

VERTAINEN

Mieli Maasta ry:n tiedote 3/2026



Puheenjohtajalta



Muuttuva maailma

Mieli Maasta -yhdistys viettää tänä vuonna olemassaolonsa kolmekymmenvuotisjuhliaan. Merkkipäivien yhteydessä tavataan muistella mennyttä. Usein myös luodaan katseita tulevaisuuteen. Monet asiat ovat muuttuneet aikojen saatossa, mutta lukuisat asiat ovat myös yhä yhtä tärkeitä kuin perustamisvuonna. Lehdessämme on ollut tänä vuonna useita muisteloita meidän konkari-jäseniltämme. On erittäin positiivista, että toiminnassamme on yhä toimijoita, jotka ovat olleet mukana alusta lähtien. Silmiini sattui yhden meidän konkarin, Hellevin kirjoitus aiemmasta lehdestämme. Mielestäni siinä kiteytyy jotain varsin perustavaa laatua olevaa yhdistyksemme keskeisestä ydinarvostamme. Siteeraan häntä seuraavaksi:

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

Tämä Hellevin kertomus kiteyttää hyvin, mistä yhdistyksessämme on aina ollut kysymys. Olemme kaikki vertaisia ja tasa-arvoisia meitä yhdistävän asian edessä. Masennus ei sairautena katso ikää, sukupuolta, etnistä taustaa, yhteiskunnallista asemaa tai varallisuutta. Tärkeää on jaetut kokemukset sekä toisen kuunteleminen ja kunnioittaminen. Tärkeintä on ihmiset ja jaettu kokemus. Meillä on lopulta kaikilla paljon yhteisiä kokemuksia ja tietoa. Kokemuksellista tietoa myös siitä, kuinka masennuksesta voi toipua ja kuinka sen kanssa voi tulla toimeen. Yhdistyksessä toimiessani olen saanut myös seurata lukuisia toipumistarinoita, joissa Mieli Maasta ry:n toiminnalla on ollut oma osansa.

Mitä se tulevaisuus sitten tuo tullessaan? Se onkin jo hieman vaikeampi kysymys. Kaikki ovat varmaankin seuranneet uutisia, joissa sosiaali- ja terveysministeri ehdottaa sote-järjestöjen tuen puolittamista. Tämän lisäksi yhdistyksemmekin on jo joutunut etsimään uusia rahoituslähteitä oman rahoituksensa turvaamiseksi. Yhdistyksen hallitus tekee kovasti töitä, jotta saisimme rahoituksen turvattua myös tuleville vuosille. Toimintamme jatkuu ainakin ensi vuodelle. Kerromme asiasta välittömästi lisää, kun saamme lisää vastauksia.

Hyvää alkavaa syksyä

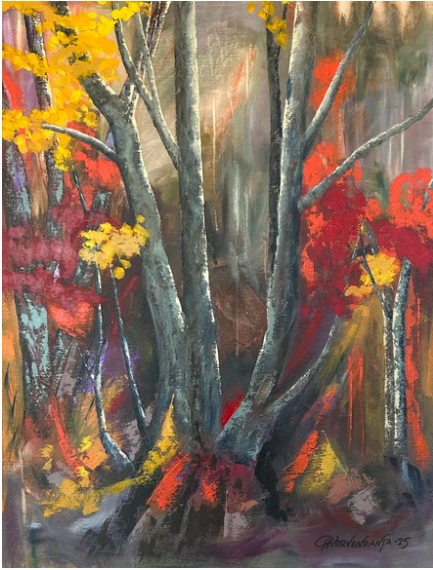
Jyrki Nieminen

Sisällysluettelo

Puheenjohtajalta	s. 2	Mielen Maisemia	s. 10
Luonto nauraa väreissä	s. 3	Ilon lähteellä	s. 11
Konkari Silja Savon sydäimestä	s. 4	Kotini on oikea hermoromahduspaikka	s. 12
Epävire	s. 6	Viisauksia Nalle Puh -kirjoista	s. 12
Ryhmäläisen mietteitä	s. 8	Omissa oloissa	s. 13
Ikä – pelkkiä numeroita?	s. 9	Toipumisen ihme	s. 14
Konsti elää kauwan	s. 9		

Luonto nauraa väreissä

Päivi Korvenrannan taidenäyttely



Valonhetki II – Ilta
valokuva: Katia

Pidän MiMa ryhmää Espoossa, Tapiolan kirkon tiloissa. Ensimmäinen vuosi on takanani. Uskonto on edelleen paitsiossa, erilaisista kulttuureista saatamme toisinaan kyllä haastaa. Näkemyksiämme ainakin.

Kirkolla on myös tilaisuus päästä ilmaiseksi taiteen äärelle. Aula pursuaa toinen toistaan yllättävämpiä lahjakkaita teoksia. Tällä kertaa pääsin nauttimaan **Päivi Korvenrannan** teoksista (joita tässä ohessa).

Olen samaa mieltä taiteilijan kanssa, koskaan ei ole myöhäistä muuttaa suuntaa ja rohkaistua etsimään uutta. Jos minulla ei olisi ollut elämässäni jyrkkiä vastamäkiä ja mielen tiukkoja solmuja, en ikinä olisi alkanut itsekään luomaan. Aina on hyvä päivä alkaa luomaan. Taide purskuu pohjalle joka tapauksessa odottamatta.

Rohkeutta kaikille lukijoille, sillä tänään saattaa syntyä ensimmäinen teoksesi. Onnittelut jo etukäteen !

Katia



Leiriäytäänkö tähän?
Valokuva: Katia



Hetki ennen
Valokuva: Katia



Välillä maisema puhuu ensin
Valokuva: Katia



Saari joka kutitti juuria
Valokuva: Katia

Mieli Maasta -tarinaa – Silja Savon Sydäimestä

Luulin olevani selviytyjätyyppiä, vaikka elämä laitto minut kovalle koetukselle jo lapsuudessa. Sairastuin vakavaan masennukseen kuitenkin vasta noin kolmikymppisenä 1994 sisareni Soilin itsemurhan jälkeen. Olin vienyt sisareni psykiatriseen hoitoon aprillina 1993 ja sain pikkusisareni neljän kuukauden ikäisen vauvan hoitooni, ennestään minulla oli kolme biologista alaikäistä lasta kasvatettavanani yhdessä aviomieheni kanssa. Jatkoin samaan malliin kokopäivätyötä vauvankin hoidon kanssa. Pikkusisareni tehdessä itsemurhan vauva oli jo yli vuoden ikäinen. Uupumukseni kaiken vuoden aikana kokemani työtaakan ja mieliharmin jälkeen oli jo niin pitkällä, että tarvitsin ulkopuolista apua. Kaikki mielipaha vyöryi ylitseni tsunamin lailla, loppuun palaminen ja vakava psykoositasoinen masennus hukutti minut totaalisesti pinnan alle. Sain keskustelu- ja lääkeapua vakavaan masennukseen yksityiseltä psykiatrian tohtorilta, jota saan kiittää paljolti nykyisestä hyvinvoinnistani. Kävin hänen luonaan terapiassa vuodesta 1994 vuoteen 2009 eli avioerooni asti, jotta olisin jaksanut sitä vaikeaa vaativaa ja masentavaa parisuhdetta. Minun henkireikäni on nykyisin vapaaehtoistyö, nyt en käy terapiassa enää.

