HYVÄN MIELEN ERIKOISJULKAISU

KESÄ 2021

TOIVO JA TOIVEIKKUUS KANNATTELEE

OPISKELIJOIDEN MIETTEITÄ KORONAVUODESTA

HYVÄN MIELEN TALO

TERVETULOA MIELEN KAUNEUS-HOITOLAAN!

SISÄLLYS

KESÄ 2021

3 Pääkirjoitus
4 Onnittelut Irmalle
5 Siljan ja Emman kevättä ja kesää
6 Opastava perhetyö – tukea ja toimintaa koko perheelle
8 Voimallinen valo
10 Pelaamalla parempi mieli
12 Päihteet lisäävät perheen tuen tarpeita
14 Kaunis mieli – tervetuloa mielen kauneushoitolaan!
15 Kerro mielipiteesi Hyvän mielen talon viestinnästä
19 Kulttuuripääkaupunki valitaan kesäkuussa
20 Toivo ja toiveikkuus kannattelee
22 Vertaistukihenkilö kuuntelee ja ymmärtää
24 ”Korona on ollut sekä haaste että hyvä juttu” – Opiskelijoiden ajatuksia korona-ajasta, etäopiskelusta ja avusta
28 Hyviksen työntekijät tavoitettavissa

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

HYVÄN MIELEN TALO

MEILLÄ ON AIKAA SINULLE

MIELENTERVEYSNEUVONTAA JA KESKUSTELUAPUA, VARAA AIKA:
041 463 5712

OMAISTEN JA LÄHEISTEN TUKIPALVELU:
041 540 2354

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.

Instagram-tilillä (@hyvanmielentalo) stoorit ja mukavimmat stoorimuistot tallessa kohokohdissa.

Facebook-sivulta (@hyvanmielentalo) vinkkejä hyvinvointiin sekä ajankohtaisia kuulumisia.

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

Lisätietoa: info@hyvanmielentalo.fi
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

OPASTAVAA TUKEA PERHEILLE

teksti **Solja Peltovuori**

Yhä edelleen elämme korona-pandemian aikaa. Vaikka valoa terveystilanteen paranemiseen onkin jo näkyvissä, on suuri huoli olemassa ihmisten toimeentulosta. Ennen kaikkea näkyvissä on tuloerojen lisääntyminen ja toimeentulon eriytyminen, kun työssäkäyvät ihmiset ihmettelevät rahojen säästymistä kulutuksen vähennyttyä ja toisaalla lomautetuiksi ja työttömiksi jääneet ovat joutuneet käyttämään viimeisetkin rahat arjessa pärjäämiseen.

Erityisesti lapsiperheiden köyhyys kauhistuttaa. Lastensuojelun Keskusliitossa arvioidaan, että pandemian aikana on tullut 55 000 tuhatta uutta köyhää lapsiperhettä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen selvityksen mukaan tukea tarvitsevien asiakkaiden määrä on kasvanut äitiys- ja lastenneuvoloissa, kouluja opiskelijaterveydenhuollossa sekä lapsiperheiden sosiaalipalveluissa ja lastensuojelussa.

Loppuvuonna 2019 lähes 12 prosenttia alle 18-vuotiaista lapsista ja nuorista eli pienituloisissa perheissä. Määrällisesti tämä tarkoittaa noin 121 000 lasta. Koronan vuoksi määrä on moninkertaistunut. Erityisen haavoittuva tilanne on yksinhuoltajaperheissä ja köyhyys näkyy viimesijaista toimeentulotukea saavien lapsiperheiden määrässä.

Palveluja lapsiperheille

Hyvän mielen talo osallistui kesällä 2020 rahoitushakuun, jonka avulla kehitetään mielenterveysosaamista sekä mielenterveysjohtamisen edellytyksiä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Hyvän mielen talon hanke *Opastavaa tukea psyykkisesti kuormittuneille perheille, joissa on alaikäisiä lapsia, 2020–2022* sai iloksemme myönteisen avustuspäätöksen ja olemme nyt keväällä käynnistäneet toimintaa perheiden tueksi.

Hyviksen hankkeessa tukea tarjotaan koko perheelle. Autetaan oireilevia vanhempia ja tarjotaan tukea perheen alaikäisille lapsille ja nuorille, joilla on jaksamisen ja selviytymisen ongelmia. Toimintaan voi osallistua myös vain osa perheestä.

Hyvän mielen talossa hanketta ovat suunnitelleet perheet, joissa vanhemmilla on mielenterveyden ongelmia. Heiltä on saatu palautetta tarpeesta ja ehdotuksia toimintamuodoista: ”voimavarojen ollessa vähissä, konkreettinen ja opastava neuvonta on todella tarpeen; voimavarojen ja perheen yhteisten tavoitteiden löytäminen kriisin jälkeen uudelleen tärkeää, tarvitaan konkreettista neuvontaa palvelujen käytöstä ja taloudellisissa vaihtoehdoissa, kun tulot vähenevät pitkällä sairauslomalla ja työttömyyden pitkittyessä”.

Miten pahaa oloa voi purkaa, mikä auttaisi -kysymykseen vastattiin: ”Kiva tekeminen yhdessä, perheen tärkeyden palauttaminen mieleen kaaoksen keskellä, muille avautuminen, tunteiden käsittely ja paremmat vuorovaikutustaidot perheen arjessa, koulutusta ja tukea perheen tilanteeseen”.

Tuesta hyötyviä perheitä on Oulun alueellakin runsaasti. Kiinnitämme huomiota toimintaan osallistuvien perheiden toimintakyvyn ja vanhemmuuden vahvistamiseen. Kriisin sosiaalisia vaikutuksia lapsiin ja nuoriin voidaan ennakoida ja pehmentää, jos keskitytään meille mahdollisten palvelujen kehittämiseen verkostojen yhteistyönä. Lasten ja nuorten toipumisessa auttavat mielekäs harrastustoiminta, mielen hyvinvointia edistävä vertaistuki ja konkreettinen neuvonta ja ohjaus sekä puhumisen ja avautumisen mahdollisuudet.

Kulunut vuosi on ollut monella tapaa poikkeuksellinen. Kuukausien kuluessa on havainnollistunut se, että omaa elämää ja läheisten elämää ei ole voinut erottaa erilliseksi toimintaympäristöstä. Kaikki vaikuttaa kaikkeen ja erityisen isoon rooliin nouseekin se, miten asioihin suhtaudumme. Todellisuutta ei voi muuttaa, mutta todellisuuteen suhtautumisen suhteen on vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia. Kokemusten jakamisen avulla meillä on paremmat mahdollisuudet selviytymiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen.

Vastaathan viestinnän kyselyyn

Kehitämme Hyviksen viestintätoimintaa. Toukokuussa avaamme uudet kotisivut ja muutenkin pohdimme tapoja tiedottaa toiminnastamme. Toivottavasti sinulla on mahdollisuus käyttää hetki aikaa tässä lehdessä ilmestyvään kyselyyn, voit postittaa vastauksesi maksutta – kiitos kun haluat vaikuttaa toimintaamme!

Kirjoittaja on Hyvän mielen talo ry:n toiminnanjohtaja

ONNITTELUT IRMALLE

teksti **Solja Peltovuori**

Maaliskuussa vietettiin Hyvän mielen talon kunniajäsenen **Irma Kupiaisen** 90-vuotispäivää. Koronan vuoksi juhlinnalla oli omat rajoitteensa, mutta onneksi monin tavoin ystävillä oli mahdollisuus muistaa synttärisankaria pienillä huomionosoituksilla.

Tyrnävällä syntyneen ja elämänsä viettäneen Irman elämänasenteessa yhdistyvät vanhempien perintönä pohjalaisuus ja vienankarjalaisuus. Lämpimässä elämänasenteessa ilot ovat iloitsemista ja surut suremista varten. Lapsuus oli valoisaa ja vilkasta aikaa kauppiasperheen lapsena. Aikuisena naisena ja äitinä elämä ei kaikin ajoin ollut helppoa läheisten mielenterveysongelmien, lasten menetysten ja monenlaisten muiden traumaattisten tilanteiden vuoksi, mutta vanhemmalla iällä Irman omaan elämään on tullut voimaa ja helpotusta kirjoittamisesta, joka on syventynyt useiden runokirjojen ja antologioissa julkaistujen kirjoitusten tuotannoksi.

Omaistoiminnan keskeinen vaikuttaja

Irma on ollut yksi keskeinen vaikuttaja Hyvän mielen talo ry:n – aiemmilta nimiltään Oulun seudun psykiatristen potilaiden omaiset ry:n ja Omaiset mielenterveystyön tukena – Pohjois-Suomen yhdistys ry:n – aktiivina ja luottamushenkilönä. Omaistoiminnasta Irma löysi ihmisiä, jotka ymmärsivät elämän vaikeita asioita ja joita myös Irman oli helppo ymmärtää ja auttaa yhdistystoiminnan avulla. On vaatinut rohkeutta ottaa mielenterveysasioita esille omalla nimellään 1980-90 –luvuilla, jolloin mielenterveysasioissa oli vielä paljon puhumattomuudenkin taakkaa. Yhdistystoiminta käynnistyi vuoden 1989 lopulla, kun perustettiin oma yhdistys edistämään omaisten ja mielenterveysasiaa.

Hyvän mielen talon ja omaisten toiminnasta Irma löysi aikoinaan kirjoittamiskurssit ja luovan toiminnan terapeuttisen voiman. Kirjoittamisen eheyttäviin mahdollisuuksiin johdattajana tärkeitä ovat olleet mm. **Pirkko Böhm-Sallamon** tunnetusti taitava kirjoittajaohjaus ja monet muut kirjoittamisvalmennukset. Irman omaisrunokirja Kivun kuvajainen hämärän ääriviiva, julkaistiin yhteistyössä Hyvä Mieli –projektin kanssa vuonna 1996.

