# HYVÄN MIELEN ERIKOISJULKAISU

KEVÄT 2020

VIRKEYTTÄ VÄLIPALALLA

## KYMMENEN PISTETTÄ JA PAPUKAIJA-MERKKI

## SUKU-TUTKIMUKSESTA ILOA ELÄMÄÄN

HYVÄN MIELEN TALO

## MIELEN LUONTAINEN TILA ON TASAPAINO

# SISÄLLYS
## KEVÄT 2020


**3** Pääkirjoitus
**4** Puheenjohtajan tervehdys
**5** Leonan ja Emmin kuulumiset
**6** Mielen luontainen tila on tasapaino
**8** Parantolaelämää ja kuolemanpelkoa
**10** Miksi en pysty lepäämään
**13** Death Cafe Oulu
**14** Virkeyttä välipalalla
**16** Kohtaamisia osastolla
**18** Sukututkimuksesta iloa elämään
**20** Mun tarinan uusi luku
**22** Mielenterveystyön ammattilainen ja järjestötyön opit
**25** Ahdistuksen omahoito – vinkkejä ahdistuksen taltuttamiseen
**26** Villieläin olohuoneessa: papukaija on vaativa, mutta hurmaava lemmikki
**28** Sarjakuva: Sankarillinen hetkeni



**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** Taina Leino, Vitale Ay
**Kustantaja** Hyvän mielen talo ry
**Paino** Waasa Graphics
**Kansikuva** Shutterstock

@hyvanmielentalo

HYVÄN MIELEN TALO




LEIKKAA TALTEEN

## Meillä on aikaa sinulle

**MIELENTERVEYS-NEUVONTAA JA KESKUSTELUAPUA**
**Arkisin klo 9–14**
**041 463 5712**

**OMAISET JA LÄHEISET**
**Arkisin klo 10–12, ma–to klo 17–18**
**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 kesällä
Toimintaa 1.6. alkaen,
os. Kauppurienkatu 23, Oulu:
Avoinna ma-to klo 10-14

Seuraa ilmoittelua, järjestämme toimintaa myös aukioloaikojen ulkopuolella. Tervetuloa!

HYVÄN MIELEN TALO

# KYMMENEN PISTETTÄ JA PAPUKAIJAMERKKI

teksti **Solja Peltovuori** kuvat **A-lehdet/Timo Pyykkö** (Papukaijamerkki), **Shutterstock**

Olemme tottuneet siihen, että Suomessa on turvallista ja ihmiset elävät pitkään. Nyt olemme yllättäen joutuneet poikkeustilanteeseen, jossa itse kenenkin on ollut pakko pysähtyä miettimään elämäänsä. Huolellisuudella sairastumisen riskiin voi vaikuttaa, mutta samalla kaikkea ei voi hallinnoida ja on sattuman kauppaakin, kuka mahdollisesti koronaan sairastuu. Itsestään selvyydet tulevat tarkasteluun, kun yhteiskunta asettaa rajoitteita arkielämään.

Mielenterveyskuntoutujien ja läheisten elämässä tällaiset tilanteet eivät ole ihan uusia. Psyykkisen sairastumisen yhteydessä monet meistä ovat joutuneet pohtimaan kaikki elämänsä asiat uusiksi. Joskus saattaa unohtua, että vaikkapa masennus on pahimmillaan henkeä uhkaava sairaus. Elämä tuntuu jäävän tauolle, kun kaikki voimat on keskitettävä siihen, että selviää päivästä toiseen.

Meillä on erilaiset mahdollisuudet ja valmiudet pärjätä kotioloissamme. Joku asuu yksin ja toisella on seuraa kotona; jollakin on sosiaalisia verkostoja ja nettiyhteydet käytettävissä, toiselta nämä puuttuvat ja ehkä vain puhelimella on mahdollisuus toisten tavoittamiseen. Jos vain tietäisi, kenelle soittaisi?

### Muistathan palkita itseäsi ja muita?

Hyvää suoritusta huomioidaan usein suullisesti: tuosta kymmenen pistettä ja papukaijamerkki! Telkkarissa esitettiin 1960-luvulla lastenohjelmaa nimeltä Sirkus Papukaija, johon liittyi myös kerhotoimintaa.

Ohjelmassa piilotettiin tai pudotettiin lentokoneesta papukaijamerkkejä, jonka löytäneet saivat palkinnon palauttaessaan merkin studioon. Lähinnä helsinkiläislapset pääsivät mukaan tähän osuuteen? Lapset perustivat eri puolille maata papukaijakerhoja ja järjestettiin retkiä ja keräyksiä. Hyvistä suorituksista sai ”kymmenen pistettä ja papukaijamerkin”.

Papukaija-ohjelman päättyessä vuonna 1967 olin 6-vuotias ekaluokkalainen. Muistan ohjelman hahmot ja sanonnat. Yksi hokema oli mm. taikuri Fakiiri Kronblomin ”suolaa, suolaa, enemmän suolaa”.

Nyt korona-aikana on paljon aiheita jakaa palkintoja hyvistä teoista. Meidän jäseniämme on ilmoittautunut vapaaehtoiseksi kauppa-apuun, joku on perustanut nettiin pienen vertaisryhmän. Sain hyvin myönteisen vastaanoton, kun pyysin apua juttujen muodossa, jotta saimme valmiiksi tämän kädessäsi olevan Hyvä mieli erikoisnumeron. Kaikki toimimme osaltamme omassa lähipiirissä auttaen sen, minkä pystymme.

On myös hyvä, jos emme yritä olla liian pärjääviä. Aina ei tarvitse olla antamassa, vaan itselle voi antaa kiitoksen myös siitä, jos osaa ottaa apua vastaan. Ja kuinka kukaan voi auttaa, jos ei kukaan apua tarvitse?

# ERILLÄÄN, MUTTA SILTI YHDESSÄ

teksti **Karoliina Hannula**

Maaliskuussa 2020 tasavallan presidentti Sauli Niinistö kehotti meitä ottamaan *fyysistä etäisyyttä* ja *henkistä läheisyyttä* toisiimme. Kehotus henkiseen läheisyyteen on erityisen tärkeää nyt, kun koronakriisin vuoksi olemme joutuneet sopeutumaan monenlaisiin rajoituksiin. Eristäytymisen tuomiin haasteisiin ja yksinäisyyden tunteiden käsittelyyn, tarvitaan uudenlaisia keinoja. Normaaleja kasvokkain kohtaamisia on rajoitettu minimiin ja keskinäistä yhteydenpitoa hoidetaan pääosin etäyhteyksien kautta.

Vallitsevan tilanteen keskellä Hyvän mielen talo on pyrkinyt uudistumaan ja etsimään keinoja toteuttaa yhdistyksen perustarkoitusta. Olemme ottaneet käyttöön Teams-sovelluksen, jonka kautta yhdistyksen työntekijöiden kanssa voi keskustella ajanvarauksella videopuheluna. Tämän lisäksi työntekijät vastaavat puheluihin ja tekstiviesteihin numerossa 041 463 5712 arkisin klo 9-14. Läheisille on tarjolla tukea arkisin klo 10-12 ja ma-to klo 17-18 numerossa 041 540 2354. Sähköpostia voi lähettää osoitteeseen info@hyvänmielentalo.fi. On tärkeää, ettei kukaan jää yksin – keinoja henkisen läheisyyden löytämiseen löytyy.

## Puheenjohtajana kausi alussa

Aloitin Hyvän mielen talon hallituksen puheenjohtajana tammikuussa 2020 ja tämän myötä pääsin kurkistamaan entistä syvemmälle yhdistyksemme toimintaan. Olen ollut Hyvän mielen talon jäsen toistakymmentä vuotta, toiminut yhdistyksessä vapaaehtoisena sekä myöhemmin palkattuna työntekijänä ja hallituksen jäsenenä. Yhdistyksen merkitys omaan elämääni on ollut erittäin suuri ja samanlaista merkityksellisyyttä Hyvän mielen talo on tuonut myös monen muun jäsenen elämään. Yhdistyksen olemassaolon ja kehittymisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että jäsenistö kokee yhdistyksen toiminnan mielekkääksi ja omaan elämäntilanteeseen sopivaksi. Kuuntelemme jäsenistömme antamaa palautetta – niin risuja kuin ruusujakin – herkällä korvalla, jotta pystymme kehittämään toimintaamme oikeaan suuntaan. Kiitos sinulle ja kaikille yhdistyksen jäsenille yhdistykseen kuulumisesta!

Hyvän mielen talo on erilaisten toimijoiden yhteisö, jonne kaikki mahtuvat mukaan. Yhteistyötä tarvitaan, jotta mielenterveysosaamisen vahvistuminen ja kansallisen mielenterveysstrategian sisällöt toteutuvat. Yhteistyöllä voimme saada paljon aikaan; uudet toimijat ja kohderyhmät voivat myös hyötyä vapaaehtoisesta mielenterveystyöstä ja vertaistuesta. Viime aikoina yhdistyksessä on mietitty alaikäisten lasten ja perheiden tilannetta ja etsitty keinoja, joiden avulla saataisiin lisätukea vanhemmuuteen, parisuhteisiin ja lasten hyvinvointiin.

Hyvän mielen talo tarjoaa erilaisia tehtäviä ja rooleja, joita itse kenenkin on jäsenenä mahdollista ottaa vastaan. Kannattaa ottaa asioita aktiivisesti esille ja tehdä meille ehdotuksia mahdollisista vapaaehtoistehtävistä tai erilaisista toimintamuodoista – kaikkea ei ole vielä keksitty, joten ehdotukset ovat erittäin tervetulleita.

Vaikka olemme tällä hetkellä erillämme, katsomme silti yhdessä tulevaan. Nautitaan arjen ilonpilkahduksista, kuten luonnon puhkeamisesta kukkaan tai valon määrän lisääntymisestä, ja muistetaan pitää henkistä läheisyyttä toisiimme!

> Hyvän mielen talo on erilaisten toimijoiden yhteisö, jonne kaikki mahtuvat mukaan.

Kirjoittaja on Hyvän mielen talon puheenjohtaja kaudella 2020-2021.



