

Jäsentiedote
3/2008



SISÄLLYSLUETTELO:

YHTEYSTIEDOT	2 – 3
PÄÄKIRJOITUS	4
ERIK GAGNEUR, 70 VUOTTA	5 -6
VERTAISTUKI EDISTÄÄ MASENTUNEEN OSALLISUUTTA	7 -9
SYKSYN KOULUTUSTA	10
HENNA PAASOSEN INSTALLAATIO	11-12
HYVÄT ITÄSUOMALAISET JÄSENUMME	13
SYYSRUNO	14
MTKL:N URHEILUKISAT IISALMESSA	15-16
KOLMEN H:N SAIRAUS	17

- Mielenpito, omat kokemukset, runot ja mieleenjuolahdukset ovat tervetulleita
 - Vertaiseen julkaistavaksi. Emme maksa julkaistuista kirjoituksista palkkiota ja
 - pidätämme oikeuden lyhentää ja muokata kirjoituksia tarpeen mukaan.
 - **Lähetä aineisto:**
 - Mieli Maasta ry:n toimistoon tai sähköpostitse toimisto@mielimaasta.fi
- KIITOS!**

Yhdistyksessä kootaan materiaalia historiikka varten!

Kaikenlainen aineisto Mieli Maasta ry:n alkuajoilta on tervetullutta. Myös valokuvia toivotaan, mielellään selitysten kera; kuka kuvassa on, milloin ja missä yhteydessä kuva on otettu. Erilaiset selventävät seikat ovat arvokasta tietoa historiikka koottaessa.

Historiikissa voi julkaista kumminkin ainoastaan sellaista kuvamateriaalia, jossa tunnistettavilta henkilöiltä on lupa julkaisuun saatu.



Materiaalin voi toimittaa Mieli Maasta ry:n toimistoon.

Mieli Maasta ry
 Kauppamiehentie 6,
 02100 Espoo
 Puhelin 050-441 2112
 S-posti: toimisto@mielimaasta.fi
<http://www.mielimaasta.fi>
 Toimistonhoitaja Kristiina Nurmi



HALLITUS 2008

Hilkka Kärkkäinen 040 - 581 7224	<i>puheenjohtaja</i>	Helsinki
Sirpa Tirkkonen 040 - 814 9953	<i>varapuheenjohtaja</i>	Varkaus
Minna Lackman 040 - 838 7658	hallituksen varajäsen <i>hallituksen sihteeri</i> minna.lackman@pp.inet.fi	Helsinki
Hellevi Varpio 040 - 733 0081	hallituksen jäsen <i>koulutusvastaava</i>	Kirkkonummi
Kari Lyytikäinen	hallituksen jäsen <i>liikuntavastaava</i> kari.lyytikainen@rokki.net	Jyväskylä
Salli Halèn	hallituksen jäsen salli.halen@kolumbus.fi	Vantaa
Tuuli Toikkonen	hallituksen jäsen tuuli.toikkonen@uta.fi	Tampere
Erik Gagneur (09) 242 9745 050 - 546 6045	hallituksen jäsen <i>rahastonhoitaja</i> erik.gagneur@elisanet.fi	Kerava
Ritva Kempainen 041-547 6266	hallituksen varajäsen ritulda@suomi24.fi	Espoo

ALUEYHTEYS- HENKILÖT

ESPOO:

Lulu Sandberg
p. 040-757 3228

JYVÄSKYLÄ:

Kari Lyytikäinen
kari.lyytikainen@mtykellory.net

KUOPIO:

Silja Ranto
Kirkkokatu 29 A 13
70100 KUOPIO
p. 040-748 7160
p. 017-364 3566

PORVOO

Jouni Järvinen
Suolakatie 8 B 568
06400 PORVOO
p. 040-538 6907
jouni.3j@luukku.com

MIELI MAASTA RY:N RYHMÄT



Ajankohtaistiedot ryhmistä
nettisivuilla.

PÄÄKIRJOITUS

Vuoden 2007 alusta lukien vammaispalvelulakiin lisättiin vaikeavammaisten päivätoimintaa koskeva säännös. **Päivätoimintaa on järjestettävä kunnan määrärahoista riippumatta, sillä se kuuluu kunnan erityisen järjestämisvelvollisuuden piiriin.** Asiakasmaksulain mukaan päivätoiminta on maksuton sosiaalipalvelu.

Suurin yksittäinen ryhmä, jonka ennakoitiin tulevan palvelun piiriin, olivat henkilöt, joilla on erittäin vaikea mielenterveysongelma. Käytännössä kunnat ovat kuitenkin olleet varsin hiljaa vaikeavammaisten oikeudesta järjestettyyn päivätoimintaan, eivätkä ole sitä ryhtyneet järjestämään erikseen vaikeasti mielenterveysongelmallisille henkilöille. Olisikin toivottavaa että yhä useampi vaikeasta mielenterveysongelmasta kärsivä asiakas hakisi kunnalta päivätoiminnan järjestämistä, jotta saadaan selville todellinen päivätoiminnan tilanne kunnissa.

