

mieli

2023

**HYVÄÄ MIELTÄ
FUTISTREENEISTÄ!**

**SIXTEN KORKMAN:
Mielenterveys
on investointi**

**Miksi nuoret
voivat huonosti?**

**KUOLEMA PYSÄYTTÄÄ
Miten kohtaan surevan?**



28

Erin opettelee nelikymppisenä tunnistamaan tunteitaan.

24

FC Interin jalkapallotreeneissä jokainen pelaaja huomataan.



30

MIELI ry:n vapaaehtoisena pääsee tekemään hyvin erilaisia tehtäviä huippujengissä. Kolme vapaaehtoista kertoo, mikä heitä motivoi mukaan toimintaan.



20

Kriisiyöntekijä Hannele Lehtonen muistuttaa, ettei ole oikeaa tapaa surra.

- 4 Puheenaihe**
Nuoret tarvitsevat kasvurauhaa
- 10 Mielilukuja**
- 12 Mies ja mielenterveys**
Voimamies Mika Törrö oppi keski-ikäisenä rakastamaan
- 16 Mielenterveyden ensiapu**
-kurssilla opitaan kohtaamista
- 18 Hyvän mielen työpaikka**
8 vinkkiä hyvään työyhteisöön
- 20 Apuna kriiseissä**
Suru on aina yksilöllinen kokemus

- 23 Mielen päällä**
Ympäristöahdistus yleistyy
- 24 Mieli mukana**
Jalkapallokenttä on hyvä ympäristö vahvistaa mielenterveyttä
- 28 Mielinauha**
Erin Anttila: Mielen solmuja tulee jokaiselle
- 30 Vapaaehtoiset**
Parasta on kiva porukka
- 32 Ajankohtaista**
- 34 Tutkittua tietoa**



ClimateCalc CC-00084FI
PunaMusta Magazine



Joka toinen meistä

Viime vuodet ovat olleet poikkeuksellisen kuormittavia. Koronapandemia, Venäjän hyökkäyssota, hintojen noususta johtuva toimeentulostressi ja huoli maapallon tulevaisuudesta vaivaavat mieltä. Kriisit ovat tuoneet lisää kuormaa, mutta moni voi huonosti jo ennen niitä. Mielen-terveyden häiriöt ovat yksi kansansairauksistamme. Joka toinen suomalainen kokee elämänsä aikana mielen-terveyden häiriötä. Joka viides sairastuu elämänsä aikana masennukseen.

Erityisen hälyttävää on, että nuorten tyytyväisyys elämään on selvästi heikentynyt: Yksinäisyys ja masennusoireet ovat lisääntyneet. Yli puolet korkeakouluopiskelijoista kertoo kärsivänsä mielen-terveyden ongelmista. Palveluissa ei ole pystytty vastaamaan nuorten hätään. Apua ei saa ajoissa, mikä näkyy nuorisopsykiatrian ylipitkinä jonoina ja patjapaikkoina osastoilla.

Koronapandemian keskellä syntyneitä hoitovelkaa puretaan vielä pitkään. Tilanne on kestävä ja sekä apua tarvitsevien ihmisten että julkisen talouden kannalta. OECD:n vuonna 2018 tekemän arvion mukaan mielen-terveyden häiriöt maksavat Suomelle vähintään 11 miljardia euroa vuodessa.

Jos kuluja halutaan pienentää, kaikkien Suomessa asuvien hyvinvointia on pystyttävä vahvistamaan. On ymmärrettävä, että mielen-terveyttä voi ja kannattaa vahvistaa ja että se on yhteiskunnalle järkevä investointi. On satsattava etenkin lasten ja nuorten tukemiseen ja mielen-terveyden edistämiseen. Koko palvelujärjestelmä on käännettävä ympäri: siirrettävä painopiste erikoissairanhoidosta matalan kynnyksen tukeen ja oikea-aikaiseen hoitoon.

Muutos on mahdollinen, mutta kyse on isoista poliittisista päätöksistä tilanteessa, jossa keskustelua hallitsee puhe leikkauksista. Seuraava hallitusohjelma on merkittävä. MIELI ry pyrkii siihen, että ohjelmassa on selkeitä linjauksia mielen-terveyskriisin ratkaisemiseksi.



KUVA JUKKA RAPO

Politiikka tuntuu usein olevan kaukana omasta arjesta ja päättäjiin vaikuttaminen vaikeaa. Kun tuskastun siihen, että muutokset etenevät hitaasti, ihmiset eivät saa apua ajoissa ja ongelmat pahenevat, yritän miettiä, onko mitään, mitä voisin itse tehdä.

Tässä oma listani: Soitan tutulle, jonka kanssa en ole vähään aikaan jutellut. Kysyn kaverilta mitä kuuluu ja keskityn kuuntelemaan. Pysähdyn, jos näen itkevän nuoren ja kysyn mikä hätänä. Jaan somessa tietoa mielen voimavaroista ja Kriisipuhelimesta. Mietin kouluttautumista vapaaehtoiseksi.

Jokainen voi tehdä pieniä arkisia asioita. Joskus pelkkä myötätuntoinen hymy riittää pelastamaan päivän. Sekin on mielen-terveysteko, että ostaa Mielinauhan.

Pidetään huolta. Toisistamme ja itsestämme.

Liisa Partio

Viestintäjohtaja
MIELI ry

Julkaisija: MIELI Suomen Mielen-terveys ry | Toiminnanjohtaja: Sari Aalto-Matturi

Päätoimittaja: Liisa Partio | Visuaalinen suunnittelu ja taitto: Johanna Pekkala

Toimitussihteeri: Viivi Virtanen | Toimitus: Jutta Kajander, Kirsi Maunula

Toimituksen osoite: Maistraatinportti 4 A, 7 krs. 00240 Helsinki

Vaihe: (09) 615 516 | Sähköposti: etunimi.sukunimi@mieli.fi | Kannen kuva: Suvi Elo

Painopaikka: Punamusta Oy | ISBN: 978-952-7494-04-2 | mieli.fi

Seuraa meitä:





Maailman kriisit ja koulupaineet kuormittavat nuoria. Varsinkin tytöt kertovat ahdistuneisuudesta. Tukea pitäisi saada helposti, omassa arjessa.

PELKKÄÄ HARMAATA?

Riittämättömyyden tunnetta,
yksinäisyyttä, ahdistusta. Osa nuorista
on niin kuormittuneita, että puhutaan
nuorten mielenterveyskriisistä.
Mistä paha olo kumpuaa?

TEKSTI TIINA KIRKAS KUVAT ISTOCK

Enemmistö suomalaisista nuorista voi hyvin, mutta samaan aikaan puhutaan nuorten mielenterveyskriisistä. Pahoinvointi on lisääntynyt ja muuttunut vakavammaksi. Nuoret jonottavat pitkiä aikoja pääsyään psykiatriseen hoitoon.

Mitä tässä ajassa tapahtuu, että niin moni nuori voi huonosti? Oltiinhan ennenkin nuoria, kipuiltiin kasvua ja koettiin vaikeita aikoja.

”Viime vuosina maailma on mullistunut rajusti. Kriisejä on kasautunut nuorille ilman, että heidän elämässään olisi juuri silloin tapahtunut mitään erityistä tai heillä olisi mielenterveyden haasteita”, **Satu Raappana** vastaa.

Hän johtaa Sekasin Kollektiivia, joka tarjoaa verkossa nuorille muun muassa matalan kynnyksen keskustelutukea.

Kriiseistä Raappana mainitsee koronaviruspandemian, jonka sulkutoimet rajoittivat erityisen rajusti nuorten arkea. Keväällä 2020 koulu siirtyi verkkoon, ja iso osa harrastuksista keskeytyi. Nuoret eivät saaneet tavata toisiaan, ja myös yhteys tärkeisiin kodin ulkopuolisiin aikuisiin heikkeni tai tyystin katkesi.

Osa nuorista pärjäsi hyvin omissa oloissaan, kaikki kuitenkin eivät. Monista eristysajan seurauksista ei ole toivuttu vielä.

”Lukiolaiselle on iso asia, jos kolmen vuoden kouluajasta kaksi vietetään kotona etäopetuksessa”, Raappana sanoo.

Pandemiaa on seurannut Venäjän hyökkäys Ukrainaan, mikä on lisännyt tuntuvasti sodan uhkaa ja pelkoa Suomessakin. Turvatomuuden tunne on kasvanut myös nuorilla.

Samaan aikaan ilmasto lämpenee ja luonto tuhoutuu kiihtyvää vauhtia eri puolilla maailmaa. Kyselyissä ympäristökriisi ja sen sumentama tulevaisuusnäkökulma huolettavat juuri nuoria.

”Nuoret eivät ole rikki vaan reagoivat kriiseihin niin kuin heidän kuuluukin. Aikuihin tehtävä on korjata huolta aiheuttavat asiat, ei niinkään nuoria”, Raappana sanoo.

Lukio paineistaa

Ulkoisten uhkien ohella nykynuorten elämää paineistaa koulu, joka korostaa aikaisempaa enemmän yksilöä ja itseohjautuvuutta jo perusopetuksessa. Yhteisiä koulupolkuja on eriytetty ja pysyviä rakenteita purettu. Kouluissa valinnaisuus on lisääntynyt ja avoimet

oppimisympäristöt ovat paikoin korvanneet perinteiset luokkahuoneet.

Ammattioppilaitoksissa ja lukioissa nuoret vastaavat jo pitkälti itse opinnoistaan.

Lukiossa myös kurssimäärät ovat vuosien myötä kasvaneet, oppisisällöt laajentuneet ja vaatimustaso noussut.

Nuorten kuormitusta lisäävät yliopistojen ensikertalaiskiintiöt ja todistusvalinta, jotka pakottavat valitsemaan heti ensimmäisellä luokalla oikeat aineet ja suoriutumaan ylioppilaskokeista mahdollisimman korkein arvosanoin.

Raskaan koulun rinnalla nuorten elämässä tapahtuu kuitenkin paljon muutakin, muistuttaa Helsingin yliopiston akatemiaprofessori **Katariina Salmela-Aro**.

”Nuoret luovat identiteettiään, etsivät elämälleen suuntaa, pohtivat koulutuksellisia polkujaan, seksuaalisuuttaan ja parisuhdekyvyksiä. Se on heidän tärkeä kehitystehtävänsä. Kyse onkin yhdestä elämän vaativimmista ajanjaksoista, jota meidän tulisi ymmärtää nykyistä paremmin.”

Tytöt viihtyvät sosiaalisessa mediassa, pojat peliverkostoissa

Ymmärrystä tarvitaan myös älylaitteiden, sosiaalisen median ja pelaamisen vaikutuksista nuorten mielen hyvinvointiin. Suomalaisista ajankäyttötutkimuksista tiedetään, että tytöt viihtyvät sosiaalisessa mediassa ja pojat pelaavat.

”Sosiaalisessa mediassa tytöt vertailevat toistensa ulkonäköä ja menestymistä. Se heikentää itsetuntoa, jos kokee itsensä huonommaksi kuin muut. Pojilla taas syrjäytymisvaara kasvaa, jos pelaaminen imaisee kokonaan mukaansa”, Katariina Salmela-Aro sanoo.

”Pitkittäistutkimuksemme osoittaa, että huonosti voivilla nuorilla on erityinen riski koukuttua sosiaalisen median alustoille.”

Älylaite on ongelma, jos se estää nuorta elämästä normaalia arkea. Silti puhelimen takavarikointi ei ratkaise yhdenkään nuoren mielenterveysongelmaa, Satu Raappana huomauttaa.

”Monelle nuorelle älypuhelin saattaa olla juuri sillä hetkellä ainoa hyvältä ja mahdolliselta tuntuva väline, jolla voi olla yhteydessä ulkomaailmaan. Sosiaalisen median voi valjastaa hyvään ja auttaa nuorta eteenpäin elämässään. Peliverkostoissakin saa paljon vertaistukea ja tsemppaamista.”

FAKTA

30%

8. ja 9. luokkalaisista tytöistä ja 8 % pojista kertoo kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta.

Lähde: THL
Kouluterveyskysely 2021



Paha olo kuuluu ja näkyy

Sekasin-chatissa nuorten paha olo kuuluu muun muassa ahdistuksena, masennuksena, yksinäisyytenä ja ihmissuhdeongelmina. Valtaosa yhteydenotoista tulee tytöiltä, Satu Raappana kertoo.

”Nuori ei välttämättä tarvitse lääketieteellistä diagnoosia, mutta paha olo vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa sekä toimintakykyynsä ja -haluunsa.”