Lapsuuden kasvukipuihini liittyi kodin ulkopuolisia traumaattisia kokemuksia. Äidin ja isän rakastava perheyhteys kannatteli minua ja oli voimavarani. Olen selvinnyt lapsuuden aikaisista traumoista koulukirjaston avulla. Kirjojen fantasiamaailmassa arjen murheet unohtuivat. Lukuharrastus oli intohimoni ensimmäisen lapsen syntymään asti. Lukuharrastus hiipui lapsiluvun kasvaessa. Pikkusiskoni itsemurhan jälkeen lukeminen vaihtui kirjoittamiseksi, kirjoittaminen oli minulle samalla yksi hyvä terapiamuoto. Kirjoitin terapiakseni runokirjoja esim. lapsuuden kodin ulkopuolisesta hyväksikäytöstä runokirjan Riistetty lapsuus – me too ja yhden terapiaromaanin Naivistiset naiskohtalot. Kirjoittaminen on oiva harrastus, jonka avulla pystyn ulkoistamaan mielipahaani ja pettymykseni ja käsittelemään niitä paremmin. Ei sellaista mielipahaa, ettei siitä seuraisi jotain mielihyvää. Olen vetänyt vapaaehtoisena palkatta seurakunnan perhekerhoa useita vuosia lasten ollessa alle kouluikäisiä. Äitien ja isien keskinäinen vertaistuki on todella tärkeää, niin kuin myös masentuneidenkin keskinäinen vertaistuki. Myös uskonto rukouksineen ja kaveripiireineen voi olla hyvä selviytymiskeino, jos siinä ei hurahda sairaalloisesti liiallisuuksiin, niin kuin siskolleni Soilille kävi.

Olin huhtikuussa 1997 kaukana Suomesta, Kreetalla Mielenterveyden Keskusliiton kurssilla: Elämän käännekohtat masentuneille. Kuulin siellä ensimmäisen kerran Mieli Maasta vertaistukiryhmistä, kun kurssitoverini puhuivat tästä uudesta yhdistystoiminnasta. En ymmärtänyt, mistä he puhuivat ja annoin asian mennä toisesta korvasta ulos. Tulin kotipaikkakunnalleni ja menin seuraavana viikonloppuna seurakunnan naisten lenkkipiirin viikonloppuleirille. Meitä oli kolme naista samassa huoneessa menossa jo nukkumaan, kun yksi naisista eräs psykiatrinen erikoissairaanhoitaja alkoi kertoa vertaistukiryhmästä ja yhdistyksestä masentuneille. Tämä nainen oli ollut kuuntelemassa yhdistyksen puheenjohtajan Irma Kiikkalan luentoa kotipaikkakunnallani ja oli haltioissaan tästä uudesta Stakesin projektista.



Kuva: Silja-kirjailijaminä
Siljan kotialbumi

“Ei sellaista mielipahaa,
ettei siitä seuraisi jotain mielihyvää.”

Me kolme naista totesimme silloin melkein yhteen ääneen, että sellainen vertaistukiryhmä täytyy saada myös meidän paikkakunnallemme. Mielenterveyden Keskusliiton kurssini tiimoilta minulle sattui soittamaan sitten alkuvuodesta kukas muukaan, kuin Stakesin projektin vetäjä ja Mieli Maasta -yhdistyksen puheenjohtaja. Kysyin Irmalta heti, voiko tällaisen vertaistukiryhmän perustaa kotipaikkakunnalleni. Hän vastasi, että ilomielin. Niinpä lehteen tuli ilmoitus jo samalla viikolla pidettävästä vertaistukiryhmän perustusillasta. Jännittyneenä odotin ensimmäistä iltaa 15.5.1997. Meitä oli perustamisillalla neljä naista ja päätimme perustaa Mieli Maasta vertaistukiryhmän. Toimin tässä kaikille avoimessa vertaistukiryhmässä yli 10 vuotta vapaaehtoisena vertaisohjaajana.

Ryhmä toimi opintokerhona, joten saimme pientä rahaa toimintaamme sekä vapaaehtoisesta kahvikassasta saimme tarjottua kerhokahvit ja meillä oli jossakin vaiheessa myös sauvakävelyryhmä. Teimme myös bussiretkiä lähiympäristön kohteisiin ja jopa yön yli retken Kuusamon tropiikkiin yhteistyössä muiden samanhenkisten yhdistysten kanssa. Olin sitten 2009 avioeron jälkeen välillä reilusti yli 10 vuotta pois MiMan toiminnasta. Palasin takaisin muutama vuosi sitten ja toimin nykyisin kahdessa vertaistukiryhmässä ohjaajana.



Kuva: Silja ja kalavale 103cm
Siljan kotialbumi

Masentuneiden vertaisryhmässä huomaa sen, että en ole peikko, en, vaan ihan tavallinen ihminen. Ryhmässä ei tarvitse rautalangasta väentää, mitä masennus on, vaan ryhmäläisiä yhdistää omakohtainen kokemus. On todella iso asia, että ryhmäläiset jaksavat tulla ryhmään masennuksesta huolimatta. Joskus se lähteminen pois kotoa tyssää masentuneella nimittäin siihen kotikynnykseen. Pelko siitä, että masennus näkyy ulospäin ja pelko leimatuksi tulemisesta rajoittaa monella masentuneella liikkumista.

Valon päivää 3.2. on vietetty vuodesta 1998 lähtien Mieli Maasta toiminnassa. Idean isä, Aku Kaikkonen, joka toimi vuonna 1998 Mieli Maasta ry:n aktiivijäsenenä, sai vuonna 2000 Valon päivän ideastaan Mielenterveyden keskusliiton innovaatio-palkinnon ja Suomen mielenterveysseuran mielenterveyden hyvän mielen palkinnon. Kuopiossa vietettiin Valon päivää yhdessä Kuopion Diakoniakeskuksen kanssa useita vuosia. Valon päivän tarkoituksena on korostaa valon sekä keskinäisen tuen merkitystä läheisen hyvinvoinnille. Valon päivän tarkoituksena on tuoda toivoa ja valoa vuoden pimeimpään aikaan ja hälventää mielenterveyden häiriöihin liittyvää stigmaa. Aku Kaikkonen on puhunut julkisesti omasta sairastumisestaan masennukseen ja korostanut vertaistuen sekä liikunnan merkitystä toipumisessa. Lisäksi tasapainoinen ruokavalio yhdessä liikunnan kanssa pitää niin fyysisen kuin psyykkisen terveydentilan kunnossa ja antaa masennukselle kyytiä. Kävelyliikunta on myös minulle sellainen eliksiiri sekä keholle että mielelle, että siitä en halua hevin luopua.

