

3/2019

Helmi



**Kokemuksia
hoidoista**

Mielekäs elämä! Mitä se on?

Helmi

Teemana
mielekäs
elämä



- 6 MITÄ ON MIELEKÄS ELÄMÄ?**
Riittäako, että on tyytyväinen elämäänsä, vai tarvitseeko elämällä olla syvempi tarkoitus?
- 8 MINUN MIELEKÄS ELÄMÄNI**
Terveys, aktiivisuus ja läheiset ovat mielekkään elämän rakennuspalikoita
- 9 SAILAN KOLUMNI**
Ei vain helppoa ja mutkatonta
- 11 VOIMAVARANA LUONTO JA YSTÄVÄT**
Tasapaino oman itsensä, sekä luonnon ja ystävien kanssa tuo mielekkyyttä elämään
- 12 KOKEMUKSIA ITSEMYÖTÄTUNTORYHMÄN OHJAAAMISESTA**
Tunteet ja tarpeet kortilla? Näin oppii osoittamaan itselleen myötätuntoa
- 13 TYÖHARJOITTELIJAN TERVEISET**
Kiia polki töihin Onnilla, hyräili Iloista Christinaa ja pohti elämää
- 14 ELÄMÄN ERI PUOLIA**
Sateenkaariseniorit, itsetuntemus ja Mahatma Gandhi
- 15 MIKSI TERAPIA TEHOAA**
Musikkipsykoterapia toimii, vaikka kuulostaisikin oudolta
- 16 MUSAHÄSSÄKKÄ PORISSA**
Helmin yhtye esilintyi Porin Moniäänirockissa
- 18 KOKEMUKSIA SÄHKÖHOIDOSTA**
Lensikö yksi yli käenpesän, vai onko kyseessä sittenkin ihan turvallinen hoitomuoto?
- 20 MAASEUTUA HELSINGIN LÄHELLÄ**
Kuusikkokorvissa pöhisee rikas elämä ja Helsingistäkin pääsee suolle rämpimään
- 21 KOKEMUKSIA AURORASTA**
Auroran sairaala ei ole vain suljettu osasto
- 23 KIRJA: LASTENPSYKIATRIN AJATUKSIA**
Vappu Taipaleen kirjassa lapsia kuunnellaan

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	AJANKOHTAISTA	4
	SIELUN HELMIÄ	24
	KRYPTO JA SUDOKU	26
	HELMIIN JÄRJESTÖSIVUT	28



Helsingin kaupunki tukee
HELMIn toimintaa

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimittukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00340 Helsinki tai lähetä sähköpostia, yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Päätoimittaja: Heidi Saakkonen | Toimitus: Tiina Kallio, Tiina Oksanen | Toimitusassistentti: Mikko Kilgast | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | Painosväli: 2500–3000 | 28. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Antero Viinikainen, antero.viinikainen@gmail.com, p. 050 530 6978. Ilmoitusaineistot: TJM-System Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032, aineistot@tjm-systems.fi. | Kannen kuva: Seppo Kilgast | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. | Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmi-ry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi |

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.fi



HEI HELMILÄISET!

TÄSSÄ Helmi-lehden numerossa pohditaan mielekästä elämää, mitä se sisältää ja miten mielekkyyttä voi omassa elämässään lisätä. Minun elämässäni mielekkyys koostuu asioista, jotka ilahduttavat minua tai joiden avulla voin ilahduttaa muita sekä asioista, jotka koen merkitykselliseksi ja joita voin tehdä tai kokea yhdessä muiden ihmisten kanssa. Mielekäs elämä on mielestäni aina vuorovaikutusta ympärillä olevien ihmisten kanssa. Meillä jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja toisaalta osoittaa, että haluamme kuulla myös muita. Yhteisöllisyyden kokemus ja empatia ovat minulle mielekkään elämän peruspilareita.

ELÄMÄ harvoin, jos koskaan, on täysin mielekästä, kun mielekkyyden kriteeriksi asetetaan ikunnen onni, jatkuva tyytyväisyys tai se että, "kaikki on aina hyvin". Asetelma voi kääntyä jopa päällelleen, huomion keskipisteeksi osuvat aina yksittäiset virheet, epäonnistumiset ja pahan mielen aiheuttajat, kun vaatimus täydellisyydestä on liian suuri. Näiden sijaan, jos lähtökohdaksi asettaakin sen, että jokaisessa päivässä löytyy kyllä jotain hyvää, joku pieni asia, josta voi olla kiitollinen tai jotain, josta tuntee onnea, alkaa elämän mielekkyys rakentua pikkuhiljaa tukevalle perustalle, jota eivät takaiskut heti horjuta. Kun näitä kokemuksia on jakamassa muitakin ihmisiä, olivat he sitten läheisiä, ystäviä tai oma yhteisö, on edellytykset mielekkääseen elämään jo olemassa.

MEILLÄ Helmissä on upea mahdollisuus tarjota toisillemme puitteet mielekkääseen elämään. Helmi-taloilla jokainen meistä on yhtä arvokas, voimme kokea arvostusta ja myös antaa arvostusta. Voimme olla toisillemme läsnä, kuulla ja tulla kuulluksi, iloita tai surra, oppia uutta, kokea elämyksiä tai yhtä lailla tehdä arkisia asioita – yhdessä. Voimme olla toisillemme ne henkilöt, jotka juuri tänään tekevät sen yksittäisen, vaikka vain ihan pienen teon, joka toista ilahduttaa. Olen varma, että juuri silloin, elämme mielekästä elämää!

*Tiina Kallio
järjestösihteeri*



Psst! Helmin keittokirja *Ei hullumpaa!* nyt tarjouksessa vain viisi euroa. Katso resepti ja lue lisää sivulta 27.

LEHTI AINEISTO ILMESTYY

1/2019	21.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2019	16.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2019	29.8.	syyskuu viikolla 39
4/2019	14.11.	joulukuu viikolla 50

Mediakortti: https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2018/11/helmi_mediakortti_2019.pdf

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄNI!

Helmi-lehti tehdään porukalla! Seuraava palaveri ti 1.10. klo 12:30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin Sisiskonkamarissa tai ruokasalissa. Kokoonnumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 4/2019 aineistopäivä on 14.11.2019.

MIELENTERVEYSMESSUT

19.-20.11.2019

Terapiatakuu-kansalaisaloite etenee eduskunnan käsiteltäväksi. Tavoitteella pyritään parantamaan mielenterveyshoidon saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta. HELMI ry osallistui kampanjaan: keräsimme yli 200 nimeä Kampissa.

MIELENTERVEYSMESSUT kokoaa eri kansalais- ja ammattiryhmät vuosittaiseen suurtapahtumaan Helsingin Kulttuuritalolle.

Messut tarjoavat monipuolisen näytelyn, ammattilaisseminaareja, mielen hyvinvointiin liittyviä yleisöluentoja sekä elämänmakuisia kokemuspuheenvuoroja.

HELMI ry on tietenkin mukana messuilla! Osastomme sijaitsee toisessa kerroksessa, 2. portaat vasemmalta ylös.

Paikka nro 27. Tulethan moikkaamaan meitä osastolle!

Tietoiskujen joukossa tilassa Kulsta 2-3 on myös kokemusasiantuntijamme **Tuula Samulinin** pitämä info Helmistä 20.11. klo 14:00.

Messuille on tänä vuonna ilmainen sisäänpääsy.