Chatissa nuoret epäilevät omaa jaksamistaan ja riittämistään: miten oma mieli kestää? Joka päivä käydään kymmenisen keskustelua itsetuhoisuudesta, eli nuori voi kokea ainoaksi vaihtoehdokseen satuttaa itseään tai tappaa itsensä.

”Se on iso määrä nuoria, jotka kokevat olevansa umpikujassa”, Raappana sanoo.

Katariina Salmela-Aron mukaan nuorten pahoinvointi on lisääntynyt ja äärestynyt erityisesti pandemian jälkeen. Parhaiten

Nuoruus on yksi elämän vaativimmista ajanjaksoista, jota meidän tulisi ymmärtää paremmin.

pärjäävät nuoret, jotka saavat kotoaan tai muilta läheisiltään tukea ja kannustusta. Huonoiten voivat nuoret, joilla ei ole tällaista tukiverkostoa.

Yläkoulussa ja lukiossa pahoinvointi näkyy myös kynnisenä ja kielteisenä suhtautumisena koulunkäyntiin.

”Kun nuori voi huonosti, hän ei jaksakaan eikä uskalla pyrkiä täyteen potentiaaliinsa. Hän laskee koulutuksellisia tavoitteitaan, millä on kova hinta yhteiskunnallemme ja ennen kaikkea nuorelle itselleen.” ►



Nuorilla on oltava rinnalla aikuisia, tilaa kokeilla ja myös epäonnistua turvallisesti.

Aikaisemmissa tutkimuksissa lähinnä pojat vähättelivät koulutuksen merkitystä, mutta koronaviruspandemian jälkeen myös tytöt ovat alkaneet suhtautua opiskeluun entistä välinpitämättömämmin.

”Muutoin tytöt ovat poikia suoritus- ja menestysorientoituneempia. He kokevat voimakasta kilpailupainetta ja siitä aiheutuvaa riittämättömyyden tunnetta”, Salmela-Aro sanoo.

Apu lähelle nuoria

Nuorten mielenterveyden ongelmat käyvät kalliiksi yhteiskunnalle. Usein koulussa ja opinnoissaan oireileva nuori voi huonosti myös työelämässä. Viime vuosina nuorten aikuisten työttömyys on lisääntynyt, mikä näkyy muun muassa sairaspöissaoloissa.

Sitäkin kalliimpaa on syrjäyttää nuoria kokonaan yhteiskunnasta ja antaa heidän

jonottaa pitkiä aikoja tarvitsemaansa apua. Nuoren elämässä viikkokin ratkaisee, joskus jo päivä.

Siksi Mieli ry:n toiminnanjohtaja **Sari Aalto-Matturi** vaatii nuorten hyvinvointivaheen ja hoitovelan pikaista korjaamista. Tässä auttaisi terapiatakuu, jolloin nuori varmasti tietäisi saavansa apua tietyn ajan kuluessa.

”Samalla hoitopolku on käännettävä psykiatrisesta erikoissairaanhoidosta peruspalveluihin ja mielellään sinne, missä nuoret arkeaan elävät – oppilaitoksiin, kouluihin, verkkoon.”

Satu Raappana muistuttaa, että nuoret haluavat yhteiskunnalta jatkuvuutta ja tukea silloin, kun he sitä tarvitsevat.

”Nuoret toivovat aikuisia kulkemaan rinnallaan. Heitä myös turhauttaa kertoa omaa kipeää tarinaansa aina vain uusille ihmisille: toistaa huonovointisuuden tarinaa, jotta saisivat apua.”

Toisaalta Raappana tietää, että nuoret ovat mieleltään taipuisia ja pienellä tönäisyydellä osaavat löytää itsestään uskallusta ja voimavaroja edetä elämässään.

”Tyhjiössä on vaikea nähdä eteenpäin, mutta kun omia ajatuksiaan peilaa jonkun toisen kanssa, tilanne helpottuu.”

Tulevaisuuden uskoa ja kasvurauhaa

Hoitojonojen purkaminen on tärkeä ensitoimi, mutta muuten nuorten hyvinvointia tulee kohentaa kokonaisvaltaisesti, Sari Aalto-Matturi sanoo.

”Näin jo siksi, että nuorten nykyinen kuormitus on monen tekijän kasauma.”

Mieli ry:n julkaisemassa Nuorten hyvinvointiohjelmassa listataan useita ratkaisuehdotuksia, jotka liittyvät muun muassa koulujärjestelmään, toimeentuloon, osallisuuteen, työelämään ja ympäristökriisiin.

Katariina Salmela-Aro vahvistaisi puolestaan nuorten uskoa tulevaisuuteen ja koulutukseen.

Hän myös opettaisi nuorille akateemisten taitojen rinnalla sisukkuutta, uteliaista mieltä ja resilienssiä eli mielen joustavuutta. Taidot eivät vain tukisi opiskelua vaan myös auttaisivat toimimaan ylipäättään elämän vaativissa tilanteissa ja kriiseissä.

Sosiaaliset taidot taas tukisivat kykyä tulla toimeen, neuvotella ja sopia erilaisten ihmisten kanssa.

Salmela-Aro korostaa, että kyse on nimenomaan taidoista eikä persoonallisuuden piirteistä.

”Ne kehittyvät ja muuttuvat juuri nuoruusiässä. Tulevaisuustaitoina ne avaisivat nuorelle myönteisiä polkuja elämässä.”

Ei ole vain yhtä nuorten ryhmää

Tuskin koskaan suomalainen yhteiskunta on tarjonnut nuorille niin monia eri mahdolli-

suuksia opiskella, tehdä töitä, harrastaa ja muin tavoin toteuttaa itseään.

Moni nuori nauttii vapauksistaan, mutta moni myös pelkää valitsevansa väärin etenkin koulupolullaan. Harha-askeleiden välttely kuormittaa mieltä ja kapeuttaa nuoren tulevaisuuden näkymiä.

Katariina Salmela-Aro sallisikin nuorille nykyistä enemmän tilaa kokeilla ja epäonnistua turvallisesti.

”Elämässä tapahtuu aina vastoinkäymisiä, mutta niistä voi ottaa opiksi. Nuoria ei tulisi kuitenkaan muistuttaa jatkuvasti epäonnistumisista, sillä jokaisella nuorella on omat vahvuutensa.”

Kokeilujen rinnalla Salmela-Aro tukisi myös nuorten kykyä sitoutua tehtyihin ratkaisuihin ja päätöksiin. Lukuisten vaihtoehtojen maailmassa se saattaa olla monelle nuorelle vaikeaa.

”Tutkimusten mukaan sitoutuminen parantaa hyvinvointia, koska energiaa vapautuu valinnanmahdollisuuksien veivamiselta muuhun tekemiseen. Elämässä on harvoin täydellisiä ratkaisuja, vaan useimmiten kyllin hyvä riittää.”

Salmela-Aro korostaa nuorten äänen kuulemista, vaikka se ei välttämättä olisi sitä, mitä aikuiset haluaisivat kuulla.

”Ei ole vain yhtä nuorten ryhmää ja nuorten ääntä vaan monenlaisia nuoria ja heidän ääniään. Niitä kaikkia tulee kuunnella. Kaikenlainen monimuotoisuus yhteiskunnassa on nähtävä rikkautena.” ●

FAKTA

81%

8. ja 9.-luokkalaisista pojista ja

57%

tytöistä oli tyytyväisiä elämäänsä tällä hetkellä.

Lähde: THL
Kouluterveyskysely 2021



Nuorten hyvinvointi hallitusohjelmaan

MIELI RY KOKOSI viime syksynä yhdessä 142 eri tahon kanssa Nuorten hyvinvointiohjelman 13–28-vuotiaiden nuorten hyvinvoinnin ja mielen terveyden vahvistamiseksi. Ohjelmassa on yhteensä yli 70 toimenpidettä. Tavoitteena on, että nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen on tärkeä osa seuraavaa hallitusohjelmaa.

mieli.fi/nuortenhyvinvointiohjelma

Mielenterveyteen investointi toisi säästöjä

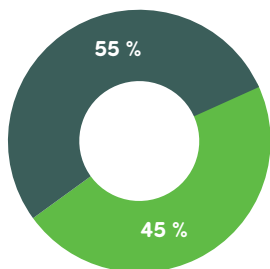
11
miljardia

OECD:n raportista (2018) selviää, että mielenterveyden häiriöt maksavat Suomessa vuosittain noin 11 miljardia euroa.

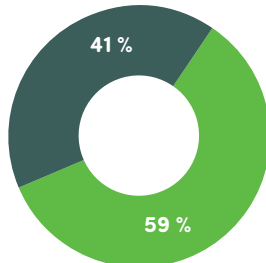
166
miljoonaa

Terapiatakuu tuottaisi noin 166 miljoonan kustannussäästön. Säästö perustuu työkyvyttömyyskuluja vähentämiseen (100 miljoonaa) ja ansioverotulojen kasvuun (66 miljoonaa).

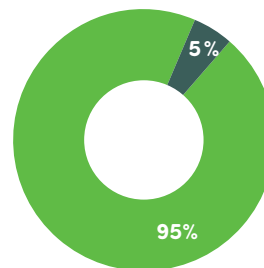
Työkyvyttömyyseläkkeet
2021 (ETK)



Sairauspäivärahopäivät
2022 (Kela)

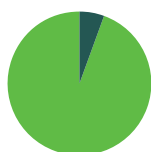


Terveystieteiden tutkimuskeskuksen
käyttötulot 2020 (THL)



Muut Mielenterveys

Mielenterveyspalvelujen osuus julkisen terveydenhuollon kustannuksista eri maissa



Suomi
5,6 %



Hollanti
8,3 %



Ruotsi
9 %



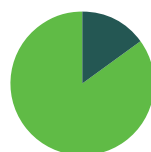
Iso-Britannia
10,3 %



Saksa
11,3 %



Norja
13,5 %

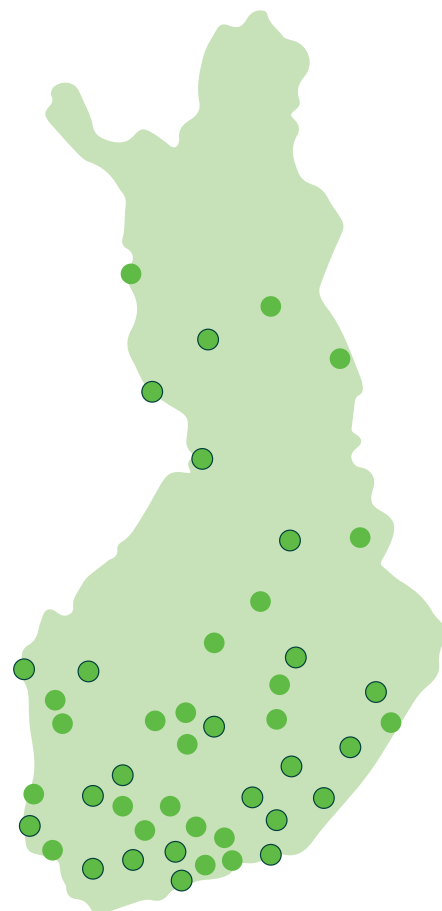
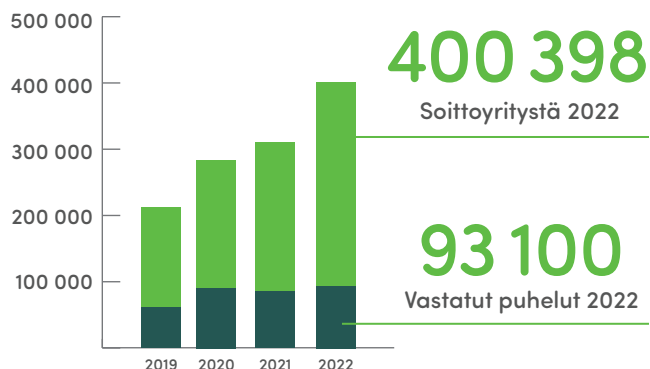


Ranska
15 %

Lähde: OECD 2021

MIELI ry auttaa

Kriisipuhelimen **soittoyritykset** ovat lähes tuplaantuneet välillä 2019–2022.



Vuonna 2022 soittaja on sanonut yli

2000

puhelun päätteeksi, ettei aio satuttaa itseään / tehdä itsemurhaa.

