyys. Ihmiset tuntuvat yleisesti olevan sitä mieltä, että ilman sitä ihmisellä ei ole mitään.

Itse olen sopivan ihmiskammoinen. Sen vuoksi on tärkeää, että on olemassa sellainen paikka kuin Myöhätuuli, joka on minulle turvallinen paikka, jossa voin nähdä ihmisiä. Siellä saan myös olla hyödyksi. Olen ylläpitänyt paikkaa lauantaisin ja maanantaipäivien ilta-aukioloissa sekä myös muulloin, kun on ollut tarvetta. Olen aikojen saatossa opettanut Myöhiksessä esperantoa ja latinan ja italian kielen alkeita. Olen myös toiminut Myöhiksen ja koko yhdistyksen IT-tukena, vaikka tätä jopia on viime aikoina ollut vähemmän tarjolla, koska Hyvät Tuulet on vilissyt viime aikoina IT-asiantuntijoita. Ennen vanhaan olen ollut pariin otteeseen myös yhdistyksen hallituksessa. Se homma ei minua enää kyllä niin paljoa kiinnosta. Siinä on liikaa numeroittenmurskausta minulle.

Ystävät ovat minulle tärkeitä. Arvostan myös omaa oluitten tuntemustani.

Nykyään minulla ei ole enää koiraa. Elmeri Kärnä kuoli jo vuonna 2009 saavutettuaan kunnioitettavan 16 vuoden iän. Samanikäiseksi oli elänyt hänen äitinsä Minttu. Vaikka ei ole enää koiraa, joka pakottaisi lenkille, olen kuitenkin voinut Myöhiksen väen kanssa tehdä lenkkiä Lammaslammen ympäri. Se on raikasta. Viime aikoina olen myös hieman urheillut lammen toiselle puolelle rakennettujen urheilutelineiden avulla.

Pidän eläimistä. Haluaisin ”aikuisten oikeesti” joskus päästä rapsuttamaan leuan alta hirveä.

Ne harvat yhdistystemme jäsenet, jotka ovat lukeneet blogiani, saattavat olla lukeneet merkintäni ”Hullun kielimiehen seikkailut”. Olen kertonut siinä vinkeistä seikkailuistani kielten ihmemaassa. Kielet ovat minulle tärkeitä, vaikka olen niiden opiskelussa ollut aika laiska. Kiinan kielen opiskelukin jäi aivan alkutekijöihinsä. Tekaisin kuitenkin jokin aika sitten maailman ensimmäisen täyspitkän suomenkielisen lingua franca novan kieliopin. Myöhemmin tekaisin myöskin maailman ensimmäisen täyspitkän suomenkielisen interlinguan kieliopin. Jälkimmäisestä varsinkin olen kovin ylpeä, koska interlingua on kieliopiltaan paljon vaikeampi kuin lingua franca nova. Olen myös onnistunut kannattamaan interlinguaa jo monen kuukauden ajan kansainväliseksi apukieleksi kyllästymättä kieleen ja vaihtamatta toiseen.

Blogin pitäminen on minulle erinomaisen tärkeää. Blogini on ollut olemassa vuoden 2012 toukokuusta alkaen, vaikkakaan ei alusta alkaen samalla nimellä ja samassa osoitteessa. Viimeisten kolmen vuoden ajan se on kuitenkin ollut nimeltään Oi kurjulaiset kultamunat. Nimi viittaa eräässä romaanikirjallisuuden helmessä mainittuun maailmankaikkeuden kolmanneksi huonoimpaan runouteen. Välillä kirjoitan kuin hullu, kuin se olisi ainoa mikä merkitsee. Minulle on myös nk. huonompi kakkosblogini, mutta ei siitä nyt sen enempää. Minulla on ollut 1990-luvun loppupuolelta myöskin nettisivut, joiden osoite on pysynyt samana kaiken aikaa. Kannatti silloin aikoinaan maksaa Nicille aloitusmaksu, kun olen sen jälkeen saanut käyttää kotisivutilaa ilman muita maksuja. Olen äskettäin myös alkanut pitämään ei-suomenkielistä blogia nimeltä Scripturas libere nocturne.

Mielekästä on minulle ollut myös ylipäätään nettisivujen tekeminen ja ylläpitäminen yrityksille, yhteisöille ja yksityishenkilöille. Tällä hetkellä sitä ei kyllä tarvitse enää ikinä tehdä palkan vuoksi.

Minulla on myös tällä hetkellä hyvin pieni veljentytär. Hän on itse asiassa yksi tärkeimmistä syistäni olla elossa.

Tom Kärnä

Kirja-arvio

Marko Hamilo: ”Luonnollisesti hullu: Evoluutio ja mielenterveys”

”Luonnollisesti hullu: Evoluutio ja mielenterveys” on tiedetoimittaja Marko Hamilon vuonna 2011 julkaisema kirja. Hamilo tarkastelee siinä ihmisen mielen toimintaa lähtien siitä, että biologinen evoluutio on suuressa määrin muokannut sen, ja tarkastelee sitä ennen kaikkea siltä kannalta, että suurimman osan kehityshistoriastaan ihmislaji on elänyt metsästäjäkeräilijöinä pienehköissä yhteisöissä.

Hamilo käsittelee myös eri mielenterveysongelmien perustaa ja merkitystä.

Kirjoittaja myöskin arvostelee kirjassaan nykyään kovasti suosittua kyökkipsykologian käyttöä muiden ihmisten arvioimisessa.

Marko Hamilon tarkastelun lähtökohta on se, mistä käytetään nimitystä evoluutiopsykologia, joka on tuore tieteenala, jonka merkityksestä ja tutkimusasetelman mielekkyydestä taitetaan peistä. Evoluutiopsykologiaa on syytetty myös yhteiskunnallisesti taantumuksellisten tahojen käsikassaraksi, jonka käsityksen Hamilo pitkälti torjuu.

Itse Hamilon kirjan luettuani toivon evoluutiopsykologian kehittyvän kypsäksi tieteenalaksi, joka tuottaa tuloksia ihmisen mielen tutkimisessa ja uusia näköaloja. Olemmehan syntyneet evoluution kautta, joten evoluution huomioonottamisen luulisi olevan varsin tärkeää myös ihmisen mielen toiminnan tutkimisen kannalta.