Mieleltäni olen ikinuori, vaikka matkamittarini näyttää jo 66, niin ajattelin jatkaa tällä jakopäähihnalla vielä lähes toisen mokoman. Mitä terveempi keho, sitä terveempi mieli. - En halua olla ruumis vielä pitkään aikaan, joten haluan pitää kehostani huolta, en vain itseni vaan myös rakkaitteni takia. Lapsenlapset ovat rakkaita ja haluan olla heidän elämässään vielä pitkään mukana.

Mottoni: Vastoinikäymisistä voi selvitä hengissä. Ei ole sellaista häpeää eikä sellaista koettelemusta, että kannattaisi menettää elämänsä valo lopullisesti.

Kuopiossa tulee 15.5.2027 täyteen 30 vuotta Mieli Maasta toimintaa.

Terveisiä kaikille tutuille ihanilta MiMa-kursseilta ja erilaisilta voimaannuttavilta kohtaamisilta

Silja Savon Sydäimestä
Kuopio 5.8.2026

“en ole peikko, en, vaan
ihan tavallinen ihminen”

Epävire – kuvataidetta mielenterveydestä

Helmi Hodjun taidenäyttely

Helmi Hodjun taidenäyttely Epävire oli Helsingissä Bar Hesari13:ssa touko-kesäkuussa 2026. Avajaiset olivat 21.5.2026. Näyttely oli toteutettu yhteistyössä Mieli Maasta ry:n kanssa ja tuotoista osa tulee yhdistykselle lahjoituksena. Suuret kiitokset siitä! Sain kunnian olla avajaisissa kertomassa MiMan toiminnasta. Baari oli kutakuinkin täynnä ja kun kysyin, kuinka monella on kokemusta vertaistuesta jossain aiheessa, lähes kaikkien käsi nousi. Yhteisten asioiden äärellä siis oltiin.

Näyttelyn esittelytekstissä Helmi kertoi näyttelystään näin: *Näyttelyn teema pyörii tunteiden näyttämisen ja sitä kautta mielenterveyden ympärillä. Taide on ollut mulla aina lähellä sydäntä ja pienestä pitäen oon tehnyt kaikkea mahdollista käsillä. Lähivuosina siitä on kuitenkin kasvanut myös tuki ja turva itselle ja tapa ilmaista itseään ja purkaa omia tunteitaan myös silloin, kun se tuntuu sanallisesti vaikealta.*

Oon ollut aikaisemmin ihminen, jolla on suojamuurit aina ylhäällä ja joka mieluummin tukahduttaa huonon olon kuin antaisi sen näkyä millään tavalla. Tätä on myös vaikeuttanut se, että kun tunteet kerääntyvät yhdeksi suureksi rityksi sisällä, on niitä vaikeaa enää erottaa toisistaan ja jäljittää niiden alkuperää, jolloin syntyy aikamoinen sisäinen epätasapaino.

Tästä käytösmallista pois opettelu on ollu pitkän urakan takana, mutta oikeilla aineksilla voisin sanoa, että oon aika hyvällä tolalla sen osalta. Tää tie on ollu pitkä ja kivinen, mutta todellakin sen arvoinen. Sen takia haluan rohkaista muitakin olemaan avoimia omista tunteistaan sekä rajoistaan, jonka takia tämän näyttelyn pitäminen juuri nyt tuntuu tosi tärkeältä itselle. Tämä näyttely on henkilökohtaisinta mitä oon ikinä jakanut näin suurelle yleisölle ja sen takia koen sen kans osana tätä mun matkaa kohti parempaa oloa ja itsensä tuntemista.

Taide ei ole tietenkään ainoa keino, joka on mua auttanut mun matkassa. Oon myös saanut paljon apua ammattilaisten kanssa juttelemalla, jonka takia haluan myös antaa oman osani takaisin. Näyttelyn kaikki taulupohjille maalatut taulut ovat myynnissä. Kaikista tussipiirustuksista on myös saatavilla printtejä. Näistä saatavista mahdollisista tuotoista lahjoitan 15% mielenterveystyön tukemiseen Mieli Maasta ry:lle.



Kuva Helmistä: Amos Lindqvist



Vanginvartija (2026), akryyli ja maalikynä kankaalle
Teos kuvaa hyvin yhtä näyttelyn teemoista eli tunteiden supressiota. Keskellä kreikkalaisesta mytologiasta tuttu manalan portteja vartioiva Cerberus, joka teoksessa kuvaa sitä blokkia, joka mulla oli näyttää tunteita. Cerberus ei päästä ketään suojamuurien sisälle, eikä tunteita ulos niiden kätkeistä. Vanginvartija tiivistää koko näyttelyn teeman yhteen teokseen.

Tapasin Helmin elokuussa. Hän kertoi lisää taiteestaan ja sen merkityksestä niin omalle kuin muidenkin mielen hyvinvoinnille.

Kuka olet?

Olen Helmi, 24-vuotias nainen Helsingistä. Olen ammatiltani farmaseutti. Taidetta teen harrastuksena tällä hetkellä.

Miten päädyit tekemään taidetta juuri mielenterveys-aiheesta?

Taide on ollut minulle voimavara jo monta vuotta. Se alkoi siitä, kun tajusin, että pystyn handlaamaan ahdistusta taiteella. Tunteita oli vaikea sanoittaa ja piirtäminen auttoi siihen. En erikseen päättänyt, että nyt teen mielenterveysaiheesta vaan se tapahtui itsekseen. Olen pitänyt piirtämistä voimavarana ja saanut aiheesta myös inspiraatiota teoksiin. Mielenterveysaiheet on kiinnostaneet muutenkin juuri oman historian vuoksi. Lisäksi toimin terveysalalla, niin tulee vastaan erilaisia henkilöitä ja heidän aiheitaan ja se on tosi mielenkiintoista.

Mitä haluat kertoa taiteellasi katsojille?

Haluan rohkaista katsojia avautumaan omista tunteistaan, että he uskaltaisivat puhua niistä, koska se on ollut itselle vaikeaa. Olen käynyt terapiassa ja taide on auttanut sanoittamaan asioita. Vaikka eihän ne siinä paperilla sanoina ole, mutta jollain tavalla, kun saa jostain aloitettua ja tuotua asiat ulos, niin on helpompi myös sanallistaa. Piirtäessä ajatukset jäsentyy ja sen jälkeen on helpompi myös puhua niistä. Toivon, että muutkin uskaltaisi puhua heidän tunteistaan ja sanoittaa niitä.

