

PIENIÄ ROHKEITA ASKELEITA

MITEN pääsisin pitkälle? Matka kauas vie etukäteen yöneni. Pitkässä matkassa on monia asioita, jotka huolettavat minua. Olen onnistunut matkamaan pitkälle pienten askelten kautta.

Aloitin lentomatrustamiskuntoutuksen vuosia sitten. Aloitin sen menemällä yksin Helsinki-Vantaan lentokentälle bussilla. Istuin siellä ja katselin lähtötarkastuksen toimintaa. Tulin sitten lentoasemalta pois.

Toisena päivänä menin taas lentoasemalle. Kysyin sieltä, voiko sieltä ostaa lipun saman päivän lentoihin. Selvisi, että voin ostaa Finnairin tiskiltä lipun saman päivän koneeseen. Tulin takaisin kotiin tämän jälkeen.

Minne matkustaisin lentokoneella yhden päivän aikana, jotta ehtisin yöksi kotiin? Katselin aikatauluista, että Turusta tai Tampereelta ehtisin junalla takaisin kotiin. Menin jälleen lentokentälle. Kysyin myyntitiskiltä lippua seuraavaan lentoon Turkuun tai Tampereelle. Tampereen koneessa oli vapaata. Lensin koneella Tampereelle ja tulin junalla takaisin Helsinkiin.

Miten pääsisin Salzburgiin? Poikani opiskeli siellä. Matkan varaaminen sinne veisi varmasti yöneni. Puolisoni kävi aluksi yksin Salzburgissa. Tämän puolisoni matkan jälkeen varasimme yhteisen matkan Salzburgiin puolison kanssa. Yöneni eivät menneet, kun olimme varanneet lentoliput Salzburgiin. Luotin puolisoni tukeen, koska hän oli tehnyt matkan jo aiemmin. Matkamme onnistui.

Ymmärrän, että moni kuntoutuja on vähävarainen. Lentomatrustaminen saattaa herättää myös paheksuntaa ilmastonmuutoksen aikoina. Samaa pienten rohkeiden askelten periaatetta voi kuitenkin soveltaa muuhunkin tekemiseen.

Teksti ja kuva: Veijo E



HEIKON VAHVISTAA TEOSTEN JULKAISEMISHARRASTUS



ENSIMMÄISET aikaansaannokset ovat monella tavoin kehoja, vailla taitojen rikkautta. Taiteellinen lahja kylä toteutuu, jos sitä on, mutta teosten käyttö tarkoitusperäisesti epäonnistuu jopa täysin. Hän, joka ei lannistu, vaan harrastaa opikseen ottelemista, kokoaa voimansa ja tekee uuden teoksen ja julkaisee sen, on menestyksen ideoiden haltija täysimääräisesti. Sillä taitavaksi teosten julkaisemisen käyttelijäksi voi tulla ainoastaan tällä menetelmällä.

Eräs taitavan pelurin piirre on aina se, että on pelannut pelejä paljon. Tämä onkin ainoa tie huipuille.

Alun karkeat epäonnistumiset on otettava siis kepeästi, humoristisesti ja joukon kanssa töppöilyilleen nauraen ja pitäen koko hommaa leikkinä, leikkinä vain. Vakavammin ottaminen olisi virhe ja aiheuttaisi helposti homman stoppaamisen, alistumisen, masennuksen, surkeuden syöveritkin jopa.

Aikalailta samat ajatukset pätevät kaikkeen, mihin tahansa menestyksen ottelemiseen. Kuten sairauden voittamiseen. Sorron alta nousemiseen. Oikeuden hankkimiseen. Tuotantotoiminnassa onnistumiseen. Sodassa hyvän rauhan hankkimiseen.

*Juha Korkee
aktivisti, ajattelija, hullu,
terapia-asiakas, Hyvinkää*

Joulumuori pukkia sätti

Pukki lahjojen jakamista organisoivat postille päätti sen antaa...
Silloin syödä ja laiskotella saisi säästyisi kulkemisen vaiva.
Joulumuori kuunteli juonittelua tovin. muuttui vihaiseksi kovin.
Lapsille ei saa pettymystä tuottaa niin kovasti he joulupukkiin luottaa.
Mitä lapsiasiamies sanoisi varmaan korvauksia anois?
Aattona on tehtävä työtä jos aikoo joka päivä syödä!
Nöyränä joulupukki myönsi olevansa aattoillan tärkein tähti!
Rattoisaa joulunaikaa kaikille!