Muita julkaisuja ovat olleet mm. Valon lailla lävitsemme hiljaisuus, 1999 ja Kukat ovat kyyneleitä, 2012. Irman runoja, kirjoituksia ja haastatteluja on ilmestynyt lehdissä ja useissa antologioissa. Kirjajulkaisuissa Irma on tehnyt yhteistyötä taiteellisesti lahjakkaan poikansa **Otso Kupiaisen** kanssa, jonka teokset ovat löytäneet paikan runoteosten kansikuvituksena.

Hyvän mielen talon perustaja- ja kunniajäsenenä Irma on korostanut puhumisen ja asioiden käsittelemisen merkitystä. Hän on kannustanut meitä avoimuuteen mielenterveysasioissa ja hän on omalla kirjoittamistyöllään ja esimerkillään näyttänyt, että vaikeista asioista voi mennä eteenpäin kun ne uskaltaa kohdata ja käsitellä. Lämpimät onnentoivotukset Irma!

SILJAN JA EMMAN KEVÄTTÄ JA KESÄÄ

teksti ja kuvat **Virve Saaranen, Jenni Tulppo**

Kuka olet? Silja 5 vuotta

» Lempiväri? Punainen ja musta
» Lempiruoka?
Pinaattikeitto ja kasviscouscous
» Harrastukset? Jalkapallo ja juoksu
» Lempilelu? Dinosaurukset
» Millaista sinun arki on? Kivaa
» Mikä päiväkodissa on mukavinta?
Paras kaveri ja kotisleikki
» Mikä on kurjinta?
Kun kaveri ei leiki mun kaa
» Mitä kivaa keväällä voi tehdä?
Rakentaa isin kanssa
» Odotatko jo kesää? Joo
» Mikä kesällä on mukavinta? Rakentaminen, jalkapallo ja juoksu ympäri pihaa
» Mitä suunnitelmia sinulla on?
Keväällä minä haluan olla pihalla
» Mistä tulee hyvä mieli? Siitä, kun minä olen pihalla rakentamassa isin kanssa
» Haluatko lähettää terveisiä? Joo, kavereille

Kuka olet? Emma 4 vuotta

» Lempiväri? Punainen
» Lempiruoka? Spagetti ja jauhelihakastike
» Harrastukset?
Ei mulla varmaan tule mieleen
» Lempilelu? Pienin nukkevauvani
» Millaista sinun arki on? Kivaa!
» Mikä päiväkodissa on mukavinta?
» Leikkiä kavereiden kanssa kotisleikkiä ja patjaleikkiä, jossa patjoista rakennetaan maja ja mennään sinne. Majaan saa hakea pehmoleluja.
» Mikä on kurjinta? No ei yhtään mikään
» Mitä kivaa keväällä voi tehdä?
Pelata jalkapalloa, pyöräillä, puhaltaa saippuakuplia ja käydä leikkimökissä.
» Odotatko jo kesää? Odotan!
» Mikä kesällä on mukavinta?
Uida ja kiikkua. Ja syödä ulkona jäätelöä.
» Mitä suunnitelmia sinulla on?
Leikkiä Eevin kanssa ja tehdä ruokaa.
» Mistä sinulle tulee hyvä mieli?
Eevin kanssa leikkimisestä.
» Kuka Eevi on? Pikkusiskoni. Se on 1 vuotta.
» Mitä Eevi tykkää tehdä? Leikkiä mun kanssa.
» Haluatko lähettää terveisiä? Mummolle ja papalle, kun mää tykkään olla siellä.

Kuva: Shutterstock

OPASTAVA PERHETYÖ

TUKEA JA TOIMINTAA KOKO PERHEELLE

teksti **Mervi Kauppinen** ja **Henry Kaspala**

Minä olen äiti ja äidinrakkauteni on ylitsevuotavaista, mutta minä alan olla myös pahasti rasittunut äiti", totesi Niiskuneiti. Eri syistä perheissä tapahtuu useinkin kuormittavia muutoksia, joista selvitään joskus omin voimin ja joskus taas on hyvä saada tukea asioiden selvittelyyn ja jaksamiseen. Tällaisina hetkinä tarjoamme tukea perheen aikuisille sekä alaikäisille lapsille ja nuorille opastavassa perhetyössä. Osallistuminen on maksutonta. Mukaan voi tulla juuri sellaisena kuin on.

Toimintamme kautta voit saada muun muassa voimavaroja, toiminnallista tekemistä, uusia sosiaalisia suhteita, keskusteluapua, neuvontaa ja vertaistukea. Ajatuksenamme onkin tarjota matalan kynnyksen toiminta- ja tukimuotoja sekä olkkaritoimintaa oululaisille perheille. Hankkeemme toimii vuoden 2022 loppuun saakka. Tavoitteena on, että opastava perhetyö jatkuisi tavalla tai toisella osana Hyvän mielen talon toimintaa tämän jälkeenkin.

Nipsu: "Jos joudumme suuriin aaltoihin, purjehdimme niiden välistä"

Pyrimme ohjaamaan tyyntä kohti myös elämän aalloissa. Voit purjehtia ryhmätoimintaan, ankkuroida keskusteluajalle työntekijän kanssa tai luotsata vaikka itse vapaaehtoisena. Käytössämme on oma tilava toimitila Oulun keskustassa hyvin kulkuyhteyksien varrella.

Ryhmätoiminnassa vanhemmilla ja lapsilla on mahdollisuus mukavaan yhteiseen tekemiseen. Osallistumalla toimintaan voi tutustua uusiin ihmisiin, voi saada vertaistukea ja pääsee mukaan tapahtumiin ja kursseille. Perheiden kanssa suunnitellaan yhteistuumin, mikä toiminta ottaa tuulta purjeisiin. Vapaaehtoisena pääset auttamaan muita, osallistumaan ja vaikuttamaan sinulle mielekkäällä tavalla sekä kehittämään ja hyödyntämään omaa osaamistasi. Onpa tuo toisaalta aivan luvallista nauttia vaikkapa kuppi kahvia perheolkkarissamme Helmessä.

Keskusteluajalla sinulla on mahdollisuus käsitellä elämäntilanteesi ajankohtaisia asioita esimerkiksi vanhemmuuteen, parisuhteeseen tai jaksamiseen liittyen tai kysyä neuvoa, jos jokin asia askarruttaa. Autamme löytämään toimivia tuen lähteitä, jolloin voimme purjehtia suurempien aaltojen välistä. Keskusteluissa edetään ajankohtainen asia kerrallaan toivomallasi reitillä eteenpäin.

Muumipeikko: "Aikuiset eivät laske liukumäkeä. He pelkäävät, että näyttävät hassuilta"

Onkohan Muumipeikko sittenkään oikeassa? Voisiko Niiskuneidinkin rasittuminenkin lievittyä esimerkiksi mielekkään yhteisen tekemisen ja toimivan vuorovaikutuksen myötä? Merkittävää voisi olla kenties vaikkapa tällainen yhteinen mäenlasku. Mäenlaskeminen voi kuitenkin olla pelottavaa. Muistammeko tuolloinkin purjehtia aaltojen välistä?

Ota rohkeasti yhteyttä! Mietitään yhdessä, miten voimme olla juuri sinun ja perheesi tukena.

Kirjoittajat ovat Opastavan perhetyön -hankkeen työntekijöitä.

HYVÄN MIELEN TALON OPA-HANKE, 2021-2022

Hankkeessa tarjotaan opastavaa tukea psyykkisesti kuormittuneille perheille, joissa alaikäisiä lapsia. Hyvän mielen talolle on myönnetty valtionavustusta Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa hankerahoituksesta. Lisäksi toimintaa rahoitetaan STEA-avustuksella.

Kohderyhmänä ovat oululaiset perheet ja tukea tarjotaan hankkeen työntekijöiden ja vapaaehtoisten sekä kokemusasiantuntijoiden yhteistyönä.

Hankkeen toimipisteenä on os. Kauppurienkatu 23, Oulu (sisäänkäynti Vaarankadulta) oma Opan toimitila, jossa on ryhmätiloja ja perhetyöntekijöiden työtila.

Yhteydet:
perhetyöntekijä, hankepäällikkö
Mervi Kauppinen, puh. 044 408 1131

perhetyöntekijä Henry Kaspala,
puh. 044 334 6138

tai etunimi.sukunimi@hyvanmielentalo.fi

VOIMALLINEN VALO

teksti **Meri Rova**

Meri Rova työskentelee tiedeviestinnän asiantuntijana Oulun yliopistossa. Hänellä on myös terveydenhoitajan koulutus ja hän on väitellyt lääketieteellisestä tiedekunnasta filosofian tohtoriksi vuonna 2005. Hän on aloittanut Hyvän mielen talon hallituksen jäsenenä tämän vuoden alussa.

Aurinkoinen kevätsää houkuttaa ulkoilemaan ja hakeutumaan toisten seuraan. Mieli tuntuu toiveikkaalta ja elämä kevyeltä. Moni tunnustaa suorastaan heräävänsä eloon keväällä, pitkän, pimeän ja matalalentoisen talven jälkeen. Valo vaikuttaa elämäämme kokonaisvaltaisesti.

Kevät herättää hormonit

Valon määrän lisääntyminen keväisin aiheuttaa muutoksia kehomme hormonien ja hermoston välittäjäaineiden toimintaan. Valon vaikutus kulkeutuu silmien ja hermosolujen kautta aivojen käpyrauhaseen, jossa se estää tehokkaasti unihormoni melatoniinin erittymistä. Unen tarve vähenee ja mieli virkistyy.

Silmiin osuva valo saa aikaan myös välittäjäaineena toimivan serotoniinin määrän lisääntymisen aivoissa. Serotoniini osallistuu tunnetilojen säätelyyn ja lisää esimerkiksi empatian kokemista. Lisäksi se kohottaa mielialaa, lisää tarmokkuutta ja voi vaikuttaa painoon laskevasti vähentämällä ruokahalua ja makeanhimoa.