Päivätoimintaa on järjestettävä työikäiselle henkilölle, jonka toimeentulo perustuu pääosin sairauden tai työkyvyttömyyden perusteella myönnettäviin etuuksiin. Lisäksi edellytetään, että henkilöllä on erittäin vaikea toimintarajoite. Kunta on velvollinen järjestämään päivätoimintaa, jos toimintarajoite on niin vaikea, että se estää asiakasta osallistumasta sosiaalihuoltolain mukaiseen työtoimintaan. Toimintakyky voi olla voimakkaasti alentunut esimerkiksi aivovamman tai useamman eri vamman tai sairauden yhteisvaikutuksen seurauksena.

Vammaispalvelulain mukaan päivätoiminnan on tuettava itsenäisessä elämässä selviytymistä ja sen avulla on edistettävä sosiaalista vuorovaikutusta. Päivätoiminta on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään vahvistamaan niitä taitoja, joita kaikkein vaikeimmin vammaiset henkilöt tarvitsevat selviytyäkseen mahdollisimman omatoimisesti arkielämän toiminnoista. Vuorovaikutus muiden kanssa parantaa elämän laatua ja ennaltaehkäisee psyykkisiä vaikeuksia. Päivätoiminta voi sisältää esimerkiksi ruoanlaittoa, liikuntaa, keskustelua, retkeilyä, luovaa toimintaa sekä sosiaalisten taitojen harjaannuttamista. Vammaispalvelulain mukainen päivätoiminta on järjestettävä muualla kuin asiakkaan omassa kodissa. Tavoitteena on lisätä vaikeavammaisen henkilön kontakteja asunnon ulkopuolella ja edistää kanssakäymistä muiden kanssa.

Kun lakimuutos on ollut voimassa jo puolitoista vuotta, olisi syytä tehdä valtakunnallinen selvitys lakimuutoksen aiheuttamista toimenpiteistä kunnissa sekä päivätoiminnan piirissä olevista asiakkaista ennen lakimuutosta ja sen jälkeen. Mielenkiintoista olisi erityisesti se, onko päivätoiminnan piiriin tullut 2007 alusta lukien vaikeasta mielenterveysongelmasta kärsiviä asiakkaita kuten muutosta suunniteltaessa oletettiin.

Hilkka Kärkkäinen

RYYPPÄÄMISEN LOPETTAMISESTA TULI HUIKEA VAPAUDEN TUNNE

ERIK GAGNEUR TUNSI KUIN LIITELEVÄNSÄ
ILMASSA

Artikkeli julkaistu Keski-Uusimaa -lehdessä Erikin
syntymäpäivänä 15.8.08
Toimittaja Leena Joensuu/
julkaisulupa saatu



Erik kiittää muistamisesta

KERAVA |Elämäntyönsä radio- ja tv-toimittajana tehnyt Erik Gagneur ei ole tuntenut tarvetta alkoholin käyttöön enää 26 vuoteen, mutta sitä ennen hänellä oli kahdenkymmenenviiden vuoden rankan juomisen kausi.

Gagneur työskenteli tuolloin Yleisradion Rovaniemen toimituksessa ja oli juuri haastatellut norjalaista alkoholitutkijaa. Haastattelua seuraavana aamuna töihin mennessään hän kuuli ikään kuin äänen: Mikäli jatkat näin olet puolen vuoden sisällä Tavivaaran mullassa. Jos lopetat, valitset elämän.

Viesti sai Gagneurin pyörähtämään A-klinikan kautta hankkimassa kaikki mahdolliset tropit. Sitten matka jatkui kuppilaan, mutta alas meni enää yksi olut, sen jälkeen ei ole ollut tarvetta.

Juomisen lopettaminen ei miehelle yllätykseksi ollutkaan taistelun takana, vaan helpottava, vapauttava olotila.

– Pari päivää lopettamisen jälkeen minulle tuli huikea vapauden tunne. Oli kuin olisin leijunut kymmenen senttiä maanpinnan yläpuolella.

Gagneur sanoo, ettei ole vieläkään tehnyt mitään virallista juomisen lopettamispäätöstä. Hän ei ole yksinkertaisesti tarvinnut alkoholia sen jälkeen. Sisäisen äänen kuulemista hän ei enää hämmästele, sillä niin moni raitistunut ihminen on hänelle kertonut samanlaisesta kokemuksesta.

Joillekin äänen taustalla on ollut uskonnollinen herätys, toisille rakastuminen, joillekin jokin muu vahva kokemus.

Juomisen lopettaminen oli perjantaina 70 vuotta täyttävälle Erik Gagneurille myönteinen virstanpylväs elämässä. Se eheytti ihmissuhteita ja helpotti häpeäntunteita etenkin suhteessa omiin lapsiin, mutta ei sekään koko loppuelämää silottanut.

Neljätoista vuotta sitten tehty ohitusleikkaus aiheutti Gagneurille vakavan masennuksen, kuten suuret leikkaukset ovat tehneet niin monelle muullekin.

– Olen aina rakastanut kirjoittamista ja haluaisin tehdä sitä vieläkin, mutta en pysty. On kuin seinä nousisi eteen. En kerta kaikkiaan pysty keskittymään ja hahmottamaan kokonaisuuksia, Gagneur kertoo.

