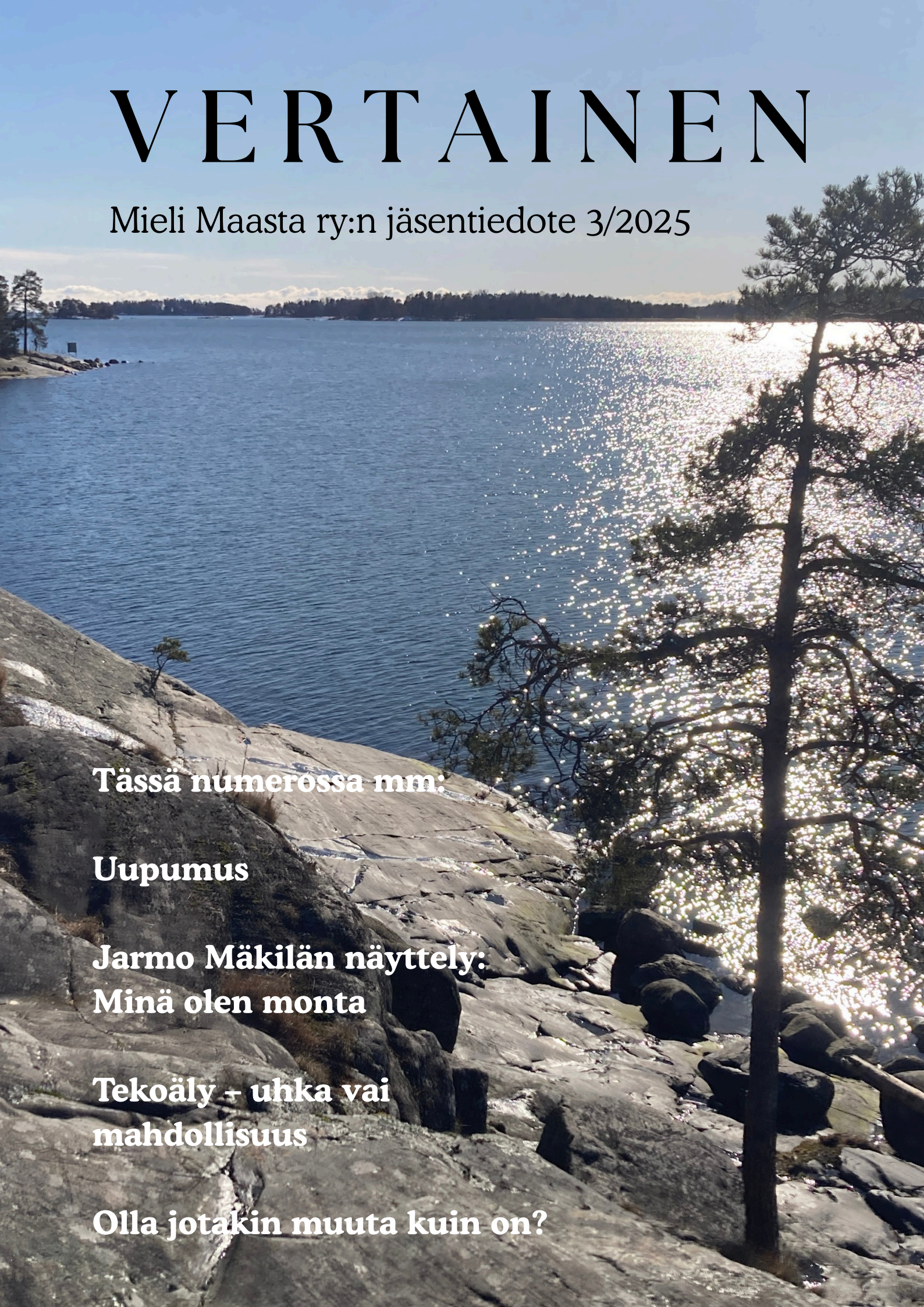
VERTAINEN

Mieli Maasta ry:n jäsentiedote 3/2025



Tässä numerossa mm:

Uupumus

Jarmo Mäkilän näyttely: Minä olen monta

Tekoäly – uhka vai mahdollisuus

Olla jotakin muuta kuin on?

Puheenjohtajalta

Budjettileikkauksia, toivoa ja arjessa selviämistä

Mieli Maasta ry täyttää ensi vuonna 30 vuotta. Olemme valtakunnallinen vertaistukiryhmiä järjestävä vapaaehtoisorganisaatio, joka ei tuota voittoa. Yhdistyksessä on yksi osa-aikainen työntekijä, joka hoitaa talousasiat ja organisoi yhdistyksen toimintaa. Varsinaisen toiminnan eli vertaisryhmien ohjaamisen tekee noin 50 vapaaehtoista ohjaajaa eri puolilla maata. Suurin osa ohjaajistamme on kokenut elämässään mielenterveyden haasteita ja toipunut niistä. Yhdistys kouluttaa ohjaajat ja myös kouluttajat ovat vertaisia. Yhdistyksemme on ainutlaatuinen toimija koko järjestökentässä.

Toiminnallamme on erittäin suuri kansalaisten ja veronmaksajien tuki. Juuri julkaistun Mielenterveyden keskusliiton valtakunnallisen Mielenterveysbarometrin mukaan 1,9 miljoonaa suomalaista pitää julkista rahoitusta järjestöille erittäin tärkeänä, ja lähes kaikki muutkin pitävät sitä vähintään jonkin verran tärkeänä. Peräti 82 % suomalaisista uskoo, että osallistuminen järjestöjen toimintaan tukee mielenterveysongelmista toipumista, ja 74 % pitää välttämättömänä, että apua saa myös järjestöjen kautta. Nämä luvut kertovat suoraan sen, minkä me tiedämme arjesta: yhdistysten tuki elämän vaikeissa tilanteissa on korvaamatonta.

