

VERTAINEN



Mieli Maasta ry:n jäsentiedote 1/2025

Tässä numerossa mm:

Matkakumppanina masennus	s.4
Kiitollisuus	s.5
Unelmat	s.6-7
Helmeilevä helmikuu	s. 10
Mikä meitä liikuttaa?	s. 15

VERTAISTUKIYHDISTYS

Mieli Maasta ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tarkoituksena on tukea masennukseen sairastuneita ja heidän läheisiään, sekä vaikuttaa yhteiskunnassa masennusta ehkäisevästi.

Toimintamme ydin on vertaisryhmätoiminta. Avoimiin ryhmiin pääsee mukaan tulemalla paikalle ryhmän kokoontumisaikana. Mukaan voi tulla kuka tahansa, joka on kiinnostunut omasta tai läheisensä jaksamisesta. Keskeistä on omien tunteiden kohtaaminen ja kokemusten jakaminen yhdenvertaisena muiden kanssa. Toiminta on säännöllistä ja luottamuksellista.

Koulutamme itse vertaisryhmien ohjaajat ja tukihenkilöt sekä tuemme toiminnan aloitusta paikallisesti tai alueittain Suomessa. Tarjoamme matalan kynnyksen mahdollisuuden tulla yhteisöön, jossa jokaista kuunnellaan ja ymmärretään.

Jäsentiedote 1/2025

Taitto: Johanna Tuomola Kansikuvassa:

Amos Lindqvistin talvikuva.

Painopaikka: Grano Oy, grano.fi

Yhteystiedot:

Mieli Maasta ry

PL 116

00101 HELSINKI

toimisto@mielimaasta.fi

P. 050 441 2112

www.mielimaasta.fi

Seuraavan lehden arvioitu aineistopäivä 31.4.2025, lehti ilmestyy toukokuun alussa.

Järjestön vertaistukitoimintaa ovat tukeneet:

Stea sekä Helsingin ja Kuopion kaupungit.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Helsinki



Kuopio



Mielenterveyden
Keskusliitto

Mieli Maasta—yhdistys kiittää myös seurakuntia ja muita yhteistyökumppaneita, jotka ovat mahdollistaneet ryhmäohjaajien koulutuksen ja vertaistukitoiminnan.



PUHEENJOHTAJALTA: ELÄMME KOVIA AIKOJA, YSTÄVÄ HYVÄ

Vertaisryhmille on tilausta vaikeinakin aikoina ja erityisesti silloin. Jo viime vuonna pääosin toteuttamamme säästöohjelman ansiosta olemme kuitenkin jo pystyneet sopeuttamaan yhdistyksen taloutta varsin hyvin. Emme ole silti joutuneet säästämään mistään ryhmätoiminnalle oleellisesta asiasta. Uskon, että näin on jatkossakin.

Kirjoitukseni otsikko on lainattu Carl Barksin Aku Ankka -sarjakuvasta Puhuva koira vuodelta 1955. Muistaakseni koira ei sanonut muuta kuin toisti aina kyseisen lauseen aika ajoin Akun harmistukseksi. Vaikka yhdistyksemme on uskonnollisesti sitoutumaton ja puolueeton, uskallan kuitenkin siteerata loppuun todennäköisesti teologi Karl Paul Reinhold Niebuhrin keksimää sanapartta. Tämä mietelause on niin laajasti käytetty elämänviisaus, että se on muuttunut yleismaailmalliseksi viisaudeksi ja irronnut uskonnollisesta kehyksestään:

*Anna minulle tyyneyttä
hyväksyä ne asiat, joita en voi muuttaa,
rohkeutta muuttaa niitä asioita, joita voin,
ja viisautta erottaa nämä toisistaan.*

Olen itse vakuuttunut siitä, että asioilla on tapana järjestyä lopulta parempaan suuntaan. Yritän myös säilyttää mielenmaltin ja sisäisen rauhan myös vaikeampina hetkinä.

Toiveikasta Vuotta 2025

Jyrki Nieminen

Vuosi on vaihtunut monien epävarmuuksien keskellä. Maailmanpolitiikassa suurimpia epävarmuuden aiheuttajia on Ukrainassa yhä käytävä sota, Lähi-idän tapahtumat ja Yhdysvaltojen presidentin vaihdoksen johdosta tapahtunut maailmanpoliittinen sekaannus. Tämä turbulenssi heijastuu myös osaltaan Suomeen. Meillä on toki yhä varsin rauhallista, jos vertaa tilannetta vaikka naapuriimme Ruotsiin. Suomessa isoimpia ongelmia aiheutuu lähinnä hyvinvointialueiden ja valtion säästöpainneiden johdosta. Säästöistä johtuvien toimenpiteiden johdosta esimerkiksi perustoi-meentulo heikkenee kaikkein vähätuloisimpien osalta. Yhteiskunta eriarvoistuu.

Mieli Maasta yhdistyksessäkin on jouduttu säästämään. Päärahoittajamme laski avustuksia täksi vuodeksi. Tulevaisuus on tällä hetkellä jossain määrin epävarmaa jatkon suhteen. Talouskielessä sanotaan, että näkymä tulevaisuuteen on sumea. Rahoitusta on vähennetty monelta muultakin järjestöltä ja yhdistykseltä. Tämä on varsin valitettava ilmiö. Pääosin tämä johtuu päärahoittajamme rahapelien pelimonopolin murtumisesta. Yhdistyksellämme menee kaikesta huolimatta varsin hyvin. Yhdistyksen toiminta on laajentunut ryhmätoiminnan osalta viime vuosina.