Elämän varrella hankitut tiedot ja taidot eivät kuitenkaan ole mihinkään kadonneet. Mies on kantavia voimia valtakunnallisessa Mieli Maasta-yhdistyksessä, joka organisoii ympäri maata noin 40 vertaistukiryhmän toimintaa masentuneille. Keravalla Mieli Maasta -ryhmä on toiminut kymmenen vuotta ja uusi ryhmä aloittaa lähiaikoina.

Erik Gagneur kantaa suurta huolta siitä, että nyky-yhteiskunta keskittyy liikaa tehokkuuteen, tuottavuuteen ja kilpailukykyyn. Aiheellista on kysyä, mihin väliin tässä yhtälössä ihminen mahtuu.

Päivänsankari on huolissaan mielenterveyspalvelujen riittävydestä. Se, että apua ei saa ajoissa, on kostautunut myös Keravalla hyvin surullisin seurauksin.

– Mieli on murheellinen. Lisäksi kannan huolta siitä, että ihmisten suhtautuminen kaikkiin mielenterveysongelmaisiin kovenee, vaikka esimerkiksi masentunut ei ole harhainen eikä uhka ulkopuolisille, pikemminkin itselleen sillä hän käpertyy helposti itseensä ja eristäytyy.

Erik Gagneur 70 vuotta

– Radio- ja televisiotoimittajana ajankohtaisohjelmissa, muun muassa Lapissa.

– Pitkään puheenjohtajana ja nyt rahastonhoitajana valtakunnallisessa Mieli Maasta -yhdistyksessä.

– Yhdistyksen vertaistukiryhmissä jokaisella on tilaa ja aikaa puhua itsestään ja omista kokemuksistaan. Pienryhmät perustuvat luottamuksellisuuteen ja toisten kunnioittamiseen.

– Mieli Maasta ry:n toimintafilosofiana on edistää erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten voimaantumista. Mukaan voi tulla kuka tahansa, joka on kiinnostunut ihmisten hyvästä voinnista.

– Gagneurin mukaan masennus on mielialahäiriö, joka voi äityä sairauden tasolle.

– Masennukseen liittyy usein ympäristötekijöitä ja ihmissuhdeongelmia.

Usein juuret ovat myös syvällä lapsuudessa ja sen traumaattisissa tapahtumissa kuten väkivallassa ja insestissä.

– Masennus ja ahdistus kulkevat hyvin pitkälle käsi kädessä.

Erik Gagneurin syntymäpäiviä juhlittiin 15.8 klo 15-18 Espoon järjestöjen yhteisötuvalla Tapiolassa.

Sankari toivoi kukkatervehdysten sijasta muistamista Mieli Maasta ry:n tilille 554128-45590.

Merkkipäiväjuhlassa puheenjohtaja Hilikka Kärkkäinen ojensi Erikille Sosiaali- ja terveysturvan keskusliiton myöntämän Benevolentia -mitalin kiitoksena kaikesta vapaaehtoistyöstä.

VERTAISTUKI EDISTÄÄ MASENTUNEEN OSALLISUUTTA

Minulla on ollut mahdollisuus perehtyä Mieli maasta –vertaisryhmiin tehdessäni hoitotieteen lisensiaatintutkimusta vertaistuesta. Mieli Maasta –yhdistyksen kautta olen tavoittanut vertaistuen asiantuntijat. Sain kirjoituksia vertaistukikokemuksista, ja sain haastatella sekä ryhmissä että yksittäin. Tarkoituksena tutkimuksessani oli löytää sellaisia käsitteitä, joilla vertaistukea on mahdollista kuvata. Toivon voivani välittää tässä joitakin niistä löydöistä, joita sain tehdä oikeiden asiantuntijoiden ansiosta. Toisin sanoen asioita, jotka monet lukijoista jo ovat löytäneet.

Kuten monien aiempien tutkimusten, myös oman tutkimukseni mukaan masentunut ihminen kokee olevansa ulkopuolinen omassa elämässään ja suhteessa toisiin ihmisiin. Masentuneella ihmisellä sosiaalisen tuen verkoston pieneneminen on yhteydessä moniin eri asioihin. Ensinnäkin masentunut ihminen yksinäistyy tai ainakin kokee olevansa ulkopuolinen masennukseen kuuluvan aloittekyvyttömyyden ja uupumuksen takia. Sosiaaliseen tukeen oletetusti kuuluva vastavuoroisuus ei toteudu, koska masentunut ihminen on monesti kääpetyntynyt oman itsensä ympärille. Toiseksi masennuskokemuksesta ja aloittekyvyttömyyden perusteluista on vaikea kertoa muille. Oman olotilan kuvaamiseen ei löydy sanoja ainakaan siinä vaiheessa, jolloin masennuskokemus on itselle uusi. Kolmanneksi masentunut ihminen kokee muiden ihmisten vähättelevän tai ohittavan hänen yrityksensä ilmaista itseään ja masennukseen kuuluvia kokemuksiaan. Eräs tutkimukseeni osallistunut kuvasi kokemustaan näin: ”Kun omaisen paistaa käden olkapäälle ja sanoo: Koeta jaksaa. Tulee tyhjä olo siinä hetkessä”. Masentuneen ihmisen käyttäytyminen saattaa hermostuttaa ja ärsyttää kanssaihmiä, koska he ovat hämmentyneitä ja neuvottomia. Masentuneen lähellä elävät kuormittuvat ja väsyvät hekin. Koska masentuneelle tyypillistä on ajattelun vääristyminen kielteissävytteiseksi, hän saattaa kokea olevansa muille pelkästään taakkana. Perheenjäsentenkin taholta tarjottava tuki voi tuntua masentuneen mielessä vain velvollisuudelta, jolloin hän saattaa jopa torjua heidän taholtaan tarjotun tuen.