# LEONAN JA EMMIN KUULUMISET KORONA-AIKANA

teksti **Valentina Vähänen** kuva **Susanne Kainto, Valentina Vähänen**

Kuka olet:
## LEONA, 7 VUOTTA

**Paras kaveri:** Lila
**Lempiväri:** Turkoosi
**Lempiruoka:** Nuudelit ja parsakaali
**Harrastukset:** Sirkuskoulu, taiteilu ja legoilla rakentaminen
**Lempilelu:** Hedwig-pöllöpehmo

**Mikä on parasta etäeskarissa?**
Se on kivaa kun ei tartte kävellä. Ja saa nähdä äidin!

**Mikä taas kurjinta?**
Se, jos joutuu tekemään monta tehtävää yhdessä päivässä.

**Millaista arki on nyt?**
Vähän leppoisampi. Vähän tylsää. Tai aika paljonki.

**Mitä kaipaat?**
Koronakriisin loppumista. Ja sua! (äitiä)

**Onko tullut ikävä eskaria?**
Ei, mutta siellä olevia kavereita on.

**Mitä odotat?**
Kesää ja koronakriisin poistumista. Ja että pääsee HopLopiin!

**Mitä ajattelet kesästä?**
Hyvää, koska kesä on mun lempivuodenaika.

**Aiheuttaako joku asia huolta?**
Koronakriisi ja se, että se iskee äitiin.

**Mikä on kivaa?**
Tehdä oma koju. Ja taiteilijan ura.

**Miten maalaaminen on sujunut äidin kanssa?**
Hyvin! Olen harjoitellut varjostamista ja kaikki on ollut kivaa.

**Haluatko lähettää terveisiä?**
Hyviä vointeja! Mun lempieläin on hamsteri ja kissa.

Leonan piirustus

Kuka olet:
## EMMI, 6 VUOTTA

**Paras kaveri:** Emilia
**Lempiväri:** tykkään kaikista väreistä
**Lempiruoka:** kaikki missä on kalaa tai hedelmiä
**Harrastukset:** tykkään juoksennella niityllä kesällä ja poimia voikukkia ja napsia marjoja metsästä.

**Mitä odotat?**
Kesää, odotan sitä innolla. Haluan oppia tänä kesänä uimaan ja silloin voi käydä muiden luona kylässä.

**Millaista arki on nyt?**
Vähän tuntuu yksinäiseltä, kun ei ole päiväkodin kavereita ja on tylsää. Enemmän on silti kivaa, kun saa olla isin ja äidin kanssa. Me hoidetaan kanoja, istutetaan taimia ja joskus leivotaan yhdessä. Isin kanssa me käydään metsässä retkillä, katsotaan piirrettyjä ja opiskellaan matikkaa.

**Onko ikävä päiväkotia?**
Ei oikeastaan, leikkikavereita on ikävä.

**Mitä kaipaisit?**
Mummolaa ja kavereita.

**Aiheuttaako jokin asia huolta?**
Huolestuttaa se, että isille ja äidille ja kissoille ja kanoille tapahtuu jotain pahaa, vaikka että sairastuu koronaan. Pelottaa, ettei edes kesällä pääse käymään muiden luona kylässä. Minulla on jo ikävä isomummoa ja kummitätiä ja äidin työkavereita.

**Mikä on kivaa?**
Päivällä saa pelata ekapeliä äidin kännykällä.

**Haluatko lähettää terveisiä?**
Joo, isomummolle ja Outille.

# MIELEN LUONTAINEN TILA ON TASAPAINO

Kuormittumisen riski, yli- tai alikuormittuneen mielen tilana, vaanii meitä kaikkia myös näinä koronan aikoina. Saatko mielesi kuormittajat ja tyynnyttäjät tasapainoon? Kuka tai mikä ohjaa sinun elämääsi?

teksti **Pauliina Marjala, Prana Pauliina**

Mielen luontainen tila on tasapaino. Suhde tunteisiin, ajatuksiin ja kehoon määrittää olennaisesti hyvinvointia. Esittelen 7 konkreettista esimerkkiä opeteltavissa olevista mielen taidoista. Taidot pohjautuvat ikiaikaisiin mietiskelyperinteisiin ja nykyaikaiseen kognitiotieteeseen.

## LÄSNÄOLO

Levollinen läsnäolo on tärkeä mielen perustaito. "Asioiden tärkeimmät puolet ovat meiltä piilossa, koska ne ovat niin tuttuja ja yksinkertaisia." Makustele hetki: mikä oli ensimmäinen havainto kehossasi, että tunsit myönteisen hetken: mikä tunne silloin vallitsi? Juuri sen tunteen vahvistaminen on tärkeää. Mihin suuntaat energiasi? Mindfulness, liike, hengitys, syömisen aistiminen, aamun ensimmäiset tietoiset ajatukset, oma rauha ja oleminen.

Palautumisen on todettu olevaan keskeisesti resilienttiin mieleen kytköksissä – mitkä ovat sinun palautumisen keinosi? Suhtaudutko palautumiseen arvona ja varaat aikaa ja tilaa sen toteuttamiselle?

## MYÖTÄTUNTO

Viktor E.Frankl on todennut: "Elämässä on tarkoitus myös ylittää itsensä." Voinko minä olla se ihminen, joka ansaitsen voida paremmin? Kiintymyssuhdemallit lapsuudesta ovat itseensä suhtautumisen taustalla, ne on mahdollisesti syytä tiedostaa. Epäonnistumiset, pettymykset ja takaiskut ovat tärkeitä kohtia elämässä, mahdollisuuksia kohdata itsensä myötätuntoisesti.



Pauliina Marjala on filosofian tohtori (FT), kasvatustieteen maisteri (KM), kouluttaja, ratkaisukeskeisesti koulutettu työnohjaaja, restoratiivinen työyhteisösovittelija, tutkija, kolumnisti, lisensioitu ravintovalmentaja, RYT200 kansainvälisesti sertifioitu joogaopettaja, koulutettu kirjallisuusterapiaohjaaja, sekä joulukuussa valmistuva kognitiivinen lyhytterapeutti.

Pauliina on työhyvinvoinnin asiantuntija aikuisten osaamisen ja työelämän kehittämisessä. Hän hyödyntää ratkaisukeskeisiä, narratiivisia ja restoratiivisia menetelmiä tieteellisesti perustellulla otteella. Prana Pauliina –yrityksen palveluvalikoimaan kuuluu kokonaisuuksia sekä työhyvinvoinnin että yksilön kokonaiselämän hyvinvoinnin tarpeisiin.

Kosketus on tärkeää myötätunnon kehittymiselle.

Myötätunnon kolme osataitoa:

- ystävällisyys: lämmin, myötäsukainen ja ymmärtävä asenne (vastakohta mielen kovettamiselle)
- jaettu inhimillisyys: virheet eivät ole ainoastaan minun syytäni ja heikkouttani, vaan elämäntilanne, paineet, aikaisemmin opitut käyttäytymismallit voivat vaikuttaa niihin
- levollinen läsnäolo: avoin uteliaisuus ja ymmärtäminen tuomitsematta.

Myötätunto muuttaa kovettuneet tunteet, mm. itseviha, armoton tuomitseminen, inho, mitättömyys, pehmeiksi emootioiksi. Näitä ovat esimerkiksi suru, armahtavaisuus, sietäminen ja terve itserakkaus. Elämänarvojen yksi keskeinen psykologinen tehtävä on auttaa meitä näkemään elämämme oikeissa mittasuhteissa. Herää kysymys: millä tavoin ja kenen kanssa sinä saisit elämääsi enemmän myötätuntoa?

## TARKKAAVUUS

Tarkkaavuus on kohtalomme, koska se mitä havaitsemme ja mihin kiinnitymme, alkaa ohjata laajastikin elämäämme. Tarkkaavuus on taito, jota voi harjoitella esim. joogan ja meditaation keinoin. Päättäväisyys, sinnikkyys ja toisto kehittävät tarkkaavuutta. Mihin sinä suuntaat tarkkaavuutesi ja miten? Mikä on sinulle tärkeää oman kiinnittymisesi kannalta?

## HYVÄKSYMINEN

"Älä vaadi, että asiat tapahtuvat niin kuin sinä toivot, vaan toivo niiden tapahtuvan niin kuin ne tapahtuvat. Silloin elämässäsi vallitsee rauha." (Epiktetos)

Todellisuuden kieltäminen helpottaa vain hetkeksi. Parempi ratkaisu mielen taidolle on päätös pysyä aistit avoimina nykyhetkessä, vaikka hetki voikin olla vaikea ja kivulias. Tunteet, ajatukset, kehon tuntemukset voi ottaa vastaan tyynesti, silloinkin kun ne ovat kivuliaita, kurjia, raskaita. Tässä on hyväksynnän ydin. Hyväksyvä mieli kääntyy vaiheittain, kyseessä on prosessi, jolle on syytä antaa aikaa. Myötätuntoisuus ja armollisuus itseä kohtaan kuuluu hyväksymiseen. Voisiko hyväksyminen auttaa joustavana asenteena muutokseen sopeutumista kohtaan? Onko muutos sanana jo kulunut ja mahdollista negaatiota aiheuttava? Uudistumiskyvykkyys voisi olla myös hyvä käsite tänä päivänä.

## TUNNESÄÄTELY

Tunne on hyvä, kun se lujittaa sisäistä rauhaa sekä tähtää muiden hyvinvointiin ja paha, jos se vaivaa syvästi mieltä tai aiheuttaa ympäristötuhoja. Häpeä estää meitä toistamasta sellaista, joka on arvojemme vastaista. Kaikilla tunteilla on siis tehtävänsä, jota on syytä ymmärtää ja kuunnella. Tunteiden nimeäminen auttaa ymmärtämään niitä. Välttäminen ja pakeneminen ovat tuhoisia keinoja tunteiden hallinnalle, koska ne auttavat vain hetkeksi ja lopulta pahentavat oloa. Ensimmäisenä havaittu tunne voi olla jäävuoren huippu, joka peittää alleen muita tunteita.

## AJATUSTEN VAPAUTTAMINEN

Kärsimys johtuu häiritsevistä ajatuksista. Tärkeintä ei ole keskittyä tunteen laatuun vaan jäljittää ne ajatusten perimmäiseen lähteeseen. Ajatuksilla luomme maailmamme (Buddha). Mitä ajatuksia ruokimme? Ajatukset voi suunnata tavoitteisiin sen sijaan että moittii itseään menneistä virheistä. Sinä et ole yhtä kuin ajatuksesi, mutta voit tiedostaa ajatuksesi.

## OMISTAUTUMINEN

Tavoittelemme usein onnellisuutta vääristä paikoista. Etsiessämme hetkellistä helpotusta lennämme kuin hyönteiset liekkiä kohti ja poltamme siipemme. Mikä on kaikkein tärkeintä elämässä? Mitä ovat syvimmät ja oikeimmat arvot, joihin haluan pyrkiä? Mihin haluan jäljellä olevan elämän käyttää?

Mielen taito suunnata toimintaa mielekkäällä tavalla on omistautumista. Elämässä keskittyminen arvokkaaseen ja hyvään, hyveisiin. Arvoihin on hyvä saada kontakti tunteella, järjellä ja keholla. Omien arvojen suuntaisista teoista paistaa syvä tyytyväisyys, kestävä jälkihehku, joka ei ole vain sen hetken mittainen. Arvot löytyvät oman sisimmän tutkimisen avulla.

Mitä suurempaan kokonaisuuteen on mahdollista liittyä, sitä mielekkäämpää elämä on. Pikaisesta mielihyvästä kohti syvempiä arvoja eli itseen, muihin tai laajempaan yhteyteen elämän ja jonkin suuremman kanssa suuntautuvia ns. transkendentaalisia arvoja.

Nietzsche: "Se, jolla on miksi elää, kykenee kestämään lähes mitä tahansa."