Dopamiini tunnetaan mielihyvähormonina ja myös sen määrä lisääntyy auringonvalossa. Dopamiini lisää energisyyttä ja oppimista saa aikaan hyvän mielen kokemuksia. Myös sukupuolihormoni testosteronin määrä lisääntyy keväällä, mikä tekee meistä seurallisempia ja aloitteellisempia.

Toisille kevät on vaikeaa aikaa

Kevät ei kuitenkaan kohtele kaikkia tasapuolisesti. Valoistuvat illat saattavat toisilla vaikeuttaa ja viivästyttää nukahtamista jopa siinä määrin, että uni jää liian lyhyeksi, mistä voi seurata univelkaa ja kevätväsymystä.

Masennuksesta kärsivillä valon voimakas lisääntyminen voi vaikeuttaa sairauden oireita ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavilla kevät saattaa laukaista maniajakson. Myös itsemurhien määrän tiedetään kohoavan keväällä ja alkukesästä.

Valo rytmittää elämää

Valo säätelee voimakkaasti sisäistä vuorokausirytmiämme. Aivoissamme sijaitseva elimistön sisäänrakennettu kello rytmittää kehomme toimintoja pitkälti valon määräämänä. Valoisan ja pimeän säännöllinen vaihtelu tahdistaa kelloa ja tekee elämästämme sopivan rytmistä ja hyvällä tavalla vaihtelevaa.

Sisäiseen vuorokausirytmiimme eli kronotyyppiimme vaikuttaa ympäristön lisäksi myös perimä. Useat meistä ovat luonnostaan aamuvirkkuja ja noin joka kymmenes iltavirkku. Monilla vireystila osuu näiden välimaastoon. Geenit määräävät vuorokausirytmistä noin puolet ja toisen puoliskon määrittää ympäristö ja ulkoinen elämänrytmimme. Myös iällä on merkitystä: nuoruudessa vuorokausirytmillä on taipumus siirtyä hieman myöhäisemmäksi, ja vanhetessamme aamuvirkeys jälleen lisääntyy.

Iltavirkuilla enemmän terveyspulmia

Aamu- ja iltavirkkujen eroja on tutkittu viime aikoina paljon. Tutkimuksissa on huomattu, että iltavirkuille kertyy muita enemmän terveyspulmia: univaikeuksia, hengitystieoireita, masennusta, sydän- ja verisuonitauteja, tyypin 2 diabetesta ja jopa ylipainoa.

Syyksi on arveltu sisäisen kellon poikkeavaa toimintaa ja pitkällä aikavälillä kertyvää kroonista univajetta sekä niin sanottua sosiaalista jetlagia. Se tarkoittaa epäsuhtaa ympäristön määräämän elämänrytmin ja oman sisäisen vuorokausirytmin välillä, jolloin arkena joudutaan pinnistelemään vähällä unella ja vapaapäivinä nukutaan kiinni arkena kertynyttä univelkaa. Terveelliset elintavat ja liiallisen valvomisen välttäminen ovatkin ensiarvoisen tärkeitä iltavirkuille.

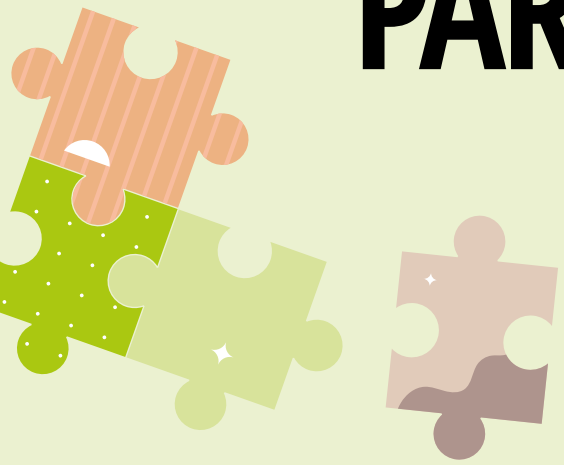
Valoa sopivina annoksina

Liika valo ei ole hyvästä: parhaiten voimme silloin, kun valoisa ja pimeä aika vuorottelevat säännöllisesti. Valo suo virkistystä ja pimeä tuo kaivatun lepohetken valoisien jaksojen väliin. Jos oma vuorokausirytmi tuntuu häiriintyvän herkästi vuodenaikojen vaihtelun myötä, voi elämää rytmittää myös kotikonstein. Monet kokevat hyötyvänsä kirkasvalossa oleskelusta syksyn ja talven pimeinä aamuina. Kesällä valon valvottavalta vaikutukselta voi suojautua pimennysverhoilla, rauhoittavilla iltarutiineilla ja pitämällä kiinni terveellisistä ja säännöllisistä elämäntavoista ja ennen kaikkea riittävästä unen määrästä.

Kuva: Shutterstock

PELAAMALLA PAREMPI MIELI

teksti **Johanna Verhiö**



Pelaaminen on mainio harrastus. Joillekin se on elämäntapa samalla tavalla, kuin vaikka käsityöläisyys on elämäntapa neulojille. Pelaamisella on paljon hyötyjä uuden taidon oppimisesta hahmotuskyvyn paranemiseen ja kun pelaat moninpelejä, pelien etuihin liittyy mukaan paljon sosiaalisia hyötyjä. Tämä artikkeli kurkistaa siihen, millaisin eri tavoin pelaaminen vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin.

Onnistumisen kokemuksia

Pelaaminen rentouttaa. Pelit toimivat samanlaisena pakopaikkana kuin muutkin tarinalliset median muodot kuten kirjat ja tv-sarjat. Riippumatta pelityypistä, pelaaminen saa mielen askartelemaan pelin sääntöjen ja niiden sallimien siirtojen kanssa, kun pyritään pelin tavoitteeseen. Arkiset murheet menettävät painoarvoaan, kun keskitymme miettimään seuraavaa siirtoa pasianssissa, ohjaamme pelihahmomme läpi tasohyppelyn tai nappaamme puhelimen ruudulle ilmestyneen otuksen osaksi kokoelmaamme.

Pelatessamme uppoudumme pelin maailmaan ja tulemme osaksi sen tarinaa. Oikean maailman aiheuttama paniikki ja ahdistus laimenevat kuvitteellisessa ympäristössä. Pelejä onkin onnistuneesti käytetty esimerkiksi post-traumaattisen stressioireyhtymän hoidossa. Saavutettu tavoite saa dopamiinin erittymään kehossamme ja mielialamme kohoaa. Pelaaminen tarjoaa onnistumisen kokemuksia, jotka parantavat omakuvaamme ja tunnetta kyvykkyydestä.

Uusia kontakteja ja sosiaalisuutta

Pelaamalla saa halutessaan sosiaalisia kontakteja. Moninpelit ovat pelejä, joita voi pelata samaan aikaan useampi pelaaja. Tällöin pelistä tulee sosiaalinen tapahtuma, jossa jaetaan onnistumisen ja pettymyksen tunteita suhteessa pelin tavoitteeseen.

Varsinkin internetin yli tapahtuvat pelit, joissa pelaajien ei tarvitse olla samassa fyysisessä tilassa pelatakseen yhdessä, antavat mahdollisuuksia uudenlaiseen sosiaalisuuteen. Sosiaalisesti epävarmat hyötyvät siitä, että pelaaminen tapahtuu etänä. Vähemmistöstressistä kärsivät pääsevät ympäristöön, jossa esimerkiksi ulkoiset seikat tai kulttuurierot katoavat tai eivät ainakaan määrittele ja rajoita osallistumista. Ja pandemia-aikana kaikki ovat hyötyneet verkon yli pelattavista peleistä, joiden parissa on mahdollista viettää aikaa kavereiden kanssa.

Pitkäaikaissairaat, jotka eivät voi noin vain lähteä kotoaan, pääsevät osaksi sosiaalista peliä kodistaan käsin lisäten mahdollisuuksia kokea yhteenkuuluvuutta ja toimijuutta. Myös muut hyötyvät pelaamisen mukanaan tuomasta toimijuudesta. On asioita, joihin voi vaikuttaa silloinkin, kun arkimaailma tuntuu estävän omaa toimintaa.

Toimijuuteen kuuluu tahto toimia aktiivisesti, olla olemassa ja kokea asioita. Oman pelihahmon kautta pelaaja saa toimijuutta pelimaailmassa, mutta samalla myös itse pelaaminen on toimijana olemista.

Monelle vaikeassa elämäntilanteessa olevalle pelien tuoma toimijuuden tunne ja mahdollisuus vaikuttaa asioihin pelimaailmassa on tärkeä voimavara. Ja jokainen hyötyy oman pätevyyden tunteen lisääntymisestä. Kokemus siitä, että pystyy ratkaisemaan ongelmia ja selvittämään pelin eteen laittamat esteet, antaa rohkeutta yrittää ylittää esteitä myös arkielämässä.

Elinvoimainen fanikulttuuri

Peliharrastus ei ole aina pelkkää pelaamista, sinulla on oma identiteetti. Fanikulttuuri on vahva pelien parissa ja peleistä tehdään niin kuvataidetta kuin fan ficcejä ja videoitakin. Saman henkisiä tavataan messuilla ja muissa tapahtumissa – niin fyysisesti kuin etänä. Fanittaminen auttaa rakentamaan minäkuvaa antamalla tunteen johonkin kuulumisesta. Kuulut niiden joukkoon, jotka tykkäävät. Tämä rajojen hahmottaminen tulee esiin myös siinä, millaisista peleistä ei pidä. Omien rajojen tutkiminen ja asettaminen edistävät mielen hyvinvointia ja toimivat osana tunnetaitoja.

