

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti
| HELMI ry:n jäsenlehti | 21. vuosikerta

2/2012

Tässä numerossa:

Helene Schjerfbeckin elämä
OCD:n hoito heikkoa
Valokuvauksen voimaa
Häpeäleimasta eroon

Helmi



Helmin ryhmä hevosterapiassa

Vahvoja kokemuksia terapiahevosten parissa

sisällys



HEVONEN TERAPEUTTINA

Helmiläiset kävivät tutustumassa hevostherapieaan Skatan tilalla. **SIVU 12**

KOLMEN KOLLAASI

Ajankohtaista ja myyttistä maalaustaidetta, teatteria ja runoutta. **SIVU 6-9**



OCD JA HANKALA ELÄMÄ

Pakko-oireinen jää ilman hoitoa ja eristäytyy. **SIVU 16**

ÄITIYS JA MASENNUS

Terapia ja vertaistuki auttavat toipumaan. **SIVU 20**

KESKENERÄINEN VAI HULLU?

Maria Peuran ja Juha Hurmeen uutuuskirjat. **SIVU 10**

HELMIN KESÄKRYPTO **SIVU 33**

vakituiset

PÄÄKIRJOITUS	3
UUTISIA	4
SIELUN HELMIÄ	26
HULLUN MYLLY	32
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	35



SISÄINEN LAPSI JA MITÄ SITTEEN?

Lotan sarjakuvassa pohditaan, mitä voi tehdä, jos sisäinen lapsi ei osaa puhua. **SIVU 29**

HELENE SCHJERFBECKIN ELÄMÄ JA TAIDE

Taiteilijan elämäankaari Toipilaasta Punatäpläiseen omakuvaan. **SIVU 14**



VALOKUVAUKSEN VOIMA

Valokuvan avulla voi käsitellä elämän umpisolmuja ja vaikeita hetkiä. **SIVU 22**

IRTI HÄPEÄLEIMASTA

Mielenterveyden häiriöt – edelleen häpeän aihe? **SIVU 18**

TEATTERITYÖPAJA

Yhdessä tekeminen antaa uusia näkökulmia. **SIVU 24**

ALOITTELIJAN TUNNUSTUKSIA

Seminaareissa istuminen vaatii harjoittelua. Tällä kertaa puheet puuduttivat aloittelijan. **SIVU 11**

AURINKOINEN HELMIPÄIVÄ

Perinteistä Helmin kevätjuhlaa vietettiin Pasilassa. **SIVU 36**

TARMOKAS JÄRJESTÖAKTIVISTI

Rosa-Maria Keskivaara kouluttautui kokemusarvioijaksi. **SIVU 25**

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo HELMI-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia: helmi@mielenterveyshelmi.fi

Päätoimittaja: Arto Mansikkavuori | Taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkko-lehti) | 21. vuosikerta | Painopaikka: Lönnberg Painot Oy Helsinki | Ilmoitusmyynti: Kristiina Ahti-Kasurinen, p. 045 7730 1255, sähköposti: kristiina.ahki-kasurinen@tjm-systems.fi | Mainosilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, faksi (09) 852 1377, sähköposti: aineistot@tjm-systems.fi | Kannen kuvassa Arja ja Hoku Skatan tilalla, kuva: Tanja Talaskivi | Tilaushinta Suomeen: 30 euroa vuodessa (4 numeroa). Tilaukset helmi@mielenterveyshelmi.fi tai (09) 8689 070

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

Palautetta fontista

Helmi-lehden leipätekstin kirjaintyyppiä ja kokoa on pidetty hankalana lukea. Palautetta on tullut toimitukseen muutamilta lukijoilta. Lehden fonttia on päätetty vaihtaa hieman vahvempaan malliin, jotta luettavuus parantuisi. Uudistusta ei aikataulusyistä ehditty toteuttaa vielä tähän numeroon. Syksyn lehteen uusi fontti varmasti ehtii.

”Lehti odotushuoneisiin”-kampanja

Helmi-lehti haluaa lisää lukijoita ja lehti on päätetty tilata ilmaiseksi kaikkien Suomen psykiatristen poliklinikoiden ja kuntien mielenterveysyksiköiden ja hoitopaikkojen asiakastiloihin. Osoitteita on kerätty kevään mittaan ja tämä Helmi-lehti leviää jo valtaosaan julkisista hoitopaikoista. Jos huomaat, että lehti ei ole paikkakuntasi hoitopaikan odotustiloissa, ota yhteyttä, niin korjaamme asian. helmi@mielenterveyshelmi.fi / (09) 8689 0723.

Tule mukaan lehtityöhön!

Helmi-lehti syntyy yhdistyksen jäsenen voimin lehtityöpajassa. Kesällä lehden tekijät pitävät ansaittua lomaa. Syyskauden ensimmäinen tapaaminen pidetään ti 21.8. klo 12.30 Pasilan jäsentalon kirjastossa. Tapaamisessa sovitaan syksyn aikatauluista. Toimintaan voi osallistua myös sähköpostilla. Tervetuloa mukaan! Lisätietoa järjestösihteeri Minnalta 040 557 6228.

Ideologioiden tyrkytystä väärällä hetkellä

Suomessa tapahtuneet järkyttävät ampumiset ovat nostaneet mediassa monenlaista keskustelua. On hyvä, että asiasta puhutaan. Vaikeneminen ja asian ohittaminen ei auta. Älykkäitä ja tutkimuksiin perustuvia puheenvuoroja on ollut aiheesta joka kerta niukasti julkisuudessa. Hirmutekijöiden mekaniikka, tekoihin johdaneet syyt, yhteiskunnalliset muutokset jne. ovat tutkijoillekin suuria arvoituksia.

Olemme eräänlaisessa shokkitilassa, jossa kaikki toistelevat kysymyksiä – Miksi? Mitä täällä tapahtuu? Mikä ajaa ihmisen niin käsittämättömiin tekoihin? Ongelmana on, että vastauksia alkavat tarjoilla erilaisten ideologioiden puolestapuhujat, vaikka kukaan ei oikeasti tiedä vastauksia.

Ampumisia on selitetty jos jollakin yhteiskunnassamme muhivalla mätäpäisellä. Mikä vain selitys tuntuu olevan julkaisukelpoista, kunhan sanoma vain korostaa omaa ideologiaa. Yhteiskunnallisen tilanteen kiristyessä ilmenee syntipukkien tarvetta ja moraalisia paniikkeja, joissa leimaaminen ja syyllistäminen kohdistetaan johonkin marginalisoituun ryhmään sensaatiomaisesti ja virheellisesti yleistäen. Tunnetusti moraalipaniikkien käynnistäjät tekevät sen itsekkäistä syistä ja omaa etuaan tavoitellen.

Puhutaan esimerkiksi hirmutekijöiden johdettavan mielenterveysongelmista, vaikka tutkimusten mukaan väkivallantekojätkä on vähemmän mielenterveysväen keskuudessa kuin valtaväestössä. Mielenterveysväkeä on julkisuudessa onneksi urhoollisesti puolustanut vankisairaalan psykiatri **Hannu Lauerma**. Mielenterveysongelma ei itsessään selitä toisia tuhoavaa käytöstä, mutta usein tämä kortti silti nostetaan pöytään.

Ehkä kaikkein harkitsemattomin selitys järkyttävälle teolle tuli sisäministeri **Päivi Räsäselä**. Hän nosti julkisuuteen ajatuksen, että yhteiskunta ei kykene

lainsäädännöllä ja palveluilla pitämään kaikkea pahuuden ilmenemistä poissa ihmisistä ja että asia korjaantuu kun ruokoilemme ja korostamme yhteiskunnassa hengellisyyttä.

Kommentillaan Räsänen markkinoi vastuuttomalla tavalla omaa ideologiaansa ja käyttää keppihevosenä tapahtunutta tragediää. Kun asiasta ei ole tutkittua tietoa ja kansakunta on järkyttynyt, kannattaisi harkita sanansa tarkemmin.

Näyttää selvältä, että meillä ei ole vastauksia, jotka selittäisivät viimeaikaiset väkivallanteot. On siis ryhdyttävä etsimään vastauksia käyttämällä apuna luotettavia tieteellisiä menetelmiä. Suomessa on erittäin paljon sosiologian, sosiaalipsykologian ja yhteiskunnallisten tieteiden osaamista. Tarvitaan kunnollista perustutkimusta, jonka avulla saamme lisää tietoa mm. suomalaisten mielenliikkeistä, arvostuksen kohteista, tyytyväisyydestä elämään, tulevaisuuden näköaloista, sosiaalisista verkostoista ja vaikkapa onnellisuudesta.

HELMI ry on jo pari vuotta sitten huomannut tarpeen tietää jäsenistönsä yhteiskuntaan ja elämään liittyvistä käsityksistä enemmän. Yhdistys on etsinyt tutkimuskumppania jäsentutkimuksen toteuttamiseksi ja tämän vuoden keväällä yhteistyöstä sovittiin Itä-Suomen yliopiston hyvinvointisosiologian professorin **Juho Saaren** sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimusjohtajan **Sakari Kainulaisen** kanssa. Tutkimuksesta lisää tämän lehden sivulla 5.

Helmin tutkimus on tärkeää perustutkimusta, jonka avulla rakennetaan ymmärrystä yhteiskunnan muutoksista ja ihmisten käsityksistä. Toivottavasti Suomessa käynnistyy paljon vastaavia mutta laajempia tutkimushankkeita, jotta saamme vastauksia mm. hirmutekijöiden syihin ja taustoihin.

Olli Stålström Arto Mansikkavuori



HELMI ry:n toimintaa tukevat
RAY ja Helsingin kaupunki

HELMI mukaan mielenterveyspooliin

Mielenterveysyhdistys HELMI ry hyväksyttiin toukokuussa jäseneksi mielenterveyspooliin. Tämä yhteistyöelin koostuu suomalaisen mielenterveystyön keskeisistä toimijoista. Poolin tavoitteena on edistää kansalaisten mielenterveystyötä ja kohentaa mielenterveyspalveluja tarvitsevien asiakkaiden ja heidän omaistensa asemaa, palvelujen laatua ja henkilöstön työolosuhteita sekä vaikuttaa yhteiskunnassa kansalaisten henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi.

YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAJA

Vaikka mielenterveyspoolin tehtävä on toimia mielenterveysalan järjestöjen yh-

teistyötahona, on se ennen kaikkea yhteiskunnallinen vaikuttaja. Mielenterveyspooli ottaa kantaa ajankohtaisiin mielenterveysalan kysymyksiin, toimii keskustelun avaajana ja toimii asiantuntijana mielenterveyskysymyksissä. Toimintatapoina on viime vuosina ollut julkilausumien laatiminen ja seminaarien sekä koulutustilaisuuksien järjestäminen.

Toukokuun kokouksessa päätettiin muuttaa poolina enemmän verkostomaisen toiminnan suuntaan. Lisää jäseniä on tarjottu kutsua yhteistyöhön mukaan. Tällä hetkellä verkoston jäseninä ovat: Finlands Svenska Psykosociala Centralförbundet rf, Julkisten ja hyvinvointialojen liitto JHL ry, Mielenterveyden keskusliitto ry, Mie-

lenterveysyhdistys HELMI ry, Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry, Pirpana ry, Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, Suomen Fountain House -klubitalojen verkosto, Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry, Suomen Mielenterveyshoitoalan Liitto ry, Suomen Mielenterveysseura ry, Suomen Psykiatriyhdistys ry, Suomen Psykogeriatrinen Yhdistys ry, Suomen Psykologiliitto ry, Tehy ry ja Terveystieteiden akateemiset johtajat ja asiantuntijat ry

Mielenterveysväen fyysisiä vaivoja ei oteta vakavasti

Helmin hallitus ilmaisi huolensa mielenterveysväen fyysisten sairauksien huonosta hoidosta. Mielenterveysväen fyysiset oireet sivuutetaan terveydenhuollossa liian usein, eikä lääkäri aina ota mielenterveyskuntoutujan fyysisistä sairautta vakavasti. Moni on joutunut tämän psykologisoinnin vuoksi jopa hengenvaaraan. Ongelma on siinä, että kuntoutujat leimataan helposti turhan valittajiksi ja luulosairaiksi.

Tilastotietojen mukaan suomalaisen mielenterveyskuntoutujan elinikä on jopa 20 vuotta lyhyempi kuin väestöllä keskimäärin. Kiireellisimpänä toimenpiteenä on HELMI ry:n mielestä parannettava mielenterveysväen fyysisten vaivojen tut-

kimusta ja hoitoa. Helmin mukaan erityisesti hoitohenkilökunnan suhtautumisessa mielenterveyskuntoutujan fyysisiin vaivoihin on paljon parantamisen varaa.

KEINOJA TILANTEEN PARANTAMISEKSI

Yksi keino tilanteen kohentamiseksi olisi mm. lääkäreiden ja muun hoitohenkilökunnan täsmäkoulutus, jossa murretaan ennakkoluuloja psyykkisiä sairauksia kohtaan ja kerrotaan ongelmallisesta somaattisten oireiden sivuuttamisesta. Helmin mukaan myös tiukkaa ohjeistusta tarvitaan terveystoimen johdon suunnalta. Tehokas keino herättää keskustelua ja painetta ti-

lanteen korjaamiseksi on se, että järjestöt nostamalla yksittäisiä räikeitä tapauksia julkisuuteen. Helmin jäsenistä näitä tapauksia löytyy valittettavan monta.

Koko järjestelmä voitaisiin muuttaa tasavertaisempaan suuntaan ottamalla terveystoimen kehitystyöhön mukaan mielenterveysyhdistysten kokemusasiantuntija-edustajia. Helmin hallitus toteaa, että näin voidaan aikaansaada sellainen hoitojärjestelmä, joka ei aseta mielenterveyskuntoutujia eriarvoiseen asemaan.

Helmin hallituksen kaikki vuoden 2012 kannanotot löytyvät osoitteesta: www.mielenterveyshelmi.fi/?kannanotot2012



Tervetuloa taidenäyttelyyn

Allan Wilénin taidetta

24.6.–29.7.2012

Lainamakasiini, Perniö kk, Salo,

Pyhän Laurin kirkon vieressä.

Avoinna joka päivä klo 11–12.

Ismo Leikolasta Hyvän mielen lähettäjä

Mielenterveyden keskusliitto kutsui vuoden 2012 Hyvän mielen lähettäjäksi stand up -koomikko **Ismo Leikolan**. Helmi-lehti oli paikalla tilaisuudessa. Leikolan omanlaisensa huumori avaa meille arjen tai vaikeammankin asian kiemurat uuteen valoon. Nauru helpottaa. Helmi kutsuu Ismon esiintymään. Aikaisempia lähettäjiä ovat **Petri Lehtinen, Krisse Salminen, Isä Mitro, taikuri Luttinen, Lauri Karhuvaara, Samuli Edelmann, Anita Hirvonen ja Kristian Meurman**.



Lääkeriippuvuuden estämiseen satsattava

HELMI ry:n mielestä lääkärit eivät kerro riittävän tarkasti, että lääke voi aiheuttaa riippuvuutta. He eivät myöskään mielellään kerro, millaisia ongelmia mahdollinen riippuvuus aiheuttaa ja kuinka vaikeaa ja tuskallista vieroitus voi olla. Helmin kannanotossa viitataan erityisesti erilaisten ahdistus- ja masennustilojen hoitoon käytettäviin bentsodiatsepiineihin, joista osa on erityisen ongelmallisia.

TAHATTOMASTI KOUKKUUN

Helmin mukaan on väärin, että moni joutuu lääkekoukkuun lääkärin määräyksestä. Lisäksi psykiatrisesta hoidosta syntynyt lääkeriippuvuus mielletään usein päihteen väärinkäytöksi - huumeiden käyttämiseksi. Tämä leima aiheuttaa suurta häpeää lääkärin määräyksestä tahattomasti lääkekoukkuun joutuneille. Turha häpeä-

leima ei ainakaan vähennä henkilön ahdistuneisuutta tai edistä toipumista.

Vieroitusoireista on leikki kaukana. Ne ovat tuskallisia ja pahimmillaan ne aiheuttavat kouristuksia. Lääkekoukkuun jäänyt henkilö käyttää kaikki keinot saada kseen helpotusta tärinään ja kouristusoireisiin.

SYYT HOITOKULTTUURISSA

Helmin mukaan ahdistuslääkkeiden käytön yleistymisen on seurausta heiveröisestä ja yksipuolisesta hoitokulttuurista, joka perustuu lähes ainoastaan lääkkeisiin. Nykyisten resurssien puitteissa lääkäreillä ole mahdollisuuksia perehtyä potilaan tilanteeseen kokonaisvaltaisesti.

Nykyisten resurssien puitteissa lääkäreillä ole mahdollisuuksia perehtyä potilaan tilanteeseen kokonaisvaltaisesti.

Vakavasti masentuneelle ja ahdistuneelle on tarjottava apua. HELMI ry:n mielestä on ymmärrettävää, että lääkäri kirjoittaa oloa nopeasti helpottavan lääkereseptin, jos vastaanotolla potilaalle on aikaa vain vaivaiset 15 minuuttia. Ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden, kuin myös muiden psyykkisten sairauksien hoidossa tarvitaan HELMI ry:n mielestä kokonaisvaltaista otetta, jossa henkilön tilannetta tarkastellaan laajemmin kuin vain oireiden näkökulmasta. Laadukkaassa hoidossa keskeisintä ovat erilaiset terapiat ja psykososiaaliset hoitomuodot. Tällä tavalla saadaan myös haitalliset riippuvuutta aiheuttavat lääkkeet ajan mittaan pois käytöstä.

Helmin hallituksen kannanotot: www.mielenterveyshelmi.fi/?kannanotot2012.

Helmin jäsentutkimus toteutetaan kesällä

HELMI on sopinut keväällä laajan jäsentutkimuksen toteuttamisesta yhteistyössä Itä-Suomen yliopiston hyvinvointisosiologian ja Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Tutkimuksella selvitetään mm. Helmin jäsenten käsityksiä yhteiskunnasta, omasta asemasta, sairauksista, pärjäämisestä, työkyvystä, hoitohenkilökunnan ja eri julkisten toimijoiden asenteista sekä tyytyväisyydestä elämään.

Tutkimuksen avulla hankitaan myös tietoa Helmin toiminnan kehittämistyön avuksi. Jäseniltä kysytään mm. millaiseen Helmin järjestämään toimintaan he olisivat kiinnostuneita osallistumaan ja miten

yhdistyksen vaikuttamistoiminta olisi paras toteuttaa.

Tutkimus toteutetaan kaikille jäsenille kesäkuussa postitettavan kyselylomakkeen avulla. Suurin osa lomakkeen kysymyksistä on rasti ruutuun -tyyppisiä ja siten helppoja ja nopeita vastata. Tutkimukseen voi osallistua myös Helmin verkkosivuilla olevan webropol-alustan kautta. On erittäin tärkeää, että mahdollisimman moni jäsen osallistuisi tutkimukseen.

Tutkimuksen tulokset julkaistaan syyskuussa järjestettävässä tiedotustilaisuudessa ja tietysti lokakuussa ilmestyvässä Helmi-lehdessä.



Kolmen kollaasi kolahti

Melankoliaa teatteri-esityksessä, taulussa ja tarinassa

Olkoon vaan menneen talven lumia, mieleni tekee silti talvisista taide-elämyksistäni luoda tähän keskikesän hetkeen pieni kollaasikinos kokemastani. Kyseessä olivat **Heidi Syrjäkarin** sooloesitys *Solta - Matka manalaan*, **Samuli Heimosen** maalaus *Polun muisti* ja **Elvi Sinervon** tarinaruno *Maammo Runontekijän paluu*. Erillisistä taideteoksista on toki kysymys, omassa päässäni ne kollaasiksi muodostuivat sen jälkeen, kun Solta ja Polun muisti saivat

minut ajattelemaan Elvi Sinervon runoa: Maammo Runontekijän paluu.

Mielestäni masennusteeman ohella noita kaikkia kolmea yhdistää tietty myyttisyys.

ELVI SINERVO 1912 -1986

Aloitan kollaasini Elvi Sinervosta. Hän on kolmikosta ainoa oikeasti manalle mennyt taiteilija. Runo on muodostunut mi-

nulle ajan myötä tärkeäksi ja se on yhden jos toisenkin kerran nostattanut minut masennuksen suosta takaisin yhteisöllisyyteen ihmisten pariin. Kunnianosoitukseksi kopioin koko runon kollaasiini, sillä runoilijan syntymästä tuli tänä keväänä kuluneeksi 100 vuotta. Runo on kuin vähin vedoin sanailtu toipumistarina, sillä on rytmikäs liike ja poljento kuin Pollella ikään. Sinervon runoratsun selkään siis seuraavalle sivulle!