Vertaistukiryhmiemme toimintaan on osallistunut aikojen kuluessa tuhansia ja taas tuhansia ihmisiä. Ihmiset ovat saaneet ryhmissämme vertaistukea vuosikymmenten aikana. Ryhmässä käyminen lisää toivoa ja voimavaroja sekä auttaa ottamaan vastuuta omasta elämästä. Psykiatriseen hoitoon on vaikea päästä. Vertaisryhmässä voi löytää keinoja ja voimia arjesta selviämiseen. Moni onkin saanut toiminnassamme tukea, voimia ja uusia ystäviä, rinnallakulkijoita, joiden kanssa vaikeuksia on helpompi selättää. Osa ryhmäläisistämme on palannut työelämään tai löytänyt opiskelupaikan. Yhdenkin ihmisen saaminen takaisin työelämään tuo yhteiskunnalle tuloina toiminta-avustuksemme määrän moninkertaisesti takaisin verotuloina ja maksamattomina tukina.

Suomen hallitus on jälleen kerran kääntänyt talousleikkurin järjestöihin ja iskee lyhytnäköisten säästöjen muodossa kaikkein heikoimmassa elämäntilanteessa oleviin ja heitä tukeviin toimijoihin. Järjestökentän lisääntyvä työmäärä ja vähenevät resurssit lisäävät apua tarvitsevien suomalaisten ahdinkoa ja kaventavat näkymää ja tulevaisuuden-uskoa.

Yhdistyksemme vuoden kierrossa on juuri menossa vaihe, jolloin teemme jatkohakemuksen pää-rahoittajallemme Stealle. Viime kädessä päätöksen rahoituksestamme tekee Suomen hallitus Stean valmistelun pohjalta. Jatkamme kuitenkin toimintaamme niin kauan kuin resurssit sen sallivat. Toivottavasti seuraavat 30 vuotta.

Hyvää alkavaa syksyä

Jyrki Nieminen

Uupumus

Moni on varmasti kokenut jossain elämänvaiheessa olleensa uupunut. Varsinkin ruuhkavuosina voi uupua, kun yhtä aikaa on perhe-elämä, työelämä, luottamustoimia, harrastuksia, mahdollisesti iäkkäistä vanhemmista huolehtiminen, vapaaehtoistöitä tai monenmoista muuta, mihin menee aikaa ja energiaa. Jos ei huolehdi riittävästä levosta ja pidä muiden lisäksi myös itsestä huolta, voi uupua ja sen myötä sairastua.

Minulle kävi niin, että en osannut huolehtia riittävästä levosta ja seurasi uupumus ja masennus. Olin oppinut ajattelemaan, että suorittaminen on ihmisarvon mitta. Siitä seurasi se, että mitä enemmän väsyin sitä enemmän tein. Ajattelin, että minun pitää ansaita olemassaololleni oikeus sillä, että suoritan ja teen. Kovin tyypillinen suomalainen ajattelutapa, johon meidät on kasvatettu ja opetettu.

Uupumus vei voimat ja rajoitti elämää suuresti. Väsymys ja uupumus olivat aivan käsittämättömän voimakkaita. Olo oli raskas. Kävellessäkin tuntui kuin kantaisi raskasta taakkaa harteillaan koko ajan. Suuri, raskas käsi painoi minua koko ajan maata kohti ja yritin pysyä pystyssä, olla kaatumatta, olla romahtamatta, olla hajoamatta palasiksi. Pelkät arjen perustoiminnot vaativat hurjasti energiaa. Mikään lepo tai nukkuminen ei ollut tarpeeksi eikä riittänyt väsymyksen helpottamiseen. Nukuin paljon, mutta olin silti aina väsynyt. Aamuisin ensimmäinen ajatukseni oli, että tulisipa pian taas ilta ja pääsisi takaisin nukkumaan. Sängystä nouseminen ja päivän aktiviteetit ahdistivat ja tuntui, ettei millään jaksa taas selvitä päivästä.

kuva: Amos Lindqvist

Lopulta ymmärsin, että olin oppinut aivan vääränlaisen ajattelutavan suorittamisesta. Ymmärsin, että lepoa ei tarvitse ansaita vaan se on elinehto ihmiselle. Itselleen on pakko suoda riittävästi lepoa. Oli opeteltava lepäämään. Aluksi tuntui syylliseltä vain makoilla ja olla tekemättä mitään järkevää, mutta kyllä siihenkin vähitellen tottui. Syyllisyys helpotti ja opin nauttimaan levosta ja joutilaisuudesta.

Voimat alkoivat vähitellen palautua. Huomasin, että elämä on mukavampaa ja saa itse asiassa enemmän aikaan, kun tekeminen ja lepo ovat tasapainossa ja muutenkin pidän itsestäni huolta. Olin oppinut ajattelemaan, että ei minulla niin väliä, kunhan vain huolehdin muista ja teen kaiken, mikä pitää tehdä. Lopulta oli pakko oppia pitämään huolta myös itsestään.

“Tulisipa pian taas ilta ja pääsisi takaisin nukkumaan.”