Teostesi tyyli vaihtelee ja ainakin minä pidin kovasti surrealistisista teoksistasi. Miten itse luonnehtisit teostesi tyyliä ja onko se vaihdellut ajan myötä vai mikä on syynä tyylin valinnalle?

Monet teoksista tosiaan on surrealistisia. Surrealismia on aina kiinnostanut ja sopii hyvin tähän aiheeseen ja teemaan, koska se kuvaa niin hyvin sitä sekavaa ajatusmaailmaa ja ajatusten sekasortoa, kun ei ole päätä eikä häntää. Esimerkiksi joku realismi ei ollenkaan kuvastaisi niitä. Luonto kuvautuu teoksissa tosi paljon myös. Luonto on tärkeä, menen sinne maadoittumaan ja karkuun ahdistusta. On ollut myös tyyliä kokeiluja, esimerkiksi impressionismi. Mutta surrealismi ja psykedeelinen tyyli on mun juttu ja se näkyy mun teoksissa.

Oletko saanut palautetta teoksistasi? Millaista palautetta?

Tosi paljon positiivista palautetta on ollut. Hauskinta oli se, että moni hyvistä kavereista ei edes tiennyt, että teen taidetta tällä tasolla. Tuli itsellekin positiivisena yllätyksenä, että porukat oli tosi innoissaan tuosta. Itse näyttelyn aiheesta on tullut palautetta, että on rohkeaa puhua omista tunteista. Töissä eräs kollega kysyi juuri siitä, että miten sä uskallat.

Vaatii tosiaan rohkeutta kertoa avoimesti omasta mielenterveydestään. Mistä saat rohkeutta?

Se on harjoittelun tulos, että saan sanottua asioita läheisimmille ihmisille ja terapeutille. Haluan myös tuoda tietoisuutta ihmisille aiheesta. Sekin rohkaisee minua tässä. Haluan olla hyvä esimerkki ja tuoda turvaa ihmisille ja antaa vertaistukea. Läheisille on aiemmin ollut vaikea puhua, koska en halunnut huolestuttaa heitä enkä halunnut olla heille taakka, mikä on nyt tosi surullinen ajatus. Nykyään pystyn puhumaan läheisille oikeastaan kaikesta. Avoimuudesta tulee vapautunut olo ja se on ollut tosi tärkeää itselle.

Mitä jatkossa? Tuleeko lisää taidetta?

Kyllä ehdottomasti. On suunnitelmissa, että olisi kiva jatkaa Epävirettä. Tämä oli vasta ensimmäinen steppi koko tähän uuteen seikkailuun. Varmasti haluan näyttää tuota vanhaa tuotantoa, mitä on jo valmiina, mutta haluan myös luoda lisää. Näyttely innostaa tekemään taidetta vielä enemmän. Kun sain niin hyvää palautetta, se motivoi suuresti. En kerro vielä enempää, mutta suunnitelmia on. Ehkä saisi muitakin taiteenlajeja mukaan siihen, esimerkiksi tanssia ja saisi tehtyä jotain isompia prokkiksia, mutta samalla aiheella jatketaan. Olen harrastanut teatteria kymmenen vuotta, niin muutkin taiteenlatjat on lähellä sydäntä. Tykkään varsinkin modernista taiteesta. Haluaisin yhdistellä taiteen eri elementtejä.



Danse macabre (2025), tussi paperille

Danse macabre eli kuoleman tanssi on myöhäiskeskiajalta peräisin oleva vertauskuvallinen taiteen ja kulttuurin teema, joka muistuttaa elämän hauraudesta. Se liittyy tiiviisti itselle merkitykselliseksi muodostuneeseen latinankieliseen "memento mori" sanontaan eli "muista kuolevaisuutesi". Sanonta ei merkitse mulle mitään synkkää, vaan toimii muistutuksena hetkessä elämisestä sekä myös pienten asioiden arvostamisesta.



Ahdistus 2 (2020) tussi paperille, sarjasta Ahdistuksen kvartetti
Kuvaa ahdistuksen sekavaa mielenmaisemaa.



A niin kuin Apatia (2026), akryyli ja maalikynä kankaalle sarjasta Apatia/Mania



B niin kuin Mania (2026), akryyli ja maalikynä kankaalle sarjasta Apatia/Mania

Nämä kaksi taulua kuuluvat samaan sarjaan. Ne ovat toistensa vastakohdat tai enemmänkin ääripäät. Ne ovat myös ensimmäiset akryylityöt, jotka maalasini näyttelyyn. Mulle taulut kuvaavat masennusta, sekä ahdistuksen aiheuttamaa pitkittynyttä ylivirittynyttä tilaa, jossa ajatuksen juoksusta ei ota selvää.

Mitä muuta haluat kertoa?

Kiitos kaikille, jotka ovat auttaneet mua ja rohkaisseet mua näyttämään tunteita ja olleet mukana mun matkassa. Kiitos, että olette mahdollistaneet tämän näyttelyn.

Amos Lindqvist



Ryhmäläisen mietteitä

Tulin ensi kerran Kontulan Mima-ryhmään kevättalvella -26. Jo ensi kerrasta lähtien koin että nämä ymmärtävät, sain puhuttua asioista joita olin kasannut mieleeni, helpotus oli suurta. Kevään mittaan sain kiinni rutiineista ja harrastuksista, voin paremmin, ennen kaikkea löysin taas toivon. Odotin kesää ja suunnittelin vaihtoehtoisia tekemisiä kesälle kun rutiinit ja harrastukset menevät "kesätauolle".

Kesällä huomasin etten saakaan itsestäni "irti" voimia uusien asioiden tekemiseen. Sain pyöräiltyä jonkin verran ja kerran reissasin mutta muuten jäi "liikaa aikaa" märehimiselle. Toimintaterapeutini totesi että koen olevani arvoton ja luovuttanut - niinpä.

No nyt kun tilaisuus rutiinien käynnistämiseen elokuun alussa olisi mahdollistunut niin minähän sain kilarit bussille ja mursin olkapääni. Tuli 6 viikkoa pakkolepoa raskaan kesän jatkoksi.

Onneksi syyskuussa jatkaa Kontulan Mieli Maasta kokoontumisiaan!!

Janne Siili

Ikä – pelkkiä numeroita?

