

VERTAINEN

Mieli Maasta ry:n jäsentiedote 2/2025

Tässä numerossa mm:

Elatuksen murhe

Minussa asuu
pikkuinen minä

Valoa kotiin asti

N. O. Laveajoki –
Elinpiiri

Puheenjohtajalta



MUUTOSTA ILMASSA

Yhdistyksen hallitus on jatkanut tarkkaa yhdistyksen talouden seurantaan ja kulujen karsintaa tämänkin kevään aikana. Olemme muiden muassa tarkistaneet kaikkien yhteistyökumppanien kanssa tehdyt sopimukset ja jäsenmaksut ja olemme päättäneet luopua niistä jäsenmaksuista ja kulueristä, joilla ei ole suoranaista positiivista vaikutusta yhdistyksen varsinaiseen toimintaan.

Tämän johdosta Mieli Maasta ry:n hallitus päätti kokouksessaan, että yhdistyksemme eroaa Mielenterveyden keskusliitosta, kuten muutamasta muustakin yhteisöstä. Ensisijassa perusteet ovat taloudellisia. Hallituksessa koettiin että liiton jäsenmaksu on varsin merkittävä kuluerä yhdistyksessämme. Sen sijaan liiton yhdistyksille tuottamat palvelut ovat heikentyneet viime vuosina, eikä heidän tarjonnassaan ole tällä hetkellä sellaisia palveluita, joita yhdistyksemme tarvitsee.

Toimimme edelleen hyvässä yhteistyössä liiton, sekä usean liiton jäsenyhdistyksen kanssa. Kävin itse myös liiton nykyisen puheenjohtajan kanssa tämän prosessin yhteydessä hyvän keskustelun, jossa avasin hänelle eromme syitä.

Tarkastelemme eron vaikutusta yhdistyksen talouteen ja toimintaan. Ei voida myöskään täysin poissulkea sitä vaihtoehtoa, että liittyisimme takaisin liittoon joskus tulevaisuudessa. Erolla ei kuitenkaan pitäisi olla mitään vaikutuksia yhdistyksemme toimintaan.

Eräs muutos yhdistyksemme hallinnossa on pitkäaikaisen työntekijämme Johanna Tuomolan lähtö yhdistyksemme palveluksesta. Johanna ehti toimia yhdistyksessämme vuodesta 2012. Virallisesti työsuhde päättyi huhti-toukokuun vaihteessa, mutta hän piti kertyneet lomapäivänsä pois työsuhteen viimeisinä kuukausina, joten käytännössä hän jäi pois töistä jo aiemmin keväällä. Haluan vielä tässäkin yhteydessä kiittää Johannaa työpanoksestaan yhdistyksessämme. Hän oli oleellinen osa yhdistyksen hallintoa. Meillä on aloittanut jo useita viikkoja sitten uusi järjestötyöntekijä Anu, joka onkin varsin nopeasti ottanut työnkuvan haltuunsa. Toivotaan, että tämä muutos ei aiheuta käytännön työhön suuria muutoksia. Esimerkiksi toimiston sähköpostiosoite ja puhelinnumero pysyvät samana. Toimipisteemme on yhä Pasilassa, mutta postiosoite on vaihtunut katuosoitteesta postilokeroon. Se on nykyisellään Mieli Maasta ry, PL 116, 00100 Helsinki.

Hyvää kevättä ja alkavaa kesää

Jyrki Nieminen

ELATUKSEN MURHE VAI VYÖTÄRÖN YMPÄRYSMITAN LAAJENEMISEN PELKO?

Sehän on normaalia ja ihan luonnollista, että me normaalit työkykyiset ihmiset, varsinkin perheen perustaneet, kannamme huolta elatuksesta. Oikeaoppisesti sanoen: "toimeentulosta". Kyllähän se on selvä, että jos on työttömyyttä ja siitä seurauksena puutetta ja köyhyyttä, kyllähän se laittaa kenen tahansa, olkoon niin vahvaluontoinen tai lujahermoinen kaveri kuka tahansa, varsinkin niukkojen aikojen pitkittyessä: elatuksen murheen ahdistamaksi. Ilman hyvää toimeentuloa kun on vaikeampaa hankkia särvintä ruokapöytään. Ja ilman jokapäiväistä ravintoa myös ruumiin fysiikka joutuu koetukselle.

Päivän tai pari ravinnotta, se nyt jotenkin menee, jos vain vettä on tarjolla. Mutta useiden viikkojen pitkittyessä ilman ravintoa ovat ongelmat jo toisenlaisia. Paasto niin hyvä kuin se itsessään on kun sitä harjoitetaan terveydellisistä syistä. Pakko-paastoon ei varmaan kukaan meistä normaaleista ihmisistä haluaisi joutua. Joskus kyllä tuntuu, että olisi vähän syytäkin paastota, etenkin kun tuo ruokareppu silmien alla alkaa laajenemaan ja tuottamaan fyysisiä terveysongelmia: liikkuminen on vaikeaa, tulee ruoansulatusongelmia, närästystä, vatsan turvotusta ym. ilkeitä ongelmia.

Kysyin eräänä päivänä kotimatalla Oulun Rytkepäiviltä (05.12.2024) vierellä istuvalta naiskollegalta: paljonko hänellä on elopainoa? Yritin ensin vähän arvuutella alakanttiin, ettei hän ihan suuttuisi, kun luulen häntä valtavan ylipainoiseksi. Hän ei kuitenkaan suostunut kertomaan tämän hetkistä elopainoa.

Niinpä kysyin sitten vuorostaan häneltä: osaako hän sanoa minun elopainoani? Olimme lähes yhtä tukevan näköisiä molemmat, hän vain vähän lyhyempi kooltaan. No ei hänkään osannut kertoa minun elopainoa eikä hänkään tohtinut yläkanttiin arvata minun nykyistä elopainoa. Paljastin hänelle kuitenkin, että painan n. 125 kg. Hän kysyi sitten: olenko siitä huolissaan. Sanoin, että oman lihavuuden olen kyllä hyväksynyt, ylipaino siinä mielessä ei huoleta. Totesin hänelle myös, että minulla on ollut oikein hyvä ruokahalu. Kerroin hänelle myös sellaisen aran asian, jota olen paljon pohtinut viime aikoina, että johtuuko minun ylipainoni siitä, kun ajattelen vain itseäni. Sitä kun monesti tulee syötyäkin enemmän kuin rahkeet kestää eli toisin sanoen syö enemmän kuin tienaa. Jos ajattelisi tarvitsevaisiakin eli toisia puutteessa kärsiviä kanssamatkaajia: niin olisikohan se rasvaprosentti omalla kohdalla vähän pienempi?

