HYVÄN MIELEN ERIKOISJULKAISU

TALVI 2020

MAKEAA JOULUA

JOULU-MIELTÄ ETSIMÄSSÄ

ONNISTU JA INNOSTU KÄSILLÄ TEKEMISESTÄ

HYVÄN MIELEN TALO

NAPSI JA NAPOSTELE LIIKUNTAA

SISÄLLYS
TALVI 2020

3 Pääkirjoitus
4 Puheenjohtajan tervehdys
5 Sisun ja Vertin kuulumiset talven kynnyksellä
6 Makeaa joulua
8 Egypti lumosi kulttuurisella rikkaudellaan
10 Onnistu ja innostu käsillä tekemisestä
12 Myötätuntoisia kohtaamisia ja kannattelevaa tukea omaisille
14 Joulu, matrikulttuuri ja lahjatalous
16 Miten kehittää omaa medialukutaitoaan?
18 Kuulumiset Norjasta
21 Napsi ja napostele liikuntaa
22 Kokeilevaa ja vaikuttavaa lähiötyötä
24 Kohtaamisiin aluksi vaikka pienin askelin
26 Hyviä päiviä on jäljellä
27 Hyviksen työntekijät tavoitettavissa
28 Sarjakuva

HYVÄN MIELEN ERIKOISJULKAISU

Julkaisija
Hyvän mielen talo ry
PL 266, 90101 Oulu (käyntiosoite Kauppurienkatu 23, Oulu)
info@hyvanmielentalo.fi

Toimitus
Solja Peltovuori,
solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi,
041 4667682

Ulkoasu Atte Kalke, Vitale Ay
Kustantaja Hyvän mielen talo ry
Paino Waasa Graphics
Kansikuva Shutterstock

@hyvanmielentalo

HYVÄN MIELEN TALO

LEIKKAA TALTEEN

MEILLÄ ON AIKAA SINULLE

MIELENTERVEYSNEUVONTAA JA KESKUSTELUAPUA, VARAA AIKA:

041 463 5712

OMAISTEN JA LÄHEISTEN TUKIPALVELU

041 540 2354

Seuraatko meitä jo Instagramissa ja Facebookissa? Pistä Hyviksen tilit seurantaan ja kerro mikä sinua kiinnostaisi?

Instagram-tilillä stoorit ja mukavimmat stoorimuistot tallessa kohokohdissa.

Facebook-sivulta vinkkejä hyvinvointiin sekä ajankohtaisia kuulumisia.

Voit laittaa tekstarin ja soitamme sinulle. Älä jää yksin!

www.hyvanmielentalo.fi
kuulumisia ja blogikirjoituksia, ole yhteydessä ja tarjoa omaa kirjoitustasi julkaistavaksi – katso myös listauksemme verkossa ja puhelimitse tarjolla olevista tukipalveluista.

info@hyvanmielentalo.fi

Lisätietoa:
Hyvän mielen talo avoinna ma, ti klo 10–17 ja to, pe klo 9–14, os. Kauppurienkatu 23, Oulu (sisään Vaarankadulta).

Seuraa ilmoittelua, järjestämme toimintaa myös aukioloaikojen ulkopuolella ja netissä. Tervetuloa!

HYVÄN MIELEN TALO

VAHVISTETAAN MIELENTERVEYSOSAAMISTA

teksti **Solja Peltovuori**

Alkuvuodesta 2020 julkaistiin pääministeri Marinin hallitusohjelman mukainen mielenterveysstrategia 2020-2030. Strategian tavoitteena on turvata suomalaisen mielenterveystyön jatkuvuus ja tavoitteellisuus.

Strategian pohjalta laaditaan mielenterveyden toimintaohjelmat, joissa määritellään kunkin hallituskauden mielenterveyspolitiikan painopisteet, toimeenpanon keinot ja välineet sekä seuranta. Mielenterveysstrategia sisältää myös itsemurhien ehkäisyohjelman.

Mielenterveysstrategiassa on viisi painopistealuetta: mielenterveys pääomana, lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa, mielenterveysoikeudet, ihmisen tarpeiden mukaiset ja laaja-alaiset palvelut sekä hyvä mielenterveysjohtaminen.

Mielenterveysstrategian toimenpiteitä toteutetaan Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusohjelmassa, jossa pyritään lisäämään psykoterapioiden ja ehkäisevien sekä hoidollisten psykososiaalisten menetelmien saatavuutta perusterveydenhuollossa kaikille ikäryhmille. Ohjelman avulla kehitetään myös perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteistyörakennetta. Osa mielenterveysstrategian rahoituksesta kohdennetaan mielenterveyspalvelujen lisäksi työelämään kuntouttaviin palveluihin, kuntien ennaltaehkäisevän mielenterveysosaamisen vahvistamiseen ja itsemurhien ehkäisyyn.

Hyvis mukana kehittämistyössä

Mielenterveysstrategiassa mielenterveys kuvataan voimavaraksi, jota voidaan tukea. Mielenterveyden häiriöitä voidaan ehkäistä ja hoitaa tehokkaasti ja niihin liittyvää syrjintää ja leimaamista vähentää. Mielenterveyden häiriöt nähdään kansanterveydellisenä haasteena, johon tulee vastata siten, että palvelujen saatavuus saadaan muiden sosiaali- ja terveyspalvelujen tasolle.

Hyvän mielen talo on osallistunut Mielenterveysstrategian laadintaan kommentoimalla strategialuonnosta ja esittämällä ehdotuksia strategian toteutumisen seurannan indikaattoreiksi. Olemme myös huomioineet valmistuneen strategian sisältöjä toiminnan suunnittelussa, osallistumme toimeenpanoon liittyvien työryhmien työskentelyyn ja olemme tehneet hankehakemuksia, jotka liittyvät mielenterveysosaamisen vahvistamiseen. Uutena kehittämisajatuksena meillä on psyykkisesti kuormittuneiden perheiden, jossa alaikäisiä lapsia, tuki- ja neuvontapalvelut, joihon olemme hakeneet rahoitusta. Hankehakemuksiin saadaan vastauksia joulukuussa, jolloin julkistetaan Sosiaali- ja terveysministeriön sosiaalialan järjestöjen avustuskeskuksen avustusehdotus sekä Sosiaali- ja terveysministeriön hankehakujen päätökset.

Parhaillaan on siis monenlaista kehittämistä käynnissä meidän omassa toiminnassamme ja kunnissa, alueellisesti ja valtakunnallisesti. Hyvän mielen talon toimijat, erityisesti kokemusasiantuntijat, voivat olla mukana tässä kehittämistyössä. Kevään kuntavaalien yhteydessä meillä on mahdollisuuksia olla vaikuttamassa siihen, että tulevat valtuutetut saavat mielenterveysosaamista vahvistavaa tietoa ja osaavat valituksi tullessaan olla luontevasti yhteydessä mielenterveysalan kansalaisjärjestöön tietoa etsiessään. Kannattaa myös henkilökohtaisella tasolla miettiä nasevia kysymyksiä ehdokkaille esitettäväksi ja omaa ehdokasta valitessasi.

Kiitän kaikkia Hyvän mielen talon toimijoita vuoden 2020 aikana toteutetusta toiminnasta – tulevina vuosina on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa mielenterveystyöhön, tule sinäkin mukaan tähän yhteistyöhön itsellesi soveltuvalla tavalla!

Kirjoittaja on Hyvän mielen talo ry:n toiminnanjohtaja

JOULUMIELTÄ ETSIMÄSSÄ

teksti **Karoliina Hannula** kuva **Martu Väisänen**

Vuosi lähenee loppuaan ja joulu kolkuttelee jo ovella. Jouluun virittäytyminen ja joulu-valmistelujen aloittaminen tuo piristystä arjen pimeyden keskelle. Osalle ajatus lähestyvästä juhlapyhästä pukkaa kuitenkin hikikarpaloita otsalle ja ahdistusta rintaan. Monella on vahva mielikuva siitä, minkälainen joulun tulisi olla. Mielikuvaan ovat saattaneet vaikuttaa aikaisemmat kokemukset joulusta, muiden esittämät odotukset tai vaikkapa kaupan mainoslehtiset. Kun jonottaa jouluruuhkassa sipsi-joulukalenteria tai yrittää väsyneenä hinkata keittiön kaakeleita joulukuntoon, on hyvin mahdollista, että viimeisimmätkin rippeet orastavasta joulumielestä katoavat. Sanotaan, että joulu on pysähtymisen aikaa. Entäpä jos pysähtyminen tapahtuisikin jo ennen joulua?

Mistä aineksista joulumieli syntyy?

Kaiken kiireen ja suorittamisen ohella voi unohtua, että jokaisella on oikeus omanlaiseen jouluun. Syntyykö joulumieli kynttilän valossa istumisesta tai kirjan lukemisesta villasukat jalassa? Löytyykö joulumieli metsäpolulta lumen narskuessa jalkojen alla? Saako jokin erityinen joululaulu virittäytymään oikeaan tunnelmaan? Joillekin joulumieli syntyy toisten auttamisesta tai yhdessäolosta, toisille jouluvalojen ripustamisesta tai saunan siivoamisesta. Kiireettömyys, omien ajatusten rauhoittaminen ja hiljentyminen auttavat selvittämään, mikä on itselle riittävää ja mistä syntyvät parhaimmat muistot, jotka lämmittävät vielä ensi vuoden puolellakin?

Rauhoittumista ja lepoa

Joskus oma keho käy ylikierroksilla ja rauhoittuminen on vaikeaa. Talven pimeys voi olla niin haastavaa, että tekee mieli käydä pitkille talviunille ja nukkua kaamoksen ohi. Joulunaika tarjoaa mahdollisuuden levätä ja opetella rauhoittumista. Jokainen määrittää itse, minkälaista rauhoittumista kaipaa ja miten sen toteuttaa. Itselleni rauhoittuminen tarkoittaa syvään hengittämistä ja ajatusten kohdistamista rauhallisiin, lempeisiin ajatuksiin. Alakouluikäiselle tyttärelleni rauhoittuminen tarkoittaa sitä, ”ettei riehu ulkona, vaikka on kavereiden kanssa” ja lukioikäiselle pojalleni rauhoittumiseksi riittää se, että saa nukkua pitkään. Mikä tahansa oma rauhoittumiskeino onkaan, on todennäköistä, että se vie askeleen lähemmäksi joulumieltä.

Matkalla kohti uutta

Takana on poikkeuksellinen vuosi, joka on vaatinut paljon sopeutumista vaihtuviin tilanteisiin. Eristyksissä oleminen, rajoitustoimet ja huoli tulevasta ovat haastaneet meitä ja saaneet meidät keksimään toimivia keinoja uudessa tilanteessa selviämiseen. Hyvän mielen talon toiminta käynnistyy tuorein voimin vuodenvaihteessa, kun uusi hallitus aloittaa kaksivuotiskautensa. Tässä vaiheessa on aika kiittää nykyistä hallitusta yhteisestä työskentelystä! Emme vielä tiedä, minkälainen vuosi meillä on edessämme, mutta suhtaudumme positiivisesti tulevaan. Olemme matkalla kohti uutta ja odotamme innolla uusia kokemuksia, joita tuleva vuosi tuo tullessaan. Iloista joulumieltä ja rauhallista joulua kaikille!