MIELI ry

- **54** paikallista jäsenjärjestöä, joissa **4000** jäsentä ja **3200** vapaaehtoista.
- **22** kriisikeskusta

Sekasin-chat keskustelut 2022:

32 000

(lähes 4000 enemmän kuin edellisvuonna)

Hyvän mielen koulu – koulutuksissa tavoitettu vuonna 2022:

26 000

nuorta (edellisvuosi 11 000)

MIELI ry:n vapaaehtoisten tekemät tunnit vuonna 2022:

63 822

2330

ammattilaista nuorten parissa (nelinkertainen määrä v. 2021 verrattuna)

MIKA TÖRRÖ

Täyttää toukokuussa
44 vuotta,
5-kertainen Suomen
vahvin mies
-kilpailun voittaja.



Herkkä ja ujo Mika

Mika Törrö vietti suuren osa lapsuudestaan laitoksissa ja 11 vuotta vankilassa. Viina auttoi olemaan kova jätkä mutta oli samalla viedä hengen. Raitistumisen jälkeen elämään tuli myös rakkaus.

TEKSTI VIIVI VIRTANEN KUVAT SINI-MARJA NISKA

Ennen kuin synnyin, isäni pahoinpiteli raskaana olevaa äitiäni. Äiti pääsi karkuun, mutta sitten tuli isäpuoli, joka muuttui alkoholin vaikutuksen alla aggressiiviseksi. Pelkäsin mutta samalla kapinoin.

Aloin varastella, pinnasin koulusta ja vastustin auktoriteetteja. 10-vuotiaana minut vietiin psykiatriselle osastolle, koska äiti ei pärjännyt kanssani. Kun lukittauduin siellä huoneeseeni, jouduin hoitajan kanssa pyöreeään, pehmeään huoneeseen. Toinen rangaistus oli putkan kaltainen tila, jossa oli kivinen lattia ja kaksi ovea lukossa. Sellaiset kokemukset ovat aika rankkoja nuorelle mielelle, koska en yhtään tiennyt, milloin pääsen pois. Nuorena koettujen rangaistusten takia uhma kasvoi todella kovaksi. En halunnut kunnioittaa tai totella ketään.

URHEILU ON AINUT ASIA, mitä olen rakastanut pienestä pitäen. Urheilun avulla olen purkanut paineita ja saanut kelat poikki silloinkin, kun on ollut vaikeaa. Se on yksi isoimpia asioita mielenterveyteni kannalta. Nuorena myös pelikoneet olivat minulle tapa paeta vaikeita tunteita. Niistä sai nopeaa mielihyvää. Äiti on ollut tukena koko elämäni, vaikka häntä syytinkin nuorena hylkäämisestä. Ne olivat rankkoja hetkiä, kun jouduin pois kotoa.

Muhoksen koulukotiin minut vietiin 13-vuotiaana. Se oli kuin korkeakoulu rikolli-

seen maailmaan. Isompikokoiset hakkasivat ja alistivat minua. Kun pääsin 18-vuotiaana pois, olin hyvin epävarma ja arka, itsetuntoni oli nollassa. Pelkäsin minua isompia ihmisiä, arvotin heidät minua ylemmäs. Viina oli lääke, ja minusta tuli alkoholisti. Olin hukassa, koulunkäynti tai mikään ei kiinnostanut. Pelkäsin, että paljastuu, kuka on oikea Mika: se herkkä ja ujo poika, joka olen sisimmässäni.

Jos olisin uskaltanut olla oma itseni, olisin varmasti löytänyt hyvän kaveriporukan. Hain hyväksyntää, koska halusin kuulua porukkaan ja olla se kova jätkä. Viinan avulla pystyin muuttamaan toimintaani ja tekemään rikoksia. Sain kyllä hyväksyntää rikolliskavereilta, mutta toimin samalla itseäni vastaan. Omatuntoni ei kestä rikosten tekemistä selvinpäin.

NYT OLEN OLLUT MUKANA tekemässä **Heikki Turkan** ja **Julia Särkän** toimittamaa opasta lasten ja nuorten rikoskierteen ennaltaehkäisemiseksi. Nuori tarvitsee turvallisen aikuisen, joka tukee ja kuuntelee, harrastuksia ja turvallisen kasvuympäristön. Toivoisin, että nuoret pystyisivät tekemään, mitä oma sydän sanoo, eikä toimimaan ryhmän paineen alla. Itse olen tehnyt paljon vääriä valintoja hyväksynnän takia.

Jouduin vankilaan kerta toisensa jälkeen. Siellä väärinä esikuvina toimivat vanhat hörhöt, jotka ottivat siipiensä suojaan, tarjosivat huumeita ja kertoivat ”sankaritarinoita”. ▶



”Tärkeintä oli myöntää, etten pärjää yksin.”

Minulla vahvistui tahto olla vastuuton ja välittämättä yhteiskunnan säännöistä. Näen vieläkin silmissäni pidätysseilin yhdeksän neliön kopin, johon jouduin monet kerrat. Monesti mietin, että ei hyvää päivää, olen taas täällä ja mitä tahansa teen, niin monta vuotta on edessä. Pidätysseilissä ollaan usein monta viikkoa yksin ja siellä murtuu täysin henkisesti. Ei saa päihkeitä ja joutuu kohtaamaan itsensä.

Vankilassakin urheilu oli ainut asia, mikä piti päänsä kasassa. Minulla oli liikunnanohjaaja, joka kävi hakemassa sellistä pelaamaan kanssaan sulkapalloa. Välillä pääsin rullaluistelemaan tai iltasalille. Vankila on ollut myös turvasatama, jota ilman en ehkä olisi hengissä. Siviilissä päihteiden käyttö oli niin holtitonta, olin asunoton ja todella huonossa kunnossa. Vankilassa oli rajat, säännöllinen ruoka, vähemmän päihkeitä ja urheilu.

VIIMEISEN KERRAN VANKILAAN joutuessani olin käyttänyt viisi vuotta yhtäjaksoisesti viinaa, subutexia ja pillereitä. Olin aivan loppu ja toivoin, etten enää heräisi. Toipumiseni alkoi, kun tuttavani ehdotti, että hakisin koevapauteen.

Aikaisemmin olin töpeksinyt kaikki lomat, mutta nyt työntekijät huomasivat, että minulla oli eri ääni kellossa. Tein vankilassa töitä 7-8 tuntia päivässä ja huomasin, että selviän hyvin. Pääsin koevapauteen ja päihdekuntoutukseen Helppi-yhteisöön. Siellä oli vastassa linna-ajoi-

ta pari käyttökaveria, jotka olivat raitistuneet. Se antoi toivoa, että minullakin on mahdollisuus saada parempi elämä.

Jäin vielä useaksi vuodeksi Helppiin kuntouttavaan työtoimintaan. Siellä opetellaan arjen perusasioita ja puhutaan vertaisryhmissä. Minulle oli tärkeää olla turvallisessa, toipumiskeskeisessä ympäristössä. Sain ystäviä ja minua on kannustettu tähän päivään asti. Raitistuessa täytyy muuttaa koko elämä ja jättää vanhat kaverit. Tärkeintä oli kuitenkin myöntää, että minulla on ongelma, en pärjää yksin ja tarvitsen apua. Mielestäni se on vahvuutta, että sen pystyy sanomaan.

Kaikkea ei pysty kertomaan heti, mutta kynnystä puhumiseen ei kannata pitää liian korkealla. Mitä pidempään pitää sisällään, sitä vaikeampaa tulee olemaan. Omia valintojaan kannattaa miettiä: Haluanko kokea vankilaelämää, hyväksikäyttöä, epärehellisyyttä vai olisiko joku toinen tie? Aina voi muuttaa suuntaa. Ei se ole helppoa, itsellenikin tämä on elämän mittainen prosessi. Aloin tutustua itseeni täysin nollasta 35-vuotiaana.

Helpistä alkoi myös urheilun treenaaminen tosissaan. Tapasin 30 vuotta voimailun parissa työskennelleen **Kinnusen Ilkan** ja aloin treenata hänen ohjelmansa mukaan. Vuonna 2018 voitin Suomen vahvin mies -kilpailun. Huomasin pitäväni lajista myös siksi, että siinä on hyvä yhteisö, kannustava ja huumorintäyteinen ilmapiiri ympäri maailman. Vaikka en ole kielitaitoinen, olen saanut ystäviä. Pikkuhiljaa sitä pystyy juttelemaan englanniksi.

KUN RAITISTUIN, äidiltä lähti 20 vuotta kasvoista. En voi kuvitella, millaista tuskaa on pelätä poliisin soittoa, että poika on tapettu tai poika on tappanut jonkun. Oli hieno tunne, kun viimeisissä kotikisoissa äiti hymyili katsomossa, ylpeänä pojastaan. Rakas äitini kuoli syksyllä, se on ollut raskain asia elämäni aikana. Suru ja ikävä ovat olleet käsittämättömiä. Olen saanut rauhassa itkeä, ja läheiset ovat tukeneet. Äiti on nyt paremmassa paikassa katselemassa pojan suoritusta.

Olen myös löytänyt rakkauden ensimmäistä kertaa yli neljäkymppisenä. Olen miettinyt, mistä kaikesta olen jäänyt paitsi näiden vuosien aikana. Tunnemaailmani on aivan uusi, koska koen onnellisuutta ja pystyn antamaan ja vastaanottamaan läheisyyttä. On hienoa, kun pystyn nyt luottamaan ja olen tässä pisteessä elämässäni. Tämä on enemmän kuin mitä olisin ikinä uskaltanut toivoa. Elän unelmaa. ●



Vaihtoehtoja leikkauksille

Taloustieteilijä Sixten Korkman panostaisi lapsiperheisiin, koulutukseen ja mielenterveyspalveluihin.

TEKSTI VIIVI VIRTANEN KUVA JUKKA RAPO

Sixten Korkmanin mielestä valtion velkaantumisongelmaa ei ratkaista vain leikkauksilla tai verotusta kiristämällä. Korkman painottaa MIELI ry:n Mielen puolikkaat -podcastissa, että erityisesti työkyvyttömyys ja sosiaaliset ongelmat tulevat yhteiskunnalle kalliiksi, jos niitä ei hoideta ajoissa. Vuonna 2022 mielenterveyden häiriöiden perusteella myönnettiin toiseksi eniten työkyvyttömyyseläkkeitä.

”Tilannetta voidaan parantaa esimerkiksi sellaisilla toimilla, jotka lisäävät ihmisten kykyä osallistua työelämään. Silloin puhutaan muun muassa juuri mielenterveysongelmien ennaltaehkäisystä. Näin voisimme vähentää työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä tai lisätä osatyökykyisyyttä.”

Terapiatakuu käyttöön

Kustannusvaikuttavimpia toimia velkaantumisen pysäyttämiseksi ovat Korkmanin mukaan lapsiperheiden

tukeminen, varhaiskasvatuksen vahvistaminen, resurssien lisääminen koulutukseen sekä kulttuurin, liikunnan ja harrastusten mahdollistaminen kaikille. Konkreettisenä keinona Korkman nosti esiin myös terapia-takuun.

”Vaikka Suomi on velkaantumassa, niin meillä pitää olla varaa panostaa etenkin lapsiin, lapsiperheisiin ja nuoriin. Mielenterveysongelmista kärsiville nuorille täytyisi olla matalan kynnyksen palveluja saatavilla kohtuullisen ajan puitteissa. Olisi tärkeää, että esimerkiksi paljon puhuttu terapiatakuu toimisi käytännössä”, Korkman sanoo.

2000 euroa per jokainen suomalainen

Korkman toteaa Mielen puolikkaat -podcastissa, että mielenterveyshäiriöistä johtuva 11 miljardin kulu vuosittain on kansantaloudellisesti todella mittava.

”Jos kustannuksia katsotaan kansalaisten näkökulmasta, niin mielenterveyskustannukset maksavat jokaiselle suomalaiselle vuosittain noin 2000 euroa. Nelihenkiselle perheelle se tarkoittaa 8000 euroa vuodessa”, hän sanoo.

Korkmanin mukaan on hyvä pitää mielessä, että erityisesti erilaiset mielenterveysongelmat ovat inhimillisiä tragedioita, joita ei mitata rahassa.

”Humanistisesta näkökulmasta kaikilla täytyy olla mahdollisuus kehittyä ja saavuttaa tavoitteitaan, kukoistaa ja elää rikasta elämää. Sen täytyy olla tärkein tavoite ja silloin emme puhu pelkästään taloudesta. ●

MIELIEN PUOLIKKAAT -PODCAST

ilmestyy kerran kuussa. Podcastissa on haastateltu Mika Törrön ja Sixten Korkmanin lisäksi Mika Aaltolaa ja Ville Meristä. Jaksot löytyvät mm. Soundcloudista ja Spotifysta.

Tärkeintä on kuunnella

Tiina Merikanto ja Hannu Kiuru saivat Mielenterveyden ensiapu 2 -koulutuksesta ajatusvirikkeitä ja ymmärrystä, miten kohdata mielenterveysongelmista kärsivä ihminen.