Helsingin Kulttuuritalo, Sturenkatu 4, 00510 Helsinki.

Avoinna: tiistaina 19.11. klo 9-17 ja keskiviikkona 20.11. klo 9-16.

Haluatko mielekästä tekemistä?

Tule mukaan HELMI ry:n toimintaan!

Oletko hyvä kuuntelemaan, pidätkö ruoanlaitosta tai oletko kiinnostunut ohjaamaan harrasteryhmää?

Haluatko auttaa vertaista tai olla mielenterveyskuntoutujan tukena? Olisitko sinä uusi vapaaehtoisemme?



VAPAAEHTOISEKSI?

Haemme vapaaehtoisia Pasilan ja Herttoniemen taloille lounaskeittiöihin, kahvilaan, talojen päivystäjiksi ja yleisjantusiksi, jotka voivat tehdä myös pieniä korjaustöitä ja pitää yllä Helmi-talojen viihtyvyyttä.

Kaipaamme ryhmänohjaajia Äijäryhmälle, Nuorten aikuisten ryhmälle (18-35 v.), Vertaisryhmille ja harrasteryhmille. Perehdytämme ja tuemme sinua vapaaehtoistehtävässäsi ja voit osallistua vapaaehtoistoimintaan omien voimavarojesi mukaan.

Ota yhteyttä ja kysy lisää!

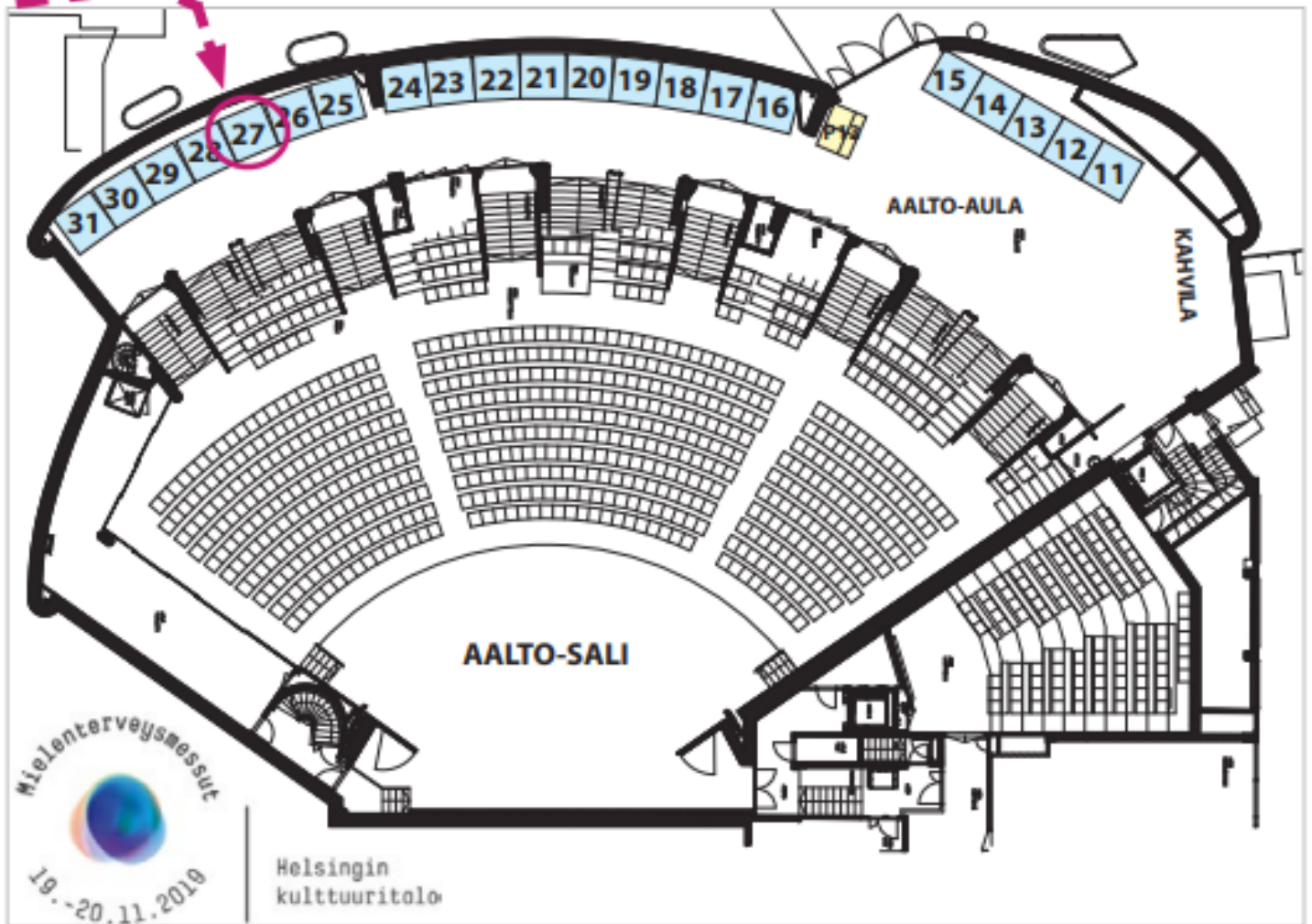
Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Tiina Oksanen,
+358 44 777 4998, tiina.oksanen@mielenterveyshelmi.fi

TUKIHENKILÖKSI?

Haluatko auttaa vaikeassa elämäntilanteessa olevaa ihmistä, joka kaipaa turvallista henkilöä arjen tueksi? Tuen muotoina ovat esim. kuunteleminen, keskustelu ja yhdessä harrastaminen, käytännön asioissa opastaminen ja arjessa rinnalla kulkeminen.

Etsimme vapaaehtoisia tukihenkilöiksi mielenterveyskuntoutujille. Palkkioksi saat elämää rikastuttavia kokemuksia, hyvää mieltä ja uusia tuttavuuksia. Tarjoamme sinulle tukihenkilökoulutuksen ja tukea tukihenkilönä toimimiseen.

Kiitokseksi arvokkaasta panoksestasi vapaaehtoistyöhön tarjoamme sinulle maksuttomia koulutuksia, tukea toimintaan ja vapaaehtoisten yhteisiä virkistystilaisuuksia.



MIELENTERVEYS- MESSUT 2019

19.-20.11.2019 Helsingin Kulttuuritalo
Mielen hyvinvointia kokemuksella



www.mielenterveysmessut.fi



Mielenterveyden
keskusliitto
yhdistyskuoppalainen

YLEISÖLUENNOT

Tässä ensimmäiset maistiais- Mielenterveysmessujen yleisöluennoista. Ohjelma täydentyy syksyn mittaan.

Sisäänpääsy
ja ohjelma
on yleisölle
ilmainen!

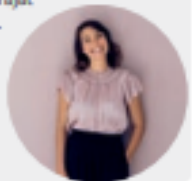
Tiistoi 19.11.

**12-12.45
KENELLÄ ON OIKEUS VOIDA HYVIN? KAIKILLA!**

Itsearvostuksen ei pitäisi olla avaruustiedettä tai harvojen etuoikeus. Myönteisestä suhteesta itsen voi oppia, vaikka elämän matka olisi ollut rankka. Itsearvostus on toimintaa, jonka kautta omat rajat vahvistuvat, olo itseä kohtaan lempeytyy ja sisäinen turva syntyy. Kaikilla on lupa olla sellainen kuin on, ilman huononmuuden ja alenmuuden kokemusta. Täällin oma elämänoima alkaa vapautua kohti sitä, mikä omaa sydäntä kutsuu ja kiinnostaa.