-Pirkko

Runo rohkeudesta

Rohkeus on tosi tärkeä, siinä on paljon järkeä. Jos eteen tulee vuoria on matkat silloin suoria.

Onko mulla rohkeutta? Siinäpä on iso mutta. Joskus muutun pelkuriksi, enkä aina tiedä, miksi.

Jos pelon pystyn voittamaan, siitä rohkeutta paljon saan. Haasteita kun tulee vastaan, rohkeus kasvaa ainoastaan.

Hanna-Elina Yli-Koski

Saunamatka

Saunanlämpö ihollani pyyheliinaan käärittynä isä kantaa saunasta.
Pakkaslumi narskuu askeleissa.
Tähtitaivas on kirkas...

- Pirkko

Luonto vaipuu talviuneen
Puitten oksat sitten paljastuvat niistä varisseesta lehtipeitteestä, niityt ovat saaneet huurrevällyn, metsissä on sitten hiljaista, puron solina kuuluu vain rikkoen luonnon äänettömyyden, samoin jänis loikkiessaan puiden lomitse, myös orava tuo eloa viilettäessään oksilla.
Järvet odottavat jääkantta niin, kesämökit uinuvat loman jälkeen, niiden asukkaat viettävät syksyn hetkiä työssä että koulussa. Päivät vain lyhenevät koko ajan, ilma tulee yhä kylmemmäksi, odotetaan ensilunta, luonto sitten talvilepoon vaipuu. Pian koittaa pyhäinpäivä, sitten aika jatkaa adventtia kohden, ja vain seuraakin joulu ja uusi vuosi, ja niin kyllä valoisaan aikaan nyt luonto eteneekin sitten vain taas. maisema herää kyllä virkeänä, kun kevät koittaa jälleen nyt taas.

Lauri Simonen 25.10.2020

Syntisten pöytä

Mistä etsin, mistä löydän
Turvaa ylle tämän pöydän

Heilus seurana marraskuun pullonhenki

Ota sätkä
Ei uus, leuhkana taskuu sullon senki

Vei kuu, peuralla marraskuu kummonenki

Keinus leukava
narskuu, i-h-a-n-a mummojengi

Kiltti tyttö

Se on kanelista, sokerista, pumpulistakin varmaan
Se on nätti, se on hiljaa, välillä mieli harmaa
Se hymyilee, juoksee, kikattaa,
taas hameessa reikä, eikä!

Pojat outoja, vieraita
Silti jo osaa rakastaa

-A



KUVA: MAARET



NÄKYMÄ VANHANKAUPUNGINKOSKELTA. KUVA: JUHA PORKOLA



MISTÄ PERHEIDEN HYVINVOINTI KOOSTUU?

Perheiden hyvinvointipuu on maksuton työkalu keskustelun tueksi ja hyvinvoivan arjen rakentamisen pohdintaan. Se on ladattavissa Pirkanmaan FinFamin Toivosta turvaa -hankkeen sivuilta.



LATAA TÄSTÄ PERHEIDEN HYVINVOINTIPUUN -TYÖKALU (PDF):

www.finfamipirkanmaa.fi/toivosta-turvaa

www.finfamipirkanmaa.fi

IPRA
TECHNOLOGIES LTD



EEZY KEYZ®

Täysin automatisoitu ja helppokäyttöinen kotimainen viestinnänsuojausjärjestelmä

videoneuvottelu – sähköposti – tiedostojen siirto

IPRA Technologies, Lappeenranta
eezykeyz.eu

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



Päätä lapsen parhaaksi.

www.lauste.fi

Perhe-
kuntoutus-
keskus

LAU STE



Humana

Jokaisella on oikeus hyvään elämään.
Kyllä, jokaisella.

Tarjoamme Tuulenvireessä Aurassa psykiatrista asumispalvelutoimintaa 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille.

Tutustu Tuulenvireeseen ja muihin mielenterveyskuntoutujien asumispalveluihin kotisivuillamme: www.humana.fi



Koivunen Oy

ja

Ajus Kauppiaat

VERMAN

LUMON®

www.lumon.com



OMIEN BIISIEN LAULAMISESTA YLEISÖN EDESSÄ

Minulla on bändi nimeltä
Äänetön ääni. Olen siinä laulaja
ja laulujen kirjoittaja.