Sitä en tohtinut naiskollegalle kertoa, minun salaisesta haaveesta jota olen jo nuoruudesta asti unelmoinut: olisi kiva jos löytyisi elämäni nainen, rinnalla kulkija, sielun kumppani, totinen rakkauteni kohde, jonka kanssa voisi syödä yhteistä leipää, kantaen toinen toisemme kuormaa. Tämän ajallisen eli maallisen elämän ehkä tärkein asia on: löytää ystävä jonka kanssa voisi jakaa niin aineellisen kuin henkisenkin pääoman.

Kemin Rytikari. Pe 31.1.2025 pakinan kirjoittanut **Jukka Lohiniva**

MINUSSA ASUU PIKKUINEN MINÄ

Nykyisen minuuteni uusiutumisessa ja uudelleen rakentumisessa on ehdottomasti oleellista ollut niin kutsuttu Sisäinen lapseni. Se on symbolinen käsite, joka kertoo miten lapsuuden kokemukset, tunteet, tarpeet ja muistot voivat vaikuttaa vielä aikuisenakin omaan elämään. Sisäisen lapsen avulla yritetään auttaa ymmärtämään, kuinka varhaiset elämäkokemukset ja lasten tunteet voivat jäädä vaikuttamaan ihmisen psykologiseen hyvinvointiin ja käyttäytymismalleihin myöhemmin elämässä.

Minä löysin sisäisen lapseni terapeutini johdattelemana. En ollut kahteen vuoteen isäni kuoleman jälkeen halunnut katsoa vanhoja valokuvia perheestäni, mutta jotenkin minusta alkoi terapian aikana tuntua, että sisäinen lapsi voisi löytyä sieltä.

Valokuvasekamelskasta hän sitten löytyikin, vaurioitumaton, elämäniloa pursuava iloinen 3-6 vuotias, joka ei ollut kuullut maailman pahuudesta edes tarinoita saatika kohdannut niitä. Elin äitini helmoissa täysin suojattua elämää 13-vuotiaaksi asti, ja silloin elämä alkoikin yhtäkkiä Tapahtua hyvin toisenlaisena. Jouduin nimittäin yksin käymään läpi valtavan määrän kokemuksia erilaisesta nöyryyttämisestä ihan henkisiin yliajoihinkin asti, koko negatiivisen tunneskaalan uudelleen ja uudelleen läpikäyden. Lopputulos oli traumojen pirstaloima mieli, jota oli vaikea hallita.

Sisäinen lapsi voi edustaa positiivisia ja luoviakin ominaisuuksia, joita lapsissa on runsaasti. Leikkimisen ilo, uteliaisuus, rohkeus kokeilla uusia asioita ja kyky nauttia pienistä asioista. Aikuisen elämähän kaipaa juuri noiden asioiden vahvistamista, kun elämä muuttuu liian vakavaksi syystä tai toisesta.

Sisäisen lapsen avulla opetellaan myös tunnistamaan ja parantamaan niitä osia itsessä, jotka ovat jääneet lapsuudessa huomiotta tai vahingoittuneet. Lapsuuden haavat ja uskomukset nimittäin saattavat estää aikuista elämästä täysipainoista elämää.

Aikuisella on mahdollisuus sisäisen lapsen käsitteen avulla miettiä, mikä aikuisen rooli lapseen nähden on. Eli miettiä miten hoivata ja huolehtia, omat emotionaaliset tarpeet huomioiden.

Sitten kritiikkiä. Sisäistä lasta kun ei voi käsitteenä nielaista ihan tuosta vaan. Käsitettä on moitittu liiallisesta yksinkertaistamisesta, siitä että pitäisi mennä eteenpäin eikä jäädä taaksepäin ja että vastuuta ei pitäisi kaataa aikuisille. Siitä, että tunteita on korostettu liikaa, ja että syyllisyys ja itsekritiikki vain lisääntyvät käsitteen myötä ja että sen kulttuurisesta yhteensopivuudesta ei voida olla varmoja.



Ruususuu

kuva: Katian kotialbumi

Minulle käsite oli lopulta vain yksi työkalu osana kehittymistäni mutta juuri se toi ymmärrystä aivan valtavasti. Lakkasin etsimästä jotakin ihmettä, luin nimittäin aikaisemmin fanaattisesti itsensä kehittämisoppaita, negatiivisten tunteiden vatuloimista käsittelevää kirjallisuutta ja tein taidetta jos jonkinlaisten persoonien kautta.

Parhaat ratkaisut ovat usein yksinkertaisia, niin tämäkin. Ymmärryksen kautta sain myös vapauden ja sen hintaa ei pysty kukaan määrittelemään ymmärrettävässä valuutassa.

Minun sisäinen lapseni tulee aina olemaan kotonani, reissuissani ja retkilläni. Voin aina ottaa sen 3-6 vuotiaan syliini ja yhdessä hänen kanssaan miettiä, miten toimia parhaalla mahdollisella tavalla seuraavaksi. Lopulta jatkamme matkaamme yhdessä käsi kädessä hyvin mielin, eteenpäin!

Katia

YE103, YE112, AE215

(Sisäisen lapsen käsitettä käytetään eniten psykodynaamisessa ja transpersonaalisessa psykoterapiassa, mutta se on käytössä myös osana Gestalt terapiaa ja ratkaisukeskeistä terapiaa)



Väentupa, Törmälä
kuva: Amos

MEITÄ ON MONEKSI

Leo Aikman (1908-1978) oli amerikkalainen humoristi ja kolumnisti. Hänen mukaansa jokaisessa yhteiskunnan järjestelmässä, olipa kyse yrityksestä, yhdistyisestä tai perheestä on neljänlaisia luita. Toivomusluut odottavat toisten tekävän kaiken valmiiksi. Ennemmin tai myöhemmin joku ottaakin tehtävät suorittaakseen. Leukaluut puolestaan puhuvat vain tekemättä mitään ja kritisoivat toisten tekemistä.

Aina löytyy sanomista, tehtiin niin tai näin. Rystysluut yrittävät lyödä lyttyyn jo etukäteen kaiken, mitä suunnitellaan. Mikään ei tunnu kelpaavan heille. Kaikeksi onneksi on olemassa myös selkärankaluita, jotka kantavat vastuun ja tekevät työt vastalauseista huolimatta. Juuri nämä selkärankaiset pyörittävät yhteiskuntaa. Ilman heitä eivät yhteisöt pysty toimimaan eikä kehittymään. Mihin ryhmään sinä kuulut?