Katin kontit. Kyllä se on muutakin. Kipua ja kolotusta. Senecan mukaan *”Vanhuus on parantumaton sairaus”*. Jos ei mikään vaivaa, pitää nipistää itseään, että tietää olevansa vielä elävien kirjoissa. Mitä enemmän vaivoja, sitä vahvemmin elossa. Ikää ei pitäisi kuulemma laskea vuosissa vaan ystävissä. Jos ystäviksi luetaan kaikki naamakirjan kasvat ja kaikki ne ihmiset, joiden kanssa olen tekemisissä vaikkapa kuukausittain, lähentelen Metusalemin ikää. Jos taas lasken ystäviksi vain kaikista läheisimmät, kuljen vielä lapsen kengissä.

Mikä se saa minut tällaisia pohtimaan? Maaliskuussa poksahdattiin seitsemän nolla, ja kas kummaa, eletty elämä alkaa näkyä ja tuntua. Tätäkö se on, kun ikä painaa? Vanhuuttako, kun ei aina jaksa? En minä silti vanhaksi vielä ala, vaikka viimeinen väri päässä jo pitkään. Pitäisi ehkä alkaa maalailla näitä harvonevia karvoja vuodenaikojen mukaan, ja mielialojen? Luonnonväreillä, kuinkas muuten, niin kuin villalankaa.

Harmaakahi sumentaa näköä ja muuttaa ympäristön maalaukseksi. Ääriviivat pehmenyvät, terävät muodot pyöristyvät, ja valo taittuu lempeästi. Likainen näyttää puhtaalta, kirkas samealta, ja pölypallot häviävät silmissä, kasvoilta hämähäkinverkot. Voimakas päivänpaiste sattuu silmiin. Kuulon heikentyessä ympäristön äänet soivat musiikkina. Niiden tahdissa kankeat jäsenet värähtelevät sisäisesti, kun jalka ei enää tahdo nousta, eikä keho mukautua tanssin pyörteisiin.

Iän myötä todellisuus vääristyy, ja aika kulta muistot. Ennenkö oli kaikki paremmin? Tuskinpa vaan. Ennen ei edes eletty kovin vanhaksi. Nyt tutkitaan pitkän iän salaisuutta, ja kuolemattomuutta. Vanhoja kehoitetaan elämään terveellisesti ja aktiivisesti, huolehtimaan itsestään. Samalla toivotetaan, että väestö vanhenee. Niin nuoret kuin vanhat pelotellaan kuoliaiksi sairauksilla. Eikö vanhuuden tullen pitäisi nauttia elämästä: heittäytyä nurmikolle pitkäkseen, kuljeksia metsässä paljain varpaiden, painaa jalat pehmeään sammaleeseen, mutaan ja saveen, juoda kirkasta lähdevettä, tanssia ilkosillaan sateessa ja antaa auringon säteiden tunkeutua syvälle ihon alle. Viis veisata uv-säteilystä, puutiaisista ja legionella-bakteerista.

Ei minua vanhuus pelota, ei elämän rajallisuus, sairaudet, ei kuolemakaan. Se minua pelottaa, että viimeisinä päivinäni en näe enää sinistä taivasta, päivänpaistetta, en kuutamoa, tähtien tuikeita enkä vuodenaikojen vaihtelua. Vaikenee lintujen laulu, kalat täyttyvät muovilla, ja toukasta kuoriutuu repalesiipinen perhonen.

Päivi Eliisa Ala-Mutka

“Eikö vanhuuden tullen
pitäisi nauttia elämästä?”



Kuva: Ristinsä kullakin. Päivin omakuva, akvarelliliitu.

Konsti elää kauwan (J.W. Landinger 1778)

Harjaa eli kampaa pääsi, että ajwon lijat höyryt ulos pääsewät. Käwele ja liiku ylös noustuasi, että loka, joka yöllä kokoontuu suolijn, laskeusi alaspäin, ulos purkauseen. Pidä pää kylmempänä kuin jalat. Jalkain märkyydestä ja huolimattomuudesta kuolee enin osa ihmisiä. Kohtuullinen uni on hyvä; se vaikuttaa terävän ymmärryksen, hyvän muiston ja keveän työn. Askaroitseminen, liikunto ja työn tekeminen on sekä ruumiille että mielelle terweydexi. Liikunto ajaa suonista ja jäsenistä pois pahat märkyydet ja kiskoo ne irralla ja ikänänsä kuin pois hivuttua.

Mielen Maisemia

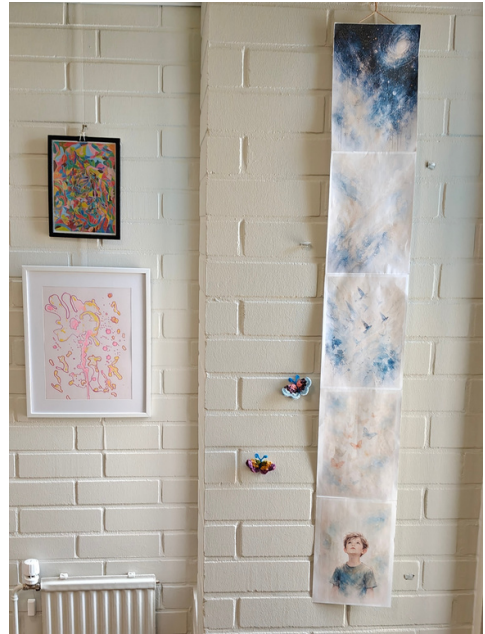
Saimme toteuttaa Kajaanin keskusteluryhmän kanssa taidenäyttelyn Kajaanin Seurakunnan tiloihin. Taulumme oli esillä koko toukokuun ajan.

Seurakunta kysyi, minkä niminen näyttely on ja millaisen tekstin laitamme Seurakunnan lehteen. Hetken pohdittua päätimme kysyä tekoälyltä vastausta. Saimme heti hyvän idean, ja lehdessä oli tällainen esittely tulevasta näyttelystä:

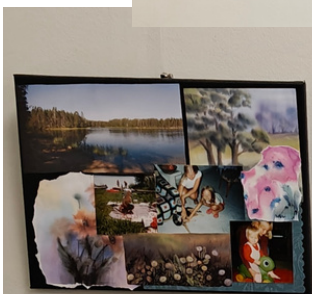
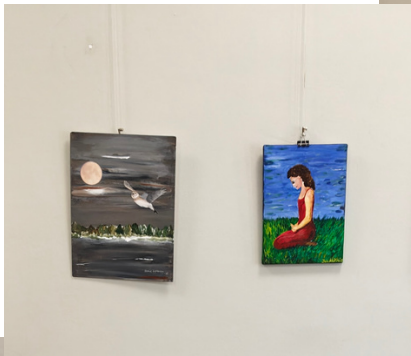
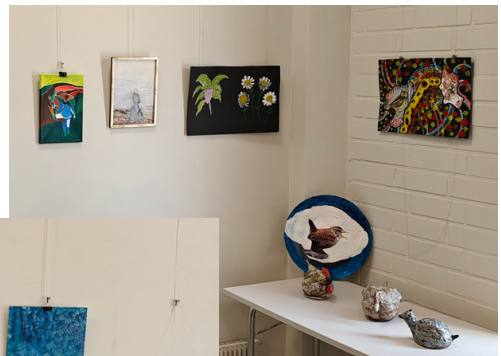
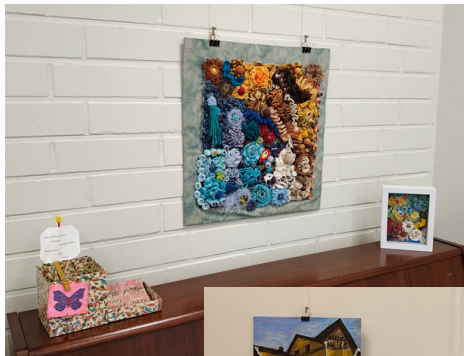
Mielen maisemia -näyttely syntyy paikallisen keskusteluryhmän jäsenten omista ajatuksista, tunteista ja kokemuksista. Jokainen taulu on tekijänsä näköinen pysähdyksen paikka – hetki, jossa mieli kohtaa värit, muodot ja muistot. Näyttely kutsuu katsojaa hiljentymään hetkeksi ja kulkemaan tekijöiden rinnalla mielen poluilla.

Käytimme ryhmän kanssa kaksi kokoontumiskertaa taulujen valmistamiseen. Osa halusi tehdä taulut kotona. Yhdessä toisen ryhmänohjaajan kanssa jännitimme, että millainen tästä tulee, tuleeko tauluja tarpeeksi jne. Mutta kun aloitimme yhdessä ryhmän kanssa ripustamaan tauluja seinälle, huomasimme että näyttelystä tulee hieno, jossa on monenlaisia tauluja ja monenlaisia käytettyjä tekniikoita. Taide on elämys sekä katsojalle että sen tekijälle.

Markku Karjalainen



Kuvat ryhmäläisten taideteoksista



Ilon lähteellä

Vietimme kesäkuun alussa aurinkoisen torstai-iltapäivän tärkeiden teemojen parissa. Ilon Pilke -tapahtuma järjestettiin nyt viidennen kerran Lapinlahden Lähteellä, ja tänä vuonna mukana oli yli kaksikymmentä järjestöä esittelemässä toimintaansa. Vuosittainen tapahtuma on suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, ammattilaisille, opiskelijoille ja muille aiheesta kiinnostuneille. Mieli Maasta ry oli nyt mukana ensimmäistä kertaa. Löysimme Amoksen kanssa mukavan paikan esittelypöydällemme ja pian olimmekin materiaaleinemme ja karkki-kulhoinemme valmiina uusiin kohtaamisiin.

Joskus toisen ihmisen kohtaaminen voi alkaa aivan pienestä - vaikkapa tarralapulle kirjoitetusta sanasta. Meillä oli teemana ”Mistä saat iloa ja voimaa”, ja pyysimme pöytämme luokse pysähtyviä osallistujia kirjaamaan lapuille omat ilon- ja voimanlähteensä. Lappuset kiinnitettiin isolle alustalle, ja niitä kertyi ilahduttavan paljon. Vaikka kesätuuli hetkittäin yrittikin tempaista osan lapuista mukaansa, ne ovat kaikki edelleen tallessa, ja niitä on ollut virkistävää tutkailla vielä jälkikäteenkin.

Bändit viihdyttivät yleisöä, Kati MiMasta juonsi tilaisuuden, ja kahvipisteellä kävi kuhina. Yhteensä tapahtumaan osallistui arviolta lähes 400 henkilöä. Tunnelma oli täynnä toivoa, hyviä hetkiä, sireenien tuoksua ja kesän lämpimiä läikähdyksiä.

Johanna



Kuva: Johanna



Kuva: Johanna



Kuva Amoksesta: Johanna

Kotini on oikea hermoromahduspaikka

Kotona saan olla suojaisassa rauhassa. Aamut saavat olla himmeitä ja tuoksua ensin aamupumpalta (vanhempieni sormi osoitti minulle, ettei kukaan sano pieru, vaan, pumppa) ja sitten väkevältä kahviltä.

Suomalainen kulttuurikin arvostaa yksityisyyttä ja rauhaa. Olen temppelissäni yksin ja Saan olla. Mahtavaa.

Jonkun toisen koti on myös paikka missä hullunkurinen perheeni kokoontuu. Joskus jopa jouluna.

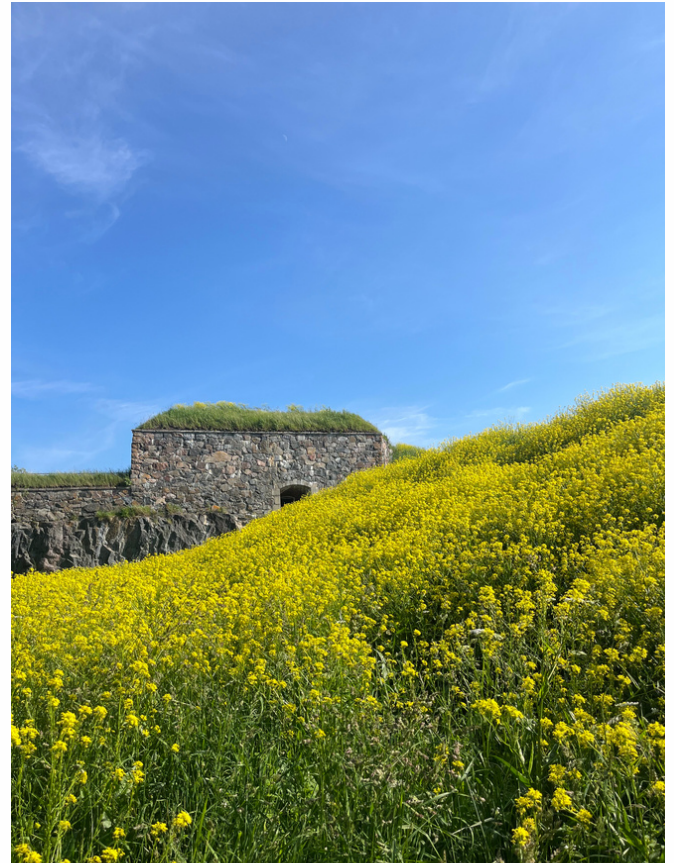
Suomalaisen perinteisiin arvoihin kuuluvat useimmiten metsän, järven ja pihan lisäksi mökki, missä se merkinnee kotia.

Hullun elämä ei useimmiten ole vakaata eikä elämän saavutuksia ole, kun kaikki vain vanhenee päivittymiskyvyttömiksi ohessa, hullun sairastaessa. Kotona hullukin on kuitenkin sisällä elämänsä ytimessä. Se lieene vakain kohta atomissakin, turbulenssi riehuu enemmänkin laitamilla.