Olemassa olevissa ihmissuhteissa koettu ulkopuolisuus ja erilaisuuden korostuminen luovat tarvetta etsiä samankaltaisuutta ja yhteistä muiden kanssa. Vertaisryhmään hakeutumiseen yhdistyy myös toivoa siitä, että samankaltaiset kokemukset edistävät kuulluksi ja ymmärretyksi tulemista. Ensivaikutelma on keskeinen siinä, kun masentunut tekee päätöstä vertaisryhmään sitoutumisesta.

Vuorovaikutuksessa oleminen ja yhteyteen kuuluminen ovat vertaistuessa yhteydessä voimaantumiseen. Vuorovaikutus vertaisryhmässä on keskinäisen

välittämisen osoittamista, puhumalla jakamista, masennushistorian tarkastelua ja arjen elämässä tukemista. Masennuksesta toipumisessa on jo aikaisemminkin todettu tärkeimmäksi se, että masentunutta kuunnellaan ja että hänen kokemuksensa kuullaan. Samalla hänen oma kokemuksensa tulee vahvistetuksi.

Vertaisten parissa yhteyteen kuulumisen kokemusta vahvistavat luottamus, avoimuus, vastavuoroisuus, (samankaltaisten) ryhmään kuuluminen ja yhdessä kokeminen. Ryhmän jäsenten liian suuri keskinäinen erilaisuus, vastavuoroisuuden heikkous, ulkopuoliseksi jääminen (tai jättäytyminen) sekä vuorovaikutuksen jännitteisyys ovat tasavertaista vuorovaikutusta haittaavia tekijöitä, ja ne heikentävät yhteyteen kuulumisen kokemusta.

Vertaistuen seurauksena on voimaantuminen. Voimaantuminen ilmenee siinä, että masentunut löytää tilaa omille kokemuksilleen, hän alkaa uskoa omiin mahdollisuuksiinsa ja löytää uudenlaisia ulottuvuuksia kanssaeläjänä olemiseen eli suhteissaan muihin ihmisiin.

Vertaistuen ydinasiaksi osoittautui tässä tutkimuksessa **osalliseksi tuleminen**. Osallisuus on Suomen kielen perussanakirjassa kuvattu tarkoittamaan sellaista, jolla on "osuus johonkin toimintaan tai etuun, joka on mukana jossakin, osaa ottava tai osallistuva". Masentuneiden vertaistuessa osallisuus on yhteisöllisessä vuorovaikutuksessa syntyvä yksilön kokemus. Se ilmenee sisäisen voimantunteen lisääntymisenä ja muuttuneena kanssaeläjänä olemisena: erillisyydestä, sinnittelystä ja itseä kuormittavasta vastuullisuudesta on lähdetty matkalle kohti vastavuoroista osallistumista.

Vertaistukiryhmässä apua ei tarvitse anella eikä tyrkyttää. Auttaessaan muita ihminen auttaa myös itseään ja toisin päin. Apua ei välttämättä **tietoisesti** tarjota tai vastaanoteta lainkaan eikä avun saantia ja tarjontaa usein edes huomata. Vertaistukiryhmän kokoontumisissa ei mietitä, kuka auttaa ketä ja miten. Vertaistoiminnassa auttaminen ei välttämättä tarkoituslakuista, vaan itse itseään ruokkiva sosiaalinen prosessi.

Masennuksen yleisyydestä huolimatta masennus on edelleenkin poikkeava ominaisuus suomalaisissa yhteisöissä. Masentunut ihminen kokee helposti masennuksen liian keskeiseksi itseään määrittäväksi tekijäksi. Ryhmässä, jossa kaikilla on masennus, se ei enää ole poikkeavaa. Silloin masennuksen merkitys oman identiteetin määrittäjänä vähenee, ja ihminen saa tilaa olla muutakin kuin masentunut.

Kuten oma-aputoiminnan alkuvuosina, myös nyky-Suomessa Mielenterveyskuntoutuksessa erilaisen ryhmätoiminnan kysyntä on kasvanut. Masennus koskettaa jossain elämän vaiheessa lähes viidennestä suomalaisia. Masentuneiden ihmisten erityishaasteena ovat aika ja ihmissuhteet. Niitä julkiset

mielenterveyspalvelut eivät pysty riittävästi tuottamaan. Masentuneiden ihmisten vertaisryhmillä on kysyntää.