Kirjoittaja on Hyvän mielen talo ry:n puheenjohtaja

SISUN JA VERTIN TALVEN ODOTUSTA

teksti ja kuvat **Ella Sohlo**

- Kuka olet: Sisu 9 vuotta
- Lempiväri: sininen
- Lempiruoka: sushi
- Harrastukset: jalkapallo, ulkoilu, scuuttaus
- Lempilelu: legot
- Millaista sinun arki on? Aikalailla kavereiden kanssa olemista ja ulkoilua
- Mikä koulussa on mukavinta? käsityöt ja välitunnit
- Mikä on kurjinta? enkun kirjoitusläksyt
- Mitä kivaa talvella voi tehdä? Voi tehdä lumilinnoja, olla lumisotaa, laskea mäkeä ja tehdä hyppyreitä
- Odotatko jo joulua? Joo
- Mikä joulussa on tärkeää? Se että saa odottaa joulupukkia ja saa lahjoja. Joulukuusi on myös tärkeä.
- Onko sinulla joululahjatoiveita? Toivon kahta pleikkariohjainta
- Mitä suunnitelmia sinulla on? Kohta aion mennä ulos. Sitten kun tulee lunta, aion tehdä lumilinnoja.
- Haluatko lähettää terveisiä? Lähetän terveisiä mummolle.

- Kuka olet: Vertti 4 vuotta
- Lempiväri: keltainen
- Lempiruoka: makaronilaatikko
- Harrastukset: urheileminen ja juokseminen, leikkiminen
- Lempilelu: legot
- Millaista sinun arki on? Hyvää. Leikin ja syön.
- Mikä päiväkodissa on mukavinta? Leikkiminen ja kaverit.
- Mikä on kurjinta? Se että aikuiset määräilee.
- Mitä kivaa talvella voi tehdä? Voi tehdä lumilinnan ja lumiukon. Kerran tein myös lumikissan ja sitten laskin vahingossa sen päälle.
- Odotatko jo joulua? Odotan.
- Mikä joulussa on tärkeää? Joulukalenterit. Lahjat ja joulupukki. Jouluruoka.
- Onko sinulla joululahjatoiveita? Jättirobotti, sellainen että se laaserittaa.
- Mitä suunnitelmia sinulla on? Viikonloppuna aion leikkiä.
- Haluatko lähettää terveisiä? Haluan lähettää terveisiä isomummolle, joka on jo kuollut.

MAKEAA JOULUA

maistuvia jouluperinteitä, joita ilman ei joulu tule

teksti **Kaisa Myllykangas/Oulun maa- ja kotitalousnaiset**
kuvat **Maa- ja kotitalousnaiset/Sami Piskonen**
reseptit **Maa- ja kotitalousnaiset.**

Nekkuviipaleet

200g voita
2 dl sokeria
0,5 dl siirappia
4 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 dl (50 g) mantelirouhetta

1. Vatkaa voi, sokeri ja siirappi vaahdoksi.
2. Lisää vehnäjauho-leivinjauheseos ja mantelirouhe. Sekoita taikinaksi.
3. Jaa taikina 6 osaan. Leivo noin sormen paksuisiksi tangoiksi.
4. Siirrä yhdelle pellille leivinpaperin päälle 3 tankoa. Paina tangot vähän litteiksi.
5. Paista 200 asteessa noin 10 minuuttia.
6. Leikkaa vähän jäähtyneinä vinoittain viipaleiksi.
7. Säilytä kuivassa paikassa tai pakasta.

Maustekakku

4 dl vehnäjauhoja
2,5 dl sokeria
1 tl kanelia
1 tl kardemummaa
1 tl inkivääriä
2 tl soodaa
100 g margariinia
1 dl omenahilloa tai luumumarmeladia
2 dl maustamatonta jogurttia

1. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää juokseva margariini, hillo ja jogurtti.
2. Sekoita nopeasti tasaiseksi ja kaada voideltuun ja korppujauhotettuun 1,8 litran vuokaan.
3. Paista 175 asteisessa uunissa noin 1 tunti.
4. Anna makujen tasaantua ja nauti vasta seuraavana päivänä tai tee kaksi kakkua.

Kuuluuko sinun joulupöytääsi tiettyjä perinteisiä makeita makuja? Tietysti piparkakut ja tortut sekä erilaiset mausteiset kakut. Nämä tutut maut tuovat mieleen makumuistoja. Nykyään useissa joulupöydissä näkyvät myös hyydytetyt tuorejuustokakut, maistuen esimerkiksi puolukalta, karpalolta tai glögiltä. Raikas juustokakku taittaa tuhteja jouluruokia ja täydentää aterian.

Jouluvalmisteluja voi tehdä jo hyvissä ajoin ja leipoa herkkuja jo etukäteen ja pakastaa ne. Muistathan, että sortteja ei tarvitse olla kovin monenlaisia ja kaupasta löytyy paljon puolivalmisteita sekä valmistaikinoita joulun valmisteluja helpottamaan.

Otahan seurantaan Maa- ja kotitalousnaisten sometilit näin joulun alla, me julkaisemme erilaisia ruokaan liittyviä reseptejä, vinkkejä ja livelähetyksiä Facebookissa ja Instagramissa. Olemme myös ottaneet TikTokia haltuun, sieltä meidän löydät nimellä ruokavinkit_mkn.

Rauhaisaa joulun aikaa kaikille!

Kentakialainen kahvikakku

200 g voita
4 dl sokeria
3 munaa
6,5 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
1,5 dl mantelirouhetta
1,5 dl korintteja
2,5 dl kerma-maitoa

KUORRUTUS
2 rkl sokeria
1 dl kuohukermaa
100 g voita
n.300 g tomusokeria

1. Voitele ja korppujauhota kahvikakkuvuoka.
2. Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen.
3. Vatkaa huoneenlämpöinen pehmennyt voi ja sokeri vaahdoksi. Lisää huoneenlämpöiset munat yksitellen vatkaten.
4. Lisää keskenään sekoitetut kuivat aineet sekä kerma-maito vuorotellen joukkoon nuolijalla sekoittaen.
5. Kaada taikina kakkuvuokaan ja paista 175 asteisessa uunissa noin tunti. Anna kakun jäähtyä hyvin ennen kuorrutuksen tekoa.

KUORRUTUS
6. Mittaa voi ja kerma toiseen kattilaan ja sokeri toiseen.
7. Kiehauta voi ja kerma.
8. Paahda sokeri vaalean ruskeaksi. Älä polta!
9. Laita sokerikattila esimerkiksi altaan pohjalle ja kaada sekaan kiehautettu voi-kermaseos. Ole varovainen, sillä kuuma sokeri kuohahtaa, kun seokset yhdistää.
10. Laita seos takaisin hellalle ja keittele hiljalleen, välillä sekoittaen, kunnes seos on kauniin vaalean ruskeaa. Jäähdytä. Lisää tomusokeri vähitellen ja sekoita kuorrutus tasaiseksi. Tomusokerin määrä saattaa vaihdella. Kuorrutuksen tulisi olla levittyvää, muttei niin löysää, että itse kakku kuultaa kuorrutuksen läpi. Levitä kuorrutus kakun päälle. Anna jähmettyä.

Kukkolan piparkakut

4,5 dl sokeria
3 munaa
400 g voita tai margariinia
1 dl siirappia
5 tl kardemummaa
3 tl soodaa
3 dl perunajauhoja
9 dl vehnäjauhoja

1. Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi.
2. Sulata voi ja siirappi, jäähdytä ja lisää muna-sokerivaahtoon. Sekoita.
3. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää siivilän läpi muuhun taikinaan. Sekoita.
4. Anna levätä jääkaapissa ennen leipomista.
5. Kuuli taikinasta 2-3 mm levy ja ota piparkakkuja. Paista 175 asteen lämmössä.

Valkosuklaa-karpalokakku

180 g keksinmuruja, kaurakeksejä ja piparkakkuja
75 g voita
täyte:
4 dl vispikermaa
500 g maitorahkaa
260 g valkosuklaata
1 dl sokeria
6 liivatelehteä
4 rkl kiehuvaa vettä
päälle:
5 dl jäisiä karpaloita (karpaloita, puolukoita, vattuja tai mansikoita)
1 dl punaista mehutiivistettä
2 dl vettä
2 dl hyytelösokeria

1. Vuoraa irtopohjaisen kakkuvuoan pohja leivinpaperilla. Hienonna keksit ja lisää sulatettu voi ja painele seos vuoan pohjalle. Pane jääkaappiin, kunnes täyte on valmis.
2. Laita liivatelehdet kylmään veteen pehmenemään.
3. Vaahdota kerma ja sulata suklaa. Sekoita suklaa hieman jäähtyneenä kermavaahdon joukkoon.
4. Lisää rahka ja sokeri. Purista liivatelehdistä enin vesi pois ja sekoita ne kiehuvan kuumaan veteen. Anna jäähtyä hetki. Kaada liuos ohuena nauhana täytteeseen hyvin sekoittaen. Kaada täyte murupohjalle. Anna hyytyä jääkaapissa 2 tunnista vuorokauteen.
5. Kiehauta mehu kattilassa. Lisää hyytelösokeri ja kuumenna seos uudestaan kiehuvaksi. Levitä jäiset marjat kakun pinnalle. Lusikoi kiille marjojen päälle. Anna hyytyä jääkaapissa puolisen tuntia.
6. Vinkki. Voit käyttää myös lempimarjoja esim. puolukoita, kotimaisia vadelmia tai mansikoita kakun päällisessä.

EGYPTI LUMOSI KULTTUURISELLA RIKKAUDELLAAN

teksti **Jussi Tukiainen**
kuvat **Jussi Tukiainen, Shutterstock**

Työskentelin nuoruudessani moneen otteeseen oppaana ruotsalaisille asiakkaille suunnatuilla Suomen kiertomatkoilla sekä oppaana Hollannissa ja Bulgariassa – ja vihdoin myös risteilyoppaana Egyptissä Niilillä. Egypti tuntui siltä kuin olisin kotiin saapunut ja oppaan hommissa vierähtikin kaikkiaan neljä vuotta Kairossa, Luxorissa, Assuanissa, Niilillä ja Punaisellamerellä. Värikkäät maisemat, hajut, äänet, historia, monikerroksinen ja ristiriitainen yhteiskunta olivat kokemuksena kuin upeasta sadusta peräisin.

Bulgarian ja Egyptin lisäksi vedin kulttuurimatkoja Karibialla ja Armeniassa sekä Välimeren risteilyjä. Viihdyin maailmalla erilaisten kulttuurien, ihmisten ja taiteen parissa.

Egypti tarjosi yhteistä iloa koko perheelle

Elämänkumppanin löysin jo opintoaikoina Oulusta, tuolloin lääkäriksi opiskelevasta, sittemmin psykiatriksi erikoistuneesta **Anna-Liisa Hannulasta**. Tunsimme siis toisemme jo nuoresta saakka ja asuimme pitkiäkin aikoja eri maissa, erillään toisistaan, mutta lopulta solmimme avioliiton. Vanhempia meistä tuli varttuneemmalla iällä, kun poikamme **Timsah** eli **Tim** syntyi. Egypti insipiroi meitä myös pojan nimenannossa, sillä Timsah tarkoittaa krokotiilia.

Koska Egypti on tärkeä meille koko perheelle, elimme pitkiä jaksoja Kairossa ennen kuin Tim meni kouluun. Kun lopulta muutimme Egyptistä Suomeen, kodinhoitaja ja lastenhoitaja seurasivat mukana au paireina. Suomessa olemme jatkaneet mielenterveysalan ammattilaisina monenlaisissa tehtävissä ja ovat olemme toistaiseksi asettuneet asumaan Ouluun.