Maammo Runontekijän paluu

Ihmisen murhe on ohikiitävää ja kunkin itsensä kannettava. Mutta se on tarttuvaa kuin tauti. Tämän tiesin minäkin, jota runontekijäksi sanotaan, ja siksi minun oli lähdettävä. Kauan olivat käteni levänneet helmassa mihinkään tarttumatta, jalkani valittaneet omaa painoaan, sydämeni käynyt välinpitämättömäksi, eikä taistelu minkään puolesta tai mitään vastaan tuntunut enää tähdelliseltä. Minun oli lähdettävä voidakseni palata. Käsissäolevan tärkeys minun oli kiellettävä myöntääkseni elämän.

Lähdin kylästä varhain aamulla kenellekään sanaa jättämättä, jotta naapurini eivät olisi kyselleet: Mihin menet Maammo? tai: Oletko pyytänyt neuvostolta lupaa? Kiirein kylvöjen aika on kohta käsissä ja kaikkia tarvitaan. Tätä välttääkseni, uteliaisuutta ja paheksumista ja turhaa tärkeilyä, pakenin salaa kuin pahantekijä, aamuyön hetkenä, jolloin eläimet liikahtelevat ennen heräämistään ja ihmisten uni on ohut ja suloinen. Mutta majani oven jätin avoimeksi kulkijan käydä sisään, tulentekoneuvot lieten viereen ja pöydälleni leipää ja suolaa.

Kun vaelsin pois kylästäni ja läheisten luota, ojentelivat puut tien vierellä paisuvia oksiaan keväistä huutoa täynnä. Mutta niiden riemu muuttui murheeksi minussa, kaikkeen tympääntyneessä, kaikesta pois himoavassa.

Öitä ja päiviä kuljettivat jalkani minua teitä pitkin, joita ne ennenkin olivat kulkeneet, seutujen lävitse, joissa ennenkin olin elänyt. Ja talvet ja kesät menivät lävitseni niin kuin tuuli, askeleeni jättivät jälkensä hiekkaan ja lummeen, ja varjoni piteni ja lyheni tiellä auringon ja kuun kiertojen mukaan.

Vain tämän minä tajusin, ja senkin kuin unessa, hämärästi ja tuokiassa unohtaen. Ja kun jalkani vihdoin pysähtyivät, en tiennyt kauan kulkeneeni. Kysymättä, kuka olin ja mistä ja miksi, laskeuduin maisemaan, josta tieni kerran oli alkanut, jota aina olin ikävöinyt, ja tulin jälleen yhdeksi sen kanssa.

Olin palannut maisemaan, jolla ei ole ääriä ja jossa kaikki joet virtaavat hitaasti.

Tämä maisema otti minulta ihmisenmuotoni ja antoi minulle omansa. jalkani ja käteni kasvoivat syvälle maahan, vihreä ruoho ja ruskea sammal kiertyivät ryntäilleni ja kysyvästi kirkuen lensivät linnut ylitseni pesäpaikkaa hiuksistani tähyten.

Liikkumattomana minä makasin, vain oman itseni seurassa. Päivien kiertoa en laskenut, taivaanrantaa en tähyntynyt, ja silmiäni kaivot heijastivat vain uneksijan murhetta, itsestään kylläntyvää ja tarkoituksetonta.

Mutta maisema antoi minulle voimansa ja se muuttui ihmisen voimaksi minussa. Minä sain kaipuuni takaisin, kaipuun olla enemmän kuin luonto. Lintujen kirku korvissani oli kuin nälkäisten lasten vaativa itku, ja ylitseni lakaiseva tuuli jätti levottomuutensa minuun: Tämä ei ole minua varten, toisaalla minua odotetaan. Liian hitaasti virtaavat joet tässä maisemassa. Kaikki tapahtuu toisaalla. Toisaalla ratkaistaan elämä ja kuolema.

Maahan kasvaneena kuuntelin, unessanikin odotin. kunnes eräänä päivänä nukkuvien korvieni simpukankierteessä väkevä kutsu – tuhannet jalat rummuttivat maata, kansani taistelijat vyöttivät itsensä.

Avasin silmäni ja sanoin: Niin. Minä tulen! Niiden kuvastimessa repesivät pilvet: minä olen ihminen, tekoihin luotu. Riemusta vavahtaen irtosivat käteni maisemasta: minä olen Maammo Runontekijä, veljeni kutsuvat minua.

Hiuksiini pesineet linnut lensivät säikkyen pois, kun minä ihmisen mittaan jälleen nousin, ja maa kumahteli jalkojeni alla, kun taakseni katsomatta jätin hitaasti virtaavien jokien maiseman.

Polun muisti kuin piilotettua voimaa

Nähtyäni ensin Soltan lähdin synnyinseudulleni Saloon katsomaan **Samuli Heimon** taidenäyttelyn *Tulvan jälkeen*. Tulva viittaa veteen ja vedellä oli myös Soltassa oma roolinsa vuotavana hanana ja kylpyammevetenä, johon nainen yritti vimmastusti hukuttautua.

Polun muisti on kookas, vailla värejä oleva hiljaisen vahva maalaus, joka uhkuu kätkeytyä voimaa. Sen tunnelmasta tavoitin samaa pysähtyneisyyttä ja sanatonta murhetta kuin Soltan ensimmäisessä näy-

töksessä. Polun muistissa alaston, uupunut nainen nojaa hevosen kylkeen, hän on kuin voimaantumassa alakulostaan ja saamassa energiaa isolta eläimeltä. Hevonen muistaa eksyksistä polun kotiin silloinkin kun ihmisenä ei siihen pysty. Mieleeni nousivat kalevalaiset sanat: ”Annan huolia hevosen, murehtia mustan ruunan, rautasuisen surkutella, suuripäisen päivitellä! Hevosell’ on pää parempi, pää parempi, luu lujempi, kaulan kaari kantavampi, koko ruumis runsahampi.”





Solta – Matka manalaan

Löysin Soltan bongatessani Hesarista teatteriarvioinnin: ”Puhutteleva matka masennukseen: Sooloesitys *Solta – Matka manalaan* saa teatterin rituaalisuuden elämään yhtä aikaa modernisti ja ikiaikaisesti. Esitys on tulkinnoille avoin kuvaus masennuksesta ja siitä toipumisesta”.

Kiinnostuin ja hain aiheesta enemmän tietoa. Solta oli Kuriton Companyn viides teos ja ensimmäinen sooloesitys. Kuriton Company taas on vuonna 2005 perustettu nykymusiikki-teatteriryhmä, jonka taiteellisen työn ydintä ovat pienimuotoiset, hitaasti syntyneet teokset.

LAVA-KLUBIN Keskustelutilaisuus: MELANKOLIA JA ESITYSTAITEET

Netistä löytyi tieto, että lava-klubilla oli pohdittu melankolia-aihetta taiteessa. Se oli jäänyt minulta väliin, niin innostunut kuin olinkin ollut masennuksesta, kuten Helmi Orvokki asian ilmaisi. Asia korjaantui kun pyysin **Heidi Syrjäkaria**, Soltan sooloesiintyjää referoimaan minulle tuota tilaisuutta.

”Puhujina itseni lisäksi paikalla olivat kuvataiteen opiskelija **Anna Tahkola** (teekee lopputyötä Melankoliasta Taideteolliseen korkeakouluun) sekä kuvataiteilija **Seppo Salminen**, joka on käsitellyt töissään ja performansseissaan hyvin henkilökohtaisia kokemuksia ja on siltä pohjalta lähtenyt tutkimaan melankoliaa ilmiönä taidehistoriassa.

Keskustelu oli antoisa. Keskeistä oli havainto siitä miten melankolia, Melanchole ”musta sappi” on ollut antiikin aikana yksi ihmisyyteen liittyvä perusominaisuus. Se on ollut tärkeä luomiseen liittyvä tila, eikä sairaus sinänsä. Kävimme keskustelua masennuksen, kliinisen masennuksen ja melankolian eroista. En tiedä miten selkeärajaiset ne ovat, mutta pelkästään melankoliapuhe avasi käsitettä medikalisaation tyypistämisen masennussanan rinnalle. Puhuimme siitä miten melankolia on katseen siirtämistä sisäänpäin, eräänlaista uudelleenarviointia, joka on välttämätöntä ihmiselle. Anna Tahkola puhui siitä, että haltioituminen on yksi melankolisen ihmisen kyvyistä. Sivusimme myös kapinaa, jopa vallankumousta. Taiteen kontekstissa melankolia liittyy nerouden ja hulluuden väliseen horjuvaan tasapainoon.”

LÄHTÖKOHTA ESITYKSELLE

Soltan lähtökohtana oli Heidän tarve tehdä sooloteos. Näyttelijänä hän oli ryhmätyöntekijä ja oli jo jonkun aikaa kokenut, ettei työryhmytyössä enää kuullut omaa ääntään taiteilijana. Lisäksi hän koki piiloutuvansa taiteellisissa ratkaisuissa ohjaajan tai muiden näyttelijöiden selän taakse. Hän halusi ottaa riskin ja laittaa itsensä likoon, minkä sitten konkreettisesti tekikin pulahtamalla esityksessä useita kertoja vaatteet päällä kylpyammeeseen.

Säveltäjä **Eino Juhani Rautavaara** on sanonut, että säveltäjä voi työstää samaa

teemaa koko elämänsä. Heidi halusi tutkia oliko hänellä näyttelijänä jokin ydintee, joka näkyisi roolihenkilöissä tai hänen fyysisessä olemuksessaan näyttämöllä.

MYYTTI JA ESIINTYJÄN OMA MASENNUS

Kore-Persefone -myytti löytyi antiikin taruista esityksen alkuidean rinnalle. Heidi törmäsi myyttiin ensimmäistä kertaa **Elina Reenkolan** kirjassa *Intohimoinen nainen* ja vaikutti hän allekirjoitakaan kokonaan sen psykoanalyttista lähestymistapaa, Koren hahmon kiinnostavuus jäi vaivaamaan hänen mieltään. Myyttisä Kore-tyttö kulkee niityllä ja kurkottaa kätensä kohti kaunista kukkaa, kun maa hänen allaan repeää ja Manalan valtias **Haades** ryöstää hänet vaunuihinsa. Kore joutuu Manalan kuningattareksi vastentahtoisesti ja tämä muutos muuttaa hänen nimensä Persefoneksi. Koren äiti **Demeter** masentuu tyttön katoamisesta, jonka seurauksena koko maan päällinen maailma lakastuu. Tässä vaiheessa Koren isä **Zeus** puuttuu tapahtumien kulkuun ja määrää Haadeksen luovuttamaan Persefonen takaisin maan päälle.

Näin tapahtuukin, mutta Persefone on ehtinyt syödä Manalassa seitsemän granaatinomenan siementä, jotka Haades on hänelle antanut. Siksi hänen kohtalokseen muodostuu kulkea kahden maailman väliä koko loppuelämänsä. Puolet vuodesta Persefone on Manalan kuningatar, joka ottaa vastaan kuolleita ja seurustelee heidän



Kuva: Jan Ahlstedt

kanssaan. Keväällä Persefone tuo maan pinnalle valon ja hedelmällisyyden.

Heidiä kiehtoi hahmo, jolle valon ja pimeän vuorottelu oli väistämätöntä. Manalan kuvaus yhdistyi hänen omaan kokemukseensa masennuksesta. Hän tunnisti sen eräänlaiseksi kuoleman eteiseksi, elämän ja kuoleman rajalla liikkumiseksi. Heidiä inspiroi kahden maailman välillä kulkemisen näkeminen kykynä, ei vamma.

SOLTA KUIN KOLMIOSAINEN SIIRTYMÄRIITTIRITUAALI

”Pääsylippuna” manalaan toimi kielen alle sijoitettu turkinpippurikolikko.

Rituaalin alussa Tuonelan virta soljui hitaasti ikään kuin Sinervon runossa. Yleisö istui pimeän huoneen seinustoilla ja tuli väkisinkin imaistuksi masennuksen synkkään ja mykkään maisemaan. Kotiin-eristytynyt nainen oli kuin vankina siellä ja yhä uudelleen ja uudelleen hän seisoi avatun jääkaapin valokiilan edessä pystymättä tarttumaan mihinkään kaapin sisällöstä.

Lopulta turkinpippurikolikon jo suluttua katsojan suussa, oli kuin ”Heimosen hevonen” olisi antanut naiselle voimansa ja tämä rupesi aterioimaan, tosin ammeessa ikään kuin vielä Tuonelan virrassa istuen. Lopulta naisen tajunnantila muuttui ja hän alkoi ottaa katsekontaktia yleisöön.

Rituaalin toisessa vaiheessa ja toisessa tilassa, jonne yleisö johdatettiin, siivuttiin analyttisen psykologian perustajan **Carl Gustav Jungin** (1875–1961) käsitettä animus (miehisten ominaisuuksien kuvaa naisen psykessä), jonka avulla nainen voi

päästä yhteyksiin mielensä syvimpien tai torjuttujen kerrosten kanssa ja päästä siten parempaan psyykkiseen tasapainoon.

Tähän asti esitys oli ollut lähes sanaton. Vasta itkuvirsiperinteestä löytynyt kaunis tapa itkeä oman elämän itku antoi esitykselle sanallisen muodon ja mahdollisesti kollektiivisen eheyttävän kokemuksen. Yleisö oli rituaalin todistaja ja aktiivinen osallistuja eikä mikään viihdyttävä teatteriyleisö. Soltasta muodostui yleisön ja esiintyjän yhteinen matka niin, että minäkin lopuksi rupesin äänellä itkemään ja omalla itkuvirrelläni kiitin huikeasta esityksestä.

Siirtymäriitin viimeinen vaihe oli kahvihetki, jossa esiintyjä oli palannut uudestaan roolissa yhteisöön eli hän oli taas kontaktissa yleisön kanssa.

OLIKO EHEYTTÄVÄ KOKEMUS ESITTÄÄ SOLTAA? KYSYIN HEIDILTÄ

”Solta sana tulee portugalin kielestä ja tarkoittaa päästä irti, vapautua. Koin esitykset mahdollisuutena harjoittaa irti päästämistä. Se ei ollut helppoa, koska masentuneen mielenmaiseman kehollistaminen illasta toiseen vaatii kokemuksen läpikäymistä yhä uudelleen ja uudelleen. Mutta mahdollisuus työstää aihemaailmaa ensin yhdessä työryhmän kanssa ja sitten elää se läpi erilaisten yleisöjen kanssa oli ainutlaatuinen kokemus. En tiedä oliko se eheyttävä kokemus. Kuvailisin sitä enemmänkin tiivistäväksi. Aivan kuin ääriiivani ihmisenä olisivat piirtyneet selkeämmin näkyviin. Luulen sen johtuvan helpotuksesta. Siitä, että työryhmän avulla teoksesta tuli hieno taideteos ja

omalaatuinen teatteriesitys, jota minun oli näyttelijänä luonteva esittää. Mutta myös esityksen tunnetasosta; siinä ei tarvinnut teeskennellä, että asiat ovat hyvin, ei tarvinnut hymyillä, vaan sain näyttää asiat sellaisina kuin ne ovat. Ja kuitenkin sain myös näytellä ja hassutella sydämeni kyllyydestä erilaisissa miesrooleissa! Yleisön kanssa jaetut ilo ja suru saivat kerrankin tulla näkyviin omalla tavallaan joka ilta. Se on suuri helpotus näyttelijälle ja ihmi-selle”, vastasi Heidi.

KIIITOS SOLTASTA

Heidi teki upean ja intensiivisen heittäytymisen masentuneen maailmaan. Hän ei näytellyt vaan näytti miltä masennus tuntuu. Hänen soisin saavan jonkinsortin mielenterveyspokaalin kun hienosti koko olemuksellaan osasi sanoittaa sitä mitä ei sanoilla voi ilmaista. Hienoa työtä!

Vaikka esitykset ovat tältä erin ohitse, uusia näytöksiä on mahdollisesti tulossa syksyllä. Kannattaa siis seurata tämän teatteriryhmän kotisivuja.

Teksti: Evi Riitta Excell

Katso lisää:

Elvi Sinervo: *Pilvet: runot 1944–56*, Love Kirjat, 1984 (saa kirjastoista).

Sinervo-näyttely: Työväenliikkeen kirjasto, Sörnäisten rantatie 25 A1, ti – pe klo 11–17 (heinäkuussa kirjasto on suljettu).

Samuli Heimosen tauluja: www.samuliheimosen.com.

Solta – Matka manalaan (traileri, kuvia ja arvosteluja): Kuriton Company / www.kuriton.com.

Antaumuksella keskeneräinen hullu

Kuin sisko ja sen isovelji, ajattelin luetturani **Maria Peuran** ja **Juha Hurmeen** tuoreet kirjat. Erilaisuudestaan huolimatta niissä on paljon yhteistä kuten tervehtyvänä teemana kulkeva lukeminen ja kirjoittaminen. Peuran sanoin: ”Lukeminen on sisäänhengittämistä, kirjoittaminen uloshengittämistä.”

Peura on lähtöisin **Timo K. Mukan** kotipaikkakunnalta Pellosta, Hurme taas Paimiosta. Molemmat ovat kamppailleet mielenterveytensä kanssa. Peura on käynyt pitkään psykoterapiassa. Vuosituhannen vaihteessa häneltä hurautti muutama vuosi huijariterapeutin vastaanotollakin kunnes pääsi taas oikeaan terapiaan. Hurme kärsi psykoosin jälkeisestä totaalista masennuksesta seitsemän kuukautta kunnes Lapin hillaasoilla tajusi olevansa taas terve.

Otsikoin juttuni niputtamalla kirjanimet yhteen. Tunnustaudun siis antaumuksella keskeneräiseksi hulluksi kuullessani Helmin luovan kirjoittamisen ryhmään. Helmissä toimii kaksi kirjoittajaryhmää. Tarvetta useammallekin ryhmälle olisi, sillä kirjoittaminen ja omien tuotosten jakaminen lukemalla on mahdollista yhdessäolona ja psyyken huoltoa, jota toivoisi olevan saatavilla useammalle helmiläiselle.

Kaikenlainen luova toiminta tukee mielenterveyttä, lisää vahvuutta, kestävyttä ja elämästä iloitsemista, sanoo Hurme.

Kumpikin kirja on omalakisensa ja niin runsas, ettei niitä voi kiteyttää lyhyen jämäkkään luonnehdintaan, mutta vähän epätäydellistä esittelyä kuitenkin yritän.



”Lukeminen on sisäänhengittämistä, kirjoittaminen uloshengittämistä.”

Päiväkirjamainen romaani

Teoksen lähtökohta on Peuran dramaturgian opintojen loppu: *Kirjoittaessasi olet hän.* Peura tutki Kirjoittajan varjo -kursilla tyhjän paperin syndroomaa: kirjoittamisen esteitä, pelkoa ja häpeää. Hän jatkoi tutkimusta elokuusta 2007 toukokuuhun 2008 samalla kun kirjoitti kolmatta romaaniaan *Vedenalaiset*.

Antaumuksella keskeneräinen syntyi työpäiväkirjoja muokkaamalla ja etsimällä vastauksia siihen, mitä kirjoittaminen on, millaista on olla kirjailija ja ennen kaikkea ihminen, sillä hän katsoo minuuttaan, ruumistaan ja työtään liki pelottavan avoimesti. Esikoisromaanin *On rakkautes ääretön* (2001) käsitteli vaikuttavalla tavalla inestiiä lapsen näkökulmasta ja avautuu tässäkin teoksessa jonkin verran.

Peura ei anna neuvoja miten tulee kirjoittaa, eikä jakele oikeinkirjoitusohjeita, sen sijaan hän tuo näyttämölle kaikki ne tunteet, joista mieluusti vaietaan kuten häpeän, pelon, syyllisyyden, kateuden. *Antaumuksella keskeneräinen* tuntuu enemmän päiväkirjamaiselta romaanilta kuin kirjoittajaoppaalta. Se on kirjailijaelämäker-

taa, lukemista, pohdintaa, itsepaljastusta, tuskailua ja parannuksen etsintää.

KESKENERÄISYYDEN HYVÄKSYMINEN

Kirja sopii kaikille epävarmuuksien kanssa painiville, ei vain kirjoittajille. On vapauttavaa lukea kenen tahansa itsensuuriin liittyviä pohdintoja. Kirjoittamisen prosessiin kuuluvat kaikki mahdolliset tunteet eikä mitään valmista tarvitse lähteä synnyttämään. Prosessi on tärkein, keskeneräisyyden hyväksyminen, sinnikäs työstäminen, niin tekstin kuin omien tunteiden.

Kirjoittaessaan Peura luottaa intuition kieleen, joka on järjen ulottumattomissa ja johon ei liity suorittamista eikä epävarmuutta. Neuroottisuudelleen hän antaa myös toisenlaiset kasvat: ”Entä jos enemminkin solahdan tilaan, jossa neurooseista ei ole haittaa, tilaan, johon minulla ei olisi ilman neurooseja mitään asiaa.” Hän paljastaa omaa rikkinaisyyttään mutta tekee sen itseään arvostaen ja se onkin kirjan tärkeä anti mielenterveysväelle.