MATKAKUMPPANINA MASENNUS

Masennuksen syyt voivat olla moninaiset, jokaisella omansa. On myös yhdistäviä tekijöitä. Monella on lapsuudessa ja nuoruudessa opittuja haitallisia asenteita, toimintamalleja ja selviytymismekanismeja. Voi olla, että perusturvallisuus on jäänyt heikoksi. Jos ei ole lapsena saanut apua ja tukea tunteiden kanssa selviämiseen, ei sitä välttämättä aikuiseenakaan osaa. Jos on lapsena kokenut kaltoinkohtelua ja epäoikeudenmukaisuutta, mutta ei ole saanut osoittaa siihen liittyvää pelkoa tai vihaa, on voinut jäädä kalvava ahdistus ja katkeruus. On ehkä jäänyt yksin vaikeiden tunteiden kanssa. Jotkut kääntävät vihan sisäänpäin ja syyttävät itseään kaikesta. Itseen voi olla helpompi vihata kuin muita. Jotkut ovat oppineet suorittajiksi. Jos keskittyy liikaa suorittamaan eikä pidä itsestään huolta, voi uupua ja sairastua masennukseen.

On masennuksen syy mikä tahansa, se ilmenee monilla samankaltaisin oirein. YouTubesta löytyy video, joka kuvaa hyvin masennusta. Videon nimi on "I had a black dog, his name was depression". Se on WHO:n tekemä ja siinä on suomenkielinen tekstitys. Kannattaa katsoa. Videolla verrataan masennusta mustaan koiraan, jonka koko vaihtelee. Kun masennus on lievempää, koira on pieni, mutta kun masennus syvenee, koira kasvaa. Minusta se kuvastaa hyvin masennusta. Kasvaessaan koira vie enemmän tilaa. Se vie elämästä ilon, rakkauden ja toivon ja tuo tilalle alakulon, voimattomuuden, toivottomuuden. Viimeistään siinä vaiheessa on tärkeää hakea apua.

Koska masennuksen syyt ovat moninaiset, pitää hoidonkin olla yksilöllistä. Yhtä auttaa lääkkeet. Ne helpottavat oloa sen verran, että jaksaa paremmin pitää huolta itsestään ja toipuminen etenee. Toiselle on liikunnasta suuri apu. Uupunut tarvitsee eniten lepoa. Yksinäinen tarvitsee muita ihmisiä. Traumatisoitunut tarvitsee terapiaa. Moni saa avun vertaistuesta. Hoidon avulla ja toipumisen myötä voi vähitellen oppia ymmärtämään, mistä oma masennus johtuu. Voi löytää konsteja, joilla saa helpotettua oloa eli pienennettyä masennuksen mustaa koira. Kun koira pienenee, se vie vähemmän tilaa elämästä.

Koira saattaa olla mukana elämässä loppuun asti, mutta se pysyy pienenä, kun pitää huolta itsestään. Jos se meinaa kasvaa, on tärkeää tiedostaa tilanne ja osata toimia, jotta koira taas pienenee. Perushoiva, hyvä arki ja omien voimavarojen kuunteleminen ovat tärkeässä roolissa. Jokaisella on omat voimavaroja tuottavat asiansa ja konstinsa. Koira ei ehkä katoa koskaan, mutta sen kanssa voi oppia elämään ja sen kanssa voi ystäväystyä. Se voi olla kuin mittari, joka osoittaa koolla voimavarat ja voinnin. Tarpeen mukaan ihminen osaa hakea lisää apua tai toimia itse oikein ennen kuin tilanne pahenee liikaa. Näin koira pysyy kiltisti talutushihnassa ja pienikokoisena, jolloin jää tilaa itselle ja hyvälle asioille elämässä.

Amos Lindqvist



Kuva: Amos Lindqvist.

KIITOLLISUUS

Maaliskuussa 2022 aloin kiittämään. Joka ilta yritin löytää kymmenen asiaa, jotka ovat elämässäni hyvin. Alussa oli hankalaa, kun masennuksen maailmassa elin. Masennus tekee sen, että näkee kaiken sen mikä puuttuu. Viisaat ihmiset aloittavat vain muutaman asian kiittämällä. Mie kuitenkin innostun asioista ja överiksi menee.

Kiitän hampaiden pesemisestä, masentuneelle se ei ole mikään itsestäänselvyys. Julkinen liikenne toimii hyvin, on lääkkeitä, joiden ansioista olen vielä hengissä ja saan sairauksia hoidettua. Miulla on ystäviä, joiden kanssa voidaan tehdä kaikkea kivaa. Kaunis, viihtyisä koti, vaatteita ja jääkaapissa ruokaa.

Vaatteita, joiden ansioista voin kulkea ulkona. Pesuaineita pyykin ja astioiden pesuun. Miulla käy myös siivooja. En ole itse jaksanut siivota. Masennus on vienyt voimat. Nyt kun voin paremmin, niin en ole löytänyt yhtään syytä siivousvälineisiin koskemiin. Kaikilla ei ole samaa mahdollisuutta. Koen eläväni yltäkyläistä elämää, kun on niin paljon hyviä asioita.