TEKSTI VIIVI VIRTANEN
KUVA SINI-MARJA NISKA



Vuonna 2022 MIELI ry tarjosi 125-vuotisen juhlavuotensa kunniaksi Mielenterveyden ensiapu -koulutuksia maksutta eri ryhmillä. Yksi niistä pidettiin Tapiolan kirkon tiloissa hiljattain eläkkeelle jääneille ja muille halukkaille.

Papin virasta eläköitynyt **Hannu Kiuru** kuuli ohimennen, että kirkolla on mielenterveyteen liittyvä koulutus meneillään ja mietti, miksi hän ei ole siellä. Korona-aika oli sulkenut riskiryhmiin kuuluvan Kiurun kotiinsa kahdeksi vuodeksi, ja se oli aiheuttanut arkuutta lähteä kotoa.

”Silti kaipasin konsertteihin ja kuntosalille, halusin takaisin ihmisten pariin. Kun kirkolla alkoi uusi koulutus, ilmoittauduin heti mukaan”, Kiuru sanoo.

Toimittajan virasta eläköitynyt **Tiina Merikanto** puolestaan ohjaa juuri eläkkeelle jääneille Mitä vielä? -vertaistukiryhmää kirkon tiloissa ja kuuli koulutuksesta tutultaan.

”Ihmisen psyyke on kaikille tärkeä eikä ihmisyden matka tule kos-

kaan valmiiksi. Kun oli mahdollista lähteä tällaiselle matkalle, niin miksi ei”, Merikanto sanoo.

”Ajattelin, että koulutus antaa ajatusvirikkeitä ja voin oivaltaa asioita itsestäni tai jotain, josta voi olla muille hyötyä.”

Ammatin kautta lähellä

Molemmat ovat työnsä kautta sivunneet mielenterveysasioita vuosikymmeniä. Sosiaali- ja terveystieteiden erikoistoimittajana työskennellyt Merikanto teki toistakymmentä vuotta sitten tv-dokumentin, jossa kolme ihmistä kertoi omilla kasvoillaan mielenterveyden häiriöistään. Siihen aikaan se oli melko tavatonta.

”Ammatin kautta olen päässyt tarkastelemaan psyykkisiin ongelmiin liittyvää stigmaa. Silloin mielenterveyden ongelmista oli vaikea puhua ja edelleen on helpompaa sanoa, että nilkka on nyrjähtänyt”, Merikanto miettii.

Kiuru puolestaan toimi 37 vuotta pappina ja kohtasi paljon apua tarvitsevia ihmisiä. Koulutuksesta kuul-

lessaan häntä kuitenkin kaihersivat kysymykset: Tiedätkö tarpeeksi mielenterveydestä? Osaanko kohdata mielenterveyden häiriöistä kärsivän oikein?

”Mielenterveyden ensiapu -koulutuksen myötä olen ymmärtänyt, että idea ei ole tehdä meistä asiantuntijoita vaan jakaa tietoa ja sitä kautta taitoa”, Kiuru sanoo.

Rohkeutta ja malttia

Mielenterveyden ensiapu 2 -koulutuksen tavoitteena on lisätä tietoa psyykkisistä oireista, vähentää mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja antaa valmiuksia kohdata mielenterveyden ongelmia. Molemmat ovat saaneet koulutuksesta hyviä keinoja kohtaamiseen.

”Ymmärsin, että missä tahansa tilanteessa, joka koskettaa mielenterveyden häiriöitä, voi käyttää samoja avoimia kysymyksiä. Kun niitä treenaa, tulee rohkeutta lähestyä tositalanteessa”, Kiuru sanoo.

Koulutuksen aikana Kiuru on alkanut miettiä parasta koulukave-

riaan, joka sairasti aikoinaan skitsofreniaa.

”Harmi, ettei hän enää elä. Koulutuksen myötä olisin varmasti saanut uutta näkökulmaa hänenkin kohtamiseensa”, Kiuru pohtii.

Merikannolle koulutuksen suurin anti on ollut ymmärtää lisää dialogisuuden tärkeydestä.

”On hyvä muistutus, että pitää enemmän kysyä ja kuunnella kuin vastata”, Merikanto sanoo.

Työn loppu on joskus kriisi

Myös eläkkeelle jääminen voi olla joillekin kriisi. Juuri ennen eläköitymistä näkönsä menettäneellä Kiurulla on siitä omakohtaista kokemusta.

”Kun elämästä katosi rytmi, seurakunnan yhteisö ja ajatuksista työtehtävät, niin huomasi, että alkoi nousta kaikenlaisia hankalia ajatuksia”, Kiuru sanoo.

Hänelle huumori, äänikirjojen kuunteleminen ja kirjoittaminen ovat olleet tärkeitä mielenterveyden ylläpitäjiä.

Merikanto muistuttaa, että eläkeläiset ovat moninainen porukka, eikä kaikille työstä luopuminen ole niin vaikeaa.

”Eläkkeelle jääminen on toki taitekohta, jolloin tarvitaan toisia ihmisiä, kuuntelijoita, kuten elämän monissa muissakin tienristeyksissä. Mieli on silloin yhtä tärkeä kuin jalat, joilla liikkuu. Itse haluan säilyttää ilon ja halun oppia uutta”, Merikanto sanoo.

MITÄ ON MIELENTERVEYDEN ENSIAPU?

Koulutuksissa vahvistetaan omia mielenterveystaitoja ja ymmärrystä siitä, mitä mielenterveys on. Lisäksi lisätään rohkeutta ottaa puheeksi ja pyytää apua, jos on huolta omasta tai läheisen voinnista. Samalla opitaan taitoja kohdata ihmisiä, joilla on mielenterveyden haasteita. Koulutukset ovat yli 18-vuotiaille suunnattuja kansalaistaitokoulutuksia.

Lue lisää: mieli.fi/mtea

125-JUHLAVUOSI: KOULUTUKSIA UUSILLE RYHMILLE

Tuntuu kummalliselta että olemme puhuneet itsestämme ja lähisuhdeväkivallasta, mutta silti minulla on voimaantunut olo”, totesi eräs osallistuja Mielenterveyden ensiapu® -koulutuksen päätteeksi. Viime vuoden aikana näitä tämän palautteen suuntaisia kokemuksia on ollut poikkeuksellisen paljon, kiitos MIELI ry:n päätöksen juhlia 125-vuotista taivaltaan tarjoamalla 125 ilmaista Mielenterveyden ensiapu® -koulutusta.

Koulutuksia järjestettiin muun muassa rikostaisille, näkövammaisille, taiteilijoille, hiljattain eläköityneille, erovanhemmille, isille, kosmetologiyrittäjille ja jäsenkorjaajille. Kaiken kaikkiaan koulutukset tavoittivat yhteensä 1046 Suomessa asuvaa henkilöä. Koko vuosi oli upea yhteistyön näyte, joka toteutettiin yhteistyössä MIELI ry:n jäsenjärjestöjen ja ammattitaitoisten Mielenterveyden ensiapu® -koulutusten ohjaajien kanssa.

Koulutuksia ohjanneiden ohjaajien mukaan tärkein merkitys koulutuksella on se, että ne ovat luoneet tilaa puhua mielenterveydestä. Se kuulostaa yksinkertaiselta, mutta ei ole. Mielenterveydestä puhuminen - ohjatusti tuttujen ja tunteuttomien kanssa - avaa tilaa inhimillisyydelle ja kohtaamiselle ja purkaa samalla häpeää ja stigmaa aiheen ympäriltä.

Koska teemana on mielenterveys, tulevat ih-



EMILIA FRANTSI

Mielenterveyden
ensiapu -koulutusten ja
yhteisötaitojen ohjaaja.

miset koulutukseen ihmisenä, joilla on monenlaista tietoa, elämäkokemusta ja haavoja - mutta mikä vielä tärkeämpää - kokemuksista toivosta sekä selviytymisestä. Toivon viljeleminen myös synnyttää tuon alun sitaatin mukaisen kokemuksen voimaantumisen.

Kun koulutuksessa on mukana ryhmä ihmisiä, ammattitaitoinen ohjaaja, turvalliset rajat ja koulutuksen sisältö on tietoon perustuvaa, avaa se ikkunan muutokseen.

Tulee tunne, että eihän tämä kovin vaarallista ollutkaan. Ja että hei, eikös nämä tunnetaidot ja elämän kriiseihin liittyvät asiat ole ihan yhteisiä ja jaettuja?

Näillä kysymyksillä on suuri voima, joka alkaa säteillä osallistujien ympäristöön luoden tilaa puhua mielenterveydestä sellaisena kuin se on, osana elävää elämää. Tällaisessa säteilyssä meidän kaikkien on rauhallisempi elää.

Mieli lepää **HYVÄSSÄ** työyhteisössä

1

Kerro minulle,
että tekemäni työ
on tärkeää.

2

Ota minut mukaan.
Haluan olla
merkityksellinen
osa yhteisöä.

3

Kannusta, kehu ja kiitä.
Auta minua tunnista-
maan vahvuuteni
ja muistuta
onnistumisistani.

4

Kiitä, kun uskallan
tuoda epäkohdan
esille. Se on osoitus
halusta tehdä asioita
paremmin.



5

Istu kanssani samalla puolella pöytää. Ratkaistaan työn pulmat yhdessä.

6

Anna minun kokeilla uutta. Haluan kasvaa ja kehittyä työssäni.

7

Näytä myös oma haavoittuvuutesi tai tietämättömyytesi. Olemme kaikki keskeneräisiä.

8

Hellitä hetkeksi. Otetaan välillä vähän kevyemmin. Nauretaan ja hullutellaan yhdessä.

Läheisen kuolema pysäyttää

Jossain elämänsä vaiheessa jokainen meistä kohtaa läheisen ihmisen kuoleman. Suru on aina yksilöllinen kokemus, jolla ei ole päätepistettä.

TEKSTI KIRSI MAUNULA KUVA SINI-MARJA NISKA

Vaikka kuolema kuuluu elämään yhtä luonnollisena osana kuin syntymä, varsinkin länsimaissa yhteiskunnissa elävät ovat vieraantuneet kuolemasta. Läheisen kuolema voi siksi olla isokin kriisi.

”Nykyaikana länsimaissa kuolema on aika kaukana arjesta – se ei ole enää samalla tavalla osa normaalia elämää kuin ennen. Se on yksi syy, miksi läheisen kuolema voidaan kokea nykyään isompana kriisinä kuin aiemmin”, kertoo kriisityöntekijä, psykoterapeutti **Hannele Lehtonen** **MIELI** ry:stä.

Lehtosen mielestä vielä merkittävämpi muutos on kuitenkin se, että kuolemasta on tullut hyvin yksityinen asia. Kun kuolema osuu lähipiiriin, ei osata olla, ei oikein tiedetä, miten pitäisi toimia.

”Kuoleman ja surun kanssa ei oikein tulla toimeen. Ihmiset kyselevät, että miten tämän surun kanssa pitäisi toimia. Onko tämä oikea tapa surra? Miten pitkään on normaalia surra?”

Lääketieteen kehittyminen ja tunne siitä, että lähes kaikkea voi kontrolloida vaikuttavat niin ikään siihen, että kuolema ”unohdetaan”.

Vähän paradoksaalisesti ajatellaan, että täydelliseen ja hyvään elämään ei kuolema kuulu. Se on niin kaukana arjesta. Lehtosen mukaan

tässä suhteessa on pikkuhiljaa muutosta tapahtumassa.

”Samaan tapaan, kun on alettu puhua mielen sairauksista, voidaan ehkä sanoa että kuolema on tullut elämään takaisin.”

Vähän paradoksaalisesti ajatellaan, että täydelliseen ja hyvään elämään ei kuolema kuulu.

Kuoleman hyväksyminen on askel kohti surua

Joskus kuolema on äkillinen ja siten hyvinkin traumaattinen, jolloin tilaa surulle on vasta akuutin kriisin jälkeen. Kun läheinen kuolee äkillisesti, kyse on useimmiten traumaattisesta kriisistä. Trauma on käsiteltävä ennen kuin surulle on tilaa.

”Traumaattisen kriisin alussa ihminen ei tavallaan pääse vielä suruun kiinni”, Lehtonen avaa.

On hyvin tyypillistä, että äkillisen kuoleman kohdatessaan, läheinen kieltää tapahtuman kokonaan. Monet pystyvät toimimaan arjessa eivätkä välttämättä tunne mitään.

”Läheisensä menettäneen ystävät voivat esimerkiksi ihmetellä, miksi toinen ei sure vaan käyttäytyy jopa robottimaisesti. Eikö mitään tapahdu, vaikka ystävä olisi menettänyt lapsensa?”

