

VERTAINEN

Mieli Maasta ry:n jäsentiedote 2/2026

Tässä numerossa:

Konkareita ja tiennäyttäjiä

Maailmani väri on haalea

Tukipäivillä hyvinvointia vaalimassa

Vertaistuessa on voimaa

Puheenjohtajalta



Onnen hippuja

Suomalaiset ovat kansainvälisten tutkimusten mukaan maailman onnellisin kansa. On ollut sitä jo yhdeksän vuotta peräkkäin. Samaan aikaan Suomen taloudella on mennyt varsin huonosti, vähintään yhtä pitkän aikaa. Suomen kansantalous velkaantuu ennätysellistä vauhtia ja palveluita leikataan. Lisäksi maailmalta kuuluu erilaisia ikäviä viestejä sodista ja muista ikävistä mullistuksista. Ukrainan sota läikkyi Suomeen droonien loukatessa itäisen Suomen ilmatilaa.

Onnellisuus ja nykyinen maailmantilanne ovat mielestäni melkoisessa ristiriidassa keskenään, joten olen usein pohtinut siihen syytä.

Onhan meillä toki monet asiat edelleen kuitenkin varsin hyvin. Suomi on yhä yksi maailman tasa-arvoisimmista maista. Suomessa on myös upea luonto ja kaikilla on mahdollisuus päästä sinne ja saada hienoja elämyksiä jo ihan lähiluonnosta.

Meillä kaikilla on esimerkiksi jokaisenoikeus paimia marjoja ja sieniä. Meillä voi myös olla tietynlainen resilienssi tai sanotaanko sisukkuus pyrkiä selviytymään vaikeuksista, joita kuitenkin tulee kaikkien ihmisten elämän varrelle.

Usein myös sanotaan, että hyvä terveys tuo onnellisuutta. Toki on näinkin, mutta voin omakohtaisesti kertoa, että vaikka terveydessä olisi murheita, voi silti olla vähintään tyytyväinen elämäänsä. Sairastan nimittäin useampaakin pitkäaikaissairautta, jotka tuovat omat rajoituksensa elämäni. Vaivoistani huolimatta nautin niistä asioista, joita pystyn edelleen tekemään. En niinkään voivottele niitä asioita, joihin en enää kykene.

Väitän, että eräs tärkeimmistä asioista onnellisuuteen on jonkinlaisen merkityksellisuuden kokeminen tai löytyminen omaan elämäänsä. Merkityksellisuuden kokemiseen tai sen löytymiseen omassa elämässään on monia reittejä. Tapoja siihen on lähes yhtä monta kuin on ihmisiä. Toisille se löytyy omasta perheestä tai muista läheisistä ihmisistä. Toiset ovat löytäneet sen vaikkapa työstään tai harrastuksistaan. Oli se sitten kasvimaan hoitoa tai postimerkkien keräilyä. Vapaaehtoistyö tai esimerkiksi oman läheisen omaishoitajana toimiminen tuo myös merkityksellisyyttä elämään. Vertaisryhmässä toimiminen tuo myös sitä. Olen täysin vakuuttunut, että kaikilla meillä on mahdollista löytää oman elämänsä onnen hippusia, merkityksiä, joiden myötä onnellisuus voi löytää tiensä jokaisen omaan elämään.

Hyvää ja merkityksellistä alkavaa kesää

Jyrki Nieminen

Konkareita ja tiennäyttäjiä

– Ritu? Kuka ihmeen Ritu? Kysyvät keltanokat, vihreät mimalaiset. – Kaikkihan nyt Ritun tuntevat, ja jos eivät niin ensimmäisen tapaamisen jälkeen kyllä tietävät. Ritu on ollut kuvioissa mukana koko minun mimaurani. Ensi kerran tapasin hänet Porvoon tukipäivillä, jonne edelliset ohjaajat minut passittivat. Ritua ei kerta kaikkiaan voinut olla huomaamatta. Kummastelin. – Kuka on tuo ihminen, joka huseeraa siellä täällä ja osaa ottaa tilan ja ohjat haltuunsa? Ritu on vaikuttanut pitkään MiMassa, Karvisessa ja MTKL:ssä. Tänä päivänä hän toimii alueyhteyshenkilönä ja tukipäivätyöryhmässä. Ja Ritusta ei voi puhua ilman Rosa Liksomien tarinoita, joilla hän viihdyttää meitä tukipäivillä. Ritu saa Rosan tekstit elämään, onhan hän pohjoisesta kotoisin. Maailman matkaaja. Lentää muuttolintuna talven tullen etelänmaille.

Porvoon tukipäivillä olin varsinainen keltanokka, ja paluumuuttajana täysin pihalla siitä, mitä kotomaassa oli tapahtunut parin vuosikymmenen aikana. Nahoissani kyllä tunsin, että minä ja tämä yhteiskunta olimme valovuosien päässä toisistamme, mt-yhdistyksistä en tiennyt hölkäsen pöläystä, MiMa-ryhmäänkin eksyin sattumalta. Ensimmäisen kerran mennessäni ryhmään, olin täysin romuna, ryhmän jälkeen vielä enemmän. Käsiteltävät asiat koskettivat läheltä elämäni. Päätin vahvasti. – Saa kyllä olla viimeinen kerta, kun eksyn tänne. Ohjaajan sanat jäivät soimaan korvissani. – Kiitos, että tulit ryhmään. Tulehan toistekin. Niin minä sitten pakotin itseni menemään ryhmään toisen ja vielä kolmannen kerran. Ja sillä tiellä olen.