Tervetuloa juuri sellaisena kuin olet!

Anna Taipale, kirjailija, kouluttaja



Keskiviikko 20.11.

**12-12.45
MITEN TUNNELUKOT OHJAavat ELÄMÄSI?
KUINKA TULLA TOIMEEN HVLÄTVKSI TULEMISEN PELON KANSSA?**

Skemat eli tunnelukot ovat kehittyneet lapsuuden aikana haitallisista kokemuksista. Aikuisuudessa ne kertautuvat ja vahvistuvat elämän kieroissa. Lapsuuden selviytymiskeinot aiheuttavat aikuisen ihmisen elämään jatkuvaa haittaa ja kärsimystä. Miten tunnistat tunnelukot ja miten hyökkäamisen tunnelukko vaikuttaa ihmissuhteisiin?

Annal Pohjola, kognitiivinen lyhytterapeutti, voimavarakeskeinen työnohjaaja, Avoamo

Kaikille avoisia luentoja, kokempupehevuoroja, tietoisukuja ja viihdettä löydät netistä:

www.mielenterveysmessut.fi

MITÄ ON MIELEKÄS ELÄMÄ?

Kun puhutaan mielekkästä elämästä, siihen liitetään usein sana "tarkoitus". Tarkoitus antaa elämälle sisältöä, tavoitteita ja mielihyvää. Mielekkääseen elämään riittää kuitenkin jo sekin, jos olemme tyytyväisiä arjessamme. Tyytyväisyys voisikin olla mielekkään elämän synonyymi.

KÄSITYS elämän tarkoituksesta tai mielekkyydestä vaihtelee ihmisestä toiseen. Nuorilla ihmisillä tavoitteena on ammatin ja elämänuran löytäminen, parin löytäminen, perheen ja kodin perustaminen. Myöhemmin esiin voivat nousta työpaikkoihin, työkykyyn ja elintason liittyvät tavoitteet. Nämä ovat ikään kuin normaaliin arkeen ja elämäntapaan liittyviä tavoitteita, joita voi kutsua jopa ulkoiseksi. Ne lähtevät ympäristön ja yhteiskunnan asettamista normeista.

Kun edellä mainitut asiat ovat asettuneet uomiinsa, voi silti tulla tunne, että elämästä "puuttuu jotakin". Tämä "muu" voi olla vaikeammin määriteltävissä ja lähtöisin itse kunkin sisäisestä arvomaailmasta. Se voi olla jotakin, johon tuntee vetoa tai joskus sen tunnistaa vasta tyytyväisyytenä jonkin asian toteutuessa.

Monelle tämä saattaa tarkoittaa ominen taitojen ja lahjojen käyttämisen mahdollisuutta. Kyse voi olla itseilmaisusta esim. kirjoittamisen, kuvataiteen, musiikin, tutkimustyön tai muun luovan toiminnan muodossa.

Taidot ja kiinnostus voivat liittyä myös konkreettisempaan käsillä ja omilla voimilla tekemiseen, kuten rakentamiseen, liikuntaan, viljelyyn, käsitöihin, ruokakokeiluun, matkailuun jne. Ne tuottavat hyvää mieltä. Jotkut tavoittavat mielekkyyden kokemuksen voidessaan olla mukana vaikuttamassa yhteiskun-

nan asioihin ja olosuhteisiin, olla parantamassa maailmaa politiikassa, järjestötyössä tai luonnonsuojelussa.

Ehkä merkittävimäksi hyvänolon lähteeksi on kuitenkin todettu yhteys muihin ihmisiin. Parhaimmillaan tämä toteutuu tavallisina arkielämän yhteyksinä sukulaisiin, ystäviin tai vaikkapa naapureihin. Kun tietää olevansa ystävilleen ja läheisilleen tärkeä ja tuntee itse heitä kohtaan samoin, se antaa merkitystä ja iloa omalle olemassaololle ja elämälle. Yhteys ihmisiin voi toteutua myös auttamistyön kautta, joka antaa monien ihmisten elämälle merkittävää ja mielekästä sisältöä. Auttamistyö voi olla yhteydessä valittuun ammattiin, mutta ei rajoitu vain siihen. Monissa järjestöissä tehdään vapaaehtoista ja vertaistuellista työtä, sen olemme kokeneet myös HELMI ry:ssä. Pelkistäen voitaisiin sanoa, että jos kokee voivansa antaa toisille ihmisille jotain, joka otetaan myönteisesti vastaan, kokee itsensä merkitykselliseksi. Silloin kokee elävänsä mielekästä elämää. Se lisää rohkeutta olla ihmiskontak-

teissa, ryhmissä ja tehdä työtä yhteiseksi hyödyksi.

Masennuksen vallatessa mielen mielihyvää tai elämän tarkoituksesta on vaikea saada kiinni. Kun oma itse koetaan merkityksettömäksi ja voimattomaksi, ei tulevaisuudellakaan nähdä vetovoimaa eikä merkitystä. Jos usko tulevaisuuteen hiipuu, voi kadota toivo ja jopa halu elää.

Mistä masennuksen syövereissä elävä ihminen voisi saada elämänsä uuden mielekkyyden? Jos tähän voisi löytää yksiselitteisen vastauksen yksi maailman suurista ongelmista olisi voitettu. Masennuksen voittamiseksi on tehty paljon lääketieteellistä ja psykoterapeuttista työtä ja sitä voidaankin hoitaa tehokkaasti monin tavoin. Masennuksessa on olennaista oman arvon tunteen ja merkityksellisyyden katoaminen. Masentuneena on taipumus katsella omaa itseä negatiivisessa ja moittivassa valossa, mikä ei paranna tilannetta. Mistä tähän löytyisi apu?

Eräs hoidollinen oppisuunta masennukseen on mindfulness, eli "hyväksyvä tietoinen läsnäolo", jota tuodaan esiin



mm. vastikään julkaistussa kirjassa *"Viisas mieli"*. Hyväksyvässä läsnäolossa masennuksesta kärsivää harjoitetaan katsomaan itseään uudella tavalla. Tavoitteena on, että hän uskaltaisi nähdä ja tunnistaa pohjimmaisen tunteensa ja antaisi sen olla pyrkimättä muuttamaan sitä väkisin. Sallisi sen olemassaolon toteavasti, moittimatta itseään. Pyrkisi katsomaan sitä kuin pienen etäisyyden päästä, todeten sen olevan yksi hänen tunteistaan, kuitenkin arvottomana ja määrittämättä itseään tunteen perusteella. Näkisi, että hän itse on edelleen itse ja masennuksen tunne on vain tunne. Tässä toteavassa ja tarkkailevassa tilassaan pyrkisi huomiomaan samalla muut tuntemuksensa, erityisesti kehon, aistien ja hengityksen viestit. Näin voisi saada levollisessa olo-tilassa paremmin yhteyden myös ulkoiseen maailmaan.

Se, ettei tuomitse itseään olotilastaan ja luopuu itseensä kohdistamistaan vaatimuksista saattaa helpottaa masennuksessa ja siirtää toipumisen tielle. Toinen eteenpäin vievä asia on vähittäinen,

pienimuotoinen käytännön toiminnan lisäys. Tämä saa ajatukset ja tarkkaavuuden suuntautumaan välillä myös konkreettiseen maailmaan. Masentunut saattaa huomata, ettei oma masennus käsitä koko maailmaa. Keho tunnistaa edelleen asioita, aistit poimivat tietoa oman itsen ulkopuolelta. Yhteys muuhun maailmaan voi voimistua. Tätä kautta kiinnostus oman itsen ulkopuolisiin asioihin voi pikkuhiljaa viritä ja irrottaa masennuksen ansasta.