Tom Kärnä

Mielenterveysyhdistykset panostavat nyt nuoriin

Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistykset ovat havahtuneet nuorten pahoinvointiin. Heidän auttamisekseen on panostettu erityisesti Karvisessa ja Hyvissä Tuulissa. 18-35 -vuotiaat nuoret aikuiset voivat liittyä yhdistyksiin ilmaiseksi ja heille on järjestetty viikottain yhteinen tapahtuma.

Toiminnanjohtaja Lea Heino Tukiyhdistys Karvisesta kertoo, että nuorilla itsellään on vapaat kädet muotoilla viikkotapaamisestaan sellainen, millaisen he itse haluavat. Tapaaminen on vapaamuotoinen, on keskustelua ja toisiin nuoriin tutustumista, on erilaisia pelejä, on musiikkia ja elokuvien katselua – ja ihan sitä kaikkea, mitä nuoret toivovat. Talo tarjoaa teetä ja voileipiä ja ohjaajatkin ovat nuoria. Mikäli kiinnostusta löytyy, nuori voi keskustella psykoterapeutin kanssa. Päihdepoliklinikan ohjaaja on tavattavissa kerran kuukaudessa. Toiminnan tarkoituksena on saada nuoret ulos kodeistaan. On huomattu, että mielen ongelmat kahlitsevat nuoren pieniin ympyröihin. Oikein mihinkään ei jakseta ryhtyä tai mennä.

Toiminnanjohtaja Hanna Vänskä Vantaan Hyvien Tuulien Pähkinärinteen toimipisteestä kertoo, että nuorille kohdistettu toiminta on lähtenyt lupaavasti liikkeelle. Nuorten aikuisten ilta on Myöhätuulessa tiistaisin klo 16-18.30 ja Tikkurilan Lauhatuulessa maanantaisin klo 16-20. Vantaallakin illat suunnitellaan nuorten aikuisten toiveiden mukaan. Erilaiset pelit, kädentaidot, levyraati ja ruoanlaitto, erityisesti leipominen ovat suosittuja.

Karvisessa Malmilla nuoret kokoontuvat keskiviikkoisin klo 16-19. Lisätietoja tapahtumista löytyy yhdistysten verkkosivuilta tai puhelimitse.

Ritva Kemppainen

Emyssä nuorten toimintaa on käynnistelty yhteistyössä Espoon Diakoniasäätiön ja Espoon Klubitalon kanssa Nuorten aikuisten –ryhmän kautta. Ryhmän tarkoituksena on tavoittaa syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevia nuoria aikuisia sekä tarjota heille mielekästä tekemistä sekä mahdollisuuksia viettää aikaa ikäistensä parissa ja luoda uusia sosiaalisia suhteita. Ryhmässä otetaan myös palautetta vastaan, jonka perusteella toimintaa kehitetään enemmän nuorten mieleiseksi.

Emy on myös mukana Kipinä-ryhmissä, joista syksyllä alkanut Nuorten Kipinä keskittyy 18-25 vuotiaisiin espoolaisiin nuoriin jotka kaipaavat elämäänsä sisältöä. Ryhmän teemana on elämänhallinta, johon pureudutaan tutustumalla Espoon kaupungin, järjestöjen ja yksityisten tahojen tarjoamiin mahdollisuuksiin mm. työllistymisen, koulun ja kulttuurin saralta. Ryhmässä on mukana Emyn lisäksi Espoon aikuissosiaalityö, Työhönvalmennuskeskus TVK ja Olarin seurakunta.

Arttu Pöyhtäri
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Mielenterveysyhdistykset kisailivat yhdessä

Iloliikkuja-tapahtuma Eläintarhan kentällä

Pääkaupunkiseudun mielenterveystoimijat järjestivät Eläintarhan kentällä 1.9.2015 kaikille avoimen Iloliikkuja –liikuntatapahtuman.

Alkulämmittelynä annettiin lihaksille kyytiä Keskuspuiston ammattiopiston tanssin opiskelijan tahdittaessa musiikin säestyksellä mukana olleet liikkeelle.

Tilaisuuteen tulleilla oli mahdollisuus testata kuntoaan urheilukentän eri puolille perustetuilla rasteilla. Tarjolla oli saappaanheittoa, kuulantyöntöä, pituushyppyä, lakanapalloa, kävelyä sauvojen kanssa ja ilman sekä köydenvetoa. Köydenvetoon koottiin useampi joukkue paikalle saapuneista ja voiton vei yllättäen neljän naisen joukkue, joka selätti finaalissa hopealle jääneen Karvisen joukkueen.

Leppoisan musiikillisen tunnelman tapahtumaan tarjoili 1960-1970-luvun nostalgista taustamusiikkia ilmoille viritellyt Hannu ja Jukka duo Hyvät Tuulet ry:n Vantaan mielenterveysyhdistyksen Myöhätuulen toimipisteestä.

Karvinen sai eniten kaloja

Puolen päivän jälkeen maistui urheilusuoritusten päätteeksi omakustannushintaan tarjolla ollut kasviskeitto tai makkara sekä kahvi ja pulla.

Ruokailun jälkeen palkittiin eri lajien parhaat. Lajeihin osallistuneet saivat suorituksestaan arvan, jolla voitti pienen tavarapalkinnon.

Mainio syyssää helli liikuntatapahtumaa ja hyvillä mielin jäätiin odottelemaan seuraavaa Pirkkolassa keväällä 2016 järjestettävää Iloliikkuja-tapahtumaa.

Tapahtuman jälkeen oli mahdollisuus pulahtaa ilmaiseksi Uimastadionin vilvoittaviin altaisiin.

Jori Vauhkonen

Majakka taas paras minigolfkisassa

Pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten perinteinen minigolfturnaus kisattiin Taivallahden radalla kesäkuussa. Kilpailun kiertopalkinto jäi Majakan kirjahyllyyn. Voitto meni haagalaisyhdistyksen edustajille selvin pistein. Karvinen oli hyvä kakkonen, Espoon mielenterveysyhdistys tuli kolmanneksi ja perää jäi pitämään Vantaan Hyvät Tuulet.