Ensimmäisillä tukipäivilläni Hellevi, konkarien konkari, joka on ollut MiMassa lähes alusta lähtien, otti minut avosylin vastaan. Kuulumiskierroksella istuimme piirissä ja siinä Hellevi sanoi minulle sanat, jotka syöpyivät syvälle sydämeeni. – Päivi, peli ei ole menetetty niin kauan kuin pystyt hymyilemään. – Kiitos, Hellevi näistä rohkaisevista sanoista. Vähitellen opin minäkin puhumaan ja purkamaan tuntojani ryhmässä, ymmärtämään mitä vertaisuus syvemmällä tasolla merkitsee – hymyilemään entistä enemmän, välistä läpi kyyneltenkin. Hellevi toimi tuohon aikaan koulutusvastaavana, varasi koulutuspaikat ja kiersi kaikilla kursseilla kertomassa MiMasta. Vuosikymmenten aikana hän on pitänyt ryhmiä, ja toiminut hallituksessa yhtäjaksoisesti neljännesvuosisadan, jatkaa vieläkin tukipäivätyöryhmässä.

Porvoosta muistan myös Marken, joka ohjaa edelleen ryhmää. Marke koulutti pitkään ohjaajia yksinään. Tuolloin kursseja oli enemmän. Niin oli myös ohjaajia ja ryhmiä. Markelta sain ensimmäiset opit perus- ja jatkokursseilla. Koulutuksista ei tosin jäänyt paljoakaan mieleen. En ollut vielä valmis omaksumaan kaikkea sitä tietoa ja taitoa, mitä ryhmän ohjaajuus pitää sisällään. Ohjaajaksi olen kasvanut vähitellen yrityksen ja erehdyksen kautta. Koskaan en ole jäänyt yksinäni ilman apua. Varsinkin alkuaikoina jouduin tämän tästä kääntymään hallituksen puoleen. Työnohjausta olen saanut vaihtelevasti vuosien varrella. Enemmän aikaa olen ohjannut yksinäni ryhmän tuella. Nyt minulla on ollut ohjaajaparina Jaana kolmatta vuotta.



Kuva Pixabay: Ilon pirskahtelua syvistä vesistä.

Vielä otan esille Irjan, joka hänkin oli Porvoossa. Irja pitää yksinään ryhmää. Hän on vuosikymmeniä toiminut aktiivisesti mt-kentällä. Irja oli myös kuusi vuotta kouluttajana ja koulutti minutkin. Kaksistaan Amoksen kanssa koulutan ryhmänohjaajia, pidän kahta keskusteluryhmää, kirjoittelen Vertaiseen ja huseeraan puolestani tukipäivillä. Kukapa olisi uskonut aikoinaan, että minustakin tulee konkariohjaaja.

Kiitän sydämeistäni kaikkia, jotka ovat matkallani olleet tiennäyttäjinä, ja heitä on lukemattomia, elävien ja kuolleiden kirjoissa, konkareita ja keltanokkia. Ilman MiMaa ja vertaisia olisin täysin hunningolla, jos ylipäättänsä vielä elossa. Mimalaisia ja ryhmäläisiä saan kiittää elämästäni ja sen rikkaudesta.

Päivi Eliisa Ala-Mutka

“Kiitos, että tulit ryhmään.
Tulehan toistekin.”

Maailmani väri on haalea

Maailmani väri on, haalea.

Näin minä koen masentuneena värit:

Erotan tietenkin helposti punaisen, keltaisen, vihreän ja sinisen.

Mutta, sävyt aiheuttavat jo päänvaivaa, erityisesti sinisen ja vihreän sävyt.

Sininen on värinä rauhallinen, mutta toisaalta se vähän itkettääkin minua.

Suru tulee saumoista sen edessä.

Hermostoni virittyy äärimmilleen kirkkaan keltaisen, punaisen ja neonvärien äärellä.

Häikäisee sisintä. Keltainen onnistuu olemaan joskus kuin teeskentelyä!

Mustaan taas on helppo mennä, kun se tuntuu niin oikealta. Minä menen sinne useimmiten särkyneenä, turvaan.

Se kertookin halustani vetäytyä luvan kanssa, katseilta ja ajatuksilta piiloon.

Mykkyräksi sen keskelle.

Säälimään itseäni.

Yyyyyy...jatkuujatkuujatkuu...kunnes ei jaksa enää, kun kyneleetkin ovat loppu.

Hiipivästi Hermostuttavat

HARMAA (kutsuu minua Katiaa alavireyteen)

MUSTA (vain päävärinä, viittaa jollakin tapaa yksinäisyyteni lisääntymiseen, aiheuttaa todella päässäni värinää)

KYLMÄ SINIHARMAA (uumoilen tämänkin edessä yksinäisyyteni syvenemistä, sen voimaa viedä minua kauemmaksi tarpeellisestakin)

YLI-KIRKAS PUNAINEN (tulen ärtyneeksi ja stressi alkaa nostaa rumaa päätään kehossani)

tauko

Hakeudun rauhoittavaan värimaailmaan kuin itsestään.