Kun aloitin kiittämisen, niin en oikeasti ollut kiitollinen mistään. Hoin vain kiitos, kiitos vaikka en sitä tarkoittanut. Muutamassa vuodessa tilanne on muuttunut. Olen oikeasti kiitollinen niin monesta asiasta. Elän yltäkyläisyydessä. Arvostan omaa kaunista kotia. Se on minun näköinen. Pieniä kauniita asioita, jotka tekevät siitä viihtyisän. Ystävät tuovat iloa elämään. Ihmissuhteet ovat parantuneet. Vapaaehtoistyö tuo iloa elämään. Voin jakaa omia kokemuksia ja saan kuulla muiden tarinoita. Ihmisenä kasvaminen on tärkeää. Hengellisyys on lisääntynyt, olen osa maailmankaikkeutta. Näen paljon kau-

neutta ja hyvyyttä ympärilläni. Nyt, kun joudun käyttämään rollaattoria, josta pääsen kohta eroon, saan hyvää kohtelua ja huolenpitoa osakseni. Ovia avataan ja istumapaikka järjestyy kulkuneuvoissa helposti. Koitan muistaa avun, jota saan sitten, kun kuljen ilman apuvälineitä. Pienet huomionosoitukset lämmittävät mieltä.

Kiitollisuus on rikastuttanut elämää. Voin paremmin. On helpompi elää, kun näkee hyviä asioita. Kielteinen ajattelu vie energiaa. Nyt saan energiaa kaikesta hyvästä, minkä keskellä elän. Elämään liittyvät ongelmat eivät ole ratkenneet. Positiivinen ajattelu, kyllä asiat järjestyvät auttaa löytämään ratkaisuja pulmiin. Näen enemmän mahdollisuuksia kuin uhkia.

Pari vuotta sitten tein taideterapiassa voimavara-puun. Voimia sain epätoivosta ja uskosta. Olin epätoivoinen ja uskoin, että on olemassa jotakin parempaa kuin tämä paska, jossa kahlasin. Jotkut laittoivat ihmisiä, joista saa voimaa. Muistan ajatelleeni kuinka outoa. Tein uuden kuvan pari kuukautta sitten ja löysin siihen seitsemän voimaa antavaa asiaa. Aika paljon siihen tuli ihmisiä.

Kiitollisuus on ollut suuri tekijä elämänlaadun parantamiseen. On toki muitakin asioita, joiden ansiosta voin paremmin. Kiittäminen ei maksa mitään. Eikä vaadi suuria ponnistuksia. Voi aloittaa yhdestä kiitoksen aiheesta, eikä sitäkään tarvitse oikeasti tarkoittaa. Muutaman kuukauden kuluttua voi kuitenkin alkaa näkemään hyviä asioita ympärillä. Nyt hyviä asioita on vaikka kuinka paljon.

Outi Heiska

Kuva: Järjestötyöntekijä Johanna Tuomola.



ONKO SINULLA UNELMIA?

Media syyttää meille jatkuvasti saavuttamattomia unelmia. Unelmien häät, unelmakoti, -työ ja -puoliso, unelmaloma, -matka ja -joulu, täyttymys unelmien. Turhuuksien turhuuttako?

Niin tai näin. Kannattaa silti haaveilla, sillä unelmilla on siivet. Ne kantavat eteenpäin, nostavat välillä lentoon ja pitävät elämässä kiinni. Kuinka moni haaveileekaan viikottain lottovoitosta, vaikka tietää, että mahdollisuus siihen suodaan vain harvoille ja valituille? Mitä minä tekisin, jos lottopotti osuisi juuri minun kohdalleni? Ensin kyllä menisi sormi suuhun ja sekoaisin täysin. Ehkä käyttäisin osan rahoista läheisten iloksi? Olisi kerrassaan mahtavaa pitää seuraava koulutus Kreikassa, Santorinin saarella tai kustantaa kaamoksen keskellä aurinkoloma kaikille ryhmänohjaajille?

Ettenkö minä olisi haaveillut? Kyllä vaan. En minä unelmista tahdo luopua vieläkään, vaikka ”olen haudannut haaveita enemmän kuin enää muistankaan.” Missä olisin, jos kaikki unelmat olisivat toteutuneet? Olisinko elossa laisinkaan? Ehkä istuisin pilven päällä ja katselisin maailman valoja? Useasti olen kulkenut pää pilvissä, kurkotellut kuuta ja tähtiä taivaalta, kunnes todellisuus on pudottanut takaisin maan pinnalle ja syviin vesiin. Ehkä tärkeintä ei olekaan unelmien täyttymys, vaan se, mitä tipahtelee kämmenille matkan varrella?