Mielenterveystyötä ja taidehankkeita

Olemme keränneet mittavan kokoelman egyptiläisiä gobeliineja eli kuvakudoksia – anonyymiä kansantaidetta, joita tehtiin jo faaraoiden aikaan. Gobeliinit ovat erityisesti pitkän uran psykiatrina ja hallinnollisena lääkärinä tehneen Anna-Liisan suuri intohimo. Olemme tuoneet useita gobeliininäyttelyitä Egyptistä eripuolille Suomea.

Perheessä meitä yhdistävät taiteen ja mielenterveystyön lisäksi klassinen musiikki, kulinaristiset nautinnot – ja kaikkein eniten matkustaminen. Olemme järjestäneet työelämämme niin, että olemme voineet matkustaa koko perheen voimin pitkiäkin aikoja eri puolilla maailmaa. Missä milloinkin olemme asuneet, olemme halunneet tutustua ihmisiin ja tämä on mahdollistunut mm. ohjelmallisia juhlia järjestämällä. Meillä on ollut vuosia toinen pysyvä koti Egyptin Hurghadassa Punaisellamerellä. Siellä käymme niin paljon kuin voimme ja kotimme ovet ovat auki myös ystäville.

Yhteistyötä Wissa Wassefin keskuksessa

Ihastuimme egyptiläisiin taidetekstiileihin asuessamme maassa 1980-luvulla ja 2000-luvun alussa. Hyvin tutuksi tulivat erityisesti Ramses Wissa Wassefin taidekeskus ja siellä tuotetut laadukkaat kudonnaiset ja painetut kankaat. Monet galleriat ja museot ovat hankkineet keskuksen teoksia kokoelmiinsa.

Arkkitehti Ramses Wissa Wassef (1911-1974) omisti elämänsä egyptiläisten kyläläisten luontaisen luovuuden vapauttamiseen ja edistämiseen. Hän perusti nimeään kantavan taidekeskuksen vuonna 1951, lähelle Gizan pyramideja. Wissa Wassef uskoi, että jo lapsesta asti ihmisessä on taiteellista luovuutta, joka voi suotuisissa olosuhteissa puhjeta kukkaan. Keskuksessa on tehty tekstiilitaidetta jo seitsemänkymmenen vuoden ajan. Tekstiilitaiteessa käytetyt kudonnan pystypuumenetelmät ovat jopa 6000 vuotta vanhoja ja niitä on kuvattu hautojen seinämaalauksissakin. Keskuksen toiminnan avulla tekstiilitaidetta kehitetään ja muokataan kunkin tekijän ideoiden pohjalta. Töissä ei käytetä valmiita malleja, vaan kukin työ ilmentää tekijänsä mielikuvituksen lentoa.

Kuvakudoksissa kuvataan ihmisen elämää ja elinympäristöä kekseliäillä tavoilla ja käytetyt materiaalit ovat hyvin luonnollisia. Luonnonväreillä värjättyihin tekstiileihin on onnistuttu tuottamaan uskomattomia väriyhdistelmiä, jotka rauhoittavat katsojan mieltä.

Olemme tuoneet tekstiiliteoksia Suomeen ja järjestäneet näyttelyjä jo 25 vuoden ajan. Taiteesta on ollut iloa meille ja läheisillemme sekä laajalle joukolle suomalaisia, jotka ovat kiinnostuneita globaalisti erilaisista kulttuureista ja taiteen lajeista.

Taidelähtöiset menetelmät Hyvän mielen talossa

Hyvän mielen talon hallituksessa on ihanalla tavalla erilaista kokemusta ja osaamista. On ollut hienoa huomata, että taide ja kulttuuri ovat tärkeitä asioita Hyvän mielen talon toiminnassa. Taide- ja luontolähtöisten menetelmien sekä eri kulttuurin alojen hyödyntäminen ihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä kiinnostavat meitä molempia. Nyt kun olemme tulleet valituksi yhdistyksen hallitukseen, Anna-Liisa varsinaisena ja Jussi varajäsenenä, jatkamme yhteistyötä Hyvän mielen talon toimijoiden kanssa, vapaaehtoisen mielenterveystyön ja hyvinvointia kulttuurista teemojen avulla.

Kirjoittaja on psykologi (EuroPsy), KM ja on parhaillaan Hyvän mielen talo ry:n hallituksen jäsen (kaudella 2021-2022 varajäsen).

EGYPTIN LOISTO

9.10.2020 – 21.3.2021 **Amos Rex, Helsinki – Kumu, Tallinna**

Suuri muinaisen Egyptin näyttely vie aikamatkalle tuhansien vuosien taakse, faraoiden Egyptiin. Näyttely on samanaikaisesti kahdessa paikassa: Helsingin Amos Rexissä sekä Tallinnan Kumu-taidemuseossa. Harvinainen näyttely pohjautuu Italiassa toimivan Museo Egizion kokoelmaan, joka on suurin muinaisen Egyptin taiteen ja kulttuurin kokoelma Egyptin ulkopuolella.

Näyttelyt avaavat entisaikojen egyptiläisten vuodenkiertoa, maailmankuvaa, uskontoa ja valtiorakennetta sekä ihmisten käyttämiä tavallisia arkiesineitä. Näyttelyssä on esillä muun muassa ikiaikaisia sandaaleja, vanhoja verokuitteja ja kuolleiden kirjoja. Jokaisella näyttelyn esineellä on oma ainutlaatuinen tarinansa. Arkeologisten kaivausten paljastama rikas kulttuuri näkyy arjessamme yhä: esimerkiksi 365 päivän kalenteri, jossa vuosi jaetaan 12 kuukauteen, oli käytössä jo muinaisessa Egyptissä.

Lisätietoa: https://amosrex.fi/nayttelyt/egyptin-loisto/

ONNISTU JA INNOSTU KÄSILLÄ TEKEMISESTÄ

teksti **Pia Rantanen** kuvat **Pia Rantanen, Shutterstock**

Teen aktiivisesti kokemustoiminta- sekä vapaaehtoistyötä Hyvän mielen talolla. Olen myös Hyvän mielen talon hallituksen jäsen ja varapuheenjohtaja. Rentoutuessani ja vapaa-ajalla ulkoilen isovillakoira Kingin kanssa, tapaan ystäviä ja harrastan pistemaalausta.

Luovuus on ollut osa minua ihan lapsesta asti, mutta aikuisiän ruuhkavuosina se jäi pahasti paitsioon, lukuun ottamatta muutamia itse tehtyjä syntymäpäiväkortteja, joita tein läheisilleni.

Ensin olivat himmelit ja kävyt

Nelisen vuotta sitten innostuin himmeleistä ja tein niitä itselleni sekä lahjaksi ystäville. Pikkuhiljaa myös kauniita käpyjä alkoi ilmestyä työhuoneeseen ja niiden parissa puuhailu alkoi vallata aikaa sekä tilaa niin, että himmelipillit siirtyivät hyllylle nätisti odottamaan.

Taiteilin kymmeniä erilaisia käpyjuttuja, lähinnä kransseja, joista suurimman osan annoin lahjaksi. Joulun alla omatekoiset lahjakassit syntyivät vanhasta tapettirullasta, serveteistä ja erikeeperliimasta. Edelleenkin teen lahjakasseja, jotka koristelen sen servettitekniikalla. Helppoa, kun tarvitaan sopivan paperin lisäksi vain vettä, liimaa ja pensseli. Myös kivaa ja nopeaa tekemistä, kun laitoin vanhan tennissukan täytteeksi, päälle pala huopaa ja hiukan turkista ja pian komeili työ tonttuna hyllyn päällä. Vanhat Ikean bambutikku-tabletit muuntuivat askarteluissani erivärisiksi 3D-valotähdiksi.

Harmikseni huomasin, että silmäni reagoivat kuumaliimaan ja nenä tukkeutui kävyistä, joten vähensin niiden kanssa telmimistä. Pian kotiin alkoi kerääntyä kasoittain isoja ja pieniä kiviä. Ne saivat ylleen pohjamaalia sekä erivärisiä pisteitä ja ei aikaakaan, kun olin täysin pistemaalauksen vallassa. Niinpä kävyt muuttivat uuteen kotiin. Raivasin tilaa väreille, kiville ja styrox-sydämille ja mietin innostuneesti, mitä kaikkea sitä voisikaan pistemaalata.

Sydämen vei pistemaalaus

Nyt on kulunut 1,5 vuotta siitä, kun maalasin ensimmäisen pistemaalauskiven ja olen edelleen rakastunut tähän paljon antavaan harrastukseen. Se on päivittäin enemmän tai vähemmän keino innostua uusista väriyhdistelmistä ja aina saan valmiin taideteoksen tuomaa onnistumisen iloa. Se on opettanut minulle armollisuutta itseäni kohtaan ja vapauttavaa tällaiselle ”vaativa persoonallisuus” diagnoosin tyypille. Maalaamisen kautta olen tutustunut uusiin ihaniin ihmisiin ja olen saanut jakaa pistemaalauksen positiivista piristysruisketta ympäri Suomen. Näin joulun alla olen superinnoissani uusimmasta kierrätysjutusta, joulupallojen pistemaalauksesta.

Pistemaalaus ei välttämättä ole sinun innostuksen lähteesi, mutta positiivinen piristysruiskeesi voi olla jokin muu käsillä tekeminen. Ruuanlaitto, leipominen, tuunaus, tapetointi, maalaus, kudonta, virkkaus, makramee ja muut kädentaidot ovat yhtä lailla ”onnistumisen iloa tekemisestä” -puuhaa.

Lähde rohkeasti matkalle ikioman innostuksesi kanssa, sukella siihen ”juttuun” joka laittaa hyvänolon eliksiirit virtaamaan ja jota voit luoda juurikin silloin kun se hyvältä tuntuu.

Minun juttujani löydät Facebookista, Instagramista sekä Youtube-kanavaltani nimellä Pia’s art.

MYÖTÄTUNTOISIA KOHTAAMISIA JA KANNATTELEVAA TUKEA OMAISILLE

teksti **Antti Heinonen** kuva **Shutterstock**

Kukapa meistä jaksaisi tukea toista ihmistä ilman, että omat voimavarat ovat riittävät. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujille heidän omaisensa ovat keskeisessä ja tärkeässä roolissa antamassa tukea, toivoa ja uskoa paremmasta. Läheisen sairastuminen vaikuttaa usein suoranaisesti myös omaisen arkeen, käyttäytymiseen ja voimavaroihin. Huoli läheisen selviytymisestä ja tukeminen voivat johtaa siihen, että omasta hyvinvoinnista huolehtiminen unohtuu tai jää toissijaiseksi. Tilanne etenee huomaamatta kuukausien ehkä vuosien aikana eikä omaa kuormittuneisuutta osata havaita. Vasta pitkittyneen stressin vaikutukset esimerkiksi unettomuus, ruokahaluttomuus tai päihteiden väärinkäyttö herättelevät omaista tarkastelemaan tilannettaan tarkemmin.

Rajat ovat rakkautta

Oman jaksamisen rajojen asettaminen kriisitilanteessa on ymmärrettävästi vaikeaa, mutta tilanteen jatkuessa pidempään omaa vointia on hyvä tarkastella ja asettaa sen mukaisesti lempeästi rajoja. Syyllistämisen tai syyllisyydentunteiden ei tulisi myöskään olla itseisarvo venyä liian pitkään. Meidän kaikkien voimavarat ovat rajalliset ja jokaisella on oikeus huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta – tämä on suoraan myös tuettavan läheisen etu.