Mielen taidot ovat ennen kaikkea uudenlaisen suhteen rakentamista itseen. Yksitoista vuotta sitten ilmestyneessä väitöskirjassani yksi keskeinen tutkimustulos oli se, että työhyvinvoinnin kokemus on vahvasti liitoksissa kokonaiselämän hyvinvoinnin kokemukseen. Ihminen elää aina kehollis-situationaalis-tajunnallis-kokonaiselämässään.

Väitöskirjassa tuli myös esille se, että jatkuva itsereflektio edesauttaa hahmottamaan omaa hyvinvoinnin tilaa ja siten ehkäisee uupumiselta. Itsereflektion tukena on toinen ihminen, jolle voi kertoa – itsensä johtajankin kannattaa löytää ihminen, jolle voi kertoa. Mielen taitojen tiedostamiseen ja kehittämiseen sinun on myös mahdollista hyödyntää ihmisen mielen ammattilaisen lähelläsi kulkevaa apua.

# PARANTOLAELÄMÄÄ JA KUOLEMANPELKOA

Koronakriisin aikana on hyvä muistaa, että erilaiset epidemiat ja pandemiat ovat toistuvasti kurittaneet maailman väestöä. Tässä artikkelissa käsittelen keuhkotuberkuloosia, joka oli pelätty tauti 1800-luvulla sekä 1900-luvun alussa. Tuolloin se oli tappavin tartuntatauti länsimaissa. Esimerkiksi Suomessa keuhkotauti oli yleisin kuolinsyy 1800-luvun lopussa.

teksti **Anne Ollila** kuva **Shutterstock**

Kirjoittaja on FT, kulttuurihistorian dosentti, joka on tutkinut mm. muistitietoa, aikakäsityksiä ja kansalaistoimintaa.

Ravitsemustilanteen paranemista ja elintason nousua on pidetty keskeisinä tekijöinä tuberkuloositapausten vähenemisessä. Samalla keuhkotaudin kukistamiseen vaikutti parantolajärjestelmän rakentaminen.

Saksalainen lääkäri Herman Bremer esitti 1850-luvulla, että keuhkotauti voidaan parantaa suljetuissa laitoksissa, joissa potilaita karaistaan makuuttamalla heitä päivittäin raittiissa ulkoilmassa. Tämän mallin mukaisesti Saksaan ja Sveitsiin perustettiin kansanparantoloita. Kun **Robert Koch** löysi tautia aiheuttavan bakteerin vuonna 1882, se herätti toiveita sekä taudin leviämisen torjumisesta että tehokkaammista hoitomenetelmistä.

Suomessa perustettiin useita keuhkotautiparantoloita 1900-luvun alussa, mutta ne olivat enimmäkseen pieniä ja yksityisiä hoitolaitoksia. 1920-luvulla perustettiin kymmenen uutta parantolaa, ja tuolloin keuhkotautia sairastavia arveltiin olevan noin 45000. Heistä kuoli vuosittain 7500, ja on laskettu, että joka kolmas 16-60 ikävuoden välillä kuolleesta menehtyi keuhkotautiin. 1930-luvulla kuntainliitot perustivat useita suuria parantoloita, joiden ansiosta hoitopaikkojen määrä lisääntyi huomattavasti. 1940-luvun alussa hoitopaikkoja oli jo 5000, mutta tämäkin määrä oli riittämätön, sillä ennen toista maailmansotaa keuhkotautiin sairastui Suomessa noin 10000 ihmistä vuosittain.

## Kuoleman odotushuone

Parantolat ja keuhkotuberkuloosi ovat muokanneet huomattavasti länsimaisten ihmisten käsityksiä sairaudesta ja kuolemasta. Tämä tulee ilmi esimerkiksi siitä, miten merkittävästi parantolat ja keuhkotuberkuloosi ovat vaikuttaneet sekä kirjallisuuteen että taiteeseen. Monet kirjailijat ovat kuvanneet omia tai sukulaistensa tai ystäviensä kokemuksia sairaudesta ja parantoloista. Thomas Mannin Taikavuori (der Zauberberg 1924) on todennäköisesti tunnetuin parantolaromaani. Alexandre Dumas'n Kamelianainen (La Dame aux Camélias 1848) on tullut kuuluisaksi myös näytelmänä, mutta lisäksi siitä on tehty useita elokuva- ja televisioversioita.

Keski-Euroopan hienoissa vuoristoparantoloissa kuolemaa odotettiin frakissa ja iltapuvussa. Hienot vuoristoparantolat osoittavat, miten sairastaminenkin oli luokkasidonnaista. Ne, joilla oli varaa maksaa, saivat parhaan hoidon ja he pystyivät maksamaan kalleimmat lääkkeet. Parantolaelämän arkisempi puoli tulee esille kansanparantoloiden toiminnasta. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura järjesti vuonna 1970 muistitietokeruun parantolakokemuksista. Keruu tuotti monipuolisen ja runsaan aineiston, jossa entiset potilaat kertovat parantolaelämästä.

Parantoloita kutsuttiin kuoleman odotushuoneiksi. Nimitys johtui siitä, että parantolassa aika pysähtyi ja menetti merkityksensä. Siten parantola muodosti välitilan normaalielämän ja kuoleman rajalla. Potilaiden ainoa tehtävä oli keskittyä terveyden kohentamiseen ja odottaa toipumista. Pelkoa herätti se, että keuhkotautiin sairastumista pidettiin lähes kuolemantuomiona, mikä toistuu useissa parantolamuisteluissa:

*Siihen aikaan oli parantolaan kehotus samaa kuin kuolemantuomio, koska tauti yleensä todettiin myöhäisessä vaiheessa ja odotusaika parantoloihin oli niin pitkä, ettei siellä enää sen aikaiset hoitotoimenpiteet auttaneet, harvempi sieltä elävänä palasi.*

Parantolaan lähteminen merkitsi potilaalle ristiriitaista tilannetta. Kuolemanpelko oli hallitseva tunne, mutta samalla parantola edusti modernin yhteiskunnan hoitojärjestelmää ja kamppailua sairautta vastaan. Siihen sisältyi optimistinen lupaus paranemisesta, mikäli potilas suostui hoidon vaatimaan elämänmuutokseen. Paranemista ei voitu taata, mutta hoitoon pääsy antoi kuitenkin toivoa terveyden kohenemisesta ja mahdollisuudesta palata normaaliin elämänmenoon.

Lisäksi ulkomaailmassa keuhkotautisia kohdeltiin usein kuin spitaalisia tartuntavaaran vuoksi ja heidän seuraansa kaihdettiin:

*Tieto sairaudestani levisi kuin kulovalkea. Eräänä iltana menin postia odottelemaan toisten nuorten luokse postitaloon. Naapurin poika tokaisi: "Mitä sinä keuhkotautinen tulet tänne muiden ihmisten pariin." Ja tuttu mökin mummo nuhteli, että miksi sinun pitää mennä parantolaan isäsi rahoja tuhlaamaan, kuolethan sinä kumminkin.*

Parantoloita pelättiin, koska hoito edellytti pitkää oleskelua parantolassa eikä onnistumista voitu taata. Hoitojaksot saattoivat kestää muutamasta kuukaudesta pariin vuoteen, ja taudin uusiintuessa potilas joutui taas palaamaan parantolaan. Kuitenkin hoitoon päässeet olivat etuoikeutettuja, sillä huomattava osa tuberkuloosipotilaista jäi parantolahoidon ulkopuolelle potilaspaikkojen vähyyden vuoksi.

## Moderni lääketiede ja paranemisen lupaus

Ennen tehokkaan lääkehoidon keksimistä tuberkuloosipotilaiden kuolleisuusaste oli korkea. Vielä 1900-luvun alussa lääketieteen kamppailu tuberkuloosia vastaan ei tuottanut kovin hyviä tuloksia. Silti potilaiden keskuudessa levisi toistuvasti huhuja ja toiveita ihmelääkkeestä, joka parantaisi vaikean sairauden. 1940-luvun lopussa toiveet tehokkaasta lääkityksestä alkoivat toteutua.

Keuhkotuberkuloosin talttumiseen vaikuttivat useat tekijät. Vuonna 1948 Suomessa säädettiin tuberkuloosilaki, joka teki pakolliseksi calmette-rokotukset, tuberkuliinikokeet ja keuhkojen pienoisröntgentarkastukset. Lääkehoito tehostui 1950-luvulla, minkä jälkeen vuodesta 1961 lääkkeet tulivat ilmaisiksi kaikille potilaille. Lainsäädännön ja tehostuneen lääkehoidon ansiosta hoitotulokset paranivat, joten 1960-luvulla alkoi käydä tarpeettomaksi ylläpitää vaivalla hankitut 6500 hoitopaikkaa. Sen vuoksi suuret kansanparantolat muutettiin vuoteen 1970 mennessä alueellisiksi keuhkosairaaloiksi.

"Valkoiseksi rutoksi" kutsuttu tuberkuloosi väheni nopeasti 1950- ja 1960-luvulla, mutta siihen asti tuberkuloosilla oli pelottava maine. Parantolaan joutumista pelättiin, mutta monet taudista selvinneet potilaat ovat muistelleet lämmöllä parantolaelämää:

*Minä ainakin muistelen lämmöllä niitä aikoja, kun olin Kinkomaan parantolassa. Ei koskaan saa "siviilissä" kokea sellaista toveruutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta kuin siellä. Kun nyt näin jälkeenpäin ajattelee, kuinka se oli ensin "kauhun paikka", kun sinne joutui, mutta lähtiessä sieltä pois 7 kk:n kuluttua se oli kuin toinen koti.*

### Suomalaisen kirjallisuudenseura (SKS) kerää kokemuksia:

Onko sinulta tai lähipiiriisi kuuluvalta testattu koronavirusta tai oletko joutunut kotikaranteeniin? Kerro, miten korona on vaikuttanut arkeesi, työssäkäyntiisi tai opiskeluusi. Voit kirjoittaa myös kotikaranteeniin varautumisesta, matkasuunnitelmien muuttumisesta tai siitä, miten aihetta on mediassa käsitelty.

Suomalaisen Kirjallisuuden Seura järjestää *Koronakevät*-keruun 12.3.–15.6.2020. Vastaukset arkistoidaan SKS:n arkistoon ja tuloksista tiedotetaan syksyllä 2020. Vastaajien kesken arvotaan kirjapalkintoja. Vastausohjeet: https://www.finlit.fi/koronakevat

# ”MIKSI EN PYSTY LEPÄÄMÄÄN”

Näin mietin Kitkajoen Jyrävänkosken kuohuja katsellessa, Oulangan kansallispuistossa. Miksi tuo lapsuudestani tuttu ja rauhoittava maisema ei nyt saanut minua irrottamaan ajatuksiani edellisen viikon töistä. Minulla oli työuupumus, burnout. teksti **nimimerkki ”Oppipoika”**

Muutama vuosi takaperin olin nuori perheenisä, jolla elämä alkoi vakiintua. Oma arvo ja paikka alkoivat löytyä. Talo oli hankittu, perheenlisäystä tulossa. Kunnianhimo työssä alkoi nousta ja kaipasin niin sanotusti ”natsoja kaulaan”, arvostusta. Ja sitä sainkin. Kun yksi homma alkoi sujumaan liian helposti, se tuntui jo tylsältä, joten janosin lisää jatkuvasti. Aina vain vaikeampia ja vaikeampia työtehtäviä. Kunnianhimo ja ”työhön heittäytyminen” oli iskostettu jo lapsuudessa.