Myös vaikea sairastuminen tai ikääntyminen voi merkitä haastetta elämänilolle. Varsinkin jos on tottunut ammentamaan mielihyvää aikaansaannoksistaan ja tulevaisuuden odotuksista. Miten käy, kun nämä mahdollisuudet kaventuvat?

Oman elämäntilanteensa hyväksyminen on tärkeä elämänlaatuun vaikuttava tekijä. Se, että voi nähdä elämänsä kokonaisuutena, jossa on ollut vaikeampaa ja helpompaa, ja hyväksyä tämän elämään kuuluvana. Tärkeätä on myös muistaa hyvät asiat ja pyrkiä osallistumaan tar-

jolla oleviin toimintoihin niin paljon kuin mahdollista. Toki paikallaan olonkin voi hyväksyä ja nauttia ympäristöstä ja kivuttomista hetkistä. Siitä hyvästä, mitä on vielä olemassa.

Konkreettisesta elämäntilanteesta huolimatta elämän mielekkyyteen on siis mahdollista vaikuttaa omalla aloitteellisuudella. Tämä tarkoittaa, että säilyttää halun etsiä ja toteuttaa tekijöitä, jotka tekevät kulloisestakin tilanteesta mukavamman ja mielekkäämmän. Vaikeammassakin vaiheessa löytyy keinoja, mahdollisuuksia ja apujärjestelyjä, kotiin voi hankkia apua, voi osallistua ryhmiin netin kautta, hankkia kuunneltavaksi äänikirjoja jne.

Tilanteen voi nähdä eräänlaisena noidankehänä. Aloitteellisuus lisää elämän mielekkyyttä ja tunne mielekkyydestä aktivoi lisää aloitteellisuutta. Kunpa löytäisimme keinot hypätä tähän positiiviseen kehään!

*Teksti ja kuva: Eija Honkala
psykoterapeutti
HELMi ry:n hallituksen jäsen*

**Hyvä terveys,
ystävyyssuhteet,
liikunta, pelit,
yhteisöllisyys**

MINUN MIELEKÄS ELÄMÄNI

ELÄMÄN mielekkyyteen vaikuttavat oma ja läheisten terveys, aktiviteetit ja ystävyyssuhteet. Alla kerron mikä minulle on mielekästä.

OMA TERVEYS

Olen harvemmin kuin kerran vuodessa kipeänä. Ei kuumetta, ei flunssaa. Olen perusterve. Ei masennusta. Ahdistusta lievänä muutaman kerran vuodessa, mutta nopeasti ohimenevänä. Aiemmin oli ääniä, mutta ne loppuivat vuoden 2017 keväällä. Mielenterveyden kanssa on ollut muutaman vuoden välein haasteita, mutta niistä on selvitty. Läheisten terveys ok. Olen tyytyväinen elämäni ja terveydentilaani.

AKTIVITEETTEJA

Olen yhdistysaktiivi. Toimin hallituksissa jäsenenä, olen useissa yhdistyksissä rivijäsen ja vaikutan yhdistysten toimintaan monissa muissa rooleissa. Olen kokemusasiantuntija ja pidän puheita välillä omista kokemuksistani niin ammattilaisille kuin opiskelijoille. Tarvittaessa muullekin yleisölle. Opetan taitojani eteenpäin järjestelmällisen kommunikointini avulla. Saan paljon kehuja ja euforian tunnetta noista töistäni.

Yksi harrastuksistani on pelien pelaaminen. Se koskee niin tietokone- kuin lautapelejä. Vedän lautapelikerhoa. Pelaan Clash of Clans -peliä kännykälläni ja tabletillani jo kuudetta vuotta. Siinä pelissä olen MM-tasolla asemassa, jossa ei saa vielä palkintoja, mutta lähellä MM-kisoihin osallistumista. Ensi vuonna tavoitteena yrittää saada osa miljoonapotiasta itselle. Lautapelejä olen pelan-

nut ehkä 7-vuotiaasta lähtien. Konsolit ja tietokoneet ovat olleet elämässäni niin ikään lapsesta lähtien. Roolipelistä on kokemusta yli 20 vuoden pelailun verran. Niitä olen pelannut kymmeniä erilaisia.

Liikuntalajeista olen harrastanut karatea, uintia ja jalkapalloa joitakin vuosia, sekä muita urheilulajeja satunnaisemmin. En ole niissä eksperti, mutta pidän niiden harjoittamisesta. Itsepuolustuslajin harrastamisen vuoksi koen turvallisena liikkumisen niin päivällä kuin yöllä. Uinti kilometrin tai kahden aktiivisena lenkinä, joita tein, toi peruskuntoa hyväksi asti. Jalkapallo ja muut ovat lähinnä sosiaalista liikkumista. Yhteisöllisyys on tärkeää myös. Itse luottamus on korkealla.

YSTÄVYYSUHQTEET

Ystävyyssuhteeni kestävät yleensä vuosia, elleivät jopa vuosikymmeniä. Sosiaaliset taidot on opetettu 25-vuotiaasta lähtien. Silloin opin teoreettiset käytännön perusteet ystävyyssuhteiden luomiseksi. Olen rehellinen. Siksi ihmiset yleensä viihtyvät kanssani. Keskustelen paljon niin ystävien kuin tuttavien kanssa.

Mielekästä on hyvät keskustelut, toisten huomioon ottaminen, huomion kohteena oleminen, auttaminen ja avun saaminen, Lehtijuttujen kirjoitus, opettaminen, bänditoiminta, pelaaminen, keskusteleminen ja ylipäättään aktiivisuus niin yksin kuin seurassa.

Mielekästä ei ole passiivisuus, TV:n katsominen ja riitely. Muutoin yleensä on kivaa.

*Teksti: Sami Juntunen
Kuva: Tanja Talaskivi-Munther*

Ei vain helppoa ja mutkatonta

MASENNUS, kaiken alku ja loppu. Elämäni ei ole ollut aina mielekäästä. Olen vihannut elämää jopa niin paljon, että olen miettinyt itseni poistamista elämästä. Elämä näyttäytyi loputtomana selviytymisenä ja taisteluna, ilkeänä ja pahana.

En osannut olla, en osannut pitää puoliani, en osannut huolehtia itsestäni. En voinut käsittää, kuinka elämä voisi olla mielekäästä. Oli vihaa, katkeruutta, tuskaa, surua ja pettymystä, ei juuri mitään hyvää. Elämä ei ollut käsissäni.

Masennus heitteli kuten halusi, itsetunnon puute ja huonomuuden tunne murskasivat. Pikkuhiljaa toipuminen alkoi, aloin rakentaa oman näköistä elämää. Masennus aloitti peruuttamattoman muutoksen ja lopetti lopulta itseinhoni. Halusin huolehtia omasta hyvinvoinnistani, fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä. Tähän tarvitsin paljon myös ihmisiä ympärilläni.