Toipuminen on pitkä prosessi. Ensin pitää levätä tarpeeksi ja sitten hiljalleen lisätä tekemistä ja toimintaa. Sellaisia asioita, jotka tuottavat itselle hyvää mieltä ja joista saa voimaa. Toki on myös arjen välttämättömiä toimia, jotka nekin tukevat hyvinvointia. Se, että jaksaa edes jollain tasolla huolehtia omasta ja kotinsa siisteydestä sekä muista arjen välttämättömyyksistä, antaa myös voimaa. Vahvistaa hallinnan tunnetta, kun arjen palikat ovat järjestyksessä. Voi myös etsiä uusia tekemisiä, harrastuksia, paikkoja, yhteisöjä, joista joku saattaa yllättäen osoittautua mieluisaksi ja voimia antavaksi.

Kärsivällisesti ja tarpeeksi pienin askelin kun hoivaa ja kuntouttaa itseään, toipuminen etenee ja voimat vähitellen palautuvat. Ehkä jatkossa muistaa huolehtia paremmin siitä, että tekeminen ja lepo ovat tasapainossa eikä ylilyöntejä enää synny.

Ensin pitää auttaa itseään ennen kuin pystyy auttamaan muita. Itsensä hoitaminen ja omasta jaksamisesta huolehtiminen ei ole itsekästä eikä edes muilta pois vaan päinvastoin. Jos on voimia ja jaksamista, pystyy paremmin auttamaan myös muita.

Amos Lindqvist

Jarmo Mäkilä; Minä olen monta, Villa Gyllenberg

Kuva: Jarmo Mäkilä, Kadonneet pojat, 2024, öljy kankaalle, 250 x 150 cm, taiteilijan omistuksessa.
Valokuva: Katia

“Elettiin vain, eteenpäin.”

1950-60 luvuilla syntyneiden lasten elämä oli kovin toisenlaista kun nykylasten. Maailman sotien jälkeen rakennettiin innolla uutta tulevaisuutta ja vahvistettiin järkitoimin yhteiskuntaa. Monessa tuon ajan perheessä, lapset saivat käytännössä elää keskenään kuin erillistä elämää. Aikuisilla ei yksinkertaisesti ollut niin paljon aikaa lapsilleen kun useimmiten nykyään. Eikä ollut puhelimia, tukiälyä tai kotitietokoneita.

Tavallisena päivänä aamupalan jälkeen sännättiin mahdollisimman pian ulos, touhuamaan muiden lasten seurassa. Välillä käytiin pikaisesti kotona tankkaamassa ruokaa ja sitten taas luikahdettiin pihoille, metsiin ja joutomaille, elämään. Lapsilla oli keskenään melko tiukka hierarkinen järjestelmä, oli johtajia, adjutantteja ja tavallista laumaa, kertoo taiteilija Jarmo Mäkilä (jonka näyttelystä tämä juttu oikeastaan kertoo…).

1950-60 luvuilla ei kenelläkään ollut halua tai oikeastaan aikaakaan puhua tunteista; tunnistaa, tutkia, analysoida ja miettiä niiden suhdetta omaan toimintaan. Vaikka aika oli valtavaa tuhoa tuottaneiden maailman sotien jälkeistä aikaa, traumojakaan ei sen kummemmin kuulemma käsitelty isossa mittakaavassa, niitä käsiteltiin hiljaisesti omissa perheissä. Elettiin vain, eteenpäin. Olen näin myöhemmin lukenut, että vasta tänä aikana ollaan pääsemässä irti sotien varjojen tuomista haasteista. Vasta sitten, kun mummut ja papat eivät ole täällä kertomassa muistoistaan, vapaudumme sotien kahleista. Jotenkin surullista, kumisevalla tavalla.

Jokin vuosikymmen myöhemmin…

Hyvin moniulotteisen viivyttelyn ja välttelyn jälkeen, päädyin näyttelyn viimeisenä mahdollisena päivänä tutustumaan taiteilija ja kuvanveistäjä Jarmo Mäkilän näyttelyyn fiinissä Villa Gyllenbergissä Helsingissä. Näyttelyn nimikin jo liippasi nimittäin kutkuttavan läheltä; Minä olen monta. Onhan sitä monia rooleja itselläkin ja psykologisella puolellani näen itsessäni monta erivahvuista kerrosta.

Jarmo Mäkilä on julkisuudessa kertonut, että hän on kärsinyt yksinäisyydestä. Minullekkin se on kovin tuttua, olen usein yksinäinen seurassakin, vaikka puhun ja juttelen melkoisen normaalisti. Se johtuu pitkälti siitä, ettei tunne olevansa ryhmälle merkityksellinen. Jarmo Mäkilän teoksissa yksinäisyyden aistii tuttuna, ankeana ja hieman synkeänä tunnelmana.

Pääpointti (kyllä, pää ON pääasia) on tässä näyttelyssä se, että Jarmo Mäkilä kaivautuu teoksissaan erilaisiin minuuksiinsa, eri aikakausina, erilaisissa tilanteissa. Teoksista löytää usein poikalössin pyhävaatteissa reagoimassa nykyisyyteensä. Pojat ovat lähes aina ilmeettömiä ja siitä tuttu tympeyden tunnekkin ehkä saa alkunsa.

Jarmo Mäkilän lapsuus oli hänen kertomansa mukaan juuri sellainen, kun tämän artikkelin alussa kuvailin, mutta hänen vanhempansa pukivat hänet lisäksi joka aamu pyhävaatteisiin; tummiin housuihin ja valkeaan paitaan. Ymmärsinkin heti poikalössien koostumuksen; Jarmohan se siinä.

Näyttelyn teoksissa on jännää syvyyttä, kun ajattelee Mäkilän monistaneen itsensä tauluihin useaan kertaan, mutta eri ikäisinä. Pojat näkee totta tosiaan varmaan sadoissa eri toimissa yhden näyttelyn aikana ! Näyttelyn teokset olivat myös Jarmo Mäkilän tummalta aikakaudelta, teosten tapahtumien tunnelmat olivat paikoitellen jopa synkkiä.