Työ alkoi vaatia suurimman osan ajasta ja voimavaroista, samalla olisi pitänyt rakentaa kotia ja huolehtia perheen vaatimuksista. Perhe yritti tukea mahdollisimman paljon. Olin itse muuttunut huolenpidon tarjoajasta sen vaatijaksi. Aloin kuluttamaan sekä omia, että perheen voimavaroja. Korttitalo alkoi huojua uhkaavasti. Ulkopuolinen henkilö huomasikin jo asioiden laidan ja varoitti: ”Sinä palat loppuun.” Vaimo oli huolissaan jaksamisestani. Vastasin asioiden olevan paremmin kuin koskaan. Rahaa tulee ja huolet ovat pieniä.

Lopun alku alkoi, kun työni sen hetkisellä työnantajalla oli tullut päätökseen ja otin seuraavaksi haasteeksi käytännössä sen kaikkein hankalimman työnkuvan omalla alallani. Kuningashaaste. Se oli virhe. Työ alkoi olla raskasta ja oma ammattitaito ja sen karttuminen ei vastannut omia odotuksia. Samalla myös kotona tuli haasteita, piti revetä moneen suuntaan. Pienestä levon määrästä leikattiin vielä lisää. Syöminen kärsi, nälän tunne katosi, aloin laihtumaan entisestään, päivittäinen olo huononi. Uni oli katkonaista ja riittämätöntä. Silti elämä tuntui hyvältä, enkä varoituksista huolimatta nähnyt mihin olin menossa.

Kesällä tuli eteen viikon tauko töistä, pieni loma. Mahtavaa, perheen kanssa yhden illan suunnittelulla syntyi idea pikareissusta Koillismaalle. Kohta voisin ladata akkuja minulle tärkeässä ja tutussa paikassa, Jyrävällä. Kuohuvan kosken pauhu täytti pään ja kasvoille satoi pieniä vesipisaroita. Kesä tuoksui, eikä hyttysiäkään ollut. Mutta miksi päässäni pyörii vieläkin työasiat; se viimeviikon pieni vahinko ja oma riittämättömyyden tunne. Miksi en saa ajatuksiani pois siitä? Miksi en voi nauttia tästä maisemasta ilman ikäviä ajatuksia? Viimein minulle alkoi pikkuhiljaa valjeta, että kaikki se itsensä kuluttaminen töissä ja jatkuva kehittyminen oli syönyt minut loppuun. Sain aukaistua suuni ja kerrottua vaimolleni asiasta, olin huomannut, että jotain oli nyt pielessä. Mielenterveysalalla työskennellyt puoliso tiesi jo mikä minua vaivaa, mutta arveli, että suoraan sanominen ei olisi auttanut. Hän ohjasi minut käymään työterveyslääkärillä.

Kuinka tyhmältä se kuulostikaan, lääkärille meno. Enhän minä käy lääkärillä kuin pakosta, jos on kättä-jalkaa poikki. Silti, huono olo ja ajatusten ympyrää pyöriminen oli saatava loppumaan. Lääkäri ymmärsi mistä puhuin ja määräsi sairaslomaa. Siitä alkoi hidas toipuminen. Miten minua hävettikään ilmoittaa työnantajalle, että en tulekaan loman jälkeen töihin. Erilaiset tunteet velloivat ja koko ajan mielessä oli, että ei minua mikään vaivaa; työ parantaisi ja palkitsee tekijänsä. Väsymys alkoi iskeä kotona ollessa. Vuosia kestänyt paahtaminen alkoi vaatia veronsa takaisin.

Kun masennus ajoi pohjalle.

Omia voimavaroja voivat olla esimerkiksi itselle tärkeät paikat.

Elämä tuntui alkavan alusta. Sain syyn herätä aikaisin ja olla ulkona koko päivän.

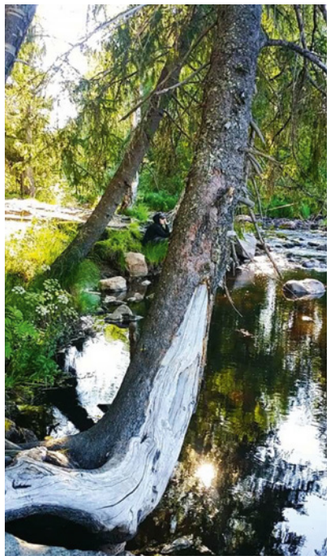
Jotkut taivaltavat toipumisen taipaleen yksin, minä sain onneksi paljon tukea omaan toipumiseenii.

Ajatukset synkkenivät ja mieli alkoi mustua. Minulla alkoi masennus. Käyttäytymiseni muuttui ja huomasin sen itsekin. Sumuverho laskeutui silmille ja päivät vilisivät toinen toistaan seuraten, mistään ajatuksesta ei saanut kiinni. Mikään ei kiinnostanut ennen niin innokasta ja innovatiivista ihmistä. Perhe oli ainoa mihin pystyin keskittymään; aamulla vaimon ja lapsen vienti töihin ja päiväkotiin. Päivät kuluivat muuten lähinnä nukkuessa ja pieniä kotiaskareita tehdessä. Näin kului puoli vuotta jatketulla sairaslomalla. Pää ei toiminut, eivätkä omat harrastukset antaneet kipinää ja puhtia.

Joulu ja uusi vuosi olivat uuden ajan alkua. Ajatusmaailma oli muuttunut ja työn haasteellisuus ei enää ollut se eteenpäin ajava voima. Mutta tarvitsin jotain aktiviteettiä, jotta saisin itseni taas työkuntoiseksi, liikkeelle. Aloitin itselle sopivan terapian, hirsien veiston grillikotaa varten. Luonto on aina ollut minulle rauhoittava tekijä ja voimavara.

Nyt päivissä oli jotain mielekästä sisältöä. Sopivasti haasteita, joiden selvittäminen tai niissä epäonnistuminen ei ollut enää kuluttava tekijä. Elämä tuntui alkavan alusta. Sain syyn herätä aikaisin ja olla ulkona koko päivän. Pitkä sairasloma alkoi lähestyä loppua, Kelan 300 pv oli täyttymässä. Sairasloman aikana olin ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi ja kartoitin työelämän mahdollisuuksia itselleni. Sattuman oikkuna TE-toimisto tarjosi alalleni sopivan jatkokoulutuksen, mikä tuntui sopivan minulle. Ilmoittauduin mukaan ja haastattelussa kerroin oman taustani ja osaamiseni. Valinta tuntui jo silloin varmalta ja niin se olikin. Voisin kuvitella, että työnantajat arvostavat entistä työnarkomaania, jolla on jo kokemusta omista voimavaroista ja niiden loppumisesta.

Tarinani on vielä kesken ja tätä kirjoittaessa olen kouluttautumassa uuteen työnkuvaan ja kirjoitan jatko-osan työhön palattuani. Omaa palautumista on nopeuttanut omien voimavarojen kartoittaminen ja tunnistaminen. Perhe on ollut itselle se tärkein tukijalka omassa hyvinvoinnissa ja luonto on toinen. Myös perinteinen mörkö meille miehille, asioista puhuminen on auttanut käsittelemään ja havaitsemaan omien oireiden syntyä, käsittelyä ja toipumista. Vaikeinta on ollut tunnustaa itselle omien voimien loppuminen ja vetovastuun siirtäminen toisille.



Mielekästä tekemistä ja itsensä haastamista



# DEATH CAFE OULU

teksti **Solja Peltovuori** kuva **Harri Filppa**

Kuoleman kahvilat saivat alkunsa, kun sosiologi Bernard Crettaz vuonna 2004 järjesti Sveitsissä ensimmäisen kahvilatapaamisen tuodakseen 'kuoleman esiin hiljaisuudesta'. Vuonna 2010 hän julkaisi kirjan kokemuksistaan, Cafés Mortels: Sortir la Mort du Silence.

Englantilainen Jon Underwood käynnisti Death Café –toiminnan Lontoossa. Hänen toimintansa myötä Death Café levittäytyi yli 65 maahan. Kahviloita on järjestetty 10 000 tuhatta ja niihin on osallistunut noin 100 000 ihmistä. Jon Underwood menehtyi yllättäen vuonna 2017, mutta Death Café –toiminta jatkuu edelleen.

## Kuoleman kahvilat Suomessa

Ensimmäinen kahvila on pidetty ilmeisesti Lappeenrannassa 2014. Kahviloita on järjestetty myös Lahdessa, Kuopiossa ja Helsingissä. Hyvän mielen talo ry järjestää kahviloita Oulussa.

Kuoleman kahvila järjestetään, jotta kuolemaan liittyvistä asioista voi puhua vapaasti. Osallistujat määrittelevät yhdessä sen, miten puhuminen etenee ja mitä aiheita tuodaan esiin. Tapaamisten ja keskustelun avulla kunnioitetaan ja arvostetaan elämää.

## Kansainvälinen ohjeistus ohjaa

Death Cafe –ohjeistuksen mukaan järjestäjinä paikalla on vähintään kaksi ihmistä, jotka huolehtivat käytännön järjestelyistä, tiedottamisesta ja kahvilan turvallisuudesta. Käytössä on normaalit ryhmätapaamisten hyvät käytännöt. Kahviloissa ei käytetä valmiita teemoja, niiden avulla ei valmenneta ja kouluteta ihmisiä, ei järjestetä alustuksia ja puheita, eikä käytetä valmiita kysymyslistoja tai aineistoa.

Keskustelu ei ole luonteeltaan sururyhmä tai järjestettyä tukea surusta toipumiseen. Tapahtumassa ei tavoitella mitään erityisiä lopputuloksia, käytännön toimenpiteisiin ryhtymistä tai muita tuotoksia. Kahviloissa on tarjolla teetä, kahvia ja kakkua. Tapahtumat ovat maksuttomia ja päihteettömiä.

Tarvittaessa ja asioiden käsittelyn herättäessä kahvilan ulkopuolista puhumisen tarvetta, mm. Hyvän mielen talon keskusteluapu ja tukipalvelut ovat käytettävissä. Tervetuloa mukaan!

TULOSSA:

**Death Cafe Oulu**
**torstai 11.6. klo 16.30-18**
Hyvän mielen talo, Kauppurienkatu 23

**Death Cafe Oulu / Irish Festival**
**lauantai 3.10. klo 11-12.30**
Kulttuuritalo Valve, Hallituskatu 7
vierailevana järjestäjänä Mary Kiely
(tapahtuma suomen- ja englanninkielisenä)

**lisätietoa:**
Solja Peltovuori
041 4667682
solja.peltovuori@hyvanmielentalo.fi

Päivi Vuokila-Oikkonen
040 8297670
paivi.vuokila-oikkonen@diak.fi

# VIRKEYTTÄ VÄLIPALALLA

teksti **Kaisa Myllykangas/Oulun Maa- ja kotitalousnaiset** kuvat **Timo Viljakainen/ Maa- ja kotitalousnaisten keskus**

Usein välipala saattaa päivän ateriana unohtua – iltapäivän puolella alkaa väsyttää, keskittyminen herpaantuu ja tekee mieli napostella jotain. Välipala auttaa jaksamaan ja pitää mielen virkeänä. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena ja vähentää napostelun tarvetta. Napostelu on myös huonoksi hampaidemme terveydelle, sillä suussamme syntyy happohyökkäys aina kun sinne laitetaan jotain muuta kuin vettä. Hyvä välipala sisältää kasviksia, marjoja tai hedelmiä eri muodoissa.