Vanhemmiten unelmat vähenevät, ”mutta yhden mä toivoisin kestävän niin kauan kuin elää saan. Se on unelma rauhasta vanhuuden ja mietteistä seestyneistä. Se on syntynyt surusta sydämen ja pulpun kyyneleistä.” Kun maailma on liekeissä ja kaikki ympärillä yhtä muutosta, elämä ryvettänyt ja rikkonut, kaipaa mieli rauhaa. Pitää hyväksyä mennyt erehdyksineen ja vääryyksineen, antaa anteeksi niin itselle kuin läheisille. Yksi ihmisen perustarpeista on hyväksyminen. ”Se on unelma kypsyä vanhuuteen kuin tummuvan illan myötä. Se on unelma vaipua hiljalleen kuin ruskotus ennen yötä.”

Kun uskoo unelmiin, alkaa vähitellen kasvaa ja kurkottaa niitä kohti. Vanhuuden tullen haluan luopua kaikesta turhasta. Maalaan mielikuvaa tulevasta. Kahta kättä heilutellen kevyin kantamuksin kuljen polkua pitkin, kun ilta punastuu ikävästä, kukkivat puut ja linnut laulavat. Linnut. ”Ja se haave vain murheista nousee kuin yön jälkeen aamunkoi ja sen

sieluni kultaisin säikein puin. Sen kaipuuni kaunein loi.” Uskotaan unelmiin, pidetään niistä kaksin käsin kiinni, sillä ne saattavat hyvinkin toteutua. Ja mikä on ihminen ilman unelmia? Sellainenko, joka kulkee suoraan ja horjumatta jalat tukevasti maassa, katse kääntyneenä maata kohti, seuraavaa askelta tarkoin harkiten ja varoen?

Unelma, Vexi Salmen teksti ja Vesa-Matti Loirin laulu olivat inspiraation lähteenä tähän kirjoitukseen.

Päivi Eliisa Ala-Mutka

TIEDOTETTAVAA:

Mieli Maasta ry:n **postiosoite on muuttunut**. Uusi osoite on **PL 116, 00101 Helsinki**. Eli lähes kaiken postin ollessa nykyisin sähköistä, olemme säästösyistäkin siirtyneet postilokeron käyttöön. Fyysisesti toimisto sijaitsee entisessä osoitteessa Opastinsilta 6, 00520 Helsinki.

Kuva: Matkalla kohti auringonlaskua, Päivi Eliisa Ala-Mutka.



UNELMAKARTTA

Unelmakartta on työskentelymuoto, jolla tehdään omat haaveet näkyviksi. Voit tehdä karttaa yksin tai yhdessä muiden kanssa. Ryhmässä tämän voi toteuttaa vaikkapa kerran tai kaksi vuodessa.

Kartan tekeminen on intuitiivista. Ei välttämättä pohdita tietoisesti asioita vaan työskennellään vaiston mukaan. Älä mieti, miten realistisia haaveilemasi asiat ovat vaan anna kaiken nousta näkyville. Jokaisessa vaiheessa pysähdy välillä, fiilistele ja tee tarvittaessa muutoksia.

Unelmakartan tekemiseen tarvitset pinon kuvalehtiä eri aiheista. Lisäksi tarvitset ison kartongin, sakset ja liimaa.

Selaile rauhassa lehtiä ja etsi sellaisia sanoja, lauseita ja kuvia, jotka juuri nyt tuntuvat kutsuvilta. Leikkaa ne lehdistä irti. Kun tuntuu, että sanoja ja kuvia

on tarpeeksi, asettele ne kartongille. Älä vielä liimaa vaan siirtele niitä ja välillä fiilistele, mikä on oikea asettelu. Joku kuva tai sana ei välttämättä enää tunnukaan sopivan joukkoon ja sen voi vielä poistaa.

Kun tuntuu, että kartta on hyvä, voit liimata leikkamasi kuvat ja sanat kartongille. Voit lopuksi pohdiskella, mitä ajatuksia kartasta herää ja mikä voisi olla ensimmäinen konkreettinen askel esille nostettuja unelmia kohti.

Jos teet karttaa yhdessä muiden kanssa, voitte lopuksi esitellä karttanne toisillenne ja keskustella niistä.

Laita kotona Unelmakartta näkyville. Näin unelmat pysyvät mukana tietoisuudessa ja ohjaavat toimintaasi niitä kohti.

Amos Lindqvist

Kuva: Elämä on ihanaa, kun sen oikein oivaltaa, Jonna.



HAAVETTAKO VAIN?

Haaveilen siitä, että aika pysähtyy tai pikemminkin menee himpun verran taaksepäin. Kaipaankin lankapuhelinta, kun minun ei tarvinnut olla tavoitettavissa 24/7, käsin kirjoitettuja kirjeitä ja sitä, kun maailman tapahtumat eivät tulleet ruudun kautta iholle ilta illan jälkeen. Usein kuulen sanottavan, että ennen kaikki oli paremmin. Näinköhän?

Elämä oli kyllä monin verroin yksinkertaisempaa ja maailman meno verkkaisempaa. Digimaailmassa en pysty millään hallitsemaan kaikkea tietoa. Kun yhden asian opin, on jonossa lukemattomia uusia. Auttamattomasti olen koko ajan monta askelta jäljessä. Tänä päivänä yhteiskunnan muutos on niin nopeaa, että siitä, mitä nuorena opin, saattaa vanhemmiten olla enemmän haittaa kuin hyötyä.