Rauha sulkee minut sisäänsä pehmeästi luonnonvärien, murrettujen sinisen ja lämpimien neutraalien värien tulviessa verkkokalvoilleni.

Niitä sopii tapittaa pidempäänkin.

Parantava väripaletini

VIHREÄ (minulle, Katialle, se merkitsee kasvun voimaa)

LUONNOLLINEN SININEN (kuin aukeava tulevaisuus)

LÄMMINTÄ KELTAISTA (lämpö ja vihdoinkin uuteen johdettava valo)

HIEKAN RUSKEA ("mun juuret, ovat maassa syvällä" laulaa eräs rakastamani miespuolinen laulajakin)

BEIGEÄ (rauhaa päälle maan)

LÄMMINTÄ PUNAISTA (tulisieluni, lämpöä täynnä)

Katia

(Kirjoitukseni aiheen lähteenä on ollut muun muassa Seppo Rihlaman kirja nimeltänsä Värit ja valot sisätiloissa. Käytännön väripsykologiaa. Saatavilla lainaamosta, kirjastosta siis.)



Kuva: Amos Lindqvist

Varjon vierellä valoa

Levottoman yön jälkeen taistelen väsymystä vastaan ja pyyhin unihiekkaa silmistä. Ajatus katkeilee, harhailee elämän ja kuoleman välimailloilla. Isoveli haudataan tänään, kuolinkellot soivat siellä kaukana, lapsuuden maisemissa. Suruako pyyhin silmistä pois?

Musta varjo pyyhkäisee kaarena minua kohti. Korppi, sielulintu viivähtää hetken räystäällä avoimen ikkunan vierellä, lehahtaa sitten vastapäisen talon harjalle. Jää siihen tähyilemään kaikkiin ilmansuuntiin. Maaliskuun aurinko nousee häikäisevänä idästä ja valaisee lumisen pakkasmaiseman.

– Tulit sitten minua tervehtimään, kun en päässyt sinua saattamaan. Huudahdan korpille, joka jatkaa lentoaan länteen kohti laskevaa aurinkoa. – Höyhenen keveää matkaa, veljeni. Valoa kohti valoon.

*Kanna korppi huoliani
musta lintu murhettani
peitä mustahan multahan
heitä Tuonelan virtahan.*

*Suru suonissa puhuvi
sieluani soittelevi
merten syvyys puhuvi
taivaan tummuus soittelevi.*

*Paista kuuma aurinkoinen,
sulata sydän kivinen
paista päivä kirkkahasti
sydämen syvyyksiin asti.*

*Rauhasta sieluni laulaa
haaveista ammentaa voimaa
tanssihin jalkani nousee
keveinä kenkäni suree.*

*Musta lintu sanan tuoja
viisas lintu viestin viejä
korvina ole kuuroille
silminä sokeutuneille.*

Tänään pyyhin surun silmistä pois, karkotan ajatukset kuolemasta. Tulee aika, kun kaipaus saa sanat. Silloin valo virtaa läpi pimeän, täyttää tyhjän tilan sisälläni. Se päivä ei ole vielä – ei tänään.

Päivi Eliisa Ala-Mutka



Vierivä toivo sammaleessa

metsän matto varpaitteni kynsiä vasten
sammal poskeni alla
ryömin hitaasti järven rantaan

maisema avaa silmäni hitaasti

hiljaisuus, kuitenkin äärimmillään täynnä elämää

nousen
laitan nuotioon tulen rapisemaan

nukahdan puun savun kiekuroita katsellen
lepään
hetken
toisenkin

lintuherätyskelloni herättää taivaan sineen
niin moni kuuluu olevan paikalla

piippinää ja helkähtelyä
kuin kysymyksiä ja vastauksia

varmasti muutama kaikki hyvinkin
omassa tahdissa

eteeni aukeaa toiveikas päivä

meille kaikille eläville
omissa metsissämme.
meille sammalihmisten kaltaisille

Katia

(Viimeinen viittaus on kuvanveistäjä Kim Simonssonin luomiin Sammalihmisiin, minun rakkaimpiini)



Kuva kuvanveistäjä Kim Smonssonin Sammalihmisistä hänen verkkosivuillaan. Minun kuvamuistoni

”Emme odota ihmeitä, me teemme niitä.”

Kolmas syventävä kurssi. Kaksi kouluttajaa ja kymmenen kurssilaista. Suuntana Ylä-Savo ja Iisalmi, Idensalmi. Kaupunki mainostaa itseään: ”Emme odota ihmeitä, me teemme niitä.” Tuo lause sopii mainiosti myös Mieli Maasta -yhdistykseen, joka kolmattakymmenettä vuotta pyörittää vertaisryhmiä vapaaehtoisten ohjaajien voimin.