Mestaruus meni Majakalle, mutta voiton tavoittelu ei ollut turnauksessa ainoa tavoite. Minigolf on pelinä mielenkiintoinen kaikille osanottajille ja oli rattoisaa tavata kumppanuusyhdistysten ihmisiä pitkästä aikaa.

Ritva K.

Avomielin yhteisön kisoja järjestetään vuosittain neljä, eli jokainen yhdistys järjestää yhden kisan. Vantaan Hyvät Tuulet järjestää perinteisesti keilakisan, minkä he useimmiten ovatkin voittaneet upealla Tikkurilan radalla. Tänä vuonna onni suosi kuitenkin Karvisen joukkuetta.

Minigolf on aina ollut Majakan talenttia. He harrastavatkin sitä taivallahdessa viikoittain koko kesän!

Kalakisa elokuussa on taas ollut Tukiyhdistys Karvisen oma juttu. Ilma suosi tänäkin vuonna. Samoin kuin yhdessäolo ja hyvät eväät maistuivat! Se oli se tärkein juttu! Karvinen voitti Emyn niukalla 100 g:lla, ja pokaali jäi Karviseen. Mutta ne loppupuheet: pääsikö se isoin tai tärkein kala karkuun ja kenellä parhaat madot, siinä pääsi fiilikseen muutkin!

Tänä vuonna on vielä tulossa biljardikisa, jonka järjestää Emy. Ja tietysti taas tavoitellaan voittoa, pallon viemää vai taitoa?

Tärkeintä ei näissä kisoissa kuitenkaan ole voitto, vaan yhdessä oleminen ja tutustuminen. Kaikki tosin odottavat sitä Emyn tarjoamaa ehdottoman upeaa kakkua!

Tiina Tuovinen
Tukiyhdistys Karvinen ry

Asiaa kulttuuriluotsitoiminnasta

Kulttuuriluotsitoiminta alkoi Jyväskylässä v. 2006, jolloin luotsi sai lähteä kaveriksi 5 -10 henkilölle ja myös ryhmille. Luotsin seurassa museokäynti on ilmainen.

Tällä hetkellä kulttuuriluotseja on parillakymmenellä paikkakunnalla. Vantaan lisäksi myös Espoossa ja Helsingissä palvelut on suunnattu erityisryhmille, kuten ikäihmisille, monissa luotsin saa kuka tahansa.

Kulttuuri kuuluu kaikille, mutta ei ole itsestäänselvyys, että jokainen pääsee sen pariin, kulttuuriluotsin avulla kynnys erilaisiin kulttuuririentoihin madaltuu.

Vantaalla kulttuuriluotsitoiminta on kaupungin kulttuuripalvelujen vapaaehtoistoimintaa ja se noudattaa vapaaehtoistoiminnan yleisiä periaatteita. He ovat kulttuuritoimintaan perehtyneitä koulutettuja vapaaehtoisia vertaisohjaajia, jotka toimivat maallikko-oppaina uusiin kulttuurielämyksiin ja houkuttelevat uusiin kokemuksiin. Kulttuuriluotsit saavat koulutuksen päätteeksi kulttuuriluotsikortin, josta heidät tunnistaa Vantaan kaupungin kulttuuriluotseiksi.

Kulttuuriluotsin kanssa pääsee ilmaiseksi tai luotsialennuksella Vantaan kaupungin teattereihin, konsertteihin, museoihin tai näyttelyihin sekä erilaisiin tapahtumiin. Luotsin voi tilata kaveriksi joko itselle, tutulle tai ryhmälle ja luotsin käyttö on maksutonta, mutta omat matkansa tai alennuslipun luotsattava kustantaa itse.

Kulttuuriluotsi voi luotsata sekä luotsikoordinaattorin kautta tulleita yksityishenkilöitä tai ryhmiä että suoraan itse sopimiaan henkilöitä tai ryhmiä. Luotsattava voi olla myös kulttuuriluotsin omasta lähipiiristä. Kulttuuriluotsit pääsevät luotsattaviin kohteisiin pääsääntöisesti ilmaiseksi. Luotsattavat maksavat itse oman alennetun lippunsa tai sisäänpääsymaksunsa. Erityistilanteissa (esim. vierailuesitykset, isot ryhmät yli 10 henkilöä) neuvotellaan aina etukäteen maksuista.

Kävin itse kulttuuriluotsikurssin keväällä 2015. Kulttuuriluotsikurssituksemme aikana tutustuttiin yhdeksään vantaalaisiin kulttuuritahoon, jotka ovat mukana kulttuuriluotsiyhteistyössä. Kurssi-iltoja oli yhteensä seitsemän ja kurssitodistuksen sai neljästä läsnäolosta. Kulttuurituottaja Annikki Alku Vantaan kaupungilta toimi kurssin vetäjänä/yhteyshenkilönä.

Luotsikoulutuksemme alkoi Tikkurilan Asematien Galleria K:n taidenäyttely- (Kaupungintalon vieressä) ja Vantaan kaupunginmuseon käynneillä. Seuraavat kurssikohteemme suuntautuivat Dagny Bäckströmin säätiön näyttelytilaan Hiekkaharjun käsityökeskukseen, Tikkurilan teatteriin ja Teatteri Vantaaseen, Konserttitalo Martinukseen (mm. Vantaan Viihdeorkesterin kotiluola), Vantaan taidemuseoon (Myyrmäki-talo), Monitoimikeskus Lumoon (Korso) ja Suomen Ilmailumuseon näyttelytiloihin.

Vantaan kaupunki on kouluttanut v. 2011 keväällä aloitetuilla kolmella kulttuuriluotsikurssillaan yhteensä 28 kulttuuriluotsia, joista kaksi on miehiä. V. 2014 tilastoihin kertyi yhteensä 187 luotsattavaa ja 67 eri käyntiä.

Kurssin päätöstilaisuudessa kurssin osanottajat esittivät toiveen pääkaupunkiseudun kattavasta kulttuuriluotsien yhteistyöstä ja yli kaupunkirajojen kattavasta kulttuurielämysten nauttimismahdollisuudesta.