Päivi Eliisa Ala-Mutka

METABOLISESTA PSYKIATRIASTA APU MIELENTERVEYDEN ONGELMIIN?

Sairastuin vuonna 2005 keskivaikeaan masennukseen. Pahimmillaan en meinannut päästä sängystä ylös, ja elämä oli selviytymistaistelua päivästä toiseen. Monen vuoden psykoterapia ja lääkitys auttoivat pääsemään yli pahimmasta ja saamaan edes jonkinlaisen toimintakyvyn elämään. Silti monista masennuksen oireista, kuten aivosumusta, jatkuvasta väsymyksestä, syyllisyyden tunteista ja heikentyneistä kognitiivisista kyvyistä, tuli pysyviä elämänkumppaneitani. Taipaleeni tällä pallolla jakautui selvästi kahteen osaan: aikaan ennen masennusta ja aikaan sen jälkeen.

Tämä kaikki kuitenkin muuttui yllättäen vuoden 2024 alussa, kun osallistuin HUSin järjestämään painonhallintaryhmään ja erityisesti sen niukkaenergiseseen 10 viikon laihdutusjaksoon.

Palataan aikaan ennen painonhallintaryhmää. Olin vaikeasti ylipainoinen; ylimmillään painoin lähes 130 kg. Kannoin huolta painostani ja kärsin sen tuomista terveysongelmista. Miman vertaistukiryhmässä tapasin kaverin, jolla oli ollut hyvä kokemus HUSin järjestämästä ENE-dieetistä (erittäin niukkaenerginen dieetti). Päätin itsekkin kokeilla sitä tavoitteena painonlasku.

ENE-dieetin ruokavalio oli yksinkertainen: viisi VLCD-valmistetta päivässä, 250 grammaa vähärasvaista lihaa ja 500 grammaa kasviksia. Ensimmäiset 3–4 viikkoa olin vihainen kuin pieni eläin. Laihduin ensimmäisinä viikkoina hurjasti, mutta kiukunpuuskissani en todellakaan ollut hyvää seuraa. Vähitellen kiukkuisuus kuitenkin hävisi, ja sen alta nousi esiin tasaisuus ja rauhallisuus.

Ei mennyt kauaa, kun huomasin, että kognitiiviset kykyni olivat huomattavasti parantuneet. Aivosumu oli poissa – samoin kaikki muutkin masennusoireet.

Värit olivat palanneet elämään. En voinut uskoa tilannetta. Tarkoituksena oli vain laihtua, mutta jostain syystä ENE-dieetti poistikin kokonaan masennukseni. Ikään kuin olisin palannut 20 vuotta taaksepäin, aikaan ennen masennusta.

Kerroin kokemuksestani dieetin vetäjälle ja muulle hoitotiimilleni. Tietoa masennuksen selättämisestä ketogeenisellä ruokavaliolla tuntui kuitenkin olevan kovin vähän. Minusta oltiin huolissaan; epäiltiin syömishäiriötä tai jopa kehittyvää anoreksiaa. Pelästyin tätä ja suostuin palaamaan lähemmäs normaalia ruokavaliota, vaikka olisin halunnut jatkaa dieettiä sen 10 viikon jakson jälkeen.

Valitettavasti masennusoireet palasivat sitä mukaa, mitä enemmän lisäsin ruokaa – erityisesti hiilihydraatteja – takaisin ruokavaliooni. Olin hämmentynyt. Oliko minulla syömishäiriö, vai oliko ENE-dieetissä jotain erikoista, joka sai masennukseni remissioon? Tästä alkoi tutkimusmatka, joka on yhä kesken.

Aloin selvittää, mistä oikein oli kyse. Suomesta löytyi vähän tietoa, mutta ulkomailta sitä löytyi enemmän. Ilmeisesti ketogeenistä dieettiä on käytetty jo yli 100 vuotta epilepsian hoidossa. Vasta viimeisen kymmenen vuoden aikana sen hyötyjä on alettu tutkia kunnolla myös mielenterveyden hoidossa – etenkin kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja skitsofrenian osalta.

Myös masennukseen liittyen on julkaistu väitöskirja hoidosta.

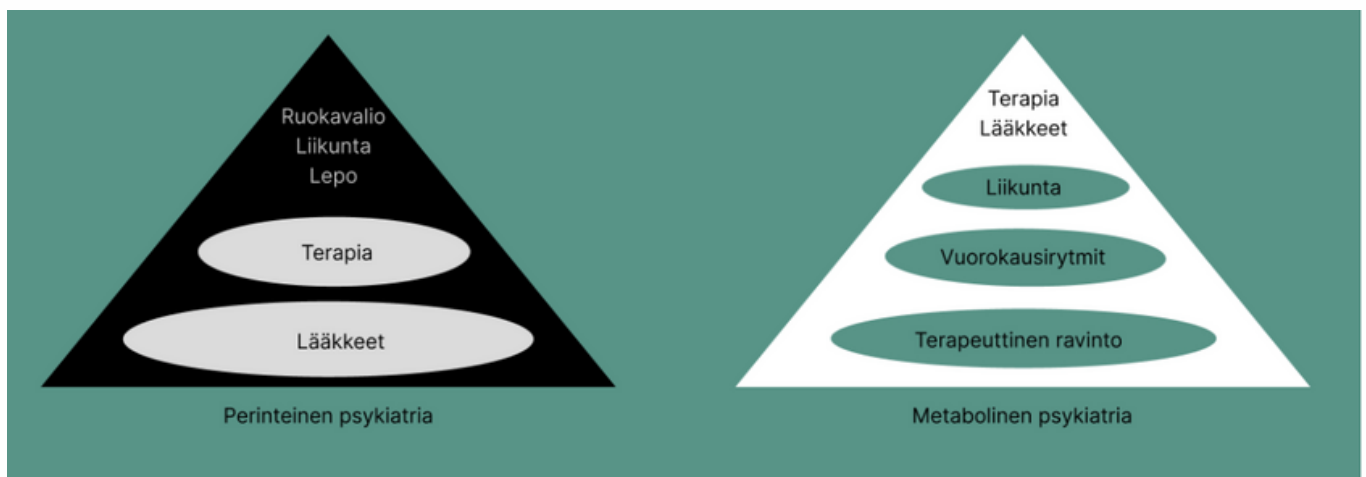
Tietoa alkoikin löytyä runsaasti.