Tutkimattomat ovat internetin ihmeelliset polut monine kerroksineen ja sokkeloineen. Sinne on helppo eksyä ja unohtua tuntikausiksi. Se on kiehtova maailma täynnä houkuttelevia haavekuvia. Tuossa tuokiossa pääsen matkustamaan maailman ääriin ja aikakaudesta toiseen, niin menneeseen kuin tulevaan. Mieleen putkahtaa asioita, joista haaveilin läsnä ollessain vain kuullakseni toistuvasti: –Ei sinusta ole mihinkään. –Älä kuvittele itsestäsi liikoja. –Tyydy osaasi ja lopeta turhanpäiväinen haaveilu. Jos olisin uskonut kaiken tuon, en olisi koskaan rojhennut sulkea perässäni lapsuuden kodin ovea.

Niin minä vain heitin repun selkään ja pyyhin hiekkatien pölyt kengistä ja lähdin matkaan pystyssä päin. Sillä tiellä olen vieläkin. En tosin päässyt maailman ääriin, mutta riittävän kauas kuitenkin. Kotikonnuilla käydessäni minulle sanottiin: –Saat hävetä silmät päästäsi puhki, kun tuolla tavalla lähdit hyvästelemättä. Minä vastasin matkustamalla entistä kauemmas. Häpeä on sopimattoman teon tai huonommuuden aiheuttama mielipahan, nolouden tai katumuksen tunne, usein seurausta nöyryytyksestä tai epäonnistumisesta. Kun häpeää, kokee, että ei riitä ihmisenä. Usein syyttää itseään ja pelkää muiden tuomiota.

Jouko Turkan kirjassa Häpeä (1994) suhde nuoreen naiseen saa vanhenevan miehen mittaamaan itseään ulkopuolisen silmin. Onko hän kadehdittu, naurettu vai pelkkä narri?

Mies ei kysy, kuka hän on, vaan miltä hän päälle-

päin näyttää. Se hänet lopulta hajottaa. Kun elää itsensä vieressä, ei ole minää, joka kokoaa särkyneet palat yhteen. Miestä ei komenneta nurkkaan, ei sidota häpeäpaaluun eikä kivitettä torilla; ei pueta narrin asuun kaiken kansan nähtäväksi ja naurettavaksi. Hän saa hävetä kaikessa rauhassa yksin ja hiljaa, mutta hiljaisuudessa on paljon meteliä ja yksinäisyydessä monta kutsumatonta vierasta.

”Häpeä on toiset ihmiset ihon alla.”, kirjoittaa Turka.

Ihmisen mittana on valitettavan usein pelkkä ulko-kuori. Sen perusteella meidät jaetaan jyviin ja akanoihin. Ketä kiinnostaa, mitä toinen ajattelee ja tuntee, miltä näyttää sisältäpäin? Moni häpeää ulkoista minäänsä, sillä kukapa ei haluaisi kuulua kauniisiin ja rohkeisiin. Kun joutuu koko ajan kontrolloimaan ulkopuolelta itseään ja käyttäytymistään, on kuin sielu olisi irrallaan kehosta. ”Moni kakku päältä kaunis.” Virheetön ja huoliteltu ulkonäkö saattaa peittää arvaamatonta pahuutta ja rumuutta, kun taas hyvyttä ja kauneutta löytyy rosoisenkin kuorenkin alta.

Kannoin minäkin vuosikymmeniä kehossani menneiden sukupolvien aikana kertynyttä hiljaista häpeää. Häpesin sitä, että en yltänyt toisten asettamiin mittoihin tyttärenä, sisarena enkä puolisona, naiseudesta puhumattakaan. Vähä vähältä opin hyväksymään häpeän osana minuutta ja elämäänsä sen kanssa käsikädessä nauraen läpi kyynelten. Haavettako vain, että jonakin päivänä on totta Erika Vikmannin laulun Häpeä sanat? ”Ja täs on sun pysäkki, tähän sä jäät. Mun on aika olla se kuka mä oon ilman häpeää. Täs on sun pysäkki, tähän sä jäät. Mä tunnen Mä tunnen kuinka on jo kevyempää ilman häpeää.”

Päivi Eliisa Ala-Mutka

Kuva: Kirjoitukseen liittyvä kuva ”Häpeä peittää kasvot” viereisellä sivulla, Päivi Eliisa Ala-Mutka.

Mieli Maasta -ryhmächatit Tukinetissä

Mieli Maasta -ryhmächat on Tukinetissä parittomien viikkojen torstaisin klo 18-20. Anonyymi ryhmächat on tarkoitettu niille, jotka kamppailevat masennuksen tai muiden mielenterveyden haasteiden kanssa sekä niille, jotka muuten vain kaipaavat juttuseuraa. Chatissa jutellaan yhdessä elämän monista eri ilmiöistä ja haasteista sekä etsitään voimavaroja arkeen. Jokaisella kerralla on aihe, josta saa jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan sen verran kuin haluaa ja tuntuu turvalliselta. Yhdessä voimme miettiä ratkaisuja ja keinoja selviytyä ja päästä eteenpäin.

Pääset mukaan rekisteröitymällä ja kirjautumalla nimimerkillä Tukinetiin osoitteessa www.tukinet.net.

Tervetuloa mukaan!