”Kirjoittaminen on terapiaa. Kirjoittaminen on henkivakuutus. Kirjoittamisen tila on pommisuoja.”

”Fredrika Runebergin lukeminen parantaa minua. Hänen koukeroisten lauseidensa kautta saan yhteyden ikivanhaan sieluuni.”

Hulluuden hulvaton

Hullu on Hurmeen kolmas romaani. Sen lähtökohta on kirjailijan vintin pimeminen syksyllä 2010. Hän joutui mielikuvituksensa labyrintteihin ja hänen oli mahdotonta erottaa, mikä oli totta, mikä ei ja alkoi uskoa omiin fiktioihinsa. Keskellä psykoosiaan hän kuitenkin kirjoitti yksityiskohtia myöten ylös tapahtumia päänsä sisässä. Tutkimalla jälkepäin muistiinpanojaan hän nosti itsensä takaisin todellisuuteen ja samaiset kirjoitukset olivat materiaalina Hullun fiktiiviseen minäkertojaan, joka ei ole ihan sama eikä yhtä komea kuin Hurme, kuten hän itse asian ilmaisi.

KIRJOITTAMINEN – KEINO JÄSENTÄÄ TODELLISUUTTA

Kirjoittaminen on Hullun keskushenkilöllekin keino jäsentää todellisuutta. Viisikymppistä miestä painaa äidin huono terveys, ja romaanin aikana mies käy läpi äitisuhdettaan ja lapsuuttaan samalla kun kuvataan nykyhetken yhtä kuukautta suljetulla osastolla, missä kohtaamiset henkilökunnan kanssa eivät käy terapiasta toisin kuin käsittämättömät keskustelut muitten potilaitten kanssa.

Kirjan jokainen mielisairaalan potilas on erilainen, hulluudessaankin. Hurme esittelee heidät yksitellen ja saattaa heidät myös yhteen, näytelmäryhmään. Mistään terapeutisesta toiminnasta ei ole kuitenkaan kyse. Romaanissa esitellään myös laitospöytäkirjoja – eristys, ylenmääräinen ja voimakas lääkitys – mutta Hurme

Maria Peura: *Antaumuksella keskeneräinen*, Teos 2012.
Juha Hurme: *Hullu*, Teos 2012.



näytelmä

tuo esiin myös taiteen mahdollisuuden mielen häiriöitten, jos ei hoidossa, niin jonkinlaisen rauhan saavuttamisessa kumminkin.

PAKONA DRAAMA

Päähenkilön hulluus, ilman tarkempaa diagnoosia, on keveästi kuplivaa. Kun ei tarvitse aprikoida tietääkö hullu, että toinenkin on hullu, niin voi lähteä samalta viivalta. Minäkertoja kokoa kaikkein kahjoimmat ympärilleen ja ryhtyy puuhaan, jonka osaa parhaiten. Ensinnä hän rustaa **Maiju Lassilan** elämäkerran uuteen uskoon ja kirjoittaa sitten näytelmän **Josef Julius Wecksellistä**, 1800-luvun lahjakkaasta nuoresta kirjailijasta, joka vietti loppuelämänsä vuosikymmenet Lapinlahdessa. Näytelmästä tulee hauska, absurdi ja viisas. Totaalisen hulvattomaksi äityvä näytelmä romaaniin sisällä moninkertaisesti hulluuden kuvastoja.

Kun romaanissa *Yksi lensi yli käenpesän* suunnitellaan pakoa ulkomaailmaan, Hurmeen Hullussa paon suunta on draama, maailman jäsentäminen fiktiivisesti. Romaani on sukellus tragediaan, väijäämättömään kohtaloon, josta on mahdollisuus nousta – tarinaperinteen avulla, pitkälti lopulta omin voimin, ottamalla käyttöön tarinoissa piilevä voima. Kirjoittamisen merkitys todentuu kirjan viimeisessä lauseessa minäkertojan pärjäämistä jo pois osastolta, että paperia ja kynä hänellä on aina omasta takaa.

Teksti ja kuva: Evi Riitta Excell



Aloittelevan seminaarikävijän tunnustuksia

Hei vaan täältä eduskunnasta. Seminaarin (Rio+20 seminaari) aiheena naisten, tyttöjen ja tasa-arvon merkitys planeettamme tulevaisuudelle. Ei mikään ihan mitätön aihe... Ensimmäinen kerta minulle täällä eduskunnan auditoriossa. Mukava kahvitarjoilukin on järjestetty, siitä vaan kuppia kouraan.

Porukka näyttää tulevan juttuun keskenään hyvin ennen esitelmien alkua. Lienevät kokeneita seminaarin kävijöitä. Minä pelkkänä aloittelijana työdyn seuraamaan sivusta.

Kahvit on kahviteltu ja nyt kyräilen täällä takapenkissä muiden otteita. Hmm... Tuokin punapaitainen mies näyttää erittäin pätevältä, eikä muukaan porukka pöllömmältä vaikuta.

Purkka suussani tuntuu väljähtävän. Taisi aulassa olla roskapönttö, sinne siis.

Hui! Nurkan takaa kuuluu kovin tuttu naisen ääni ja televisiokamera kuvaa: itse pääpuhujana **Tarja Halonen**. Äkkiä takaisin istumaan etten häiritse arvovaltaista vierasta. Suomen paras presidentti. Ainakin ilmeistä päätellen.

Puheet alkavat. Heti aloituspuheenvuoron jälkeen onkin Tarjan vuoro. Hyvä, sitähän tänne tultiinkin pääasiassa kuulemaan.

Tarja puhuu tottuneesti. Täytyy myöntää, ettei mitään jää mieleen

juurikaan. Meikäläinen räplää epä-kunnioittavasti puhelinta ja pälyilee ympärilleen kuin kansanedustaja kyselytunnilla. Kuuluisan punapään puheessa vilahtaa usein joku **Van Kimoon**. Kukakohan sekin lienee? (Kotona googletin ja sehän on **Ban Ki-moon**, YK:n pääsihteeri.) Sivistysanikirjaan tarvitsisi tutustua vähän tiuhempaan kuin tähän asti, jotta pysyisi ex-presidentin puheissa paremmin mukana.

Kuuntelukiintiö alkaa täytyä jo Tarjan puheesta. Paljon olisi vielä asiaa luvassa, jos vaan jaksaisi sulattaa; globaali sitoutuminen kestävään kehitykseen, valtamerten happamointuminen jne. Mielenkiintoisin seikka, joka esityksistä jäi korvan taakse on tämä: 75 prosenttia maailman väestöstä ei saa sosiaaliturvaa lainkaan tai se on täysin riittämätöntä.

Nyt vaan pitää punnertaa tästä huonosti suunnitellusta istuimesta irti ja hipsiä huomaamattomasti tiensä.

Sori luentojen pitäjät, enää ei pysty ottamaan enempää vastaan.

Vielä santsikuppi ilmaista kahvia aulassa ja siinä oli sitten tämä reissu. Kyllä oli upeaa viettää hetki hienossa parlamenttirakennuksessa.

Teksti ja kuva: Mariella Järvisalo

Helmiläiset tutustumassa terapiahevosiin

Hevonen ei ole vain työjuhta tai ravuri, se on myös terapeutti

Luonnossa samoamisella, puutarhatöillä ja eläinten parissa työskentelyllä on tutkusti rauhoittavia vaikutuksia, mikä näkyy muun muassa sydämen sykkeessä, stressin hallinnassa ja lihasjännityksen laukeamisessa. Myös veren vasta-ainepitoisuudet kohoavat ja keskittymiskyky paranee, kun luonto palauttaa ihmisen nykyhetkeen ja hän osaa olla kokonaisvaltaisemmin läsnä ympäristössään. Kaiken kaikkiaan luonto ja eläimet antavat ihmisille myönteisiä kokemuksia ja parantavia vaikutuksia.

Pehmeän ja lämpimän eläimen läheisyys tuo turvaa, antaa elämäniloa ja hyvää mieltä. Eläin on hyvä kaveri, sillä se ei piittaa ihmisen ulkonäöstä tai sosiaalisesta asemasta vaan suhtautuu kaikkiin kohtaamiinsa ihmisiin tasavertaisesti. Kun kommunikointi eläimen kanssa tapahtuu ruumiinkielellä, se voi usein olla aidompaa ja todellisempaa kuin sanallinen vuorovaikutus.

Eläinten avut terapiatyön apuna on tunnettu jo pitkään ja niiden käyttö laajenee koko ajan kun yhä uusien ammattien harjoittajat oivaltavat sen hyödyn. Suomessa on terapiatoiminnassa perinteisesti käytetty hevosiä, mutta nykyään on myös terapiakoiria, -lampaita ja -alpakoita.

Terapiatyöskentelystä eläinten kanssa käytetään ammattitermiä eläinavusteinen toiminta ja eläinavusteinen terapia. Green Care Finland määrittelee terapiatoimintaa eläinten kanssa seuraavasti:

”Eläinavusteisessa terapiassa ja eläinavusteisessa toiminnassa eläimiä käytetään kumppaneina vuorovaikutustilanteiden harjoitteluun. Varsinkin laumaeläimet, kuten koira ja hevonen, ovat taitavia lukemaan ihmisen ruumiinkieltä ja ilmaisemaan sitä oman käyttäytymisensä kautta. Näin saadaan esille tunnetason tietoa, jonka ilmaisemiseen ei ole ollut sanoja.”

”Myös eläimen läsnäolon taito on tärkeä terapiatilanteissa. Nykyhetkestä avautuvat ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Oman tekemisen ja uskalluksen rajojen laajentamisessa auttaa myös nauru ja ilo, jotka ovat aina läsnä eläimen kanssa toimittaessa.”



Skatan tilalla on seitsemän hevosta, joista neljä on poneja.

”Eläinavusteista toimintaa ja terapiaa käytetään maailmalla monien asiakasryhmien kanssa, mm. geriatrian potilaiden, vaikeavammaisten ja mielenterveyspotilaiden kanssa.”

Ratsastusterapia on ratsastusterapeutin ja koulutetun hevosen yhdessä toteuttamaa kokonaisvaltaista kuntoutusta. Ratsastusterapeutin pohjakoulutuksesta riippuen terapiassa painottuvat mm. motoriset, pedagogiset ja psykologiset tavoitteet. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on joko ennaltaehkäisevää tai sosiaalisesti kuntouttavaa toimintaa jota ohjaa joko sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan ammattilainen.

RATSASTUSTERAPIA PSYKIATRISEN HOIDON TUKENA

Paloniemen psykiatrisessa sairaalassa Lohjalla on ainoana sairaalana Suomessa oma terapiatalli, jossa on kolme hevosta. Neljä terapeuttia, psykiatri, psykiatrinen sairaanhoitaja ja kaksi psykologia antavat psykiatrista ratsastusterapiaa. Terapiassa käyvät potilaat ovat avohoidossa olevia lapsia, nuoria ja aikuisia. Lapsilla ja nuorilla on usein tunne-elämän ja käytöshäiriöitä, aikuisista useimmat ovat masennuspotilaita. Terapia kestää kerrallaan tunnin, yleensä yhteensä 15 kertaa, joskus kuitenkin peräti kaksi tai kolme vuotta. Talli palvelee koko HUS:n aluetta, joskin suurin osa potilaista tulee Lohjan seudulta.

SKATAN TILALLA EHKÄISTÄÄN SYRJÄYTYMISTÄ

Skatan tila Helsingin Vuosaaressa tunnetaan ehkä parhaiten taiteilija **Miina Äkikjyrkästä**. Kun taiteilijan vuokrasopimus päättyi joitakin vuosia sitten, Helsingin kaupunki vuokrasi tilan Suomen Setlementtisäätiölle. Säätiö ryhtyi suunnittelemaan tilaa sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin.

Skatan tilalla harjoitettava sosiaalipedagoginen hevostoiminta (SPHT) on hevosen ja talliyhteisön avulla tapahtuvaa

sosiaalista kuntoutusta ja syrjäytymisen ehkäisemistä.

”Sosiaalinen hevostoiminta on ennaltaehkäisyssä ja sosiaalisessa kuntoutuksessa käytettävä työmuoto, mutta se ei ole terapiaa vaan tukee muita hoitomuotoja. Ennaltaehkäisevänä ja sosiaaliseen kasvuun tukevana työmuotona se soveltuu käytettäväksi myös esimerkiksi työskenneltäessä koululuokkien ja ryhmien parissa”, sosiaalipedagogisen hevostoiminnan ohjaaja, sosionomi **Tatiana Peräoja** kertoo.

Asiakkaat ovat useimmiten erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan lisäksi tilalla toimii ratsastusterapeutti. Skatan tilalla on seitsemän hevosta joista neljä on poneja.

”Hevoset muuttivat talliin marraskuussa ja toiminta alkoi kunnolla maaliskuussa. Lisäämme asiakasmäärää vähitellen. Asiakkaat ohjautuvat hevostoimintaan eri reittejä, mm. lastensuojelun, nuorisopsykiatrian tai koulupsykologien suosittelemina. Suuri osa asiakkaista on tällä hetkellä itsemaksavia. Tavoitteena onkin saada toiminnalle rahoitus, joka mahdollistaisi toimintaan osallistumisen myös niille, joilla ei ole mahdollista kustantaa sitä itse.”

HEVOSTA ILOA OPINNÄYTETYÖSSÄ

Kati Karttunen ja **Merja Lille** ovat päättämässä kolme ja puoli vuotta kestävää toimintaterapeuttiopiskeluaan Metropolia ammattikorkeakoulun aikuiskoulutuslinjalla. Heidän opinnäytetyönsä toiminnallinen osuus järjestyi Skatan tilalla yhteistyössä Setlementtisäätiön ja HELMI ry:n kanssa.

”Eläinavusteinen toiminta laajenee koko ajan. Se on niin hyväksi havaittu, että yhä useimmat ammattiryhmät ottavat sen menetelmiä käyttöönsä. Toiminnan vaikuttavuutta lisää, kun mukana on ammatti-ihmisiä ja tietämys eläinten kanssa toimimisesta”, Kati kertoo.

Kysymyksen aikomuksista erikoistua eläinavusteiseen toimintaan, Kati vastaa, ettei se koulutuksessa onnistu, mutta



Tatiana Peräoja,
Kati Karttunen ja
Merja Lille (selin).



Hoksu-hepalla on allergiaa.



Tatiana Peräoja ja Arja Sihvonon
sekä Hoksu ja Lidi hevossaassa.



Hoksu ja Arja.

opinnäyte on ollut niin iso työ, että kyllä siinä on vähän erikoistunutkin.

”Eläinavusteisessa toiminnassa täytyy tuntea se eläin, jonka kanssa työskentelee. On hankittava tietotaitoa koulutuksen lisäksi.”

Kati on työskennellyt aikaisemmin hevosten parissa, mikä on Merjalle ollut uusi asia. ”On ollut mielenkiintoista seurata hevostoimintaa, kaikkia niitä hienoja elementtejä mitä siinä on ja miten niitä voidaan hyödyntää toimintaterapiassa.” Merjalla itsellään taas on paljon luontotietoa, hän on toiminut maatilamiljöössä, nähnyt mitä kaikkea siellä voi tehdä ja on sitä kautta havainnut luonnon hyvää tekemisen vaikutuksen.

Opinnäytetyötä suunnitellessaan Kati ja Merja haaveilivat, että voisivat toteuttaa toiminnallisen osuuden jonkin ryhmän kanssa. He halusivat toteuttaa ryhmän kanssa niitä asioita, joita he olivat teoriatunneilla kuulleet ja mitä olivat lukeneet eläinten kanssa toimimisesta.

”Oli hienoa, että saimme Helmin neljän hengen ryhmän mukaan. Olimme tosi iloisia, kun kuulimme, että sieltä oli ryhmä innokkaana tulossa,” Merja kertoo.

”OLI HIENO KOKEMUS”

Arja Sihvonon oli yksi toimintaan osallistuneista helmiläisistä. Kun jäsenoiminnanohjaaja Mari Säävälä pyysi Arjaa mukaan, hän ei empinyt hetkeäkään, ”kuulosti tosi mielenkiintoiselta”.

Ryhmä kokoontui Skatan tilalla vain kolme kertaa, kaksi ja puoli tuntia kerrallaan. Kati Karttusen mielestä kolme kertaa on vähän, mutta toisaalta kaksi ja puoli tuntia takasi kiireettömyyden, mikä on tärkeää, jotta toiminnasta saadaan todellista hyötyä.

”Aluksi haettiin hevoset laitumelta hoidettaviksi. Meillä oli kaksi hevosta, joita ensimmäisellä kerralla harjattiin. Toisella kerralla käytiin kukin vuorollaan kärryajelulla shetlannin poni **Pojun** vetä-

mänä. Tuntui ihanalta, kun Poju totteli ohjastajaa”, Arja iloitsee. Viimeisellä kerralla helmiläiset pääsivät hevosen selkään Tatianan taluttaessa. Arja arvelee, että uskaltaisi yksinkin ainakin Skatan hevosten selkään, ”ne ovat niin rauhallisia”.

Helmin ryhmäläiset tutustuivat toisiinsa vasta Skatassa. ”Se oli jotenkin niin kokonaisvaltaista hevosen kanssa, kyllähän me ryhmässä juteltiin, mutta jotenkin mä olin vain sen hevosen vallassa”, Arja kertoo kokemuksestaan. Arjalla on lemmikkinä koira, mutta ”hevosen kanssa työskentely on ihan erilaista, hevonen tuntui ihanan pehmeältä”.

Lopuksi Arja toteaa: ”Kun olin hevosen kanssa, mitään muuta ei ollut, kaikki muu hävisi, ajatukset, omat murheet, oli vain se hetki ja aika täällä. Oli tosi ihanaa”.

Teksti: Seija Paakkunainen
Kuvat: Tanja Talaskivi



Helene Schjerfbeck: Toipilas (1888) Ateneumin taidemuseo. Kuva: Valtion taidemuseo, Kuvataiteen keskusarkisto/Hannu Aaltonen.

Helene Schjerfbeck – pelkistetyt siveltimenvedot

Helene Sofia Schjerfbeck (1862–1946) on Suomen arvostetuimpia taiteilijoita, jonka ura kesti yli 70 vuotta. Hänen runsas tuotantonsa alkoi ranskalaisvaikutteisesta realismista ja ulkoilmamaalauksesta. Se kehittyi vähitellen kohti pelkistettyjä sisäistä elämää luotaavia henkilökuvia ja asetelmia.

Schjerfbeckin syntymästä on kulunut 150 vuotta. Merkkivuoden kunniaksi järjestetään taidetapahtumia, -leirejä ja konsertteja sekä Helsingissä avoin maalaustapahtuma Schjerfbeckin syntymäpäivänä 10.7. Päänäyttelynä on Ateneumin lähes 300 teoksen suurnäyttely.

Schjerfbeckin nuoruudentyö *Tanssiaiskengät* on kaikkien aikojen kallein suomalaistaulu. Teoksesta maksettiin Lontoossa 3,9 miljoonaa euroa. Toiseksi kallein on hänen saman aiheen myöhäisversionsa vuodelta 1939. Taulu myytiin Tukholmassa 1,5 miljoonalla eurolla.

Mikä satavuotiaissa teoksissa yhä edelleen koukuttaa, puhuttelee? Millainen oli Helenen elämä ja miten hänen taiteensa syntyi?

HELENE KAATUU

Palataan 146 vuotta taakse. Nelivuotias Helene kaatuu portaissa ja murtaa lonkkansa. Tapaturma tekee hänestä liikuntarajoitteen lopuksi ikää. Helene joutuu vauhdikkaiden leikkien sivustakatsojaksi, ja myöhemmin hänen elämäänsä kuuluu

syryään vetäytyminen ja jopa erakoituminen. Myös hänen taiteessaan nähdään samoja piirteitä, ja taiteilijan itsenäinen tyyli poikkeaa muusta saman ajan suomalaisesta taiteesta.

HELENE OPISKELEE

Piirtämistä vamma ei haittaa, päinvastoin. Helenen kotiopettaja **Lina Ingman** huomaa tytön erityislahjakkuuden ja vie hänen piirustuksiaan taidemaalari **Adolf von Beckerille**. Tämä junailee 11-vuotiaalle Helenelle vapaaoppilaspaikan taideyhdistyksen piirustuskouluun.

Tytöstä tulee ikäluokkansa tähti ja hän saa maan parhaat opettajat. 18-vuotiaana hän lähtee Pariisiin apurahan turvin. Palatessaan Suomeen kahden vuoden jälkeen hän maalaa vielä osittain ajan hengessä naturalistiseen, yksityiskohtaiseen tyyliin kaunistelemattoman arjen kuvauksia.