Jori Vauhkonen

EMY 30 vuotta

Osallistuin 28.5.2015 meidän yhdistyksen Emy ry:n jäsenille järjestettyyn syntymäpäiväjuhlaan. Järjestelyt sujuivat sutjakkaasti, mutta jokin on muuttunut. Huomasin olevani hiukan surullinen, ympärillä pyöri ihmisiä, mutta missä oli jäsenet, yhdessä tekeminen. Meitä jäseniä juhlienjärjestämisessä oli aika vähän. Vielä alkuvuosina, kun itse en niinkään osallistunut mihinkään näkyvään, oli yhdistyksessämme yhteistyön meininkiä. Mutta väki on vähentynyt, vanhentunut, osa on poistunut keskuudestamme.

Odotin kohtaavani ehkä juuri sinut. Odotin, osa saapui, osa ei. Mieleni alkoi tehdä inventaariota menneistä yli kymmenestä vuodesta, jolloin olen ollut mukana yhdistystoiminnassa.

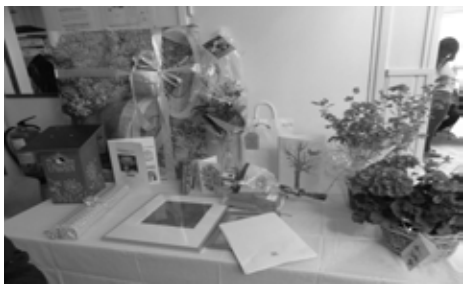
Yhdistyksestä on moneksi ja monessa olen ollut mukana. Löysin tieni niihin aikoihin Emyyn kun Meriemy oli juuri perustettu. Olin alkuun tietenkin kuin Liisa Ihmemaassa. Mutta yhteisö otti hyvin vastaan ja niin vuodet ovat vierineet. Olen aina ollut hiukka huono tekijä, mutta tavalla tai toisella olen roikkunut mukana. Hienointa on ollut tutustua uusiin ihmisiin ja kuulla erilaisia kohtaloita, omat ongelmani ovat näin saaneet oikeat mittasuhteet ja on ollut helpompi hyväksyä oma sairastuminen näin vanhoilla päivillä. Muistan, kun ihmettelin, että tätäkö elämä voi olla. Tällaista vertaistukea pitäisi saada jo työelämässä. Opin, opettelen yhä monia ihmiseloon kuuluvia perusasioita.

Onneksi vuosien saatossa olen tutustunut lukuisiin ihmisiin ja niin juttukavereita riitti enkä tuntenut itseäni niin ulkopuoliseksi. Näissä jäsenille tarkoitetuissa juhlissa oli yhtälailla yhteistyökumppaneita kuin jäseniäkin.

Nautin suunnattomasti nähdä jäsentemme kättentöitä. ”Kukkatiimin” kukka-asetelmat vetivät vertoja minkä tahansa kukkakaupan aikaansaannoksille, kakut olivat kauniita ja maistuivat varmaan kaikille.

Maj-Lis Voutilainen
Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Toiminnanjohtaja sai mitalin



Lahjapöytä

Minnan tekemä kukka-asetelma

Kuvat: Kyösti Kolehmainen

Kolmen minuutin matka Karviseen

Istun tässä vuokrakaksioni parvekkeella elokuisen alkuillan lämmöstä nauttien.

Taivas on niin sininen, kuin vain taivas voi sininen olla. Pilvenhattarat lipuvat lähes paikoillaan. Puiden vihreys on muuttunut tummemmaksi enteillen syksyä, vaikka kunnon kesäkään ei ole vielä tullut. On levollinen ja rauhallinen olla ja hymyilen itsekseni. Tähän olen kulkenut pitkän matkan.

Elämä ei aina kulje suunnitelmien mukaan. Tulee pettymyksiä ja kipeitä luopumisia, romuttunutta itsetuntoa, itkua ja raastavaa ikävää. Tuntee olevansa turvassa suljettujen verhojen ja lukittujen ovien takana. Vaikka seinät kaatuvat päälle ulos lähteminen tuntuu mahdottomalta ajatukselta. Ulkonahan sataa, on kylmää, tuulee ja kadut ovat jäässä. Sitähän voi juoda kahvin mustana, jos maito on loppu. Huomaamattani aloin eristäytyä ulkomaailmasta, sitten sattuma puuttui peliin, voisin sanoa viime hetkellä. Entinen avopuolisoni oli löytänyt isälleen ATK-opetusta tarjoavan paikan Malmilta, Tukiyhdistys Karvisen, joka sijaitsi kolmen minuutin matkan päässä silloisesta kodistani. Toisella tai kolmannella kerralla Karvisessa

käydessäni olin liittynyt jäseneksi ja pestautunut keittiöön apulaiseksi. Kuuluin johonkin ja olin hyödyllinen jossain ja joillekin. Elämäni oli saanut sisältöä ja säännöllisen viikkorytmin. Tiistaisin ja torstaisin Karviseen. Huomasin kaivanneeni ihmisten pariin, eikä enää keittiövuorojen jälkeen ollutkaan kiire kotiin päikkäreille, sillä sain enemmän piristystä höpötellessäni karvislaisten kanssa. Halusin antaa omaa aikaani keskustellen, kuunnellen, piirtäen ja askarrellen.

Joulukuisena pakkaspäivänä kevyt lumi kinostuu Kalajoen kylpylähotellin seinän vierustoihin. Sisällä allasosastolla on trooppisen lämmin. Pitkälle iltaan kestäneen kulttuurivastaavien koulutuspäivän päätteeksi voin osallistua allasjumppaan, antaa voimakkaan suihkun hieroa olkapäitäni, uida vastavirtaan köysistä vetäen taikka lillua lämpimässä porealtaassa. Pohdin elämääni saunanlauteilla. Kaikki olemme kuka mistäkin syystä rimpuilleet vastavirrasssa, sukeltaneet tummiin vesiin, kahlanneet kivikoissa tai räpiköineet jalat kiinni pohjamudissa.
Siltä matkalta palattuani tajusin ja rohkenin ottaa vastuun omasta onnestani. Kun vesi yltää suuhun on irrotettava jalat pohjasta ja lähdettävä uimaan. Onnellisuuteen ja iloon pyrkiminen on minunkin oikeuteni.