OLEMME ALOITTELEVA
bändi, joka harjoittelee yh-
dessä, mutta ei vielä esiinny
livenä, paitsi satunnaisesti

pienille yleisöille, jos kutsutaan. Yksi
tilaisuus oli poikkeus: *No labels no walls*
-festivaalit. Siellä kokeiltiin digitaalisten
festivaalien järjestämistä. Jossain vaihees-
sa katsojia oli noin 8 000. Sen voisi sanoa
olevan suurin esiintymisemme bändinä.

Annoin myös haastattelun live-streamiin.

Esiintymisemme lähetettiin tallenteena,
mutta se jännitti kuin ensimmäinen live-keikka
jännittäisi: olihan kyseessä omat sanat,
joista saisi palautetta. Sitä ennen
olen tottunut yksittäisille ihmisille
esittämään kappaleitamme.

Toki olen kitaristin kanssa esiin-
tynyt joulujuhlassa, jossa totuttelin ja
harjoittelin live-esiintymistä. Esiin-
nyimme noin 30 henkilölle. Se oli eri-
tyinen harjoittelukokemus. Karaokeen
verrattuna esitys oli henkilökohtaisem-
paa, kun omat sanat oli kirjoitettu. Pa-
lautteen suhteen olin vielä arka, mutta
kuuntelin tottuakseni siihen. Palaute oli
positiivista ja sain itseluottamusta esiin-
tyä isommalle yleisölle myöhemmin.

Takaisin *No labels no walls* -festarei-
den tunnelmiin. Olin ajatellut festivaalit
pienemmäksi, kun en ollut kysynyt sen koosta.
niinpä haastattelulla ajattelin katsojien määrän
olevan kymmenissä. Hyvä niin, sillä esiintymi-
seni oli rennompaa. Se tunne, kun myöhem-
min kuulee esiintyneensä ehkä tuhansille
ihmisille. Sitä voisi kutsua "mitä?"-hetkek-
si, joka tulee yllättäen tietoon. Tilanne
on samalla analysoiva että opettava.

Opin, ettei digitaalisen esiintymi-
sen katsojien määrää voi etukäteen
arvioida. Toisaalta analysoin samalla
omaa esiintymistäni pikakelauk-
sella ja olin siihen tyytyväinen.

Bändinä ajattelen, että pääsemme
esiintymään isolle yleisölle rennosti.
Bändin jäsenet olivat tyytyväisiä myös.

Harvalla bändillä eka keikka yhdessä tuo
8 000 potentiaalista katsojaa.

Ajatuksia omien sanojen esittämiseen
yleisölle heräsi. Olen omien sanojeni takana,
kun ne ovat osa henkilökohtaista kokemusmaa-
ilmaa. Sitä tuon esille. En pelkää esiintymistä,
kun omin sanoin pääsen esiintymään.

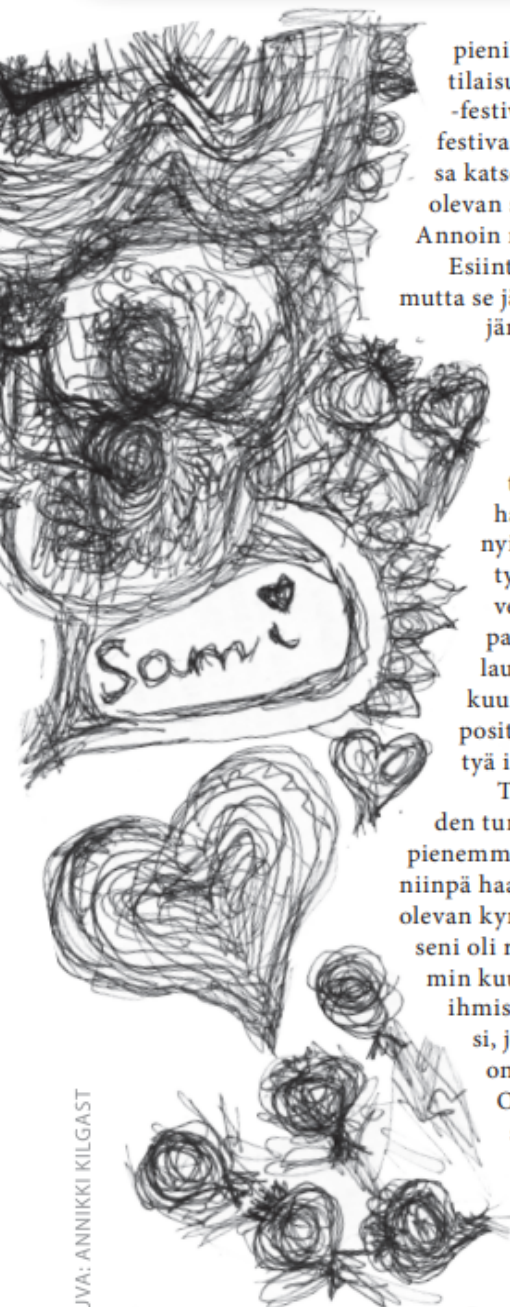
Olen kokemusasiantuntijana esiintynyt
isollekin yleisölle. Minusta on myös tehty
dokumentti *Äänimies*. Se herätti paljon
keskustelua julkaisun jälkeen. Siitä opin,
että kun tulee omalla henkilökohtaisella
asialla ulos, ihmiset pitävät sitä positiivisena.
Harva uskaltaa esiintyä niin. Ajattelen
samoin jokaisen biisin kohdalla. Ne ovat
henkilökohtaisia. Ne ovat kantaaottavia,
kertovia, opettavia ja pohtimaan saavia. Ne
ulottuvat henkilökohtaiselle alueelle myös
monella kuulijalla. Henkilökohtaisuuksia
arvostetaan.