Läheisen kuolema voi tulla mieleen välähdyksenomaisesti, mutta alkuvaiheessa menetyksen hyväksyminen vie aikaa.

Lehtosen mukaan ihminen käy kamppailua sen ajatuksen kanssa, että toista ihmistä ei enää ole. Sureva tavallaan tietää, että se on totta, mutta sitä on aluksi lähes mahdotonta hyväksyä. Myös keholliset reaktiot voivat olla todella voimakkaita.

”Läheisen menettäminen lisää myös turvattomuuden tunnetta, ajatusta siitä, että voi itse kuolla, muut läheiset voivat kuolla. Siinä katoaa oman elämän hallinnan tunne: elämä ei olekaan ennustettavaa.”

Äkillisissä menetyksissä mielessä pyörii usein ajatuksia omasta kuolemasta ja joskus myös itsetuhoisia ajatuksia. Syyllisyyden tunteet ovat tavallisia, vaikka toisen kuolema ei mitenkään voi olla omassa käsissä.

”Menetyksen kokeneet voivat tuntea riittämättömyyttä siitä, että eivät voineet pelastaa läheistään. Etsitään syitä ja kohtia, joissa olisi itse voinut toimia toisin. Vaikka että miksi ainoin lapselle autoni lainaksi sinä



HANNELE LEHTONEN

Kriisiyöntekijä,
psykoterapeutti.
MIELI ry:ssä 22 vuotta,
kriisityössä 11 vuotta.
Ohjaa vertaistuki-
ryhmiä läheisensä
menettäneille.

aamuna. Vertaistuella on näissäkin ajatuksissa iso merkitys, että sureva ymmärtää, että nämä tunteet ovat hyvin tavallisia.”

Lehtonen pitää läheisen kuoleman hyväksymistä todeksi jonkinlaisena nivelvaiheena. Kun alkaa ymmärtää, että tämä on todella tapahtunut, eikä kuollutta saa takaisin, voi pikkuhiljaa alkaa rakentaa uutta suhdetta menetettyyn läheiseen.

”Kun ymmärtää ja hyväksyy sen, että läheinen on kuollut, tärkeä kiintymyssuhde alkaa muuttua jossain vaiheessa muistosuhteeksi. Läheinen on mukana koko elämän ja häntä voi muistella ajattelematta pelkästään kuolemaa. Muisteleminen on myös osa suremista.”

Vertaistuki auttaa, kun kriisivaihe on ohi

Läheisen menettämistä seuraavalle surulle ei ole kaavaa tai koodistoa. Vaikka erityisesti traumaattisen kriisin vaiheet ovat usein tietynlaiset,

Vaikka erityisesti traumaattisen kriisin vaiheet ovat usein tietynlaiset, suru on aina yksilöllinen kokemus.

suru on aina yksilöllinen kokemus.

Lehtonen kuulee paljon erilaisia tarinoita siitä, miten tukea on saatu alkuvaiheessa. Jotkut eivät valitettavasti saa tukea ollenkaan, toisille tukea voi olla tarjolla paljonkin.

”MIELI ry:n Kriisipuhelin on tietysti aina yksi kanava, josta tukea saa, jos muut palvelut pettävät.”

Akuuteimman kriisivaiheen jälkeen läheisen menettänyt alkaa päästä suruun kiinni ja pystyy aidosti suremaan. Tässä vaiheessa vertaistuki on usein hyvä tapa jakaa koet-

tua, puhua omasta kokemuksesta ja samalla tukea myös muita.

Vertaistukiryhmään osallistumisen rajana MIELI ry:ssä pidetään vähintään noin puolta vuotta läheisen kuolemasta.

”Omia tunteita ja kokemuksia pitäisi pystyä ryhmään tullessa käsittelemään ja hyödyntämään ryhmän tukea. Vertaisuus on tärkein odotus.”

Lehtonen tietää, että ihmiset myös etsivät kovasti sitä, mikä on ”normaalia”. Onko normaalia reagoida tässä vaiheessa näin? Miltä tämän pitäisi tuntua ja miten tämä pitäisi kokea? Suru on yksilöllistä ja voi ilmetä myös erilaisina fyysisinä oireina. ”Tärkeintä on muistaa, että ei ole oikeaa tapaa surra. Ei ole surutyötä, joka suoritetaan. Sanon aina mieluummin, että suru työskentelee ihmisessä. Sillä ei ole tiettyä päätepistettä eikä siitä tarvitse ”selviytyä”.”

Lisää surusta: mieli.fi/suru

Kuinka kohtaan surevan?

Läheisensä menettänyttä voi olla vaikea kohdata, vaikka tuntisi tämän hyvin. Surevaa ei tarvitse pelätä. Surua ei voi poistaa lohduttamalla tai neuvomalla toista.

TEKSTI KIRSI MAUNULA

Ehän välttele
surevaa.
Surua ei tarvitse
pelätä.

**Ole läsnä ja
tarjoudu
auttamaan, vaikka
sureva torjuisi
ensimmäisen
avuntarjouksesi.**

Ehän tarjoa
neuvoja, miten
selviytyä surusta
tai yritä pirstää
väkinäisesti.

**Pidä sureva
kiinni elämässä
ja arjessa.
Hän tarvitsee
turvallisuuden
tunnetta siitä, että
elämä jatkuu.**

Kysy, onko sureva
syönyt ja nukkunut.
Perustarpeista
huolehtiminen on
välittämistä.

**Tarjoudu
avuksi vaikka
lastenhoidossa
tai kysy mukaan
kävelylle.**

Ehän
rationalisoi
toisen surua
tai puhu
surutyöstä.

Ehän sano
ymmärtäväsi, miltä
toisesta tuntuu,
vaikka olisitkin itse
joskus menettänyt
läheisen.

Ota yhteyttä
ja kysy, voitko
soittaa uudelleen
taas huomenna.

Aina ei ole
sanoja. Pelkkä
läsnäolo on
arvokasta.

Ympäristöahdistus voimistuu kaikkialla

Helsingin yliopiston tutkijatohtorin Panu Pihkalan mukaan yksilö voi oppia hallitsemaan ympäristöahdistustaan, mutta tarvitaan myös yhteiskunnan resursseja ympäristöön liittyvien tunteiden rakentavaan käsittelyyn.

TEKSTI VIIVI VIRTANEN KUVA SINI-MARJA NISKA

Mitä on ilmastoahdistus ja ketä se koskee?

Ympäristöahdistus-sanaa käytetään kahdessa sävyssä. Se on yleisnimitys erilaisille vaikeille tunteille, joita ympäristöongelmat voivat aiheuttaa. Toisaalta sanaa voidaan käyttää tarkemmin kuvaamaan nimenomaan ahdistuksen eri puolia, joihin ympäristöasiat ovat merkittävästi vaikuttaneet. Ahdistus-sanakin voi sisältää monenlaisia ilmiöitä: sekä voimakkaampaa ahdistusta että niin kutsuttua ”käytännöllistä ahdistusta”, joka liittyy ongelmien havaitsemiseen ja yritykseen reagoida niihin.

Ympäristöahdistusta koetaan ympäri maailmaa ja sen voimakkuus vaikuttaa olevan kasvussa. Esimerkiksi monet nuoret ja ympäristötutkijat kokevat sitä paljon, mutta myös useat tuoreet vanhemmat. Osa ihmisistä tunnistaa ympäristöahdistuksensa ja osalla se jää torjuttuna pinnan alle.

Mitä voi tehdä, jos itse tai läheinen kokee ilmastoahdistusta?

Jos läheinen kokee ympäristöahdistusta, olennaista on pyrkiä kuuntelemaan ja tukemaan. Tämä edellyttää käytännössä myös omien tunteiden ja asenteiden tarkastelua. Olemme kaikki ympäristökriisin sisällä ja se vaikuttaa meihin monin tavoin. Tunteiden käsittely, toimintamahdollisuudet ja elämän merkityksellisyyden kokemus ovat tärkeitä.

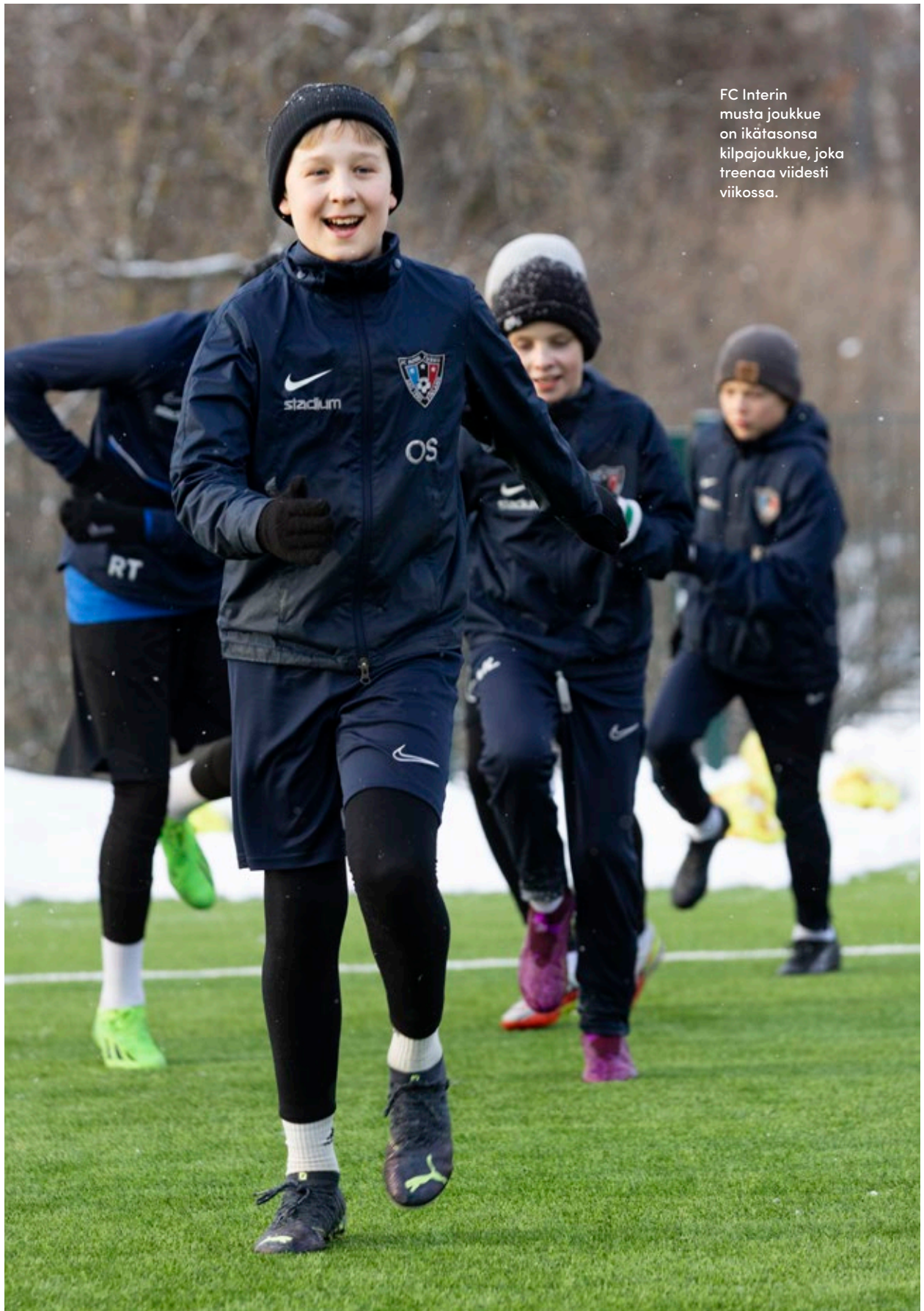
Yksi käytännön apukeino on ympäristöuutisten seuraamisen rajaaminen: esimerkiksi kerta päivässä riittää. Kannattaa lukea myös ratkaisukeskeistä journalismia. Tunteiden käsittely on käytännössä pitkä prosessi, jossa voi hyödyntää monia metodeja, kuten kehollisuutta.

Mitä yhteiskunnan tasolla täytyisi tapahtua, että ilmastoon liittyvä mielenterveyskuormitus vähenisi?