Ketogeenisen dieetin perusajatus pähkinänkuoressa:

Ruokavalio koostuu pääosin rasvoista, proteiinia syödään kohtuullisesti ja hiilihydraatteja vain vähän. Hiilihydraattien osalta suositellaan alle 50 grammaa päivässä – ihanteellisesti jopa alle 20 grammaa. Elimistö saatetaan tilaan nimeltä ketoosi, jossa se siirtyy käyttämään rasvaa pääasiallisena energialähteenään. Tästä vapautuu vereen ketoaineita, jotka toimivat aivojen polttoaineena.

Olen toiveikas. Tutkimusmatkani on kesken. Ketogeeninen dieetti masennuksen hoidossa on järeä interventio, jota ei suositella kokeiltavaksi yksin. Päätin etsiä itselleni koulutetun terapeutin, joka tarjoaa ketogeenistä terapiaa. Suomesta en valitettavasti vielä löytänyt sellaista, mutta onneksi löysin sellaisen ulkomailta. Olen tällä hetkellä jonossa, ja odotan hoitoni alkamista seuraavien kuukausien aikana. Koska oma kokemukseni ENE-dieetistä oli niin lupaava, haluan katsoa tämän kortin loppuun asti. Uskon, että laihtuessa oli helpompi päästä syvään ketoosiin, mutta jää nähtäväksi, kuinka helposti se onnistuu, kun tavoitteena on säilyttää nykyinen paino.

Ville



Metabolic mind

**PIHLAJAMÄESSÄ HELSINGISSÄ ON
UUSI RYHMÄ
Sunnuntaisin klo 18-20
Pihlajamäen kirkon takkahuone
Liusketie 1, 00710 helsinki
TERVETULOA!**

VALOA KOTIIN ASTI

Mukava olla taas täällä ajattelen, kun hyppään pois junasta Seinäjoen asemalla 21.3. perjantaina. Siitä on kulunut vuosi kun viimeksi kävin täällä. Silloin ryhmänohjaajan peruskurssin merkeissä, nyt jatkokurssin. Olenkin ajoissa asemalla, sillä en halua myöhästyä yhteiseltä taksikyydiltä joka suuntaa meidät tälläkin kertaa hotelli Fooninkiin. "Hei odotatko sä Kiviniemen mustaa taksia" kysyy eräs naishenkilö kun pyörin 1 raiteella etsimässä sitä. Ja niinhän minä odotan. Tulen kysymyksestä iloiseksi ja esittäydymme ja kerron myös odottavani erästä tuttua kaveria Jyväskylän junasta tulevaksi.

Hotelli tuntuu niin tutulta ja huonetoverikin on taas sama Jyväskylän suunnilta saapunut kaverini. Mutta kun viikonlopun aikataulu ja ensimmäinen ruokailu on takana, aloitamme opiskelun Mieli Maasta vertaisryhmien pelisääntöjen puimisella. Huomaan ympyröiväni materiaalista kohtia joita pidän itse tärkeinä ja joita entisessä ryhmässäni painotinkin. Kirjoitamme taululle yhdessä myös kurssin pelisäännöt, joita melkeinpä kaikkia osasimmekin jo noudattaa.

On lauantaiamu ja aamupala on hyvä ja täyttävä. Kohta alkaakin opetus jossa käsittelemme ratkaisukeskeistä ajattelutapaa, sitä miten ongelmat käännetään tavoitteiksi ja myönteiseksi muutokseksi. Taas huomaan ympyröiväni mielestäni tärkeimmän asian: tulevaisuuteen suuntautuminen ja tavoitteellisuus.

Juttu luisti koko viikonlopun kaikilla hyvin ja huumoria, ennen kaikkea huumoria riitti. Jälkimmäinenkin mainittiin ratkaisukeskeisessä ajattelutavassa, joten nämä ryhmänohjaajat taitavatkin osata ainakin sen kohdan hyvin!

Työskentelyhetkestä mieleeni jää etenkin Päivin räppääminen joka oli heittäytymistä etupäästä. Siinä oli kohta jonka kerkesin kirjaamaan ylös "Täällä ollaan itseä ja toisiamme varten". Se kiteytti hyvin koko vertaisuuden ja ryhmänohjaamisen perusidean.

Oli pakko myös napata villasukista joita kouluttajamme piti jaloissaan kuva, sillä hän oli saanut ne eräältä ryhmäläiseltä joka oli kutonut kaikille ryhmän jäsenille joululahjaksi sellaiset. Ja joissa kaikissa oli eri värit ja näissä sukissa, tietenkin, kaikkien ryhmäläisten värejä. Ne näyttivätkin niin Päiviltä.

Lisää opetusta, sillä nyt käsitellään jo ryhmän elinkaarta jossa huomaan pistäväni ylös kohtia joissa en ole ollut niin onnistunut ohjaajana, mutta joita ehkä seuraavassa ryhmässä voisin parantaa. Puhuimme muotoutumisvaiheesta, onnellisuusvaiheesta, kuohuntavaiheesta, yhteistoiminnan vaiheesta, lopettamisvaiheesta ja siitä kuinka jokaisella ryhmäläisellä nämä voivat tulla hieman eri aikaankin. Amos muistutti meitä myös siitä miten Mima -ryhmän ilmapiiri olisi hyvä olla aina turvallinen ja levollinen. Vielä siis vähän ryhmädynamiikasta sekä erilaisuudesta ja arvostavasta vuorovaikutuksesta ja sitten pääsemmekin illanviettoon.



kuva: Tanja Ilmanen

Varsinkin erilaisuuden ja arvostavan vuorovaikutuksen osiossa huomaan haahuillevani omissa oloissani ja kirjoittlevani ylös vähän mitä sattuu, mutta esimerkiksi Erilaisuus = rikkaus, arvostava = elämän pohja ja vuorovaikutus = antaa tyytyväisyyden tunteen, osuvat silmääni niistä nyt kun kirjoitan tätä kotonani. Mutta tästä oppimiskokonaisuudesta mieleen jäi esimerkiksi pysähtymisen tärkeys, että ryhmääkään ei olisi hyvä suorittaa, sekä tietämättömyyden tila eli ennakkoluulottomuus ryhmää ja ryhmäläisiä kohtaan. Voi olla että nämä taidot kantaisivat hyvin myös muussa elämässä kun niihin paneutuisi vähän.