Pieniä suuria ihmeitä on aurinkoinen viikonloppu tulvillaan. Ydinkeskustassa sijaitseva historiallinen rakennus Iisalmen Seurahuone ottaa matkailijat sydämellisesti vastaan. Palvelu on ystävällistä ja joustavaa, ravintola Idenin ruoka maistavaa. Huoneet ja peseytymistilat ovat puhtaita ja lämpöisiä. Vuonna 1927 rakennettu hotelli kätkee rapistuneen ulkokuorensa sisälle lukemattomia tarinoita. Tärkeintä ei aina ole ulkokuori, vaan se mitä kantaa sisällään. Tarinoiden ääressä olemme myös kurssilla, kun pohdimme omaa polkua ohjaajana yksin ja yhdessä. Kurssilaisten tarinoissa nousee pinnalle vertaisuuden merkitys ja halu auttaa ryhmäläisiä selviytymään elämässä eteenpäin.

Kurssin ilmapiiri on alusta lähtien välitön. Siitä kertoo kotoinen rento pukeutuminen. Ei aikaakaan, kun vilkas puheensorina täyttää koulutustilan. Kurssilaiset keskustelevat keskittyneesti ja kuunnellen, toiset huomioon ottaen. Rupattelu jatkuu tauoillakin rönsoylien sinne tänne. Ja Savossa kun ollaan, niin huumorikaan ei unohdu. ”Huumorinkukkahan se on se kaanehin kukka.” Uskomatonta, että lukemattomien kipeiden kokemusten jälkeen ihmiset jaksavat yhä vielä hymyillä ja uskoa tulevaisuuteen. Tällaista toivoa vertaisohjaajat jakavat keskuudessaan ja ryhmäläisille.

Kurssilla käsitellään mm. tiedostavaa vuorovaikutusta, ratkaisukeskeisyyttä, jaksamista ja haasteita ohjaajana. Kaikista haastavinta vertaisohjaajuudessa on kenties se, että työtä tehdään omalla persoonalla. Tämä vaatii syvällistä itsetuntemusta, itseluottamusta, itsensä hyväksymistä, rohkeutta olla oma itsensä – sinut itsensä ja menneisyytensä kanssa; rajojen vetämistä, voimavarojen säätelyä ja herkkyyttä. Vertaisryhmän ohjaajana toimiminen on loputon matka ihmisyyteen. Se, mikä on vaikeinta, on myös kiehtovinta – jatkuva kasvaminen, että lopulta voisi sanoa olevansa ”aika hyvä ihmiseksi.”

Paljon uutta opin minäkin tällä kurssilla itsestäni ja ihmisistä, elämästä. Väsyneenä ja onnellisena palaan reissusta kotopesään. Ajatus on kirkas, mieli valoisa ja toiveikas, sydän keveä. ”Syrämen pohojasta” kiitokset kaikille idearikkaasta viikonlopusta. Viedään toivoa sinne, missä sitä kipeimmin kaivataan, sytytetään usko elämään siellä, missä se on menetetty. Aina ei tarvita sanoja, pelkkä läsnäolo riittää: kuuntelu, käden ojennus, halaus, taputus olkapäälle ja hymy. Emily Dickinsonin sanoin: ”Toivo on höyhen, joka istuu sieluun ja laulaa sävelmän – ilman sanoja – eikä lopu koskaan.”

Päivi Eliisa Ala-Mutka



Kuva: Hotelli Iisalmen Seurahuone
Päivi Ala-Mutka.

Konkareiden konkari Hellevi



Kuva: Hellevin kotialbumi

Miksi ja milloin tulit mukaan MiMan toimintaan?

Sairastuin masennukseen vuonna 1996. Ystävä toi minulle lehden, jossa oli pieni ilmoitus vertaistukiryhmästä Espoon Mielenterveysyhdistys Emy:n tiloissa ja puhelinnumero sinne. Soitin, sain osoitteen ja toivotettiin tervetulleeksi. Viikon haudoin sitä ja sitten menin. Oli ystävällinen vastaanotto. Silti haudoin asiaa taas kaksi viikkoa, kunnes uskalsin mennä uudestaan. Siitä se lähti vuonna 1997.

Ryhmässä kaikki puhui samasta asiasta kuin minullakin oli tuntemuksia. Olen käynyt vain kansakoulun ja ammattikoulun. Ryhmässä oli lääkäriä, tuomaria ja jopa kansanedustaja. Tuntui hyvältä olla sairauteni kanssa tasavertaisena muiden kanssa, vaikka muut oli pitkälle koulutettuja.

Seuraavana syksynä toinen ohjaajista lopetti. Myöhemmin toinenkin ohjaaja lopetti. Ei ollut enää vetäjää ja koska tarvitsin ryhmää, ajattelin, että jospa minä alan ohjaajaksi. Vanha ohjaajakin sitä ehdotti ja lupasi olla tukena tarvittaessa.

Vuoden päästä Mieli Maasta ry järjesti yhdessä Espoon työväenopiston kanssa kurssin ryhmänohjaajille Tapiolassa. Se oli kuin taivaan lahja. Jatkokurssille pääsin siitä seuraavana syksynä. Kursseilta löytyi myös ohjaajat Tapiolaan ja Kauniaisiin. Kouluttajat olivat Mielenterveyden keskusliitosta eli MTKL:sta ja MiMasta. Mielenterveyden keskusliittoon tutustuin, kun olin lähellä Tamperetta liiton järjestämässä ryhmänohjaajien kokouksessa. Liitto auttoi meitä paljon alussa, neuvoi ja koulutti.