Merkittävin lääke ympäristöahdistukseen olisi tietenkin se, että yhteiskunnat ratkoisivat ympäristöongelmia entistä tehokkaammin. Monet ympäristövaikutukset tulevat kuitenkin joka tapauksessa jatkumaan hyvin pitkään, esimerkiksi ilmastonmuutos. Siksi tarvitaan myös yhteiskunnallista resurssointia ympäristötunteiden rakentavaan käsittelyyn. Suomessa käynnissä oleva Ympäristöahdistuksen mieli -hanke, jota MIELI ry johtaa, on herättänyt myös kansainvälistä kiinnostusta.

www.ymparistoahdistus.fi





FC Interin
musta joukkue
on ikätasonsa
kilpajoukkue, joka
treenaa viidesti
viikossa.

Kentällä käsitellään myös tunteita

Turun Kupittaalla jalkapallonurmet ovat arkisin varattuja. Kentillä treenaavat innokkaat FC Interin juniorit. Vierellä potkivat parhaat kaverit ja kentällä kannustavat valmentajat. Mikä olisi parempi ympäristö vahvistaa mieltä?

TEKSTI JUTTA KAJANDER KUVAT SUVI ELO

Kello kahdelta iltapäivällä Junior Loungessa istuu muutama FC Interin valmentaja, seuran yhteisöllisyydestä vastaava **Eero Lehtinen** sekä valmennuspäällikkö **Jani Mäenpää**.

”Haaveilemme tässä juuri, kuinka tästä tilasta tulisi viihtyisämpi, Lehtinen sanoo ja näyttää kuvia pöydällä.”

Paikalle pyörähtävien junioripelaajien mielestä tila on sellaisenaan jo ”ihan kiva”. Siellä voi lojua vanhojen säkkituolien päällä hetken ennen illan treenejä, pelata pingistä tai vaikka vaihtaa housut muutta mutkitta toisiin.

”Usein tullaan tänne suoraan koulusta hengamaan. Haetaan välissä vain eväitä kaupasta”, pelaajat kertovat.

Rauhoittumistreenissä tehtiin kovia tuloksia

Jututan taukotilassa seuran fysioterapeuttia **Ville Määttä**, joka myös valmentaa nuoria. Määttä oli järjestämässä viime kesänä tukijoukkue-toimintaa, johon kutsuttiin 7–15-vuotiaita lapsia ja nuoria, joilla oli erilaisia sosiaalisia tai keskittymiskykyyn liittyviä haasteita. Aiemmin jalkapalloa harrastamattomat nuoret tulivat treeneihin joka toinen viikko oman ohjaajansa kanssa. Treeneissä keskityttiin kehon hallintaan, ryhmäytymistaitojen opetteluun, etsittiin yhdessä onnistumisen kokemuksia ja pidettiin hauskaa.

”Kysyntää tällaiselle nuorten omilla ehdoilla tapahtuvalle harrastustoiminnalle olisi paljon nykyistä enemmän. Kokemukset ovat olleet pel-

kästään hyviä ja siksi ensi kesänä toiminta saa jatkoa.”

Parasta oli se, että monet nuorista saivat uskallusta harrastaa myös muualla ja heistä useat ovatkin jatkaneet pelaamista kokeilun jälkeen.

”Harjoittelimme treenien lopuksi myös rauhoittumista nurmikolla maaten. Ensi alkuun 20 sekunnin loppurauhoitus saatiin lopuksi toteutumaan puolitoistaminuuttisena. Tuli todistettua, että rauhoittumistakin voi treenata”, Määttä toteaa hymyillen.

MIELI ry:n hyvän mielen urheiluseura

Lisää valmentajia saapuu loungeen. Hyvän mielen Villeksi nimetty huoltajaveikko **Ville Törnqvist** alkaa soittaa Robinin uutta biisiä ja kertoo tehneensä siitä version, jolla haluaa kannustaa maa- leja eilen tehneitä pelaajia. Hän laulaa: ”Sä oot niin hyvä, et sä voitat kaikki muut.”

Toinen valmennustiimin humoristi pöllähtää tilaan kysyen:

Jaa, tekin elätte vielä? Ehkä edellisenä päivänä viimeksi toisensa tavanneet valmentajat nau- raa hörähtelevät. Jokaista valmentajaa ja vastaantulevaa pelaajaa tervehditään nyrkkitervehdyksellä.

FC Inter aloitti yhteistyön MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -hankkeen kanssa keväällä 2022. Aloituseminaanin jälkeen seurassa on sparrailtu toimintaa MIELI ry:n asiantuntijoiden kanssa. Maaliskuussa 2023 Interin valmennuslinjaa päivitettiin Nuori mieli urheilussa -toimintaperiaatteiden mukaiseksi. ►

”Se tarkoittaa, että jokainen meidän valmentajista on ohjattu suorittamaan valmentajille tarkoitettu lyhyt verkkokurssi. Lisäksi valmentaja ottaa kahden kuukauden välein kurssin keskeisistä asioista yhden erityisesti käsittelyyn”, valmennuspäällikkö Jani Mäenpää kertoo.

”Tärkeinä periaatteina on myös, että jokaisella treenikerralla pystyttäisiin ainakin kerran huomioimaan jokainen joukkueessa pelaava.”

Yhteistyössä on myös huomattu, että FC Interillä on ennestään ollut monia hyviä käytäntöjä seuran valmennuksessa.

”Meille on esimerkiksi ihan itsestään selvää, että kaikkia tervehditään treeneihin tultaessa ja kauden alussa joukkueen kanssa sovitaan säännöt, joihin jokainen pelaaja saa vaikuttaa.”

”Valmennuspäällikkönä olen myös koonnut valmennustiimit mahdollisimman monipuolisesti, jotta jokaisella valmentajalla olisi vähän erityyppistä annettavaa pelaajille.”

Muutos tapahtuu vähitellen ja mielen hyvinvoinnin vahvistaminen on erilaista seitsemänvuotiaiden kuin kahdeksantoistavuotiaiden kanssa. Mitä nuorempana ns. henkinen valmennus aloitetaan, sitä helpompaa se on, kun tavoitteellisuus lisääntyy.

”Meille on ihan itsestään selvää, että kaikkia tervehditään treeneihin tultaessa.”

Mustan joukkueen maanantaitreenit

Viideltä maaliskuisessa talvi-illassa lumi leijaillee kentälle kuin lasten joulumaisemapallossa. Astelemme kentälle, jossa 12-vuotiaat palloilijat ovat omatoimisesti aloittaneet lämmittelyn, jota seuraa taitoharjoitteluosuus. Pelaajia ei palele, vaikka heillä on päällään vain verryttelyasut.

Lämmitetyllä nurmella treenaavat tänään myös nollaysit, mutta nyt seurataan kymppisyntyneiden mustaa joukkuetta.

Musta joukkue on ikätasonsa kilpajoukkue ja treenejä on viidesti viikossa. Joukkue on juuri ylittänyt ison kynnyksen, kun pelikenttä on syksystä kaksinkertaistunut ja maalit muuttuneet suuremmiksi.

Kynnyksellä ollaan siinäkin mielessä, että nyt ikäluokka on ensimmäistä kertaa jaettu kilpa- ja haastajakokoonpanoihin. Valmentajat puhuvat pelipaikoista ja pohtivat, miten jolle-

kulle pelaajalle joku toinen paikka voisi olla parempi, jotta jaksaminen ja motivaatio säilyy.

Maanantaitreeneissä ovat huoltajina **Tiina Peltonen** ja **Juhani Korvela** sekä joukkueenjohtaja **Jirkka Sottinen**.

Huoltajat huolehtivat treeneissä muun muassa peliliivien jakamisesta ja katsovat, että kartiot ovat paikallaan kentällä. He ovat yleensä pelaajien vanhempia ja vuorottelevat huoltajavuoroja keskenään.

Tiina Peltonen kertoo olevansa lähes aina huoltajana: ”Meillä on sen verran matkaa treeneihin, ettei kannata ajaa takaisin kotiin treenien ajaksi, joten jään mielelläni kentälle.”

Bussissa katsotaan TikTokia ja tehdään läksyjä

Joukkueenjohtajan tehtäviin kuuluu mm. ottelumatkojen järjestäminen, kenttävaraukset, pelaajatietojen päivittäminen sekä kuvaukset, usein ”jojot” tekevät myös varainhankintaa. Sitä tarvitaan, sillä reissaaminen sarjakaudella ei ole ilmaista.

”Yhteisöllisyyttä futareiden joukkue-elämään tuovat muun muassa kauden avaukset, päättäjäiset ja yhteiset bussimatkat”, Jirkka Sottinen kertoo.

Saan jutella pelaajien, **Elias Pasun** ja **Kasper Sottisen** kanssa hetken. Heitä ujustuttaa.

Väsyttääkö teitä joskus?, kysyn ja he vastaavat ei.

”Jalkapallo on niin kivaa ja treeneissä kivoin osuus on pelaaminen. Koulussa parasta on liikunta ja välitunnit, koska silloin voi pelata jalkapalloa.”

Mitä te teette, kun menette matsiin?

Me huudetaan: Kapteeni käskyy yyy kaa koo ja sitten vaan huudetaan.

Kentällä alkaa maaliskuussa jo pimentyä kuuden aikaan ja pakkaneen kiristyy. Pojat lähtevät kotiin, ja huomenna koulun jälkeen joukkue suuntaa Seinäjoelle. Edessä tuntien yhdessä istuminen bussissa, jossa kuunnellaan musiikkia, tehdään koulutehtäviä ja katsotaan TikTokia. Keskiyönä pelataan tosissaan. ●

MIELI RY:N NUORI MIELI URHEILUSSA

-hanke tuottaa valmentajille sisältöä ja toimintatapoja nuorten urheilijoiden mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Materiaalit ja verkkokoulutukset ovat vapaasti käytettävissä ja ne on suunnattu kaikkien lajien valmentajille

mieli.fi/nuorimieliurheilussa

"Treenaamisessa tulee olla hauskuutta. Se ei saa olla liian vakavaa", kertoo joukkueenjohtaja Jirkka Sottinen.



Valmentaja Mikko Syrjänen antaa pelaajille ohjeita ja kannustusta. Hän kertoo, että treenien ohjelmaan kuuluu aina lämmittely, tekniikka- ja peliharjoittelu: "Nämä ovat tosi motivoituneita ja sitoutuneita pelaajia", hän kehuu.



Mielinauha-kasvo Erin:

”Itse vasta opettelen puhumaan tunteista.”

Jokaiselle voi tulla eteen vaikeita tilanteita. Läheisten tuki on tärkeää, mutta joskus tarvitaan myös ammattiapua.

TEKSTI JUTTA KAJANDER KUVA NANA SIMELIUS

Lapsena Erin ajelehti tilanteesta toiseen, vähän siitä missä aita on matalin. Hän kertoo, ettei oppinut vaatimaan itseltään mitään eikä kenelläkään muullakaan tuntunut olevan odotuksia häntä kohtaan.

”Oli ihanaa saada osakseen paljon hyväksyntää ja rakkautta. Aina oli syyli, mihin mennä ja mistä sai lohtua. Uskon, että se on kannatellut minua myöhemmässäkin elämässä, mutta sillä tavalla ajelehtien en varmaankaan olisi noussut omaan potentiaaliini”, hän pohtii.

Yhden ainoan kerran Erin muistaa, että äiti ilmaisi hänelle pettymyksensä koulutodistukseen. Kun Erin alkoi itkeä, äiti oli heti todella pahoillaan ja lupasi, ettei koskaan enää kritisoi jälkikäteen koulunkäyntiä.

Lukioikäisenä Erin harrasti tanssia ja vanhemmat olivat huolissaan, kun hän ei ollut kovin hyvä koulussa.

”Lopulta jätin tanssiharrastuksen. Se kaduttaa, koska minulle tanssista olisi ollut jälkikäteen enemmän hyötyä kuin hyvästä päättötodistuksesta.”

Nykyään kahden pojan äitinä Erin sanoo olevansa varovainen, ettei ”ala fanittaa” omia tavoitteitaan.

MIELINAUHKASVOKSI ERIN halusi lähteä, koska on elämässään nähnyt, että jokaiselle voi tulla vaikeita tilanteita eteen ja silloin voi tarvita läheisten tuen lisäksi myös ammattiapua.

Hän näkee, että myös pienempiä elämän solmukohtia on hyvä avata ajoissa, jotta paha

olo ei kasaannu. Mielinauha-kampanjassa Erin haluaa erityisesti lisätä tunnepuhetta ja avoimuutta mielen asioista ja auttaa nuoria.

Nuorten paha olo pandemian jälkeen on tullut Eriniä lähelle siten, että hänelle läheinen nuori on ollut ahdistunut.

”Nyt meidän aikuisten pitää vain kuunnella ja tukea. Kertoa nuorille, kuinka tärkeitä he ovat ja miten hienoa se on, että kasvaa uusia avoimia sukupolvia, jotka pohtivat omia tunteitaan ja osaavat ilmaista niitä.”