Pelit vahvistavat uuden oppimista

Roolipelejä löytyy montaa eri sorttia digipeleistä larppaamiseen. Roolin ottaminen pelaamisen yhteydessä mahdollistaa itselle tärkeiden teemojen pohtimisen uudesta näkökulmasta. Roolihahmot kohtaavat yleensä asioita, joita omassa arkisessa elämässä ei tule kohdanneeksi tai kohtaavat ne erilaisesta asemasta käsin. Roolipelien avulla on mahdollista tutkia tunteitaan ja ajatuksiaan peilaamalla niitä pelimaailman tapahtumien kautta. Tämä saattaa olla hyvinkin tiedostamatonta, mutta arvokasta, sillä tutkitulla asialla on mahdollisuus tulla näkyviin ja saada merkityksen omassa elämässä.

Pelaamisella on yhteyttä kaikenlaiseen oppimiseen. Pelaaminen vahvistaa päättelykykyämme ja harjaannuttaa ongelmanratkaisuun. Opimme kielellistä ilmaisua, sorminäppäryyttä ja teroitamme refleksejämme. Näistä löytyy tutkimistietoa, vaikka mediassa herkästi leviääkin vain surullisia uutisia pelaamisesta. Pelaaminen on kuitenkin vähintään mukavaa ajanvietettä, joka saa meidät unohtamaan murheemme tai ainakin niiden taakka kevenee hetkeksi. Näemme itsemme positiivisessa valossa ja osaavina olentoina. Pelaamalla on mahdollista saada parempi mieli. Suosittelen kokeilemaan.

Kirjoittaja on julkaissut kaksi PC-peliä ja useita kymmeniä larppeja, kaksi taiteilija-apurahaa Suomen kulttuurirahastolta pelitaiteilijana, Vuoden 2020 tyttöteko palkinto, Microsoftin laitestipendin ohjelmointiin. Taiteilijanimi Hörhiö ja lempipelit Heroes of Might and Magic 3 ja Borderlands-sarja (PC) sekä Talisman (lautapeli). Pro tip: Varmista, että sinä pelaat peliä, eikä peli pelaa sinua.

Mukavia pelejä:

- Ironspinen ilmainen Astaterra-roolipeli (suomeksi): www.astaterra.fi
- Mieli ry:n pelit: https://mieli.fi/fi/materiaalit/pelit-ja-tehtävät
- skribbl.io – piirrä ja arvaa yhdessä kavereiden kanssa netin yli
- Google Puzzle Party – kokoa palapelejä yhdessä kavereiden kanssa netin yli

Tulossa:

- Verkkopelitapatuma Vectoraman Virtuaalirama 11.–13.6.2021. www.vectorama.info
- Ropecon 30.7.–1.8.2021, teemana Elementit. Kaikille peleille ja pelaajille löytyy tilaa. www.ropecon.fi

Oululaisia peliyhdistyksiä:

- Tuonelan pelikerho – lautapelit. Facebook: Tuonelan pelikerho
- OIEI ry – liveroolipelit (myös muita pelejä) www.oiei.fi
- CRYO ry – roolipelit (myös muita pelejä) www.cryo.fi

Lukuvinkit:

- Tuukka Hämäläinen ja Aleksandr Manzos: Pelien äärettömät maailmat – elämän suuret kysymykset digitaalisissa peleissä (2020)
- Juho Kuorikoski: Pelitaiteen manifesti (2018)

PÄIHTEET LISÄÄVÄT PERHEEN TUEN TARPEITA

teksti **Jani Tanskanen ja Antti Heinonen**

Päihderiippuvuus on sairaus, joka koskettaa koko perhettä. Päihderiippuvuutta on usein kuvattu tunnesairaudeksi, missä tunteiden tuntemista ja niiden käsittelemistä pelätään niin, että lopulta kaikkiin tuntemuksiin tulee saada päihdeannos peittämään ja lukitsemaan ne. Vaikka päihdesairautta ei aina ole helppo huomata tai myöntää, se on pitkälle edetessään vakava sairaus, jossa pahimmillaan päihteet syrjäyttävät itsestä huolehtimisen, harrastukset, ihmissuhteet ja työn. Päihteidenkäyttäjän läheinen joutuu hoitamaan perheensä asioita, mutta vain harva läheinen kokee saavansa tarvitsemansa tuen. Jos läheinen on lapsi, hän saattaa joutua elämään arkeaan pienen aikuisen roolissa. Perheessä koetut ristiriidat voivat säilyä muistissa vuosikymmenten ajan ja riippuvuus siirtyä sukupolvelta toiselle.

Läheinen on kasvokkain monien haasteiden kanssa

Päihderiippuvuus aiheuttaa läheiselle elämänkriisin ja joissain tapauksissa myös syviä traumoja. Läheisen voi olla vaikea elää omaa elämäänsä ja toteuttaa itseään, kun rakas ihminen on vakavasti sairas. Leimatuksi tuleminen on monelle läheiselle tuttu tunne, joka kapeuttaa elämää. Taloudellinen toimeentulo aiheuttaa huolta, samoin perheen ihmissuhteet. Elämää saatetaan elää häpeän, luottamuspulan ja syyllisyyden ristipaineessa. Osa läheisistä kohtaa väkivaltaa, joka on useimmiten henkistä, mutta väkivalta voi olla myös fyysistä.

Riippuvuussairaudesta kärsivä usein manipuloi ja syyllistää läheisiään - ulkoistaen näin vastuitaan ja hakien sitä kautta oikeutusta toiminnalleen. Vaikka syyllistäminen ja moralisointi ei auta, rajojen vetäminen läheisenä on keskeistä ja mahdollistaa sen, että ihminen saa riippuvaisenakin pitää omistajuuden vastuun kantamisen velvollisuudestaan. Asioiden piilottelu ja erilaisista tilanteista yhä uudelleen pelastaminen ei lopulta auta riippuvaista, vaan päinvastoin tukee riippuvuuden syventymistä ja vie myös samalla läheisen voimavaroja. Joissain tapauksissa päihteidenkäyttäjälle rahan antamisen lopettaminen ja ovien sulkeminen voivat olla jopa toipumista tukevia tekoja. Asioissa ja tilanteissa on toki usein sekä valo- että varjopuolensa. On hyvä pohtia, keskittyykö haasteellisessa elämäntilanteessa pelkästään varjopuoliin vai pysähtyykö välillä myös valoon.

Tieto auttaa ymmärtämään

Olisi tärkeä hakea tietoa riippuvuudesta sairautena, mitä kautta kehittyy syvempi ymmärrys läheistä kohdanneesta sairaudesta ja sen vaikutuksista elämään. Monesti tieto antaa samalla työkaluja ja lisää toivoa toipumisesta. **Ulla Korhosen** kirja *Maailma, jota kukaan ei tavoittele* tuo esille toipuneiden kokemuksellisen näkökulman ja lähestyy riippuvuutta sairautena elämän makuisesti. Korhonen tuo läpi kirjan myös läheisen äänen ja herättelee lämpimästi lukijaa.

Läheiset kokevat yksinäisyyttä ja keinottomuutta. Moni kokee toivottomuuden ja epäonnistumisen tunteita, jotka vievät mukanaan kohti syvää väsymystä. Se,

Kuva: Shutterstock

että joutuu näkemään läheltä, miten päihteidenkäyttäjä vahingoittaa itseään päihteellä, aiheuttaa myös surua. Läheisenä on tärkeää oppia lempeästi tarkastelemaan omia tunteitaan. On hyvä välillä pysähtyä kysymään itseltään mikä sai minut esimerkiksi ärsyyntymään tai tuntemaan niitä tunteita, joita tunnen. Kiinnostuneesti ja hyväksyvästi kuunnella itseään ja tarpeitaan. Tärkeä on myös opetella erottelemaan toisen tunne omastaan, koska jos menee mukaan kaikenlaisiin tunteisiin menettää lopulta voimansa.

Päihteidenkäyttäjän raitis kausi ei välttämättä tarkoita onnellista aikaa perhe-elämässä. Läheinen joutuu silloinkin jättämään itsensä taka-alalle, esimerkiksi pelätessään retkahduksia. Peloista tai perheessä ilmenevästä väkivallasta ei ole helppoa puhua, varsinkaan omista väkivaltaisista ajatuksista tai teoista. Usein ammattiapua haetaan vasta siinä vaiheessa, kun elämäntilanne on pitkälle kriisiytynyt. Sosiaali- ja terveydenhuollosta ei aina ole mahdollista saada riittävässä määrin tukea, varsinkaan, jos läheinen kokee, ettei hän tule ymmärretyksi. Omaiset voivat jäädä lisäksi osattomiksi ystävien ja sukulaisten tuesta, tai suhtautuminen lähipiirissä voi olla kielteistä ja leimaavaa.

Avoimuus vie eteenpäin

Huolen kantamisen ollessa jokapäiväistä on tärkeää lähteä etsimään ja löytämään selviytymisen keinoja. Tätä kautta voi pysyä itse terveenä ja säilyttää oma toimintakykynsä. Tuen saamisen kautta tulee tietoiseksi omista tarpeista ja stressioireet alkavat hiljalleen lievittyä. Läheisenä kannattaa hakea apua itselleen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa – myös niissä tilanteissa, joissa päihteidenkäyttäjä ei vielä ole myöntänyt sairauttaan tai hakeutunut hoitoon.

Kun irrottautuu toisen ihmisen päihderiippuvuudesta, vähitellen huomaa sen, ettei ole myöskään vastuussa toisen käyttäytymisestä. Helpottavaa voi olla palauttaa mieleen, ettei toista voi suoraan muuttaa. Katkeroituminen ja asioiden salaaminen eivät johda hyvään. Avoimuuden myötä on mahdollista saada ymmärrystä ja konkreettista tukea muilta ihmisiltä ja tämä tuo helpotusta, jopa vapauttavaa tunnetta. Monesti samankaltaisen tilanteen kokeneen kanssa keskustelusta on eniten apua. Voimauttava vertaistuki antaa tunteen ”Kyllä me yhdessä selviämme”. Kun vaikean asian saa sanottua, on helpompi päästä elämässä eteenpäin.