Esimerkkejä monipuolisista välipaloista:

- smoothiet, joissa hedelmiä/marjoja, maitotuotteita ja kuitulisää
- puurot, kuten vatkatut marjapuurot tai tuorepuurot
- valmiiksi pilkotut juurekset
- voileivät, joissa täytteenä kasviksia ja juustoa tai leikkelettä
- marja- tai hedelmäkiisselit myslin kanssa

## Leipä monipuolinen vaihtoehto

Kuitupitoinen leipä on yksi hyvä välipalavaihtoehto, joka pitää nälän loitolla. Päälle sipaisu levitettä, vähärasvaista juustoa tai leikkelettä ja päällimmäiseksi kasviksia. Salaatti, tomaatti, kurkku tai paprika ovat perinteisiä voileivän päällisiä, niiden lisäksi voi kokeilla esimerkiksi yrttejä, kuten herneenversoa tai basilikaa. Myös edellisen päivän ruoan tähteitä voi hyödyntää voileipien päällä: esimerkiksi jauhelihakastike tai keitetyt perunat sopivat hyvin lämpimien voileipien täytteeksi.

## Pyri välttämään sokeripommeja

Valmiit välipalavaihtoehdot saattavat sisältää yllättävän paljon piilosokeria. Esimerkiksi 2 desin jogurttipurkki saattaa sisältää jopa 8 sokeripalan verran sokeria! Sokeriset välipalat saattavat sisältää paljon energiaa, mutta eivät välttämättä lainkaan kivennäisaineita tai vitamiineja. Maustetun jogurtin tilalle voi rakentaa oman välipala-annoksen maustamattomasta maitotuotteesta kuten jogurtista, viilistä, rahkasta tai raejuustosta täydentämällä niitä marjoilla, hedelmillä, siemenillä, pähkinöillä, leseillä tai myslillä.

## Noudata omaa ateriarytmiäsi

Kuuntele kehoasi ateriarytmin suhteen – se mikä sopii yhdelle ei välttämättä sovi toiselle lainkaan. Pääaterioita on hyvä nauttia päivässä 3 – 5 ja ateriavälit on hyvä pitää tasaisina. Välillä on hyvä myös tuntea nälän tunnetta sen sijaan että syö jatkuvasti jotain pientä. Omaan ateriarytmiin ja -valintoihin voi vaikuttaa muun muassa liikunnan määrä, vuodenajat (helteet ja pakkaset) sekä tottumukset.

## Vinkkejä

Jäädytetty banaani antaa smoothieen rakennetta ja siloisuutta. Hyvin kypsät, mustakuoriset banaanit sopivat erinomaisesti pakastettavaksi. Kuori banaani, pilko paloiksi rasiaan ja pakkaseen! Anna jäätyä muutama tunti tai yön yli. Smoothieen sopii hyvin myös pakastamaton, kypsä banaani.

Voit myös pakastaa pikkupusseissa esimerkiksi porkkanaraaste/tuore ananas -yhdistelmiä – näiden pussien sisällön voi hyvin heittää suoraan pakkasesta tehosekoittimeen, kaveriksi esimerkiksi jogurttia ja ripaus leseitä.

## Marja-ruisrahka (4 hengelle)

**1 tlk (200 g) maustamatonta maitorahkaa**
**3 dl marjajogurttia**
**1 dl vadelmia tai mustikoita**
**2 kpl (20 g) hapankorppuja**

1. Sekoita keskenään maitorahka, marjajogurtti ja mustikat tai vadelmat.
2. Annostele neljään tarjoilukulhoon.
3. Murenna hapankorppuja hieman ja lisää ne marjarahkan päälle. Nauti heti.

Maa- ja kotitalousnaiset on valtakunnallinen ruoan, maaseutumaiseman sekä yrityspalveluiden asiantuntijajärjestö sekä maaseutuhenkisten ihmisten suuri ja aktiivinen verkosto. Maakunnallinen Oulun Maa- ja kotitalousnaisten piirikeskus toimii ProAgria Oulun yhteydessä. Tervetuloa seuraamaan meitä somessa, Facebook: Oulun Maa- ja kotitalousnaiset ja Instagram: mknoulu. Toukokuussa julkaisemme tililläme mm. Pieni pala maaseutua -kampanjaan liittyvää materiaalia, kuten vinkkejä ympäristötekoihin ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi ja luonnon monimuotoisuuden lisäämiseksi.

## Kaura-omenapannukakku

Tähän pannariin voit hyödyntää aamupuuron jämät!

uunipellillinen

**3 dl kaurapuuroa**
**4 kananmunaa**
**5 dl maitoa**
**1 rkl sokeria**
**0,5 tl suolaa**
**2 dl vehnäjauhoja**
**2 rkl öljyä**

Päälle:
**4 - 6 (400 g) kotimaista omenaa**
**juoksevaa hunajaa**
**kanelia**

1. Sekoita kulhossa jäähtynyt kaurapuuro, kananmunat, maito, sokeri, suola, jauhot ja öljy. Anna pannukakkutaikinan turvota hetki jääkaapissa.
2. Huuhtele omenat. Jos käytät ulkomaisia omenoita, kuori ne. Poista omenien siemenkodat ja leikkaa omenoista ohuita viipaleita.
3. Kaada pannukakkutaikina leivinpaperilla vuoratulle reunalliselle uunipellille.
4. Asettele taikinan päälle omenaviipaleet vieri viereen. Valuta omenaviipaleiden päälle juoksevaa hunajaa ja ripottele päälle hieman kanelia. Paista 225 asteessa noin 30 minuuttia.

# KOHTAAMISIA OSASTOLLA

”No mitäpä tässä. Kohta heitetään ukko romukoppaan.” Näin vastasi mies kuulumisten kyselyyn, puhuessaan puhelimeen Oulun kaupunginsairaalan palliatiivisen ja saattohoidon osasto A2:n käytävällä.

teksti ja kuvat **Riikka Kontio**

Ulkona kesäkuu jo vihersi uutta elämää. Sisällä käytävät olivat valkoisen ja sinisen sävyiset. Mies oli lähtenyt huonetoverinsa kanssa katselemaan näyttelyä, jonka olimme ripustaneet osaston käytävälle. Olimme tuoneet kuvia, teoksia ja erilaisia materiaaleja seinille. Innostimme osaston asiakkaita ja henkilökuntaa kommentoimaan napeilla. Keltainen nappi sellaisen teoksen viereen, josta tykkää, jota mielellään katselisi huoneessa tai käytävällä. Mustan napin voi pudottaa kuppiin teoksen viereen, josta ei niin välitä, joka ei sovi osastolle.

Iloksemme huomasimme taiteilijakollega Pekka Homasen kanssa, että lähes kaikki keltaiset napit olivat jo menneet, tarvitsimme lisää. Ihmiset olivat nähneet vaivaa, lähteneet liikkeelle huoneistaan ja kommentoineet nappien välityksellä. Halusimme aistia miten teokset sopivat osastolle ja selvittää että mistä pidettiin ja mistä ei. Istuimme Pekan kanssa aulan pöydän ääressä valmiina ottamaan vastaan, juttelemaan vaikka.

Ihmettelimme, että miten Saara Heinosen herkkien, pienten teosten viereen oli tipautettu niin monta mustaa nappia? Potilashuoneesta kuului yskimistä ja raskasta hengitystä. Ja siinä samalla kun katsoimme teoksia, meillä molemmilla syttyi lamppu: Kirjaillut teepussit tummalla, hieman poltettuun umbraan taittuvalla pohjalla toivat mieleen tässä ympäristössä hautakivet. Se oli yllättävä mielleyhtymä, jota toinen ympäristö ei meissä herättäisi. Tavoitimme tilan erityisen luonteen vielä astetta syvemmin. Konteksti suuntasi tulkintaa vahvasti.

Juttelimme osaston väen kanssa taiteesta, väreistä ja aivan jokapäiväisistä arkisista asioista. Olimme toivoneet vieraskirjaamme kommentteja, mutta niitä ei juurikaan ilmestynyt. Ehkä se oli liikaa toivottu. Se olisi vaatinut jaksamista, paneutumista katselemiseen ja kirjoittamiseen. Mutta napit olivat olleet sopivan kevyt tapa ilmaista sen mistä tykkää ja mistä ei. Iloitsimme siis kaikista nappiviesteistä.

## Taideapteekki syntyy

Olimme luvanneet tehdä osastolle taidekirjaston ja tämä ensimmäinen kesänäyttely keräsi tietoa ja kartoitti tietä sen tuottamiseen. Meitä oli kuusi taiteilijaa tekemässä taidekirjastoa, joka myöhemmin nimettiin Taideapteekiksi. Minun ja Pekan lisäksi Hiukkavaaran työryhmään kuuluivat Saara Heinonen, Kaisu Heikkilä, Saija Candelin ja Ilona Kivijärvi.

Kirjoittaja on kuvataiteilija, graafinen suunnittelija ja kuvataideterapeutti, joka on työskennellyt yhteisötaiteilijana mm. vanhusten parissa palvelu- ja hoivakodeissa. Elävä Kuolema -hankkeen koordinaattori ja taiteilija 2019–20, Sääkirja -työryhmän jäsen 2019–20. Kehä – festivaalin työryhmässä ja taiteilijana 2015, 2016, 2018, tuottajana 2019. Kulttuuritalo Valve: ikäihmisten kulttuurikummitoiminnan koordinaattori 2015–16. Sisältötoimisto Warian ja Kulttuuriosuuskunta ILMEen jäsen.

Toukokuussa Riikka aloittaa työskentelyn yhteisötaiteilijana (2020-2021) Hyvän mielen talossa. Lisätietoa: riikka.kontio@hyvanmielentalo.fi.

**FAKTAA ELÄVÄ KUOLEMA -hankkeesta**

Kulttuuriosuuskunta Ilmeen Elävä Kuolema -taidehanke os. A2:lla kesti vuoden, huhtikuusta 2019– maaliskuuhun 2020. Hankkeessa työskenteli Hiukkavaaran taiteilijaryhmän lisäksi kolme itsenäistä taiteilijaa: valokuvaaja Martu Väisänen, tanssitaiteilija Helena Ratinen sekä kuvataiteilija Hanna-Kaisa Vainio. Hankkeen tarkoituksena oli lisätä taiteen saavutettavuutta, sairaalaympäristön viihtyisyyttä ja taiteilijoiden osaamista.