Uudesta kodistani, missä olen nyt asunut pari kuukautta, on Karviseen kolme kilometriä. Kävellen menee yli kolmekymmentä minuuttia ja bussilla kymmenen. Elintilani on nyt laajentunut ja olen saanut voimia ja tilaa levitellä siipiäni.

Aamulla menen taas Karviseen, niin kuin kaikkina muinakin päivinä. Taivas on vielä sininen, ja minua hymyilyttää tämä itseni haastattelu tähän lehteen.

Arja Tuomioja
Tukiyhdistys Karvinen ry

KRIISIKISSA SEIKKAILEE

Katja Leinonen

Hyvinvointi on elämän arvoinen asia

Mielen hyvinvointi on nro 1 – ei ”ole terveellistä olla yksin”, sanon minä. Sen tietää jokainen, jolla on ollut mieli maassa eikä ole ollut ihmistä, joka olisi ymmärtänyt tilanteen. Ne ovat tosiystäviä, jotka ymmärtävät ja ovat tukena, kun on mieli maassa. Jos läheinen, ymmärtävä ihminen puuttuu, on vaikeaa. Itselläni on läheisten lisäksi kaksi tosiystävää. Toinen heistä oli läheinen työtoveri 25 vuotta. Hänellä on taito kuunnella, hän ymmärtää, hänelle voin kertoa kaikki pahat oloni yms. Sain ja saan häneltä kuuntelemisen lisäksi hyviä vinkkejä. Olemme toisiimme yhteydessä edelleen, vaikka hän onkin nykyisin eläkkeellä. Hän muistaa toistaa, että tule juttelemaan tai soita, jos tuntuu pahalta. Se toimi ja toimii.

Toinen tosi ystävä on maalla, miespuolinen. Olemme tunteneet vuosia. Hän asuu aivan kesä-paikkani vieressä. Minulla on kaksi kissaa ja hänellä koira. Lemmikitkin tulevat hyvin toimeen keskenään ja meillä kahdella riittää tarinaa. Hän on tukena.

Äitini poismeno oli kova paikka, siitä on 13 vuotta. 4 vuotta sitten lemmikkikissa Donin poismeno (19 v 9 kk) oli myös kova paikka. Oli tosi surullista, kun Donia ei enää ollutkaan. Olen aina ollut kissaihminen, pidän myös koirista. Kissat ja koirat ovat hyviä kuuntelijoita, eivät sano koskaan poikkipuolista sanaa, vaan antaneet hyvää mieltä. Meni melkein kaksi vuotta, kun uuden kissan hankkiminen alkoi kiinnostaa. Eläimet ovat erittäin hyviä kuuntelijoita, toisin kuin monet ihmiset. Lopulta hankin, en yhtä kissaa, vaan kaksi, sisarukset.

Kissamaailman kuulumisia maaseudulta

Arvonsa tunteva kissaneito Minni istuu puun alla tapittaen pää kenossa oksalla visertävää haarapääskyä. ”Kun saisi edes nuolaista”, tuntuu Minni tuumivan. Se tietää (emäntä on sanonut), että linnut ovat kielletty alue. ”Mutta saahan sitä katsella tässä emännän kanssa ja toivoa”, tuumii Minni ja kaataa itsensä selälleen unohtaen linnut. Emäntä rapsuttelee vatsan alta. Kummallakin on hyvä mieli; Minni kehrää ja kieriskelee puolelta toiselle nauttien täysin siemauksin. Sitten hus.., yhtäkkiä Minni nousee, venyttelee ja on taas valppaana, jos vaikka… Viserrys kuuluu taas koivusta…

Luumu-neito, Minnin sisko, kyhnyttää koivua ja puskee emäntää sääreen ja katselee emännän kasvoja. Samassa se kaataa itsensä kyljelleen. Sitten rapsutellaan ja jutustellaan. Välillä Luumu nousee seisomaan, ja taas alas, ja sitten vain ”naatitaan” koko rahan edestä. Nurmikko on uuden vihreä ja tuoksuva, voikukat kukkivat, mutta niihin ei Luumu koske. Ne eivät kiinnosta. Vain tuore ruoho ja piehtaroiminen nurmikolla, se vasta on poikaa, vaikka tässä neitoja ollaankin.

Nämä kissaneidot ovat 3-vuotiaita sisaruksia, samassa pesueessa kasvaneita hurmaavia karvakamuja. Vielä vuosi pennun kirjoissa, sitten ollaan aikuisia. ”Mitähän se merkkaa, kun ollaan aikuisia kissoja”, tuumivat Luumu ja Minni. ”Minkälaisia meidän pitää Minni-siskon kanssa olla, kun ollaan aikuisia kissoja?” Eivät taida siskokset kuitenkaan tuollaisia miettiä, kun vain huolto pelaa; ruokaa ja juomista riittää ja… ja ai niin ihania rapsutuksia ja silityksiä ja juttelua emännän kanssa ja kesäkeleillä pääsee ulos..

Minni ja Luumu ovat seurallisia kissoja. Kun emäntä ottaa kutimen tai sanaristikon, niin Minni on heti sylissä. ”Nyt ollaan mun kaa, eikä tehdä muuta”, tuumii Minni ja asettuu emännän sylissä hyvään asentoon. Emäntä ei laita lattialle. Tilanteesta ja olosta nauttivat kumpikin. Luumu katselee omalta tasoltaan ylhäältä siskon ja emännän touhuja. ”Aina ne vaan jaksaa”, tuntuu Luumu ajattelevan ja ottaa hyvän asennon nukku-akseen.

Kissat tietävät, että maalla on emännän ja heidän paratiisinsa. Emäntä saa nyppiä rikkaruohoja, istuttaa uusia taimia, olla vain ja rentoutua. Kissat saavat syödä ruohoa, kuljeskella, maata pensaan alla tai vaikka nukkua. Nuo kaksi hurmaavaa kissaneitoa pitävät mielen pirteänä ja huonomman päivän sattuessa ne antavat päivään toimintaa ja hyvää tuulta. Jos aurinko paistaa, niin ylös ja ulos, on Minnin ja Luumun mieli, niin myös emännän. Ja kun hyvä ystävä tulee koiransa kanssa mukaan tähän riemuun, niin eihän ihminen voi kai muuta toivoa.

Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry
Marja-Leena ja
kissaneidot Luumu ja Minni

Mielen hyvinvointia kokemuksella - Mitä me nuoret halutaan?

Mielenterveysyhdistyksissä mietitään par'aikaa todella paljon sitä miten nuoria voitaisiin motivoida tulemaan toimintaan mukaan. Mietitään syitä miksi matalan kynnyksen kohtaamispaikkoihin ja ryhmiin on loppujen lopuksi niin suuri kynnys tulla.

Nuoria ohjaavat nykyään liian paljon ennakkoluulot ja erilaiset stereotypiat siitä millaista mielenterveysyhdistyksissä on. Ajatellaan, että siellä istuu joukko tietynlaisia ihmisiä pyöreän pöydän ääressä taputtelemassa toisiaan olkapäille, voivottelemassa epäonnistunutta elämää ja rikkimennyttä rakkautta. Nuorten ja mielenterveystoiminnan välillä on jää, jonka rikkomalla nuoret saadaan mukaan. Mutta miten tämä ennakkoluulojen ja stereotypioiden rakentama jää saadaan rikki?

Nuoria sairastuu mielenterveydellisiin ongelmiin nykyään entistä enemmän, koska nuoret eivät halua elää sitä elämää joka heille on valmiiksi tehty. Jonka vanhemmat ja muut aikuiset ovat heille luoneet nuorten toiveita kysymättä tai kuuntelematta. Me nuoret halutaan elää omien unelmien perässä, saada kannustusta ja tukea omien polkujen kulkemista varten ja haluamme hyväksyttävyyttä omalle identiteetille. Me ei tarvita valmista karttaa, emmekä tarvitse valmiita suunnitelmia siihen mitä meistä tulee. Me nuoret emme halua, että meille hoetaan koko ajan miten huonosti meidät nykynuoret on kasvatettu, miksi kaikki mitä me tehdään on väärin ja miten kaikki nykyaikana tapahtuva ilkivalta on meidän nuorten syytä. Meille nuorille sanotaan liian usein, että omien voimien loppuminen, epätoivo tulevaisuuden kanssa ja paha oli kuuluu nuoruuteen, pitää nukkua yön yli ja seuraavana päivänä asiat olisivat paremmin.

Sanojamme pahasta olosta ei oteta tarpeeksi usein tosissaan joten, me itsekin uskomme , että meillä on kaikki kunnossa ja apu jää hakematta. Meillä kasvaa kynnys mennä mielenterveysyhdistyksen toimintaan mukaan sillä mehän ollaan terveitä ja eletään vaan sen "ohimenevän nuoruuden vaiheen kanssa". On olemassa pelko siitä, että saadaan jonkinlainen leima otsaan. Nuoret unohtavat, että mielenterveysyhdistyksessä tapahtuva toiminta on myös ennaltaehkäisevää, koska siitä ei puhuta meille tarpeeksi.

Millaista toimintaa nuorille tulisi tarjota ja miten nuoret saataisiin toimintaan mukaan? Mielestäni omakohtaisten kokemusten perusteella nuoret tarvitsevat ympärilleen aikuisen läsnäoloa ja neuvoja. Aina ollaan hokemassa että "nuorilta nuorille" olisi se paras ratkaisu mutta ei se oikeastaan ole. Onhan toki tärkeää, että nuori saa ikäistänsä vertaistukea mutta monesti nuori tarvitsee eniten sitä aikuista joka on läsnä ja on kiinnostunut oikeasti nuoresta ja jaksaa kuunnella. Nuori tarvitsee sen hetken jolloin "voi vaan olla olemassa". Nuorille tarjottu toiminta tulisi suunnata yksinkertaiseksi ja kannustavaksi toiminnaksi jonne voi tulla täysin omana itsenään ilman paineita siitä, että pitää suoriutua jostakin asiasta.

Urheiluryhmät ja yhdessä tekeminen koetaan tärkeäksi ja innostavaksi tavaksi tulla mukaan toimintaan.

Nuortenillat ovat loistava keino saada nuoriso liikkeelle eikä sinne tarvitse järjestää mitään sen kummallisempaa toimintaa. Lautapelit, muut pienet aktiviteetit sekä läsnä olevia aikuisia kuuntelevine korvineen riittää.

Lähtökohtaisesti toimintaan mukaan menemisessä oma asenne ratkaisee ja sitä ei kukaan muu voi muuttaa kun nuori itse. Nuoret eivät ole kauhean tietoisia mielenterveysyhdistysten toiminnasta joka on suunnattu juuri heille. Rikotaan siis jää, muutetaan stereotypioita, murretaan ennakkoluulot nuorilta ja annetaan syy muuttaa omaa asennetta. Mainostetaan mahdollisuuksia ja yhdistysten olemassaoloa. Kun paikalle saadaan edes yksi nuori, jolle jää positiivinen kokemus, tulee varmasti toinenkin katsastamaan avoimien ovien välistä pilkistävän mahdollisuuden.

Minja Sorsa

Minä olen äänimies

Minut valittiin YLE:n dokumenttiin "Äänimies", jota kuvattiin puolisen vuotta loppuvuodesta 2014.

Dokumentin kuvaamiseen varattiin pitkä aika. Muutama tunti käytettiin siihen, että tottuisin kameraan. Dokumentissa on tärkeää olla luonnollinen ja se ei onnistu ennen kuin kuvaamisen voi ajatella olevan osa arkea. Toki kuvaaminen vaikuttaa siihen mitä puhuu kameran edessä. Mutta niinhän se on ihmisten parissa jutellessakin. Valitaan mitä kerrotaan ja jätetään kertomatta.