Tervemenoa, Kotiin.

Sana Hullu, tulee kreikan kielen sanasta, Mania. On yhtä kuin hullu.

Katia



Kuva: Johanna

Viisauksia A.A.Milnen Nalle Puh -kirjoista

"Parasta ei ole hunaja, vaan hetki ennen hunajaa."

"Kaikki eivät voi ja jotkut eivät viitsi. Siinä kaikki."

"Asiat, jotka tekevät minut erilaiseksi, tekevät minut."

"Suuruuttasi ei mitata sillä mitä sinulla on, vaan sillä mitä annat."

"Vähän huomaavaisuutta, vähän muiden ajattelua, se on tärkeintä."

"Joet tietävät tämän: ei ole kiirettä. Pääsemme perille jonakin päivänä."

Omissa oloissa

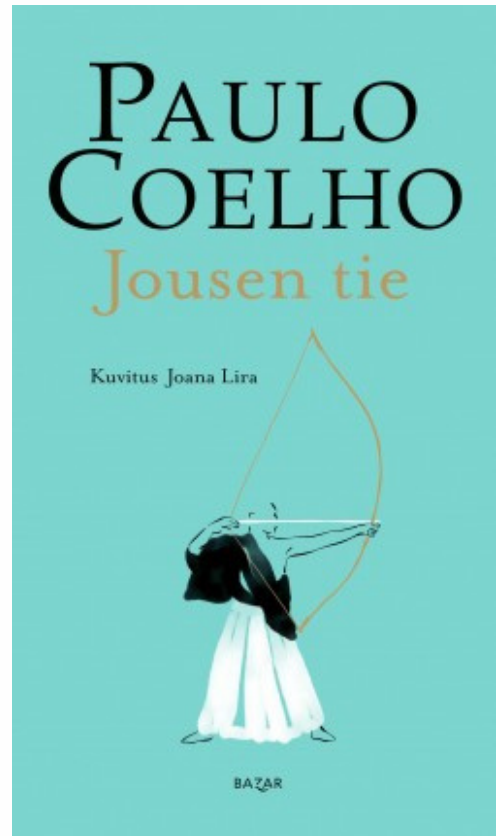
Kesäloma alkoi sairastelulla. Pitkään kipuilin erilaisten vaivojen kanssa. Paino tipahti kolme-neljä kiloa. Oli pakko vetäytyä yksinäisyyteen, siirtää menemiset ja tekemiset tuonnemmaksi, keskittyä yksinomaan toipumiseen. Kulunut kevät oli kaikin puolin raskas: maailmantilanne, hallituksen leikkaukset, pelko järjestöjen toiminnan jatkumisesta, epävarmuus toimeentulosta ja tulevaisuudesta, sairaudet ja kuolemat, arkiset huolet ja murheet. Kaikki tämä läsnä ihmisten välisissä kohtaamisissa. Oli pakko pysähtyä ja etsiä konsteja, millä keventää mieltä ja kehoja kuormittavaa painolastia, kun voimat ovat vähissä.

Toukokuussa osallistuin TRE-stressinpurkuliikkeiden aloituskurssille. Lyhenne tulee sanoista: Trauma, tension and stress releasing exercises. Menetelmän kehittäjä on amerikkalainen David Berceil, kansainvälinen stressin- ja traumahoidon asiantuntija. TRE'n avulla pystyn nopeasti ja helposti rentoutumaan kokonaisvaltaisesti. Matcha-teen nauttiminen ja erityisesti sen valmistaminen pakottaa keskittymään. Käsillä tekeminen, oli se mitä tahansa, saa minut päästämään irti turhista ajatuksista. Musiikki ja lukeminen tempaavat hetkessä mukaansa.

Näin teki myös Paulo Coelho (2003) pienoisromaani, Jousen tie. Se on kurkistus vuosisatojen takaiseen Japaniin ja periaatteisiin, joille hyvän elämän voi perustaa: määrätietoinen työskentely, intohimo, merkityksellisyys ja sisäinen palo muuttaa ympärillä olevaa maailmaa. Mahatma Gandhin sanoin: ”Meidän on oltava muutos, jonka haluamme nähdä maailmassa” Erityisesti minua kosketti Jousen tie -kirjassa ajatus: ”Meidän pitää hakeutua niiden seuraan, jotka eivät ajattele samalla tavalla kuin muut, vaan kokeilevat, ottavat riskejä, kaatuvat ja satuttavat itsensä, uskaltavat olla avoimia ja haavoittuvaisia.”



Kuva: Päivin voimataulu



Elämä on täydempää, kun pyrkii olemaan läsnä arkisissa askareissa. Lähes kaikki hetket ovat silloin yhtä Flow'ta. Flow (virtaus) on palkitseva tila: ajantaju katoaa, toiminta tuntuu helpolta ja huomio kiinnittyy yksinomaan tekemiseen. Ulkoiset ja sisäiset häiriötekijät sirpaloivat meitä ja särkevät pieniin osiin. Flow'n kautta kasvamme ja tunnemme syvemmin. Sirpaloituminen on kutistumista, Flow laajentumista. Flow antaa meille nautintoa, jonka tulkitsemme jälkikäteen onnellisuudeksi.

Onnellisuus. Mitä se on? Tätä ovat pohtineet kirjailijat, filosofit, runoilijat ja tutkijat. Yhteistä näkemyksille on, että onnellisuus on tavoiteltava tila, ehkä koko elämän tarkoitus, ja elämähän koostuu pienistä hetkistä. ”Jos haluat olla onnellinen yhden päivän, ota humala. Jos kolme päivää, mene naimisiin. Jos kahdeksan päivää, teurasta sika ja syö se. Jos haluat olla ikuisesti onnellinen, ryhdy puutarhuriksi.”, neuvoo kiinalainen sananlasku. Ivan Turgenev sanoo puolestaan näin: ”Onnella ei ole huomista päivää; sillä ei ole eilistäkään; se ei ajattele tulevia; sillä on vain nykyisyys, eikä sekään ole kokonainen päivä, vaan silmänräpäys.”