Anna toipumiselle aikaa

Muutokset eivät tapahdu nopeasti vaan pitkällä aikavälillä. Omilla teoilla voi vaikuttaa läheisenä elämäänsä toipumisprosessin aikana. On hyvin tärkeää panostaa ihmissuhteisiin, harrastuksiin ja ylipäänsä niihin asioihin, jotka tuovat mielihyvää. Monelle esimerkiksi liikunta on tärkeä jaksamisen ylläpitäjä, samoin ystävien tapaaminen, kuvataiteen harrastaminen, oman ansio- tai vapaaehtoistyön tekeminen tai hengellisyys. Jos ei pidä huolta omasta jaksamisestaan, ei jaksa myöskään tukea toista ihmistä.

Oman elämäntarinansa voi hyväksyä ja ajatella, että vaikeistakin asioista on mahdollista selviytyä. Omalla elämällä on merkitystä. Tähän voi liittyä anteeksiantoa itseä tai muita ihmisiä kohtaan. On tärkeää, että on itselleen rehellinen ja arvostaa itseään. Kun vaikeasta elämänvaiheesta pääsee eteenpäin, voi kokea kiitollisuutta ja sen myötä vahvaa elämänhalua. Myöhemmin omista kokemuksista kertomalla on mahdollista auttaa muita ihmisiä, esimerkiksi vertaistukiryhmässä tuoda toivoa ja uskoa selviytymiseen. Vaikka edistymisen askeleet olisivat pieniä, ne ovat aina kuitenkin merkityksellisiä. Keskeistä on, että omainen tulee kohdatuksi itsenäisenä avuntarvitsijana, ei vain riippuvuussairaan läheisensä tukiresurssina.

Jani Tanskanen on sairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri, joka työskentelee Oulun yliopistollisessa sairaalassa. Hän on kohdannut työssään sekä päihteidenkäyttäjiä että heidän läheisiään. V. 2017 hän syventyi pro gradu –tutkielmassaan päihteidenkäyttäjien perheenjäsenten näkökulmaan, ja heidän narratiiviensa kautta esiin tulleisiin omaiskokemuksiin.

Antti Heinonen on sairaanhoitaja ja terveystieteiden maisteri, joka on työskennellyt pitkään mielenterveys- ja päihdetyön parissa. Nykyisin kirjoittaja toimii opettajana Suomen Diakoniaopistolla. Tammikuusta 2021 alkaen hän toimii Hyvän mielen talon hallituksen jäsenenä.

KAUNIS MIELI – TERVETULOA MIELEN KAUNEUSHOITOLAAN!

teksti **Tuuli Kalliainen**

Meillä on tarjolla monenlaisia palveluja mielen kirkastukseksi ja parantamiseksi. Olethan yhteydessä, mikäli jokin palvelu puuttuu valikoimastamme!

Mielen kestovärjäys:

Tarvitsetko uutta ilmettä ajatuksiisi? Tartu tarjoukseen ja sävytä ajatuksiasi kirkkailla sävyillä! Tarjolla muun muassa trendikkäät sävyt: armollisuus, joustavuus ja tasapaino. Sävyt sopivat jokaiselle ja ne vahvistuvat ajan kuluessa!

Masennusajatusten kuorinta:

Haluatko päästä hetkeksi eroon masennuksen kuonasta? Oletko väsynyt, et saa aikaan asioita ja mielesi on synkkä kuin Mariaanien hauta? Tule masennusajatusten kuorintaan, niin saat pahimmat masennusajatukset pois häiritsemästä elämääsi! Suositeltu käyntiväli on kerran kuukaudessa.

Itsetunnon kohotus:

Hei just sä! Sä olet arvokas ja hyvä, ainutkertainen! Hyvä itsetunto on tärkeä, sillä se mahdollistaa kyvyn nähdä mahdollisuuksia ympärilläsi ja tuo tunteen elämänhallinnasta. Kun sinulla on hyvä itsetunto, uskallat elää itsesi näköistä elämää! Itsetunnon kohotuksessa tutustut paremmin itseesi ja opit puhumaan itsellesi kuin puhuisit parhaalle ystävällesi. Kaupan päälle saat sylillisen itsemyötätuntoa!

Motiboost:

Onko motivaatiosi teillä tietämättömillä? Junnaavatko työt, opinnot tai elämä? Tule meille, niin boostaamme motivaatiotasi! Tarjolla vaihtoehdot pikaboost, megaboost ja hyperboost.

Mielialan kohotus:

Tarvitsetko pikaista kohotusta lannistuneeseen mielialaan? Meillä on ajantasaisimmat välineet, joilla mielialasi kohoaa taivaisiin! Tule mielialan kohotukseen, niin saat kaupan päälle pinnan pidennyksen!

Ajatusten kestotaivutus ja ajatusten muotoilu:

Ajatteletko aina olevasi huono, arvoton ja epäonnistunut? Tule ajatusten kestotaivutukseen, jossa käännämme negatiiviset ajatukset positiivisiksi! Lähdet meiltä hyvillä mielin ajatellen itsestäsi positiiviseen sävyyn – vaikutukset ovat pitkäaikaiset!

KERRO MIELIPITEESI HYVÄN MIELEN TALON VIESTINNÄSTÄ

Hienoa, jos innostut vastaamaan ja autat meitä kehittämään toimintaamme!

Vastaustasi käytetään myös palautteena toimintamme rahoittajalle Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselle.

TAITA LOMAKE JA TEIPPAA TAI NIDO!

HYVÄN MIELEN TALO

postimaksu
on maksettu

Hyvän mielen talo ry
Tunnus 500 8973
00003 VASTAUSLÄHETYS

Seuraatko Hyviksen viestintää säännöllisesti?

○ kyllä, säännöllisesti ○ kyllä, satunnaisesti ○ en juuri lainkaan ○ en osaa sanoa

---

Millä viestinnän tavalla toivot meidän viestivän jatkossa enemmän (voit valita useita)?

○ tapaamiset talolla kasvokkain
○ sähköpostiviestit
○ lehti-ilmoitukset
○ facebook/hyvanmielentalo
○ ihimiset.fi -sivusto
○ puhelut
○ sähköinen uutiskirje
○ paperiesitteet
○ facebook/mielipaletti
○ jokin muu tapa?
○ tekstarit
○ kotiin lähetettävä posti
○ www.hyvanmielentalo.fi
○ instagram/hyvanmielentalo

Jos seuraat viestintäämme, mitkä Hyviksen viestintäkanavista ovat sinulle tärkeitä?

viestintätapa	*on tärkeä minulle*	*ei ole tärkeä minulle*
tapaamiset talolla kasvokkain	○	○
puhelut	○	○
tekstarit	○	○
sähköpostiviestit	○	○
sähköinen uutiskirje	○	○
kotiin lähetettävä posti	○	○
lehti-ilmoitukset	○	○
paperiesitteet	○	○
www.hyvanmielentalo.fi	○	○
facebook/hyvanmielentalo	○	○
facebook/mielipaletti	○	○
instagram/hyvanmielentalo	○	○
ihimiset.fi -sivusto	○	○

Onko Hyviksen viestintä mielestäsi helposti saavutettavaa?

○ erittäin hyvin saavutettavaa
○ melko hyvin saavutettavaa
○ erittäin heikosti saavutettavaa
○ hyvin saavutettavaa
○ heikosti saavutettavaa

Voisimmeko parantaa saavutettavuutta jollain tavoin? Kerrotko omin sanoin:

Millaisia asioita Hyviksen viestinnässä pitäisi parantaa ja kehittää? Kerrotko omin sanoin:

Anna vielä kokonaisarvosana (4-10) viestinnässä onnistumiselle:

Meillä on käytössä viestinnän sloganeita – anna arvosanasi (4-10) näille viesteille:

Sydämellä näkee hyvän

Kierrätä hyvää mieltä

Meillä on aikaa sinulle

Haluatko ehdottaa jotain uutta slogania Hyviksen käyttöön?

Minkälaisia muutoksia Hyviksen viestintä saa sinussa aikaan – ajatuksissa, tunteissa, toiminnassa? Kerrotko omin sanoin:

Arvomme vastanneiden kesken tuotepalkintoja, laita mukaan nimesi ja puhelinnumero/sähköpostiosoite, jos haluat osallistua arvontaan:

Lämmin kiitos vastauksistasi!

Lisätiedot ja yhteydenotot:
Solja Peltovuori, toiminnanjohtaja, 041 466 7682, solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi

HYVÄN MIELEN TALO

Kuva: Shutterstock

KULTTUURIPÄÄKAUPUNKI VALITAAN KESÄKUUSSA

teksti **Solja Peltovuori**

Suomi ja Slovakia on valittu Euroopan kulttuuripääkaupunkien toteuttajamaiksi vuodelle 2026. Kotimaisen pääkaupungin valinta tapahtuu kesäkuussa, jolloin Oulun, Tampereen ja Savonlinnan välinen kisa tittelistä ratkaistaan kansainvälisen raadin toimesta.

Oulu on yksi historian pohjoisimmista ehdokkaista kulttuuripääkaupungiksi. Oulun hakemuksen teemoja ovat *rohkeasti reunalla*, *vastakohtien voima* ja *villisti kaupunki*.

Kaupunki on toteuttanut aiemmin hakukierroksen juhlavuoden tapahtumien toteuttamisesta ja jos Oulun ehdotus tulee kesäkuussa hyväksytyksi, aloitetaan vielä uusi kierros tapahtumaehdotusten lisäämiseksi. Hyvän mielen talo on osallistunut Oulun kaupungin hakemukseen ja hakukirjaan siten, että meillä on mukana oma ehdotus kulttuuripääkaupunkivuoden ohjelmaksi. Hyviksen hankkeessa on mukana yhteistyökumppaneita ja musiikilliseksi yhteistyökumppaniksi on löytynyt oululainen Tylyterapia.