Aiheet kevätkaudella 2025

- 16.1. Suunnitelmia vaihtuneelle vuodelle
- 30.1. Mitä uutta haluat elämääsi?
- 13.2. Elämänväsymys, mistä se johtuu?
- 27.2. Kaamoksen vaikutus elämänmenoon
- 13.3. Miksi olen olemassa?
- 27.3. Parisuhteen merkitys
- 10.4. Kärsimyksen vaikutus elämään
- 24.4. Rehellisyys, valehteleminen, minkälaisia kokemuksia?
- 8.5. Armeliaisuus itseä kohtaan
- 22.5. Riippuvuudet
- 5.6. Itsestä huolehtiminen
- 19.6. Nautitko kesästä ja valoisuudesta?



Kuva: Tukinetin yksi ohjaaja Markku tukipäivillä.

HELMEILEVÄ HELMIKU

Helmikuu on saanut nimensä puun oksilla kimaltelevista jäähelmistä. Ne syntyvät, kun pakkasen äkisti kiristyy suojasään jälkeen. Helmikuu heläyttää. Takana on tipaton tasapaksu tammikuu, talvenselän taittuminen ja kaamoksen päättymisen pohjoisessa. Vähä vähältä valon määrä lisääntyy, ja pitenevät päivät. Helmikuu on heräämisen aikaa.

Toinen toista vietetään kaksosten päivää. Kirja Kiehtova kaksosuus (2020), jonka ovat toimittaneet Ulla Kumpula, Jaakko Kaprio, Anniina Lavikainen ja Irma Moilanen, käsittelee kaksosten ja muiden monikkosisarusten elämää monipuolisesti ja moniäänisesti.

Kaksoset ovat aina herättäneet huomiota yli kulttuurirajojen. Castor ja Pollux olivat roomalaisen mytologian taivaalliset kaksoset ja tuikkivat nyt taivaalla Kaksosten tähtikuviossa. Kaksospojat Romulus ja Remus perustivat Rooman. Tarina Raamatun kaksosista, Jaakobista ja Eesausta, on oman kulttuurimme alkumyytti petoksesta, veljesvihasta ja sovituksista. Suhtautuminen kaksosiin on ollut kaksijaakoista. Heitä on pidetty jumalallisina tai kirottuina, ihasteltu ja varottu. Joissakin kulttuureissa heidät nähtiin pahana enteenä ja tapettiin usein yhdessä äitinsä kanssa, toisissa toivotettiin tervetulleiksi juhlien.

Millähän mielellä meidät pahnanhohjaimaiset otettiin vastaan? Perheessä oli jo ennestään 6-vuotiaat kaksostytöt ja 11-vuotias isovelji, äidillä neljä synnytystä takana, vanhimmat elivät vain puolisen vuotta. Vähältä piti, että meitä ei ristitty heidän mukaansa. Oliko ainut oikeutus olemassaolomme se, että nämä kaksi enkelilasta saatiin takaisin? Äidin mielestä meitä viimeisiä ei enää kaivattu, kun taas viisikymppiselle isälle olimme kaikki kaikessa. Äidin syli oli liian pieni yhdellekin, mitä sitten kahdelle. Kaksosveli tarvitsi heikompana enemmän huolenpitoa. Minä sain selvitä yksin. Jos en saanut huomiota hyvällä, niin sitten pahalla.

Kaksosista kertovat myytit ovat suosittuja maailman kulttuureissa ja kaunokirjallisuudessa. Monet kaksoshahmot edustavat luonnon ja elämän vastakohtia: hyvää ja pahaa, jumalallista ja maallista, valoa ja pimeää, elämää ja kuolemaa. Kaksoset nähdään usein toistensa kääntöpuolina kilpailmassa keskenään. Erilaisia kuin yö ja päivä olemme mekin ja vastakohtina täydennämme toisiamme. Erilaisuudesta

huolimatta tulemme hyvin toimeen keskenämme, onhan meillä yhteinen lapsuus, joka alkoi jo kohdussa ennen syntymää. Yhteiset kokemukset jatkuivat aina siihen saakka, kunnes tiet erosivat parikymppisinä.