Tutkimusta varten tekemissäni haastatteluissa ja saamissani kirjoituksissa tuli esiin, että monet olivat joutuneet jonottamaan päästäkseen vertaisryhmään. Ryhmiin pääsyssä on alueellisia eroja. Tiedon saaminen vertaisryhmästä oli joidenkin kohdalla ollut niin sanotusti sattumanvaraista. Usein ryhmän löytäminen oli vaatinut sitkeää etsintää ja kyselyä. Mielenterveyspalveluissa ei vielä riittävästi tunneta tai tunnusteta vertaistuen muotoja. Esimerkiksi ryhmistä tiedottaminen ja niihin ohjaaminen näyttää olevan kiinni ammattilaisten henkilökohtaisesta kiinnostuksesta.

Kaikki masentuneet eivät hakeudu vertaisryhmään, eivätkä kaikki ryhmään hakeutuneetkaan siitä tuntuvasti hyödy. Ryhmän kokoonpano voi joskus muodostua sellaiseksi, ettei yksilön voimaantuminen pääse toteutumaan. Ne jotka eivät hakeudu vertaistuen pariin, eivät saa kokemuksellista näyttöä ryhmän vertaistuen vaikuttavuudesta.

Eila Jantunen
TtL
Lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Tutkimus 'Eila Jantunen: Osalliseksi tuleminen – masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria' on luettavissa osoitteessa <http://www.diak.fi/julkaisutoiminta> (A Tutkimuksia 18)





MIELI MAASTA ry:n SYKSYN 2008 KOULUTUSTA

Koulutus on jäsenillemme maksuton.
Jäsenmaksun voi maksaa ennen kurssia.

PERUSKURSSIT

Peruskurssi on tarkoitettu henkilöille, joilta löytyy kiinnostusta ryhtyä vertaisryhmän vetäjäksi. Tavoitteena: Ohjaajan roolin omaksuminen, jaksaminen, valmiudet ryhmien käynnistämiseen ja ohjaamiseen.

Peruskurssi **3.-5.10.08** Leirikeskus Sinappi/Turku
Ilm. mahd. pian.

Peruskurssi **10.- 12.10.08**. Lomapirtti, Uistinkuja 6, 76100
Pieksämäki Ilm. 19.9.08 menn.

JATKOKURSSI

Jatkokurssin tavoitteena on syventää peruskurssilla ja ohjaamisessa saavutettuja taitoja.

Jatkokurssi peruskurssin käyneille **14.-16.11.08** Lautsian
lomakeskus, Lautsiankuja 20, 14700 Hauho
Ilm. 16.10.08 mennessä

Yhteydenotot ja tiedustelut kursseista:

Koulutusvastaava Hellevi Varpio p. 040-733 0081
tai hellevi.varpio@jippii.fi.

Ilmoittautumiset kursseille Mieli Maasta ry
toimisto@mielimaasta.fi tai p. 050-441 2112

Masennukseen sairastunut katsoi taakseen ja löysi sukunsa hiljaisten naisten ketjun

Henna Paasonen loi installaation oman kertomuksensa pohjalta.

MASETA vai F32.2. vaikea-asteinen masennustila

"Kyseessä on 24-vuotias uskontotieteen opiskelija, jolla ei ole aikaisempia psykiatrisia sairaalahoitoja. Potilas kertoo tunteneensa itsensä masentuneeksi jo parin vuoden ajan. Samaan aikaan on ollut toistuvia eroja ja suhteen aloituksia saman miehen kanssa. Joulukuun - 96 alussa muutti Helsingistä Hyvinkäälle tehdäkseen gradua ja paetakseen paha olo lapsuuden maisemiin. Kertoo pään sisäisistä voimakkaista muistumista, jotka eivät olleet ääntä. Potilas alkoi vaellella öisin kaduilla ja radanvarsissa, kertoo asettuneensa makuulle metsään lumihankeen toivoen pääsevänsä pois. Otetaan tarkkailuun."

Suomen kielen sana MASETA ei tarkoita pelkästään masentumista vaan myös raukenemista. Keskellä yliopistollisen lopputyön kirjoittamista ja eroamista miehestäni olin alkanut väsyä, näkemään unia, itkeskelemään ja muistelemaan äitiäni, äitini ruumista ja kasvamista hänen kanssaan maaseutuvanhainkodissa. Sisältä nousevat kuvat ja äänet vaativat minua muistamaan, palaamaan takaisinpäin. En ollut ehjä. Olin yksin.

Muutin takaisin kotikaupunkiini, uskoin että voisin siellä hyvin, olisin tasapainoisempi, kirjoittaisin. Luminen, unelias pikkukaupunki kuitenkin kääri minut vaippaansa. En päässyt enää sängystä ylös. Tai olin niin ahdistunut, että vaelsin öisin pitkin katuja ja halusin sulautua olevaiseen. Halusin kadota, ennen kaikkea kaikelta siltä puheelta ja kirjoitukselta, jonka ympäröimänä olin viettänyt vuosikaudet. Lopulta minun oli pakko soittaa äidilleni. Hoitajan rutiinilla hän arvioi tilanteen ja toimitti minut sairaalaan, jossa äitini hoiti omaa masennustaan erottuaan isästani ja josta meidän yhteinen tarinamme alkoi. Hiljainen, öinen sairaala kohisi ja humisi kuin kohtu.