Tylyterapia laulaa ja räppää mielenterveydestä

Tylyterapian ensiaskeleet otettiin syksyllä 2017, kun **Susanna**, **Niko** ja **Mikko** olivat töissä samalla psykiatrisella osastolla. Eräässä rauhallisessa yövuorossa laitettiin tekstiä paperille ja porukalla rakentui pari biisiä tulevia pikkujouluja varten. Siitä yhteistyö hiljalleen lähti liikkeelle.

Ensimmäinen studiobiisi syntyi jääkiekon MM-kisojen ympärille. Sussu kirjoitti ja lauloi sekä pojat kirjoittivat sekä räppäsivät omat osuutensa. Laulu sai nimekseen ”Jalosen kullat”.

Kokeillaan ja testaillaan

Työnjako Tylyterapiassa on vakiintunut sellaiseksi, että jokainen hoitaa oman osuutensa alusta loppuun itse ja sitten sovitellaan osuuksia treeneissä yhteen. Totta kai, ideoita heitellään puolin ja toisin – kokeillaan, mikä juttu toimii ja mikä ei.

Sanoituksissa ja tunnelmassa on keskitytty paljon mielenterveyteen liittyviin asioihin. Toinen Tylyterapian studiobiisi ”Kuuleeko kukaan”, käsittelee ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, itsetuhoisuutta ja epätoivoa jaksamisesta. Jatkossa on tarkoitus mennä studiolle uudelleen ja käsitellä skitsofreniaa sekä psykoottista oireilua.

Toki paperilla bändillä on muunlaisiakin kappaleita, jotka vaihtuvat rakkauden teemoista helppoihin biletysjumputuksiin.

Halu auttaa

Mielenterveys on Tylyterapian Mikolle, Nikolle ja Susannalle tärkeä asia jo pelkästään työn takia. Aiheet ovat hyvin usein sitä maailmaa, mistä edelleen puhutaan liian vähän. Bändin jäsenten työkokemus ja potilaskohtaamiset auttavat heitä lähestymään erilaisia aiheita ja löytämään sopivat sanat kuvaamaan, mitä ihmisen mielessä voi kuormittavalla hetkellä liikkua.

Tylyterapia myös painottaa, että vaikka biisit ovat rankkoja sanoituksiltaan, niin musiikin tekijöinä kolmikko on ennen kaikkea ihmisiä, joilla on halu ja tahto auttaa sekä herättää ajatuksia mielenterveyden ongelmista.

Tylyterapian musiikkiin voit tutustua mm. instagram.com/tylyterapia

TOIVO JA TOIVEIKKUUS KANNATTELEE

teksti **Tiia Närhi**

Runsas vuosi on vietetty poikkeuksellisissa olosuhteissa. On painittu huolen, surun, turvattomuuden, yksinäisyyden, ja monien muiden haastavien tunteiden kanssa. Eläminen on vaatinut meiltä jokaiselta sitkeyttä, ja myös olosuhteiden edessä nöyrtymistä.

Kyllähän tämä alkaa jo väsyttää, on usein myönnettävä itselleenkin. Eikö tämä voisi jo oikeasti helpottaa? Paljon ollaan onneksi otettu käyttöön uusia toimintatapoja yhteyden pitämiseen. Ei ihmiskunta ole ollut täysin neuvoton tässäkään uudessa maailman tilanteessa.

Toivo ja toivottomuus

Viime syksynä mietin paljon, toivon merkitystä ja myös sen kääntöpuolta, toivottomuutta ja näköalattomuutta. Pohdin paljon sitä, voisiko toivon teemasta löytää ja ammentaa voimia näiden poikkeusolojen keskellä elämiseen. Mieleni on käynyt vierailemassa myös menneisyydessä, hain sieltä näkökulmia tai ratkaisuja tähän uuvuttavaan tilanteeseen.

Kun katselen vaikka omaa elämääni taaksepäin, lapsuuttani ja nuoruuttani, etenkin monia raskaita aikoja, olen alkanut nähdä selkeämmin sitä, kuinka suurta roolia toivo on elämässäni näytellyt.

Kolkoimmankin tyhjyyden ja kipeimmän yksinäisyyden, painavimman häpeän, kauheimmankin pelon ja näköalattomuuden keskellä jokin sisälläni on sykkinyt ja aina lopulta pakottanut minut liikkeelle. Periksi ei anneta. En suostu uskomaan, että elämä tulee aina olemaan tällaista. En suostu uskomaan, että maailma voi olla näin paha. On pakko olla jotain, mitä voin tehdä. On pakko olla toivoa. Vaikka en aina pystynytkään näkemään eteenpäin, halusin uskoa, että toivoa paremmasta on.

Tietoinen valinta ohjaa eteenpäin

Mielestäni toivoon liittyy vahvasti ajatus siitä, että vaikka elämässä voi olla todella vaikeita, jopa toivottomalta tuntuvia hetkiä, se ei sulje pois sitä mahdollisuutta, että asiat voivat joskus kääntyä parempaan suuntaan. Toivo on mielestäni sellainen kantava voima, joka auttaa kestämään pimeyttä ja epävarmuutta, ja taapertamaan kaikesta huolimatta eteenpäin.

Toivo ei ole mielestäni tosiasioiden kieltämistä, yltiöpositiivista ajattelua tai asioiden hyvien puolien pakonomaista etsimistä. Toivo hyväksyy sen, miten asiat ovat, ottaa vastaan myös raskaat tunteet, mutta valitsee tietoisesti kaikesta huolimatta jatkaa eteenpäin ja nähdä sen hyvän, mitä on.

On täysin ymmärrettävää, että pitkittynyt tilanne aiheuttaa meissä kaikissa ajoittain voimakkaita epätoivon ja toivottomuuden tuntemuksia. Myös näiden tuntemusten äärelle pitää pysähtyä. Jos mahdollista on, näitä tunteita ja ajatuksia on hyvä jakaa toisten kanssa, sillä yhdessä jaettu epätoivo usein itsessään herättää meissä toivoa. Itseään voi myös muistuttaa siitä, että elämme kaikki hankalassa tilanteessa ja jaamme samanlaisia kokemuksia ja ajatuksia. Tällainen ajatus voi auttaa kokemaan tietynlaista yhteyttä muihin ja ehkä muistuttaa siitä, että ei ole tässä tilanteessa yksin. Että samassa veneessä sitä tässä kaikki ollaan.

Kuva: Shutterstock

Toivon herättelyä

Omaa toivoaan voi koittaa myös herätellä ja ylläpitää tekemällä pieniä tekoja ja asioita, joihin kokee voivansa vaikuttaa. Toiselle nämä toivon teot voivat olla auringonnousun tai kynttilän liekin äärelle pysähtymistä, toiselle sängystä ylös nousemista, vaatteiden päälle pukemista ja verhojen avaamista. Yksi saa toivoa luonnosta tai hauskoista ohjelmista, joku siitä, että voi aina ankkuroitua oman hengityksensä äärelle.

Toivoa voi ammentaa siitä, että on ennenkin selvinnyt vastoinkäymisistä ja haastavista tilanteista. Ennen kaikkea toivoaan voi ylläpitää hakemalla tukea ja apua muista ihmisistä, etenkin silloin, jos tuntuu, ettei toivoa itse löydä mistään. Kun huomaa, että aina on jotain pientä, mitä voi tehdä, luo se mahdollisuuksia ja tilaa toivon heräämiselle.

Toivon puu ja toivon kuvat

Viime syksynä herättelimme toivoa Hyvän mielen talolla kokoamalla olohuonekävijöiden kanssa Toivon puuta. Keräsimme siihen erilaisia asioita, jotka tuovat omaan elämään iloa, mielekkyyttä ja herättävät toiveikkuutta. Puuhun löytyikin mukavasti asioita: erilaiset harrastukset, vertaistuki, perhe tai ystävät, luonto tai erilaiset toivoa ylläpitävät ajatukset ja mietelauseet olivat tärkeitä toivoa luovia ja ylläpitäviä asioita.

Keväällä jatketaan toivon -teeman parissa. Helmikuussa käynnistyi Yhteiset Toivon kuvat-projekti, jossa kootaan Hyviksen kävijöiden lähettämistä töistä yhteinen videoteos. Tämän lisäksi alkuvuodesta aloitettiin Toivon Ensiapupakkauksen kokoaminen, jossa pääsee työstämään erilaisia mielen hyvinvoinnin ja toivon tukemisen työkaluja.

Tarkoituksena on pysähtyä toivon -teeman äärelle ja luoda mahdollisuuksia ja näkökulmia toivon paikkojen ja toivon tekojen löytämiselle. Toiminta ja osallistuminen voivat myös havahduttaa omille toivottomuuden tai näköalattomuuden tuntemuksille. On arvokasta pohtia sitä, miten niiden kanssa voisi jaksaa ja miten asioissa pääsisi eteenpäin. Esimerkiksi soitto jollekin tutulle tai vaikka Hyvän mielen talolle voisi olla itselle sopiva toivon teko!

Kirjoittaja on Hyvän mielen talon yhteisötyöntekijä, joka on kehitellyt erilaisia yhteisötaiteellisia työmuotoja toimintaan osallistuvien yksilölliseen ja yhteisölliseen käyttöön.

VERTAISTUKIHENKILÖ KUUNTELEE JA YMMÄRTÄÄ

teksti **Jenni Tulppo**

Keskustelimme Hyvän mielen talon vertaistukihenkilöiden peruskoulutuksessa palautteista, joita vertaistukihenkilöt ovat tuettaviltaan saaneet ja esiin nousivat ajatukset siitä, kuinka samankaltaisia asioita kokeneelle ihmisille on turvallista ja helpompi puhua. Eräs koulutukseen osallistuja sen juuri osuvasti totesi: ”On helppo puhua omien joukossa.”

Vertaistukihenkilö ei syyllistä eikä kyseenalaista vaan kuuntelee ihminen ihmisen rinnalla. Hän luo toivoa tulevasta ja tukee omien voimavarojen löytämistä tilanteessa, jossa on vaikea jaksaa yksin ja omat tukiverkostot ympärillä eivät ole riittäviä. Vapaaehtoisuuteen ja vertaisuuteen pohjautuva ”maallikkoauttaminen” on julkisia palveluita täydentävää inhimillistä lisää, jolla voi olla ratkaiseva merkitys toipumisessa tai vaikeassa elämäntilanteessa eteenpäin selviämisessä.