”Jos ihmisellä on ryhmässä turvallinen olo, voi itkeä, nauraa, olla ja hän palaakin sinne”, kiteytti Päivi taas hyvin ennen iltaohjelmaa. Saimme ensin syödä ja sauna ja sitten kokoonnuimme vielä takahuoneeseen, jossa halukkaat saivat lausua runoja niin kuin Jukka teki tai vaikka esittää kohtia tulevasta esityksestään niin kuin Päivi teki. Ensimmäisessä sai nauraa silmät päästään ja toisessa, ainakin minulle tuli tippakin silmäkulmaan.

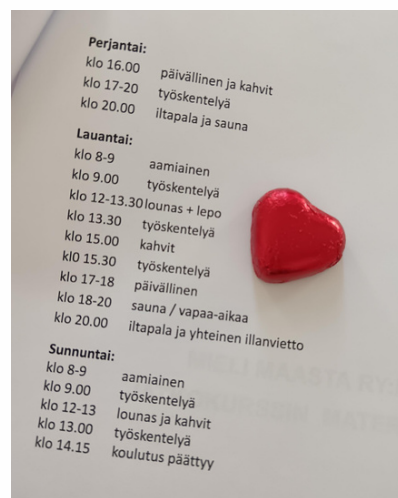
Ennen nukkumaan menoa höpissimme taas niitä ja näitä huonekaverini kanssa ja sitten kävimme levolle. Huomenna olisi enää matkalaukkujen pakkaamista, matkakulukorvauslomakkeiden täyttöö, ruokailuja ja korttien, jotka teimme peruskurssillakin, kirjoittamista. Ja niistä tuli viimeksi niin lämpöinen olo.

Vaikka peruskurssi oli eri mukava huomaamme yhdessä että tämä jatkokurssi ei ole lainkaan niin raskaan tuntuinen kuin aiempi kurssi. Vaikuttaisikohan tuttu aihe, tutut vetäjät, tuttu hotelli ja osittain tutut kurssilaisetkin asiaan. Vaikka itselläni olikin hieman jo Mima ryhmän ohjaamisesta kokemusta ennen peruskurssia, huomaan että on silti helpompi sisäistää asioita nyt kun kokemusta oli jo hieman enemmän. Kaiken kaikkiaan kurssit molemmat, olivat ihanat!

Tästä viikonlopusta minulle jäi mieleen draama jota rakensimme kaikki yhdessä takahuoneessa, aiheena epäonnistunut ryhmäkerta, mutta myös ystävällinen henkilökunta, mielettömän hyvät ruuat, etenkin hotellin omat pitsat, sekä luottamuksellinen henki kaikkien ryhmänohjaajaopiskelijoiden kesken. Kiitos siis tästäkin kurssista.

Olimme kirjoittaneet perjantaina, jokainen postit lapuille odotuksiamme kurssilta. Huomaan että tällä kertaa odotukseni eivät ole niin kovin suuria kuin viime kerralla. Yhdessä lapussa lukeekin ”Valoa kotiin asti” ja sitä varmasti reissusta jäi.

Tanja Ilmanen



kuvat: Tanja Ilmanen



N. O. LAVEAJOKI (2024) ELINPIIRI

Minulla on ainutlaatuinen tilaisuus haastatella jyväskyläistä esikoisrunoilijaa, jonka tapasin maaliskuussa Runoklubilla. Hän esitteli kirjaansa, kertoi julkaisusta ja markkinoinnista sekä paljasti kirjoittavansa nimimerkillä.

Minkä takia et halua julkisuutta tai tulla esiin omalla nimelläsi?

Julkaisin runoni nimellä N. O. Laveajoki ennen kaikkea taiteellisista syistä. Halusin persoonattoman nimen, jotta se vaikuttaisi mahdollisimman vähän runojen tulkintaan ja ihmiset voisivat lukea tekstejä omista lähtökohdistaan. Toisaalta halusin erottua: synnyin-nimeni on melko tavanomainen, kun taas Laveajoki-nimi ei ollut käytössä entuudestaan. Tavallaan taiteilijanimi on myös itselleni keino erottaa runoilijuus muusta minästä. En kaipaa julkisuutta siitä yksinkertaisesta syystä, että olen melko yksityinen ihminen. Minun on kuitenkin pitänyt tinkiä täydellisestä anonyymiydestä ja uskaltautua esimerkiksi esiintymään taiteilijanimelläni, jotta runoni saisivat näkyvyyttä ja voisin jahdata haavettani runoudella elämisestä.

Minkä sorttinen persoonallisuus kätkeytyy arvoituksellisen nimimerkin taakse?

Minua voi kai pitää taiteellisena, sillä olen kirjoittanut runojen ohella proosaa ja laululyyriikkaa sekä tehnyt omaa musiikkia. Pidän pohdiskelusta ja pitkistä kävelyistä, ja iso osa runoistani onkin kypsytynyt Jyväskylän kaduilla tai lähiluonnossa. Luonnettani on usein myös kuvattu rauhalliseksi, mutta oman mieleni tuntien se on kenties vain ulkoista ja näennäistä.

BoD -kustantamon sivulla sanotaan, että olet minimalistinen runoilija ja pyrit olemaan teksteissä sukupuolineutraali.

Miksi et halua, että sukupuoli, ikä tai jokin muu yksilöä määrittelevä ominaisuus paljastuu runoissasi?

Kirjani kertoo yksinäisyydestä, joka voi koskettaa ketä tahansa taustaan katsomatta. En halunnut sanella, millainen henkilö runoissa puhuu, vaan antaa lukijoille tasa-arvoisen mahdollisuuden asettua päähenkilön asemaan. Tavallaan se, että yksinäisyyden kokijasta ei kerrota mitään, myös alleviivaa kuinka ihminen voi alkaa määrittää itseään yksinäisyyden kautta eikä välttämättä tule lainkaan kohdatuksi omana itsenään.

Kirjoittamisen näkökulmasta on mielenkiintoinen haaste pyrkiä häivyttämään tekstistä identiteettiä viittaavat tekijät. Suosittelen tätä kaikille kirjoittajille, sillä se myös pakottaa kääntämään huomion niihin asioihin, jotka yhdistävät ihmisiä.

Mikä sai sinut alunperin runoja rustamaan?

Olen harrastanut luovaa kirjoittamista 20 vuotta. Tehtyäni pitkään laululyyrikoita myös puhdas runous alkoi pikku hiljaa vetää puoleensa. Runojen kirjoittaminen on minulle luontevaa, sillä pidän tiivistä ja harkitusta ilmaisusta sekä kielellä leikkittelystä. Runous myös soveltuu hyvin kuvaamaan sisäänpäin-kääntyneisyyttä, joka kiehtoo minua taiteilijana.