Tärkeää on hakea tietoa läheisen sairaudesta, mutta myös siitä mitä läheisesi voi tehdä itse tai missä hän tarvitsee apu. Liiallinen puolesta tekeminen voi osaltaan myös johtaa päinvastaiseen suuntaan esimerkiksi tuettavan toimintakyvyn heikkenemiseen tai haasteeseen ylläpitää arjen taitoja. Sama pätee taloudelliseen tukeen, mistä syystä on tärkeä puhua avoimesti rahankäytöstä ja pohtia voiko taloudellisen tuen antaminen jopa vaikeuttaa esimerkiksi päihderiippuvaisen tilannetta.

Vertaistuki voimaannuttaa

Omaisille suunnatun vertaistuen on todettu olevan vaikuttava tapa lisätä tietoutta arjen ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi, kasvattamaan voimaantumisen tunnetta ja lisäämään hyvinvointia. Omaa käyttäytymistään ja suhdettaan asioihin on helpompaa käsitellä ja sitä kautta tarpeen mukaan muuttaa luottamuksellisen, saman henkisen seuran turvin. Stigma eli häpeäleima itää edelleen monen sydämessä, mistä syystä asioista olisi hyvä rohkaistua ja oppia puhumaan pienin askelin.

Mielenterveyden häiriöt ja riippuvuudet ovat yhteiskunnassamme yleisiä, mistä syystä niistä puhumista ei tulisi hävetä. Lisääntyvä keskustelu tuo mukanaan avoimempaa suhtautumista ja lähestymistapaa asioihin niin omaisten kuin itsekuntoutuvien keskuudessa. Hyvän mielen talo tarjoaa tukea omaisille kattavasti ryhmien, koulutusten, virkistäytymisen ja lisäksi omaistyöntekijöiden kanssa käytävän keskustelun muodossa. Myös valtakunnalliset ja paikalliset omaishoitajien tueksi perustetut yhdistykset ja järjestöt tekevät tärkeää työtä mielenterveysomaistenkin hyvinvoinnin edistämiseksi tarjoten mm. verkko- ja etäryhmiä osallistuttavaksi vaikkapa kotisohvalta käsin.

Omaisten tekemälle työlle ansaittu arvostus

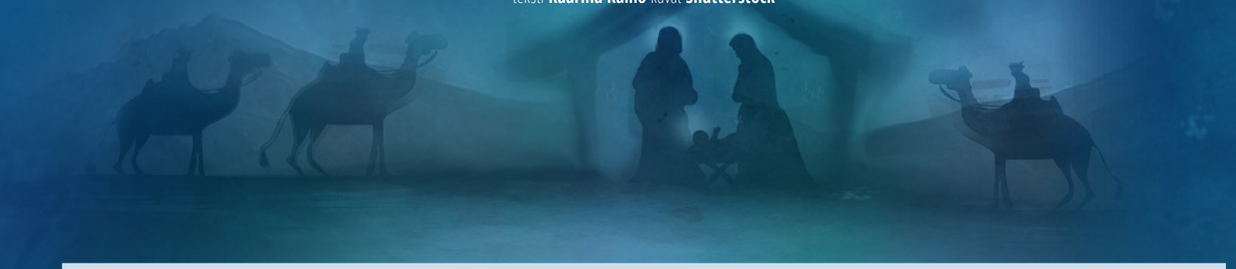
Ilahduttavaa on huomata, että omaisten tilanteeseen on herätty myös tutkimusmaailmassa. Lapin yliopistossa lokakuussa julkaistu väitöskirja nostaa esille päihderiippuvaisen henkilön perheenjäsenten lisääntyneen riskin kokea masennusta, ahdistusta ja stressiä. Moni omainen kokee tutkimuksen mukaan myös perheen olevan epäyhtenäisempi ja kanssakäymisen olevan vähäistä. Perheenjäsenen roolilla on keskeinen vaikutus koettuihin tarpeisiin ja näkökulmiin asioiden suhteen. Kohdattaessa omaista ei ole siis olemassa yhtä viisasten kiveä, vaan kohtaaminen tulee tehdä aina yksilöllisesti. Viime vuosina sosiaali- ja terveysala on alkanut uudella otteella tunnistamaan, kohtaamaan ja tukemaan mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden omaisia, minkä merkitys on yksilö- ja yhteisötasolla suuri. Toki työnsarkaa tällä kentällä on vielä jäljellä.

On äärimmäisen tärkeää, että omaiset haluavat ja jaksavat kannatella läheisiään, mutta vähintään yhtä tärkeää on päästä välillä itsekin omaisena toisten kannateltavaksi. Olemme kaikki avun arvoisia ja meidän ei tarvitse olla yksin vahvoja – tukea ja tietoa on tarjolla. Toisaalta muistammehan kaikki arvostaa, tehdä näkyväksi ja kiittää omaisia tästä usein melko näkymättömäksi jäävästä työstä. Sillä omaisilla oleva tieto, heidän antama konkreettinen tuki ja panostus ovat yhteiskunnallemme korvaamattoman tärkeitä ja arvokkaita lahjoja. Yhden sairastuessa monen maailma muuttuu – moni omainen samalla tarvitsee myös itse sitä mitä toisille tarjoaa. Myötätuntoisia kohtaamisia ja lempeän kannattelevaa tukea.

Kirjoittaja on sairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri, joka on työskennellyt pitkään mielenterveys- ja päihdetyön parissa. Nykyisin kirjoittaja toimii opettajana Suomen Diakoniaopistolla. Tammikuussa 2021 hän aloittaa Hyvän mielen talon hallituksen jäsenenä. Lisätietoa: antti-tuomas.heinonen@sdo.fi

JOULU, MATRIKULTTUURI JA LAHJATALOUS

teksti **Kaarina Kallio** kuvat **Shutterstock**



Suomalaisen modernin joulun voi nähdä olevan yhdistelmä esikristillisiä, pakanallisia ja kristillisiä elementtejä. Gregoriaanisessa kalenterissa joulu ajoittuu talvipäiväseisauksen aikaan, jota pohjoisella pallonpuoliskolla on vuosituhansien ajan juhlittu symbolina vuoden taittumiselle ja valon paluulle. Voittamattoman auringon eli Sol Invictuksen uskonto oli yksi Rooman virallisista uskonnoista ja se määräsi auringon juhlapäiväksi 25. joulukuuta. Kirkonisät ovat pyrkineet hälventämään tietoa esikristillisen ajan symboleista, maailmankuvasta ja lahjatalous-jumalattarista. Kuitenkin tietoisuus matrikulttuurisesta menneisyydestä on lisääntynyt ja mm.St. Gallenissa, Sveitsissä, on avattu matriarkaalisen tutkimuksen arkisto.

Onko joulu alun perin osa lahjataloutta, jonka ytimenä ovat Valontuoja-jumalattarien rituaalit, vastavuoroisuuteen ja pyyteettömään anteliaisuuteen perustuvan maailmankuvan juhla? Runsauden idean talousmallissa oli tapana järjestää yhteisöllisiä ruokajuhlia. Jouluna juhlittiin runsasta satoa, maan hedelmällisyyttä ja ylenpalttista elossa säilymisen riemua. Mässäily ja jopa tuhlailu edusti pyrkimystä turvata sitä, että ravinnonsaanti jatkuisi kautta maatalousvuoden.

Alkuperäiskansa-, nais- ja mytologiatutkimus ovat edistäneet uutta historiatulkintaa. Kanadan intiaanit kutsuvat esipatriarkaalista aikaa matrikulttuuriksi. Päätösvalta tärkeissä asioissa oli ikänaisilla ja heidän neuvostoillaan. Tärkeimmät henkiset hahmot olivat naisjumalia, intiaaneilla isoäitijumalia, tai eläinten kantaemoja sekä esiäitejä. Myös meillä on jäänteitä ajasta, jolloin juhlittiin auringon paluuta, elämänvoimaa, uudelleensyntymistä ja luonnon kiertokulun merkkitapahtumia.

Lahjatalous ja matrikulttuuri

Lahjatalous vaikuttaa edelleen alkuperäiskansojen kulttuureissa. Naisten talous on ollut huolenpidon ja yhteisvastuun järjestelmä, jossa resursseja, hyödykkeitä, yhteisvaurautta on jaettu elävien olentojen ja ihmisten tarpeisiin.

"Lahjalla" ei tarkoiteta yksipuolisesti materiaalisia esineitä ja lahjoja, vaan niin aineellisia kuin henkisiä "anteja". Lahjatalous ei viittaa yksilön valintoihin tai hyväntekeväisyyteen, vaan on keskeinen osa kulttuurin rakenteita, arvoja, perusperiaatteita, toimintamallia. Syvin ajatus on, että kun kaikista pidetään huolta ja perustarpeisiin vastataan, näin ylläpidetään yhteiskunnallista tasapainoa, tasaarvoa ja ennalta ehkäistään väkivalta.

Antaminen ei ole patriarkaatin vastavuoroista vaihtoa vaan perustuu ajatukseen, että jokainen vastaa toisen tarpeisiin vuorollaan, odottamatta vastapalvelusta juuri auttamaltaan kohteelta. Lapset eivät säilyisi hengissä, jos ei olisi niitä "ilmaisia lounaita", jotka kuuluvat äitien lahjatalouteen. Matrikulttuurit muodostivat yhteiskuntamallin, jonka mukaan toimitaan edelleen Sumatran minangkabau- kansan parissa, irokeesien, Intian khasi-kansan, Kiinan mosuo- ja monien afrikkalaisten yhteisöjen keskuudessa. Patriarkaatti perustuu isien sukulinjaan, jossa tärkeintä on symbolisesti ja taloudellisesti isä-poika-suhde. Patriarkaatti korvasi lahjatalouden vaihtotaloudella, jossa jokainen pyrkii saamaan enemmän vaihdossa kuin itse antaa. Hyvän kehän talous muuttui hierarkkiseksi pyramidiksi, jossa kaikkien edellytetään keskittyvän omaan menestykseensä. Joulun lahjatalous muuttui henkisten antien ja runsauden talouden yhteisörituaalista rahan juhlaksi.

1800-luvulla intiaanien potlatch-lahjojen kierrätysjuhlat kiellettiin Kanadassa kapitalismin vihollisena ja tuomittavana tuhlaamisena. Kerran vuodessa intiaanijohtajat antoivat omaisuutensa pois ja panivat sen kiertoon, estäen varallisuuden kasautumisen. Maita ei omistettu vaan heimot saivat käyttää niitä vuorotellen. Nykyinen talousmalli on muuttunut yhteisvarantojen lahjataloudesta kilpailuhenkiseen suuntaan. Yhdessä tuotettu tietokin on pyritty aitaamaan, jotta siitä muodostuisi kaupallisen hyödyn väline, mm. tutkimusten lukemista rahastetaan. Arvot ovat näin vastakkaisia äitien talousmallille, jossa ei tarvittu käsitteitä "perusoikeudet", koska pidettiin itsestään selvänä, että kaikilla oli oikeus hyvään elämään.

Matrikulttuurin uskonnolliset hahmot olivat äitijumalia tai esiäitejä. St. Luciakin liittyy valontuoja- jumalattariin, joilla on vastineensa suomensukuisten kansojen Kultaisessa Naisessa, kelttien Birgit- karhujumalattaressa ja monissa muissa hahmoissa, jotka edustivat elämänvoiman ja hedelmällisyyden paluuta talven ja luonnon kuolleen jakson jälkeen. Jäänteinä tästä, joulukin on alun perin liittynyt äitien juhlaan, nimeltään Modraniht.