Mitkä ominaisuudet kehittyvät? – tulee
mieleen kysymyksenä, johon yritän vastata.
Omin sanoin esiintymisessä tulee tutuksi suh-
tautumistavan suhteuttaminen palautteeseen.
Toisen ihmisen palautteen ymmärrys. Oman
henkilökohtaisen tilan tiedostaminen. Oma
julkinen tila hahmottuu. Oma yksityinen tila
tulee tiedostetuksi. Omat rajat. Mitä kerron,
jää elämään, siksi oman kertomisen rajaami-
nen. Itseluottamus. Oma ego tulee tiedoste-
tuksi. Kaikkia näitä osa-alueita tulee mietittyä
esiintymisten välillä. Ne kehittyvät.

Mikä on se tunne, kun tulee esiintyneeksi
isolle yleisölle? Melkein sama kuin karaokessa,
hieman mahtipontisempi vain. Se tunne kestää
pidempään, kun on isolle yleisölle esiintynyt.
Eli hurmio, joka tulee koko krooppaan. Sydän
riemuitsee, kun on onnistunut. Arka, jos moka-
si pahemmin. Tyytyväinen olo, jos ei moka-
nut, muttei osaa sanoa, menikö täydellisesti
omasta mielestä.

Ohessa joitain ajatuksia, joita minulla on
herännyt esiintymisessä. Rohkaisen muita
esiintymään, jos haluavat ominaisuuksiensa
kehittyvän. Siinä oppii itsestä hyvin.

Sami Juntunen



KILTISTÄ TYTÖSTÄ ROHKEAKSI NAISEKSI

ROHKEUS, mitä se on sinulle? Onko se laskuvarjo- tai benjihyppy, muutto ulkomaille tai irtisanoutuminen vakituisesta työstä? Vai onko se esiintymistä tai mieliteen ääneen sanomista isossa ryhmässä. Rohkeutta on monenlaista ja ihmiset mieltävät sen eritavoin. Tilanteen mukaan meiltä vaaditaan erilaista rohkeutta. Minulle suurinta rohkeutta on etsiä ja olla oma itsensä. Kulkea rohkeasti omaa tietänsä, vaikka se pelottaisi.

Luin hiljattain *Kiltin tytön voimakirjan*, joka oli kuin minulle kirjoitettu. Tunnistin itseni monesta kohdasta. Ison osan elämäni olen kärsinyt liiasta kiltteydestä. Saattaa kuulostaa hurjalta, uskon kuitenkin, että minulla on monta kohtalotoveria, tyttöjä ja poikia. Ongelmaksi kiltteys muodostuu, kun olet kiltti kaikille muille, ihan kaikille, paitsi itsellesi. Unohdat ja hukkaat itsesi, unohdat olla lempeä ja rakastava itsellesi. Pyrit antamaan itsestäsi kaiken kaikille muille. Pahimmassa tapauksessa monelle eri taholle. Ympäriällä voi olla myös ihmisiä, jotka käyttävät tietoisesti tai tiedostamattaan hyväkseen kiltteyttäsi.