Päivi Eliisa Ala-Mutka

Toipumisen ihme

“Putoaminen on helppoa. On kuin katsoisin itseäni ulkopuolelta. Siinä se nyt taas menee kohti pohjaa, mutta en osaa tehdä asialle mitään. En usko, että voin tästä enää toipua. On kokeiltu jo kaikkea. On lääkitys ja terapia. Psykiatrisen poliklinikan sairaanhoitajaa ja lääkäriäkin tapaan silloin tällöin. Olen sairauslomalla. Olen käynyt depressioryhmässä, ahdistuksenhallintaryhmässä ja tietoisuustaitoryhmässä. Olen ollut päiväsaarialajaksolla. Olen ollut sairaalassa suljetulla osastolla jo niin monta kertaa, etten enää muistakaan. Pitkälti toistakymmentä. Olen saanut sähköhoitoa sekä intensiivisenä jaksona että ylläpitohoitona kerran kuussa. Pitkään siitä olikin apua ja ikään kuin heräsin elämään. Lopulta senkin vaikutus lakkasi ja hoito lopetettiin. En ymmärrä, mitä vielä voisi tehdä. Näitä romahduksia on ollut jo niin monta ja niiden väli lyhenee koko ajan. Lääkitys tai mitkään hoidot eivät ole tuottaneet tulosta.

En usko, että selviän tästä hengissä. En jaksa uskoa, että minulle on tulevaisuutta. Jonain päivänä vielä onnistun täältä lähtemään itse. Kaikki on turhaa. Minä olen turha. Ei kannata tuhlata yhteiskunnan varoja tällaiseen epäonnistuneeseen ja turhaan yksilöön. Ehkä olen vain niin epäonnistunut tapaus, ettei minulla ole toivoa paremmasta. Taidan olla vain poikkeuksellisen hankala hoidettava. Ehkä minusta ei vain ole eläjäksi. Siksi on parempi lähteä ja tehdä tilaa paremmille. Ei tällaisesta alhosta vain voi mitenkään selvitä. Olen niin tukevasti rähmälläni, musertunut, palasina, en jaksa nousta. Miksi nousisin, kun kuitenkin kaadun kohta taas uudestaan?”

Tuon kirjoitin, kun olin masennuksen syvimmissä syövereissä. Nyt tuntuu hurjalta lukea noin synkkää tekstiä. Samalla tuntuu aivan huikealta ihmeeltä, että tuollaisestakin alhosta voi ihminen nousta. Ihminen on sitkeä otus ja elämänvoima on vahva, kun noin synkästä montusta pääsee ylös.

Mikä sen toipumisen ihmeen sai aikaan? Syitä oli monia. Jäin kokonaan pois työelämästä. Paljon tukea tarvitsevat erityislapseni kasvoivat eivätkä enää tarvinneet niin intensiivistä tukea meiltä vanhemmilta arjessa. He saivat oikeanlaista apua ja elämä heidän kanssaan helpottui. Terapiassa sain auottua monia solmuja. Lääkitystä vähennettiin reippaasti, mikä oli minun kohdallani oikea ratkaisu. Jotkut lääkkeet vain pahensivat vointiani tai turruttivat liikaakin. Lääkkeiden vähentämisen ja lopulta kokonaan lopettamisen myötä pääsin paremmin kosketuksiin tunteideni kanssa ja sen myötä terapiasta oli enemmän hyötyä. Löysin Töölön Mieli Maasta -ryhmän. Vertaistukiryhmässä huomasin, etten olekaan yksin. Monella oli samanlaisia tai samankaltaisia kokemuksia. Sain jakaa asioita, sain tukea. Tulin kuulluksi ja ymmärretyksi. Yksinäisyys ja häpeä lievenivät. Aktivoiduin kodin ulkopuolelle eli menin mukaan asuinalueen ja läheisen urheiluseuran talkoolaiseksi. Tutustuin uusiin ihmisiin, sain mielekästä ja merkityksellistä tuntuva tekemistä. Opettelin pitämään itsestäni huolta. Vähitellen olo helpottui ja vointi vahvistui.

Toipuminen on pitkä ja hidas tie, mutta se etenee edelleen. Opin jatkuvasti itsestäni uutta. Olen pystynyt päästämään irti menneistä vaikeista tapahtumista ja asioista ainakin jollain tasolla. Olen opetellut pitämään omista rajoistani kiinni. Olen huomannut, mitkä asiat minua vahvistavat, mitkä kuormittavat ja osaan pitää nuo asiat tasapainossa. Teen asioita, jotka ovat minulle merkityksellisiä ja jotka vahvistavat minua. Olen oppinut nykyhetken arvon. Kun tässä hetkessä on kaikki hyvin, on turha murehtia menneitä tai pelätä tulevia. Tämä on hyvä tie ja tällä on hyvä kulkea.

Välillä on hyvä kurkistaa taaksepäin, niin näkee, miten huikean matkan sitä onkaan kulkenut. Olen valtavan kiitollinen siitä, että olen päässyt noin syvältä pois enkä usko, että koskaan enää putoan yhtä syvälle. Niin paljon on nyt suojaavia tekijöitä verrattuna tuohon elämäntilanteeseen ja aikaan.

Amos Lindqvist

*“Kun tässä hetkessä on kaikki hyvin,
on turha murehtia menneitä
tai pelätä tulevia.”*



Kuva: Johanna

Mieli Maasta ry tiedottaa

MiMan ryhmien tarkemmat tiedot löytyvät verkkosivulta: mielimaasta.fi. Lähiryhmien lisäksi on etäryhmä zoomilla, anonyymi ryhmächat osoitteessa tukinet.fi sekä vertaistukija Toivo-sovelluksessa (sen saa ladattua sovelluskaupasta maksutta).



Sateenkaariryhmä

Sateenkaariryhmä on tarkoitettu masentuneille sekä muille vertaistuellista keskustelua kaipaaville sateenkaareville eli seksuaalisuudeltaan tai sukupuoleltaan moninaisille aikuisille. Ryhmä kokoontuu 15.9. alkaen parillisten viikkojen tiistaisin klo 16-18 Kampin palvelukeskuksessa Helsingissä.

Tervetuloa!

Syyskokous 21.11.2026

Syyskokous pidetään lauantaina 21.11.2026 klo 13.00 hybridikokouksena. Kokoukseen voi osallistua joko paikan päällä toimistolla osoitteessa Opastinsilta 6, 00520 Helsinki, tai etänä Zoomin välityksellä.

Syyskokouksessa mm. valitaan hallituksen jäsenet ero-vuoroisten tilalle tai päätetään heidän jatkostaan sekä vahvistetaan tulevan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.

Lisätietoja toimistolta: toimisto@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 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.

Tiedote 3/2026

Taitto: Amos Lindqvist, Markku Karjalainen

Kansikuva: Amos Lindqvist

Painopaikka: Grano Oy

Seuraavan tiedotteen aineistopäivä on 31.10.2026. Tiedote ilmestyy marraskuussa.

Yhteystiedot:

Mieli Maasta ry

Opastinsilta 6

00520 Helsinki

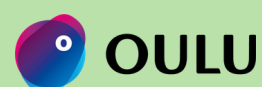
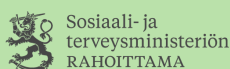
toimisto@mielimaasta.fi

p. 050 441 2112

www.mielimaasta.fi



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



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