Ohjaajien kanssa pidettiin yhteyttä. Tavattiin toistemme luona. Vuorollaan keitimme kahvit ja teimme tarjottavat. Se oli meidän ohjaajien välistä vertaistukea ja toistemme tukemista. Välillä tuurasimme toisiamme. Kävin Tapiolan ryhmässä, Vantaalla ja Leppävaarassa tuuraamassa. Välillä minulla oli joku ohjaajapari, mutta suurimman osan ajasta ohjasin yksin. Silloinen rahastonhoitaja järjesti pääkaupunkiseudun ohjaajille omia tukipäiviä. Kerran oli jopa naurujoogaa. Kyllä se sai meidät nauramaan vaikka ensin ajateltiin, ettei tästä mitään tule.

Haettiin avustusta. Saatiin ensin hanke kahdeksi vuodeksi, sitten sitä jatkettiin ja lopulta saatiin jatkuvaksi. Silloinen rahastonhoitaja siinä oli isossa osassa.

2004 olin Ben Furmanin TV-ohjelmassa haastateltavana ja sen jälkeen Mimaan tuli mukaan toista sataa jäsentä.

Vähitellen alkoi tuntua, etten saanut enää ohjaajana mitään. Koin olleeni parantunut. Moni ryhmäläinen koki myös samoin ja vähitellen he jäivät pois. Uusia ei tullut mukaan eikä mainostettukaan. Tuntui myös, etten itse pystynyt enää antamaan ryhmäläisille mitään. Lopulta päätin, etten enää jatka ohjaajana. Hallituksessa jatkoin edelleen kaiken kaikkiaan 24 vuotta.

Mitä kaikkea olet vuosien aikana tehnyt MiMassa?

Ohjasin Emy:n tiloissa ryhmää joka tiistai. Ryhmässä oli yleensä 7-8 ihmistä. 2,5h meillä oli aikaa jutella.

Aika pian menin myös mukaan hallitukseen. Toimistotyöntekijä oli vapaaehtoinen. Jonkun osto- ja myyntiliikkeen nurkassa hän ensin piti kirjanpitoa ennen kuin päästiin kunnon toimistoon.

Olin koulutusvastaavana eli haastattelin kurseille hakijat. Hallitus muistaakseni päätti, ketkä heistä otetaan kurssille. Marke oli kouluttajana ja minä kävin koulutuksissa esittelemässä yhdistystä.

Kaikkea tehtiin. Jos jotain piti tehdä, se tehtiin. Omalla autolla pääsin hyvin liikkumaan. Talvella omaa työtä oli vähemmän, niin suostuin usein tekemään kaikkea, mitä vain pyydettiin.

Muistoja omasta ryhmästä

Oltiin tiivis porukka pitkän aikaa. Käytiin Suomenlinnassa ryhmän kanssa eväiden kanssa retkellä ja kerran jopa Tallinnassa päiväreisteilyllä. Minun autollani mentiin laivarantaan ja siitä yli. Yksi ryhmäläinen joi liikaa viinaa eikä päässyt satamaa kauemmas. Hänet poimittiin pakluumatkalla mukaan ja vietiin kotiin. Muuten ei alkoholia retkillä käytetty.

Kerran päätettiin keväällä, että juhliitaan juhannuksena joulua. Niin me porukalla pidettiin juhlat. Oli laatikoita, mutta kinkkua ei mistään saatu. Porukka toi kotoa kaikkea jouluun liittyvää; koristeita ja muuta. Hauskaa oli. Muutenkin meillä oli hauskaa ja harvemmin synkkää.

Oltiin viety Jorvin sairaalaan ilmoitus ryhmästä. Kerran sieltä tuli autolastillinen potilaita eli viisi ihmistä ryhmään. Oltiin kauhuissamme, kun he puhuivat vain itsemurhista ja lääkkeistä ja me oltiin muut ihan suut ammoltaan. Toivottiin, ettei ne toista kertaa tule ryhmään.

Yksi ryhmäläinen käveli aina pitkän matkan päästäkseen ryhmään ilmaiselle kahville ja pullalle. Toisella ryhmäläisellä oli oma puuro mukana termoksessa ja sen syötyään hän meni aina sohvalle nukkumaan.

Mitä olet saanut MiMasta?

Kaiken. Terveyteni. Paljon hyviä ystäviä. Kaikki vetäjät tästä lähiseudulta oli ystäviä, osa läheisempiä. Marjutin kanssa matkusteltiin, ihania reissuja tehtiin. Kerran oltiin kaksi viikkoa Meksikossa. Karibianmerelläkin käytiin risteilyllä. Marjut oli hyvä ystävä. Minun maailmani pyöri MiMassa. Sain suuren ja korvaamattoman avun MiMasta. Oivalsin, että pitää hyväksyä oma masennus ja sitten opin hakemaan itselleni hyviä asioita ja iloa elämään. Masennuksen kanssa pitää vaan oppia elämään.