Kuvaajakaan ei saa olla vieras. Muutoin on vaikea olla luonnollinen. Tutustuminen kuvaajaan on osa dokumentin tekoa. Kuvaaja on osa arkea pitkän aikaa. Siksi tulee hetkiä jolloin jutellaan niitä näitä asian vierestä. Kaikkea ei dokumentoida kuitenkaan, vaikka paljon materiaalia tuleekin.

Elämäntarinasta tulee kerrottua lyhyesti ja pitkästi. Itse kertominen on osa dokumentointia, jotta tulee taustaa kerrottua myös. Lisäksi minua kuvattiin erilaisissa tilanteissa, jotta persoonani tulee paremmin esiin. Minun ajatukseni, asenteeni ja persoonani eri puolia tuli näkyviin vähän kerrallaan.

Henkilöiltä, jotka ovat kanssani tekemisissä paljon, kysyttiin lupa kuvaamiseen. Osa suostui ja osa ei. Osa niistä, jotka suostuivat, ovat osana dokumenttia.
Haasteellisia tilanteita olivat ne, joissa äkisti tuli ihmisiä lähelle. Osa ei halua tulla kuvatuksi silloin. Kuvaajalla voi olla haaste kuvata niin ettei toista näy. Se on kuitenkin osa arkea ja toisten toiveita kunnioitetaan.

Dokumentti esitettiin TV:ssä huhtikuussa 2015. Arki alkoi taas. Huomasin monen tunnistaneen minut ja jotkut tulivat jopa kiittämään hyvästä dokumentista. Dokumenttia jaettiin paljon somessa ja suosio yllätti ainakin minut. Aihe oli kiinnostava ja toi arjen lähelle.

Osa tutuista tuli kiittämään ja kehumaan rohkeuttani Joidenkin kanssa ystävystyin uudelleen.

Negatiivista palautetta on tullut pari kommenttia n. 4 kuukauden aikana. Ihmiset arvostavat rohkeutta kertoa oma tarinansa kun sen tekee avoimesti ja kertovasti.

Seuraavana onkin jo muut innostavat projektit käsillä. Itseluottamusta tuli kohisten. Kiitos kaikille palautetta antaneille henkilöille/yhteisöille.

Sami Juntunen,
Tukiyhdistys Majakka ry,
Suomen Moniääniset ry

Kaikukortilla maksutta kulttuuria pienituloisille!

Espoossa on kokeiltu maksuttomaan sisäänpääsyyn oikeuttavaa Kaikukorttia huhtikuun 2015 alusta lähtien. Kaikukorttikokeilussa on mukana 15 espoolaista sosiaali- ja terveysalan yhteisöä. Näiden yhteisöjen asiakkaat, jotka kokevat olevansa taloudellisesti tiukassa tilanteessa, voivat hankkia Kaikukortin itselleen. Kaikukortilla voi hankkia maksuttomia lippuja kahdeksaan Kaikukortti-verkostossa mukana olevaan kulttuurikohteeseen, joiden lähes kaikki tarjonta on mukana kokeilussa. Tarjontaan sisältyy monenlaisia taide- ja kulttuurielämyksiä, kuten kevyen ja klassisen musiikin konsertteja, festivaaleja, teatteriesityksiä ja museokäyntejä. Alustavien tilastojen mukaan Kaikukortteja on jaettu Espoossa alkusyksyyn mennessä jo reilut 600 kappaletta!

Kulttuurielämykset kuuluvat kaikkien arkeen

Kaikukortti-toiminnan taustalla on ajatus, että jokaisella ihmisellä pitäisi olla mahdollisuus siihen, että kulttuurielämykset ovat osa arkea. Kulttuuripalveluiden käyttö ei saisi olla riippuvainen ihmisen varallisuudesta, vaan jokaisen ihmisen perusoikeus. Kulttuurielämään osallistuminen voi kuitenkin jäädä vähäiseksi taloudellisesti tiukassa tilanteessa.

Kunnat ovat joutuneet monessa asiassa säästökuurille. Köyhyystutkimus on nostanut esiin, että säästöt kohdistuvat usein niihin ryhmiin, jotka eivät itse tai joiden puolesta ei välttämättä jakseta nostaa meteliä. Tutkimuksessa on huomattu, että taloudellisesti vaikea tilanne voi passivoida ihmistä, jos hän ei koe ulospääsyä haastavasta tilanteestaan. Mielekkään tekemisen löytyminen on tärkeää ihmisen elämänlaadun kannalta. Kaikukortti-kokeilun yhtenä tavoitteena onkin edistää pienituloisten henkilöiden ja perheiden elämänlaatua. Maksuttomat kulttuuripalvelut antavat yhden mahdollisuuden mielekkääseen tekemiseen.

Hinta ei varmasti ole ainoa osallistumisen este. Esimerkiksi masentuneena ihmisen toimintakyky on usein huono ja harvat asiat tuottavat mielihyvää, jolloin jo yksin kotoa lähteminen vaatii suurta ponnistelua. Jos siihen yhdistetään taloudellisesti vaikea tilanne, voi mikä tahansa lipun hinta tuntua liian suurelta. Maksuttomuus voi madaltaa kynnystä, etenkin jos on yhtään epävarma siitä, kuinka hyvin jaksaa keskittyä esitykseen tai näyttelyyn. Minä olen työskennellyt pitkään psykiatrisessa hoitotyössä. Esimerkiksi masennuksen hoidossa kannustetaan tekemään itselle mielekkäitä asioita ja vähentämään kuormittavia asioita. Vaikka mielihyvää ei mistään näyttäisi saavan, voi päivä kulua paljon joutuisammin, kun saa lähdettyä kotoa ja muuta ajateltavaa. Minä olen kokenut taiteen ja kulttuurin oivana työvälineenä hoitotyössä. Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista puhutaan jo yleisesti. Taide- ja kulttuurielämykset voivat antaa muun muassa kanavan omille tunteille ja itseilmaisulle, aktivoida, antaa keskustelun aiheita ja onnistumisen kokemuksia. Taidekokemukset voivat myös sopivasti herätellä ja provosoida. Yhdessä asiakkaiden kanssa tehdyt ryhmäkäynnit taiteen äärelle ovat voineet antaa kokemuksen ”samassa veneessä olemisesta”. Lämpimästi suosittelen!