Modraniht—Äitien yö

Modraniht on englanninkielen sana, joka tarkoittaa muinaista anglo-saksista juhlaa, johon Beda Venerabilis (700-luvun teologi, historioitsija ja kronikoitsija) viittaa kirjoituksissaan De temporum ratione. Hän kertoi, että pakanalliset anglo-saksit viettivät uuden vuoden aikaan uhrijuhlaa, jota he kutsuivat äitien tai äitijumalten yöksi. Näiden vastine on germaaninen yuletide-festivaali sekä mahdollisesti kelttien juhlat. Modranicht liittynee länsi-germaanisten heimojen matroona-kulttiin ja disablot-juhlaan, joka tunnetaan pohjois-germaanisten heimojen parista Skandinaviassa.

Tunnetaan myös Helyan yö Orkneysaarten perinteenä. Sloveniassa ja Kroatiassa Mittwinterfrau, keskitalveneukko, valvoi samaa kehräämisen lopettamisriittiä. Samoin kuin Luca Unkarissa ja Perchta Itävallassa. Holle-rouva opetti, että kaikella on oma aikansa ja sesonkinsa, aika milloin asioiden täytyy tapahtua, ja jos haluaa menestyä, tätä vuotuiskierron aikataulua tulee noudattaa. Lasten ja eläinten syntymäkin yritettiin ajoittaa keväälle, että niille olisi enemmän ravintoa.

Joulukuusiperinne syntyi myöhäiskeskiajalla, mutta sillä on vastineensa lähes kaikkialla tunnetussa elämänpuussa, matrikulttuuristen yhteiskuntien ydinsymbolissa. Paratiisin hyvän ja pahan tiedon puu on tästä varsin erilainen versio. Siinä äitijumalten asuttama elämänvoiman elämänpuu muuttuu hyvän ja pahan tiedon puuksi, Aatamin ja Evan karkottamisen myytiksi, jossa alkaa myös naisvihan aikakausi. Naisen väitetään tuoneen synnin maailmaan, ja käärmeestä, tärkeästä uudelleen syntymisen ja ajoittaisen uuden nahan luomisen symbolista, tehdään pahan perikuva. Naisen tieto demonisoidaan ja naisen uteliaisuudesta tehdään pahe.

Mitä tulee joulupukkiin, häntä edelsivät Pyhä Nikolaus ja muut kristilliset roolihahmot. Pohjolaan lahjoja jakeleva pukki saapui vasta 1800-luvulla, ja hahmo yhdistyi joulun tienoilla kiertäneisiin naamiohahmoihin. Näitä olivat etenkin pukinhahmoiset joulupukit. Joulupukit liittyvät pakanallisina aikoina suoritettuihin vuohiuhreihin, mutta kierteleviin pukkeihin vaikutti myös Keski-Euroopan Krampus-hahmo. Kaikista näistä tiedonmurusista puuttuu kuitenkin äidillinen joulujuhlan pääsymboli, suuri äitijumala Kultainen Nainen variaatioineen, joka tunnetaan kuitenkin paremmin Neitsyt Mariana tai hänen äitinään.

Mutta mitä merkitystä kaikella perinteellä on joulun hengelle ja lahjataloudelle? Joulu osoittaa kuinka erilaisia mies- ja naisuskonnot ovat luonteeltaan. Lahjan teorioissa miestutkijat näkevät yhteiskunnan pääasiallisina lahjan antajina miehet, papit ja patriarkaalisen uskonnon maallisena edustajana miehisen joulupukin. Mutta ketkä oikeasti ostavat ja paketoivat kautta historian lahjat ja tekevät näkymättömällä huolenpitotyöllä joulusta joulun?

Joulupukit rahastavat käynneillään, mutta äidit luovat yhä tänään joulun henkeä kodeissaan pyyteettömästi. Vaikka tästäkin on toki poikkeuksia, on tutkittua tietoa, että yhteisöä vahvistavien antien taustalla vaikuttaa enemmän nainen kuin mies. Lahjatalousteoriat vahvistavat tätä monin tavoin ja tutkimusta on alettu tehdä nais- ja alkuperäiskansanäkökulmasta. Ne osoittavat selvästi, miten erilaista matri- ja patrikulttuurin suhde lahjaan on ollut ja miten lopulta elämänvoiman äidillinen kulttuuri on korvattu yrityshenkisen elinvoiman ja "pöhinän" materialistisemmilla arvoilla.

Miesten ja naisten välisen vastakkainasettelun sijaan viestini on, että erilaiset kulttuurit tuottavat erilaista suhtautumista talouteen ja elämään laajemmin; miehet samaistuvat yhdessä naisten kanssa anteliaan äidillisen ihmisen ihmisnormiin matrikulttuureissa, mutta patriarkaatissa tänään ihmisen normi on talousorientoitunut mies, johon naisetkin samaistuvat. Lahjatalous on se elämäntapa, joka sopisi parhaiten ratkaisemaan aikamme ahneuden ja ekologisen vastuuttomuuden ongelmat. Siitä on paljon opittavaa kaikilla sukupuolilla.

Kirjoittaja on kulttuurintutkija (Ph.D.) ja dosentti, sukupuolentutkimuksen asiantuntija, kansalaisaktiivi ja kunnallispoliitikko sekä tietokirjailija.

MITEN KEHIT-TÄÄ OMAA MEDIALUKU-TAITOAAN?

teksti **Tuuli Kalliainen**
kuvat **xxxx, Shutterstock**

Medialukutaidolla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja ymmärtää viestejä, joita mediassa tulee vastaan. Se sisältää myös taitoa käyttää erilaisia laitteita ja taitoa tuottaa itse sisältöä. Nykyään jokainen voi luoda itse mediasisältöä esimerkiksi sosiaaliseen mediaan, ja tämä tuokin haasteita tiedon oikeellisuuden suhteen. Medialukutaito karttuu kokemuksen myötä, mutta miten omaa medialukutaitoaan voisi kehittää?

Aloita seuraamalla aktiivisesti ja monipuolisesti eri kanavia. Eri kanavia ovat muun muassa televisio, radio, lehdet ja sosiaalinen media. Voit huomata eri kanavistakin sen, että medialukutaito on muutakin kuin pelkkää *lukutaitoa* – se onkin usein sekoitusta vaikkapa kuvista, tekstistä ja äänestä. Usein puhutaan mediatekstistä, vaikka kyseessä olisi esimerkiksi mainoskuva.

Laitteet ja palvelut haltuun

Myös omia ajatuksiaan kannattaa tarkastella kriittisesti. Ihminen hakeutuu luontaisesti sen tiedon äärelle, mikä tukee omia tarkoitusperiä. Kaikki elämme tiedollisesti jonkinlaisessa kuplassa, mutta sinusta itsestäsi on kiinni, kuinka ahdas kupla on. Tietoa kannattaa hakea myös omien intressien ja mukavuusalueen ulkopuolelta. Uutisia kannattaa seurata muualtakin kuin somesta tai iltapäivälehdistä ja suositeltavaa on seurata myös ulkomaalaisia uutiskanavia.

Medialukutaitoon liittyy vahvasti myös laitteiden käyttötaito. Nykyään nämä taidot ovat kansalaistaitoja ja ne kuuluvat jokaiselle. Monet median tuomat mahdollisuudet voivat jäädä käyttämättä, mikäli tietotaito puuttuu. Joillekin perusarkeen kuuluvat asiat saattavat jäädä hoitamatta kokonaan puutteellisten taitojen vuoksi. Arjen peruspalvelut hoidetaan nykyään yhä enemmän digitaalisesti.

Iloa vuorovaikutuksen mahdollisuuksista

Media mahdollistaa jokaisen osallistumisen keskusteluun. Nykyään voi kommentoida artikkeleita ja mielipidekirjoituksia puhumattakaan siitä, että voi itse tuottaa mediasisältöjä. Internet on mahdollistanut sen, että ihmiset voivat olla vuorovaikutuksessa ajasta ja paikasta riippumatta. Tämä kehitys on mahdollistanut myös sen, että provosointitarkoituksessa toimivat niin sanotut trollit ovat yleistyneet. Trollien tarkoituksena on vain ärsyttää ihmisiä ja aiheuttaa ristiriitoja heidän välilleen.

Median luomien mahdollisuuksien myötä ihmisestä on tullut muutakin kuin ainoastaan passiivinen tiedon vastaanottaja. Käytäthän tätä vastuuta oikein jakamalla luotettavien lähteiden juttuja ja kommentoit niin kuin kommentoisit, jos vastaanottaja olisi kanssasi kasvotusten. Käytä mediaa alustanasi ja anna luovuutesi kukoistaa!

Luotettavat lähteet

Pyri etsimään tietoa useasta lähteestä. Pidä mielessäsi kysymyksiä, kuten *kuka tekee, mitä tekee, miksi tekee, kenelle tekee, missä tekee?* Opettele tunnistamaan luotettavat lähteet epäluotettavista: kysy, mikä tausta mediatekstin tekijällä on? Miksi juuri hän on tehnyt mediatekstin ja millä kokemuksella? Onko hänen väitteillään tutkimusnäyttöä? Lähteitä tarkastellessa on hyvä miettiä, onko mediatekstin tuottanut henkilö alansa asiantuntija. Varsinkin näin somen kulta-aikana netissä vilisee jos jonkinlaista "asiantuntijaa". Lähteitä pohtiessa kannattaa arvioida, mitä itse pitää luotettavana lähteenä ja mitä ei.

Kiinnitä huomiosi siihen, yritetäänkö sinulle markkinoida jotain tuotetta mediatekstin yhteydessä. Monille, kuten esimerkiksi somevaikuttajille, maksetaan tuotteiden mainostamisesta, eikä heidän oikeaa mielipidettään voi tietää kuin he itse. Jos kyseessä on maksettu mainos, onko mielipide riippumaton?

Kirjoittaja on FM, kirjallisuusterapiaohjaaja ja sosionomiopiskelija

LUMISTEN VUORTEN JA KAAMOKSEN KAUPUNKI

teksti ja kuvat **näkymiä Tromssasta: Mirja Lahti**

Sade ropisee, mutta muuten on ihan hiljaista. Kävelen parvekkeelle ja katson hieman surumielisenä, kun auringon viimeiset säteet – ne vähäiset, joita sadepilvet eivät ole nielleet – katoavat vuorten taakse. Vain parin viikon kuluttua ei aurinko enää jaksa nousta takaisin taivaalle laskettuaan. Päivät ovat lyhyitä, eikä lumi ole vielä valaissut syksyn lehtien peittämää maata. Vain korkeimpien vuorten huiput ovat saaneet ohuen valkoisen peitteen.

Pimeä aika Tromssassa

Kaamosaika, tai norjaksi mørketid ”pimeä aika”, kestää täällä Tromssassa kaksi kuukautta alkaen marraskuun loppupuolelta. Joulun aikaan kaamos on syvimmillään, kunnes päivät alkavat taas pidentyä. Ihmiset ovat perinteisesti kotonaan ja viettävät aikaa perheen ja ystävien kanssa hyvän ruoan ja lautapelien parissa. Päivällinen on tärkein, ja ainoa, päivän aikana syötävä lämmin ateria. Norjalaisten kanssa voi olla haastavaa ystävystyä, ja kutsu päivällispöytään on vahva merkki siitä, että sinut on hyväksytty perheen ystäväksi. Tavallisesti Tromssa tarjoaa myös valtavasti kulttuuritapahtumia ajan vietoksi pimeneviin päiviin. Tänä vuonna koronavirus hidastaa kuitenkin kulttuurikaupungin menoa. Tapahtumia perutaan ja ihmiset jäävät mieluummin kotiin. Se tekee monille hankalan pimeän ajan yhä haastavammaksi. Varsinkin heille, jotka eristäytyvät koteihinsa yksin, eivätkä jaksa välittää kauniista sinisistä päivistä, joita viimeiset valonsäteet luovat meren ympäröimälle kaupungille.