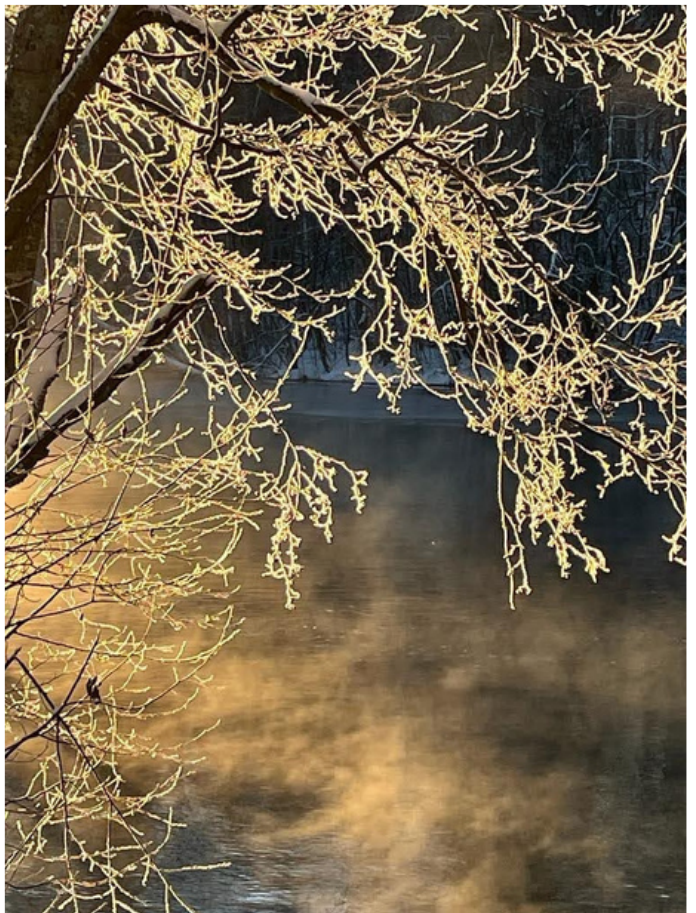
Kiehtovinta kaksosuudessa on se, että ymmärtää toista puolesta sanasta, jopa ilman sanoja ja aistii kehossaan, miltä toisesta tuntuu. Niin kuin vuorottelevat päivä ja yö, vaihtelevat myös kaksosten voimavarat. Kun toinen loukkaa siipensä ja putoaa maahan, toinen antaa siipensä lainaksi ja nostaa lentoon. Koska kaksoset syntyvät yhdessä, uskotaan heidän olevan mystisesti yhteydessä toisiinsa. Sanotaan, että heillä on yhteinen sielu. "Kaksosten sielunkumppanuutta hallitsee erityinen side – ehdoton rakkaus, toistensa kunnioittaminen, toistensa parhaiden puolien esiintuonti ja täydellinen yhteensopiavuus." (Julien Offray de La Mettrie) Se, mitä minä vanhemmiten eniten toivon, on, että saan ensin läheteä maan päältä, näinhän minä ensimmäisenä päivän valonkin. Jos kohtalo toisin määrää, turvaan siihen, että meidän välinen siteemme on niin vahva, että kuolemakaan ei sitä katkaise.

Päivi Eliisa Ala-Mutka





Kuva: Lapsuus on seikkailu suunnaton, Päivi Eliisa Ala-Mutka.
Liittyy viereisen sivun kirjoitukseen.



Kuva: Helmikuu helähtää ja helisee, Päivi Eliisa Ala-Mutka.
Liittyy viereisen sivun kirjoitukseen.

Kuva: Viereisellä sivulla "Jäähelmien
kimallusta"-kuva, Päivi Eliisa Ala-Mutka.



Kuva: Mieli
Maasta ry:n
ryhmäohjaa-
ja ja hallituk-
sen jäsen Rai-
mo ei ole Päi-
vin kaksoisve-
li, vaikka syk-
syn tukipäivil-
lä pallotuolis-
ta veljellisesti
vilkuttaakin.
Kuvan ottanut
järjestötyön-
tekijä Johanna
Tuomola.

JÄSENHAKEMUS



Haluan liittyä Mieli Maasta ry:n jäseneksi

Hakijan nimi	Syntymäaika
Lähiosoite	Kotikunta
Postinumero ja -toimipaikka	Puhelin
Sähköpostiosoite	
Jäsenmaksut - Varsinainen jäsen 14 €/vuosi - Kannatusjäsen 50 €/vuosi - Yhteisöjäsen 25 €/vuosi (mielenterveysyhdistys), 100 €/vuosi (muu yhdistys) Päiväys ja allekirjoitus	
	Nimenselvennys
Mieli Maasta yhdistyksen tilinumero: Helsingin OP pankki OYJ yhteisöpankki FI48 5541 2840 0055 90 Palauta lomake osoitteeseen: Mieli Maasta ry, PL 116, 00101 Helsinki	
Jäsenedut: - yhdistyksen tiedotuslehti Vertainen neljä kertaa vuodessa, - mahdollisuus osallistua yhdistyksen koulutuksiin ja tilaisuuksiin, - mahdollisuus tilata jäsenhintaan Mielenterveyden Keskusliiton Tunne & Mieli -lehti ja heidän jäsenetunsa	



Kuva: Ryhmänohjaaja Silja Laituri on lähettänyt "Joulua odotellessa" - kuvan, minkä jälkeen ei lehteä ole ilmestynyt. Siksi tässä yhteydessä ko. kuva.



Kuva: Syksyn tukipäiviltä vielä kuva ryhmänohjaaja Tanja Ilmasesta.

MIELI MAASTA -VERTAISRYHMÄN SÄÄNNÖT

- luottamuksellisuus
- puhumme vain omista kokemuksistamme
neuvoja annetaan vain, kun joku niitä kaipaa
- tasavertaisuus
- jokaisella on yhtäläinen oikeus sanoa sanottavansa tulematta keskeytyksi
- oikeus olla hiljaa
- ryhmänvetäjä on tasa-arvoinen ryhmän jäsen, joka huolehtii ryhmän kanssa, että keskustelu, yhteydenpito ja käytännön asiat toimivat
- ryhmä sopii ja päättää itse toiminnastaan ja säännöistään ja kantaa yhdessä vastuun
- jokaisella on vastuu omasta elämästään
- muiden läsnäolijoiden kunnioittaminen
- päihteettömyys
- uskonto, politiikka ja seksi ovat vain ryhmän yksimielisellä päätöksellä käsiteltäviä aiheita
- "Käyttäydy toisia kohtaan, niin kuin toivoisit toisten käyttäytyvän itseäsi kohtaan."