HELENE MATKUSTAA

Helene matkustelee ja maalaa Helsingissä, Tammisaarella, Englannissa, Pietarissa, Wienissä ja Firenzessä. Lähdettyään taas Ranskaan hän tutustuu englantilaiseen taiteilijaan. He kihlautuvat, mutta Helenen palattua Suomeen sulhanen purkaa kihlauksen kirjeitse. Syyksi hän mainitsee Helenen sairaalloisuuden. Helene toipuu hylkäämisestä maalaamalla yhä rohkeammin ja radikaalimmin.

YMMÄRTÄMÄTTÖMYYS SATUTTAA

Helenen siirtyessä kuvaamaan lasten ja naisten elämänpiiriä, arvostelijat moittivat häntä vähäpätöisistä aiheista. ”Miehisiin” aiheisiin hän ei silti palaa, ja myöhemmin lapsikuvista on tullut taiteilijan tuotannon helmiä. Esimerkiksi sairaudesta toipuvaa lasta esittävä maalaus *Toipilas* on tänään yksi Schjerfbeckin rakastetuimpia teoksia.

Helenestä tehdään varoittava esimerkki naisten häilyväisyydestä. Nurinkurista, ensin hän sai stipendit ulkomaille ja sitten kritiikkiä siitä, mitä siellä oppi. Ymmärtämättömyys satuttaa. Helene ei usko tulevaisuuteen päätoimisena taiteilijana, vaan alkaa elättää itseään ja **Olga**-äitiään opetustöillä. Työ vie kuitenkin mehut, Helene uupuu ja sairastelee. Burn outia ei ole vielä keksitty, joten vaivoja hoidetaan muilla nimillä.

HELENE VETÄYTYY

Vuosisadanvaihte on raskasta aikaa. Helene jättää opetustyön ja muuttaa äitinsä kanssa Hyvinkäälle. Vapaa-aikansa hän käyttää maalaamiseen kypsyttellen modernia tyyliään, lukemiseen ja taiteen pohdiskeluun. Loppuelämänsä hän elää lähes ilman kontakteja ulkomaailmaan luopuen myös yhteyksistä muihin taiteilijoihin joi-takin naistaiteilijoita lukuun ottamatta.

Schjerfbeckin vetäytyminen on tulkitu ihmisarvuudeksi ja taiteilijan paoksi.

Kirjeet kertovat kuitenkin muuta. Helene mainitsee asuvansa joskus kuin matkustajakodissa ja haaveilee työskentelemisestä nuoruusvuosiensa Pariisissa, ”missä kukaan ei tee aamupäivävierailuja – missä saa ajatella mitä ajatteleekin”. Hän ei myöskään laiminlyö taiteen seuraamista. Hän paneutuu intohimoisesti eri taiteilijoihin ja kommentoi kirjeissään taidemaailmaa. 70-vuotiaana Helene arvioi elämänsä: ”Myrskyisinä minä elämäni pidän – sitä ei kukaan usko.”

ANKARAA ITSEKRITIIKKIÄ

Helene on kriittinen ja ylikorostuneen vaatimaton: ”Tauluni eivät ole kauneutta – minun pitäisi etsiä kauniita pehmeitä sävyjä, ja minä annan vain pimeän, köyhän sisinpäni.” Epävarmuus saa hänet tuntemaan, etteivät maalaukset koskaan valmis- tu. Helene maalaa useaa työtä yhtä aikaa, puolivalmiita, moneen kertaan työstettyjä, lähes rikkiraaputettuja kankaita.

Helenen maalaukset saavat eristäytymisen myötä yhä herkemmän ja mieltis- kelevämmän sävyn. Taiteilija vain on itse harvoin tyytyväinen – hän maalaa teoksia yhä uudestaan ja uudestaan, palaa vuosien jälkeen samoihin aiheisiin ja jopa tuhoaa teoksia. Maalauksia muutellessaan hän hankaa ja pyyhkii niistä ylimääräistä väriä pois – näin syntyy niille ominainen, hel- posti tunnistettava hauras kuulto.

HELENE SAA VIERAITA

Vuosikymmen myöhemmin **Gösta Sten- man** tekee retken Hyvinkäälle ja vaikuttuu yli viisikymppisen taiteilijattaren vahvasta luomisvireestä. Siltä istumalta he aloitta- vat 30-vuotisen yhteistyönsä.

Pari vuotta myöhemmin Hyvinkääl- le saapuu toinen merkittävä miesvieras, 33-vuotias metsänhoitaja-taiteilija-kir- jailija **Einar Reuter**, komea, sivistynyt ja taidemaultaan moderni. Helene löytää hän- estä kaipaamansa keskustelukumppanin ja ymmärtäjän. Einar on Helenen elämän tärkein mies. He eivät elä yhdessä, mut- ta käyvät jatkuvaa kirjeenvaihtoa. Helene kirjoittaa Einarille yli 1100 kirjettä.

Helene uskoo taas itseensä. Suomen taide-elämän raskaimpaan sarjaan hän pa- laa 1917. Gösta Stenmanin järjestämä 159 teoksen ensimmäinen yksityisnäyttely on menestys. Einar kirjoittaa taiteilijanimel- lään **H. Ahtela** näyttelyvihkosen Schjerf- beckistä. Hän kirjoittaa taiteilijasta myös artikkeleita sekä kirjoja, myös elämäker- ran. He maalaavat ja tutkivat yhdessä ul- komaisia taidelehtiä ja kirjallisuutta saa- den vaikutteita toisiltaan.

PELKISTETYT SIVELTIMENVEDOT

Äitinsä kuoltua Helene muuttaa Tammi- saareen maalatakseen rauhassa. Hänen maineensa alkaa kasvaa. Teoksia on mene- styksekkäästi esillä Ruotsissa useissa näyttelyissä 1930- 1940-luvuilla. Vii- meiset vuotensa Helene viettää Ruotsissa Saltsjöbadenin kylpylähotellissa, jossa hän kuolee 1946.

Helenen tarina on hengen voitto ai- neesta ja olosuhteista. Taiteilija oli koko ikänsä sairaalloinen. Hän rakasti ihmisiä, mutta ihmiset saivat hänet suunniltaan.



Helene Schjerfbeck: Punatäpläinen omakuva (1944) Ateneumin taidemuseo. Kuva: Val- tion taidemuseo, Kuvataiteen keskusarkisto / Hannu Aaltonen.

Silti, ja ehkä juuri siksi, hän tavoitteli koko ikänsä yhtä täydellistä maalausta. Useimmiten hän koki epäonnistuneensa, väsyneensä kesken matkan.

Maalaukset valmistuivat hitaasti, vuo- roin maalaten, vuoroin raaputtaen pois.. Niissä näkyy kuljettu matka. Helene kir- joitti Einarille: ”Viimeinen veto puuttuu aina taideteoksesta. Täydellinen on kuol- lutta.” ja kiteytti kutsumuksensa: ”Ei mi- kään muu ole antamisen arvoista kuin oma sydän.”

Läpi elämänsä Helene maalasi oma- kuvia, joissa hän rohkeasti kuvasi ikään- tymistään ja paljasti rehellisesti sisimpän- sä. Vuosien saatossa punaposkiset kasvot muuttuivat yhä koruttomammiksi. Vii- meisenä elinvuotena syntyi ainutlaatuinen omakuvien sarja, jossa taiteilija antautuu kuolemalle teos teokselta, pelkistämällä hahmoaan ja riisumalla siitä viimeisetkin yksilöllisyyden rippeet.

VIVA HELENE!

Helene Schjerfbeckin juhlavuotta juhli- setaan näyttelyin sekä Suomessa että ul- komailta. Tammisaareessa voi museokeskus EKTassa ihaila juuri avattua pysyvää

näyttelyä ”Helene Schjerfbeckin elämä ja taide”. EKTassa on myös 14.10. saakka ”Helene Schjerfbeckin sielunsisaret” -ni- minen erikoisnäyttely, jossa ovat mukana taiteilijattaret **Amelie Lundahl**, **Venny Soldan-Brofeldt**, **Ada Thilen**, **Helena Westermarck** ja **Maria Wiik**.

(Tammisaaren museokeskus EKTa, Kustaa Vaasan katu 11. Avoinna ti-su klo 11-17.)

Ateneumin taidemuseossa Helsingissä on 14.10. saakka Helene Schjerfbeck -juh- lanäyttely, jossa on esillä lähes kolmesataa teosta kattavasti taiteilijan tuotannon kai- kilta kausilta. Tunnnettujen teosten rinnal- la on ennen näkemättömiä ja harvinaisia teoksia yksityiskokoelmista sekä lukuisia luonnoksia. Yhtenä teemana on Schjerf- beckin vuoropuhelu maailmantaiteen mes- tareiden kanssa.

(Ateneum, Kaivokatu 2, Helsinki. Avoinna ti ja pe klo 10-18, ke-to klo 10-20 ja la-su klo 11-17. Liput 12/10 euroa.)

TERVETULOA MUKAAN NÄYTTYIHIIN JA TAPAHTUMIIN!

Sandi Österlund

Pakko-oireinen häiriö on jäänyt pahasti alakynteen psyykkisistä sairauksista puhuttaessa

Pakko-oireisuuden hoito on Suomessa heikkoa



Pakko-oireinen häiriö eli OCD (Obsessive-compulsive disorder) kuuluu ahdistuneisuushäiriöihin. OCD voi esiintyä joko niin, että henkilöllä on joko pakonomaisia ajatuksia eli obsessioita tai ns. pakkorituualeja eli kompulsioita tai sitten niin, että henkilöllä on näitä molempia. Tästä vakavasta ja usein invalidisoivasta häiriöstä ei juurikaan puhuta julkisuudessa. OCD-väki häpeää sairauttaan ja hoitoa on vaikea saada. OCD-väen oma nettifoorumi enteilee yhdistystoiminnan heräämistä vihdoin Suomessaakin.

Pakko-oireet voivat johtaa eristäytymiseen sosiaalisissa suhteissa sekä aiheuttaa henkilölle muutenkin suurta kärsimystä. OCD-oireet voivat olla kuitenkin hyvin eriasteisia: toisilla voi esiintyä lieviä oireita niin, että he voivat olla esim. työelämässä, mutta toisessa ääripäässä oireet voivat olla invalidisoivia ja niistä kärsivät usein jäävät ennenaikaisesti eläkkeelle. Tyypillistä oireille on se, että ne vievät kohtuuttomasti aikaa päivässä ja että niiden aiheuttama ahdistus vain lisääntyy, koska henkilöt yleensä tajuavat oireet irrationaaliseksi, mutta eivät itse pysty välttämään niitä.

OCD:n yleisyys väestössä on välillä 1–3 prosenttia, ja näistä kaikista 10 prosentilla oireet voivat kehittyä invalidisoiviksi. Usein voi myös käydä niin, että potilas jää täysin diagnosoimatta, koska hän ei leimautumisen pelon vuoksi edes hae apua. Sairaus on yhtä yleinen sekä naisilla että miehillä ja se alkaa yleensä murrosiän loppupuolella ja ennen 25 vuoden ikää. On myös esitetty ajatus, että OCD-potilailla voi olla tavallista korkeampi älykkyysosamäärä, mikä puolestaan selittää oireisiin liittyviä monimutkaisia ajatuskuvioita.

SAIRAUDEN OIREISTA

Obsessiot ovat pakonomaisia ajatuksia, jotka eivät häviä, vaikka potilas yrittäisi olla ajattelematta niitä. Niissä on aste-eroja: epämääräisistä ajatuksista voimakkaisiin ajatuksiin esim. sellaisiin, että potilas saattaa luulla, että joku läheinen kuolee, jos hän ajattelee sitä. Yleisiä ovat myös seksuaalisuuteen liittyvät obsessiot.

Kompulsiot ovat eräänlainen minän puolustusmekanismi ahdistusta vastaan, ja potilas suorittaa rituaaleja päästäkseen eroon ahdistuksesta. Potilas saattaa esimerkiksi laskea erilaisia numerosarjoja (esim. kuinka monta askelta hän ottaa); tarkistaa useita kertoja, että ovi on lukossa; käyttäytyä stereotyyppisesti; pestä käsiään

”näitä potilaat yhä edelleen tuntevat niin suurta häpeää sairaudestaan, että moni joko täysin jää diagnosoimatta tai sitten diagnoosin saatuaan eristäytyy muusta yhteiskunnasta”

suhteettoman paljon. On hyvä muistaa, että normaali tapojen ja kompulsoiden välillä on aste-ero: tavat yleensä ohjaavat normaalia käytöstä, mutta kompulsiot voivat olla jopa fyysisesti vaarallisia, esimerkiksi jatkuva käsien pesu antibakteerisella saippualla ja kuumalla vedellä voi aiheuttaa tulehduksen käsiin.

TAVALLISET HOITOMUODOT

OCD-diagnoosi kirjoitetaan useimmiten, jos henkilöllä on joko obsessioita tai kompulsioita tai molempia. Oireiden tulee olla aikaa vieviä (enemmän kuin yksi tunti päivässä) tai aiheuttaa vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa, työelämässä tai opiskelussa.

Kognitiivista käyttäytymisterapiaa pidetään yleisesti tehokkaimpana hoitokeinona. Käytännössä se tarkoittaa altistamista oireille, mutta samalla potilasta yritetään harjaannuttaa sietämään ahdistus ilman, että hän tekee esim. itse pakorituuaalin.

Käytössä on myös erilaisia lääkkeitä: SSRI-lääkkeet eli selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät, trisyklinen antidepressantti klomipramiini, bentsodiatsepiinit ja eräät epätyypilliset antipsykootit. Usein käytetään lääkityksen ja kognitiivisen käyttäytymisterapian yhdistelmää.

AIVOKIRURGIA ON VIIMEINEN KEINO

Vaikeimmissa tapauksissa, joissa potilas ei saa apua useista lääkekokeiluista (tarpeeksi suurilla annoksilla) ja kognitiivisen terapian käytöstä, voidaan harkita sähköshokkihoitoa tai aivokirurgiaa. Tätä pidetään vihonviimeisenä ulospääsytienä oireiden noidankehästä.

Aivokirurgia on vuosikymmenien aikana kehittyneen valtavasti, eikä sen tarjoamia menetelmiä enää voi verratakaan entisaikojen kauhukertomuksiin lobotomiasta. Leikkausmenetelmät voidaan karkeasti jakaa kahteen ryhmään: vanhemmat ns. peruuttamattoman muutoksen aivoissa aikaansaavat menetelmät (mm. kapsulotomia) ja uudempi DBS (syväaivostimulaatio) -menetelmä.

DBS:ssä ei tuhota itse aivokudosta, vaan siinä asetetaan solisluun alle stimulaattori, josta johdot kulkevat ihon alla ohimolohkoon ja siihen tehtyjen reikien kautta syvälle aivoihin. Toimenpide voidaan peruuttaa poistamalla laitteet. Suomessa on tähän mennessä tehty kuitenkin vain muutama DBS-leikkaus OCD-po-

tilaille, vaikkakin somaattisiin sairauksiin kuuluvan Parkinsonin taudin käypä hoito -suosituksissa mainitaan DBS ja sen sairauden hoitoon Suomessa tehdään vuosittain useita DBS-leikkauksia. Näin ollen voi sanoa, että ainakin Helsingissä, Tampereella ja Turussa on valmiudet DBS-leikkauksiin OCD-potilaille, aika näyttää, tehdäänkö niitä.

SUOMESSA HOITOA ON VAIKEA SAADA

Voi varmasti sanoa, että OCD:n hoito on mennyt Suomessa eteenpäin aivan kuten muukin psykiatrinen hoito esim. uusien lääkkeiden myötä. Toisaalta tuntuu monesti ikävältä, että nämä potilaat yhä edelleen tuntevat niin suurta häpeää sairaudestaan, että moni joko täysin jää diagnosoimatta tai sitten diagnoosin saatuaan eristäytyy muusta yhteiskunnasta, koska ei saa oireiden mukaista hoitoa ainakaan tarpeeksi nopeasti ja riittävän intensiivisesti.

Voi esimerkiksi kuvitella hyvin tilanteen, jossa OCD:tä sairastava henkilö asuu yksin ja pakkorituuaalit täyttävät koko valveillaoloajan. Tällöin hänen on hyvin vaikea, ellei jopa mahdotonta, lähteä hakemaan apua sairauteensa. Yhteiskunnan turvaverkosto ei usein pysty auttamaan häntä tarvittavan jämäkästi.

Tilanne on hyvinkin kärjistynyt esim. sen suhteen, että ammattitaitoista käyttäytymisterapiaa tarjotaan vain suurimmissa kaupungeissa ja sielläkin lähinnä vain yksityispuolella. Moni OCD-potilas joutuukin siksi elämään vain lääkityksen varassa, vaikka kansainvälisten suositusten mukaan lääkitys tulisi lähes aina yhdistää kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan.

VERTAISTUKEA KAIVATAAN

Nykyään puhutaan paljon vertaisavusta. Suomessa tilanne OCD:n suhteen on tässä mielessä surkea. Jos vertaamme tilannetta Ruotsin, Norjan ja Tanskan vastaavaan, niin emme voi samana päivänäkään verrata Suomen tilannetta näihin maihin. Esimerkiksi Ruotsissa on toiminut jo 22 vuotta OCD-potilaiden vertaistukijärjestö Riksföreningen Ananke (www.ananke.org).

Ananken päätoimipaikka on Tukholmassa, mutta toiminta on jalkautunut sieltä kaikkiin lääneihin niin, että joka puolella Ruotsia on tavoitettavissa koulutettuja OCD-tukihenkilöitä. Ananken neljä kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenlehden takakannessa on joka numerossa

lueteltu eri läänien vertaisapuhenkilöiden nimet, sähköpostiosoitteet ja puhelinnumerot niin, että avun hakeminen on tehty mahdollisimman helpoksi. Lisäksi Ananke järjestää eri puolilla maata runsaasti toimintaa.

Kaikki edellä mainittu saa miettimään, että Suomessa tämä useinkin hyvin invalidisoiva sairaus on jäänyt pahasti alakynteen psyykkisistä sairauksista puhuttaessa. Valopilkkuja on kuitenkin mainittava. Hiljan avautui internetissä OCD-väelle tarkoitettu keskustelufoorumi, jossa voi turvallisesti kertoa nimimerkillä omista pulmistaan. Turvalliseksi foorumin tekee se, että sinne pääsee mukaan vain rekisteröitymällä käyttäjäksi ja näin siellä ei ole asiattomuuksia. Osoite on: www.ocd-foorum.org. Ehkä jonakin päivänä toiminta organisoituu omaksi yhdistyksekseen Ruotsin tapaan.

Vuonna 2010 järjestettiin Helsingissä Suomen historian ensimmäinen OCD-seminaari. Järjestävänä tahona oli Suomen Tourette-yhdistys. Suuri kiitos tästä menee yhdistyksen toiminnanjohtajalle, **Tuula Savikujalle**. Tourette on neurologinen sairaus, johon usein saattaa liittyä myös pakko-oireita eri tasoissa. Näin ollen on hyvä, että on edes yksi taho Suomessakin, joka pyrkii edistämään OCD-väen asiaa. Kiinnostusta on myös lisäksi löytynyt Suomen Autismsäätiöstä.

Teksti: Timo Kallioaho
Kuva: Mariella Järvisalo



Häpeäleiman anatomiaa

”Niukkailmeinen, vähäpuheinen, hoitamattoman näköinen köyhä mies tai nainen ei potilaana ruoki lääkärin itsetuntoa.”

Mielenterveysongelmia kokevat tai niitä kokeneet painivat sairautteen liitetyn häpeäleiman kanssa. Duodecimin julkaisema artikkelikokoelma *Irti häpeäleimasta* valottaa psykiatrisen hoitojärjestelmän, ihmisyhteisöjen ja yhteiskunnan häpeään kytkeytyviä noidankehiä ja paradokseja, jotka pikemminkin pahentavat kuin parantavat mielenterveysongelmaisten itsetuntoa, oireita ja elämänlaatua.

Psykiatrien toimittama Irti häpeäleimasta lähestyy häpeäleiman ongelmaa useista eri näkökulmista. Psykiatrisen näkökulman ohella mukana ovat mm. kuntoutujan, omaisen, filosofin ja psykologien katsantokannat.

HÄPEÄ RAJOITTA

Filosofi **Valteri Viljasen** sanoin häpeä on läpeensä sosiaalinen tunne, ”joka syntyy, kun ihmisen itsearvostus laskee hänen pohtiessaan sitä, mitä muut hänestä ajattelevat”. Sosiaalinen häpeän tunne voi toimia vallankäytön välineenä ja kontrollin mahdollistajana. ”Häpeää pelkäävä ihminen kontrolloi toimintaansa suhteuttamalla sitä jatkuvasti sosiaalisiin odotuksiin riippumatta niiden järjestyksestä tai pätevydestä, ja juuri tällä epäautonomisella piirteellä on usein suuresti elämää rajoittava, traumatisoiva ja irrationaalista kärsimystä aiheuttava vaikutus”, Viljanen summaa yhteiskuntafilosofi **Michel Foucault’n** hengessä.

