

## Huoma-lehti 2/2015: Kokemuksia Nilsasgårdenista

### Suru pitää otteessaan

21.5.–24.5.2015 Nilsasgården, Sipoo

Osallistuimme Suomen Mielenterveysseuran järjestämälle Suru pitää otteessaan-kurssille. Kurssin vetäjinä toimivat ansiokkaasti Elisa Lehtonen ja Tapio Moilasheimo. Kurssin tarkoituksena ei ollut kerrata menetykseen liittyviä tapahtumia vaan paneutua siihen miten jatkaa elämässään eteenpäin. Kurssi pidettiin toukokuussa torstaista sunnuntaihin Nilsasgårdenissa lähellä Porvoota.

Nilsasgården on pienen järven rannalla, muita mökkejä ei päiväselteään näkynyt, mutta illalla huomasimme yhden mökin valot vastapäätä. Olimme keskellä kaunista keväistä luontoa. Päärakennus oli vanha hieno huvila, joka oli kunnostettu. Ruokailu- ja saunatilat olivat entisestä navetasta kunnostetussa rakennuksessa. Nilsasgårdenissa oli vain meidän kurssimme väki, joten saimme nauttia rauhasta ja luonnon kauneudesta keskenämme. Osallistujia kurssille oli seitsemän, joten saimme kukin oman huoneen. Suihku- ja wc-tilat olivat käytävällä. Pärjäsimme hyvin, koska meitä oli niin vähän. Sauna lämpeni joka ilta, mutta järveen ei kukaan uskaltanut, sen verran viileitä olivat keväiset iltamme. Tunnelma saunassa oli joka ilta hulvaton. Saimme torstaina ensimmäiseksi lounaan jonka jälkeen siirryimme huvilan terassille aloittelemaan kurssiamme. Ryhmämme koostui kahdesta itsemurhan tehneen omaisesta ja viidestä henkirikoksen uhrien omaisesta. Terassilta, jossa ryhmämme pidettiin, oli kaunis ja mieltä rauhoittava näkymä järvelle. Paikka oli viihtyisä ja lämmin. Torstain tutustumiskierroksella alkoi ryhmämme muodostua yhtenäiseksi ryhmäksi. Syntyi meidän ryhmämme, me. Suru, oli sen syy mikä tahansa, yhdisti meidät.

Kurssin tunnelma oli rauhaista. Jokainen sai oman, kiireettömän ajan, jolloin käsiteltiin hänen valitsemaansa aihetta. Asianomaista kuunneltiin, hänelle tehtiin tarkentavia kysymyksiä, kommentoitiin ja niin jokainen sai jakaa sillä hetkellä mieltä askarruttavan asiansa toisten kanssa. Varmaan jokainen sai uusia näkökulmia ja oivalluksia. Ilmapiiri oli avoin ja ymmärtävä. Lähtöpäivänä ei enää käsitelty asioita syvällisesti, joten lähdimme kotimatalle rentoutuneena ja rauhallisin mielin.

Nilsasgårdenin emäntä piti meistä hyvää huolta. Hän valmisti hyvää kotiruokaa, leivonnaisia ja leipää. Olimme kiinnostuneita paikan historiasta, joten emäntä kertoi siitä Tapion pyynnöstä. Ruokailujen yhteyteen oli myös varattu vapaata aikaa. Osa kävi kävelemässä ympäristössä, osa istui ulkona keskustelemassa. Aamulla virkeimmät istuivat jo kuudelta kahvikuppeineen lasitetulla terassilla seurustelemassa ja ihailmassa miten usva väistyi tehden tilaa auringolle ja uudelle päivälle.

Nilsasgårdenissa ei ole tv:tä, mutta sitä ei kaivattu. Aika kului nopeasti. Jo ensimmäisenä iltana saimme tutustua shindoon. Se on rauhallista, rentouttavaa liikuntaa, omaan itseensä tutustumista. Teimme joka ilta samat liikkeet, joten ne jäivät vähitellen mieleemme.

Pitkä viikonloppumme oli niin antoisa, että ehdotimme jatkokurssia. Tapaisimme mielellämme joskus uudelleen. Omien kokemustemme perusteella suosittelemme kurssia lämpimästi.

Leena ja Leila