Kuva: Tammi-
kuun kevättä,
Jonna.

MIKÄ MEITÄ LIIKUTTAÄ?

Ilona Reiners sanoo kirjassaan Kaipausta ja kannibalismia (2005): "Vain mielenliikutukset määräävät tämän elämän onnen ja onnettomuuden." 1600-luvulla ranskalaisen filosofi Descartesin mukaan alkuperäisiä mielenliikutuksia oli kuusi: rakkaus, suru, halu, ilo, viha ja ihmettely; lisäksi lukematon määrä alalajeja, kuten häpeä, pelko, kateus ja katkeruus. Vaikka tänä päivänä puhutaan tunteista, jostakin asiasta voi olla liikuttunut, jokin voi olla liikuttavaa tai liikuttaa mieltä. Vertaisryhmissä tämä on käsin kosketeltavissa. Kokemusten jakaminen ja ajatusten vaihtaminen vertaisten kesken liikuttaa ja herättää tunteita.

Mielenliikutuksista syntyy tarinoita ja tarinoista puolestaan mielenliikutuksia, jotka eivät ole vain kyöneleitä illansuussa, eivät hiljaisia syviä huokauksia yksinäisyydessä, vaan vuolaita kyynelvirtoja. Mielen liikuttuessa ja tunteiden avautuessa, padot murtuvat. Helpottavaa on itkeä yhdessä. Huolet haihtuvat, ja surukin tuntuu keveämmältä kantaa. Jos kerran jaettu ilo on kaksinkertainen, niin jaettu suru puolittuu.

Vain ihmisellä on kyky elää elämänsä tarinana. Yhtä tärkeää, kuin kuunnella ja lukea toisten tarinoita, on kertoa ja kirjoittaa omaa tarinaa. "Ei sinua voida tuntea ennen kuin olet saanut omin sanoin kertoa, mistä olet tulossa, minne olet menossa ja mitä kannat mukana – mitä olet rakastanut ja mitä joutunut kärsimään.", kirjoittaa suomalainen teologi ja kirjailija Martti Lindqvist.

Kun pystyn hyväksymään oman elämäni tarinana, tapahtumien ketjuna tai kuvina, jotka seuraavat ja täydentävät toisiaan, näen pintaa syvemmälle ja

ymmärrän vastoinkäymisten merkityksen. Vihasta on yksi askel rakkauteen, ilokin itkun päässä.

"Elämän voi ymmärtää vain taaksepäin ja kuitenkin sitä on elettävä eteenpäin", sanoo 1800-luvulla elänyt tanskalainen filosofi ja teologi Søren Kierkegaard.

Yhtä tärkeää kuin on elää omaa tarinaa tässä hetkessä, on peilata sitä menneitten sukupolvien elämään. Näin olen minäkin kasvanut hyväksymään omien vanhempieni ja isovanhempieni käyttäytymistä; katkaisemaan sukupolvesta toiseen pesiintyneiden tapojen ja tottumusten kierteen. Kohtalo päätti puolestani, että synneistäni eivät tulevat sukupolvet joudu kärsimään, koska sukupuu kohdaltaani katkeaa tähän. Mitä jätän jälkeeni? Kukkasia vai ko kyöneleitä?

Toisinaan on hyvä pysähtyä ja tarkastella taaksejäänyttä matkaa. Menneisyydestä saattaa hyvinkin löytä voimia ja keinoja, joilla on selvinnyt vaikeitten aikojen yli. Vuoden vaihtuessa etsin minäkin vanhoista raaputuksista punaista lankaa. Matkan varrella lanka on haalistunut, katkeillut ja solmuilla. Availen solmut ja yhdistän yhden pätkän sieltä, toisen täältä. Siitä nyt punon uutta runoa ja tarinaa. Tässä kaksi parikymppisenä kirjoittamaani ajatusta: "Elämäni on yritystä ja erehdystä, haparointia sinne tänne. Ei ole minusta suoran tien kulkijaksi." ja "Pääni on raskas ajatuksista. Kunpa joku tulisi, ottaisi yhden kerrallaan ja pistäisi järjestykseen – viskaisi pois käyttökeltvottomat." Hämmästyttävän totta tänäkin päivänä.

Päivi Eliisa Ala-Mutka



Kuva: Talvea tammikuun, Jonna.



KUTSU MIELI MAASTA RY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN TILIKOKOUKSEEN

Mieli Maasta ry:n tilikokous pidetään lauantaina 26.4.2025 klo 12.00 etäkokouksena. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Etäosallistumislinkin lähetystä varten pyydetään ilmoittautumaan 18.4.2025 mennessä yhdistyksen toimistolle: puh. 050-441 2112, toimisto@mielimaasta.fi.

Tervetuloa verkkokokoukseen! Tervetulleita ovat kaikki jäsenmaksunsa maksaneet jäsenet.



Kuva: Järjestöyöntekijä Johanna Tuomola.



Kuva: Paistaos armas aurinkoinen, Jonna Sirén.