Ihmisten auttaessa, antaessa ja jakaessa itsestään pyyteettömästi, tilanne ei voi olla loputtomasta vain toiseen suuntaan. Jokainen väsy, jos ei koskaan saa mitään itselleen ja alkaa hakea toisten hyväksyntää. Yrittää olla kerta toisensa jälkeen parempi, saadakseen edes joskus sen pienen kiitoksen. Ihmisen ollessa liian kiltti, joka suuntaan, tilanne voi karata käsistä. Kiltti ihminen ajautuu helposti tiettyyn rooliin, ollakseen tietynlainen. Huomaamatta voi käydä niin, että rooleja onkin monta. Pahimmassa tapauksessa käy niin, että ihminen on hukannut itsensä, oman persoonansa, eikä enää tiedä kuka on ja mitä oikeasti itse haluaa. Omalla kiltteydellään ja halullaan olla sellainen, kuin kuvittelee muiden haluaavan sinun olla, voi tuhota itseään.

Liiasta kiltteydestä voi päästä eroon. Helppoa se ei ole, ja tie voi olla hyvinkin kivinen, mutta varmasti kaiken vaivan arvoinen. Yksi suurin työ mitä olen tehnyt itseni kanssa, on ollut kiltteydestä luopuminen ja oman rohkeuden löytäminen. Enää en anna kenenkään kävellä ylitseni, puutun epäkohtiin, jos minua kohdellaan epäreilusti. Rohkeus ei kuitenkaan poisulje herkkyystä: sitä, että toisten ilkeät sanomiset tai tekemiset loukkaavat. Olen joutunut luopumaan paljosta, eikä matka ole ollut helppo. Omia toimintatapojaan ja vääristyneitä ajatuksiaan ei ole kovin helppoa ja nopeaa muuttaa.



KUVA: TIMO TURKKA

Elämä on kuitenkin todella paljon vaivattavampaa, kun kokee olevansa rohkea ja vahva. Uskaltaa sanoa mitä haluaa, mistä pitää ja mikä itsestä olisi oikein. Tämähän ei poisulje sitä, että esim. ihmissuhteissa ja töissä joutuu tekemään kompromisseja. Kun oma mielipide on tuotu esille ja perusteltu, eikä mennä vain toisten toiveiden ja halujen mukaan. Omassa mielessään ei tarvitse jatkaa loputtomia purnaamista, kuinka olisi halunnut jotain muuta, mutta ei uskalla sanoa ääneen, ettei pahoita kenenkään mieltä.

Elämme helposti omissa kuplissamme, emmekä välttämättä osaa asettua toisten asemaan tai tiedä koko totuutta toisesta. Neuvomme, tuomitsemme ja

kommentoimme helposti toisten valintoja, sen sijaan, että tukisimme, vaikka olisimmekin eri mieltä. Rohkea ihminen noudattaa omia arvojaan ja valintojaan, mutta kykenee ymmärtämään muita ja asettumaan heidän asemaansa.

Rohkeus on luottamista itseensä.

Rohkeus on kykyä katsoa elämää avoimesti.

Rohkeus on asioiden tekemistä, vaikka ne pelottaisivat.

Rohkeus on kykyä tehdä virheitä ja oppia niistä.

Rohkeus on kykyä rakastaa itseään ja olla kiitollinen kokemastaan.

Saila Turikka



TRE – TENSION, STRESS & TRAUMA RELEASE

TRE (tension, stress & trauma release) – eli tärinäterapia – on amerikkalaisen traumahoidon ekspertin **David Bercellin** (s. 1953) kehittämä uudempi terapiamuoto. Bercell huomasi kriisialueilla työskennellessään, että lapset ja eläimet vapisivat katastrofien jälkeen. Eläimet palautuvat kuitenkin stressistä ihmisiä nopeammin. Bercell päätteli, että aikuiset estävät kehon luonnollisen palautumismekanismien, kun kokevat että kontrollista luopuminen on pelottavaa tai kiusallista.