Kahdenkeskisen vertaistuen eri mahdollisuudet

Hyvän mielen talon vertaistukihenkilöt ovat tehtäväänsä koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on kokemusta omakohtaisesti tai omaisena/läheisenä mielenterveyden häiriöistä, psyykkisestä oireilusta tai psyykkisesti kuormittavasta elämäntilanteesta. Vertaistukihenkilöiltä löytyy kokemuksia mm. eri asteisesta masennuksesta, ahdistuneisuudesta, persoonallisuushäiriöistä,

Kuva: Unsplash

uupumuksesta, kroonisesta kivusta ja sen vaikutuksista mielenterveyteen, erilaisista parisuhteen ja perhe-elämän haasteista ja läheisen ihmisen menettämisestä itsemurhan kautta.

Vertaistukihenkilöt tarjoavat tukeaan kuuntelemalla ja keskustelemalla tuettavan kanssa tai kirjoittaen verkossa. Vertaistukihenkilöt toimivat kasvokkaisissa kohtaamisissa Hyvän mielen talolla ja kävelytapaamisissa tai tarjoten tukea etänä puhelimitse ja lähitulevaisuudessa myös verkossa OLKA -vertaistukisovelluksen kautta. Sopiva vertaistuen muoto sovitaan aina yhdessä vertaistukihenkilön ja tuen tarpeessa olevan kesken.

Tuen tarpeessa oleva voi suoraan itse tiedustella vertaiskeskusteluapua Hyvän mielen talolta tai työntekijä ehdottaa vertaiskeskustelun mahdollisuutta tilanteessa, jossa hänen arvionsa mukaan asiakas voisi siitä hyötyä. Vertaistukihenkilöt voivat toimia asiakkaan suostumuksella myös työntekijän parina keskusteluapuatapaamisissa.

Tukisuhteet voivat alkaa joko suoraan vertaistukihenkilön ja tuettavan keskinäisestä tapaamisesta tai kolmenkeskisestä tapaamisesta vertaistukihenkilön, tuettavan ja työntekijän kanssa. Tukikertojen määrä vaihtelee tilannekohtaisesti – joskus yksikin kohtaaminen voi olla riittävä ja merkittävä, toisinaan tavataan useita kertoja useamman kuukauden ajan.

Vertaistukea verkossa

OLKA -vertaistukisovellus on EJY ry:n OLKA®-toiminnan piirissä kehitelty mobiilisovellus, jonka kautta vertaistuen tarpeessa oleva ja vertaistukija voivat kohdata anonyymisti ilman yhteystietojen vaihtamista ja sijainnista riippumatta. Mobiilisovellus on valtakunnallinen vertaistuen kanava, jossa tukea tarjoavat koulutetut vapaaehtoiset eri puolilta Suomea eri järjestöjen piiristä. Suomi on järjestöjen luvattu maa, jossa järjestöjä löytyy lukuisiin erilaisiin sairauksiin, vammoihin ja elämän kriisitilanteisiin liittyen. Toivottavasti tämä järjestöjen tarjoama vertaistuen kirjo saadaan mahdollisimman monipuolisesti myös vertaistukisovellukseen.

Sovellusta pilotoidaan huhtikuussa muutaman pilottijärjestön kesken ja viimeistään syksyllä 2021 sovellusta olisi tavoitteena päästä laajentamaan. Tässä vaiheessa myös Hyvän mielen talon vapaaehtoisia vertaistukihenkilöitä pääsee liittymään mukaan mobiilisovellukseen ja tarjoamaan vertaistukeaan myös tässä uudenlaisessa muodossa.

Omaisille vertaistukea psykiatrian osastolla

Psykiatrisessa sairaalahoidossa olevien omaisilla on mahdollisuus kahdenkeskiseen vertaiskeskusteluapuun Oulun yliopistollisen sairaalan, Psykiatrian klinikan osastolla 82. Vertaistukihenkilöinä toimivat mielenterveysomaiset ovat tavattavissa ajanvarauksella osaston vierashuoneessa keskiviikkoisin klo 18.00-19.00. Ajan varaaminen vertaiskeskusteluun tapahtuu apulaisosastonhoitaja Jaana Heikkisen kautta (p. 040 509 5887 tai jaana.heikkinen@ppshp.fi).

Jos sinulla heräsi vähänkään ajatus siitä, että kahdenkeskinen vertaistukitoiminta voisi koskettaa sinua – kaipaisit itse vertaistukea tai vaihtoehtoisesti voisit sitä vertaistukijan roolissa tarjota – ole rohkeasti yhteydessä. Tervetuloa mukaan ”omien joukkoon”!

VERTAISTUEN TARPEESSA?

VERTAISKESKUSTELUAJAN VARAAMINEN HYVÄN MIELEN TALOLTA

Kahdenkeskistä vertaistukea mielenterveysomaisille/-läheisille
Omaistyöntekijä Piia Saraspää, 041 540 2354, piia.saraspaa@hyvanmielentalo.fi

Kahdenkeskistä vertaistukea mielenterveyskuntoutujille ja psyykkisestä oireilusta omakohtaista kokemusta omaaville
Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Jenni Tulppo, 044 901 7212, jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi

SINUSTAKO VERTAISTUKIHENKILÖ?

TERVETULOA SEURAAVAAN PERUSKOULUTUKSEEN!

Omien kokemustesi pohjalta mielenterveysomaiselle/-läheiselle tai mielenterveyskuntoutujalle/psyykkisesti kuormittavassa elämäntilanteessa olevalle

Vertaistukihenkilöiden peruskoulutus la 29.5. klo 10.00-14.00
Hyvän mielen talolla tai vaihtoehtoinen toteutus tilanteen vaatiessa etäkoulutuksena (Microsoft Teams)
Ilmoittautuminen ja lisätiedot:
jenni.tulppo@hyvanmielentalo.fi, 044 901 7212

"KORONA ON OLLUT SEKÄ HAASTE ETTÄ HYVÄ JUTTU"

OPISKELIJOIDEN AJATUKSIA KORONA-AJASTA, ETÄOPISKELUSTA JA AVUSTA

Haastattelut **Katri Aaltio ja Virve Saaranen**
Teksti **Liisa Alanampa-Kantanen**
Kuvat **haastateltujen omat kuva-arkistot**

Kuva: Unsplash

> Tuntui epäonnistumiselta jättää kursseja kesken, kun aina on suoriutunut ilman ongelmaa. Kun yhtäkkiä ei ole motivaatiota eikä jaksa, tulee pettymystä itseä kohtaan.

Kun koronatartunnat levisivät läpi Suomen keväällä 2020, oppilaitokset siirtyivät etäopetukseen. Kesällä koronatartuntojen määrä väheni, ja lähiopetukseen palaaminen näytti lupaavalta. Syksyllä 2020 tartuntamäärät kuitenkin nousivat jälleen nopeasti, ja opiskelijat vetäytyivät koteihinsa etäopetukseen, joka on jatkunut tähän päivään saakka.

Haastattelimme kolmea oululaista opiskelijaa, jotka kertoivat, miten korona ja etäopiskelu kotona ovat vaikuttaneet heidän e lämäänsä, ja millaista apua he ovat saaneet mielenterveyden häiriöihin. Ovatko opiskelijat saaneet riittävästi apua opintojen suunnitteluun ja kurssien suorittamiseen? Entä mistä ja kuinka nopeasti apua saa silloin, kun opiskelijan mielenterveys alkaa horjua?

Etäopetus loi haasteita

Tuuli (27) aloitti sosionomiopinnot Oulun ammattikorkeakoulussa syksyllä 2020. Hänen opiskeluryhmänsä ehti nähdä toisiaan parin viikon ajan, ennen kuin opetuksessa siirryttiin etäopintoihin.

Etäopinnot toivat opintoihin heti haasteita, kun sosiaalialalle tärkeän vuorovaikutteisen oppi-

misen tilalle tulivat videotapaamisten alusta Teams ja pikaviestinpalvelut WhatsApp. Kaikilla opettajilla ei ollut riittävästi valmiuksia Teamsin käyttöön, eikä WhatsAppikaan ole ollut niin hyvä väline ryhmäytymiseen kuin kasvokkainen vuorovaikutus.

Kaikesta huolimatta etäopiskelu on ollut Tuulille myös mieluisa kokemus, sillä opintoihin voi osallistua, vaikka vointi olisi huono.

”Mielenterveysongelmien kannalta on helpottavaa, kun voin osallistua ilman kameraa kotona silloinkin, kun olen ”romuna” eli vaikka vointi on sellainen, etten välttämättä osallistuisi liveopetukseen.”

Myös **Kati** (27) aloitti opinnot Oulun ammattikorkeakoulussa viime syksynä. Lähes heti orientaatioopintojen jälkeen Kati ja muut toimintaterapeuttiopiskelijat siirtyivät etäopetukseen. Katille etäluennot ovat olleet hankalia, sillä luennon seuraamista vaikeuttaa muun muassa osallistujien päällepuhuminen.

Kati ei ole suorittanut juurikaan kursseja syksyn jälkeen keväällä, mutta on mahdollista, että opinnoissa olisi ollut haasteita ilman koronaakin.

”Korona on ollut sekä haaste että hyvä juttu. Paikan päälle meneminen aiheuttaa aina lisästressiä ja ponnistelua, mikä olisi saattanut uuvuttaa herkemmin. Toisaalta paikan päällä oleminen toisi lisää kontaktia muihin opiskelijoihin, jolloin motivaatio kurssien suorittamiseen ehkä kasvaisi, kun haluaisi pitää yllä muihin muodostettuja ihmissuhteita.”