Mikä on ollut vaikeinta MiMan toiminnassa?

Vastuunkantaminen ryhmäläisistä. Koulutuksen jälkeen ymmärsin, että en saa heitä murehtia muuna aikana. He saattoivat soittaa jopa yöllä. Lopulta en enää antanut puhelinnumeroa ryhmäläisille, eivätkä he enää soitelleet vapaa-aikana. Olisi tehnyt mieli auttaa, mutta en enää auttanut muulloin kuin ryhmän aikana.

“MiMan toiminta on hyvää.
Kun saatais vaan pidettyä”

Mikä on muuttunut vuosikymmenten aikana MiMan toiminnassa?

Nykyään on järjestelmällisempää. Aiemmin ei ollut vakioituja tapoja hoitaa asioita. Kaikki teki mitä teki eikä ollut yhteistä linjaa. Parhaamme yritimme kaikessa, mitä teimme.

Miltä MiMan toiminta sinusta näyttää nyt ja mitkä ovat tulevaisuudennäkymät?

Vähän huolissani olen tästä rahapuolesta. Avustukset vähenee niin pitää miettiä uusia ratkaisuja. MiMan toiminta on hyvää. Kun saatais vaan pidettyä

Tukipäivät on maailman tärkeitä. Kohtaamiset muiden ohjaajien kanssa. Se on ohjaajien välistä vertaisuutta. Myös alueelliset tapaamiset on tärkeitä.

MiMan toiminta on ihan parasta toimintaa. Vertaistuki on se, joka pystyy parantamaan ihmiset. Niin monet on parantuneet toiminnan myötä. Sen haluan myös sanoa kaikille, että mikään ei tapahdu päivässä eikä välttämättä vuodessa. Toipumiseen menee aikaa. Minulla meni 20v ennen kuin aloin toipua.

Myös kurssit on tärkeitä. Niissä saa tietoa ja käytännön neuvoja, mitä kannattaa tehdä ja mitä ei.

Kyllähän minä haluan vielä seurata MiMan toimintaa, mutta en enää jaksa osallistua.

Haastattelu ja teksti: Amos Lindqvist



Kuva: Amos Lindqvist

Tukipäivillä hyvinvointia vaalimassa

Huhtikuun loppupuolella matkaavat MiMan ryhmänohjaajat Valamon luostariin. Kun saan minäkin, pöriäinen, pohjattoman uteliaisuuteni tyydyttyä, maltan hetkeksi pysähtyä ja hiljentyä, annan pyhän koskettaa. Kokoan tämän kirjoituksen ohjaajien kokemuksista, näkevähän kymmenet silmäparit monin verroin enemmän ja syvemmin. ”Maailma” ei ole onneksi vielä turruttanut meitä, kun yhä vielä pystymme havainnoimaan aistit hereillä ympäristöämme. Näin kuvaa lauantaiaamun tunnelmia yksi ohjaajista:

*”Sataa.
Lunta.
Märkää räntää.
Sielussa lepo.
Hymy huulilla
herään
tähänkin aamuun.
Karun kauniit
vanhat kuuset.
Kuka kertoisi
minulle
mitä olette
kokeneet ja nähneet?”*

*“Maltan hetkeksi pysähtyä ja
hiljentyä, annan pyhän koskettaa”*



Kuva: Amos Lindqvist



Kuva: Amos Lindqvist

Kenties eniten ihmisiä puhuttelee luostarin rauha ja hiljaisuus, kauneus. Sielu lepää luonnon keskellä ja päästää irti ”maailmasta”. Kauneutta löytyy niin ympäristöstä ja rakennuksista kuin ikoneista, kirjontatöistä ja taiteesta – pienistä yksityiskohdista, jopa takatalvesta: lumen valo, valkoisuus ja puhtaus, lumesta päätään nostavat kevään kukkasat. Eletyn elämän kauneus heijastuu vanhuksesta, joka kumarassa, katse maahan luotuna polvistuu syvään ikonien edessä, sytyttää tuohuksia ja suutelee ristiinnaulitun jalkoja. Mieleen nousee Tiellä ken vaelttaa -laulun sanat: ”Nöyryys ja hiljaisuus on valtansa salaisuus”.

Ilmapiiri on avoin ja välitön: vilkasta keskustelua, ajatusten vaihtoa, kahdenkeskisiä kohtaamisia ja huumoria – vertaistukea parhaimmillaan ystävällisen ja avuliaan henkilökunnan palveluksessa meitä. Ihminen ei elä pelkästään ”pyhästä hengestä”, keho ja mieli kaipaavat nekin ravintoa. Tarjolla on maittavaa ja monipuolista, lisäaineetonta lähiruokaa. Valamolainen teepöytä on vaikuttava esteettinen elämys, joka ruokkii kaikkia aisteja. Saunan pehmeän kosteat löylyt hellivät kehoa ja mieltä, lenkkipolut houkuttavat liikkumaan ja ihmettelemään kevään heräämistä, kuuntelemaan lintujen laulua. Näkeepä joku karhuemonkin poikasineen, toinen pihaoravan. Kaikki ympäristössä kertoo munkkien rakkaudesta ja huolenpidosta luontoa, eläimiä ja kasvillisuutta kohtaan.