Bercell kehitti TRE:n traumatisoituneiden ihmisten itsehoitometodiksi tilanteissa, joissa psykoterapiaa ja muita hoitoja ei ollut juuri mahdollista saada. TRE:ssä on tarkoitus opetella uudelleen stressiä purkava täriseminen. Liikesarjan aluksi tehtävät helpot liikkeet rentouttavat ja aktivoivat jännittyneitä lihaksia, sillä traumatilanteissa lihakset jännittyvät suojaamaan kehoa. Venyttävillä liikkeillä aktivoidaan keho tärisemään. Tämä käynnistää kehon luonnollisen palautumismekanismien, joka purkaa jännitystiloja. Lihaskäntäntysten lauetessa kehossa

herää pyrkimys kokonaisvaltaiseen uudelleenjäsentymiseen. Aistimukset, tunteet ja ajattelu eheytyvät.

Vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsivien kannattaa lähteä TRE:n mukaan varovaisesti, sillä mieleen saattaa nousta ahdistaviakin tunteita ja muistoja. Raskeanaolevien tai epileptikkojen ei ole suotavaa harrastaa sitä. TRE:ssä tarkoitus täristä lyhyt aika – maksimissaan puoli tuntia – ja makuulta pystyyn noustessa tärinä loppuu automaattisesti ja ihminen ottaa kehonsa taas haltuun. TRE:stä on apua lihaskäntäntysten, kipujen ja unettomuuden hoidossa. Sitä on käytetty myös ammattiryhmissä, jotka kohtaavat ja hoitavat kriisialueilla ihmisiä ja joilla on riski sijaistraumatisoitumiseen. Palomiehet, avustustyöntekijät ja sotilaat käyttävät sitä. David Bercell on kirjoittanut aiheesta suomeksikin saatavan kirjan *TRE- stressinpurkuliikkeet stressin ja traumojen helpottamiseen* (Kuva ja Mieli, 2011).

Viime vuosina kiinnostus TRE:hen on kasvanut huomasti. Suomessa sitä harrastetaan eniten koko maailmassa. Kursse-

ja ei mainosteta missään, ja silti ne ovat ihan täynnä.

TRE-Finland järjestää kursseja sekä TRE-ohjaajakoulutuksia. Kursseja löytyy myös kansalaisopistoista. Metodi on niin yksinkertainen, että sen pystyy periaatteessa oppimaan itsenäisesti, mutta on suositeltavaa, että sertifioitu ohjaaja opettaa sen, sillä kurssilla opitaan myös itsesääätelyä ja sitä, kuinka tärinää voidaan hallinta. Tärinä tulee myös monesti voimakkaammin päälle ryhmätilanteissa kuin itsekseen tehtäessä.

LÄHTEET

<https://www.mieliliike.fi/palvelut/tre-terapia-ja-ohjaus/>

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/11/18/tarina-valtasi-kehoni-minuuteissa-vaikka-mieleni-pisti-vastaan>

<https://anna.fi/hyvinvointi/tarinaterapia-helpottaa-jannittamista>

RENTOUTUSTA TÄRINÄSTÄ

Tärinäterapiasta apua traumausten käsittelyyn ja unettomuuteen?

KUN KUULIN, että Espoon työväenopistolla järjestetään TRE-kurssi, ilmoittauduin uteliaana mukaan. Olin jo aiemmin tutustunut taideterapiaan, meditaatioon sekä perinteiseen psykoterapiaan ja oppinut itsestäni sen, että fyysiset menetelmät sopivat minulle paremmin kuin pelkkä puhuminen. Rentoutuminenkin on helpompaa yin-joogan kuin meditaation kautta.

Ensimmäisen tunnin alussa opettaja **Nina Hokkanen** kysyy meiltä TRE-kokemuksistamme ja huomaan olevani ainoa, jolla ei ole vielä mitään kokemusta aiheesta. Monet osallistujat ovat käyneet saman opettajan aiemmilla kursseilla ja harjoitelleet metodia kotona. Opettaja kertoo lyhyesti tärinäterapian taustoista ja siitä, kuinka täriseminen on luonnollinen tapa purkaa traumausta, mutta kasvatus kitkee sen pois lapsilta epätoivottuna käyttäytymisenä.

TÄRINÄTERAPIAN JÄLKEEN OLO ON EUFORINEN

Tunnin alussa teemme kahdeksanosaisen helpon liikesarjan. Liikkeet sisältävät mm. varpaille nousua, selän taakse katsomista ja selkä seinää vasten istuma-asennossa nojaamista. Liikkeiden on tarkoitus herättää alkukantaisia hyökkää/pakene reaktioita ja väsyttää jalkojen lihaksia. Seinää vasten nojates-

sa huomaan kuinka väsyneissä reisissä alkaa pieni vapina. Liikesarjan lopuksi käymme makuulle. Ensin pidämme lantiota ilmassa. Kun laskemme lantion maahan, jatkuu alkanut tärinä ensin alavartalosta ja saattaa edetä ylemmäskin kehoon.