Hyvinvoinnistaan on vaikeaa ottaa vastuuta, voimien ollessa vähissä. Tähän tarvitaan apua ja muita ihmisiä, pelaamaan asioita ja auttamaan. Elämä pitää saada ensi kulkemaan, arjen toimimaan ja voimia palaamaan, jotta elämää jaksaa tarkastella pienin askelin. Kaikkea ei kannata kerralla muuttaa. Itselleen sopivan elämän rakentaminen vaatii monesti jostain luopumista. Isoja ja vaikeitakin päätöksiä, vaikka tietäisi niiden olevan parhaaksi. Toisaalta aina saa jotain tilalle. Asioiden eteen pitää tehdä töitä, aina ei jaksa ja sekin on ok. Mielekäs elämä ei tarkoita, että se olisi vain helppoa ja mutkatonta.

Oman elämän vertaaminen toisten elämään on täysin turhaa. Kadehdimme toisten saavutuksia, sen sijaan että iloitsisimme heidän puolestaan. Emme edes välttämättä halua elämältä samoja asioita, silti kadehdimme. Olen varma, ettei kenenkään elämä ole vain helppoa, jokaisella on haasteensa. Tiedämme aina vain osan tarinaa.

Elämän tasapaino on mielestäni äärimmäisen tärkeää, jos välillä on rankkaa ja raskasta, on hyvä välillä päästä hidastelemaan ja rentoutumaan. Elämässä on aika vähän asioita, jotka on oikeasti pakko tehdä. Ihminen kehittää itselleen helposti tämmöisiä pakkoja ja velvollisuuksia. Koko ajan ei tarvitse olla menossa ja saatavilla, kun kalenteriaan karsii, pystyy keskittymään itselleen tärkeisiin asioihin. Itse rakastan viikonloppujen hitaita aamuja ja perheen kanssa yhdessä tekemistä, mutta melkein yhtä paljon pidän arjesta. Aina en ole pitänyt, en ole



KUVA: TIMO TURKKA

osannut tehdä itselleni energiaa antavia asioita. Ihmisen pitäisi päästä palautumaan ja keräämään energiaa ihan jokaisena päivänä, eikä vasta viikonloppuna tai lomalla. Ihmisen elämä on matka, jonka päämäärän ei pitäisi olla se juttu, vaan itse matka.

Mielekäs elämä on se hetki ja tunne, jossa minä vien elämää enemmän kuin elämä minua. Hallinnan tunne omasta elämästä, vaikka se elämä välillä vie ja tuo. Luottamus siihen, että elämä kantaa, vaikka välillä olisi vaikeaa. Lämmin pysäyttävä tunne, tässä minun on hyvä olla, luotan itseeni ja päätöksiini. Olen valmis tekemään töitä sen eteen, jotta hyvä olo

säilyy. Tunnen itseni fyysisesti vahvaksi, tämä auttaa kokemaan myös henkistä vahvuutta. Menen tarpeen tullen kohti muutoksia enkä jää jumiin menneeseen. Opin ja ymmärrän menneestä, mutta en jää vellomaan siihen. En myöskään kiirehdi tulevaan. Olen tässä ja olen valmis tutkailemaan itseäni ja tuntemuksiani. Minulla on aikaa ajatella, eikä arki vaan rullaa kiireellä. Löydän itsestäni iloa, energiaa ja innostusta. Olen oppinut tuntemaan itseni riittävän hyvin, vaikka ihmisenhän muuttuu koko ajan ja saa ope- tulla lisää. Sehän on sitä kivaa matkaa.

Hyvää matkaa juuri sinulle.

Saila Turkka

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



Päätä lapsen parhaaksi.

Perhekuntoutuskeskus



MIELIVIERAAT PODCAST



Mielivieraat-podcast keskittyy mielenterveys- ja päihdeongelmiin sairastuneiden läheisiin – heidän kokemuksiinsa ja tarinoihinsa.

LUE LISÄÄ JA KUUNTELE PODCASTIA

WWW.FINFAMIPIRKANMAA.FI/PODCAST



Kajaanin kaupunki

Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51
www.kajaani.fi



LOTTA
SVÄRD
SÄÄTIÖ



Tietoa, koulutusta ja työkaluja työpaikan päihdehaittojen ehkäisyyn ja päihdeongelmien ratkaisuun.



www.huugo.fi



KANKAANPÄÄN KAUPUNKI



KAUNIAISTEN KAUPUNKI

 **JÄRVISEUDUN
SANOMAT**

www.jarviseudunsanomat.fi

Koen, että on mielekästä, kun voi tehdä elämästään itsensä näköisen ja siten ainutlaatuisen.

Voimavarana luonto ja ystävät

OLEN PANNUT MERKILLE, että mielekäs elämä tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Minulle mielekäs elämä koostuu monista pienistä arjen asioista ja itselle tärkeiden ja merkityksellisten asioiden parissa olemisesta.

Tänä kesänä istuessani meren äärellä rantakivellä oli ihanaa tuntoa tuulen henkäys kasvoilla, kuulla lintujen laulu ja vedenliplatus. Myös lapsen nauru sai minut hyvälle tuulelle. Minusta on hyvä, jos pystyy tunnistamaan ja säilyttämään omassa elämässään hyvinvointia ylläpitäviä asioita.

Koen, että on mielekästä, kun voi tehdä elämästään itsensä näköisen ja siten ainutlaatuisen. Olenkin räätälöinyt itseleni omanlaisen elämän minulle tärkeistä asioista. Minulle se merkitsee monia asioita, jotka tuovat mielihyvää ja jotka ovat sulassa sovussa keskenään ja tukevat toisiaan. Tämän voi jokainen tehdä itselleen omien mahdollisuuksien ja voimavarojen puitteissa sekä kiinnostuskohteiden mukaan. Tärkeintä on olla tasapainossa ja sovussa itsensä kanssa.

Hyvät ihmissuhteet ovat ehkä kaikkein tärkeintä ja niistä huolehtiminen sekä vertaisuus. Ystäviä ei ole varmaan

kenelläkään liikaa, mutta muutama hyvä ystäväkin jo riittää.

Ilman muiden ihmisten tukea ja ymmärrystä olemme ikään kuin "tuuliajolla" ja siinä ei koskaan tiedä miten meidän käy. On tärkeää erottaa ns. kunnan ystävät ja kaverit, jotka ovat sinun puolellasi tuli mitä vaan ja ne joilla on jotain muita, jopa haitallisia hyötymisyrityksiä meihin nähden. Tämän erottaminen on joskus vaikeaa, mutta erittäin hyödyllistä oman itsensä suojelemiseksi. Väärään porukkaan joutuminen voi olla tuhoisaa.

Onkin tärkeää onnistua valitsemaan oikea ryhmä ja oikeat ihmiset. Vertaisuus ja vertaistoiminta mahdollistaa yhteenkuuluvuuden tunteen. Elämään luo lisää merkityksellisyyttä, kun kuuluu johonkin ryhmään.

On ihan eri asia olla yksin, kuin kuulua ryhmään ja tuntoa kelpaavansa joukkoon. Silloin puhutaan ja toimitaan yhdessä tavoilla, jotka luovat ja ylläpitävät toivoa, mahdollisuuksia ja myönteisyyttä. Jokaiselle on omat polkunsa, perille pääsee montaa reittiä, eikä päämäärä ole aina tärkein vaan itse matka.

Kannattaa ottaa käyttöön omat voimavarat ja olemassa oleva potentiaali.