Mäkilä on luonut hyvin erilaisia tunnelmia, eri aikakausina, lukuisissa näyttelyissä. Hänen kuvistaan ja veistoksistaan löytyy usein eroottisiakin viittauksia ja vuosikymmenten erilaisia yhteiskunnallisia tuulahduksia. Hänen kuvissaan ja veistoksissaan on seikkaillut niin mm. punkkareita, kehonrakentajia kuin näkemiäni eri-ikäisiä poikajoukkiota. Luonnon voimia unohtamatta. Hän on aikansa kuvaaja, ja häntä pidetään postmodernismin uranuurtajana Suomessa.

Minä olen monta, herätti minussa hyvin vahvoja tunteita, jopa kaikessa kauneudessaan ristiriitaisuuksia. Teoksissa oli usein jotakin riipaisevan tuttua, sydäntä värisyttävää. Se oli varmasti Jarmo Mäkilänkin tarkoitus, saada tuli sielussa kytemään.

Kuva: Jarmo Mäkilä
Valokuva: Katia

Katia

Kuva: Amos Lindqvist

Onni yksillä, kesä kaikilla

Kukapa meistä ei haluaisi olla onnellinen, nauttia kesästä ja elämästä. Onnen etsinnästä tulee monelle pakkomielle. Onni ei ole enää työn tulos, vaan sen tavoittelu itsessään on työtä, jonka välineitä ovat kulutushyödykkeet, elämykset, seminaarit, leirit, matkat ja itsehoitokurssit. Onni maksaa -kuvitelma ylläpitää onnettomuutta, koska onnellisuutta haetaan rahalla ja kulutuksen lisäämisellä. Suomalaisen sananlaskun mukaan: ”Ei onnea löydä etsien vaan eläen.”

Mitä onni sitten on? Kenties se on sitä, että ei ole pakko olla onnellinen, ei hakea onnea itsensä ulkopuolelta. Onnea on kyky muistaa, että oma onni ja menestys ei ole yksistään tärkeä, vaan yhtä tärkeää on sen jakaminen tarvitseville, olipa sitten kysymys aineellisesta tai henkisestä hyvästä. Denis Diredotin sanoin: ”Onnellisin ihminen on hän, joka tekee mahdollisimman monta ihmistä onnelliseksi.”

Onnea ei voi omistaa, se ei ole materiaalista. Onni ei löydy pakottamalla. Se kumpuaa sisältäpäin, kun antautuu elämän ihmeille rentoutumalla tai uppoutumalla työhön.”Onni on kuin perhonen – juuri kun olemme aikeissa tavoittaa sen, se livahtaa pois. Mutta jos istumme hiljaa paikoillamme, se saattaa laskeutua päällemme.” kirjoittaa Nathaniel Hawthorne.

Minulle onnea on kesällä olematon oleminen, eläminen hetkessä, laiskottelu, hiljentyminen ja mielen tyhjentyminen. Kalenteri tyhjää täynnä, ei kiirettä minnekään, ei tietoa kellonajoista eikä aikatauluista – vain aikaa ihailla elämän pieniä ja suuria ihmeitä, tallentaa niitä pahan päivän varalle itselle ja toisille, päinvastoin kuin Eino Leino runossaan Laulu onnesta kehottaa:

”Kell` onni on, se onnen kätkeköön,
kell` aarre on, se aarteen peittäköön,
ja olkoon onnellinen onnestaan
ja rikas riemustansa yksin vaan.
Ei onni kärsi katseit´ ihmisten,
Kell` onni on, se käyköön korpehen
ja eläköhön hiljaa, hiljaa vaan
ja hiljaa iloitkohon onnestaan.”

Päivi Eliisa Ala-Mutka

Kuva: Onnenpäiviä
Päivi Eliisa Ala-Mutka

Tekoäly – uhka vai mahdollisuus?

On ikävä merkki ajassamme kun yleiset virastot palveluineen supistavat toimintaa. Asiakaspalvelu virallisessa muodossa vähenee ja osittain loppuu jopa kokonaan. Palvelut kun ovat kauttaaltaan automatisoituneet niin pankki, posti, kauppa jopa apteekkikin. Onko tämä kehitys sen seurausta: kun työnteko pitää saada onnistumaan vähällä vaivalla ja ruummillista fysiikkaa liikaa rasittamatta. Meillä suomalaisilla on yleensä ottaen kutakuinkin ollut kohtuullisen hyvät olot. Olemme peräti kahdeksan kertaa olleet maailman onnellisin kansa. Onko tämä kaikki itsestään selvää? Kun Isämme joutuivat taistelemaan Suomi-Leijonan koskemattomuudesta, ei se tainnut onnistua ilman verta, hikeä ja kyyneleitä. Tekniikan kehittymisellä on kyllä hyviäkin puolia kun sitä käytetään niin fyysisen kuin henkisenkin työn palvelijana. Huolestuttavaa on kuitenkin se, jos ihminen itse korvattaisiin älytekniikkaan. Olisi vain keinotekoisia seurustelu ja hoivarobotteja. Todellista läheisyyttä ja kanssakäymistä siis ei tarvittaisikaan?