Kaikukorttikokeilussa on tarkoitus vähentää myös muita osallistumisen esteitä. Ystävää tai muuta läheistä ei ole aina mahdollisuus saada mukaan kulttuuritapahtumaan. Espoon kokeilussa tehdään yhteistyötä kulttuurikaveri-toiminnan kanssa. Kaikukortin haltija voi pyytää vapaaehtoisen kulttuurikaverin mukaan kulttuuritapahtumaan ja tarvittaessa varaamaan liput puolestaan.

Taide- ja kulttuurielämysten pariin ei toki ole tarkoitus houkutella niitä, joita itse aihe ei kiinnosta lainkaan. Tärkeää on saada valita itse. Mitä laajempi ja monipuolisempi kulttuuritarjonta on tarjolla, sitä helpompi ihmisten on löytää itseä kiinnostavia elämyksiä. Kaikilla tulisi olla yhdenvertaiset mahdollisuudet kokea taide- ja kulttuurielämyksiä.

Tavoitteena valtakunnallinen Kaikukortti

Kulttuuripassi-hankkeen tavoitteena on luoda taloudellisesti tiukassa tilanteessa oleville henkilöille suunnattu kulttuuritarjonnan maksuttomaan käyttöön liittyvä malli ja levittää se asteittain valtakunnalliseen käyttöön. Espoon Kaikukorttikokeilu kestää vuoden 2015 loppuun ajan, mutta tavoitteenamme on, että Kaikukortin saa Espoossa myös kokeilun jälkeen. Vuonna 2016 kokeilemme Kaikukorttia Kainuun maakunnassa.

Kuva: Aura Linnapuomi

Kaikukortilla on myös oma Facebook-sivu www.facebook.com/kaikukortti. Käy tykkäämässä meistä, niin voit seurata ajankohtaisia Kaikukortti-asioita!

Lisätietoa Kaikukortista: Kaikukortti-verkostossa mukana olevat espoolaiset yhteisöt ja kulttuuritarjonta osoitteessa www.kulttuuriakaikille.fi/kaikukortti.

Mira Haataja,
Kulttuuripassin jatkohankkeen
hankekoordinaattori,
Kulttuuria kaikille -palvelu,
mira.haataja@cultureforall.fi

Kiitämme toimintamme tukemisesta:

SUPERMARKET
POHJOIS-HAAGA

Eliel Saarisen tie 5, 00400 HELSINKI, puh. 010 5671 860
Palvelemme ark. 7-21, la 7-18 ja su 12-18.

veikkOlan apteekki
Eerikinkartanontie 2
puh. (09) 8874 2810

Palvelemme
ma–pe 9–18, la 9–14

Africafe

Kupillinen Afrikan Lämpöä

Tampereen kehitysmaakauppa
puh 03-3446770
www. kehitysmaakauppa.org

PAINATA UNIIKIT POSTIKORTTISI HELPOSTI!

MEILTÄ MYÖS KÄYNTIKORTIT, OMAKUSTANTEET, TAIDEJULISTEET JNE.

picaset
www.picaset.fi

Kymmensormitekniikan opettelu ei ole tylsän harmaata TypingMasterin nettiohjelmalla.

Mene osoitteeseen:
www.typingmaster.fi/online
ja osta haluamasi tilausjakso!

Hinnat alk. 19,90€ / 2kk

TypingMaster
Eerikinkatu 4 A 16, 00100 Helsinki
puh. 09-8240 8450, myynti@typingmaster.com

IP-Palvelut Oy/Data Group
Espoo

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

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

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

Terassikahvio
Jorvin sairaala (psykiatrisen osaston aula)
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, ti, to, pe klo 9–16, ke 9-18

Emy Leppävaarassa
Raitin Pysäkillä perjantaisin (Konstaapelinkatu 1)

Lisätietoja yllä olevista puhelinnumeroista.
sähköposti: espoonmielenterveys@emy.fi
kotisivut: www.emy.fi
Facebook: Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Kirkkonummen Seudun Mielenterveysyhdistys Kisu ry
Kyrkslättnejdens Mentalhälsoförening Kisu rf
Kohtaamispaikka Katinkontti
Kuninkaantie 5-7 A, Kerhotila 1
02400 Kirkkonummi

Tukiyhdistys Majakka ry
Teuvo Pakkalantie 1 A
00400 Helsinki
p. 09–145 028
Anne Niemi, p. 050 469 8222
Heidi Rautio, p. 044 744 7009
Anneli Jousmaa, p. 041 432 3633
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 12–17, su klo 12–17 ja kesäaikaan ma–pe klo 10–16, la klo 12–17, su klo 12–17

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

Lauhatuuli
Hiekkaharjuntie 13 A, 01300 Vantaa
Lauhatuuli muuttaa alkuvuodesta 2016 (remontin valmistuttua) uusiin tiloihin. Uusi osoite on Leinikkitie 22, 01350 Vantaa.
p. 09 873 4386
sähköposti: lauhatuuli@hyvattuulet.fi
avoinna: ma, to ja pe klo 9-15, ti ja ke klo 9-18, parittomien viikkojen la klo 12-16

Myöhätuuli
Lammaslammentie 17 A (lammen puolelta sisään)
01710 Vantaa
p. 09 853 2328
sähköposti: myohatuuli@hyvattuulet.fi
avoinna: ma–pe klo 9–15, parillisten viikkojen la klo 11.30-15

Tukiyhdistys Karvinen ry
Malmin raitti 19
00700 Helsinki
p. 050 554 3115
sähköposti: tukiyhdistys@kolumbus.fi
kotisivut: www.tukiyhdistyskarvinen.fi
Facebook: Tukiyhdistys Karvinen ry
avoinna: ma–pe klo 9–15,
la klo 10–15 (talvikaudella)

Kiitämme Raha-automaattiyhdistystä ja kuntia toimintamme tukemisesta.

Toiminta-ajatuksemme
Vertaistuki
Tasavertaisuus
Vapaaehtoisuus
Yksilön kunnioittaminen
Ihmisten kohtaaminen
Kävijöiden osallistaminen
Etujen valvonta
Yhteisöllisyys

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

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA

www.avomielin.fi