Kaamos on haastavaa aikaa myös minulle. On pimeää, koleaa, liukasta, märkää. Alkutalvi on enimmäkseen liian lauha, jotta vesisade pääsisi muuttumaan pysyväksi lumeksi. Kehoni kaipaa aurinkoa, eikä jaksaisi herätä aamuisin uuteen päivään. Vaikka kehon kuunteleminen on tärkeää, täytyy kehon signaalit jättää joskus omaan arvoonsa – enhän voi vain nukkua koko päivää! Auringon vaihtaminen kirkasvalolamppuun on onneksi tuonut helpotusta kaamosväsymykseen. Ei se kuitenkaan korvaa aurinkoa. Luonnon inspiroimissa teksteissäni minulla onkin ollut tapana verrata masennusta ikuiseen pimeään syksyyn. Masentuneena koemme samaa psyykkistä kylmyyttä ja pimeyttä kesät talvet. Syksyn pimeys on tasavertainen kaikille: ikkunasta näkyy kaikkien silmissä samaa harmautta, jota masentunut kokee useimpina päivinään.

Aivosumua

Ensimmäisen kaamokseni koin muutettuani Oulusta Tromssaan syksyllä 2016. Olin juuri saanut päätökseen reilun vuoden kestäneen työsopimuksen Hyvän mielen talolla ja lähdin kohti uusia seikkailuja ilman tietoa työpaikasta tai siitä, millainen tulevaisuus minua odottaa uudessa asuinmaassani. Alun haasteiden jälkeen sain lyhyitä sijaisuuksia päiväkodeissa (myöhemmin olen jatkanut työuraani suomen kielen opettajana). Syyskuussa aloittamani kuoroharrastus auttoi myös kielen oppimisessa ja mielen keventämisessä. Uusien haasteiden ja harrastusten viedessä minut mukanaan kaamos hiipi huomaamatta pimentäen päiväni ja sumentaen ajatukseni. Juuri ennen joululomaa tein kahden viikon sijaisuuden päiväkodissa – en kuitenkaan muista siitä jälkikäteen juuri mitään. Annoin tälle tilalle nimen aivosumu. Masennuksen kokeneena voisin verrata tätä aivosumua juuri masennukseen. Kuitenkin sillä erotuksella, että en ollut surullinen (tai en ainakaan muista olleeni!)

Nykyään kestän kaamosta paremmin, mutta odotan sitä tänäkin vuonna hieman huolissani. Erityisesti sen vuoksi, että jokavuotinen etelänlomani Suomeen ei toteudu koronarajoitusten vuoksi ja koen ensimmäistä kertaa kaamoksen koko pimeydessään.

Uudet tavat käyttöön

Olemme Tromssassa olleet onnekkaita, sillä korona ei ole päässyt meillä leviämään ennen tätä syksyä. Viimeisen viikon aikana Tromssa on kuitenkin joutunut kiristämään rajoituksia huomattavasti, kun tartuntoja ei ole enää kyetty jäljittämään. Itse riskiryhmään kuuluvana koronarajoitukset ovat iskeneet kovasti arkeeni. Annan oppilailleni etäopetusta, olen joutunut lopettamaan kuoroharrastuksen, enkä ole juuri päässyt näkemään ystäviäni. Toisin sanoen olen ollut kotona asunnossani (kesää lukuun ottamatta) maaliskuusta asti. Kauneimmat (suomalaiset) joululaulut ja kuoroni joulukonsertti Jäämerenkatedraalissa ovat tavallisesti olleet kaamokseni kohokohtia. Paluu Suomeen perheen ja perinteisten jouluruokien äärelle on aina ollut valoni pimeydessä. Eivät kuitenkaan tänä vuonna. Suomi on suljettu ja laulaminen on yksi helpoimmista tavoista saada tartunta.

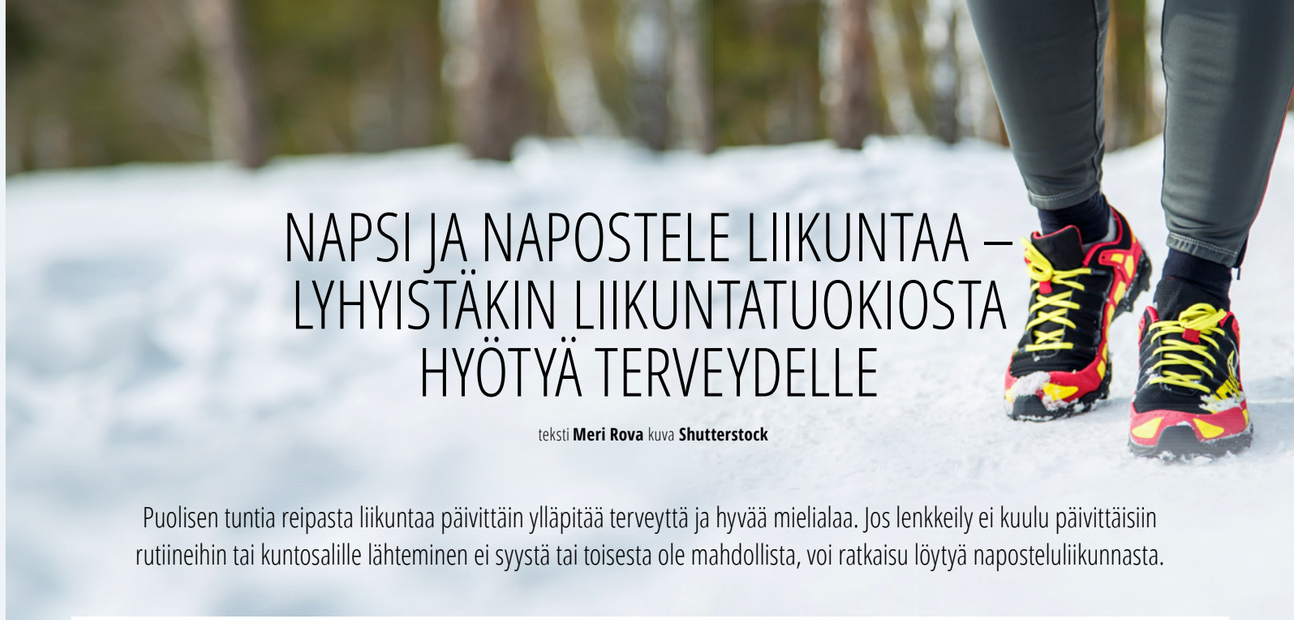
Tänä vuonna joudun etsimällä etsimään uusia kohokohtia kaamoksen keskelle, mutta en anna periksi: Olen siirtänyt peli-illat nettiin ja kaverit videoyhteyden päähän. Olen opettanut perheenikin pelaamaan lautapelejä netissä. Olen vaihtanut kuoron harjoitukset ja konsertit vanhojen nauhoitusten mukana laulamiseen. Olen pysähtynyt ja yrittänyt löytää haastavan tilanteen parhaat puolet (ja välillä antanut itkun tulla, kun en niitä ole löytänyt). Korona-aikana olen saanut aikaa pitää huolta itsestäni. Stressi on vähentynyt, vaikka korona välillä ahdistaa. Olen aloittanut uuden harrastuksen, öljymaalauksen, nettivideoiden opastuksella. Olen saanut aikaa miettiä, mitä oikeasti kaipaan ja tarvitsen elämältä – ja mistä saa tilattua suomalaista joulusuklaata!

Kaikki järjestyy kyllä

Tänä vuonna saan kokea norjalaisen joulun puolisoni perheen luona. Norjalainen jouluruoka on melko erilaista kuin Suomessa, mutta ei joulun vietto muuten eroa suomalaisesta. Aion leipoa piparipullia ja opetella tekemään maksa- ja porkkanalaatikkoa, jotta saan itselleni suomalaisen joulun tunnelmaa. Kaikki kyllä järjestyy, vaikka se ei aina siltä tunnu. Voimia sinullekin pimeneviin päiviin, ja hyvää joulua!

Lopuksi haluan lähettää rakkaita terveisiä tutuille Hyvän mielen talolla. Olette aina sydämessäni ja mielessäni. Niin mahtavaa joukkoa on mahdotonta unohtaa.

Mirja Lahti on entinen Hyvän mielen talon työntekijä sekä mielenterveyskuntoutuja. Hän on koulutukseltaan kieltenopettaja ja opettaa nykyään Norjassa osa-aikaisesti suomen kieltä.



NAPSI JA NAPOSTELE LIIKUNTAA – LYHYISTÄKIN LIIKUNTATUOKIOSTA HYÖTYÄ TERVEYDELLE

teksti **Meri Rova** kuva **Shutterstock**

Puolisen tuntia reipasta liikuntaa päivittäin ylläpitää terveyttä ja hyvää mielialaa. Jos lenkkeily ei kuulu päivittäisiin rutiineihin tai kuntosalille lähteminen ei syystä tai toisesta ole mahdollista, voi ratkaisu löytyä naposteluliikunnasta.

Liikunnan napostelu tarkoittaa liikkumista lyhyissä, vain muutaman minuutin pätkissä kerrallaan. Pieniä liikuntatuokioita ripotellaan päivään useita. Mitä enemmän ja useammin liikuntaa napostelee, sen parempi.

Liikunnan napostelu on helppoa ja hauskaa, vain mielikuvitus on rajana. Kapua portaat, hypi hetki hyppynarua, kipaise viemässä roskat, pyöritä pari minuuttia hulavannetta, tee muutama kyykkyhyppy, tanssahda musiikin tahdissa, nostele käsipainoja...

Tutkimusten mukaan jo yksi lyhyt liikkumiskerta vaikuttaa kehoon myönteisesti. Verenkierto paranee, nivelten jäykkyys vähenee, lepoverenpaine laskee ja hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunta tehostuvat.

Liikunta vaikuttaa myös mieleen. Erityisesti raittiissa ulkoilmassa liikkuminen virkistää, kohentaa mielialaa ja vähentää stressiä. Säännöllinen liikunta voi tutkimusten mukaan lievittää masennusta ja ahdistuneisuutta.

Aina ei tarvitse liikkua täydellä teholla. Erityisesti vähän liikkuvat hyötyvät myös kevyemmästä liikuskelusta, kuten kotiaskareista tai luonnossa käveleskelystä.

Vähennä istumista

Ihmiskeho on luotu liikkumaan. Nykyinen elämäntyylimme sisältää kuitenkin paljon paikallaanoloa ja etenkin istumista, minkä on todettu olevan terveydelle haitallista. Toisaalta tutkimukset ovat osoittaneet, että jo vähäisestä fyysisestä aktivoitumisesta on hyötyä.

Oulun yliopiston ja ODL Liikuntaklinikan yhteisessä tutkimuksessa havaittiin, että jo 10 minuutin istumisen ja makaamisen korvaaminen kävelyllä, kotitöillä, puutarhatöillä tai kotona liikuskelulla näyttää vaikuttavan positiivisesti sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan ja painoindeksiin.