Muistan 1960 luvun. Olin noin yksi ja puoli vuotias, asuimme Kolarin Ruonajärvellä. Olosuhteet olivat hyvin puutteellisia ja köyhyyden siivittämiä. Äitini menetti aviopuolison vuonna 1964 tapaturman kautta. Isäni oli kuollessaan noin 33 vuotias. Äitini odotti samalla hetkellä kaksosia, oli noin viidennellä kuukaudella raskaana. Meitä perheen jäseniä on ollut kaiken kaikkiaan kahdeksan. Monesti Äitini joutui juoksuttamaan meitä perheen jäseniä, naapurin tilalta puhdasta voita tai lehmän maitoa lainaamaan puhumattakaan joskus sokerin tai kahvin ym lainaamisesta. Jotenkin tuntui kun ennen oltiin sosiaalisempia, sitä saattoi joskus tarvita kertoa painavia asioita eli huojentaa taakkaa suruista ja murheista.

Muistan nuoruudessani oppimani laulun: “Tiedän paikan armahan, rauhallisen ihanan, joss’ on olo onnekas, Elo tyyni suojakas. Sepä koti kulta on, koti kallis verraton. Eipä paikkaa olekaan, kodin vertaa ollenkaan. Siell’ on Isä rakkahin, siellä Äiti armahin. Siellä siskot veikkoset, riemurinnat iloiset…”. Laulussa on viisi värssyä. Sen on sanoittanut K.Raitio. Varmaan koulun musiikkikirjassa on sen sanat. Löytyy myös “Sionin matkalaulu kirjasta n:o 262. Toivon että tämä kyseinen laulu löytäisi tien meidän jokaisen suomalaisen koteihin rukouslauluksi. Toivoisin vielä että voitaisiin yhteistuumin koota karvalakkilähetys, joka menisi Suomen Eduskuntatalon luentosaliin ja laulettaisiin tämä kysseinen laulu. Kun kodit ovat vakaalla ja tasapainoisella pohjalla silloin yhteiskuntammekin menestyy ja voi paremmin.

Pakinan kirjoitti: Jukka Lohiniva
Kemin Rytikari 4.8.2025

Kuva: Amos LIndqvist

Kotopesän kuulumisia

Vuosi takaperin muutan Taivaanrantaan Pesäkolosta, jossa kotoilen lähes kaksikymmentä vuotta. Täällä kuudennessa kerroksessa elelen aluksi kuin seitsemännessä taivaassa. Taivastahan minä ihailen ja ihmettelen, alati muuttuvaa. Parveke kylpee valossa, ja lämmintä riittää syyskuun loppupäiviin saakka. Syksyä saa odotella pitkään, talvi tulee viiveellä, samoin kevät. Nyt kesäkuun lopulla yhä vielä kuulostelen, missä kesä luuraa. Koleaa ja sateista viikosta toiseen. Kotopesässä paleltaa.

Toisinaan kuljen vanhan Pesäkolon ohitse. Paikka näyttää tyhjältä ja hylätyltä. Kesäkuun alussa piipahdan lapsuuden kotona lakeuksilla. Muistot ryöpsähtävät mieleen, ja äkkiä kahden vanhan pihakoivun juurella tunnen olevani taas lapsi. Koko elämä vielä edessä.
”*Koti-ikävän saa aikaan se, että on poissa kotoa. Todellista taitoa on tuntea koti-ikävää ollessaan kotona.*” (Søren Kierkegaard). Missä on minun kotini, koska kaipaan alati jonnekin tästä paikasta pois? Eniten ikävöin lapsuuden maisemia ja Unkarin kotia. Molemmissa paikoissa taivas koskettaa maata.

Miksi ihmeessä ristin nykyisen paikan Taivaanrannaksi? Eihän tämä vielä päätepysäkki ole, väliasema vain. Kotopesä kerroksissa, lähempänä toki maata kuin taivasta. Taivaanranta on paikka, mihin joudun, kun tulen matkani päähän. Minut puetaan valkeaan pellavaiseen paitaan, pannaan valkoisin puuvillakankain verhoiltuun puiseen arkkuun ja solmitaan arkun päälle kukkaseppele päivänkakkaroista, lemmikeistä ja unikoista. Pappi tekee arkun kanteen hiekasta ristin. Tyhjä kuoreni poltetaan, tuhka lasketaan kartonkiseen ruukkuun ja sirotellaan taivaan tuuliin. Katoaako silloin lopullisesti kosketus maahan? Elämässä ja kuolemassa kaikki on hyvin epävarmaa, ja juuri se tekee minut tällä hetkellä levolliseksi.

Päivi Eliisa Ala-Mutka

“Todellista taitoa on tuntea koti-ikävää ollessaan kotona.”

Kuva: Pilvessä
Päivi Eliisa Ala-Mutka

Reissukuulumisia

Heinäkuun lopulla matkaan Unkarin kotiin. Aika katoaa lentokoneessa, kun tyhjyys ympäröi joka puolelta. Jossakin tuolla pilvien päällä on kirkas taivas. Ja Isä Jumala, Kaikkivaltias. Kenties. Saanhan luottaa siihen, että elämä kantaa ja pitää minusta huolta. Perillä minua odottaa lohduton näky. Heinäkuun alussa tulipalo tuhoaa täysin ylimmäisen kerroksen, toista kerrosta vahingoittavat pahasti vesi ja savu, pohjakerros vain säilyy kohtalaisessa kunnossa. Siellä asuu mies uuden perheen kanssa. Katoavaista on ihmisen elämä, kun vuosien ja vuosikymmenien työ haihtuu hetkessä savuna ilmaan.