Joulukuussa 2019 ripustimme osastolle kaksikymmentäkolme valmista apteekkiteosta. Ne sijoitettiin käytäville, josta osastolla hoidossa olevat ihmiset voivat lainata mieluisen teoksen huoneeseensa katseltavaksi. Pidimme avajaiset, joissa juhlimme kaikki yhdessä: henkilökunta, asiakkaat ja me taiteilijat. Söimme kakkua ison pöydän ääressä.

Loppuvuodesta istuin taas kerran osaston aulassa. Olin tullut kuvaamaan tanssitaiteilija Helena Ratisen työskentelyä. Eräs sairaalaan vaatteisiin pukeutunut ihminen lähestyi minua. Hän toi minulle puhelimensa ja halusi soittaa hänelle tärkeän musiikkikappaleen. Laulu kertoi hautausmaalla vierailemisesta ja edesmenneen ystävän muistelemisesta.

Musiikin soidessa mies katsoi suoraan silmiini. Laulu oli haikea. Kuuntelimme sen loppuun yhdessä. Kappale pysäytti meidät ison aiheen ääreen. Sitä ei voinut väistää. Se oli kohdattava nyt. Keskustelimme pienen hetken laulun sanoituksesta.

Ihailen hänen rohkeaa keskustelun avaustaan. Kohtasimme toisemme ja kuolemanteeman musiikin avustuksella, hänen aloitteestaan ja hänen ehdoillaan.

Helena Ratinen tanssii osastolla.

Muistojen tykkäys -näyttelyssä äänestettiin napeilla.

# SUKUTUTKIMUKSESTA ILOA ELÄMÄÄN

”Kunpa olisin huomannut kysellä ja varsinkin kuunnella silloin, kun se vielä oli mahdollista!” Kuulostaako tutulta? Toteat eräänä päivänä suuresti hämmästyneenä olevasi kypsässä keski-iässä ja kovasti kiinnostunut sukusi menneisyydestä. Enää vain ei ehkä olekaan ketään, keltä kysyisit.

teksti **Merja Jorri** kuvat **Merja ja Saku Jorri, Shutterstock**

Näin kävi itselleni noin kymmenen vuotta sitten. Samalla ymmärsin, että näin ehkä tulisi käymään myös omille lapsilleni joskus. En ollut enää työelämässä, joten aikaa ja energiaa tuntui riittävän vanhan omakotitalon hoitamisen lisäksi johonkin muuhunkin kuten vaikkapa sukututkimuksen aloittamiseen. Mutta miten tutkia sukua, kas siinäpä olikin pulma.

## Muistikuvia ja valokuvia

Vanhoja valokuvia oli joitakin, ei paljon, mutta niiden tutkimisella voisi aloittaa, tuumin. Onneksi oli vielä elossa kaksi tätiä, joita voisi haastatella. Toinen siskoistani innostui sukuasioista samoihin aikoihin, ja niinpä puksutimme eräänä loppusyksyn päivänä Helsingistä junalla kohti pohjoista sanelulaitteen, läppärin ja muistiinpanovihkojen kanssa.

Kemin täti nosti monta pahvilaatikollista vanhoja kuvia pöydälle, ja niitä alettiin sitten yhdessä tutkia. Sanelulaite napsautettiin päälle ja kynät ja vihkot kaivettiin kassista valmiiksi tallentamaan kaikki värikkäät kertomukset suvun vaiheista. Täti muisteli, me kyselimme, ja kuvia tiirailtiin tarkasti ja mietittiin, keitä sukulaisia niissä oli. Kaikilla oli hauskaa ja tärkeää oli sekin, miten tunsimme siskoni kanssa pääsevämme jotenkin lähemmäksi tätiämme, jota olimme tavanneet lapsuuden jälkeen harvakseltaan.

> Paitsi, että olen saanut ilon tutustua Amerikan sukulaisiini, olen heidän kanssaan päässyt kokemaan sen ylpeyden, mitä he tuntevat Suomesta ja suomalaisjuuristaan.

Sama toistui Oulussa isämme siskon kanssa. Hänelläkin olivat hyvin muistissa vanhat ajat ja tallessa paljon valokuvia, jotka meille tietysti olivat ihkauusia. Näimme kuvia nuorena kuolleesta isoäidistämme ja kuulimme, miten hän itsepäisesti oli halunnut kirpeässä kevätsäässä siivota huushollin perusteellisesti ja vilustunut niin pahasti, että keuhkokuumehan siitä seurasi. Lääkäriin ei ymmärretty lähteä ajoissa, ja äidin kuolemaa jäivät lopulta suremaan mies ja viisi pientä lasta.

Surullisesta tapahtumasta kuullessamme mummo, jota meillä ei koskaan ollut, tuli jotenkin tutummaksi ja muuttui pelkästä nimestä todelliseksi henkilöksi. Äidiksi, jolla oli pienet lapset ja varmasti syvä huoli perheen pärjäämisestä.

## Ensimmäinen valokuvakirja

Tätien mukana olimme nyt päässeet pari sukupolvea taaksepäin ja saaneet talletettua paljon kuvia. Mitä seuraavaksi? Valokuvakirjojen teko oli minulle jo ennestään tuttua, joten päätin yrittää saada jonkinlaisen kirjan aikaiseksi kasaamastamme materiaalista. Kirjoittelin puhtaaksi suttuisia muistiinpanojani, ja valikoin tarinoille sopivia kuvia kavereiksi. Varsinaisena kohderyhmänäni pidin omia lapsiani ja heidän serkkujaan, mutta kirjaa kootessani kävin samalla itsekin uudestaan läpi kaikkea tädeiltäni kuulemaani, ja sukutarinat muuttuivat aina vain tutummiksi. Otin selvää suvun jäsenten syntymä- ja kuolinajoista, ja tein kirjan loppuun henkilöluettelon kirjassa mainituista sukulaisista. Innostuivatko lapseni sukututkimuksesta, kun esittelin heille aikaansaannokseni? No, eivät ihan vielä, mutta ehkä jonakin päivänä, kun ikää on kertynyt tarpeeksi?

## Amerikan sukulaiset

Olen sukututkimusharrastukseni suhteen siinä onnellisessa asemassa, että sekä äidin- että isänpuolen sukuani ovat monet jo tutkineet. Isän suvusta on tehty sukukirjakin, josta selviävät useimmat sukuun kuuluneet ja kuuluvat ihmiset. Äidin suvun jäsenetkin ovat hyvin tiedossa innokkaan sukututkijaserkun ansiosta. Häneltä sain listan suvun siirtolaisiksi lähteneistä jäsenistä, joiden jäljittämisestä tulikin itselleni suuri mielenkiinnon kohde.

Kun minulla ei ollut mitään käsitystä, miten Amerikan serkkuja olisi parasta etsiä, aloitin googlettelemalla. Yllättäen tällä tavalla alkoikin löytyä paljon tietoa; yksi linkki johti toiseen ja kolmanteen, ja kohta olinkin jo aivan koukussa, mutta hauskalla tavalla! Minusta tuli nopeasti niskavaivainen istumatyöläinen, ja salapoliisityötä on täytynyt vuosien mittaan vähän rauhoittaa, mutta yhä edelleen tunnen suurta iloa ja innostusta, jos onnistun löytämään sukuni siirtolaisiksi lähteneistä tietoa ja varsinkin heidän jälkipolveaan.

Olen saanut tällä tavalla yhteyden molempien vanhempieni sukulaisiin, ja olen myös päässyt matkustamaan mieheni kanssa meren yli tapaamaan heitä sekä Kanadaan että Yhdysvaltoihin. Samoin sieltä suunnalta on käyty sukuloimassa meidän luonamme. Kun ollaan näin tultu tutummiksi, yhteydenpitoa on ollut helppo jatkaa sähköpostitse.

Paitsi, että olen saanut ilon tutustua Amerikan sukulaisiini, olen heidän kanssaan päässyt kokemaan sen ylpeyden, mitä he tuntevat Suomesta ja suomalaisjuuristaan. Mukana on tietysti paljon nostalgiaa heidän taholtaan mutta myös oman ymmärrykseni lisääntymistä siitä, mitä kaikkea hyvää maamme heille ja meille tarjoaakaan.

## Sukututkimusta ja taukojumppaa

Suosittelisinko siis sinullekin sukututkimusta harrastuksena? Ihan varmasti – ja taukojumppaa aina siinä välissä! Sukututkimus voi johdattaa sinut kirjaimellisesti jopa maailman ääriin, mutta vähintäinkin se tarjoaa loistavan keinon tutustua sukuunsa ja vastauksia kaikkia meitä askarruttaviin kysymyksiin: Kuka minä olen? Mistä minä tulen? Keitä ovat ’minun ihmiseni’? Mukavaa ja mielenkiintoista tutkimusmatkaa sinulle!

# MUN TARINAN UUSI LUKU

Mun tarinan uusi luku oli tulevaan suuntaava, taidetoiminnallinen kurssi 18–35-vuotiaille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Osittain Haukiputaalla, Lomakoti Onnelassa pidetyllä kurssilla tarkasteltiin oman elämän käännekohtia ja mietittiin, kuinka vahvuuksia ja kokemuksia voi hyödyntää tulevaisuudessa. Vapaaehtoistoimijan kokemuksesta syntyy vaikka sarjakuva, runo tai maalaus. teksti **Katri Aaltio** kuvat Katista **Anniina Kaijula**

**Kati kertoo kokemuksestaan**

## Kuka olet?

”Olen Kati. Mielenterveyskuntoutuja. 26-vuotias. Olen ollut pitkään poissa työelämästä. Oon avoin, positiivinen ja luova persoona. Oon kahden kissan omistaja.”

Ennen Mun tarinan uusi luku -kurssia Kati on osallistunut monipuolisesti Hyvän mielen talon toimintaan. Hän on muun muassa käynyt leirillä, kursseilla, Mielikeho-ryhmässä ja Piristysruiskeessa, joka tiistaisin pidettävä mielen hyvinvointia tukeva luovan toiminnan ryhmä.

## Kerrotko Mun tarinan uusi luku -kurssista?

”Kurssi oli tarkoitettu joillekin, joilla on ollut jotain minkä kanssa on elämässään taistellu ja sitte kuitenki jotenki selvinny niistä asioista tai oppinu elämään niiden kanssa. Henkilöt haluavat valjastaa näitä kokemuksia käyttöön auttaakseen muita, helpottaakseen heidän matkaansa. Idea oli selvittää mitä kaikkia keinoja on kertoa omaa tarinaa.”

## Mikä sai sinut lähtemään kurssille?

”Ystävä vinkkasi kurssista. Kuulosti että sen kautta vois tehä jotain hyödyllisempää ja käyttää sitä kaikkea omaa kakkaa vihdoin hyödyksi jossain. Silloin ei ollut vielä ajatusta, että mitä se konkreettisesti olisi. Mietin silloin, että mitä kaikkia tapoja voisi olla auttaa omalla kokemuksella.”