Erin on itse vasta nyt yli nelikymppisenä opettelemassa tunteiden tunnistamista ja niiden ilmaisemista. Hän sanoo kasvaneensa ajatukseen, ettei sellaisesta puhuta.

”Omassa perheessäni isäni edusti oman sukupolvensa suomalaista puhumattoman miehen mallia, jolle ehkä tänä päivänä suositeltaisiin terapiaa.”

ERIN VERTAA NUORUUTENSA Nylon Beat vuosia Portia Munsonin Pink project -taidenäytelyyn, jossa kaikki esineet olivat vaaleanpunaisia, ja katsojalle tulee huono olo.

”Kun kaikki tuotiin meille kuin tarjottimella, olo oli kuin hukkuvalta. Katselin kavereita, jotka kävivät opiskelijabileissa, kaipasin tavallisia ongelmia ja arkisia asioita. Tajuusin, etteivät hotellihuoneet ole kivoja, mutta koti on. Halusin elää mahdollisimman normaalia elämää ja olla todellisessa elämässä kiinni.”

Nylon Beatin jälkeen Erin oivalsi, että voi itse päättää, millainen on ja mikä hänelle on tärkeää. Hän ymmärsi, ettei ole vain kohtaloa, joka määrää, mitä tapahtuu, vaan voi itse



ERIN ANTILA

45-vuotias laulaja
ja lauluntekijä.

Mielinauhakampanjan
2023 -kasvo.

Asuu Itä-Helsingissä
miehensä ja kahden
alakouluikäisen
poikansa kanssa,
"nuoruutensa
huudeilla ja lähellä
lastenhoitopua."

päittää, mitä haluaa ja mistä luopuu.

Yksi silmiä avaava kokemus Erinille oli, kun hän lähti opiskelemaan musiikkia Irlantiin muusikkomiehensä **Vesa Anttilan** kanssa.

"Siellä ihastuin siihen ajatukseen, että voin olla kuin kuka tahansa. Nautin siitä, ettei kukaan tuntenut minua, ja ihmiset saattoivat olla jopa tylyjä junassa tai kaupassa." Erin huomasi, miten tärkeää hänelle on olla ihan tavallinen ja kuinka häntä kiinnostaa ihmisten tarinat.

Hän ymmärsi, etteivät unelmat voi olla ulkoa tulleita, sellaisia, joita kuuluu tavoitella.

"Ajattelin, että elämän tarkoitus on oppia, ja elämässä pitää olla haasteita."

TAVALLISESTA ELÄMÄSTÄ haaveilleen Erinin unelma on lasten myötä hyvin toteutunut.

"Niitä kun ei kiinnosta mun muut tekemiset yhtään."

Nykyään Erin haluaa varmistaa, että hänellä on aikaa olla ja kokea perheen kanssa asioita. Jos sitä ei ole riittävästi, hän huomaa heti kuormittuvansa.

Välillä hänestä tuntuu hankalalta lähteä keikalle perhearjen keskeltä.

"Se on varmaan verrattavissa siihen, että pitäis lähteä bilettämään ja löytää itsensä joka kerta tanssilattialta ja pitämästä tunnelmaa katossa. Ainahan se ei onnistukaan yhtä hyvin."

Yhdeltä kuuntelijalta Erin sai taannoin viestin, jossa keikalle lähdössä oleva perheenäiti kertoi valvoneensa lasten takia yöllä. Erin vastasi hänelle, että "kuule, ei haittaa, meillä on kaikki lavalle tulevat ihan yhtä väsyneitä". Koko bändillä oli silloin pienet lapset.

Mielinauha-kampanjalle omistettu Erinin biisi *Päivii niit* kertoo parisuhteesta pikkulapsiarjessa. Kappaleen sanoista *on rakkau- dessakin päivii niit, kun ei haluiskaan tulla töistä kotiin*, on tullut myös vitsi bändin keskuudessa.

"Sehän on niin totta. Kaikillahan on sellaisia päiviä ja se on hyvä, että siitäkin voi puhua avoimesti, ihan niin kuin muutenkin elämästä ja tunteista." ●

MIELINAUHA-KAMPANJA 30.3.–30.6.

Mielinauha-kampanjassa kerätään varoja mielenterveystyöhön ja kriisiauttamiseen.

mielinauha.fi

Parasta on kiva porukka

Kolme MIELI ry:n vapaaehtoista kertoo tehtävistään mielenterveyden parissa.

TEKSTI VIIVI VIRTANEN
KUVAT SINI-MARIJA NISKA



Anja Sarasoja, 60



Löysin vuonna 2020 maahanmuuttajien hyvinvointiin liittyvän MIOS-hankkeen netistä ja innostuin.

Ohjaan ryhmiä ja teen neuvontatyötä nuorten aikuisten ja heidän perheidensä kanssa Lieksan Metkatalossa. Innostan ihmisiä tekemään asioita, jotka tuovat hyvää mieltä: maaliskuussa viljelemme yhteisöpuutarhassa, kesällä on puutarhapäivä, syksyllä sadonkorjuun juhla ja talvella teemme ruokaa omista antimista. Olen mukana myös Joensuun seudun mielenterveysseuran taide- ja kulttuuritoiminnassa sekä valtakunnallisessa Terveyttä kulttuurista -verkostossa.

20 vuotta sosiaalityössä havahdutti siihen, miten monet voivat huonosti. Mieli voi hyvin, jos hyvinvointia ja osallisuutta lisätään arkeeni. Vapaaehtoisuus rytmittää arkeeni ja saan siitä energiaa ja iloa. Saan myös toteuttaa itseäni vapaasti!

Fon V. Krairiksh, 40



Olen hallituksen puheenjohtajana Mieli ilman rajoja -jäsenyhdistyksessä, joka perustettiin vuonna 2022.

Yhdistys jakaa tietoa mielenterveydestä eri kielillä ja tarjoaa mielekästä vapaaehtoistyötä. Ohjaan työpaikkoja, kirjoitan apurahahakemuksia ja neuvottelen yhteistyöstä muiden tahojen kanssa.

Suomessa kotoutumisessa painotetaan usein vain suomen kielen oppimista ja työn löytämistä. Pitäisi keskittyä ihmisten hyvinvointiin ja jakaa tietoa mielenterveydestä.

Olen vapaaehtoisena osa yhteisöä, johon kuuluu samanhenkisiä ihmisiä ja jossa saan tehdä valitsemiani asioita. Se voi olla monelle avaintekijä kotoutumisessa. Maahanmuuttajille tarjotaan usein apua, ei osallistumista. Siksi olen ylpeä siitä, että voin vapaaehtoisena tehdä tietä muille maahanmuuttajille.

Heikki Vahantaniemi, 69



Tein ensimmäisen päivystysvuoroni Kriisipuhelimessa 10 vuotta sitten. Sitä ennen kävin kriisipuhelintyöhön

vaadittavan koulutuksen.

Lisäksi käyn tukikeskusteluja asiakkaiden kanssa kasvokkain tai puhelimitse. Osallistun myös vapaaehtoistyön koulutuksiin ja markkinointiin.

Elämän varrella olen huomannut, että matalan kynnyksen palveluja tarvitaan. Mielenterveys on meille kaikille tärkeää.

Vapaaehtoistyö on eläkeläiselle mainio tapa pysyä yhteiskunnan toiminnassa mukana. Useimmiten päivystyksestä jää hyvä mieli, kun on pystynyt auttamaan soittajia. Palkitsevin on se tunne, kun on voinut aidosti helpottaa asiakkaan elämäntilannetta. Aina on onnistu, mutta silloinkin opin tulevia päivystyksiä ajatellen. Vapaaehtoisten yhteisö on myös tärkeä minulle.



KUVA MIKA PAKARINEN



TULE VAPAAEHTOISEKSI

Vapaaehtoisena voi toimia yli 50 paikallisessa MIELI-yhdistyksessä. Vapaaehtoistehävät vaihtelevat yhdistyksittäin. Voit tarjota tukeasi vaikeassa elämäntilanteessa olevalle, ohjata hyvinvointiryhmää, vaikuttaa viestijänä tai auttaa tapahtumissa.

Tarjoamme kaikkiin tehtäviin perehdytyksen ja taustatukea. Kriisipuhelimessa, chatissa tai tukisuhteessa toimiville on kattava peruskoulutus ja säännöllistä jatkokoulutusta.

Ota yhteyttä paikallis-yhdistykseen niin löydetään yhdessä sopiva tapa osallistua. Jokaista tarvitaan!

Lue lisää:
mieli.fi/vapaaehtoiseksi

KRIISIPUHELIN, VAPAAEHTOINEN TUKIHENKILÖ PUHELIMESSA

Näin loppukesästä ilmoituksen MIELI ry:n järjestämästä vapaaehtoisokoulutuksesta ja ilmoittauduin hetken mielijohteesta mukaan. Iän myötä halu tehdä jotain merkityksellistä on lisääntynyt ja Kriisipuhelimen vapaaehtoistoiminta tuntui olevan juuri sitä, mitä olen hakenut. Pian huomasin olevani haastattelussa, koulutuksessa ja vastaamassa ensimmäiseen puheluun. Kauhuissani pohdin: Osaanko? Selviätkö? Minä, vajavainen, ihan tavallinen ihminen.

Onneksi lähdin mukaan, sillä olen kohdannut samanhenkisiä ihmisiä ja valtavan määrän pyyteetöntä auttamisenhalua. Saanut hyvien oppien ja neuvojen lisäksi ymmärryksen siitä, että tässä työssä tärkeintä on kuuntelemisen taito ja läsnäolo. Kyky asettua toisen asemaan ja halu auttaa vievät pitkälle. Neuvoja löytyy, mutta kuinka usein joku kuuntelee keskeyttämättä, tarjoten mahdollisuuden puhua matalalla kynnyksellä omista huolistaan ja murheistaan?

Koska Kriisipuhelimeen voi soittaa anonymisti, keskustelu menee nopeasti syvälliseksi. Eniten minut yllätti se, miten vaikeissakin elämäntilanteissa olevat ihmiset osaa sanoittaa ajatuksiaan ja pahaa oloaan. Moni on miettinyt tarkkaan etukäteen, miten asiansa esittää. Yksi etsii vahvistusta omille ajatuksilleen, toinen juttukaveria yksinäisyyden tai ahdistuneisuuden peittoamiseksi, kolmas kanssakulkijaa lähestyvän paniikkihäiriön estämiseksi tai valtavasta kriisistä selviämiseksi.

On ahdistusta, masennusta, itsetuhoisuutta. Taloudellisia huolia, riippuvuuksia, parisuhdeongelmia. Väkivaltaa, sairauksia, yksinäisyyttä. Lohduttomuutta, turhautumista, menetyksiä. Hetkiä, joihin



PÄIVI SIPOLA

Kriisipuhelimen
vapaaehtoinen

ei löydy oikeita sanoja. On myös valtava määrä rohkeutta, halua parantua, halua muuttaa polkuaan. Uskoa tulevaisuuteen ja luottamusta minuun, tuntemattomaan. Saan hetken kulkea rinnalla.

Yksi asia, mikä meitä kaikkia tuntuu vaivaavan, on häpeä. Häpeämme itseämme, tekojamme ja tekemättä jättämisiämme. Olemme myös armottomia itsellemme ja vaadimme itseltämme mahdottomia, enemmän kuin keneltäkään toiselta. Käytämme hurjasti energiaa siihen, mitä muut meistä ajattelevat, vaikka totuuden nimissä suurinta osaa ihmisistä ei toisten asiat juurikaan kiinnosta – ainakaan siinä määrin kuin luulemme.

Se, mikä on yllättänyt kaikkein eniten, on kiitollisuus. Palaute, mitä puhelujen lopuksi saa. Se, että minä, keskeneräinen, tavallinen ihminen pystyin auttamaan jotakuta vaikean hetken yli. Tarjoamaan hetkellistä lohtua, kuulevan korvan, kenties päivän tai viikon ainoan keskustelun. Antamaan kannustusta tai kehua, jonka soittaja tarvitsee ja ansaitsee. Yllätyksekseni olen ymmärtänyt, että minä riitän. Ja saan kertoa soittajalle, että sinäkin riität.



KUVA NANA SIMELIUS



Kampanjaa tähdittää laulaja ja laulutekijä Erin.

SOLMUT AUKI

Mielinauha-kampanja
30.3.–30.6.2023

MIELINAUHA ON VUOSITTAIN toistuva kampanja, jolla tuetaan kotimaista mielenterveystyötä ja kriisityötä. Kampanjassa kannustetaan ihmisiä puhumaan mielenterveydestä ja mielen ongelmista ja siten vähennetään ongelmiin liittyvää leimautumista.