Kirjastokalenterin mukaan runosi ovat helposti lähestyttäviä, ja tavoitteesi on tuoda runoutta lähemmäs ihmisiä järjestämällä avoimia runo-tapahtumia.

Miltä tuntuu lukea omia runoja yleisön edessä?

Vähemmän pelottavaa kuin luulisi. Valmistaudun esiintymisiin hyvin, joten minulla on yleensä aika varma ote teksteihini ja selkeä kuva esityksen kulusta. Kaikkiin live-tilanteen muuttujiin ei tietenkään voi täysin varautua, mutta mitä vähemmän epävarmuustekijöitä on, sitä helpompi niitä on hallita. Runonlausunta on kuitenkin suoraviivaisempaa kuin moni muu esittävän taiteen muoto: lavateknisistä asioista ei tarvitse juurikaan murehtia, ja vuorosanat saavat olla sekä näkyvillä että mennä "väärin" ilman että kukaan huomaa mitään. Joskus mieleni meinaa kyllä vallata liiallinen tietoisuus itsestä ja esiintymistilanteesta. Niiden hetkien läpi on vain puskettava.

Millä tavalla yleisön sekä avoimet että piilotetut reaktiot vaikuttavat sinuun?

Runojen vastaanottoa tulee toki mietittyä, ja jotkut eleet ja ilmeet yleisössä ovat jääneet mieleeni. Toistaiseksi ne eivät kuitenkaan ole vaikuttaneet minuun sen suuremmin. Kun lausun runoja, en oikeastaan kiinnitä huomiota yleisön reaktioihin ja ota heihin kontaktia kovinkaan paljon. Haluan esiintymisissäni tarjota turvallisen tilan, jossa jokainen voi rauhassa syventyä kuulemaansa samalla kun itse keskityn tuomaan tekstin eloon lausunnallani. Joskus vilkaistessani yleisöä olen huomannut, että moni kuunteleekin esitystäni silmät kiinni.

Kirjoihin sukeltaja (syyskuu 2024) kertoo, että "Sanat kirjan sisällä putoavat painavina lukijan mieleen. Runot kuvaavat yksinäisyyttä arjen asioiden kautta. Sitä, kun laittaa ruokaa yhdelle, tiskaa yksin ja yrittää viikata parittomia liinavaatteita symmetrisesti."

Mikä sai sinut tarttumaan tähän ajan-kohtaiseen aiheeseen, yksinäisyyteen?

Olin kirjoittanut satoja runoja ja laatinut niistä jo useita eri käsikirjoituksia, kun jossain kohtaa tajusin, että kyseinen teema toistuu teksteissäni paljon. Tämän oivalluksen jälkeen kirjani tarinallinen kokonaisuus alkoi muotoutua ja täydentyi vielä muutamilla uusilla teksteillä.

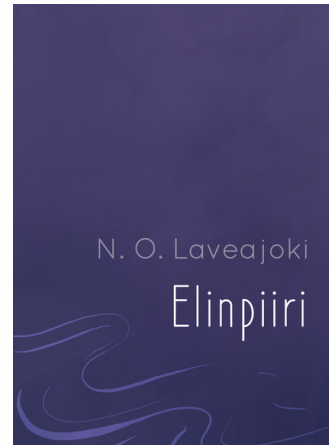
Mielenterveys ylipäättään on minulle tyypillinen ja tärkeä aihe. Vaikka yksinäisyys on kirjani ydinteema, teoksen runoissa käsitellään myös monia yksinäisyyteen liittyviä lieveilmiöitä, kuten eristäytymistä, sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja huonoa itsetuntoa. Kokoelmassa voi nähdä lisäksi merkkejä yleisestä ahdistuneisuudesta ja masennuksesta.

Synkkien aiheiden vastapainoksi kirjassani on myös mukana itseironiaa ja lohtua. Uskonkin, että teos voi auttaa monia ihmisiä käsittelemään omia tai läheisen mielenterveyshaasteita joko itsehoitona tai osana ohjattua (kirjallisuus)terapiaa.

Suomi Sanakirjan mukaan elinpiiri tarkoittaa aluetta tai ympäristöä, jossa eliö säännöllisesti liikkuu tai oleskelee, elää ja vaikuttaa. Synonyymeja ovat elinympäristö, kasvupaikka ja kasvuympäristö. Yksinäisyys supistaa elinpiiriä ja sulkee ihmisen neljän seinän sisälle. Ihminen käpertyy sisäänpäin. Ajatukset alkavat kiertää samaa rataa.

Mistä keksit kirjallesi tämän erittäin kuvaavan ja moni-ilmeisen nimen?

En enää muista, kuinka elinpiiri-sana löysi tiensä ajatuksiini, mutta se tuntui täydellisen sopivalta ja itsestäänselvältä nimeltä kirjalle heti kun aloin harkita asiaa. Elinpiirin käsite kiteyttää sen kokonaisvaltaisen eristäytymisen kokemuksen, jota runoissa kuvataan. Kokoelmassa on myös nimikkoruno, joka niin ikään kuvastaa hyvin koko teoksen teemoja.



"Korvissani
kuplii kuohuviini
jota vieraat juovat
jonkun muun juhlassa."

Suurkiitos sinulle haastattelusta

N. O. Laveajoki. Runosi ovat pieniä tuokiokuvia, käsin kosketeltavia. Mielikuvin hyppään sisään runojen tunnelmaan ja saan kosketuksen pintaa syvemmältä.

Kevään ryhmänohjaajien tukipäivillä pääaiheena on häpeä. Osittain tämän takia loppuun lainaamani runo puhuttelee ja koskettaa minua erityisesti juuri tällä hetkellä. Päivittäin kysyn itseltäni, mitä kuuluu? Hävettääkö? Kuinka paljon häpeää on ehtinyt kerääntyä tämän asunnon nurkkiin? Mitä jos nurkat peittäisi tai muotoilisi hävyttömiksi? Pystyykö häpeän siirtämään toisten nurkkiin? Katoaako se sinne lopullisesti?

"Nurkka
on häpeämisen paikka

häpeä
neljällä kerrottuna
on läsnä tässäkin huoneessa

kunpa voisi elää
edes hetken verran
toisten nurkissa."

Runoja voi lukea myös Instagramissa: [instagram.com/laveajoki](https://www.instagram.com/laveajoki). Lisäksi kirjailija ylläpitää Instagram-runoudelle omistettua Runoilijagalleria-blogia: runoilijagalleria.blogspot.com.