## Mitä osallistuminen antoi sinulle?

”Oli kiva että kaikki saivat toteuttaa omia ajatuksiaan. Oli sopivasti ohjausta alkuun ja sopivasti tilaa toteuttaa omaa näkemystään. Tekemistä oli sopivassa suhteessa yksin ja muiden kanssa. Sain paljon uusia ideoita omien tunteiden purkamiseen. Sain näkemystä muiden ikäviinkin kokemuksiin ja muiden keinoihin selviytyä niiden kanssa.

Kun on kokenut paljon pahaa, osaa etäännyttää itsensä niistä omista kokemuksistaan. Niistä voi puhua ilman että mikään liikahtaa sisällä. Kaipaan tunneyhteyttä kokemuksiini itseni takia, mutta myös kuulijan kannalta.

Kurssilla tuli idea raameissa tehtävästä improvisaatioteatterista. Improvisaatio on raakakin tyylilaji, jossa on oltava rehellisesti tässä hetkessä. Siksi aion kokeilla tätä esitystapaa. Odotan kovasti yhteistä näyttelyä, jonka me kurssilaiset järjestämme Hyvän mielen talolla. Näyttelyn avajaisiin valmistan lyhyen improvisaatioesityksen.

Kurssilla sain tietää, että kokemustoimijoille on tarvetta. On kiinnostavaa kuulla muiden tarinoita mutta en ollut ajatellut, että minunkin tarinani voisi olla kiinnostava. Lisäksi minulla heräsi kiinnostus toimia ohjaajana ja hyödyntää siinä omaa kokemusta.

Mielenterveyden häiriöistä kärsineiden kokemuksia voisi hyödyntää tuomalla asioita esiin, etteivät jää tabuiksi. Tuomalla esiin niiden yleisyyttä, jotta muutkin hoksaa etteivät ole yksin ja ehkä hakea keinoja selviytymiseen. Kun kuulee muiden kertomuksia, voi hoksata ettei ite ole paha ja kun ei ole häpeää voi hakea apua siihen.”

Kati kertoo, että hänellä on itsellään ollut hyvät tukiverkot, kuten esimerkiksi julkiset palvelut, Hyvän mielen talo ja Byströmin talo. Kati kokee, että haasteita voi olla ”väliinputoajilla” eli vaikka sellaisessa tilanteessa, jossa henkilö on jo kuntoutunut mutta ei ole vielä valmis työelämään. Työpajoihin ja kuntouttavaan työtoimintaan siirtymisessä myös Katilla on ollut haasteita, ja rahoituksen kanssa taistelu on välillä turhauttanut. Silti Kati muistuttaa olevansa kiitollinen saamastaan tuesta, kuten terapiasta.

Hyvän mielen talon toimintaa ohjaavia arvoja ovat muun muassa voimavarojen lisääminen sekä ihmisen oman sisäisen voiman tunne. Näiden löytämiseksi ja ylläpitämiseksi tarvitaan usein runsaasti myös toivoa ja toiveikkuutta. Toivon näkökulmaa korostetaan paljon etenkin silloin, kun puhutaan sankaritarinoista, joissa vaikeuksien kautta päästään viimein voittoon. Mitä Kati ajattelee toivosta?

”Pahimman yli pääsi mielikuvilla siitä että joskus kaikki on tosi hyvin, muuten en olisi jaksanut. Nyt kun olen kuntoutunut, huomaan että toivon kuva on ollut yliväritetty. Nyt sen muotoa pitää muuttaa. Vaikka kaikki ei tulekaan olemaan täydellisen hyvin, voi elää silti tyydyttävästi.”

**Katin teos: Muisteja**

Teoksessa on koottu kollaasiksi keräilykuvia, muisteja. Minuuteeni sisältyy traumaattisten kokemusten lisäksi iloisia hetkiä, erikoisia tapahtumia, onnellisia ajatuksia ja pelottavia tuntemuksia.

Kollaasi etenee lapsuudesta tähän päivään asti ja pilkahdukseen mahdollisesta tulevaisuudesta. Muistit ovat suurimmaksi osaksi äitini vanhoja muisteja, jotka olen saanut häneltä lapsena ja säästänyt tähän päivään saakka. Nyt ne kuvaavat muistojani elämän varrelta. Me tarvitsemme kaikkia kokemuksiamme, muistot ovat oppaitamme, ja niitä kannattaa vaalia eikä pelätä.

# MIELENTERVEYSTYÖN AMMATTILAINEN JA JÄRJESTÖTYÖN OPIT

Teksti **Päivi Vuokila-Oikkonen, etätöissä Kempeleessä, huhtikuussa 2020**
**Hyvän mielen talo ry: Päivi liiton hallitukseen** Kuva **Shutterstock**

Ensimmäinen kosketukseni Hyvän mielen taloon syntyi ajankohtana, jolloin tein väitöskirjaa. Väitöskirjassani tutkin miten psykiatrisessa sairaalassa oleva potilas läheisineen voi osallistua hoitoon ja siinä tehtävään päätöksentekoon. Oma kokemukseni oli, että vielä 1990-2000-luvulla potilas ja hänen läheisensä eivät kaikilta osin voineet juurikaan olla osallisia. Hyvän mielen talon omaistoiminta ja asiakastoiminta olivat tuohon aikaan erinomaisia paikkoja testata väitöskirjani aiheen tärkeyttä. Omaisten ja kokemusasiantuntijoiden minulle kertomien kokemusten mukaan tutkimukseni tulisi olemaan merkittävä kuvaamaan osallisuutta psykiatrisessa hoidossa. Tapaaminen rohkaisi minua jatkamaan aran aiheen piirissä, josta sitten väittelin terveystieteiden tohtoriksi.

## Mukaan oppimaan ja vaikuttamaan

Kuusi vuotta sitten sain vinkin Hyvän mielen talon yleiskokouksesta ja saman tien pyynnön asettua ehdolle hallitukseen. Silloin ajattelin, että järjestökokemus on minulla kohtalaisen vähäistä. Ymmärsin kyllä järjestöjen toiminnan merkityksen suomalaisessa yhteiskunnassa ja ajattelin, että nyt saan tilaisuuden oppia lisää järjestötyöstä. Menin kokoukseen ja minut valittiin hallitukseen. Vuoden hallitustyöskentelyn jälkeen silloinen puheenjohtaja jätti tehtävänsä ja minulta kysyttiin, voisinko asettua ehdolle puheenjohtajasi. Ja päätin suostua. Ajattelin, että olen oppimassa uutta!

Puheenjohtajan tehtävät aukesivat minulle vähitellen, ymmärrys hallituksen puheenjohtajan tärkeästä tehtävästä luotsata Hyvän Mielen Talon toimintaa osoittautui merkitykselliseksi. Hyvän mielen talon toiminta on hienoja onnistumisia ja myös kriisejä. Kriisitilanteista oli tärkeä mennä eteenpäin ja niin tehtiin. Yhdessä on opittu ja saatu voimavaroja tulevaan.

Hyvän Mielen Talolla on erittäin osaavaa henkilökuntaa ja heidän kanssaan on ollut hedelmällistä luotsata toimintaa. Hyvän Mielen Talossa on tärkeitä toimintoja, auttava vuorovaikutus, ryhmät ja omaistoiminta. Mielipaletti oli puheenjohtajuuteni alussa ensin projektitoimintaa ja nyt sen toiminta on pysyvää. Kokemustoimijat ovat tärkeitä henkilöitä ja heidän roolinsa korostuu entisestään uudessa sotessa. Kokemustoimijat tuovat tärkeän näkökulman psykiatriseen hoitoon ja mielenterveyden kehittämiseen.

> Suomalaisilla on ylisukupolvistunutta resilienssiä eli pärjäävyyttä. Kutsumme sitä myös ”sisuksi”.

### Valtakunnallisen liiton näkökulmat tutuksi

Neljä vuotta sitten päätin alkaa ehdokkaaksi Mielenterveyden keskusliiton valtuustoon. Ajattelin, että en ehkä tule valituksi, koska Etelä-Suomessa on niin paljon keskusliiton jäsenjärjestöjä, joissa on paljon jäseniä äänestämässä edustajaansa. Esittelin osaamiseni, joka oli myös tunnustettua täällä meillä, pohjoisen Suomen alueella. Kuulin, että minun taakseni oli asettunut Pohjois-suomalaisia järjestöjä ja tulin valituksi. Tällä hetkellä olen ehdolla keskusliiton hallitukseen. Tiedän, että mielenterveysjärjestöissä ja Mielenterveyden keskusliiton hallituksessa on tärkeää olla osaaja, jolla on osaamista tutkitun tiedon hankintaan, käyttöön ja yhteiskehittämiseen. Yhteiskehittämisellä tuodaan strategiat ja ohjelmat käytäntöön. Mielenterveystyön tulee perustua tutkimukselle ja hyville käytännöille. Olen toiminut ja toimin työssäni prosesseissa, joissa yhteiskehittäminen on menetelmä kaikkien osallistumiselle.

### Vahvistetaan mielenterveyden osaamista

Minulle tärkeää on mielenterveys. Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Jokaisella, myös mielenterveyssairaudesta kärsivällä, on mielenterveyttä. Mielenterveyden väheneminen haastaa yhteisöä, työelämää ja yksilöä. Mielenterveyteen panostetaan; uusi mielenterveys- ja päihdestrategia, itsemurhien ehkäisyohjelma sekä aivo- ja mielenterveyden konsensuslausuma ovat esimerkkejä panostuksista. Terapiatakuu on käsittelyssä, ja se tuo toteutuessaan mahdollisuuksia. Uusi sote-uudistus painottaa myös mielenterveyden edistämistä ja palveluja sote-keskuksissa. Lisäksi mielenterveyden osaamisen kehittäminen vaatii panostusta.

Tätä kirjoittaessani elämme Korona-maailmassa. Maailma tulevaisuudessa ei ole enää sama kuin ennen Koronaa, josta ei vielä tiedetä paljoa. Lohduttavaa on, että tieto lisääntyy koko ajan. Ihmiset ovat kohdanneen kriisin, joka on myös epämääräinen. Tiedän, että yksinäisyyden kokemukset lisääntyvät. Kokemus yksinäisyydestä saavuttaa myös ihmiset, joille se ei ole tavallista. Mielenterveys on koetuksella jokaisella. Ne, joilla oli haavoittuvuutta ennen Koronaa, haavoittuvuus ja paha on ehkä lisääntyvät. Mielenterveyden ylläpitäminen haastaa joka tapauksessa kaikkia ihmisiä. Työttömyys ja konkurssit lisääntyvät. 1990-luvun laman aikana yrittäjien itsemurhat lisääntyivät. Nyt jos koskaan on tärkeä jalkauttaa mielenterveys- ja päihdestrategia sekä itsemurhien ehkäisyohjelma kuntiin.

### Yhteisöllisyys kannattelee

Suomalaisilla on ylisukupolvistunutta resilienssiä eli pärjäävyyttä. Kutsumme sitä myös "sisukksi". Haluan sanoa, että tästä selvitään yhdessä. Yhteisöllisyys on palautunut suomalaisten keskuuteen, pitäkäämme kiinni siitä hyvästä myös tulevaisuudessa. Toivon, että uudessa tilanteessa yhteisöllisyys jää toiminnaksi ja julkinen palvelujärjestelmä ja järjestöt, kuten Hyvän Mielen talo, alkavat vielä tiiviimmin yhdessä tuottamaa ratkaisuja mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä.