Budapestissä viivyn vain pari yötä meno- ja paluumatkalla. Loppuajan vietän pienessä neljänsadan ihmisen kylässä, jossa elelee miehen tytär perheineen. Jukka Laajarinteen mukaan: ”*Oikeanlainen asuminen on kuolevaisten juurevaa yhteiselämää kosketuksissa taivaaseen ja maahan.*” Luonnon kanssa joudun minäkin tekemisiin. Täällä ei kannata kulkea pää pilvissä, että ei kompastu, ei loukkaa jalkaansa kiviin.

Päivän askareet alkavat aamun sarastaessa kukonlaulun aikaan. Keskipäivän lähes 40 asteen helteessä ihmiset pakenevat varjoon suojaan alta polttavan auringon, illan kaatuessa yön syliin vilpoinen silkinpehmeä vesi huuhtelee keholta pölyn ja hien, pimeyden laskeutuessa ja tähtien syttyessä taivaalle kaskaiden laulu tuudittaa uneen.

“tähtien syttyessä taivaalle kaskaiden laulu tuudittaa uneen”

Kuva: Tuhon jälkiä
Päivi Eliisa Ala-Mutka

Kuva: Liekeissä
Päivi Eliisa Ala-Mutka

Täällä keskellä ei mitään teen surutyötä ja lopullista luopumista kauniista kipeistä muistoista. Yksinkertainen kotitekoinen ruoka maittaa ja ravitsee. Vanhemmat ovat ammatiltaan kokkeja, muumipapan ja muumimamman mitoissa. Kuinkas muuten, sillä ei laihaan kokkiin ole luottamista. Tytöt villejä vallattomia, muistuttuvat välillä Pikku Myytä, välillä Niiskuneitiä. Koko talo tulvillaan elämää: itkua ja naurua, hälinää ja hulinaa – lämpöä ja rakkautta.

Muutama päivä ennen paluumatkaa nousee äkillisesti korkea kuume, ja voimat loppuvat tyystin. Nukun kellon ympäri. Budapestissä olo pahenee. Lennolla korvat lukkiutuvat täysin ja kipeytyivät. Kymmenen päivää puolikuurona kuumeilua, kuivaa yskää, kurkku- ja korvakipua, päänsärkyä, silmien rähmäisyyttä ja kutinaa. Kesäflunssaako? Elämä tuntuu kovin hiljaiselta ja tyhjältä matkan jälkeen. Pitkään kuljen kuin unessa seurana muistot vain, sieluni vieraat, joille hymyilen.

Päivi Eliisa Ala-Mutka

Miman ryhmät

Tähän on koottu kaikki syksyllä 2025 toimivat Miman ryhmät. Jos haluat ryhmästä lisätietoa, voit katsoa ryhmien tarkemmat tiedot Miman kotisivulta osoitteesta www.mielimaasta.fi tai ota yhteyttä Miman toimistoon puhelimitse: 050-4412112 tai sähköpostitse: toimisto@mielimaasta.fi. Listassa olevien lähiryhmien lisäksi Mimalla on etäryhmä zoomilla. Siitä saa lisätietoa sähköpostitse osoitteesta vertsikat@gmail.com. Tukinetissä Mimalla on anonyymi ryhmächat, johon pääsee rekisteröitymällä ja kirjautumalla Tukinetiin osoitteessa www.tukinet.net. Mahdolliset muutokset ryhmien tarkempiin tietoihin ilmoitetaan kotisivulla.

ESPOO
Espoon keskus
Yhteistyössä Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry:n kanssa.
Parittomien viikkojen torstaisin klo 17.00-18.30.
Lilla Karyll, Pappilantie 7, 02770 Espoo.

Tapiola
Tiistaisin klo 17.00-19.00. Tapiolan kirkon kokoontumistila Rauha. Kirkkopolku 6, 02100 Espoo.

HELSINKI
Kinapori
Maanantaisin klo 14-16. Kinaporin Palvelukeskuksen 4. krs, Fiilis-huone. Kinaporinkatu 7-9 A, 00500 Helsinki.

Kontula
Keskiviikkoisin klo 16.00-18.00. Stadin Yhteisötalo. Keinulaudankuja 4 C, 00940 Helsinki.

Pihlajamäki
Sunnuntaisin klo 18.00-20.00. Pihlajamäen kirkon takkahuone. Liusketie 1, 00710 Helsinki

Pohjois-Haaga
Yhteistyössä Tukiyhdistys Majakka ry:n kanssa.
Maanantaisin klo 14.00-16.00. Teuvo Pakkalan tie 1, 00400 Helsinki.

HYVINKÄÄ
Parillisten viikkojen torstaisin klo 15-6.30. Onnensilta, Villatehdas, Kankurinkatu 4-6, rappu A7, 05800 Hyvinkää.

JÄRVENPÄÄ
Parittomien viikkojen maanantaisin klo 15.30-17.00. Werkkola, Kirjastokatu 4, Järvenpää.

KIRKKONUMMI
Kerran kuukaudessa, kuukauden toisena tiistaina klo 18.00. Masalan kirjasto, Puolukkamäki 7, 02430 Masala.

MÄNTSÄLÄ
Hyvän mielen juttutupa
Torstaisin klo 10.00-11.30.
4.9., 18.9, 2.10., 16.10, 6.11., 20.11 ja 4.12.
Ankkuri, Keskuskatu 11, 04600 Mäntsälä.

HARJAVALTA
Yhteistyössä Hyvis Satakunta ry:n kanssa. Parillisten viikkojen torstaisin klo 16.00-17.30. Harjavallan Yhteisötalo. Satakunnantie 110, 29200 Harjavalta.

JYVÄSKYLÄ
Vastatuulessa
Parillisten viikkojen tiistaisin klo 16.00-18.00. Piippurannan Klubi, Paperitehtaankatu 1, 40100 Jyväskylä.