Munkin kyselytunti saa runsaasti kiitosta. Munkki Joona kertoo rehellisesti ja avoimesti luostarin arjesta ja henkilökohtaisesta tiestään ”maailmasta” yhteisöön. Kirjan ja Ruusun päivän -tapahtumassa kirjailija-teatteriohjaaja Riko Saatsin esitelmä Finlandia -ehdokkaana olleesta kirjastaan *Yönistujat* on erittäin mielenkiintoinen ja herättää ajattelemaan oman kielen merkitystä. Paljon jää vielä näkemättä ja kokematta mm. Rudolf Koivun näyttely, luostarin taide- ja kirja-aarteet ja ortodoksinen hautausmaa. Valoisin mielin jätän hyvästit Valamolalle. Kiitos kumpuaa askelista. Kiitos vertaiset, ystävät hyvät. Kiitos, että saan olla MiMan toiminnassa mukana.

pörräinen



Kuva: kirjailija Riko Saatsi ja haastattelija Amos Lindqvist



Kuva: Maaret Suomi



Kuva: Amos Lindqvist

Vertaistuksessa on voimaa

Moni masentunut kuvaa oloaan hyvin yksinäiseksi. Yksi masennukseen kuuluva piirre on se, että ihminen kadottaa yhteyden muihin. Ei jaksa pitää yhteyttä ystäviin vaikka sellaisia olisikin. Ei jaksa keskustella ihmisten kanssa. Voi tuntea itsensä niin arvottomaksi ja hävetä itseään, ettei kehtaa olla ihmisten kanssa. Masennuksessa elämä voi kutistua pieneksi ja kivuliaaksi kehäksi itsen ympärille eikä enää jaksa nähdä kauemmas. Vertaistukiryhmässä huomaa, ettei olekaan yksin. Vertaistukiryhmässä monella on samanlaisia tai samankaltaisia kokemuksia. Pystyy samaistumaan muihin. Saa jakaa asioita, saa tukea. Tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Yksinäisyys ja häpeä lievenevät.

Luottamuksellinen ryhmä on turvallinen paikka pohtia asioita. Ryhmässä on eri vaiheissa olevia ihmisiä. Toiset ovat jo pidemmällä toipumisessa ja sellaiselle, joka rämpiä kivuliaassa suossa, on hyvä nähdä, että siitä voi selvitä. Se antaa toivoa, että ehkä minäkin joskus vielä pääsen noin pitkälle. Keskustellessa tulee hyviä oivalluksia ja ne auttavat pääsemään eteenpäin. Ryhmässä voi löytää itse tai saada muilta hyviä selviytymiskeinoja ja voimaa arjessa räppimiseen. Masennuksesta ei parane ottamalla itseään niskasta kiinni. Masentunutta voi kuitenkin auttaa se, jos jaksa huolehtia itsestään ja arjen perustoimista ja pystyy helpottamaan edes joitakin oman elämänsä ongelmakohtia. Ryhmässä käymisestä voi saada siihen voimaa. Voimavarakeskeisyys ja ratkaisukeskeisyys ovat vertaisryhmissä taustalla olevia tärkeitä periaatteita ja suuntaviivoja. Ryhmän tarkoitus on helpottaa elämää ja edistää toipumista.

Vertaistuki ei korvaa ammattilaisten antamaa hoitoa eikä kilpaile sen kanssa. Jos voi oikein huonosti, on tärkeää hakeutua hoitoon. Vertaistuki on hoidon rinnalla aivan omanlaisensa tuki. Vertaisten kanssa voi tulla sellaista kohtaamista ja ymmärrystä, jota ei välttämättä kaikkien ammattilaisten kanssa tule. Ryhmässä on aikaa pysähtyä jokaisen asioihin ja ryhmässä voi käydä vuosia, jos kokee sen itselleen hyväksi. Hoitotahoilla aika on rajatumpi.

Vertaisohjaaja ei ole terapeutti eikä hoitaja vaan enemmän rinnallakulkija. Ohjaaja pitää huolta, että ryhmän ilmapiiri on turvallinen, kaikki saavat tilaa kertoa omia asioitaan ja sääntöjä noudatetaan. Vertaisohjaajana voi hyödyntää omia vaikeita kokemuksiaan. Ohjaajaa itseään auttaa ja vahvistaa se, kun hän voi kertoa omasta selviytymisestään. Samalla hän antaa toivoa ryhmäläisille. Ohjaajia on hyvin erilaisista taustoista. Muulla koulutuksella tai työkokemuksella ei ole väliä.

Vertaistuksessa on voimaa, sanotaan ja olen sen voiman itse kokenut ja nähnyt monen muunkin kokeneen. Olen monta kertaa saanut nähdä, miten ryhmään uutena tuleva masentunut ihminen alkaa vähitellen hapuillen nousta takaisin jaloilleen ja miten elämä vähitellen palaa ihmiseen. Se on huikeaa nähdä. Tämän toipumisen ihmeen vuoksi olen pitkään ensin käynyt itse ryhmässä ja sen jälkeen vielä pidempään ollut ohjaajana. Saan tästä myös itse paljon edelleen.