Kiitos kaikille, jotka ovat olleet mukana matkallani. Kertomuksemme jatkuvat ja saavat uusia ulottuvuuksia yhteisissä kohtaamisissa.

Olen Päivi Vuokila-Oikkonen (1961), psyk.sh, TtT, pedagogi, ratkaisukeskeinen työelämän kehittäjä-muutos valmentaja-työnohjaaja, Lapset puheeksi -menetelmäkouluttaja. Työskentelen Diakonia-ammattikorkeakoulussa tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan asiantuntijana.

Olen toiminut yhden kauden Mielenterveyden keskusliiton valtuustossa. Haluan olla kehittämässä liiton ja jäsenyhdistysten toimintaa. Toimin tavalla, jossa yhteiskehittäminen on menetelmä kaikkien osallistumiselle.

Päivi Vuokila-Oikkonen,
https://www.linkedin.com/in/paivi-vuokila-oikkonen/
paivi.vuokila-oikkonen@diak.fi, 0408297670, twitter: @paivivo

AHDISTUKSEN OMAHOITO –

# VINKKEJÄ AHDISTUKSEN TALTUTTAMISEEN

Mitä oikeastaan on ahdistus? Ahdistus on täysin normaali, elämään kuuluva inhimillinen tunnetila. Ahdistus kertoo meille tarpeesta pysähtyä, tutkia elämäämme ikään kuin uusin silmin ja tehdä tarpeelliset muutokset, jotta mielemme pääsee taas tasapainoon. teksti **Valentina Vähänen**

**Mistä johtuu, että juuri minä ahdistun? Altistavat syyt voivat herkistää henkilön lapsuudesta saakka kokemaan myöhemmin paniikkia tai ahdistusta.**

**Syitä on monia, mm. perimä, lapsuudessa koettu turvattomuuden tunne, merkittävä elämänmuutos sekä pitkäkestoinen stressi. Tämän lisäksi voidaan mainita myös ahdistusta ylläpitävät syyt: pelkotilanteiden välttely, stressaava elämäntyyli, lihasjännitys, piristeet ja ruokavalio, virheelliset uskomukset sekä tunteiden tukahduttaminen. Koska ahdistuneisuushäiriöiden syyt ovat näin monenkirjavat, on tehtävä muutoksia monella elämän osa-alueella, jotta saadaan aikaan pysyvä muutos.**

Kirjoittaja on Hyvän mielen talon kohtaamispaikan järjestötyöntekijä.

Lähteet:
https://thl.fi/fi/web/mielenterveys
International Journal of Environmental Research and Public Health — Nutritional Factors, Physical Health and Immigrant Status Are Associated with Anxiety Disorders among Middle-Aged and Older Adults
https://mieli.fi/fi/mielenterveys/
Bourne, Edmund J. 2010: Vapaaksi ahdistuksesta- työkirja paniikista ja peloista kärsiville

## Muutama vinkki ahdistuksen taltuttamiseen:

**1** Kiinnitä huomiota ruokavalioosi. Kofeiini on tunnetuin ravinnosta saatava aine, joka voi pahentaa ahdistuneisuutta, liian suuret kofeiinimäärät voivat pitää sinut jännittyneessä kiihtymystilassa useita tunteja. Eli jätä kahvi ja kofeiinipitoiset virvoitusjuomat vähemmälle ja etsi tilalle kofeiiniton vaihtoehto. Lisäksi se mitä syöt vaikuttaa merkittävällä tavalla elimistösi toimintaan. Tutkitusti mielialaa laskevassa ruokavaliossa on paljon sokeria, vähäkuituisia hiilihydraatteja, huonolaatuista rasvaa sekä sokerisia juomia. Muista myös syödä säännöllisesti ja varata ruokailuun tarpeeksi aikaa.

**2** Ota aikalisä. Sanotaan, että uni suojelee mielenterveyttä, nuku riittävästi. Rentoutuminen puolestaan hoitaa mielenterveyttä ja auttaa palautumaan stressistä. Rentoutusharjoitusten avulla voi vapauttaa ja lievittää hankalia tunteita, kuten levottomuutta, pelkoa ja ahdistusta. Kokeile jooga- tai meditaatioharjoituksia, tutustu erilaisiin rentoutusharjoituksiin ja tekniikoihin. Harjoittele tietoista läsnäoloa ja itsemyötätuntotaitoja.

**3** Puhu ahdistuksesta. Vertaistuella voi olla suuri merkitys, omista tunteista ja peloista ääneen puhuminen voi rauhoittaa levottoman mielen. Voit myös kokeilla pitää tunnepäiväkirjaa, johon aika ajoin kirjaat voimakkaat tunteesi. Kun muutaman viikon kuluttua käyt päiväkirjaa läpi, saat lisävalaistusta elämässäsi toistuviin aiheisiin.

**4** Lähde liikkeelle. Tehokkaimpia keinoja vähentää ahdistuneisuutta on säännöllinen reipas liikunta. Liikunnan avulla autat elimistöä purkamaan ahdistuneisuuden aiheuttamaa kiihdytystilaa luonnollisella tavalla. Pyöräile, jumppaa kotona tai käy kävelylenkillä, kunhan liikut. Voit yhdistää ulkoilua ekotekoon, jos poimit tutun kävelyreitin varrelta muutaman roskan maasta.

**5** Keskity positiivisyyteen. Ihmiset, jotka kärsivät ahdistuneisuushäiriöistä ovat usein taipuvaisia negatiiviseen sisäiseen puheeseen. Havainnoi omaa sisäistä puhettasi. Miten reagoit vaikeissa tilanteissa? Mitä ajattelet, kun sinua ahdistaa? Älä hyväksy negatiivista ajatusta sellaisenaan vaan kyseenalaista ja korvaa se positiivisilla vastaväitteillä esim. "Kyllä tämä kohta menee ohi, selviydyn tästä aivan varmasti, ei hätää".

# VILLIELÄIN OLOHUONEESSA

## – PAPUKAIJA ON VAATIVA, MUTTA HURMAAVA LEMMIKKI

Papukaijat ovat monille ihmisille tuttuja tropiikin symboleja. Ei liene yllätys, että ihmiset ovat innostuneet näistä linnuista myös kotioloissa, ja nykyään yhä useammassa kodissa onkin lintu lemmikkinä. Papukaija on lemmikkinä kuitenkin hyvin erilainen verrattuna muihin, tuttuihin eläimiin.

teksti **Laure Kurkela**

Ikoninen puhuva tai pyöreässä häkissä kököttävä papukaija antaa linnusta lemmikkinä hyvin kapean käsityksen. Todellisuudessa papukaijat ovat älykkäitä, sosiaalisia ja aktiivisia eläimiä, joiden oikeaoppinen hoito kotioloissa vaatii omistajalta paneutumista ja viitseliäisyyttä.

### Harkintaa hankintaan

Tieto lemmikkilintujen hoidosta on muuttunut paljon viimevuosina, eikä 20 vuotta sitten kirjoitettuihin kirjoihin voi enää täysin luottaa. Ajantasaisin tieto löytyy netistä lemmikkilintuyhdistysten ja -harrastajien nettisivuilta.

Papukaijat ovat pitkäikäisiä lemmikkejä. Pienet undulaatit voivat elää yli 10 vuotta, ja isot papukaijat voivat elää jopa yli 50-vuotiaiksi. Lintu on siis pitkäaikainen vastuu, jonka vuoksi lintua ei tulisi hankkia harkitsematta.

Lintu on pohjimmiltaan hyvin sosiaalinen, joten lähtökohtaisesti lintuja tulisi hankkia vähintään kaksi. Ihminen ei voi korvata lajitoveria. Papukaija on villieläin, minkä vuoksi se eroaa domestikoituneesta eli kesystä ja ystävällisestä koirasta, saattaen pelätä ihmistä. Kesykään lintu ei ole pääasiassa siliteltävä lemmikki, vaan ilo ja yhteinen tekeminen on löydettävä muuta kautta.

### Ääntä, sotkua ja nokkeluutta

Lemmikkilintu ei ole vain häkkilintu. Normaalissa arjessa linnun tulisi päästä lentämään häkistään turvalliseen sisätilaan useammaksi tunniksi päivittäin. Kotihäkin tulisi olla mahdollisimman suuri ja sisustettu lintua ajatellen. Häkkikokojen minimisuositukset on määritelty linnun koon mukaan. Kahdelle undulaatille sopivan pinta-alan hahmottamiseksi voi kokeilla asetella kuusi (6) A4-paperia vierekkäin suorakaiteen muotoon.

Muihin lemmikkeihin verrattuna linnut ovat äänekkäitä ja sotkuisia. Koska papukaija ei ole häkkilintu, se sotkee ulosteellaan myös häkin ulkopuolella, ja saattaa myös tuhota irtaimistoa. Papukaija vaatii omistajaltaan siis hermoja ja huumorintajua, siivousintoa unohtamatta!

Jos harkitsee papukaijojen hankkimista, kannattaa tarkistaa, ovathan omat mielikuvat linnuista oikeellisia todellisuuteen verrattuna. Valitettavan usein mielenkiinto lintuihin sammuu nopeasti, kun linnut eivät olleetkaan kesyjä ja puhuvia, tai ne sotkevat liikaa. Linnut ovat kuitenkin kaikesta huolimatta hyvin antoisia lemmikkejä, jos niihin osaa suhtautua sellaisina kuin ne luonnostaan ovat. Pitkäikäisten ja nokkelien lintujen parissa ei aika käy pitkäksi.

### Lintu ja omistaja oppivat uutta

Papukaija sopii lemmikiksi ihmiselle, joka haluaa aktiivisen ja älykkään lemmikin, jota ei tarvitse käyttää lenkillä. Osaa ihmisistä kiehtovat lintujen värit ja puuhat, jolloin lintuparvi muistuttaa seurailtavaa akvaariota. Toinen saattaa haluta kesympiä kavereita, joiden kanssa touhuta arjessa.

Papukaijojen kanssa eläminen on todellinen matka. Papukaija on pohjimmiltaan villieläin, joten siltä ei voi odottaa täydellistä käytöstä olohuoneissamme. Se on haastava lemmikki monelta kantilta, mutta se jos mikä tekee lintuharrastuksesta miellyttävää: papukaijojen kanssa omistaja joutuu jatkuvasti kehittämään itseään.

Linnun tulee saada viettää aikaa häkin ulkopuolella päivittäin. Turvallisessa sisätilassa lentely ja tutkiskelu on linnulle hyvä virike.

Suomen yleisin lemmikkipapukaija on pieni undulaatti. Pienestä koostaan huolimatta sekin ansaitsee oikeat eväät elämäänsä elääkseen elämänsä lintuna.

Lisätietoa:
Lemmikkilinnut Kaijuli ry:
www.kaijuli.fi,
papukaija lemmikkinä:
www.papukaija.fi

"ÄÄÄ