Päivi Eliisa Ala-Mutka

ELÄMÄ KANTAA

Luotatko, että elämä kantaa? Jos luotat, sinulla on hyvä perusturvallisuus. Minä uskon, että elämä kantaa ja asiat lokahtavat kohdilleen. Niin ne ovat viime vuosina tehneet. Asiat eivät aina ratkea siten kuin itse toivoo tai suunnittelee saati niin pian kuin haluaisi, mutta ratkeavat kuitenkin jossain vaiheessa. Monesti huomaa jälkikäteen, että nehen menivät juuri niin kuin piti. Itse ei osannut etukäteen edes arvata, mikä on se paras ratkaisu. Jälkikäteen huomaa, että oikeastaan oli toivonut ihan vääriä asioita ja on jopa parempi, että menikin toisin.

Aina ei ole minulla ollut näin. Pitkään oli paljon ahdistusta ja pelkoa. Perusturvallisuus oli heikko. Lapsuudessa opittu. Ei ollut sellaista vanhempien luomaa turvaa ympärillä, jonka kannateltavana olisi saanut kasvaa luottamukseen. Jäin yksin oman ahdistukseni kanssa ja opin jotenkin sen kanssa räpimään elämässä eteenpäin. Vasta aikuisena sain terapiassa selvitettyä solmuja ja rakennettua uutta perustaa elämäni turvaksi. Opin, että aikuisena voi onneksi vielä rakentaa sitä, mikä lapsena jäi vajaaksi.

Miten omaa perusturvallisuuttaan voi vahvistaa?

Itsestä huolehtiminen ja itsensä hoitaminen on tärkeää. Sille rakentuu kaikki muu.

Vaikka sinusta tuntuisi, ettet olet hoivaamisen arvoinen, tee sitä silti. Kun pitää huolta itsestään ja hoitaa sairauksiaan ja vaivojaan, voi paremmin ja silloin mielikin voi paremmin.

Rutiinit luovat turvaa. Jos arki rullaa, voit luottaa siihen, että perustarpeet tulevat tyydytetyksi. Tämäkin vahvistaa perusturvallisuutta.

Kiinnitä huomiota siihen, mikä on hyvin. Huomaat, että läheskään kaikki ei ole pielessä. On hyviä asioita, joista voi olla kiitollinen. Se antaa voimaa jaksaa niitä asioita, jotka eivät ole hyvin tai kunnossa.

Mieti, minkä asioiden avulla olet aiemmin selvinnyt vaikeista ajoista ja tilanteista? Muista käyttää samoja konsteja ja muista omat voimavarasi. Niiden avulla olet ennenkin selvinnyt. Sellaisia löytyy tälläkin kerralla.

Näiden lisäksi sinulla voi olla elämässäsi muitakin asioita, joista saat voimaa ja jotka vahvistavat sinua ja luottamustasi elämään.

Seuraavan kerran, kun sinusta tuntuu, että hommat eivät suju ja tulevaisuus pelottaa, yritä muistaa, että kyllä tästäkin selvitään. Yritä muistaa luottaa siihen, että elämä kantaa.

Amos Lindqvist



kuva: Amos

FOONINGIN JATKOKURSSI 21.3.-23.3.2025

Voi minun päiviäni, voi tätä päivien kimallusta, tätä iltaruskon valoa ja pakahduttavien tunteiden paloa. Kiskobussi kolistelee pilvisestä Sydän-Suomesta valossa kylpevää lakeutta kohti. Seinäjoella vastaanottaa upouusi asema. Vanha rakennus kyyhöttää vieressä tyhjiillään hylättynä ja surullisena. Eikö mikään pysy ennallaan?

Kyllä vaan. Kaksistaan huristellaan toista kertaa kouluttamaan Fooninkin. Tuttu paikka ja turvallinen. Kaikki on niin kuin pitääkin, kaikki ”kohorallansa”. Henkilökunta ystävällistä ja palvelu tehokasta, ruoka syntisen hyvää, huoneet siistit ja viihtyisät, lämmintä vettä riittää ja lämpöä. Vaikka täällä ”kohtalaasta yritetähän, niin priimaa pakkaa tulemahan.” Liikaa ei passaa silti kiitellä, nottei vahingoskaan nouse päähän.

Kurssilaiset pasahtavat yhtä aikaa paikalle Kivimäen mustalla pikkubussilla. Tuttuja naamoja kaikki neljältä eri peruskurssilta. Ryhmytyminen tapahtuu tuota pikaa, kun kohta majoittumisen jälkeen käydään aterioimaan yhteiseen pöytään.

Ei aikaakaan, niin ruokasali täyttyy puheen sorinasta ja naurusta, jaetaan kuulumisia ja keskustellaan vilkkaasti päivänpolttavista aiheista pilke huumoria unohtamatta. Välittömyys ja rentous vallitsee koko viikonlopun ajan, vaikka esillä on myös kipeitä asioita ja haastavia tilanteita.

Aamut valkenevat aikaisin, päivä paistaa lähes pilvettömältä taivaalta, iltarusko värjää taivaanrannan hehkuvan punaiseksi, yöllä taivas hohtaa syvän turkoosin sinisenä. Öisin on vielä pakkasta, pohjoistuuli puhalttaa, päivisin aurinko jo lämmittää. Paista kuuma aurinkoinen, sulata sydän kivinen. Paista päivä kirkkahasti sydämen syvyysksiin asti.

Kiitollisuus päällimmäisenä teen matkaa kotia kohti. Väsymyksestä huolimatta olo on kaikin puolin yltäkyläinen. Kuinka voin kyllin kiittää kaikkia kurssilaisia, Fooningin väkeä ja vielä erikseen kouluttajakollegaa. Näillä eväillä jaksan taas porhaltaa eteenpäin, ilonpisaroita pirskotella yltymperiinsä, nauraa ja tanssia kilpaa yhdessä päivänsäteiden kanssa.

Päivi Eliisa Ala-Mutka



Miauuu-kurssimaskotti
kuva: Päivi Eliisa



Lakeus liekeissä
kuva: Amos

TUKIPÄIVÄT TÖRMÄLÄSSÄ 11.4.-13.4.2025

Törmälän loma- ja kurssikeskus sijaitsee Rautalammilla puhtaan Hankaveden rannalla Etelä-Konneveden kansallispuiston portilla. Pihapiiristä huokuu jotakin vanhaa, jotakin uutta. Pelto- ja järvimaisema hellii minunkin, lakeuksien lapsen sielua ja herättää muistoa monta. Paikalla on pitkä historia. Juuret juontavat aina 1700-luvulle Kosken pappilaan. Väentuvassa tuijottaa seinältä tiukkailmeinen pappismies liperit kaulassa. Pahalla vaiko hyvällä tätä porukkaa tarkastelee, sillä entisaikaan ruokapäydässä piti ääneti istua?