"Hoidon jatkuessa potilaan vointi on pitkään ollut vaihteleva, potilas on välillä ollut hajanainen ja rauhaton. Ahdistuneisuus on huonosti defensessein ja toleranssikontrollilla tällä hetkellä hallinnassa. Henna tarvitsee monipuolista ja momentasoista hoitoa pitkän aikaa. Eeg:ssä poikkeava löydös..Risperdalin annos tällä hetkellä 3 mg/vrk..Psykologin tutkimuksen yhteenveto depressio, jossa esiintyy psykoottisia ja neuroottisia oireita..."



Henna Paasonen ja Maija Butlersin yhteisnäyttely on esillä taidegalleria Ripustuksessa, Rauhankatu 11, Hämeenlinna 30. syyskuuta asti.

Sairaalassa ei ole aikaa. Minä syön, nukun, teen tarpeeni. Kommunikoin itkulla ja ruumiin eleillä. Äitini käy katsomassa minua vähintään kerran viikossa. Äitini on jälleen yksin minun. Me muistelemme, hänen hoidettavanaan. Kuin olisin vauva, uudelleen syntynyt.

"Sairaalahoidon loppumisen jälkeen potilas jatkanut psykoterapiassa psykologi...luona. Vuodenvaihteessa on onnistunut vuokraamaan itselleen asunnon. Riskitekijöinä niukka ystäväpiiri ja taipumus vetäytyä yksinäisyyteen. Kertonut olevansa kotona vielä varsin jaksamaton. Ennustetta on vaikea lähteä arvioimaan."

Olen käynyt terapeutilla vuoden, mutta mikään ei edisty, vaikka hänellä on sama etunimi kuin äidilläni. Hän yrittää kasvattaa minua uudelleen, mutta makaan vuoteessa päivät ja yöt. En jaksa siivota enkä laittaa ruokaa. Tunnen pelkkää toivottomuutta. Kotini on täynnä vaikeita muistikuvia ja romahtaneita unelmia. Ajaudun kriisihoitoihin sairaalaan kerta toisensa jälkeen. Tukiverkosto ympärilläni on ymmällään, läheisten kärsivällisyys alkaa olla lopussa.

"Mielestämme potilaan mielikuvitusmaailma ei nyt ihan ehkä riitä realistiseen elämän rakentamiseen ja potilas siitä jollakin tavalla loukkaantunut. Kertoo, että on olemassa puiden henkiä ja hän joskus niitä katselee ja kuuntelee. Jonkinlainen realiteettikontrolli tässä potilaalla kuitenkin tuntuisi olevan, sillä hän on täysin tietoinen, etteivät muut oikein näitä ajatuksia sulata. Ei vaikutta psykoottiselta vaan potilaan omalta fantasiamaailmalta."

Kunnes minä ymmärrän leikkiä. Jos olen syntynyt uudelleen, täytyy jokainen kehitysvaihe elää. Minä kasvaton lapsuuteni mytologisen, naisjumalattaria vilisevän maailman uudelleen ympärilläni. Minä hoidan vanhainkodissa kuolevia ja kasvimaalla maata niin kuin sukuni naiset ovat aina tehneet. Kuulun ruumiillani naisten ylisukupolviseen ketjuun. Seurustelen maan, veden, ilman kanssa ja nostan järvisimpukoilla linnut lapsuuteni järven pohjasta joka aamu. Kunnes olen puhdistunut, vahva ja eheä.

"Potilas on puhumaton. Kommunikoii kirjoittamalla. Kirjoittanut allekirjoittaneelle 24 sivua pitkän kirjeen. Kun kysyn, miksei potilas halua puhua, kirjoittaa, että puhuminen sattuu ja sanat ovat teräviä kiviä, jotka hänen täytyy ylittää."

Minä alan vihdoinkin jälleen kirjoittaa, mutta kieleni myötäilee nyt ruumistani ja hengitystäni. En muista enää sairaalaa, en lääkäreitä, en diagnooseja. Minulla on oma tarinani, oma kertomukseni. Minä annan kaikelle tapahtuneelle sen merkityksen. Tarinani on naiseksi tulemisen kertomus. Minusta ei tullut shamaania, yhteisö ei arvosta minua matkani vuoksi, mutta minulla on ruumiini ja hiljainen, salattu tietoni. Miten saattaa vanhus, miten hoivata elämää, miten olla osa. Jonakin päivänä minä puhun.

Henna Paasonen opiskelee Helsingin yliopistossa antropologiaa ja uskontotiedettä. Hän on vetänyt Hämi ry:ssä **"Pyhimyksiä vai mielipuoilia"** -ääniäkuulevien- ryhmää.

Hyvät itäsuomalaiset jäsenemme!