Potentiaalia löytyy meistä ihan jokaisesta. Se pitää vaan huomata ja löytää ja osata ottaa käyttöön. Siinä ystävät voivat olla apuna ja kannustaa huomaamaan sen, jos itseltä on asia vähän hukassa.

Omia päämääriä, unelmia ja toiveita kannattaa etsiä ja tavoitella, niin ne löytääkin lopulta. Minun voimavarani on tänä kesänä ollut luonto ja kasvit sekä niiden seurailu. On hauskaa seurata kasvien eri kehitysvaiheita kesän aikana ja eri vuodenaikoja yleensäkin. Mielekästä puuhaa on ollut metsissä samoilu ja liikunta, josta erityisesti vesijuoksu on ollut kivaa sekä musiikin kuuntelu, konsertit, kesäteatteriesitykset ja museot. Monien muiden asioiden joukossa.

Olen löytänyt vinylilevyt uudelleen ja ne herättävät monenlaisia mukavia muistoja ja nostalgialla. Niitä on kiva kuunnella yhdessä samanhenkisen kaverin kanssa ja muistella eri vuosikymmeninä soitettuja levyjä.

Voimavaroja ovat lisänneet monet muutkin asiat kuten erilaiset HELMI-yhdistyksen retket ja kaikenlainen yhdessä tekeminen eri porukoiden kanssa ja eläimet tietysti antavat merkitystä elämälle.

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen



Kokemuksia itsemyötätuntoryhmän ohjaamisesta

ITSEMYÖTÄTUNTO-RYHMÄLLÄ, jota vedän, on selkeä rakenne. Ensiksi aloitetaan kuulumiskierroksella. Siinä käsitellään päivittäiset kuulumiset, sekä on mahdollista tuoda itseä mieltä painavat asiat esille.

Seuraavaksi kukin ryhmäläinen valitsee 1–3 tunnekorttia 55 kortin valikoidusta. Kussakin kortissa on sama tunnesana suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Tunnesanan pohjalta henkilö voi kertoa tarinan, miksi valitsi kyseisen sanan ja pääsee kuvailemaan tunnetta tarkemmin. Korteilla pääsee kunkin henkisiin tunteisiin helpommin käsiksi, kun ne pystytään sanoittamaan.

Korttikierros jatkuu tarvekorteilla. Niitä voi ottaa myös 1–3. Ne ovat tarpeista kertovia kortteja kolmella kielellä myös. Niitäkin on 55 erilaista.

Tarvekorteilla pääsee tarpeisiin kiinni. Niitä pääsee kuvailemaan ja pohtimaan yksinkertaista kysymystä: mitä minä tarvitsen? Jokaisella ihmisellä on tarpeita, mutta tottumus niistä kertomiseen on hyvä oppia. Siksi tarvekortit.

Seuraavassa vaiheessa tutustutaan ryhmän materiaaliin, jonka olen valmistanut ennalta.

Materiaali perustuu **Kristin Neffin** kirjaan *Itsemyötätunto*. Tavallisesti olen tiivistänyt kirjan aiheen lyhyesti A4-paperille yhden sivun mittaiseksi. Olen tiivistänyt tärkeimmän viestin aiheesta noin 20–40 sivun materiaalista kerrallaan. Käyn näin ryhmää opettaen aihetta eteenpäin yhdessä keskustellen.

Aikaa kuulumiskierrokselle on noin kymmenen minuuttia, korttikierrokselle 50 minuuttia. Materiaalille ja siitä käytävälle keskustelulle 25 minuuttia ja palautteelle viisi minuuttia. Ryhmä on puolitoistatuntinen.

Ryhmän päämääränä on keskustella tunteiden ja tarpeiden pohjalta itselle tärkeistä asioista. Moni on pitänyt ryhmää terapeuttisena, vaikka en terapeutti koulutukseltani olekaan. Ymmärrän toisaalta tuon palautteen, sillä olen tehnyt itsetutkiskelua omalla kohdallani paljon kymmenen yksinäisen vuoden aikana nuoruudessani.

Myöhemmin olen oppinut juttelun pelisäännöt sekä opetellut ryhmänohjaajaksi. Sitten kokemusasiatuntijaksi. Nykyään olen vuosia vetänyt ryhmiä ja kertonut omaa tarinaani eri yhteyksissä. Siksi ulosantini on edistynyttä.

Ryhmän päämääränä on keskustella tunteiden ja tarpeiden pohjalta itselle tärkeistä asioista.

Tätä kirjoittaessani olen pitänyt kahdeksan puolentoista tunnin itsemyötätuntoryhmää. Se riittää vasta myötätunnon perusteiden pääpiirteiden omaksumiseen. Tunteista ja tarpeista voidaan kertoa käyttäen kortteja apuvälineinä ja voidaan pohtia parempia sanoja niistä kertomiseen. Näin on päästy oman itsen tutkiskeluun myötätunnon saralla.

Tulevilla kerroilla päästään pohtimaan itsemyötätunnon hyötyjä, sekä niiden suhdetta hyvien ihmissuhteiden kehittämiseen.

Hyötynä itsemyötätunto-ryhmän vetämisestä on oman itsen arvostuksen lisääntyminen sekä tunteiden ja tarpeiden ilmaisun helpottuminen. Se on peruste opetella näitä taitoja. Mielestäni on kiva olla mestari aiheesta tulevaisuudessa.

Samu Juntunen

Kristin Neff, *Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi*. Viisas Elämä, 2016.



Ajoittain on hyvä pysähtyä miettimään, elätkö itseni näköistä elämää.

Työharjoittelijan terveiset

AAMU ON VALJENNUT jo monta tuntia sitten, kun rymistelen asuintalomme rappuset alas ja hyppään uskollisen Onni-pyöräni selkään. Aivan kuten olen tehnyt niin monena muunakin kesäisenä aamuna.

Matka Pasilaan on lyhyt, mutta pienessä jatkuvassa nousussa tulee hiki pintaan. Matkalla hyräilen erään Helmin kävijän sanoittamaa ja säveltämää laulua, Iloista Christinaa. Liikennevaloissa koetan ravistaa laulun mielestäni, mutta Christina on hyvin tarttuva ja pysyy mielessäni koko päivän ajan.

Pohdiskelen matkan aikana uusimman Helmi-lehden aihetta, merkityksellistä elämää. Mitä on merkityksellinen elämä? Mielikuva hyvästä ja tasapainoisesta elämästä syötetään meille usein ulkoapäin. Media, tv-sarjat, haastattelut, aikakauslehdet ja sosiaalinen media saavat meidät luulemaan, että hyvä elämä olisi juuri tietynlaista.

Totuus kuitenkin on, että olemme itse parhaita asiantuntijoita, mitä omaan hyvään elämäämme tulee. Jollekin se voi tarkoittaa rauhallisia kävelyretkiä aamuvarhaisella, jollekin oman kehonsa viemistä ääri rajoille esimerkiksi nyrkkeilemällä. Joku nauttii romanttisista komedioista, joku lukee venäläisen kaunokirjallisuuden klassikot moneen kertaan.

Ajoittain on hyvä pysähtyä miettimään, elätkö itseni näköistä elämää. Teenkö tarpeeksi niitä asioita, joista nautin? Liikunnan, ravinnon, levon ja ihmissuhteiden saralla? Onko elämässäni ehkä ihmisiä, jotka eivät ole minulle hyväksi? Olisiko jossakin sellainen henkilö, jonka kanssa haluaisin taas puhua ja viettää aikaa? Kalvaako jokin vanha riita mieltäni? Olisiko mahdollista antaa anteeksi?