Ensimmäisellä kerralla tuntuu kummalliselta maata lattialla ja tarkkailla kuinka oma vartalo tärisee. Tärinä on kohtauksittaista kuin olisi jonkun epileptisen kohtauksen kourissa. En tunne erityisen voimakkaita positiivisia tai negatiivisia tunteita. Oloni on neutraali, kuin olisin sivustatarkkailija. Tilanteessa ei ole mitään pelottavaakaan. Jälkikäteen oloni on todella euforinen ja rentoutunut.

TÄRINÄSTÄ LÖYTYY APU UNETTOMUUTEEN

Tärinäterapiakurssi pidetään viitenä peräkkäisenä keskiviikkona ja se tapahtuu aina samanlaisena. Suurin osa tunnista menee alkuvalmisteluihin, tärinäterapian jälkeiseen rentoutusharjoitukseen ja kokemusten jakamiseen. Itse tärinää ajasta on vain 20 minuuttia. Tärinä on helppo lopettaa. Koen tärisemisen niin miellyttäväksi, että olisin mielelläni jatkanut sitä pidempään ja skipannut tunnin muut osiot. Opettaja kertoo kuitenkin, että kyseessä on voimalli-

nen metodi eikä ole toivottavaa tehdä sitä kerralla liian pitkään. Mieluummin usein ja pieniä aikoja kerrallaan.

TRE:hen kuuluu se, että kokemus on joka kerralla hieman erilainen ja eri ihmisillä erilainen. Jokainen keskittyy kuitenkin vain omaan kokemukseensa, ja tilannetta helpottaa se, että lattialla maata ei näekään muita osallistujia. Useimmat kurssilaiset kokevat kokemuksen hyvin positiiviseksi. Kroonisesta unettomuudesta kärsivä kertoo paremmin kuin vuosiin, ja tärinästä löytyy apua myös ahdistus- ja masennusoireisiin.

Toisella kerralla keksin voimistaa omaa tärinäkokemusta ajattelemalla pelottavia tai suuttavia asioita. Se toimii hyvin: tärinä voimistuu ja siirtyy ylävartaloon. Viimeisellä kerralla yritin kiirehtiä tärinää enkä tee valmistavia alkuliikkeitä riittävän pitkään. Tuolloin kokemus on vaimeampi kuin muilla kerroilla ja olen hieman pettynyt.

Tärinäterapiakurssin jälkeen otan metodin yhdeksi metodiksi työkalupakkiin ja teen sitä kotona yksin, jos epäilen että nukahtaminen illalla saattaa olla vaikeaa. Tärinä on helppo saada päälle myös yksin kotona, kunhan malttaa tehdä alkuliikkeitä riittävän pitkään.

Teksti: Maija Lindberg





Tähän mennessä tapahtunut: pääosin pankkien sääntelyn purkamisesta johtunut 90-luvun lama. Massatyöttömyys ja valtion velkaantuminen.

Hyvinvointivaltio leimattu syntipukiksi. Psykiatriset sairaalet ajettu alas. Luvattu avohoidto jäänyt lupaukseksi.

Terveyspalveluita alettu tuottaa terästehtaiden tarpeisiin kehitettyjen TAYLORISTIS-TEN oppien mukaisesti. Tulosta on tulvava! Professionaalinentieto ja ammattietiikka vedetty vessasta alas. Potilaille määrätty läpimenoaika terveydenhuollon liukuhinnalla.



KOKO AJAN VAIHTU TYÖN TEKIJÄ

TÄÄLLÄ MEILLÄ ON HOITO-ORGANISAATIO RATAISSA KYNNISTYNEIDEN OSASTO.

JUMA.

PIENI VIRHE VIRKALIJALLE, SUURIRIENASIAAKKALLE.

MUAEI EES OTETTU SINNE.

EHKÄ ENSIMMÄISTÄ KERTAA MONEN ELÄMÄSSÄ JOKU KERRANKIN VALIDOI HEIDÄN KOKEMUKSIAAN.