Katsoessani kartalta Mieli Maasta – ryhmien sijaintia näen lähes tyhjän aukon Etelä- Savon ja Pohjois-Karjalan kohdalla. Mietin, mistä se johtuu. Yhtenä vaihtoehtona mieleeni tulee väistämättä se, että onko yhdistyksemme tiedottanut toiminnastaan alueella riittävästi. Onko alueella asuvia yhdistyksemme jäseniä kannustettu vertaisohjaajan kursseille ja onko ryhmän perustamiseen annettu riittävästi tukea.

Toimin Varkauden ryhmän vetäjänä vuosien 2005 -2007 ajan. Ryhmä toimii edelleen vetovastuun siirryttyä Pirjo Väisäselle ja Sisko Heiskaselle. Mieli Maasta ry:n hallituksen jäsenenä on minulla meneillään kolmas vuosi. Nyt haluaisin kantaa korteni yhdistyksen kekon avustamalla uusien ryhmien perustamisessa. Mieli Maasta – yhdistyksellä on alueyhteyshenkilöitä eri puolella Suomea. Etelä-Savon ja Pohjois-Karjalan alueella alueyhteyshenkilöä ei ole. Hallituksen jäsenenä voisin täältä Varkaudesta käsin koettaa paikata tuota puutetta.

Mieli Maasta ry järjestää syksyn toisen peruskurssin Pieksämäellä 10. – 12.10.2008. Jos et ole vielä peruskurssia käynyt, niin mene rohkeasti mukaan. Jos taasen olet kurssin käynyt, mutta et ole ryhmää jostain syystä perustanut, niin ota yhteyttä minuun. Mietitään yhdessä, miten edetä ryhmän perustamisessa.

Hyvää syksyä kaikille Vertaisen lukijoille toivottaen ja yhteydenottojanne odottaen

Sirpa

Yhteystiedot:
Sirpa Tirkkonen
Kuntorannantie 3 as 2
78400 Varkaus
Puh. 040 814 9953
Sähköposti: sirpasininen@suomi24.fi



SYYSRUNO

Kuljen syksyä kuin talitiainen
männynrunkoa
- sellainen jolla on yksi jalka
ja toisessa siivessä reuma

Muistan mukulakivet
aikaisen aamun
kahvilan uniset miehet
luettujen kirjojen tuoksun
- se oli syksy myös
se oli kaukana

Mikä idylli
lapset, koti, tuoreet sämpylät
oven edessä rapakko
yli kumisaappaiden varren
kauluksen yli
korvien yli

Muistan soran
suoraan tielle aukeavat ovet
hyväntuuliset tädit portailla
sekin oli kaukana

Ja minä
Kaukana



Rea Tirola-Tyni

MTKL:n yleisurheilumestaruuskilpailut /

Päivi Eliisa Ala-Mutka

Mielenterveyden keskusliiton 13. yleisurheilumestaruuskilpailut pidettiin Iisalmessa Sankariniemen stadionilla lauantaina 23. elokuuta. Kisojen järjestelystä vastasi paikallinen urheiluseura Iisalmen Visa. Tapahtuman avaajina toimivat eduskunnan varapuhemies Seppo Kääriäinen ja liikuntatyöryhmän puheenjohtaja Päivi Palin. Kisoihin oli ilmoittautunut 180 kilpailijaa. Kilpailulajeina olivat kolmiottelu (kuulantyyttö, pituushyppy ja 60 metrin juoksu), 1000 metrin kävely ja ruotsalaisviesti.

Mieli maasta ry oli kisoissa joukkueella ensimmäistä kertaa. Kisoihin oli ilmoittautunut viisi kaunista ja rohkeaa: neljä naista ja yksi mies. Yksi joutui jäämään kisoista pois sairauden takia. Neljällä hengellä saatiin mitalisaaliiksi kolme kultaa: kaksi naisten 1000 metrin kävelystä sarjoissa 35 ja 45, yksi kolmiottelussa naisten sarjassa 45. Lisäksi naisten 1000 metrin kävelyssä tuli neljäs sija sarjassa 55 ja miesten sarjassa 45 kuudes sija. Miesten kolmiottelussa 45 sijoitus oli yhdeksäs.

Jyväskylän Mieli maasta -ryhmän edustajat Kari ja Päivi lähtivät matkaan paikallisen mielenterveysyhdistys Kello ry:n ja Äänekosken Ilonan tilausbussilla aamulla kello kuudelta. Perille ehdittiin nippa nappa ennen avajaisia. Ritva oli saapunut Iisalmeen Helsingistä jo perjantaina, Sirpa oli tullut Varkaudesta yksinään ja oli paikalla hyvissä ajoin lauantaina ilmoittamassa joukkueen kisoihin. Ilmassa oli suuren urheilujuhlan tuntua. Samana päivänä Pekingin olympialaisissa heitettiin keihästä. Finaalissa oli kolme suomalaista. Keihäänheittoa seurattiin kisojen aikana ja välillä jännityksellä. Pääroolissa olivat kuitenkin kotiyhdistysten kilpailijat. Sää suosi osanottajia. Aurinko paisteli milloin pilvien lomasta, milloin lähestulkoon pilvettömältä taivaalta. Tänä vuonna säästyttiin sateilta ja palelemiselta. Lihakset pysyivät lämpiminä ja mielet korkealla alusta loppuun saakka.