Myötätuulessa
Parittomien viikkojen torstaisin klo 11.30-13.00. Piippurannan Klubi, Paperitehtaankatu 1, 40100 Jyväskylä.

KUOPIO
Naisten avoin ryhmä Tuike
Parillisten viikkojen tiistaisin klo 11.00-13.00.
Hyvän Mielen Talo, Maaherrankatu 27, 70100 Kuopio, käynti sisäpihan puolelta.

Naisten hyvän mielen vertaisryhmä Mimmit
Parillisten viikkojen tiistaisin klo 13.00-15.00.
Tukipilarin kokoushuone, Kirjastokatu 5 A 1, 70100 Kuopio.

Ikäihmisten avoin ryhmä Toivot
Parittomien viikkojen maanantaisin klo 12.00-14.00.
Kerhohuone, Melankatu12, 71160 Kuopio

Brunssi-ryhmä
Kerran kuukaudessa lauantaisin klo 11-13.
Kerhohuone, Melankatu 12, 71160 Kuopio.

Avoin puheenjohtajien ryhmä
Pohjois-Savon alueen sote-järjestöjen puheenjohtajille ja varapuheenjohtajille luottamuksellinen vertaistukiryhmä. Voit osallistua joko paikan päällä Kuopiossa tai Teamsin välityksellä. Lisätietoja Miman kotisivulta.

JOENSUU
Avoin naisten keskusteluryhmä
Kuukauden ensimmäisenä torstaina klo 14-16.
Torikatu 36 a 1 krs, 80100 Joensuu.

KAJAANI
Parittomien viikkojen perjantaisin 16.00-17.30.
Seurakuntakeskus, Linnankatu 12, 87100 Kajaani.

OULU
Vesiliikunta- ja keskusteluryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa Oulun Raatin uimahallilla.
Raatintie 2, 90100 Oulu. Lisätietoja Miman toimistolta.

KEMI
Musa-ryhmä
Parillisten viikkojen torstaisin klo 13.15-14.45. Yhdessä ry:n klubitalo, Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi.

Äijä-ryhmä
Parittomien viikkojen lauantaisin klo 14.00-16.00.
Yhdessä ry:n klubitalo, Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi.

Kuva: Amos Lindqvist

Olla jotakin muuta kuin on?

Olemme ruumiiseen sidottuja ja opimme jo pieninä, kuinka tärkeä ulkoinen olemus on. Iän myötä kehoon kohdistuva Toisten katse merkitsee yhä enemmän. Alastomina olemme Toisille fyysinen esine, jotakin käsin kosketeltavaa, ei mitään salattua. Kun piilotamme vaatteilla ruumiillisuuden, Toisten katseen valta ei ulotu pintaa syvemmälle. Pukeutuneina meistä tulee kätkettyjä ja yksityisiä. Asun ja kampauksen valitsemisessa on kyse siitä, millaisena haluamme näyttäytyä Toisille. Se on performanssiin ryhtymistä.

Kuinka vapaa olinkaan ilman peilejä. Lapsuudessani niitä ei juurikaan ollut. Sisävessan peili oli niin korkealla, että varvistamalla juuri ja juuri näin nenänpääni; piirongin peili puolestaan sen verran samea, että hädin tuskin tunnistin kasvoni. Ulkohuussissa ei peilejä ollut, ja sellainen meillä oli sekä kotona että kyläkoulussa. Talvella peilailin ikkunoista, kesällä järven pinnasta. Valokuvissa käytiin harvakseltaan. Vasta kouluikäisenä otettiin yhteinen luokkakuva joka vuosi. Riitti, että tukka oli kammattu, kasvot pesty, vaatteet puhtaat, eheät ja silitetyt. Älypuhelimet tekevät meidät enenevässä määrin tietoisiksi ulkokuoresta. Yhä enemmän aikaa kuluu ulkonäön kotrollointiin ja muunteluun, omakuvien käsittelyyn – minän pönkittämiseen. Onko kyse siitä, että haluamme olla jotakin muuta kuin olemme?

Elämme peilien ja peilikuvien maailmassa. Kun käväisen Helsingissä metroaseman vessassa ja istun pytylle, tuijottaa minua vastapäätä ovenkokoinen oma kuva. Tekee mieli huutaa: ”Apua, tämä on yksityisaluetta.” Hädin tuskin saan tehtyä tarpeeni heijastavilla pelleillä vuoratussa kopissa. Valvontakamerat tarkkaavat ja kuvaavat meitä koko ajan. Kohta niitä asennetaan kotiinkin niin kuin George Orwellin kirjassa: Vuonna 1984. Kauhulla odotan aikaa, kun maireasti hymyilevä monotonisesti puhuva tekoälykasvo herättää aamuisin: ”Hyvää huomenta, Päivi. Kaunis päivä tänään, varjossa lämmintä +30 astetta, UV-säteily voimakasta, varoitus tukahduttavasta helteestä. Muista ottaa lääkkeet, huolehtia nestetasapainosta ja suoloista, syödä ja levätä riittävästi.”

Onneksi saan aamulla herätä omia aikojani, peilikuvalleni hymyillä hyvällä päällä, pahalla tuulella irvistellä. Vanhenevat, rypistyneet, elämän kokemusten kirjailemat kasvot katsovat peilistä ja kuiskaavat: ”Hyvää huomenta, Päivi, tänään on loppuelämäsi ensimmäinen päivä. Huuhtele kasvot ja silmät kylmällä vedellä, pese hampaat, letitä tukka ja sipaise punaa huuliin.” Ja ei muuta kuin menoksi. Elämän tanssi jatkuu vielä. Pitkäänkö?