Liikunnan fyysiset ja psyykkiset terveyshyödyt ovat kiistattomat. On hyvä miettiä, liikunko terveyden kannalta riittävästi? Mikä olisi sellaista liikuntaa, mikä olisi minulle mieluista? Syönkö ravitakseni itseäni, vai täyttääkseni jotakin tyhjiötä sisälläni? Voisinko osoittaa enemmän myötätuntoa itseäni kohtaan ja antaa myös itselleni anteeksi?

Onnellisuutta lisäävät myös kauniit sanat, uuden oppiminen ja onnistuminen. Mietin, kuinka ihmeessä kuuden



viikon työharjoittelu Pasilan Helmissä on mennyt niin nopeasti? Uskon syyn löytyvän työn monipuolisuudesta. Harjoittelu Helmissä on antanut mahdollisuudet toteuttaa itseään monella eri saralla.

Olen oppinut paljon uutta, päässyt seuraamaan työntekijöiden erilaisia työtehtäviä, päässyt suunnittelemaan ja toteuttamaan omaa ryhmää, ollut mukana vaikuttamassa sekä saanut vapaat kädet tehdä ex tempore -retkiä.

Pasilan sekä Herttoniemen Helmissä on upeita naisia töissä, vapaaehtoisista puhumattakaan! Parhaita opettajia ovat

olleet talossa käyvät ihmiset. Kaikki ihanat, värikkäät persoonat ovat osaltaan vahvistaneet tietoa siitä, että oikealla tiellä ollaan, matkalla kohti sosiaalialan laajaa työkenttää.

Voin sydämestäni sanoa, että tulen ikävöimään Helmin väkeä. Työntekijöitä sekä kaikkia teitä ihania kävijöitä, joihin olen saanut kunnian tutustua.

Toivotan kaikille teille onnellista, kuulasta ja kaunista syksyä. Muistakaa elää omannäköistänne, merkityksellistä elämää!

Killa

Sateenkaariseniorit ja mielenterveys

SATEENKAARISENIORIT, eli sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat ikääntyvät ihmiset ovat erityisen haavoittuvassa asemassa olevia muun muassa mielenterveyden osalta. Mitä meidän tulisi ottaa huomioon sateenkaarisenioreiden mielen hyvinvoinnista puhuttaessa?

Historian vaikutus. Sateenkaariseniorit ovat kokeneet ajat, jolloin omana itsenään oleminen oli rikos ja sairaus. Tämä vaikuttaa edelleen tietyiltä osin heidän palvelukäyttytymiseensä – osa pelkää syrjityksi tulemistä esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden piirissä. Vähemmistöön kuuluminen luo ja ylläpitää niin sanottua vähemmistöstressiä, eli kokemusta siitä, että on ”vääränlainen ja ettei kelpaa muille tai yhteiskunnalle omana itsenään”. Tämä krooninen stressitila altistaa pahimmillaan päihteiden käytölle ja mielenterveyshaasteille.

Osoita luottamusta. Luottamuksen synnyttäminen on keskeinen asia kaikissa ihmiskohtauksissa, sekä arjessa että palveluissa. Osoita kannsaihmisillesi, että suhtaudut ihmiselämän moninaisuuteen avoimella tavalla. Ole aloitteellinen ja keskustele ihmisten kanssa esimerkiksi sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöistä – jaa ajatuksia yh-



denvertaisuudesta, sillä mitä enemmän ja avoimemmin asioista puhutaan, sitä paremmat oltavat meillä kaikilla on.

Hanki ja ylläpidä tietoa. Esimerkiksi seta.fi-sivuston kautta löydät paljon ajankohtaista tietoa ja materiaalia sateenkaariaiheista. Seta tarjoaa myös monipuolisia sekä räätälöityissä olevia koulutuksia, joista saa uusia ajatuksia ja työkaluja sateenkaarisenioreiden yhdenvertaiseen kohtaamiseen.

*Teksti: Touko Niinimäki
seniorityön koordinaattori, Seta ry
Kuva: Martu Väisänen*

TUNNE ITSESI

TIHEN mielekkään elämään itseltäni on tarvittu tutkimusjakso psykiatrian klinikassa Kuopiossa. Psykiatrit ja psykologi haastattelivat minua lukuisia kertoja psykiatrian klinikalla. Sain psykiatrilta diagnoosin sekamuotoinen persoonallisuushäiriö.

Persoonallisuushäiriöni liittyy vaativia piirteitä. Toisin sanoen vaadin itseltäni liikaa. Tätä asiaa en pääse pakoon. Se on minun hyväksyttävä. Olen oppinut ottamaan tätä taipumustani huomioon tekemisissäni. En aseta enää liian korkeita tavoitteita itselleni, yleensä.

Elämäni tuntuu mielekkäämmältä, kun eloni ei ole enää pakkotahtista suorittamista kohti uupumusta. Monet muutkin asiat ja ihmiset ovat helpottaneet elämäni, mutta käänne parempaan alkoi oikeasta diagnoosista.

Veljo E

Mahatma Gandhin jäljillä

INTIAN suuren pyhimyksen **Mahatma Gandhin** syntymästä tulee 2.10.2019 kuluneeksi 120 vuotta. Gandhin elämä ei kulunut itsekäiden toiveiden ja tarpeiden tyydyttämisessä. Gandhi kuunteli sisäistä ääntään niin pitkälle kuin mahdollista. Hän pyrki totuuteen ja loputtomaan rakkautteen ja armahtavaisuuteen. Gandhi arveli totuuden aina lopulta voitettavan vihan. Gandhi kaihtoi ajatusta omasta tärkeydestään. Hän pyrki mihinkään kiintymättömyyteen.

Hiljaisuudessa pitäytyminen oli avuksi totuudessa pysymiseen. Gandhin mukaan liika puhe on tappio, harvasanainen ei puhu ajattelemattomasti. Myös valppaus on tarpeen, jotta laiskuus tai tietämättömyys ei johda harhaan.

Vain siellä on elämää, missä on rakkautta, Gandhi opetti. Vihollisia oli opittava pitämään mahdollisina ja todellisina ystävinä. Väkivalta oli eläimellistä, ihmis-

arvo edellytti korkeampia käsityksiä henkisyiden vahvistamiseksi.

Itsehillintä oli keino tilanteen hallintaan ja se oli syytä aloittaa syömisestä ja juomisen hallinnasta. Syömisestä tuli olla pyrkimystä terveyteen, ei aistinautintoihin. Miehenä ja naisena olemisessa keskeistä oli himon voittaminen. Seksuaalienergian hallitseminen ja sublimoiminen antoi voimaa. Kun keho on saatu hallintaan, voidaan aloittaa ajatusten pano järjestykseen. Tässä auttaa lähimmäisen löytäminen ja palveleminen, nöyryys ja itsehillintä. On jätettävä älyllinen ylpeys ja palattava lapsenkaltaiseen kokemukseen.

Gandhin opissa vietti nuoruutensa **Nirmala Salve** (myöh. **Srivastava**). Hän aloitti vuonna 1970 Sahaja jooga -meditaation, johon myös Suomessa voi edelleen tutustua.

Jaaju

Lähde: Mahatma Gandhi, Rauhan ja rakkautten tie.

MIKSI TERAPIA TEHOAA?

On aikoja, jolloin ihminen tarvitsee terapeutin apua oman elämänsä järjestämiseen. Musiikkipsykoterapia on yksi terapiamuoto toisten joukossa.