Vanhan kavinavetan luentosalissa meitä on piirissä kaksikymmentäkaksi mimalaista. Ritu hoitaa mallikkaasti käytännön järjestelyt ja kertoo viikonlopun ohjelman, Hellevi luotsaa kokemuksella tutustumiskierroksen. Jokainen vuorollaan saa suunvuoron, ensimmäisenä toimiston Anu, yhdistyksen uusi työntekijä. Raikuvien aplodein toivotetaan Anu tervetulleeksi MiMan värikkääseen perheeseen.

Tyytyväisenä katselen, kuinka tukipäivätyöryhmän jäsenet: Hellevi, Ritu, Merja, Outi ja Amos hoitaa mallikkaasti tehtävät, mihin on lupautunut. Oma lauantainen vastuualue jänskättää, mikä purkautuu levottomuutena ja pulputtamisena. Perjantai-iltana käyn ylikierröksillä, ja Puolukassa uni tulee vasta pikkutunneilla. Marjatan pirtin huoneet on nimetty luonnon kasvien mukaan. On Puolukka, Mustikka, Mansikka, Vadelma, Hiirenvirna, Voikukka, Päivänkakkara, Omena, Ohdake ja Orvokki.



Törmälän pihapiiri
kuva: Päivi Eliisa

Päivien aihe häpeä herättää vilkasta keskustelua. Häpeä on tuttu monelle ja nostaa pintaan kipeitä kokemuksia. On tunne mikä hyvänsä, annetaan sen tulla ja mennä, kun vaihdetaan vapaalle. Osa lähtee luontoilemaan ja jättää jalanjälkensä kansallispuiston reunamille, osa nauttii Mikon ja Merjan vetämästä karaokesta ja osa vetäytyy Marjatan pirttiin oleilemaan. Illalla saunotaan ja vietetään aikaa yhdessä. Tapio esittää ulkoa Lauri Viidan runon: Luominen, Mikko ja Merja pitävät tietovisailun Rautalammista ja Markku kertoilee pikkutuhmia vitsejä.

Sunnuntaina on vuorossa hallituksen kuulumiset. Lounaan jälkeen naurussa suin hyvästellään vanhat ja uudet mimalaiset. Jyväskylässä päivä paistaa pilvettömältä taivaalta, tuuli henkäilee leppeästi, linnut visertävät, ja multa tuoksuu. Siniristiliput liehuvat vaalipäivän kunniaksi. Talvitamineissa tallustelen kiireettömästi Taivaanrantaa kohti mieli keveänä kuin perhosen lento. Kas vain, kevään ensimmäinen pörriäinen siinä lentelee. Sen mukana lähetän pörheät kiitokset kaikille Törmälän tukipäiväläisille.

Päivi Eliisa Ala-Mutka



Amos ja Jaana Tukipäivillä
kuva: Merja Tarvainen



Aurinko laskee laskuun
kuva: Jaana Sirén



Törmälän kuu
kuva: Mikko Kankaala

Mistä on ihmislapset punottu



- Mistäpä mistä on pienet isot tytöt tehty?
 - Mistäkö on pienet isot tytöt tehty?
 Sammakon suukoista, lumpeen lehdistä, makeista mansikoista ja kastehelmistä – niistä on pienet isot tytöt tehty!
- Mistäs on pienet isot pojat tehty?
 - Pienet isot pojat?
 Voikukan höytyivistä, pilven hattaroista, kuralätäköistä ja nurmen nukasta – niistä on pienet isot pojat tehty!
- Mistähän ihmislapset on punottu?
 Perhosen siivistä, hämähäkin seiteistä, simpukan kuorista ja kivenmurikoista.
 Yön pimeydestä, päivänsäteistä, ruusun terälehdistä ja ruusun piikeistä – niistä on ihmislapset pienet ja isot punottu.
 Ja vielä ilon ja surun sävelistä, itkuvirsistä, rauhan rukouksista ja vapauden lauluista.



Päivi Eliisa Ala-Mutka

KURSSEILTA TYÖKALUJA

Seinäjoella oli maaliskuulla jatkokurssi. Meitä oli eri-ikäisiä ja eri puolilta Suomea ryhmän-ohjaajia. Helsingistä, Jyväskylästä, Kemistä, Espoosta, Kajaanista ja Vantaalta. Mielenkiintoisia ihmisiä ja mielenkiintoisia keskusteluja.

Kaikki oli hyvin järjestetty ja tottuneesti. Ruoka oli hyvää ja nukuttiinkin hyvin. Kävimme lenkillä ja hoidimme aivoja hyvällä ohjelmalla, hyvillä keskusteluilla, parasta aivohuoltoa.

Seuraavassa ryhmäistunnossa jo sain hyödyntää kurssiterveisiä eli ajankohtaisesta asiasta eli puhelimien käytöstä. Seuraavan kerran ei puhelimia käytetty.

Kursseilta saa aina semppiä ja motivaatiota. Kiitos Amokselle ja Päiville hyvin järjestetystä jatkokurssista!

Tuuttu

MIELI MAASTA RY

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

Yhdistyksellä on vertaistukiryhmiä eri puolilla Suomea. Avoimiin ryhmiin pääsee mukaan tulemalla paikalle ryhmän kokoontumisaikana. Mukaan voi tulla kuka tahansa, joka on kiinnostunut omasta tai läheistensä jaksamisesta. Ryhmässä saa jakaa kokemuksiaan yhdenvertaisena muiden kanssa. Toiminta on säännöllistä, luottamuksellista, maksutonta ja päihteetöntä.

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

Jäsentiedote 2/2025

Taitto: Amos Lindqvist

Kansikuva: Amos Lindqvist

Painopaikka: Grano Oy, grano.fi

Seuraavan jäsentiedotteen aineistopäivä on 31.8.2025. Jäsentiedote ilmestyy syys-kuussa.

Yhteystiedot:

Mieli Maasta ry

PL 116

00101 Helsinki

toimisto@mielimaasta.fi

p. 050 441 2112

www.mielimaasta.fi



Yhdistyksen toimintaa tukevat: Stea sekä Helsingin ja Kuopion kaupungit.



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Helsinki

KUOPIO

Mieli Maasta ry kiittää myös muita yhteistyökumppaneita, jotka mahdollistavat ryhmänohjaajien koulutuksen ja vertaistukitoiminnan.