”Neljä vuodenaikaa tanssii minussa
kukoistaa kuihtuu kukkaan puhkeaa
nupullaan oleva laulu.
Syntymässä ja kuolemassa
suolainen alkumeri kyynelin kylvetty
loputon tyhjyys ja sanaton laulu.”

Päivi Eliisa Ala-Mutka

Kuva: Elämän tanssi
Päivi Eliisa Ala-Mutka

Mieli Maasta -ryhmächatit Tukinetissä syyskaudella 2025

Tervetuloa mukaan juttelemaan anonyymiin ryhmächatiin osoitteeseen www.tukinet.net. Mukaan pääset, kun luot itsellesi anonyymin nimimerkin ja kirjaudut sillä Tukinetiin. Sitten etsit haluamasi chatin ja liityt siihen. Miman chatit pidetään parittomien viikkojen torstaisin kello 18.00-20.00.

Chatissa keskustellaan vertaisten kanssa, jaetaan kokemuksia ja tuetaan toisiamme. Pidetään ilmapiiri kannustavana ja turvallisena. Chatin turvallisemman tilan periaatteet ovat:

Anonymiteetti: emme kysy tai kerro yhteystietoja, oikeita nimiä tai muitakaan tietoja, joista henkilön saattaisi tunnistaa.

Yhdenvertaisuus: kunnioitamme toisiamme emmekä syrji ketään.

Luottamuksellisuus: vertaisten kesken keskustellaan välillä myös herkistä ja kipeistä asioista. Emme puhu muiden asioista eteenpäin. Kysyä saa, mutta jokaisella on oikeus olla vastaamatta itselle esitettyihin kysymyksiin.

Luomme hyvää ilmapiiriä. Keskustelemme kunnioittavasti, avoimesti ja asiallisesti. Emme provosoi. Annamme tilaa muille, kuuntelemme ja olemme avoimia osallistujien moninaisuudelle ja erilaisille mielipiteille. Syrjivät kommentit eivät ole mielipiteitä.

Häirintä on kielletty. Ohjaaja voi poistaa asiattomat viestit tai huonosti käyttäytyvän osallistujan chatista.

Jokainen ihminen on vastuussa omasta elämästään. Voimme kertoa, mikä itseä on auttanut, mutta muut ryhmäläiset tekevät omaa elämäänsä koskevat päätökset itse tai oman hoitotahonsa kanssa.

Miman ryhmächattien päivät ja aiheet:

11.9. Hallitus kurittaa vähävaraisia. Onko se oikein?

25.9. Mitä hyötyä on vertaistuesta?

9.10. Maailmalla epävakautta. Minkälaisena näet tulevaisuutesi?

23.10. Minkälainen vanhuus sinua odottaa?

6.11. Osaatko arvostaa itseäsi?

20.11. Parhaat neuvot hyvään elämään.

4.12. Mikä estää olemasta onnellinen?

18.12. Negatiivisista tunteista irti pääseminen.

TERVETULOA MUKAAN!

tukinet.

Mieli Maasta ry:n syyskokous

Mieli Maasta ry:n syyskokous pidetään lauantaina 29.11.2025 klo 13.00 yhdistyksen toimistolla osoitteessa Opastinsilta 6, 00520 Helsinki. Kokoukseen voi osallistua myös etänä.

Kokouksessa mm. päätetään jäsenmaksun suuruudesta, vahvistetaan toiminta-suunnitelma ja talousarvio vuodelle 2026 sekä valitaan hallituksen jäsenet erovuoroisten tilalle. Jos haluat asettua ehdolle hallitukseen, kysy lisätietoja toimistolta sähköpostitse toimisto@mielimaasta.fi tai puhelimitse 050-4412112.

Olet tervetullut kokoukseen, jos olet maksanut yhdistyksen jäsenmaksun tänä vuonna. Voit ilmoittautua kokoukseen sähköpostitse toimistolle.

Kirjoita Vertaiseen

Vertaiseen kaivataan kirjoituksia ja kuvia. Lehden tarkoitus on antaa ääni vertaisuudelle. Mitä enemmän tekijöitä, sitä moniäänisempi lehti on ja sitä paremmin se palvelee lukijoita. Haluatko sinä saada äänesi kuuluville? Kaikki tekstit ja kuvat otetaan kiitoksilla vastaan. Seuraava aineistopäivä on 31.10. Lehti ilmestyy marraskuussa. Voit kirjoittaa koko nimellä, etunimellä tai nimimerkillä, lähettää tekstit ja kuvat toimistolle joko sähköisesti: toimisto@mielimaasta.fi tai kirjeitse osoitteella: Mieli Maasta ry, PL 116, 00101 Helsinki.

Lehtityöryhmä

Mieli Maasta ry

vertaisryhmänohjaajan peruskurssi

17.-19.10.2025

Finlandia Hotel Fooninki

Kaarretie 4
Seinäjoki

mielimaasta.fi

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 haluaa keskustella muiden kanssa omasta tai läheistensä jaksamisesta. Ryhmässä saa jakaa kokemuksiaan yhdenvertaisena muiden kanssa. Toiminta on säännöllistä, luottamuksellista, maksutonta ja päihteetöntä. Ryhmien tiedot löytyvät yhdistyksen verkkosivulta mielimaasta.fi.

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

Jäsentiedote 3/2025
Taitto: Amos Lindqvist
Kansikuva: Amos Lindqvist
Painopaikka: Grano Oy
Seuraavan jäsentiedotteen aineistopäivä on 31.10.2025. Jäsentiedote ilmestyy marraskuussa.

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.