Johdantoluvussa todetaan, että ”Psykiatrisesta häiriöstä kärsivä olisi kipeästi sosiaalisesti kannattelevan verkoston tarpeessa, mutta häiriön esille tulo vaarantaisi tuon verkoston olemassaolon. Tämän vuoksi on elettävä jonkinlaista kaksoiselämää”.

IHMISESTÄ DIAGNOOSIN KANTAJAKSI

Psykiatri **Eila Sailas** viittaa dehumanisaatioksi kutsuttuun ilmiöön hoitojärjestelmässä. Siinä ”sairas ihminen ei ole enää ihminen vaan diagnoosinsa kantaja. Ihmi-

sen omaa ääntä ei enää kuulla, vaan hänen kaikki ongelmansa rahahuolista ihmishuhdevaikkeuksiin muuttuvat sairauden oireiksi”. Leimaavat asenteet johtavat myös potilaiden infantilisoimiseen. ”Potilaat ovat kuin lapsia, joista tulee pitää huolta. Ja vielä sellaisia lapsia, joilta ei saa odottaa liikoja”, Sailas kirjoittaa.

Myös psykologi **Esa Aromaa** ja psykiatri **Kristian Wahlbeck** viittaavat stigmatutkimuksen tuloksia summaavassa artikkelissaan samaan ilmiöön, ammattilaisten diagnostisten käytäntöjen ja kielikäytön häpeäleimaa pahentavaan vaikutukseen. Esimerkiksi sairaalahoitoon hakeutuvat potilaat odottavat osastohoidon edistävän heidän mielenterveyttään, mutta saavatkin kokea pelkoa, leimautumista ja häpeää. Tullessaan toistuvasti määritellyiksi lähinnä ongelmiansa kautta ihmiset alkavat itsekin tuottaa tarinaa syrjäytymisestä, toiseudesta ja erilaisuudesta – henkilökunnan luokittelun myötä asiakkaat alkavat luokitella itseään.

Itsetunnon tukemisen sijaan hoitojärjestelmä voikin antaa ihmiselle eväitä arvioida itsensä ”heikoksi, epäpäteväksi ja vaaralliseksi”. Itseään leimaava ihminen ei itsetunnon vieneiden uskomustensa johdosta ehkä lopulta enää hae työtä, asuntoa, tai edes itselleen apua, kirjoittaa psykiatrian professori **Jyrki Korkeila**.

ASENTEITA APTEEKIN HYLLYLTÄ

Kirjassa esitellään pysäyttävä tutkimustulos, jonka mukaan 44 prosenttia suomalaisista farmasian opiskelijoista oli sitä mieltä, että vakavasti masentuneet voivat syyttää tilastaan itseään. Mielenterveysongelmaisiin liittyvien leimaavien asenteiden on kansainvälisestikin todettu olevan yleisiä farmasian opiskelijoiden keskuudessa. Mielenterveysongelmaisen ainut säännöllinen ihmiskontakti voi tunnetusti olla lääkkeitä myyvä apteekin työntekijä. Kuulin kerran ruokalassa nuoren miespuolisen farmaseutin tai proviisorin selvittävän ystävilleen, että hänen on vaikea pal-

vella apteekissa mielenterveysongelmaisina, koska nämä viettävät niin erilaista elämää kuin hän itse.

Kirjan johdantoluvussa viitataan myös yhteen surullisimmista häpeänoidankehistä. ”Mitä vaikeaoireisempia sydänpotilaat ovat, sitä kalliimpia hoitoja heille annetaan ja sitä korkeammin koulutetut työntekijät heistä huolehtivat. Kroonisen skitsofrenian laita on täsmälleen päinvastoin. Potilaat, jotka eivät näytä paranevan, ohjataan virikkeettömiin hoitokoteihin, lääkkeiden uusimiseen rajoittuvaan lääkehoitoon, heikommin resursoituille sairaalain osastoille.”

JOKO KUULUT MEIHIN, TAI OLET ULKOPUOLINEN

Jyrki Korkeila tiivistää häpeäleimaamisen selityksiä. Evoluutiopsykologisen selityksen mukaan ryhmä on tärkeä eloon jäämisen ja lisääntymiskelpoisten jälkeläisten hankinnan kannalta. Sen jäsenille on tärkeää suojautua sellaiselta yksilöltä, joka haittaa ryhmän menestyksellistä toimintaa. Leimaamisen mekanismi olisi näin kehittynyt alun perin ryhmän suojautumiskeinoksi.

Häpeäleima voidaan nähdä myös yhteiskunnallisen epäoikeudenmukaisuuden ja hierarkkisten rakenteiden seurauksena. Leimaaminen liittyisi näin ajateltuna prosessiin, joka puolustaa vallitsevia yhteiskunnallisia perusepäätasa-arvoisuuksia tyyliin ennakkoluulo syyttää uhria.

Sosiaalipsykologisen selityksen mukaan ryhmään kuuluminen luo voimakasta identiteetin kokemusta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ulkopuolisista halutaan erottautua ja kokea oma ryhmä paremmaksi. Ulkoryhmän jäsenet voivat uhata fyysistä tai psykologista hyvinvointia ja maailmankuvaa. ”Ne” määritellään ”meitä” useammin myös stereotyyppien kautta.

Kuntoutuja **Kirsi Rekola** tuntuu todistavan samaa. ”Ikävä kyllä uskon, että kuunnellessaan selviytymistarinoitamme ihmiset haluavat samalla myös vakuut-

tua, että mielenterveyskuntoutujat ovat tietynlaisia ihmisiä, joilla on tietynlaisia ongelmia.” Myös häpeästä irtautumisesta halutaan Rekolan mukaan kuulla selviytymistarinoita. Mielenterveysongelmainen, joka ei täytä oikeanlaisen kuntoutujan määritelmää, pysty muuntautumaan halutunkaltaiseksi ihmiseksi tai näyttämään tietynlaista potilaan roolia saa pahimmillaan kokea olevansa vääränlainen ihminen ja kaiken ulkopuolella.

TARPEELLINEN PUHEENVUORO

Näkökulmia on pieneen kirjaan mahdutettu ehkä liikaakin. Osassa puheenvuoroista päästään raapaisemaan vain pintaa ja asian käsittely jää paikoin teknisluontoiseksi.

”Me ihmiset – ne mielenterveyspotilaat” -asetelma on kiinnostavalla ja ilmeisesti tiedostamattomalla tavalla ohjannut joitakin tutkijoista. Mitä pitäisi ajatella esimerkiksi seuraavasta virkkeestä? ”Hän (tutkija) arvioi optimistisesti, etteivät mielenterveyspotilaat todennäköisesti joudu aktiivisen syrjinnän kohteeksi ja että ihmiset haluaisivat käyttäytyä rakentavasti heitä kohtaan, kunhan vain tietäisivät kuinka”. Mikäli kirjalle suunnitellaan jatko-osaa, ehdotan sen yhdeksi teemaksi syvempää paneutumista me-ne -oletuksiin sekä kysymyksiin (määrittely)vallasta.

Sirpaleisuudestaan ja epätasaisuudestaan huolimatta kirja on valaiseva, tarpeellinen, tervetullut ja kiinnostava puheenvuoro, joka ilmentää vastuunsa tuntevien hoitotahojen halua ja kykyä itsereflektioon sekä hoitosysteemin epäkohtiin puuttumiseen.

Irti häpeäleimasta -kirjan ovat toimittaneet Turun yliopiston psykiatrian professori Jyrki Korkeila, psykiatrian erikoistuva lääkäri **Kaisla Joutsenniemi**, psykiatrian ja oikeuspsykiatrian erikoislääkäri Eila Sailas ja Auroran sairaalan kuntoutuspsykiatrian ylilääkäri **Jorma Oksanen**.

Teksti: Liina Eloaho



Irti häpeäleimasta. Duodecim 2011. Jyrki Korkeila, Kaisla Joutsenniemi, Eila Sailas, Jorma Oksanen (toim.)

Kuva: Tanja Talaskivi

Unelmien toteutumisia ja mustia ajatuksia

– synnytyksen jälkeinen masennus

En koskaan unohda sitä maaliskuista sunnuntaiaamua, kun sinikorkkiseen tikkuun muodostui tummansininen plusmerkki. Elämäni muuttui tuolla hetkellä totaalisesti: olin raskaana. Nautiskellen, ilosta kiljähdellen ja tanssahdellen ympäri pientä kaksiotamme maistelin äiti-sanaa suusani. Ajatella, minusta tulee äiti. Elämäni suurin unelma on käymässä toteen. Monta kertaa olin miehelleni sanonut, että jos joskus tulen raskaaksi, en enää ikinä ole onneton.

Yhden päivän saatoin olla puhtaasti onnellinen ja olisin halunnut kuuluttaa jokaiselle sisälläni versovasta elämästä. Seuraavana päivänä karu todellisuus alkoi kuitenkin vyöryä päälleni ja odotuksesta tuli kaikkea muuta kuin onnellinen. Fyysisiä ongelmia ei juuri ollut, mutta psyykkisesti raskaus oli helvettiäkin tuskallisempi piina. Pelkäsin koko ajan taukoamatta, ettei kehoni voi mitenkään elävää elämää tuottaa ja ennen kuin yhdeksän kuukautta tulee täyteen ja koittaa synnytyksen aika, menehtyy takuulla pieni poika kohdusani. Vannoin itselleni samaa kuin ennen raskaaksi tuloa: jos tästä selviän, ahdistus ja masennus ovat historiaa elämässäni. Eivät tällaiset asiat tietenkään päätöksen asioita ole, ja niin kävikin, että olin yksi niistä 10 prosentista, jolle tulee synnytyksenjälkeinen masennus (arvio synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivien määräästä vaihtelee lähteestä riippuen 10–20 prosenttiin).

ALAKULOSTA MASENNUKSEEN

Valtaosalla, jopa 80 prosentilla, synnyttäjistä mieliala herkistyy, ja tämä on voimakkaimmillaan kolmesta viiteen päivään synnytyksen jälkeen. Baby bluesiksi kutsuttu tila kestää yleensä muutaman päivää. Tyypillisiä oireita sille ovat itkuherkkyys, mielialan vaihtelu, ärtyneisyys ja joskus myös ruokahaluttomuus ja unihäiriöt. Oireita pidetäänkin normaalina osana uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista, ja

jonkinlainen kriisi kuuluu asiaan. Yleensä tilanne raukeaa, kun äiti saa ymmärrystä ja tukea, ja oireet häviävät tavallisesti parin viikon sisällä. Itselläni itkuisuus alkoi synnytyslaitoksella, ja vähitellen mukaan alkoi tulla voimakkaita syllisyyden tunteita sekä pelkoa, ahdistusta ja hätää ilman konkreettista syytä. Myös päivittäisistä tehtävistä selviäminen alkoi tuntua ylivoimaisen raskailta eikä ruoka maistunut. Lisäksi kärsin univaikeuksista: oli vaikea saada unta ja kun vihdoinkin nukahdin, ei unta riittänyt kuin pari tunniksi ja loppuyön valvoin tuskaisen väsyneenä nukahattamatta enää uudestaan. Tulkitsin koko ajan asioita synkkien lasien lävitse ja koin, etten merkitse lapselleni mitään ja että lapsellani olisi oikeus toiseen, parempaan äitiin. Luin, että vauvat eivät pidä kaikista kasvoista ja vakuutuin, että minun kasvoni ovat sellaiset, joista poikani ei pidä.

Oireeni erosivat baby bluesista siten, että mielialani laski pitkäaikaisesti ja rajusti, ja tämän katsotaankin olevan ero normaaliin synnytyksen jälkeiseen alakuuloon. Masentuneelle äidille saattaa tulla myös itsetuhoisia ajatuksia tai lapsen liittyviä uhkakuvia. Synnyttäneet äidit eivät kuitenkaan ole ainoa riskiryhmä masennukseen, vaan myös isillä ilmenee lapsen syntymän jälkeen tavallista enemmän mielialahäiriöitä.

MONIEN TEKIJÖIDEN SUMMA

Vastasyntynyt äiti voi olla masentunut monista syistä, jotka liittyvät hänen elämänhistoriaansa ja ajankohtaiseen elämäntilanteeseen. Postnataali depressio rakentuu aina yksilöllisesti ilman yhtä ainoaa selittävää tekijää. Synnytyksenjälkeinen masennus ei selity äidin iällä, siviilisäädylä, koulutusasteella tai yhteiskuntaluokalla, vaan muilla yksilöllisillä taustatekijöillä ja niiden kasaantumisella. Useimmiten synnyttäneen äidin masennuksen ydin kulminoituu äidin ihmissuhteisiin.

Kuten muiden masentuneiden äitien, myös minun depressioni syntyyvät vaikuttaneet monet tekijät. Juuret ovat muun muassa hormonaalisten tekijöiden lisäksi syvällä menneisyydessäni, joista johtuen olen herkistynyt ulkoa tuleville paineille, joita äidit joutuvat kohtaamaan todella paljon. Täydellisen äidin myyttiä on vaikea rikkoa eikä realistinen äitiyys useimmissa kohdissa kohtaa myyttien ihanneäitiä. Yksi ahdistusta ja masennusta ruokkiva tekijä on esimerkiksi vaivatonta ja onnistunutta imetystä ihannoiva kulttuuri: ihanteen mukaan hyvä äiti täysimetää vaivattomasti lapsensa pitkään. Itse en ole tässä onnistunut, ja imetykset ovat olleet täynnä karikoita. Kaukana ovat minun ja lasteni imetystilanteet taulujen madonnojen tyynistä imetystilanteista. Autuaan äidin ja vauvan sijaan olen kohdannut pääpunaaisena karjuvan vauvan ja epäonnistumistaan itkevän äidin.

Itselleni tuli yllätyksenä myös se, ettei syvä rakkaus lasta kohtaan synny välittömästi synnytyksivuoteella. Ensihetken kielteiset ja vierauden kokemusta sisältävät tunteet vauvaa kohtaan ovakin tabu, josta äidit usein vaikenevat ja kokevat syyllisyyttä. Vaikeneminen pahentaa tilannetta, ja vuorovaikutuksesta saattaa tulla syyllisyyden värittämää, kun äiti pettyy itseensä ja tunteisiinsa vauvaa kohtaan. Tämä johtaa puolestaan helposti siihen, että toimivat, hyvät ja palkitsevat puolet vuorovaikutuksessa jäävät äidiltä havaitsematta eivätkä näin saa arvoa äidin mielessä.

Synnyttänyt äiti ei myöskään pysty välttämään ulkonäköpaineita. Minulla on kovalla työllä ja hiellä hankittu atleetinen vartalo, joka ei ole tyystin kadonnut raskauksien ja synnytysten myötä. Jatkuvasti saan ihailevaa palautetta siitä, kuinka en näytä synnyttäneeltä äidiltä. En voi olla ihmettelemättä, miksi äitiys, joka väistämättä vaikuttaa vartaloon, ei saisi näkyä.

Synnytyksenjälkeisellä masennuksella on taipumus myös toistua, ja näin kävi valitettavasti myös minulle. Olin visus-



ti päättänyt, mitä samoja virheitä en tee toisen lapsen kohdalla, ja nämä päätökset loivat entistä suurempia paineita. Toistamiseen kävin taistoa onnistuakseni imetämisessä ja ollakseni kaikin puolin täydellinen äiti.

YKSIN EI TARVITSE JÄÄDÄ

Ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, että nainen kärsii ainoastaan synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja eri tutkimuksissa on kiistelty paljon siitä, onko kyseessä tietty, juuri synnyttäneen naisen elämäntilanteeseen liittyvä erityinen masennus vai onko tämä masennus samanlaista kuin muulloin naisen elämän aikana. Vain osa synnyttäneiden äitien masennuksista on niin sanottuja puhtaita synnytyksen jälkeisiä masennuksia, eli niitä joissa naisella on vauvan synnyttyä ensimmäistä kertaa elämässään depressiivinen episodi, ja merkittävällä osalla masentuneista äideistä on ollut masennusta tai muuta psyykkistä oirehdintaa jo aikaisemmin. Synnytyksen jälkeistä masennusta ei löydykään sellaisenaan virallisista tautiluokituksista. Mutta ei ole tärkeintä, onko synnytyksen jälkeinen masennus luokiteltavissa omaksi taudikseen. Varmaa on, että masentunut äiti tarvitsee apua.

Osa synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuneista parantuu spontaanisti, mutta kuitenkin itsekseen paranemista ei kannata eikä tarvitse jäädä odottamaan. Avainasemassa äidin masennuksen tunnistamisessa ja tukemisessa ovat äitiys- ja lastenneuvolat, jota kautta äidit saavat apua matalaan ja alakuloiseen mielialaan. Lievissä masennustiloissa erityisen tärkeitä avunsaantikanavia ovat tehostettu työ, eli tiheimmät ja pidemmät vastaanottoajat sekä kotikäynnit ja masentuneiden äitien tai äiti-vauvaparien vertaisryhmät ja ryhmäneuvolat. Vertaistuki on korvaamaton tuki ja apu jokaiselle äidille – niin masentuneelle kuin hyvinvoivalle äidille. Avoin keskustelu toisten äitien kanssa an-

tavat perspektiiviä omiin ajatuksiin ja saa huomata, ettei ole hankalien tunteiden, ajatusten ja kokemusten kanssa yksin.

Keskivaikeasta tai vaikeasta masennuksesta kärsivän äidin hoito puolestaan koostuu useimmiten rinnakkain toteutettavasta lääkehoidosta ja psykoterapiasta. Lääkitys ei ole ongelma, vaikka imettä lasta, sillä on olemassa lääkevalmisteita, joita voi käyttää turvallisesti imetyksestä huolimatta. Vaikeimmissa ja kriisiytyneissä tilanteissa voidaan tarvita laitoshoidoa joko sairaalassa tai Ensi- ja turvakodissa. Masennus vaikuttaa herkästi äidin ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen, ja äiti ja vauva voivat hyötyä vuorovaikutushoidosta, jolloin vauva on mukana terapiatilanteessa. Äidin ja vauvan lisäksi koko perhe otetaan mukaan vuorovaikutushoidon ja – psykoterapian kokonaisuuteen, ja järjestetään muun muassa perhe ja paritapaamisia.

Tärkeässä asemassa äidin toipumisessa ovatkin ammatti-ihmisten lisäksi psyykkisesti hyvinvoivat isät. Ymmärtääkseen ja auttaakseen kumppaninsa tilannetta isät tarvitsevat tietoa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Masentunut äiti tarvitsee lapsen isältä myös apua lapsen tarvitsemassa perushoivassa. Riittävä lepo on ehdottoman tärkeää äidille masennuksen ennaltaehkäisyllä ja masennuksesta toipumisella. Me esimerkiksi olemme jakaneet mieheni kanssa vastuun vauvan yöheräämisistä siten, että mieheni huolehtii vauvasta kello kolmeen saakka ja minä kolmesta eteenpäin. Näin kummallakin vanhemmista taataan yksi pitkä unijakso. Olen kokenut syällisyyttä, että vauva saa pullomaitoa yöllä minun nukkuessani, mutta järjen tasolla kuitenkin ymmärrän ja tiedän, että rintamaitoa tärkeämpää lapselle on virkeä äiti, joka jaksaa olla vuorovaikutuksessa.

Apua masentuneelle äidille tuovat myös muun muassa isovanhemmat, jotka omien voimavarojensa mukaan voivat auttaa lastenhoidossa. Tukea kannattaa myös rohkeasti pyytää vaikkapa lapsen

kummeilta. Voi tuntua häpeälliseltä kysyä apua, mutta tavallista kuitenkin on, että esimerkiksi isovanhemmat ja kummit ilahutuvat, kun saavat hoitaa läheistä lasta. Pienen lepo hetken äidille antaa vaikkapa se, että kummi vie lapsen hetkeksi aikaa ulos.

Monenlaista apua on siis saatavilla. On kuitenkin itse oltava rohkea ja rehellinen ja kerrottava esimerkiksi neuvolassa masennuksestaan, sillä usein se ei näy ulospäin. Masennus ei ole kenenkään syy eikä tee huonoa äitiä. Tärkeää on voittaa häpeän tunteet ja pyytää apua mahdollisimman pian, ettei tilanne äidy entistä pahemmaksi – pahin tuomitsija on itse itselleen ankara äiti.