Amos Lindqvist



Kuva: Amos Lindqvist

Pitkän aikaa
etsittyäni
löysin kotini
Pidän ovea auki
vain ystäväilleni

Irene

Olen joutunut kävelemään
nuoralla jo kauan
Tasapainoni on parantunut
harvoin enää putoan
kutsun siis itseäni
nuorallakävelijäksi
Nuorallatanssija olisi
liioittelua

Irene

Piilotan suruni
sydämeni
syvimpään
sopukkaan
Kukaan ei löydä niitä
Toivon että
aikojen kuluessa
en itsekään

Irene

Nukahdan ja uneeni ilmestyy
elämäni ihmisiä
vuosien varrelta

Kukaan heistä ei välitä
ei kuuntele
ei auta

kun yritän siivota
sekaista huonettani ja
kaikkialle levinneitä
tavaroitani

Irene

Kesäikävä - Kevätvimma

Keväisin mummuni jotenkin säpsähti, kuin heräsi virkeäksi. Ensin hän alkoi supsuttamaan pölystä ikkunoissa. Lähetti tuffan kiihtyvällä aikataululla usein jo aamusella kaikkien talon räsymattojen kanssa pihanperän telineille. Ja sieltä tuffa hoiteli vihellellä matot, hänkin kuin virkeytensä vimmassa. Mattopiiska viuhahteli ja vihelteli ja isoisäni soitteli sitä norjasti mattoihin välillä pysähtyen. Sitten harppoi sisälle, sillä porstuassa saattoi olla ikkunanpesuvälineet valmiina; auringon painuessa pilvien taa piti huiskia ikkunat kunnan tahdilla !

Sillä välin mummu kulki kuin karhukävelyä tuvassa vankat nilkat tukevasti aamutossuissa tömpsöttäen. Pahuksen irtoroskat, ne olin nypittävä jokikinen yksitellen pois. Mummun emännäsormet toimivat kuin ruotopihdit, pinsettioitteen poimiessa äärettömän tarkkoina jokaisen murusen lattialta. Ikinä en kuullut mummun sanovan sanaakaan selkensä kunnosta, oli varmaan harjoittelun tulosta ne arjen koukkivat karhukävelyt tuvan lattialankuilla.

Isovanhempani jotenkin tiesivät luonnollisesti, että keväällä kotiaskarjumppa on erityisen hyväksi. Itsellekin.

Niin, ja salin lattioiden kylpiessä valossa roskat näyttivät erityisen herkullisilta. Puhumattakaan ikkunoiden ja valon yhdistelmän pölyn paljastavasta voimasta. Siinäpä vasta ikiäikäistä tietotaitoa!

(Tuhva (tuffa) on Satakunnassa ja Pohjanmaalla käytetty murren sana isoisälle tai vanhalle miehelle, joka juontaa juurensa ruotsin kielen sanasta storfar.)

Katia



Kuva: Amos Lindqvist

Mieli Maasta ry tiedottaa

Mieli Maasta ry on nyt SOSTE ry:n jäsen. SOSTE tuottaa jäsenjärjestöilleen palveluita, kuten juridista neuvontaa, koulutuksia ja tapahtumia. Lisäksi olemme osa vaikuttajaverkostoa, joka pyrkii turvaamaan järjestöjen toimintaedellytykset myös tulevina vuosina.



Suurin osa ryhmistä jää kesäksi tauolle. Voit tarkistaa oman ryhmäsi tiedot ohjaajalta tai yhdistyksen kotisivulta.

Seuraa meitä kotisivulla ja somessa. Kotisivu löytyy osoitteesta www.mielimaasta.fi. Yhdistyksen nimellä löydät sivut sekä facebookista ja instagramista.



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 www.mielimaasta.fi.

Mieli Maasta ry kouluttaa itse vertaisryhmien ohjaajat ja tukee toiminnan aloitusta paikallisesti ja alueittain Suomessa. Yhdistys tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden tulla yhteisöön, jossa jokaista kuunnellaan ja ymmärretään.

Jäsentiedote 2/2026

Taitto: Amos Lindqvist

Kansikuva: Amos Lindqvist

Painopaikka: Grano Oy

Seuraavan jäsentiedotteen aineistopäivä on 30.8.2026. Jäsentiedote ilmestyy syyskuussa.

Yhteystiedot:

Mieli Maasta ry

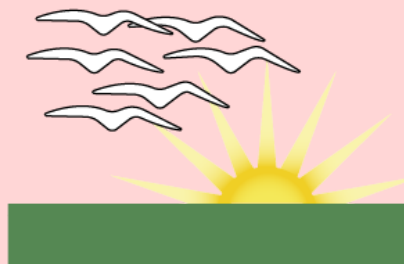
Opastinsilta 6

00520 Helsinki

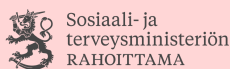
toimisto@mielimaasta.fi

p. 050 441 2112

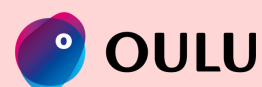
www.mielimaasta.fi



Yhdistyksen toimintaa tukevat STEA sekä Helsingin, Kuopion ja Oulun kaupungit.



KUOPIO



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