MUSIIKKIPSYKOTERAPIAAN voi hakeutua ilman diagnoosia. Joskus ihan normaali elämään kuuluvat asiat saattavat kuormittaa ihmistä. Missä vaiheessa voi sitten tietää, että tarvitsee terapiaa?

Ystävät ja vapaaehtoiset auttavat mielellään, mutta aina heidän apunsa ei ole riittävää. "Alkainen terapiaan hakeutuminen on tehokasta, se nopeuttaa asioiden selvittämistä", sanoo musiikkipsykoterapeutti **Sami Alanne**.

Alanne kouluttautui ensin musiikki-terapeutiksi Sibelius-Akatemiassa ja musiikkipsykoterapeutiksi sekä kouluttajaksi Oulun yliopistossa. "Suomessa on aika vähän musiikkipsykoterapeutteja", Alanne arvioi, että puhutaan kymmenistä. "Musiikkiterapeutteja on useita satoja."

STRESSI VOI OLLA MERKKI

Stressi saattaa olla merkki, että elämässä on menossa liikaa asioita. Voimavarat vähenevät. "Lääkehoidolla ei välttämättä ole terapian kannalta merkitystä, jos lääkitys on asiakkaalle sopiva", sanoo Alanne. "Lääkityksen tarkoitus on, että toimiminen arjessa onnistuu ja terapia on osa tätä."

Alanne kuvaa, että kun ihmisellä alkaa tulla oma huoli ja ahdistus, alakulo ja hätä niin olisi päästävä terapiaan, mikä auttaa juuri silloin, kun on ongelmia ja alkaa ahdistaa. Myös oman jaksamisen väheneminen ja uupumus ovat asioita, joista huomaa, että voisi siirtyä ystävien avun piiristä koulutetun terapeutin luokse.

KUN HUOMAAN, ETTÄ TARVITSEN APUA – ONKO APUA SAATAVILLA?

"Kun apua lähtee hakemaan itse, niin se nopeuttaa asioiden kehitystä hyvään suuntaan", sanoo Alanne. "Kun asioista pääsee juttelemaan ja niitä purkamaan, niin asiat eivätkä välttämättä etene niinkään pitkälle, että mitään diagnoosia joskus tulisi."



Musiikkipsykoterapeutti Sami Alanne.

MITEN MUSIIKKIPSYKOTERAPIA AUTTAA?

Musiikkipsykoterapiaan ei myöskään liity koulumusiikin tavoitteita, oma kiinnostuneisuus ja harrastuneisuus taso riittävät.

"Jos on ahdistusta, alakuloisuutta ja on vaikea kohdata tunteitaan, niin musiikki ja taide voivat olla apuna. Silloin voi saada kosketuksen omaan sisäiseen kokemukseensa", Alanne toteaa. Musiikista voi myös saada uudelleen kipinää ja uusia ajatuksia. Se lisää toimintakykyä ja antaa mielekkyyttä elämään.

"Jos puhuminen on vaikeaa, voidaan soittaa ja tehdä asioita." Musiikkipsykoterapiaan tullaan ei tarvitse olla erityisen musikaalinen. Terapia voi olla musiikin kuuntelemista ja tutustumista soittimeen ja ilmaisuun.

MITÄ TERAPIAN AIKANA TAPAHTUU?

Yleensä teraplassa puhutaan. Keskustelu on hoitava elementti. Terapeutilla on ammatillista ja tieteellistä tietoa ihmisen kehityksestä ja lapsuudesta. Terapeutti tietää myös psykologiasta ja psykiatriasta. Ongelmista ja sairauksista tietämässä terapeutti käyttää apuna keskustellessaan ihmisen kanssa.

Keskusteleminen ja kuunteleminen on tärkeää. Empaattinen kuuntelija kiinnittää huomiota oikeisiin asioihin, selkeyttää näkemyksellään, antaa uutta näkökulmaa ja tulkintaa asioihin. "Prosessi

etenee jokaisen kanssa yksilöllisesti, koska jokaisella on oma elämäntaustansa."

MITÄ TERAPIAN AIKANA TEHDÄÄN?

Tiedostamaton, alitajunta, on tullut uuteen valoon aivotutkimuksen myötä. Iso osa käyttäytymisestä on tiedostamatonta. On sanallista ja sanatonta tietämistä, kun tehdään asioita. Tunteita liikkuu ja asioita tapahtuu, vaikka emme tietoisesta ajattele niitä.

Terapian aikana keskustellaan, mutta sanallisen kommunikaation lisäksi musiikkipsykoterapiassa on mukana toiminnallisuus. Juuri tiedostamatonta päästään lähestymään musiikin tekemisen kautta.

Taide auttaa löytämään muistoja ja sanoja, joilla voidaan keskustella näistä muistoista. Mieli jäsentyy taiteen avulla.

SAADAANKO ONGELMAT JA HÄIRIÖT KOKONAAN POIS?

"Lääkehoito ja psykoterapia eivät takaa, että ongelmat saadaan kokonaan pois", Alanne kertoo. Koska prosessi on yksilöllinen, tulosta ei etukäteen tiedä. Psykoterapialla saadaan kuitenkin hyviä tuloksia ahdistuksen ja masennuksen hoidossa. Vaikka kaikkia asioita ei saada parannettua, niin voidaan merkittävästi helpottaa arkea, toimintakykyä, työssä olemista ja opiskelua.

Teksti ja kuva: Elja Toiviala



Musahässäkän kokoonpano lavalla. Vasemmalta alkaen: Anniina, Helkki, Calle ja Sampsä.

MUSAHÄSSÄKKÄ MONIÄÄNIROCK PORISSA



HELMIN MUSAHÄSSÄKKÄ esiintyi toukokuussa Porissa Moniäänirock-nimisellä musiikkifestivaalilla, jonne kerääntyi monia bändejä ja yksin esiintyviä ympäri Suomea.

MIKÄ MONIÄÄNIROCK?

Tapahtumassa esiintyjä oli laidasta laitaan, usean hengen bändejä, yhden miehen bändi kitara-huuliharppu-laulaja-yhdistelmänä, piano ja laulaja -duo. Erikoisimpana kokeiluna mainittakoon laulaja rumpusäestyksellä.

Tilaisuus oli kaikille avoin ja ilmainen, kaksi päivää kestoaltaan. Se pyritään järjestämään kerran vuodessa, ensi vuonna Tampereella.

Paikkana Porissa toimi "Annis", eli Annankatu 6:n kulttuuripaja. Graffiteil-

la sisältä ja ulkoa maalatun talon voi ajatella olevan omiaan luovaan toimintaan, ei pelkkää valkoista seinää vaan kaikille mihin katsoo, näkee, että tähän on panostettu aikaa.

HELMIN MUSAHÄSSÄKKÄ

Helmistä kokoonpanossa oli kaksi kitaraa, basso ja laulaja. Kappaleet olivat omaa tuotantoa ja niitä oli hiottu joka torstaisessa (noin klo 17.30–19), kaikille avoimessa ryhmässä Pasilan talolla.

Musahässäkän laulajana toiminut Calle kertoo sanoittaneensa kappaleet itse. Musiikkia hän on harrastanut jo 60-luvulta, pääsoittimena kitara. Kappaleen sanat voivat syntyä joskus kymmenessä minuutissakin, joskus ne hioutuvat kauemmin. Kitarassa Sampsä ja Anni-