Avunsaannin ja ajan myötä vähitellen löytyy aivan oma tapa olla äiti omalle vauvalle. Ei ole olemassa yhdenlaista ja tietynlaista oikeaa äitiyttä. Ei myöskään ole kirjoitettuja sääntöjä ja kaavoja, kuinka olla ja millainen on äiti, vaan jokainen on äitinäkin oma itsensä ja löytää omat tapansa toimia ja olla äiti. Vaikeita tunteita ja ajatuksia tulee, mutta itse olen alkanut ymmärtää, että minä olen juuri tällainen äiti kuin olen. Minä olen minä äitinäkin.

Toukokuun lopun lämmin aurinko paistaa lämpimästä luvaten kesän olevan lähellä. Puolitoistavuotias esikoispoikamme leikkii pihanurmella ja kohta neljän kuukauden ikäinen poikavauva tuhisee tyytyväistä unta vauunissaan. Kiitollisena ja sielu rakkaudesta pakahtumaisillaan katson heitä. He ovat minun lapsiani, ja juuri minä olen heidän äitinsä.

Teksti: Anni Ketola

Kuva: Ilkka Ketola

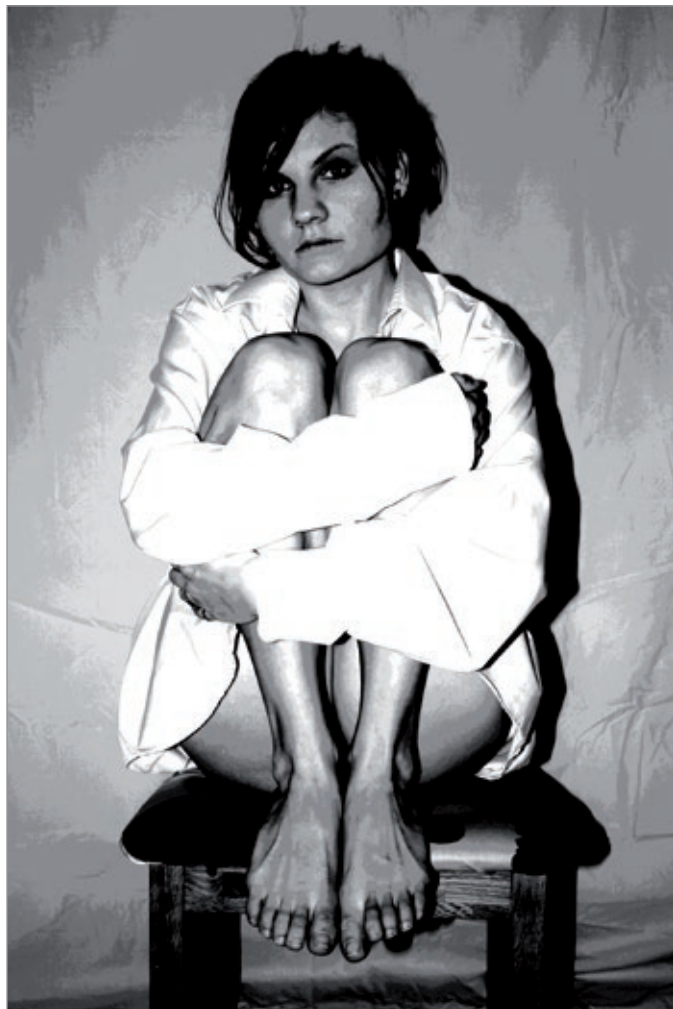
KIRJALLISUUTTA

Masennus 2011: Toim. **Tarja Heiskanen, Matti O. Huttunen ja Jyrki Tuulari.** Duodecim.

Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus 2004: Toim. **Pirkko Niemelä, Pirkko Siltala ja Tuula Tamminen.** WSOY.



Aivan kuin minua ei olisi. Kuvalla pyrin tuomaan esiin sairauden tuomaan tunnetta siitä kuinka sen ahdistukseen, kiipuu ja pelkoihin katoaa. On itseltään kadoksissa ja muutkaan ei tunnu näkevän.



Elämä satuttaa. Sairauden musertavaa ja rikkovaa voimaa, yksinäisyyden ja pelokkuuden tunnetta.

Eheyttävä valokuvaus

Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa, eheyttävä valokuvaus voi olla vielä enemmän. Eheyttävää valokuvausta voi tehdä monella eri tavalla. Keskeisenä ideana on kuvata kuvattavan ehdoilla, kuinka kuvattava haluaa tulla nähdyksi ja kuvatuksi. Kuvaajana voi toimia kuka tahansa, eikä siis vaadita ammattikuvaajaa. Kuvattava voidaan kuvata omana itsenään, vaikka omassa arjessaan. Kuvaustilanteeseen voi keksiä jonkin roolin, tai kertoa kuvan avulla vaikka jonkun tunteen tai tarinan. Kuinka kuvattava kokee tai näkee itsensä. Mahdollisesti jotain millaiseksi haluaisi tulla, mikä olisi haave ja unelma. Kuva jolla on merkitystä ennen kaikkea kuvattavalle itselleen. Olennaista on että kuva on kaunis kuvattavalle itselleen, juuri sellainen mistä hän itse pitää.

KUVAAMISTA KUVATTAVAN EHDOLLA

Valokuvien ottaminen jo itsestään voi olla eheyttävä kokemus, kun saa olla huomion keskipisteenä ja keskittyä itseensä. Pysähtyä pohtimaan itseään ja sitä miten ja missä haluan tulla kuvatuksi. Miettiä ja suunnitella minkälaisen kuvan haluaa rakentaa, vaatteet, ympäristö ja mahdollinen rekvisiitti. Haluaako tulla kuvatuksi arjisissa

vaatteissa, arjisissa puuhissa vai jotain ihan muuta, poissa omasta roolistaan. Kuvattavaksi heittäytyminen voi olla alkuun haastavaa, varsinkin jos ei ole tottunut kuvattavana olemiseen. Harjoittelun myötä kamerasta tulee ystävä ja oppii nauttimaan työskentelystä. Tärkeää on luottamus kuvaajaan ja yhteisymmärryksen löytäminen kuvaustilanteissa. Useampi kuvauskerta mahdollistaa erilaisten kuvien rakentamisen ja voi lisätä rohkeutta heittäytyä kiviin, kokeilla uutta.

Valmiiden kuvien katsominen on osa projektia ja voi herättää monenlaisia ajatuksia ja voimakkaitakin tunteita. Miltä minä näytän, näytänkö siltä miltä haluan, mitä muut näkevät kuvassa, mitä minusta ajatellaan. Monesti eri ihmiset näkevät eri asioita kuvissa. Vieraat ihmiset voivat löytää yllättäviä asioita kuvista ja läheisille kuvien katsominen voi olla hämmentävääkin. Usein kuvista saa kiitosta ja kannustusta rohkeudesta. Ryhmä työskentely tuo hedelmällisen mahdollisuuden keskustella kuvista, niiden merkityksistä ja herättämisestä tunteista. Miltä kuvaaminen tuntui, haluaisiko kuvata toisenkin kerran, haluaisiko kuvata toisin. Hyvässä ja luotettavassa ryhmässä kuvista keskusteleminen voi olla monella tapaa terapeutista ja

eheyttävää. Ryhmä työskentely on muutenkin antoisaa, saa olla kuvattavana sekä kuvata. Myös kuvaaminen voi voimistaa itsetuntoa ja antaa paljon, saa luoda jotain kaunista ja merkityksellistä.

TERAPEUTTINEN KUVAUSPROJEKTI

Olen käynyt Valkonauhaliiton järjestämän eheyttävän valokuvauksen kurssin vuonna 2009. Sen piti helsinkiläinen valokuvaaja **Pirjo Sipilä**. **Miina Savolaisen** kirjasta *Maailman ihanin tyttö* löytää paljon tietoa voimauttavasta valokuvauksesta. Internetistä löytää hyvää materiaalia terapeutista valokuvauksesta. Itse olen hyödyntänyt näitä kaikkia tietokanavia. Mielestäni tärkeintä on löytää oma tapa, jolla hyödyntää kuvaa, omassa eheytyksessään ja itsetutkiskelussaan.

Kuvaajana voi toimia kuka tahansa kun kuvattava osaa antaa ohjeet kuinka ja missä kuvataan. Omassa projektissani, kurssin päätyttyä, pyysin miestäni kuvaamaan minua ohjeideni mukaan. Kuvaamisella oli erittäin terapeutin vaikutus kun kuvaamisen lisäksi puhuin ja käsitelin kuvien herättämiä tunteita. Omasa projektissa kävin läpi masennuksen ja uupumuksen tuomia tunteita ja fiiliksiä,

Kuva symboloi minulle toipumistani synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja uupumuksesta. Pinkeillä kengillä olen pyrkinyt kuvaamaan sitä kuinka sairastumisen syövereistä on noustu ylös toipumiseen ja eheyteen.



Haave ja unelma, säilyä eheänä, onnellisena, virkeänä ja värikkäänä. Kuva joka symboloi minua kun voin hyvin.



Vanha ja merkityksellinen kuva. Pian toisen lapsemme syntymän jälkeen. Hetkiä ja kohtia kun sairaus hiljalleen hiipi syvimmilleen. Suurta onnea lapsesta ja samalla voimakasta pelkoa omasta jaksamisesta.

halusin näyttää myös muille miltä se tuntui. Hedelmällistä oli pariskuntana tehty työ, joka mahdollisti yhdessä asioiden läpikäymisen. Toipumisprosessiini kuului usein ”täysin lukkoon meneminen”, en enää saanut puhuttua, kaikki kertyi sisälle mustaksi möykyksi. Näinä hetkinä otin käyttöön ehyttävän valokuvauksen, kun sain rakennettua kuvan tietystä tunteesta tai kokemuksesta, sain taas puhuttua, käsiteltyä asioita. Kun sain tunteen kuvan, pystyin taas puhumaan. Mielettömä miten kuva auttoi.

SYMBOLIKUVAT JA ELÄMÄNKAARIALBUMI

Kuvatuksi tulemisen lisäksi ehyttävää kuvausta voi hyödyntää symbolikuvia käyttäen. Symboli kuva voi olla jonkun toisen ja itse ottama, uusi tai vanha kuva. Kuva symboloi itselleen merkityksellistä asiaa tai kokemusta. Kuvien katsominen ja

niiden merkityksen pohtiminen ja kertominen luo mahdollisuuden ehytymiseen ja tunteiden käsittelyyn. Ryhmätyöskentelyssä symbolikuvia voidaan hyödyntää niin, että jokainen valitsee esim. omaa tunnetilaansa kuvaavan kuvan, ja kuvien avulla käydään läpi jokaisen ajatuksia. Symbolikuvan voi rakentaa itse, kuvaamalla itselleen merkityksellisiä asioita tai esineitä, rakentaa unelmansa tai kuvata menetyksen.

Yksi osa ehyttävän valokuvauksen prosessia voi olla oman elämäntapa-albumin kokoaminen. Albumiin voi koota jonkin ajanjakson elämästään tai koko elämäntapa-albumin. Albumiin voi kerätä valokuvien lisäksi mitä tahansa materiaalia, piirustuksia, testejä tai muistoja. Muistojen keräily ja läpikäyminen on mielenkiintoinen ja ehyttävä matka itseensä. Kuka minä olen, mistä minä tulen, mitä olen kokenut, mihin olen matkalla?

Kun ihmisellä on usko paranemiseen ja halu toipumiseen kaikki on mahdollista. Jokaisella itsellään on mahdollisuus auttaa itseään toipumaan. Kannustan kaikkia tarttumaan rohkeasti kameraan ja tutkimaan sen kautta itselleen tärkeitä asioita. Pyytämään jotakuta läheistä kuvaamaan, kokeilemaan miltä se tuntuu. Hoitoon pääsy voi olla hidasta ja hankalaa, eikä pelkkä terapia ja lääkkeet välttämättä riitä. Jokaisella on omat tapansa ja keinonsa käsitellä asioita. Joku mikä auttaa toista, ei välttämättä auta jotain toista. Jollain tapaa asioita on kuitenkin käytävä läpi ja asioiden työstöön keksittävä keinonsa. Jokainen osaa kuvata ja olla kuvattavana kun vain kokeilee rohkeasti. Miksi ihailisimme lehtien sivuilta kauniita julkkiksia, kun voimme ihailia itsestämme otettua upeita kuvia. Jokainen on kaunis ja ainutlaatuinen.

Teksti: Saila Turkka
Kuvat: Saila ja Timo Turkka

Voimaa teatterityöpajasta



Työpajan erilaiset harjoitteet luovat mahdollisuuden tuoda tunteita ja tilanteita näkyväksi.

Voisiko teatteria hyödyntää omassa toimimisessaan ja itsetutkiskelussaan? Tunteiden ja kokemusten käsitteleminen työpajassa, teatterin keinoin, näyttelijöiden avulla kuulostaa mielenkiintoiselta. Ilmoittaudun mukaan työpajaan, jossa käsitellään synnytyksen jälkeistä masennusta ja vanhemmuuden mukanaan tuomia haasteita. Teatteriohjaaja **Jaana Taskinen** luotsaa porukkaan ja hyppää mukaan harjoitteisiin pohtimaan avoimesti myös omaa synnytyksen jälkeistä masennustaan.

Ensimmäisellä kerralla jokainen kertoo avoimesti itsestään ja kokemuksistaan. Ohjaajan oma avoin esimerkki innoittaa muitakin avoimuuteen. Ryhmässä on mukana äitejä ja näyttelijöitä, joista osa myös äitejä. Taskisella on ihana asenne lähteä työstämään työpajaa avoimin mielin, ilman tarkkaan käsikirjoitusta. ”Katsotaan mitä tapahtuu tai syntyy”, Taskinen toteaa.

TYÖSKENTELYÄ RYHMÄSSÄ

Työpajatyöskentely tapahtuu isona ryhmänä, pienryhminä tai pareittain. Työskentelyryhmässä, jossa on vankka luottamus, uskaltaa heittäytyä mukaan täysillä. Näyttelijöiden ammattitaito ottaa tunteet haltuun hetkessä ja luoda ne näkyväksi on mykistävää. Kun sinulla on tunne jonka jaat näyttelijälle, hän luo sinusta kuvan hetkessä. Siinä se on, jollain tapaa käsitelty. Hämmäntävää kuinka pienellä ohjeistuksella saa muokattua juuri oman tunteen näkyväksi.

Näyttelijöiden kyky rakentaa tunteista hahmoja, voi antaa joitakin eväitä tuomaan omiakin tunteita esiin paremmin. Kun synnytyksestä tehdään kohtaus tarinateatterin keinon, kaikki kertomani tarinan perusteella on koomisesti totta, ei tiedä itkääkö vai nauraa. Jokainen harjoitus puretaan. Mitä se toi esiin, heräsikö

uusia ajatuksia tai kysymyksiä, sekä oliko harjoitus mahdollisesti ahdistava tai miellyttävä. Kaikki tunteet ja ajatukset ovat sallittuja, ketään jätetä yksin.

KEHONKIELI KERTOO TUNNETILOISTA

Työskentely, jossa on puheen lisäksi mukana koko keho, on jollain tapaa erilaista, kokonaisvaltaisempaa. Sen lisäksi että saat puhuttua asiat ulos, saat kehosi liikkeelle, puhdistettua koko kroppaa. Kehonkieli kertoo paljon tunnetiloista, olemmeko iloisia vai surullisia.

Työpajan harjoitteet joissa teimme kohtauksia elävästä elämästä omasta historiasta, antoi mahdollisuuden käsitellä omaa elekieltä. Herätä huomaamaan omaa sulkeutuneisuutta tai vetäytyneisyyttä. Miltä näytin silloin kun olen ahdistunut. Vaikka hymyilen, kertooko kehoni jännittyneisyys jotain muuta. Vetäydynkö kasaan huomaamattani. Oman tilanteen näkeminen toisten tekemänä herätti paljon ajatuksia.

VERTAISTUKI ANTAA VOIMAA

Turvallinen ympäristö antaa mahdollisuuden heittäytyä ja ylittää itsensä. Jokaisen kerran jälkeen pohdin mitä uskalsin tänään tehdä, näytteleminen on jotain täysin uutta ja jännittävää. Työpaja tarjoaa mahdollisuuden olla esillä, huomion keskipisteinä. Saa nousta lavalle ja olla tähti, vaikkakin estradina toimii Teatterikorkeakoulun harjoitus sali. Monilla synnytyksen kokemuksen kokeneilla on työstettävää itsestunnon ja sen kanssa onko riittävän hyvä. Vanhemman rooli on aina haastava. Työpajan vertaistuessa on mieletöntä voimaa. Me kuulemme ja ymmärrämme toinen toisiamme. Emme ole yksin kokemuksinemme ja tunteinemme.

TYÖPAJAN ANTIA

Mitä sellaista työpaja voi antaa mitä terapiasta tai asioiden yksin työstämisestä ei ehkä saisi? Pari viikkoa työpajan päättämisen jälkeen keskustelemme ohjaaja Jaana Taskisen kanssa aiheesta pitkään, mitä se tarjosi meille, mitä se voisi tarjota muille. Ennen kaikkea hyvän ja hedelmällisen kokemuksen työstää asioita ja nostaa esiin uusia näkökulmia.

Luottamus ryhmässä antaa mahdollisuuden vaikeidenkin asioiden esiin nostamiseen. Kun asialle on paikka, aika ja tila on helpottavaa puhua ja työskennellä. Työpaja antaa mahdollisuuden olla omana itsenään, päästää irti hetkeksi äidin ja arjen roolista.

Työpajan erilaiset harjoitteet luovat mahdollisuuden tuoda tunteita ja tilanteita näkyväksi. Joku tässä näkyväksi tekemisessä ja itsessään irrottamisessa on ainutlaatuista ja todella merkityksellistä. Kokemuksen saa ikään kuin ulos itseltään ja näytettyä itselleen sekä muille. Kun tilanteen voi katsoa ulkopuolelta, voi se näyttääkin toiselta, ehkei niin pahalta kun on itse ajatellut, voi ehkä olla itselleen armollisempi. Tilanteeseen voi löytyä jopa toisenlainen mahdollisuus toimia. Voisinko reagoida jotenkin toisin? Jaanan mielestä työpaja tarjoaa keinoja työstää omia tapojaan toimia.

Ohjaaja Jaana Taskisella on halu nostaa synnytyksen masennus esille ja puhua asiasta.

”Äsenteet ovat muuttuneet, nykyisin voi sanoa olevansa jo väsynyt ja masentunut, jossain menee kuitenkin raja. Ääneen ei saa sanoa, että jo sairaalassa halusi viedä lapsen kansliansa ja kävellä pois”, Taskinen sanoo.

Teksti ja kuva: Saila Turkka



Rosa-Maria Keskivaara Järjestötyön pioneeri kouluttautui kokemusarvioijaksi

Rosa-Maria Keskivaara on mielenterveyskuntoutujien elämänlaadun ja järjestötyön pioneeri. Hän on ollut jo vuonna 1983 perustamassa Mielenterveysyhdistys Helmiä. Helmissä hän on toiminut hallituksessa sen viisitoista ensimmäistä vuotta. Hän on ollut Helmin edustajana laatimassa potilaan oikeudet -opasta sekä edustajana vammaisasiain neuvottelukunnassa. Hän on ohjannut ja kehittänyt erilaisia kursseja ja ryhmätoimintoja, esim. Runonkantaja ja Mielensilta.

Vuodesta 1994 hän on toiminut Luova hulluus ry:ssä hallituksessa ja kurssiohjaajana. Hän on myös Suomen Skitsofrenia-yhdistyksen puheenjohtaja.

ROSA-MARIA ON NYT KOKEMUSARVIOIJA

Huhtikuussa Rosa-Maria kävi Mielenterveyden Keskusliiton järjestämän kokemusarviointikoulutuksen, jossa opeteltiin mm. haastattelututkimuksen metodeja. Todistuksen koulutuksesta saivat myös neljätoista muuta kuntoutujaa. Kokemusarvioijia on koulutettu aiemmin Kokkolassa, Imatralla ja Tampereella.

Yhteistä koulutukseen osallistuvilla on se, että heillä on omakohtaisia kokemuksia mielenterveys- tai päihdepalveluista. Kokemusarvioijat haastattelivat tänä keväänä kolmen eri asumispalveluyksikön asukkaita ja työntekijöitä. Kurssilaisten tukena oli myös kaksi mentoria, joilla oli paljon omakohtaista sekä koulutuksista saatua hyödyllistä tietoa

Kokemusarviointikoulutukseen haastateltiin noin kolmeakymmentä hakijaa ja noin kaksikymmentä valittiin mukaan.

Heistä noin viisitoista kävi kurssin loppuun ja sai todistuksen.

KONKREETTISIA TEKOJA JA TUTKIMUSTA TARVITAAN

Rosa-Maria on niin ehtiväinen, että hän vaikuttaa myös Mielenterveyden Keskusliiton valtuustossa jo toista kolmivuotiskautta. Koska hän on tullut valituksi tähän luottamustoimeen, hän kokee velvollisuutta puuttua epäkohtiin. Hänelle on tärkeää, että ehdotuksista seuraa myös konkreettisia tekoja. Hän toteaaakin, ”kun päättäjät aina lupaavat kaikenlaisia parannuksia, niin nyt täytyisi myös olla valvomassa ja vaikuttamassa, että niitä aletaan toteuttaa”.