Löydä oma tapasi liikkua

Liikunnan vaikutukset ovat yksilöllisiä, ja myös liikuntamieltymyksemme ja mahdollisuutemme liikkua ovat erilaisia. Siinä missä toiselle sopii vauhdikas pallopeli, toinen saattaa hyötyä enemmän rauhallisesta kävelystä luonnon keskellä. Onkin tärkeää löytää oma tapansa liikkua. Kokeile rohkeasti erilaisia liikunnan muotoja. Mieluisan lajin parissa motivaatio säilyy, ja liikunnan pariin on helppo palata yhä uudelleen.

Talvi on oivallista aikaa liikunnan harrastamiselle. Myös ulkona liikkuminen on talvella mukavaa, kunhan muistaa pukeutua lämpimästi ja huolehtia liukkauden estosta. Lumikenkäily on monipuolinen ja tehokas laji, joka on kasvattanut suosiotaan viime vuosina. Joko sinä olet kokeillut?

Meri Rova työskentelee tiedeviestinnän asiantuntijana Oulun yliopistossa, minkä lisäksi hän valmistuu pian terveydenhoitajaksi Oulun ammattikorkeakoulusta. Aiemmalta koulutukseltaan hän on biologi ja väitellyt lääketieteellisestä tiedekunnasta filosofian tohtoriksi vuonna 2005. Meri teki terveydenhoitajan opintoihinsa kuuluvan mielenterveystyön harjoittelun Hyvän mielen talolla tänä syksynä. Ensi vuoden alussa hän aloittaa Hyvän mielen talon hallituksen jäsenenä.

Valtakunnalliset liikuntasuositukset kannustavat liikkumaan säännöllisesti ja monipuolisesti. Viikkoon tulisi sisältyä 2 tuntia 30 minuuttia sykettä kohottavaa liikuntaa tai vaihtoehtoisesti 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikuntaa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lyhyistäkin liikuntatuokioista on hyötyä. Kevyttä liikuskelua ja istumisen tauottamista on hyvä harrastaa mahdollisimman usein. Riittävä uni on myös tärkeää hyvinvoinnille. Lähde: UKK-instituutti

KOKEILEVAA JA VAIKUTTAVAA LÄHIÖTYÖTÄ

Mistä on lähiöinnostajat tehty? Kuuntelevista korvista, kokeilevista tempauksista ja koskettavista tarinoista. Yhteisöllisestä ruokailemisesta, vertaisten tuesta, juhlista, retkistä ja vierailuista.

Kolmen vuoden aikana olemme saavuttaneet Oulussa, Puolivälinkankaan lähiössä, perheiden luottamuksen sekä saaneet monipuolisia näkökulmia arjen haasteisiin.

Lähiöinnostajien tavoite on lopulta yksinkertainen. Tarjoamme turvallista tekemistä, rennon kohtaamispaikan sekä luotettavia ja kannustavia kanssakulkijoita perheiden tueksi. Yhteistyössä muiden asukasyhdistysläisten kanssa on pystytty joustamaan, yllättämään ja ilahduttamaan sekä vastaamaan perheiden spontaaneihin tarpeisiin.

Lähiötyöllä on mahdollistettu avoin ja virikkeellinen kohtaamistila yli 400 kävijälle ja yli 15000 käynnille vuodessa. On kehitetty nepsysalkku ja kyläilykassi. On järjestetty erkkadisco- ja, kymmeniä tapahtumia, erilaisia hyvää tekeviä tempauksia sekä harrastuskokeiluja ja kerhoja.

Sitoutuneista kävijöistä yli 80 prosenttia on maahanmuuttajataustaisia. Olemme erityisen tyytyväisiä siitä että olemme tavoittaneet yli 50 äitiä ja teinityttöä. Usein juuri he ovat jääneet kotiinsa jumittamaan erilaisten kulttuurisyiden takia.

Viranomaiset pelottavat

Kaiken taustaiset perheet tarvitsevat apua, mutta maahanmuuttajaperheet eivät osaa tai uskalla hakea tukea. Syynä voi olla kieli- tai kulttuurimuuri. Viranomaiset ovat pelottavia, erityisesti sosiaalityöntekijät ja poliisit. Lastensuojelu ei näyttäydy auttavana palveluna vaan lapset vanhemmiltaan mahdollisesti riistävänä mörkönä. Jaksaminen, mielenterveys, parisuhde ja talous ovat kovilla. Tukiverkostot ovat usein ohuita. Oma etninen lähiyhteisökin on joskus rajoittava ja tuomitseva.

Emme halua lähettää perheitä järjestelmäflipperiin. Mieluummin järjestämme neuvonpitoja ja verkostopalavereita omatoimisesti kumppanien kanssa. Perhe kohdataan kokonaisyksikkönä, ei vain yhden, kahden diagnoosin kärjellä. Oikopolkuja onneen tai palveluihin ei ole löydetty, mutta vuosien myllyttäminen on alkanut tuottaa luottamusta ja tunnettuutta. Perheet uskaltavat avautua hankkeellemme omista kipeistäkin asioista.

”Selitettiin pari vuotta meidän haasteellista tilannetta erilaisissa virastoissa. Emme saaneet sitä apua mitä tarvitsimme. Niillä oli hieno suunniteltu prosessi ja polutus. Me ei vain sovittu niihin kriteereihin. Olimme väliinputoajia. Rajatapauksia.” kommentoi yksi perheistä osuvasti.

Välittävää kierrätystä

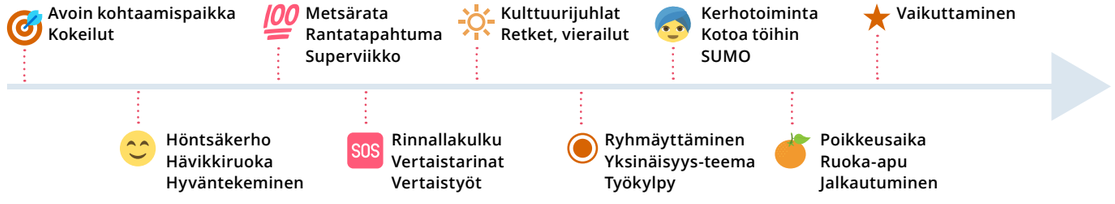
Lähiöinnostajat-hankkeessa (2017-2020) kolmas sektori hakee vipuvarttta neljännestä sektorista: perheestä, suvusta, naapurostosta, löyhistä lähiöverkostoista. Kyse on tiedon, taidon, tavaroiden ja käytänteiden välittävästä kierrätyksestä. Oli kyse ruoasta, vaatteista, tukihakemuksista tai omista vahvuuksista.

Lue lisää Lähiöinnostajista (2017-2020) puokkari.fi, bit.ly/lahioinnostajat2020 Puokkaritalo, Mielikintie 7, 90550 Oulu

Puokkaritalon arkea voit kurkata FB:ssä ja Instagramissa @ puokkarinnuokkari

Marraskuussa, isänpäivään päättyvällä viikolla, valittiin valtakunnallisesti kolme Vuoden isää 2020. Kirjoittaja on yksi vuoden isistä. Hän kieltää olevansa ihanneisä, olen sellainen ihan riittävä isä. Vesa on järjestötoimija, joka haluaa mahdollistaa lapsille, nuorille ja perheille turvallista ja mielekästä tekemistä.

JATKUVA KETTERÄ KEHITTÄMINEN



KOHTAAMISIIN ALUKSI VAIKKA PIENIN ASKELIN

teksti **Antti Heinonen** kuva **Shutterstock**

Meille kaikille on suunnattoman tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin me olemme. Omien tarpeiden, ajatusten ja tunteiden jakaminen on erityisen tärkeää hyvinvoinnin kannalta. On väitetty, että emotionaalinen eristäytyneisyys on suurempi terveysriski kuin tupakanpoltto tai korkea verenpaine. Riittää, että on yksi aito, läheinen ja lämmin ihmissuhde, joka luo turvaa, tekee olon rauhalliseksi ja jollakin tavalla varmaksi.

Erilaiset kohtaamiset mahdollistavat ihmissuhteiden luomisen, mistä syystä meidän olisi tärkeä olla kanssakäymisissä toistemme kanssa arjessa. Aina ei välttämättä tarvita sanoja, pelkkä yhdessäolo ja läsnäolo tekevät meille hyvää. Hyvän mielen talon olohuone Ilona on avoin matalankynnyksen kohtaamispaikka, mikä on minusta loistava esimerkki siitä mihin kannustan juuri sinua tulemaan, jos kaipaat ajanvietettä tai yhteyttä toisiin ihmisiin.

Olen itse ollut mukana ohjaamassa talolla nuorten aikuisten olohuonetta, pikkujululeiriä ja muutamaa muuta toimintaa. Kohtaamani nuoret aikuiset kokivat merkittäväksi sen, että on paikka, minne kokoontua ja missä sai olla arvostelematta ja vapaasti juuri sen hetken tunnetilan mukaisesti – osallistua halutessaan yhteiseen tekemiseen vaikkapa askarteluun tai jos mieli oli säröillä ja kaipasi kahdenkeskeistä juttutuokiota, tämä oli myös mahdollista. Tilaisuus vain olla mukana ja seurata muiden tekemistä koettiin myös tärkeänä. Me henki, toisten kannustaminen ja hyväksyminen olivat kohtaamisissa melkeinpä käsin kosketeltavasti läsnä.

Monenlaista yksinäisyyttä

Liian moni meistä kokee yksinäisyyttä. Osa kokee sosiaalista yksinäisyyttä, osa taas tuntee emotionaalista yksinäisyyttä, jolloin voi olla ihmisiä ympärillä, mutta puuttuu läheinen, jolle voi puhua mistä tahansa. Aina ei ole välttämättä helppoa lähteä mukaan uusiin tilanteisiin kohtaamaan ihmisiä. Moni kysymys painaa mieltä ja joskus itse lähteminen voi olla vaikeaa. Aito yhteys toiseen ihmiseen kysyy aina osaltaan jossain vaiheessa rohkeutta näyttää sen, mikä itsessä on särkyvää. Tätä ei kuitenkaan tulisi pelätä liiaksi. Tärkeää on toki kuulla omat tunteet ja tarpeet ja olla pelotta aidosti oma itsensä. Jotta voi kohdata täytyy aina uskaltaa tulla myös kohdatuksi jollakin tasolla.

Näin korona-aikana kasvokkain kohtaaminen on välillä ymmärrettävästi ja toivotustikin vähäisempää. Kukapa ei olisi kuullut toteamusta, että olemme tehneet lyhyessä ajassa digiloikan. Digitaalisuus tarjoaa helpompia mahdollisuuksia lähteä tutustumaan esimerkiksi vertaistoimintaan, luentoihin tai vaikkapa etsimään uusia ystäviä verkon välityksellä. Kaikki tämä on mahdollista turvallisesti vaikkapa kotisohvalta käsin.

> Verkon kautta on mahdollista olla yhteydessä ajasta ja paikasta riippumatta.

Digisovelluksia käyttöön

Verkon kautta on mahdollista olla yhteydessä ajasta ja paikasta riippumatta. Woebot-sovelluksen voit esimerkiksi ladata puhelimellesi ilmaiseksi ja sen avulla voit käydä keskustelua voinnistasi englanniksi tekoälyn kanssa vaikkapa keskellä yötä. Oiva-sovellus tarjoaa harjoituksia, joilla voi kehittää mielen ja kehon hyvinvoinnin taitoja omaan tahtiin. Chillaa-sovellus taas auttaa vähentämään stressiä, jännittämistä, ahdistusta ja helpottaa sosiaalisten tilanteiden kohtaamista. Lämpimästi voin suositella tutustumaan mielenterveystalo.fi sivustoon, mikä tarjoaa laajasti tietoa, omahoito-ohjelmia ja oppaita. Kuten varmaan jo huomasitkin, verkon tarjonta on uskomattoman laaja, jos kasvokkain kohtaaminen ei ole mahdollista tai juuri sinun juttusi.