Kiertopalkinto meni kolmatta kertaa peräkkäin Kouvolan Pohjatuulelle. Sille tielle se jääkin. Keskusliiton on hankittava uusi kiertopalkinto, josta kilpaillaan vuoden päästä Kouvolassa. Siinäpä haastetta kaikille yhdistyksille ottaa haltuun yleisurheilumestaruus ja kiertopalkinto Pohjatuulelta sen omalla kotikentällä. Toivottavasti Mieli maasta ry osallistuu isommalla joukkueella Kouvolan kisoihin. Oma huutosakkikaan ei ole pahitteeksi.

Karin vähimmäistavoitteena on pitää tulokset samoina. Kahden vuoden päästä sarjan vaihtuessa sijoitus paranee samoilla suorituksilla. Päivi aikoo hioa tekniikkaa käytännössä. Tänä vuonna valmistautuminen jäi paljolti Keskisuomalaisessa ilmestyneiden kuvien katseluun ja pariin harjoittelukertaan Harjun kentällä. Sen verran viime vuodesta sentään viisastuttiin, ettei treenaus jäänyt viime tippaan. Sirpan mielestä kisat olivat kaiken puolin mukava kokemus, kilpaurheilijaa hän ei silti sisältään löytänyt. Kisoihin osallistuminen saattaa hänen

mielestään kannustaa mielenterveyskuntoutujia harrastamaan aktiivisemmin liikuntaa. Mieli maasta -yhdistyksen tunnettavuus lisääntyy, jos jäseniä osallistuu kisoihin jatkossakin.



Ritvan kommentteja ei saatu tähän kirjoitukseen, mutta ilmeistä päätellen mieli ei ollut maassa hänelläkään.



Liikuntavastaavan kelpasi pullistella kultamitalistien välissä

Kolmen H:n sairaus

Sairastuin yllättäen noin neljä vuotta sitten Menieren-tautiin. Ensimmäinen raju huimauskohtaus oksenteluineen oli hyvin pelottava kokemus. Sairauteen kuuluvat:

huimaus, huonokuuloisuus, humina.



Sairautta kutsutaankin usein kolmen H:n sairaudeksi. Sairaus osaa olla hyvinkin mystinen. Juuri, kun on suunnitellut alkavansa tekemään jotain hauskaa tai on lähdössä vaikka lomareissulle, silloin huimaus iskee. Olen joutunut viettämään pedissä yhtäjaksoisesti lähes kolme kuukautta oksennusastia vierellä. Tämä kaikki vetää mielen maahan. Ei voi suunnitella menojaan etukäteen, koska ei voi tietää milloin se karusellihuimaus tulee rajuna päälle. Sairauteen kuuluu myös korvan/korvien soiminen eli tinnitus ja kuulonalenema.

Minulla kuulo on toisessa korvassa 70 db eli tätä hiljaisempia ääniä en sillä korvalla kuule. Halusin vaan kertoa tällä kirjoituksellani, että myös sairaus masentaa. Onneksi välillä on parempia päiviä eikä huimaa niin rajusti. Ja lääkityksestä on jonkin verran apua. Itse sairaus on kuitenkin parantumaton. Lue lisää nettisivuiltamme, jotka olen huimauksen ollessa pienimmillään pikkuhiljaa rakentanut. Tässä osoite:

<http://www.keskisuomenmeniereyhdistys.com>

Terveisin, Teijo

Menieren taudille tunnusomaista:

- Krooninen sisäkorvasairaus, jonka syytä ei tunneta
- Taudinkulku oikullinen, kuulon heikkenemis- ja kiertohuimauskohtauksia
- Sisäkorvan nesteen lisääntyminen ja paineen nousu aiheuttavat kohtauksen
- Sairastumisikä vaihteleva n. 25 - 55 v.
- Huimauskohtaukset varoittavat tulostaan siten, että humina voimistuu ja korvan paine lisääntyy
- Oireet harvoilla molemmissa korvissa

Tauti ei yleensä johda täydelliseen kuuroutumiseen, mutta kuulo saattaa heiketä ajan myötä kohtaukset tulevat päivittäin, viikoittain, vuosien välein tai saattavat loppua kokonaan.

Liityn Mieli Maasta ry:n jäseneksi



Nimi: _____ **Ikä** _____

Kotiosoite: _____

Sähköpostiosoite: _____ **Puhelin:** _____

Paikka ja aika: _____

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys

OLETHAN MUISTANUT JÄSENMAKSUSI VUODELLE 2008

tilinumero: OKO 554128 - 45590

Jäsenmaksu 10 €

Kerro mielipiteesi - ota kantaa - anna palautetta



Taita paperi kahtia ja sulje kirje teipillä tai niiteillä

- Jäsenpostia -

**Postimaksu
maksettava**

**Mieli Maasta ry
Kauppamiehentie 6
02100 ESPOO**