Rosa-Maria on ehdottanut että olisi hyvä tehdä tutkimus myös mielenterveyskuntoutujien- ja potilaiden hoidon laadusta ja saatavuudesta. Hänen mielestään tärkeää olisi ennaltaehkäistä erityisesti nuorten eläkkeelle joutuminen. Tutkimuksella voitaisiin kehittää hoitoa ja siihen pääsyä. Rosa-Marian mukaan myös ennakkoluuloihin on tärkeää puuttua, koska monilla on vääränlaisia käsityksiä mielenterveyspotilaista ja kuntoutujista.

KURSSISTA PALJON HYÖTYÄ

Itse kurssista Rosa-Maria tuntui saaneen paljon tietoja ja oppineen käytännön taitoja. Hieman kritiikkiä sai tosin tiukka aikataulu. Aikaa olisi ollut hyvä olla enemmän nauhurin käytön oppimiseen ja kysymysten muokkaamiseen. Hyväksi asiaksi hän koki ”ilolla oppimisen”. Kun ilmapiiriä kevennettiin hauskoilla sutkau-

tuksilla niin tunnelma keveni rennoksi ja mukavaksi.

Plussaa hän antoi myös materiaalista, esimerkiksi työ- ja tehtäväkirjoista. Rosa-Marian mukaan oli hyvä, että käteen jäi fyysistä tietoa, mitä itse kukin voi tutkia ja hyödyntää myöhemminkin.

KOKEMUS PARANTAA TUTKIMUSTA

Rosa-Marian mukaan vasta kokemus tekee ihmisestä asiantuntijan.

”Vihdoin mielenterveyskuntoutujat pääsevät rakentavasti hyödyntämään elämänsä, kokemuksiaan ja maailmankuvaansa niin, että kuullaan oikeita, todellisia asiantuntijoita, eikä pelkästään opiskella kirjoista”, Rosa-Maria sanoo.

Toisaalta hänen mukaansa on myös tärkeää, että ammattilaisten ja kokijoiden tiedot ja tuntemukset yhdistetään.

”Tämä koulutus nosti erilaisia asioita pintaan. On tärkeää etteivät tutkimukset jäisi ainoastaan kirjana sinne hyllyyn, vaan että näitä mielenterveyskuntoutujien kokemuksia myös hyödynnetään,” Rosa-Maria sanoo ja jatkaa että mielenterveysväen ääntä täytyy nyt kuulla ja ottaa nämä kokemukset käyttöön.

Kuntoutujien parissa haastattelututkimusta tekevällä arvioijalla on hyvä olla myös itsellä kokemustietoa.

”Tuntuu reilulta haastateltavia kohtaan, että asukkaat ja me haastattelijat olemme samalla viivalla ja olemme tasavertaisia. Se tuo luottamusta ja kiinnostusta olla tutkimuksessa mukana,” Rosa-Maria toteaa lopuksi.

Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi

Hanko

Hangon vierassatama on heinäkuussa täynnä veneitä. Mastoviidakon näkee veneestä jo kaukaa satamaan tullessa. Se piirtyy horisonttiin ja miltei peittää koko kaupungin. Ajan veneellä eteenpäin laiturialueelle, jätän veneen ankkuriin, hankolaisten omille vapaille venepaikoille eli laitureiden taakse puiden varjoon.

Meidät pysäyttää satamavahti. Vaksi huutaa kumiveneestä jotain sekavaa, mikä peittyy moottoreiden meluun.

Huudan sille, että ”Kuinka?”

”Puolet kaikista laitureista on varattu regattaa varten purjeveneille, sinne ette saa mennä!”

Ajattelen, että perhana! Sahataan siten tässä kaiken sekamelskan keskellä, mikä koostuu poijunaruista, töröttävistä laitureidenkulmista ja laiturialueelle ajavista veneistä.

”Varo!”

”Hmm.” Hiukan kaasuvipua eteen.

Purjevene täytyy päästää takaa ohi. Melkein hipoen se ohittaa purjeilla meidän veneen.

Kun kiertelen laitureita toivottomalta alkaa näyttää. Kaikki poijut ovat täynnä. Veneiden viereen ei varmasti ankkurilakaan mahdu. Kioskikahvilan luona on vapaa laituriramppi. Kun siellä on ankkurissa muitakin veneitä, pääsen siihen. Juuri ja juuri mahtuu kunhan nosturille jää pieni tila työskennellä.

Sinne ajan veneen ja mietin toiveikkaana: ”Saadaan olla ankkurissa edes yksi yö.”

Neuvonpito: käydään ainakin kauppoissa ja otetaan polttoainetta. Kun aurinko helottaa taivaalta ja kuuma on.

”Ei kai tässä muu auta, mennään terassille.”

Ennen kaupungille menoa siistiydyn, puen puhtaat housut, puhtaan paidan ja takin otan, lakki, parran annan olla.

Terassikahvilassa, missä ruotsinpihlaja varjostaa mukavasti, hörpin kahvia ja mietin, että ”hyvin on asia”.

Ainakin yritin valita sen siistin kahvilan, minne alaikäiset eivät pääse. Kun baariemäntä korjaa kuppia pois, huomautan, ”että äläpä vie sitä pois, kun otan vielä toisenkin kupin.”

Viereisen pöydän nainen vilkuilee minua, polttelen piippua ja olen hyvilläni.

Yhtäkkiä kaveri melkoisessa kännissä huutaa korvaan niin lujaa, etten saa edes sanoista selvää. ”Sun piippu haisee mansikalta.”

”Mitä ihmettä?”

”Kun yleensä saan kuulla kunniani piiputtelusta.”

Kaveri on kyllä niin kännissä. Poke heittääkin sen ulos ja tilanne rauhoittuu.

Hangon keskustatu on regatan aikaan aivan täynnä, melkein liikaa ihmisiä. Kun kävelen humalaisten joukossa saa varoa, ettei saa turpiinsa, joku nuorista vielä kumauttaa pullolla päähän.

Koko kaupunki juhlii, nauhurit soi nurmikoilla. Veneilijöiden lisäksi tänne on tullut ihmisiä myös autoilla, moottoripyörillä ja polkupyörillä. Telttoja on pystytetty puistoon. Regatta kestää vain yhden viikonlopun, sen jälkeen kaupunki hiljenee. Talvella voi nähdä ehkä yhden ihmisen ulkoiluttamassa koira, satamassa terassit on tyhjillään ja koko kaupunki nukkuu. Olen joskus vuosia sitten aikaisemmin käynyt Hangossa talvella.

Heinäkuussa kesähelteellä, on kauppoissa mukavan viileää tehdä ostoksia.

Kun kalaa oli syöty niin paljon, ostetaan kanaa ja vihantaa. Laitetaan niistä vaikka kiinalaista myöhemmin. Pitää saada vielä olutta, leipää ja kassalta tarvittava määrä tupakkaa. Vene onkin taas varustettu matkaa varten uudestaan.

Kun istun peräkannella seuraamassa sataman melskettä, katselen miten muut veneet rantaautuvat ja lähtevät satamasta. Merivartioston oma kumivene kurvaa laiturille. ”Hyvä, kun jätettiin niille vapaa tila.” Jättävät tässä osan miehistöä pois. ”Aina menossa!”, ajattelin jälkeinpäin, kun vene häpyy takaisin ulkomerelle.

Illan pimetessä istun kaljaterassilla kahvilla. Hieman vaivautuneena mietin, saanko juttuseuraa ollenkaan.

Hankolainen mies istuu pöytään. Jutellaan ensin kalastuksesta, ukko kertoo muutaman kalajutun.

Kaivaa kännykän taskustaan, sanoo: ”Tuplat on täällä jossain juhlimassa, niille pitää soittaa”.

Kertoi, että ”Tuplat” ovat hänen kaksi teini-ikäistä tyttärtään ja ukolla on vieläpä kaksi murrosikäistä poikaakin.

”Niiltäkin pitää kysyä, missä ovat ja sopia illan kotiintuloajat”.

Lopuksi ukko ojensi kouransa ja esitteli itsensä, ”Terve, minä oon Ville”.

Ennen lähtöänsä kertoi, että on Lapista alunperin kotoisin.

Kun tulen takaisin veneelle meidät häätääkin nosturikuski. Ei kuulemma jää sittenkään tarpeeksi tilaa nosturille työskennellä.

”Muiden veneiden perään saatte kiinnittää, niiden kautta sitten kuljette. Sopa sijaa antaa.”



Tiedän mitä on trampata muiden veneiden laitoja ihmisten halutessa nukkuu.

Lopuksi alkaa harmittaa.

”Mikä vierassatama tämä on?”

Uudelleen kone käyntiin, pelastusliivit päälle ja kaiken sekamelskan keskelle etsimään! Löytyihän se vapaa paikka, pienen purjevene viereen mahtuu. Saadaan jäädä poijuun tyttösakin naapuriksi.

Kun satamamaksu on maksettu, siihen sisältyvät myös kaikki palvelut: suihkut, sauna, wc, roskapalvelut. Lisäksi veneiden omat likavesitankit saa tyhjennettyä sataman septisäiliöihin. Infon nettipisteestä saa viiden vuorokauden sään, kaikkien merialueiden palvelusamat, ankkuripaikat ja kansallispisteistot.



Kuva: Hangon kaupungin matkailutoimisto / Tapio Kekkonen.

Yöllä saunassa. Riisun pukeutumistilassa vaatteita, huomaan, ettei narikasta löydy kunnollisia lukittavia kaappeja. Hiukan pelottaa ajatus jättää sinne satojen eurojen omaisuus... kun palaan suihkusta, huojennun, kaikki on tallessa. Mietin hiljaa "Kun näissä porukoissa taitaa merkitä jo, miten käyttäytyy."

Pubissa – mikä ei enää niin hieno paikka ollut – viereiseen pöytään istuu kaksi nuorta naista. Koska he istuvat hiljaa, rohkaisen mieleni ja kysyn: "Häiritseenkö, saanko liittyä seuraan?"

Taustalla nahkatakkiset nuoret miehet pelaavat biljardia. Musiikki soi lujaa. Olen näissä kapakoissa jättänyt tuollaiset miehet pelaamaan omaa peliään. Jälkeenpäin on harmittanut kun he saavat kaikki naisetkin.

Biljardinpeluu "ei nyt oikein kulje".

Pelaajat arvioivat pallojen liikeratoja nenät kiinni pöydässä.

Pallot miltei pomppivat pöydältä.

Huomautan huvittuneena toiselle naisista:

"Nuo pallot lentävät vielä pöydältä, ne ovat kohta sinun suussa!"

Naisia ei tunnu kiinnostavan. He eivät ala juttelemaan omia asioitaan, mihin minä yleensä olen tottunut ja vaihtanut pöytää. Istuvat vaan, eikä mikään tunnu kiinnostavan.

Naisten ulkoasu on siisti, ovat pukeutuneet nätisti, lyhyet hameet ja huolitellut kasvon piirteet. Iältään kai alle kolmekymppisiä. Lopuksi kysyn tulivatko he tänne veneporukoissa, autolla vai miten?

"Ei, me ollaan täällä vain töissä."

Aamuyöstä kioskikahvilassa, istun lepuuttamassa ajatuksiani. Loisteputkien valossa on oivallinen paikka levätä ja samalla huomioida sataman muut yöihmiset. Auton valot lähestyvät takana vasemmalla ryömittämillä mäkeä alas. Poliisipartio on taas virantoimituksessa. Ostan kioskista kahvin ja vohvelin.

Hyvä ajatus: tulla Hankoon vesiselvänä, kalastella saaristossa ja nauttia luonnosta.

Varhain seuraavana aamuna ajan veneellä pois Hangosta, joudun ajamaan vastavaloon. Hyvällä tuulella on merimerkit helppo löytää, kun purjeveneet osoittavat meille reitin.

André

Tiedekulma ja muita menovinkkejä

Tiedettä katutasolla, Aleksanterinkatu 7, Helsinki. Avoinna ma-pe klo 10–20 ja la klo 11–15.

Helsingin yliopisto tuo huippututkimuksen kaikkien ulottuville ja keskusteltavaksi Helsingin ydinkeskustaan designpääkaupunkivuoden ajaksi.

Tiedekulmaan jokainen on tervetullut kyselymään, kuuntelemaan, katselemaan ja kokemaan yliopistossa tehtävää tutkimusta ja opetusta. Tiedeteemojen ympärille rakentuva ohjelmisto vaihtuu parin viikon välein. Tiedeteema sisältää mm. tietoiskuja, tutkijataapaamisia, näyttelyitä sekä erilaisia demonstraatioita & kilpailuja. Tiedeteemaan liittyy myös yleisökysymys, jota voit kommentoida videoviestillä.

Tiedekulmassa voit myös nauttia Ihana Kahvilan tarjoamista kahvihetkidistä sekä Tiedekulma Shopista, josta ostettavissa Rosebudin kirjoja ja yliopistotuotteita.

Esimerkiksi tämä: 27.–31.8. Sadonkorjuuviikko: luomua vai ei?

KESÄLLÄ lukuisat ilmaiset ulkoilmamusiikkiesitykset ovat yksi tärkeä osa nauttia ja viettää suvea omaan tahtiin. Ainakin Espan ulkolavalla on joka päivä eri tyylin musiikkia kaikille.

Älä unohda KIRJASTON palveluita, nekin ovat kesällä osin auki.

Helsingin juhlaviikot ovat 17.8–2.9.2012 ja TAITEIDEN YÖ on tänä vuonna TORSTAINA 23.8., jonka erikoisuus on DOMINOT. Kaatuilevat harkot aiheuttavat ketjureaktion, joka etenee pitkin kaupunkia. Reitit ulottuvat kilometrien matkalle. Kaupunkilaisten yhteisvoimin toteuttama teos huipentuu Taiteiden yönä, kun dominopalikoiden ketju saavuttaa lopulta musiikin saattamana Senaatintorin.

Ilmoittaudu liikkuvan veistoksen rakentajaksi. Katso tiedot: www.helsinginjuhlaviikot.fi.

Työväenasuntomuseo, Kirstinkuja 4, avoinna 9.5–30.9.2012 ke–su klo 11–17. Puutarhajuhla perjantaina 15.6. klo 14–18. Vapaa pääsy.

Kesäinen keitto

3 dl vettä * 1 kasvisliemikuutio * porkkanaa * kevätsipulia * 3-4 uutta perunaa * n. 8 dl maitoa * n. kourallinen kukkakaalia * n. kourallinen parsakaalia * 1 dl pitkiä vihreitä papuja * 1/2 dl herneitä * 2 rkl sulatejuustoa (esim. Koskenlaskijaa) * tuoretta persiljaa * kevätsipulinvarsia * tilliä (suolaa)

Laita kattilaan vesi ja kasvisliemikuutio. Lisää liemeen paloitellut porkkanat ja perunat sekä hienonnettu sipuli. Anna kiehua n. 5 minuuttia. Lisää maito, pavut, paloitellut parsakaalia ja kukkakaalit sekä herneet. Anna kiehua, kunnes kaikki vihannekset ovat kypsiä. Lisää sulatejuusto ja sekoita keiton joukkoon. Lisää lopuksi persilja, sipulinvarret ja tilli. Tarkista makua ja lisää tarvittaessa suolaa.

Teksti ja kuva: Juha Porkola

TIEDÄTKÖ SEN TUNTEEN;
AIVAN KUIN KOKO MAAILMA
OLISI HYLÄNNYT SINUT.
IHAN NIIN KUIN JOSKUS LAPSENA.
ITKET YKSIN YÖLLÄ... MUTTA...
KUKAAN EI TULE ..



Sinä et ole enää
avuton vauva-muiden
armoilla. Nyt sinä
olet niin iso että
pystyt toki lohdutta-
maan sisäistä lastasi
itse.
Kokeile vaikka.

No hyvänen aika.
Kuvittele sitten
vaikka ottavasi
se syliin.

Mutta ei se
osaa vielä edes
puhua.

Okei
mitä
sitten?

No miltäs nyt
tuntuu?

Mitä ajatuksia
heräsi?

Samalta
kuin
aina.

Että vain itseensä
voi luottaa.
Edelleen.

KOSKAAN
EI OLE
ONNEL-
LISTA
SAADA
MYÖHÄI-
NEN
LAPSUUS

lindroos-12

Mainossivu Helmi-lehti 2_12 s. 30.pdf

Mainossivu Helmi-lehti 2_12 s. 31.pdf

Hullun mylly -palstalla julkaistaan mielipidekirjoituksia. Lähetä napakka tekstisi osoitteella: Helmi-lehti, PL 32, 00241 Helsinki tai sähköpostilla helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Muista ilmoittaa meille myös nimesi ja yhteystietosi, vaikka mielipide olisikin tarkoitus julkaista nimimerkillä.

Päätäkää jo!

Alkuvuodesta 2011 jouduin kummallisen ja varsin turhan mutta sitäkin hermoja raastavamman paperienpyörittelyn kohteeksi kun helmikuussa sain kielteisen päätöksen kuntoutustuen jatkosta, lääkärini ei suostunut kirjoittamaan uutta hakemusta ja minä ilmoittauduin Työ- ja elinkeinotoimistoon. Tuolloin sain tuta kuinka vähän vaikutusta yksittäisen ihmisen tiedusteluilla omaa toimeentuloaan koskeissa asioissa on byrokratian sääntöviidakossa.

Aluksi kaikki sujui kuten pitikin.

PÄÄTÖS TYÖMARKKINATUESTA

Hakemuksenne perusteella Teille on myöntetty työmarkkinatuki 18.02.2011 alkaen.

Etuuden määrä
Alkaen 18.02.2011 25,74 e/pv.

Perustelut
Teillä on oikeus työmarkkinatukeen omaehtoisuuden perusteella.
Omavastuu-aika on 11.02.2011 - 17.02.2011, kun henkilö on ollut työttömänä täyden viikon täyttäneenä työpäivää vastaavan ajan peräkkäisen kalenteriviikon aikana.
Työmarkkinatukenne on myönnetty täysimääräisenä.

Lainkohdat
Työttömyysturvalaki 7 luku 4 § ja 10 §

KANSANELÄKELAITOS

Olettaen tietysti että suoraan kuntoutustuelta työttömäksi työnhakijaksi potkaiseminen on asioiden sujumista kuten pitää. Joka tapauksessa työmarkkinatuki myönnettiin ilman karenssijaksoa, niin kuin tällaisissa tapauksissa kuuluu. Mutta reilun kuukauden päästä siitä, kun olin saanut päätöksen työmarkkinatuesta, sain ilmoituksen jonka mukaan minun olisikin kuulunut olla 2 kk:n karenssillä.

Sain Kelalta pyynnön – tai pikemminkin vaatimuksen suostua aiemman päätöksen oikaisuun. Kohdassa "Perustelut" sanottiin seuraavaa:

"Päätös on virheellinen, koska työ- ja elinkeinotoimisto on antanut lausunnon A6/1.4.2011, jonka mukaan olette ollut ilman hyväksyttävää syytä työmarkkinoilla vähemmän kuin 6 vk edellisten 6 kk aikana. Tästä seuraa karenssi ajalle 14.02.2011 - 14.04.2011, jona aikana Teillä ei ole oikeutta työttömyysetuuteen."

SUOSTUMUS PÄÄTÖSEN OIKAISEMISEEN

Hyvä asiakkaamme,

Teille on annettu 01.03.2011 päätös työmarkkinatuesta. Tämä päätös on kuitenkin virheellinen ja se perustuu virheellisiin tiedusteluihin. Tästä kirjeessä kerroimme, mistä virheellinen päätös on johtunut ja miten voitte itse oikaisunsaatteluun.

Päätös on virheellinen, koska työ- ja elinkeinotoimisto on antanut lausunnon A6/1.4.2011, jonka mukaan olette ollut ilman hyväksyttävää syytä työmarkkinoilla vähemmän kuin 6 kk aikana. Tästä seuraa karenssi ajalle 14.02.2011 - 14.04.2011, jona aikana Teillä ei ole oikeutta työttömyysetuuteen.

Päätös tulisi oikaista seuraavasti:
Työmarkkinatukenne tulee hylättyä 14.02. - 14.04.2011.

Oikaisuun syntyy liikkamaksua 18.02.2011 - 03.03.2011 yhteensä 257,40 e. Takaisinperienne päätetään nollaksi.