Toivon, että lukemisen aikana sinulle tuli tunne, että voisit kokeilla jotakin uutta ja pohdit kohtaamisen merkitystä – etenemisen tulee tapahtua asiassa tavalla mikä tuntuu juuri sinusta sopivalta. Tärkeintä on, ettet jää yksin omien ajatusten, oireiden tai käytännön haasteiden kanssa. Jokaisen tulee vain lähteä etsimään ja löytämään se oma juttu, mistä innostuu ja mikä tuntuu elämäntilanteeseen sopivalta. Yhteys ja läheisyys toiseen ihmiseen alkaa lopulta kuitenkin aina pienistä teoista.

Kirjoittaja Antti Heinonen

HYVIÄ PÄIVIÄ ON JÄLJELLÄ

teksti **Solja Peltovuori** kuva **Shutterstock**

Jokaiselle meistä hyvä päivä on erilainen. Nyt kun tekemiselle on rajoituksia koronan takia, on hyvä miettiä yksinkertaisia, tavoitettavissa olevia asioita, joiden avulla omasta arjesta tulee mahdollisimman mukavaa. Kokemuksen mukaan seuraavia asioita toteuttamalla voi löytää iloa elämään:

1.
Hymy kirkastaa päivän. Jos ei ole ketään muuta, kenelle hymyillä, hymyile itseksesi ja ajattele myötätuntoisia ajatuksia itseäsi ja maailmaa kohtaan.

2.
Mieti omia tavoitteitasi elämässä. Keskeistä ei ole se, kuka olet, vaan millainen ihminen haluat olla. Teetkö sellaisia asioita, jotka vievät sinut kohti tavoitettasi ihmisenä?

3.
Nyt on vähän vaikeaa... mutta pidä kuitenkin yhteyttä muihin ihmisiin. Puhelut, kirjeet, kortit, ulkoilmatreffit ovat mukavia tapoja ottaa yhteyttä, kaiken sometuksen lisäksi!

4.
Pysythän suurin piirtein kohtuudessa elintapojen kanssa? Terveellinen ruoka, riittävä uni, sopivasti liikuntaa ja lepoa – mitään ihmeellistä ei tarvita, vähän säännöllisyyttä ja ajatusta mukaan omiin valintoihin.

5.
Ottaisitko nyt haltuun jonkin uuden asian? Netti on pullollaan tutoriaaleja ja kirjastojen palvelutkin ovat käytettävissä. Löytäisitkö jonkun oppaan tai yhteisön, joka auttaisi sinut alkuun uuden harrastuksen kanssa?

6.
Kiitos on tärkeää meille kaikille. Löydätkö jokaisesta päivästä jotain kiittämisen aihetta, kiitä itseäsi ja kiitä muita. Harjoittelun avulla kiittämisen taidotkin kehittyvät.

7.
Antamisen iloa kannattaa vaalia, anna jotain itsestäsi muille. Muistathan tarjota muillekin mahdollisuuden antamiseen – ota vastaan toisen hyvän tahdon ele, apu tai muu ”lahja”, jos se suinkin on mahdollista.

8.
Ja silloin kun tarvitset apua psyykkisten tuntemustesi ja ajatustesi kanssa, muista meidät Hyviksellä ja ota yhteyttä varhaisessa vaiheessa, liikaa miettimättä.

Varaa henkilökohtainen keskusteluaika neuvonnan numerosta 041 463 5712 tai info@hyvanmielentalo.fi. Loppuvuoden aikana uudistamme myös Hyviksen kotisivut www.hyvanmielentalo.fi ja tarjoamme uusia yhteydenottomahdollisuuksia ja palveluja käyttöösi.

HYVIKSEN TYÖNTEKIJÄT TAVOITETTAVISSA

Miten voimme olla avuksi? Voit varata maksuttoman, elämän tilannetta selventävän keskusteluajan työntekijän tai vertaistukijan kanssa. Saat tietoa ryhmiin, koulutuksiin ja tapahtumiin osallistumisesta. Perehdytämme vapaaehtois- ja kokemustoimintaan. Kerromme, kuinka voit liittyä Hyvän mielen talo ry:n jäseneksi ja millaisia ovat Hyviksen ja kattojärjestömme Mielenterveyden keskusliiton jäsenedut. Seuraa meitä facebookissa ja instagramissa, tilaa sähköinen uutiskirjeemme.

Ota rohkeasti yhteyttä – Meillä on aikaa sinulle!

Kohtaamispaikka, neuvonta ja tukipalvelut
avoinna ma, ti 10-17
ke suljettu
to, pe 9-14

Piia Saraspää, omaistyöntekijä, tiimivastaava 041 540 2354

Ritva Hiltunen, järjestötyöntekijä, 041 463 5712

Valentina Vähänen, järjestötyöntekijä 041 463 5710

Jenni Tulppo, yhteisö- ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
044 901 7212

Mielipaletti, nuorten aikuisten (18-35v) toiminta
Ella Sohlo, mielipaletti-työntekijä
044 334 6141

Katri Aaltio, mielipaletti-työntekijä 044 311 4140

Koulutus- ja kokemustoiminta
Päivi Isojärvi, koulutuksellisen tuen koordinaattori
041 466 7683

Virve Saaranen, kokemustoiminnan koordinaattori
044 718 6762

Yhteisöllinen taidetoiminta
Tiia Närhi, yhteisötyöntekijä
044 491 9420

Hallinto
Viola Karjalainen, yhdistys- ja taloussihteeri
040 584 0562

Solja Peltovuori, toiminnanjohtaja
041 466 7682

sähköpostit: etunimi.sukunimi@hyvanmielentalo.fi

KIERRÄTÄ HYVÄÄ MIELTÄ

Joulukuussa 2020 on kulunut 31 vuotta Hyvän mielen talo ry:n perustamisesta.

Lämmin kiitos sinulle jäsen, joka olet tukenut toimintaamme maksamalla yhdistyksen jäsenmaksun ja osallistumalla vapaaehtoistoimintaan tänäkin vuonna. On hienoa, että voimme yhdessä tehdä tuloksekasta mielenterveystyötä.

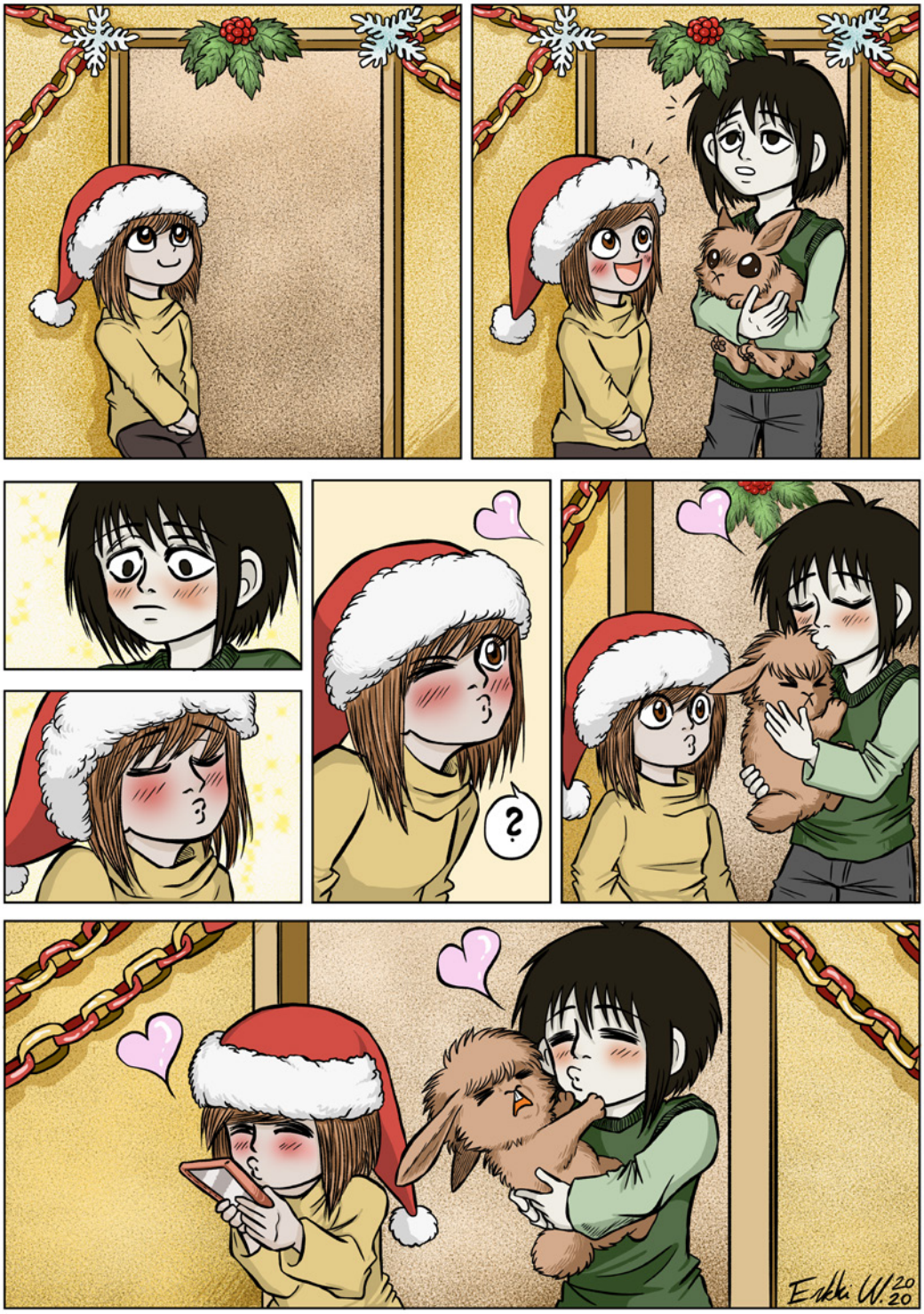
Kiitos myös kaikille yhteistyökumppaneille ja menestystä tulevaan vuoteen!

Vuodenvaihteen aukioloajat:
ke 23.12. talo on suljettu
ma–ke 28.–30.12. talo avoinna klo 9-14
to 31.12. talo suljettu
ma-ti 4.–5.1. ja **to–pe 7.–8.1.** talo avoinna klo 9-14
ke 6.1.2021 talo suljettu

Lisätietoa jouluisesta ohjelmasta ja tapahtumista hyvanmielentalo.fi ja neuvonta 041 463 5712.

RAUHALLISTA JOULUA JA TURVALLISTA UUTTA VUOTTA!

HYVÄN MIELEN TALO



Erkki Waan

SARJISKONE LUKEMATTOMINE IDEOINEEN.

KUN MIKÄÄN EI TULE KYNÄNI JA PAPERINI TIELLE, SAAN TUOTETTUA PARHAIMMILLAAN N. 300 SIVUA SARJAKUVAA VUODESSA.

LÖYDÄ MINUT
TWIIT - TWIIT - TWITTERISTÄ
JA INSTAGRAMISTA

Tilaa uutiskirje osoitteesta
https://www.hyvanmielentalo.fi/materiaalit/uutiskirje.html

saat ajankohtaista tietoa suoraan sähköpostiisi noin 1–2 krt kuukaudessa