26-vuotias **Tomi** (nimi muutettu) opiskelee tietojenkäsittelyä Oulun yliopistossa. Hänelle etäluennot ovat tuttua puuhaa, sillä kaikki opinnot on suoritettu etänä jo reilun vuoden ajan. Alussa etäopiskelu sujui hyvin, mutta viime syksynä kiinnostus ja jaksaminen opintoihin hiipui. Samalla masennus ja ahdistus alkoivat lisääntyä, kun opiskelua ei ollut enää pitkään aikaan rytmittänyt päivittäinen lähiopetuksessa käymisen rutiini.

Tomi mainitsee, että osa opettajista ei ole järjestänyt varsinaisia luentoja, vaikka tietotekniset taidot tähän riittäisivätkin. Opiskelijat ovat sen sijaan saaneet luentomateriaalit itsenäisesti tutustuttaviksi. Yliopistossa opiskelu vaatii Tomin mukaan enemmän omillaan pärjäämistä, ja on myös tavallista, että kursseja uusitaan niiden jäätyä kesken. Tästä huolimatta Tomia harmittaa.

”Tuntui epäonnistumiselta jättää kursseja kesken, kun aina on suoriutunut ilman ongelmaa. Kun yhtäkkiä ei ole motivaatiota eikä jaksa, tulee pettymystä itseä kohtaan.”

Mistä tukea opintojen ja mielenterveyden tueksi?

Tuuli tietää monia opiskelijoita, joiden arki on mennyt puuroksi, kun opintojen tueksi ei ole enää tuttuja rutiineja. Somessa neuvotaan liikkumaan ja pitämään kiinni rutiineista, mutta tämä neuvo ei Tuulin mukaan riitä, jos opiskelijalla on mielenterveysongelmia.

Tuuli on kiitollinen omasta tutoropettajasta, joka on selvitellyt muiden opettajien kanssa opintoihin liittyviä pulmia. Myös Katilla on myönteisiä kokemuksia tutoropettajasta ja pienryhmän orientaatiotapaamisista, joissa opiskelijat yhdessä opettajan kanssa käyvät läpi esille tulleita ongelmia. Katin mielestä avun hakemisessa korostuu kuitenkin yksi seikka ylitse muiden: oma-aloitteisuus.

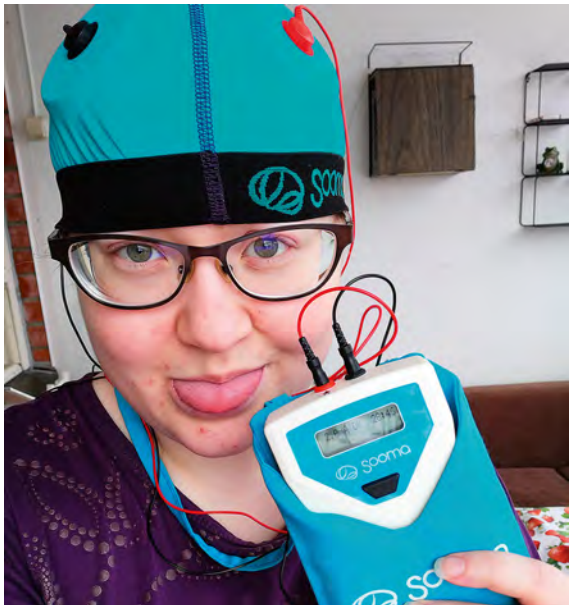
”Ne, jotka eivät osaa hakea apua ja kuvittelevat pärjäävänsä, jäävät herkästi ilman apua, kun eivät uskalla pyytää sitä.”

Kati on omien sanojensa mukaan ollut aina oma-aloitteinen sekä osannut hakea myös ennakoivasti apua. Hän on muun muassa etukäteen selvitellyt opettajien kanssa, mitä kursseja kannattaa milloinkin ottaa. Opettajille tämä työ on kuitenkin ekstratyötä, eikä opettajista voi myöskään aina olla varma, osaavatko he vastata mielenterveyden haasteita koskeviin kysymyksiin. Apua voi löytyä joskus myös yllättävältä taholta, kuten esimerkiksi kampuspastorilta.

”En ole itse hengellinen tai uskonnollinen, ja oli kiva miten pastori kertoi, että ei tarvi olla hengellistä asiaa, vaan hänen kanssaan voi jutella mistä tahansa jaksamiseen liittyvästä asiasta.”

Tuuli on saanut apua itselleen ollessaan todella huonossa kunnossa. Nyt, kun vointi on hieman parempi, avun saaminen on vaikeampaa, ja hän sinnitteleekin usein aivan viimeiseen asti, ennen kuin hakee apua. Hän toivoo, että myös terveyskeskuksissa huomioitaisiin, että usein apua hakeva henkilö on jo yrittänyt pärjätä yksin aivan viimeiseen asti.

Paikan päällä oleminen toisi lisää kontaktia muihin opiskelijoihin, jolloin motivaatio kurssien suorittamiseen ehkä kasvaisi



”Masentuneena ei jaksaisi hakea apua, olla aktiivisesti yhteydessä joka paikkaan ja pitää itsestään ääntä, että nyt tarvitsen apua.”

Avun hakeminen on pitkä ja vaikea prosessi, sillä esimerkiksi Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) palveluissa on ollut jo pitkään ruuhkaa. Katin mukaan ruuhkat ovat pahentuneet entisestään sen jälkeen, kun YTHS:n palvelut laajenivat myös ammattikorkeakoulussa opiskeleville. Palveluille on paljon tarvetta, mutta opiskelija voi joutua odottamaan pelkkää takaisinsoittoa jopa kaksi viikkoa.

Mikäli apua hakee terveyskeskuksesta, lääkäriaikaa voi silloinkin joutua odottamaan useita viikkoja. Tuuli on kokenut harmilliseksi myös sen, että lääkärien keinot tarjota apua vaihtelevat paljon keskenään: osa on ollut aidosti kiinnostunut Tuulin voinnista, mutta osa on puhunut vain lääkityksestä ilman tarkempaa keskustelua hoitoon hakeutumisen syistä.

Avun hakemista jatkossa voivat jarruttaa juuri huonot kohtaamiset ja ajattelemattomat kommentit, joista Tuulille on jäänyt mieleen erityisesti yksi.

”Nuori hoitaja ihmetteli osastolla, että kun sinä oot vielä niin nuori ja sinulla on koko elämä edessä, miksi sinusta tuntuu näin pahalta. Oma kokemukseni oli, että juuri siksi että olin vielä niin nuori ja oli vielä paljon elämää edessä, en jaksa enää tällaista samanlaista elämää ahdistuksen ja masennuksen kanssa koko ajan.”

Vaikka sekä terveydenhuollolla että opettajilla on pulaa resursseista opiskelijoiden auttamiseksi, on opintoihin löytynyt onneksi joustoa. Esimerkiksi Kati on saanut lisäaikaa kurssien suorittamiseen sekä tehtäviä poissaolojen korvaamiseksi. Henkilöstön työmäärä kuitenkin huolettaa Katia.

”Henkilökuntaa on vähän ja kaikilla on kädet täynnä. Heiltä ei kehtaa välttämättä edes pyytää apua, kun aikaa ei ole. Henkilöresursseja tarvisi lisää.”

Sekä Tuulin että Tomin mielestä opiskelijat hyötyisivät myös siitä, että he saisivat laajemmin tietoa tahoista, jotka voisivat tarjota apua mielenterveyden häiriöihin. Tuuli vinkkaa tällaisista paikoista esimerkiksi paikalliset mielenterveysyhdistykset, opiskelijajärjestöt, Nyyti ry:n, Mieli ry:n sekä Sekasin-chatin.

Opiskelijoiden terveiset

Tomi huomauttaa, että pienetkin stressimäärät kasaantuvat helposti isoiksi, joten tulevaisuudessa olisi tärkeää saada hyvissä ajoin selkeää tietoa koronan vaikutuksista opintoihin. Kurssien räätälöinnissä olisi hyödyllistä ennakoida koronan mukanaan tuomia haasteita, ja esimerkiksi arvosteluasteikon vaatimuksia sekä kurssien läpäisykriteerejä voisi laskea.

Lisäksi opintotuesta, opintojen suorittamiseen käytettävissä olevasta ajasta, opintolainahyvityksestä ja monesta muusta käytännön asiasta kaivataan lisää tietoa, joka selkeyttäisi opiskelijoiden tilannetta. Vallitsevassa koronatilanteessa Tuuli toivookin päättäjiltä armollisuutta opiskelijoita kohtaan.

”Kelan opintopisterajat kurittavat rankasti opiskelijoita, sillä koronan aikana opinnot eivät välttämättä etene suunnitellusti.”

Kati on kiitollinen opettajien tekemästä työstä nopeasti muuttuneessa tilanteessa.

”Opettajille terveiset, että tsemppiä ja kiva että olette yrittäneet parhaanne - se on huomioitu opiskelijoiden keskuudessa.”

Sekä Tuuli että Kati muistuttavat myös opiskelijoita, että nyt vähempikin riittää. Kun opettajilla on paljon työtä sovellettavana ja sävellettävänä, ei ehkä ole ”niin justiinsa”, millaisin tuloksin opinnoissaan etenee; kaikista kursseista ei ole pakko saada parasta mahdollista arvosanaa.

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

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

Opastava perhetyö

Mervi Kauppinen, hankevastaava, perhetyöntekijä 044 408 1131

Henry Kaspala, perhetyöntekijä 044 334 6138

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

Hallinto

Viola Karjalainen, yhdistys- ja taloussihteeri 040 584 0562

Solja Peltovuori, toiminnanjohtaja 041 466 7682

sähköpostit: etunimi.sukunimi@hyvanmielentalo.fi

Tilaa uutiskirje osoitteesta https://www.hyvanmielentalo.fi/materiaalit/uutiskirje.html
saat ajankohtaista tietoa suoraan sähköpostiisi noin 1–2 krt kuukaudessa