Tänä vuonna kampanjan viesti on Jokainen mieli on joskus solmussa. Joskus elämän solmukohdista selviää yksin, toisinaan selvittämiseen tarvitaan apua. Osallistumalla MIELI ry:n Mielinauha-kampanjaan voi tukea jokaisen mahdollisuutta tulla kuulluksi ja purkaa miensä solmuja.

Tule sinäkin mukaan lahjoittamaan, ostamaan Mielinauha-tuote tai 4 euroa maksava Mielinauha! Mielinauha on myynnissä ajalla 30.3.–30.6. Mielinauhujen ostopaikat, lisätiedot kampanjasta ja muista osallistumismahdollisuuksista löydät: mielinauha.fi



KUVAAT PEKKA KESKINEN

TUNTEITA TEATTEREISSA JA TAPAHTUMISSA 22.–25.5.2023

JO YHDEKSÄTTÄ KERTAA järjestettävä Mental Health Art Week tuo näkyväksi taiteen ja kulttuurin voimaannuttavan merkityksen mielenterveydelle. MHAW-viikkoa ovat tänä vuonna MIELI ry:n jäsenyhdistysten lisäksi järjestämässä Suomen Teatterit ry:n jäseneteatterit. Vuoden "Tunne tunteesi" -teema tulee näkymään lukuisten teattereiden ohjelmistossa. Jäsenyhdistykset pitävät avoimia työpajoja, joissa harjoitellaan itseilmaisua, tanssitaan, tehdään sarjakuvia, kuvataidetta ja valokuvataan. Pajojen lisäksi nähdään myös muita tapahtumia.

Lisätietoa: www.facebook.com/mentalhealthartweek



Istahda Huolituoliin

HUOLITUOLI ON MIELI RY:N pop up-tyyppinen keskustelupaikka, jossa voi hetken keventää mieltään koulutetun vapaaehtoisen kriisitukihenkilön kanssa. Keskustelut ovat kertaluontoisia, luottamuksellisia ja nimettömiä. Huolituolia voi kokeilla Ruisrockissa, Provinssissa, Suomi Areenalla ja monessa muussa tapahtumassa eri puolilla Suomea.

Sodasta ei vielä puhuta

Ukrainan ja venäjänkielisten kriisipuhelinlinjojen tarve kasvaa, kun tieto kriisiavusta lisääntyy.

MIELI RY:N KRIISIPUHELIN avasi syyskuussa 2022 uudet kielilinjat ukrainan- ja venäjänkielisille. Venäjänkielisen kriisipuhelinlinjan koordinaattorin **Julia Bagrovan** mukaan sodasta paenneet ukrainalaiset soittavat molemmille linjoille. Venäjänkielisellä linjalla kaikista keskusteluista yli 30 % on käyty ukrainalaisten pakolaisten kanssa.

”Myös ukrainankieliselle linjalle soittavat kysyvät usein, voivatko he puhua venäjää. Se tietenkin sopii”, Bagrova sanoo.

Sodasta ukrainalaiset eivät vielä halua keskustella Kriisipuhelimesta.

”Soittajat kertovat lähinnä pahasta olostani. Ihmiset, jotka ovat paenneet pommituksia ja kokeneet kauheuksia, eivät halua puhua sodasta. Se vaatii oman aikansa ja se ei selvästi ole vielä”, sanoo ukrainankielisen kriisipuhelinlinjan koordi-

naattori **Valentina Kolyvanova**.

Linjojen auetessa ukrainalaiset tiedustelivat eniten eri tahojen puhelinnumeroita ja eri asioita liittyen uuteen maahan muuttamiseen. Vähitellen kriisiavun tarve keskusteluissa on kasvanut. Suurin osa soittajista on 30–40-vuotiaita naisia, ja soittoyrityksiä linjoille on tullut yhteensä yli 350.

”Mielenterveyteen liittyvät teemat ovat tulleet ukrainalaisten elämään vasta muutamaa vuotta sitten. Vanhempi sukupolvi ei vielä ymmärrä, miten ongelmista voi puhua ammattituttajan kanssa. Samalla nousee häpeän tunteita”, Kolyvanova sanoo.

Bagrovan ja Kolyvanovan mukaan mielenterveyteen liittyvän stigman lievittämisen vuoksi tiedon levittäminen kriisiavun mahdollisuudesta on edelleen hyvin tärkeää.



MIELI Kriisipuhelin

09 2525 0111

Auki kellon ympäri suomeksi
mieli.fi/tukea-ja-apua

ukrainaksi 09 2525 0114,
lisätietoa ja päivystysajat:
mieli.fi/kriza

venäjäksi 09 2525 0115,
lisätietoa ja päivystysajat:
mieli.fi/krizis



Tara ja Säihkyvä metsä -animaatio opettaa tietoisuustaitoja

TAMMIKUUSSA JULKAISTIIN lasten tietoisuustaitoja vahvistamaan suunniteltu animaatioseikkailu Tara ja Säihkyvä metsä. Tara seikkailee metsässä ja opettaa lapsille keskittymistä visuaalisen tarinan ja sitä tukevan äänimaailman avulla. Lapset voivat tehdä animaation mukana hengitysharjoituksia ja oppivat rauhoittumaan ja keskittymään. Animaation aikana tehdään kolme harjoitusta, jotka auttavat laskemaan omaa stressitasoa.

Animaatio on jatkoa Taran tarina-sarjalle, jonka ensimmäinen osa on suunnattu alle kouluikäisille lapsille ja jälkimmäinen Säihkyvä metsä puolestaan alakouluikäisille lapsille.

MIELI ry:n monipuoliset materiaalit varhaiskasvatukseen, koulu- ja nuorisotyön ja perheiden tueksi löytyvät materiaalipankista osoitteessa mieli.fi/materiaalit.

Materiaalipankista löytyy myös aikuisille sopivia materiaaleja.

Liikunta lievittää psyykkisiä oireita



KUVA ISTOCK

FYYSISEN AKTIIVISUUDEN hyödyt mielenterveydelle ovat olleet tiedossa pitkään. Tuore tutkimuskatsaus vahvistaa, että liikunta voi olla tehokas keino lievittää psyykkisiä oireita. British Journal of Sports Medicine -lehdessä julkaistu tutkimus kattoi yli 97 katsausta, joissa oli yli 128 000 osallistujaa. Tulokset osoittivat, että fyysinen aktiivisuus oli keskimääräistä parempi hoitomuoto masennuksen, ahdistuksen ja psyykkisen stressin hoidossa.

Myös teholla on merkitystä: mitä korkeampi fyysinen rasitus, sitä

enemmän oireet helpottuivat. Liikunnan tulisi olla osa säännöllistä arkea, jotta siitä on eniten hyötyä. Käytännössä liikunta voi toimia sekä itsenäisenä hoitomuotona että osana kokonaisvaltaisempaa hoitosuunnitelmaa.

LIIKUNNAN HARRASTAMINEN tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja uusien ihmissuhteiden luomiseen. On tärkeää, että liikuntaa suositellaan ja tuetaan sekä terveydenhuollon ammattilaisten että yhteiskunnan tasolla. Vaikka potilaat

ovat vastahakoisia lääkäreiden määräämään liikuntaan, sen ei kuitenkaan tarvitse olla vaativaa tai rankkaa. Lyhyet kävelylenkit, jooga tai kevyt lihashuntoharjoittelu voivat tarjota merkittäviä terveysvaikutuksia.

FYYSINEN AKTIIVISUUS on siis tehokas keino mielenterveyden edistämiseen ja oireiden lievittämiseen. Tutkimus vahvistaa aiempia havaintoja liikunnan myönteisistä vaikutuksista masennukseen, ahdistukseen ja stressiin.

Lähde: British Journal of Sports Medicine

Vanhemmuuden tuki vähentää yksinäisyyttä

TEKSTI ELINA KOMULAINEN

ANNA-ELINA SALO TARKASTELI väitöstutkimuksessaan haavoittuvuutta sekä ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen kietoutuvia riskejä perheissä ja kouluissa neljännessä kuudennelle luokalle.

Vanhemmilla, joilla on vahva luottamus omaan kykyynsä vaikuttaa varhaisnuoren kehitykseen ja kasvuun myönteisesti ja jotka eivät ole yksinäisiä, on paremmat mahdollisuudet tukea varhaisnuorta mielekkäiden ihmissuhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä.

Salon mukaan on kiinnitettävä huomiota sekä lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen tukemiseen koulussa että vanhemmuuden tukemiseen perheissä. Lisäksi meidän jokaisen tulisi tarkastella sitä, kuinka kohtaamme toinen toisemme.

Lähde: Anna-Elina Salon väitöskirja, Turun yliopisto 2023



KUVA PEXELS



Ylivelkaantuneet perheet toivovat kattavaa tukea

TEKSTI JANETTE VESTERINEN JA MINNA MAGNUSSON

TALOUSHAASTEET VOIVAT AIHEUTTAA häpeää ja heikentää tunnetta hyvästä vanhemmuudesta. Niiden myötä sekä vanhempien että lasten hyvinvointi heikkenee. Ammattilaisilta toivotaan tulevaisuuden toivon luomista sekä asennemuutosta: ylivelkaantuminen ei ole tahallista tai aina seurausta omista valinnoista, ilmenee MIELI ry:n YLVA-hankkeen toteuttamassa selvityksessä.

YLVA-HANKE (ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tuki, 2022–2024) keräsi elo-syyskuussa 2022 suomalaisten lapsiperheiden vanhempien kokemuksia ylivelkaantumisen vaikutuksista mielenterveyteen, arkeen ja vanhemmuuteen (N=572).

YLIVELKAANTUMISEN taustalla on monikerroksisia syitä. Vastauksista nousi esiin erityisesti muutokset elämäntilanteissa: ero ja työttömyys, elinkustannusten nousu, riittämättömät tulot, sairastaminen sekä vaikeudet yhteiskunnan tukien kanssa.

VASTAAJAT KAIPASIVAT kattavampaa ja varhaisempaa tukea lähemmäksi lapsiperheiden arkea sekä ymmärtäväisempää kohtaamista, jossa perheen kokonaisvaltainen tilanne otettaisiin huomioon. Tukemalla vanhempia arjessa ja vanhemmuudessa voidaan ehkäistä ongelmien kasaantumista sekä velkaongelmien haitallisia vaikutuksia.

Selvitys julkaistaan toukokuussa 2023 osoitteessa mieli.fi.

NUORET NAISET HALUAVAT KEHITTYÄ TYÖSSÄÄN

TEKSTI TIINA TUOMINEN

EMMA LAMBERG TUTKI väitöskirjassaan nuorten naisten kiinnittymistä suomalaiseen työelämään. Hoitoalaa opiskelevat nuoret naiset tyypillisesti halusivat kehittyä hoitajina, mutta kiivastahtisessa ja kustannustehokkaasti järjestetyssä hoitotyössä ei nähty olevan mahdollisuuksia kehittymiseen.

Media-alaa opiskelevat näkivät alan tarjoavan mahdollisuuden luovaan työhön, mutta he kokivat, että alalla menestyminen vaatii jatkuvaa itsensä kehittämistä ja vaatimus tuottavuudesta aiheutti monelle ahdistusta ja yksinäisyyden tunnetta.

Tulokset korostavat nuorten naisten halua kehittyä ja sitoutua omaan alaansa, mutta samalla he kohtaavat haasteita työelämän vaatimusten ja rajoitusten kanssa.

Lähde: Emma Lambergin väitöskirja, Turun yliopisto 2023

Mielenterveysstrategian toteutuksessa on huomioitava järjestöt

RAPORTTI *Järjestöt voimavarana* kertoo järjestöjen monipuolisesta työstä kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman tiimoilta. Järjestöt ovat valmiita tiiviimpään yhteistyöhön julkisen sektorin kanssa, kunhan mahdollisuudet tunnistetaan.

Raportin koosti MIELI ry järjestöiltä kerätyn kysely- ja haastatteluaineiston pohjalta. Lisätietoa: mieli.fi/kumppanuusraportti



Jokainen mieli on joskus solmussa

Lahjoittamalla tuet
jokaisen mahdollisuutta
tulla kuulluksi ja purkaa
mielensä solmuja.



LAHJOITA NYT

- ♥ MobilePaylla haluamasi summa numeroon 50705
- ♥ tekstaa sana MIELI numeroon 16499 (10€)
- ♥ verkkosivuillamme: mielinauha.fi

Jokainen mieli on tärkeä.
Jokainen lahjoitus on tärkeä.

mieli
Suomen Mielenterveys ry