SOITIN PÄIVYSTYKSEEN PANIIKISSA JA NESANO: "ÄLÄ SOITA TÄNNE MITÄÄN LÄÄHÄTYS PUHELUITA" JA LÖI LUURIN KORVAAN.

TUNSI OLEVANI TOIVOTON LUUSERI.

HEI KENEN PERUSTURVA TIOMUS LÄHTEE JOLLAIN LAUTASMA LLICLA

KUN ÄITI LOHDUTAA LASTAAN, ON SE OPPITUNTI EMPATIASTA, ME SISÄISTETÄÄN NE TAVAT JOILLA TULLAAN KOHDATUKSI.

AHDISTAA.

NO KEITETÄÄS LISSÄÄ PUTROA VAAN.

VERTAISTUEN HUONOMPI PUOLI.

TARVITAAN TEORIOITA JOTKA AUTAA POTILAITA YMMÄRTÄMÄÄN PAREMIN ITSEÄÄN.

VIHAISEN LAPSEN MOODI

RANKAISE VAMMAN MEMMÄÄ

MIETITÄÄN TOSI TARKKAAN KEITÄ TÄNNE PALKATAAN.

MITÄ KAIKKI TÄÄ HÖPSÖTYS SISÄISESTÄ LAPSESTA OIKEIN ON?

MR. WISGUY

LUULIN HAKEVANI TÖITÄ PSYKIATRIASTA EN SYN- NYTYSLAITOKSELTA, BUAH-HAH-HAH

JÄ SEURAAVA HAKIJA VOIKIN JO TULLA.

ÄLÄ NY. PIKKU PROVO. VÄHÄNDRAAMAA KEHIIN. KYL SÄTIEDÄT. TROLOLOO. LUONTAISEDUT.

JÄ SITEN ON TÄMÄ VAIKEAHOITOSTEN OSASTO.

KÄÄRME! KÄÄRME ON LUIKERRELLUT V. ROPARATIISIIN. APUA! KUTSUKAA POLIISI!

LUULIN ETTÄ TOISTENAPUUN TURVAUTUMINEN OLI SINUSTA SITÄ KAMMOTTAVAA SOSIALISMIA.

EITIE-TENKÄÄN TÄSSÄ TAPUKSESSA!

MIKÄS HÄNTÄ OIKEIN VAIVAA?

SILLÄ VALTION TULISI OLLA AINOASTAAN YKSITYISOMISTUKSIA SUOJELEVA POLIISI- JA RANGASTUSJÄRJESTELMÄ.

SE LUULEE OLEVANSA AYN RAND.

MARKKINOIDEN NÄKYMÄTÖN KÄSI SAISI REMUTA RAUHASSA. HONMA VÖRKISI.

ENTÄ ERIARVOIS- TUMINEN JA YMPÄRISTÖHAITAT JOTTA SE AIHEUT-

PAH! TYÖPAIKKOJEN LUOJAT OVAT IHMISKUNNAN HYVÄNTEKIJÖITÄ!

AI KUTENÄM- SEE DONALDS?

JOS KAIKKI MENESTYJÄT VETÄYTYISIVÄT YHTEISKUNNASTA, YMMÄRTÄVÄISIVÄT LAHJAT- TOMAT LAISKAMADOT VIHDOIN HEIDÄN ARVONSA.

MENESTYNEIDEN YHTEISÖSSÄ: OVAT KUULEMMA SANOUTUNEET ULKOMAAILMASSA IRTIMEIDÄN VALUUTASTA.

LUONEET JONKIN OMAN SYSTEEMIN.

OMISTAN KAIVOSYRITYKSEN MUTTA KUUKAAN EI ENÄÄ TYÖSKENTELE MÜLLE.

MAKSAN MILLIN JOS JOKU JOSKUS SIIVOAIS TÄÄLLÄ.

KAVAN ELÄKÖÖN MCJOB! - HUPS

TALOUSKASVU ON HYVINVOINTIA. ALTRUISMI ON RIKOS. RIKKAID- VAPAUDEN ASIALLA OLLAAN.

VAIHTOEHTOA EI OLE!

EIKÄ TUON YLI- IKÄISEN PIKKUMYYN PUOLUSTUKSEKSI VOI SANOA EDES ETTÄ HÄN PYÖRISI KAIKET PÄIVÄT PIRIPÄISSÄÄN KUTEN TEKI OIKEA AYN RAND.

LIKETTÄ!