Päätöksen oikaisemistavat

Päätös voidaan oikaista kahdella eri tavalla, kannanottonne ratkaisee, kumpaa tapaa käytämme:

- jos annatte suostumuksenne oikaisuun, annamme lainmukaisen päätöksen tai
- jos ette anna suostumustanne oikaisuun, esitämme päätöksen poistamista muutoksenhakuelimelle. Samalla työmarkkinatukenne maksaminen voidaan lopettaa ja sen määrää voidaan vähentää väliaikaisesti.

Voitte ilmoittaa kantanne oheisella lomakkeella palautta lomaketta, katsomme, että ette ole antaneet suostumustanne oikaisuun.

Minua informoitiin liikkamaksun takaisinperinnästä ja annettiin seuraavanlaiset vaihtoehdot: voisinko suostua tähän oikaisuun tai mikäli en suostuisi, se menisi muutoksenhakuelimelle ja samalla uhattiin keskeyttää tai vähentää työmarkkinatukeni maksaminen. Ja mikäli en vastaisi kahden viikon kuluessa, minun katsottaisiin kieltäytyneen suostumuksesta. Not much of a choice.

Halusin tietenkin tietää, mitä nämä väitetyt perustelut käytännössä tarkoittivat. En arvannut kyseleväni liian vaikeita. Työjärjestelmän neuvonnasta vastattiin että mikäli joku virkailija on kyseisen päätöksen tehnyt, sen täytyi olla perusteltu mutta perustelut kehoitettiin kysymään Kelasta. Siellä taas ei tiedetty kertoa syitä, koska työjärjestelmän lausunnot eivät heillä näy.

Otin yhteyttä sosiaalineuvojaan. Soittelimme taas em. tahojen ihmisiä läpi ja aina ohjattiin jonkun toisen pakeille. Sitä kehoitettiin ottamaan lakikirja kauniiseen käteeseen ja kerrottiin että karenssi on oikeutettu koska odottaessani Kelan päätöstä kuntoutustuen jatkosta, olin elänyt toimeentulotuen varassa.

Päätös kuntoutustuesta tuli 2 kk myöhässä. Karenssi olisi kuulemma vältetty jos olisin ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi heti vuoden 2010 lopussa, kun edellinen kuntoutustukipäätökseni

loppui, siis silloin kun minulla olisi pitänyt jo aikaa sitten olla Kelalta uusi päätös kourassani. Olisi pitänyt osata ennustaa sekä päätöksen myöhästyminen myös se että se tulee olemaan kielteinen. Koska olin ollut lähes yhtäjaksoisesti kahdeksan vuotta kuntoutustuella ja vielä edellisenä vuonna Kelan mielestä liian huonokuntoinen Kuntoutussäätiön kurssille, en ollut osannut varautua moiseen. Kafkamaista.

Psykiatrian poliklinikan sosiaalityöntekijä kehoitti suostumaan oikaisuun. Hänen logiikkansa oli tämä: jotta välttäisiin kielteisiltä seurauksilta, kannattaisi suostua oikaisuun ja valittaa sitten kun siitä tulisi päätös. En kuitenkaan tehnyt niin. Se olisi tuntunut minusta sekä ristiriitaiselta että suostumiselta älyttömään mielivaltaan. Eräpäivä tuli ja meni.

Nothing happened.

Toukokuussa tapasin työjärjestelmän omatyöntekijäni. Hän ihmetteli heti karenssipäätöstä ja sitä miten sitä oli perusteltu. Hän lupasi selvittää asiaa kollegansa kanssa. Vielä samana päivänä hän soittikin ja kertoi että päätös kumottiin. Perusteettomana. (Kiitokset hänelle.)

Kelaltakin muistettiin taas kirjeellä. Tuli vielä mustaa valkoisella karenssipäätöksen raukeamisesta.

PÄÄTÖS TYÖMARKKINATUEN POISTOESITYKSEN RAUKO

Hyvä asiakkaamme,

työ- ja elinkeinotoimisto on antanut päätöksen A1/18.05.2011, jolla he kumoavat aiemman päätöksen A6/12.04.2011.

Uuden myönteisen maksulausunnon vuoksi päätös on voimaassa ja oikeus työmarkkinatukeen jatkuu.

Silloinen lääkäri oli sitä mieltä, että siirtyminen kuntoutustuelta työmarkkinoille veisi vointiani eteenpäin. Arvatkaa veikö.



Kun kamppailee vakavan psyykkisen sairauden kanssa vailla riittävää sosiaalista tukiverkostoa ja ainoa toimeentulo on uhattuna se niin sanotusti syö ihmistä.

Melkoisen paljon järjetöntä byrokratiata, juoksemista, paperien pyörittelyä, silmien pyörittelyä ja huolta toimeentulosta aivan turhan takia seurasi vain siksi että työjärjestelmässä muuan työntekijä (jääköön nimi tässä mainitsematta) voi ilmeisesti kirjoitella tuulesta temmattuja lausuntoja joita tavallinen kansalainen ts. asianomainen ei pysty kuin kummastelemaan. Kysymyksiin ei vastata eikä päätöksiä pyöretä. Tämä ei lisännyt luottamustani järjestelmään.

-Go Elsewhere



Helmin kesäkrypto

1	2	3	4	5	3	4	7	11	1	10	14	6	9	●
6	7	8	9	10	8	2	3	3	8	●	2	7	10	9
11	12	13	14	15	15	●	2	3	2	●	12	8	15	6
16	17	18			12	8	17	2	7	9	2	●	9	7
19	●	●			2	●	2	11	9	2	●	16	10	10
15	2	4	9	●	6	●	9	●	6	1	4	●	13	●
4	●	9	6	15	9	10	●	●	19	2	7	3	2	9
1	11	11	3	4	●	1	6	14	6	●	6	2	9	10
1	●	15	6	1	6	8	7	●	9	8	9	6	●	13
4	1	10	●	14	2	4	9	4	●	7	●	●	19	●
●	2	2	7	2	7	9	2	●	6	19	6	13	6	9
1	4	19	2	●	6	●	6	2	3	6	5	8	1	6
8	13	6	9	●	9	6	7	7	8	●	2	2	1	2
14	10	8	13	8	●	2	9	11	●	6	12	18	6	9
10	9	7	6	●	9	4	10	9	●	●	6	6	9	4

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Kuvavihje auttaa sinut alkuun. © Laatinut: Juha Porkola

Vastaukset: HELMI, PL 32, 00241 Helsinki. Palkintona arvomme kolme kirjaa. Onnea arvontaan ja hyvää kesää!

Mainossivu Helmi-lehti 2_12 s. 34.pdf

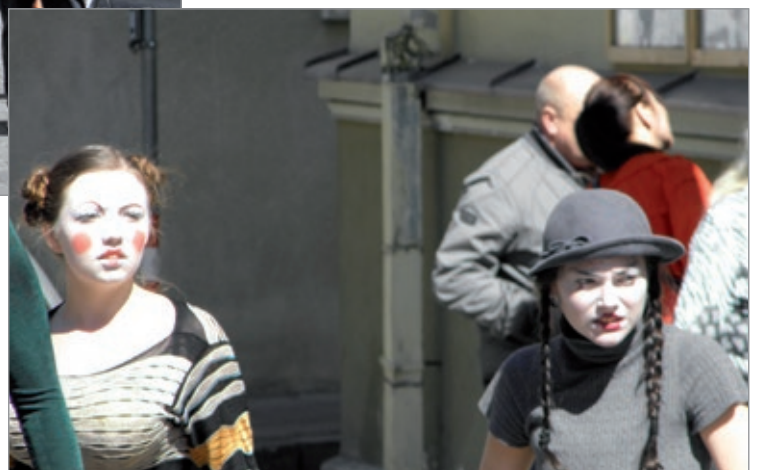
Helmin kevätretki Tallinnaan



Vanhan kaupungin kierroksen tehneet helmiläiset ovat virkistäytymässä kahvilassa ennen paluumatkaa.



Sää oli loistava ja kaupungin kadut täynnä sykettä ja toimintaa.



Päiväretki Tallinnaan järjestettiin tänä vuonna jo toista kertaa ja väellä tuntui olevan niin hauskaa, että keväisestä retkestä on muodostumassa perinne. Mukaan matkalle mahtui reilut 20 jäsentä ja ohjelmassa oli yhteistä hauskanpitoa, auringon ottoa laivan kannella, kävelyretki vanhassa kaupungissa ja tietysti yhteinen illallinen laivan seisovassa pöydässä. Tässä muutamia tunnelmakuvi retkeltä.

Helmi-päivää vietettiin upeassa säässä – väkeä runsaasti liikkeellä!

Helmi-päivä 7.5. on vakiinnuttanut asemansa helmiläisten kevätjuhlanä. Niin myös tänä keväänä Pasilan Helmi-talon pihamaalle kerääntyi yli 70 juhlijaa viettämään mukavaa iltapäivää. Aurinkoinen sää helli osallistujia ja kaikki pihaan nostetut istuimet olivat käytössä jo hyvissä ajoin ennen juhlaa. Ohjelmasta vastasivat tänä vuonna kitaristi ja laulaja **Esa Eloranta** sekä tietysti Siilitien oma esiintyvä lauluryhmä **Helmin Närhet**.

Eloranta on parhaiten tunnettu entisen yhtyeensä **Garbon** ajoilta. Hän esitti tunnelmallisia omia laulujaan sekä vauhdikkaita covereita mm. **Johnny Cashin** tuotannosta. Yleisö sai myös toivoa biisejä ja monta toivetta toteutuikin. Lopuksi hän sai Helmin väeltä raikuvat aplodit.

Helmin Närhet olivat valmistelleet juhlaa varten varsinaisen musiikkiteatteriesityksen. Lavasteet olivat myös näyttävät, taustakuvana suuri tervehdysoyry Prinsessa Armada. Myös **Kaunis Veera** oli tietysti kuvioissa mukana.

Vuoden helmiläiseksi kukitettiin tänä kertaa **Juha Porkola**. Juha on toiminut erittäin aktiivisesti Pasilan jäsentalon työtoiminnassa monta vuotta. Helmin puheenjohtaja **Olli Stälström** piti Juhan työtä Helmin eteen korvaamattomana. ”Ilman huoltojoukkoja mikään ei toimi. Juha on hoitanut meillä tätä tärkeää tehtävää todella monta vuotta,” Stälström sanoi.

Juhlan päätteeksi juotiin tietysti Helmi-päivän kakkukahvit.



Helmin Närhet ja Prinsessa Armada. Kaunis Veera hurmasi yleisön.





Vuoden helmiläiseksi kukitettiin Juha Porkola.

Esa Eloranta esitti hyvän-
tuulisia kappaleita.





kuunteleva puhelin

Kuunteleva puhelin uudistuu

Helmin ylläpitämä puhelinpäivystys Kuunteleva puhelin on kevään aikana saanut mukavasti uusia vapaaehtoisia puhelinpäivystäjiä mukaan toimintaan. Uudet arvokkaat vapaaehtoiset löytyivät kevään aikana toteutetun mainoskampanjan avulla. Kuuntelevan puhelimen infopistettä pidettiin kirjastoissa ja muilla julkisilla paikoilla ja kiinnostuneille kerrottiin toiminnasta. Lisäksi pääkaupunkiseudun ilmaisjakelulehdissä oli useita ilmoituksia.

Uudet vapaaehtoiset tulevat tarpeeseen, sillä puhelin on viime kuukaudet ollut lyhennetyillä päivystysajoilla henkilöstöpulan vuoksi. Uusien vapaaehtoisten peruskoulutus järjestettiin toukokuun lopulla ja helpotusta päivystyksen normalisoitumiseen on luvassa syksyyn mennessä. Toistaiseksi Kuunteleva puhelin päivystää pe klo 16–20 sekä la ja su klo 12–16 puh. (09) 8689 0727. Poikkeuksista tiedotetaan verkkosivuilla www.kuuntelevapuhelin.fi

Kuuntelevan puhelimen toimintaa on alkukeväästä alkaen luotsannut uusi työntekijä **Henna Dolk**. Hänen työkuvansa on toimia vapaaehtoistyön koordinaattorina ja järjestää perus- ja täydennyskoulutusta vapaaehtoistoimijoille. Kevään aikana myös Kuuntelevan puhelimen graafinen ilme uudistui. Upea logo on graafikko **Krista Mäkisen** käsialaa.

Tule mukaan Taidehelmi -projektiin

Onko sinulla itse tehtyä luovaa materiaalia jonka haluaisit jakaa nähtäväksi, kuultavaksi tai luettavaksi kaikille? HELMI on käynnistynyt projektin, jolla kerätään mielenterveysväen taidetta ja julkaistaan se netissä.

Oletko tehnyt piirustuksen ruutupaperille, sävelmän vanhalla kasettinauhurilla, kirjoittanut ryppyisen runonpätjän pöytälaatikon perimmäiseen nurkkaan vuosia sitten tai maalannut tajuntaa värisyttävän akvarellin joskus luovuuden puuskassasi? Jos vastasit kyllä, olet erittäin tervetullut rakentamaan taiteelle uutta kotia Helmin verkkosivujen yhteyteen.

Taidehelmi-projektin idea on tarjota kaikille mahdollisuus omien töiden julkaisuun. Työt voi julkaista joko omalla nimellä tai nimimerkillä. Projektille avataan nettiin sivusto, joka on omistettu

juuri mielenterveysväen tuottamia teoksia varten. Koska Helmin verkkosivuilla on kymmeniätuhansia kävijöitä vuodessa, Taidehelmi-sivusto rakennetaan kiinteäksi osaksi sitä.

Projekti on käynnistynyt keväällä ja tällä hetkellä hanke on materiaalinkeräysvaiheessa. Myös verkkosivujen koodaaminen on aloitettu. Taideteokset kopioidaan tai valokuvataan ja siirretään internetin maailmaan, jossa ne ovat vapaasti kaikkien nähtävillä, kuultavilla ja luettavissa. HELMI tekee verkkomainoskampanjan taidesivustosta kun se alkaa olla valmis julkaistavaksi. Asiasta kerrotaan myös jäsenkirjeissä ja Helmi-lehdessä.

Mikäli asia kiinnostaa tai herätti kysymyksiä ota yhteyttä: taidehelmi@gmail.com, puhelin 041 7833378 / Tomi.

Syyskauden bussiretki

Helmin iloinen retkibussi suuntaa seuraavaksi Tuusulan seudulle. Retken valmistelut ovat vielä kesken, eikä retken päivämäärä ole varmistunut. Retki saattaa toteutua jo elokuun puolella, joten seuraa ilmoittelua verkkosivuilla ja Helmin jäsentaloilla. Lisätietoa retkestä ja myös ilmoittautumisista aletaan ottaa vastaan ma 6.8. klo 9.

Siilitien jäsentalon kesä

Siilitien jäsentalon lounastoiminta jää kesätauolle juhannuksena. Talo on tämän jälkeen avoinna normaalisti 13.7. asti, jolloin koko jäsentalo jää kolmen viikon kesätauolle. Toiminta käynnistyy jälleen normaalisti maanantaina 6.8. Kesätauon aikana Siilitien kävijät ovat lämpimästi tervetulleita viettämään kesäpäiviä Paasilan jäsentalolle ja sen helteiseen pihapiiriin.

Pasilan jäsentalon kesä

Talon vakituiset, viikko-ohjelman mukaiset ryhmät jäävät pikkuhiljaa ansaitsemilleen kesätauoille juhannukseen mennessä. Myös Pasilan keittiö on loman vietossa juhannukselta elokuun alkuun. Jäsentalo on kuitenkin auki päivittäin läpi koko kesän, arkisin ovet aukeavat klo 9.00 ja viikonloppuisin klo 10.00. Kesällä talolla vietetään yhdessä aikaa, pelataan ja grillataan sekä mahdollisuuksien mukaan

tehdään pieniä retkiä lähistölle esim. kahvittelun merkeissä. Lisäksi sauna lämpimää aina tiistaisin ja perjantaisin, miesten vuoro klo 13.00-14.00 ja naisten vuoro klo 14.00-15.00.

Talon ryhmätoiminta käynnistyy elosyyskuun aikana.

Mukavaa ja lämmintä kesän aikaa toivottaa kaikille Helmin väki.



HELMI ry:n jäsentalot

PASILAN JÄSENTALO

HELMI ry:n Pasilan jäsentalo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–16 ja viikonloppuisin klo 11–14.30. Lounas arkisin klo 11.30–12.15 ja la&su klo 12.15–13.

Jäsentoiminnanohjaajina Pasilan talolla toimivat Anna-Mari Myöhänen ja Mia Tynys (yhteystiedot ohessa).

Löydät jäsentalolle helposti raitiovaunuilta 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllinkortin pysäkillä.



SIILITIEN JÄSENTALO

HELMI ry:n Siilitien jäsentalo sijaitsee osoitteessa Siilitie 7A. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä (yhteystiedot ohessa).

Jäsentalon löytää helposti. Siilitien metroasemalta on kävelymatkaa noin 250 metriä.

Aivan jäsentalon nurkalle pääsee bussilla numero 79 (Ala-Malmilta Pihlajamäen pysäkillä ja Viikin kautta Siilitien pysäkillä). Bussi 81 lähtee Herttoniemen metroasemalta ja kulkee myös Siilitielle.

YHTEYSTIEDOT

Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki
helmi@mielenterveyshelmi.fi
Puhelinvaihte: (09) 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi

Pasilan jäsentalo

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja
p. 0400 327 649

Minna Jääskeläinen, järjestösihteeri
p. (09) 8689 0723, 040 5576228

Mia Tynys
jäsenoiminnanohjaaja,
keittiötoiminnan vastaava
p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

Anna-Mari Myöhänen
jäsenoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

Miia Bamberg, palveluohjaaja
p. (09) 8689 0732, 040 5451679

Henna Dolk
Kuuntelevan puhelimen
vapaaehtoistyön koordinaattori
p. (09) 8689 0725, 044 777 4998

Siilitien jäsentalo

Tuula Aitto-oja, työtoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0741, 040 7550 607

Mari Säävälä
jäsenoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0740, 040 541 0317

Minna Papunen
Palveluohjaaja
p. (09) 8689 0742, 0400 528661

Sähköposti henkilökunnalle on
muotoa: etunimi.sukunimi@
mielenterveyshelmi.fi

Liity nyt HELMI ry:n jäseneksi

Jäsenenä saat rahanarvoisia etuja – samalla edistät mielenterveysväen asiaa

Mielenterveysyhdistys HELMI on mielenterveyskuntoutujien ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa asiantuntijoita ovat mielenterveyspalvelujen käyttäjät, jäsenet. Päivittäisessä toiminnassa heidän kanssaan toimivat koulutetut työntekijät, oman alansa ammattilaiset.

Yhdistyksen jäsenyys on avain Helmin toimintaan. Jäsenenä voit osallistua harrastus- ja vertaistukiryhmiin, retkille ja kursseille. Jäsenille on myös rahanarvoisia etuja, mm. tuettuja kulttuurielämyksiä ja ryhmälomia, edullinen lounas sekä mahdollisuus käyttää nopeilla yhteyksillä varustettuja tietokoneita jäsentaloilla.

JÄSENEÄ PYSYT AJAN TASALLA

Helmi-lehti postitetaan kaikille jäsenille automaattisesti neljä kertaa vuodessa. Lehdessä käsitellään

mielenterveysalaan liittyviä teemoja ja ajankohtaista kulttuuritarjontaa. Lisäksi lehti toimii jäsenten tuottamien kirjoitusten ja taiteen julkaisufoorumina. Yhdistyksen toiminnasta saa tietoa lehden järjestösivuilta. Jäsenille lähetetään lehden lisäksi jäsenkirje vähintään kaksi kertaa vuodessa.

YHTEISÖ

Helmin jäseniä on tällä hetkellä lähes 1200! Liittymällä jäseneksi olet mukana yhteisössä, joka ajaa mielenterveysväen etuja ja vaatii parempaa hoitoa. Mitä suurempi jäsenmäärämme on, sitä enemmän asiaamme kuunnellaan. Yhteisö luo myös turvaa, virkistää mieltä ja löydät uusia ystäviä.

Lue lisää:

www.mielenterveyshelmi.fi tai soita Helmiin (09) 8689 070.

Täytä alla oleva kuponki ja vie se postiin. Jonkin ajan kuluttua saat kotiisi "Tervetuloa jäseneksi" -kirjeen, jossa on tietoa yhdistyksen toiminnasta sekä lasku jäsenmaksun maksamista varten. Jäsenmaksu on 15 €.

Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa.
- tilata Helmi-lehden 30 euroa/vuosi.
- saada lisätietoja HELMI ry:stä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.
- Haluan saada tietoa Helmin tapahtumista sähköpostitse.

Nimi: _____

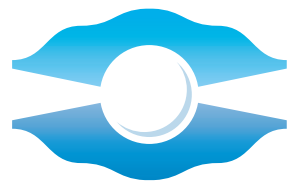
Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____ 20____



HELMI ry maksaa postimaksun

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä web-liittymislomakkeella www.mielenterveyshelmi.fi.

