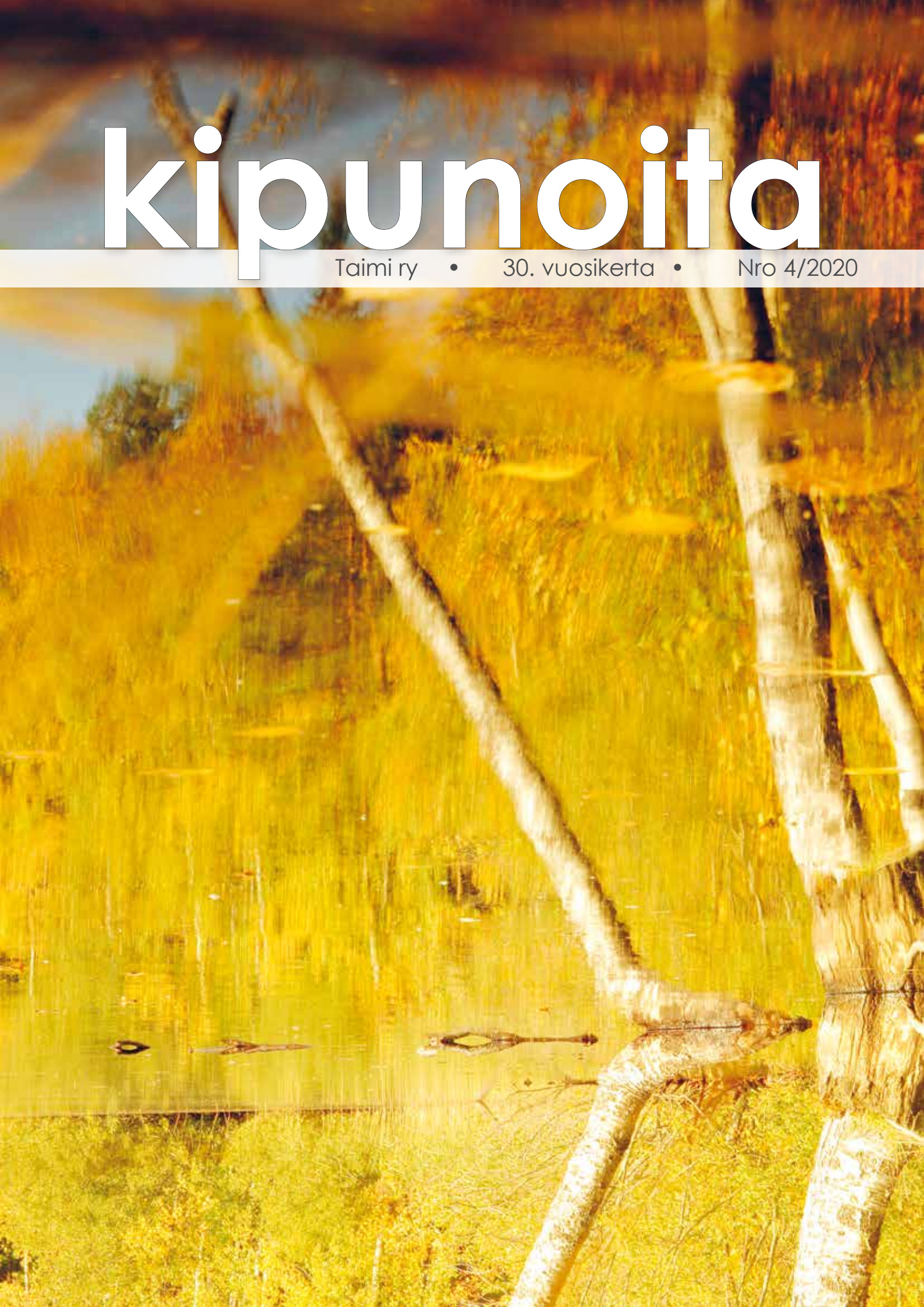


kipunoita

Taimi ry •

30. vuosikerta •

Nro 4/2020





Taimi ry on tampere-
lainen yhdistys, johon
voivat liittyä kaikki
mielen hyvinvoinnista
ja mielenterveysasioista
kiinnostuneet.

Järjestämme kaikille avointa ja mak-
sutonta päivätoimintaa mielen hyvin-
voinnin lisäämiseksi, esimerkiksi liikun-
taa, käsitöitä, kuvataidetta, musiikkia,
mindfulnessia, rentoutusta, joogave-
nyttelyä ja erilaisia keskusteluryhmiä.
Syyskuusta toukokuuhun Taimissa
kokoontuu viikoittain noin 30 ryhmää.

Yhdistyksen jäsenmaksu on 12 e/vuosi.
Jäsenetuina ovat mm. edulliset retket
ja elokuvakäynnit sekä Kipunoita-lehti
kotiin postitettuna.

Toiminnallamme pyrimme vähentä-
mään yksinäisyyttä sekä lieventämään
ja ennalta ehkäisemään mielentervey-
den häiriöitä. Tiedottamisella pyrimme
poistamaan ennakkoluuloja, joita vie-
läkin esiintyy mielenterveysongelmia
kohtaan.

kipunoita

4 / 2020

Julkaisija

Taimi ry,
Ruusantalo, Koulukatu 11,
33200 Tampere

Päätoimittaja

Ritva Hiltunen
ritva@taimiry.fi
puh. 0400 686 698

Taitto

Tommi Kallio

Painopaikka

Suomen Uusiokuori Oy,
Somero
Painos 1400 kappaletta.

Kiitokset kielihuollosta
vastanneelle Kirstille!



Taimin yhteystiedot

YHDISTYKSEN NETTISIVUT: www.taimiry.fi

Anu Kallio

toiminnanjohtaja
040 7020 446

Ritva Hiltunen

toiminnan koordinaattori
0400 686 698

Tommi Suomalainen

jäsentoiminnan koordinaattori
050 408 8474

Katriina Hakala

ohjaaja
050 448 4964

Sähköpostiosoitteet: etunimi @taimiry.fi

Toimisto

045 135 1351
Ruusantalo, Koulukatu 11,
33200 Tampere
toimisto@taimiry.fi

TAIMIN TOIMISTON JA KOHTAAMISPAIKAN AUKIOLOAJAT

Toimisto	ma - pe 11-15
Kohtaamispaikka	ma ja pe 11-15 ke 11-15.30 ti ja to klo 11-17 la ja su klo 12-16

Muutokset mahdollisia, tarkista www.taimiry.fi

Päätoimittajalta

Aina kaamoksen jälkeen tulee valo

Uusi talvi
on jälleen
edessämme.
Monelle pitkä
talvi on koettelemus, jota ei
aina oikein jaksaisi.

Varsinaista kaamosma-
sennusta sairastaa tutkimusten
mukaan yksi prosentti väestöstä.

10-30% prosenttia meistä kokee talven kuukausien
aikana lievempää kaamoksen oireilua. Se voi ilmetä
makeannälkänä, lihomisena, väsymyksenä ja lisääntyneenä
unen tarpeena.

Sitä tilaa kutsutaan terveyskirjaston mukaan kaamosra-
situkseksi. Tunnistaudun kaamosrasituksen potijaksi.

KAAMOSRASITUSTANI yritän myös hoitaa. Työpisteelläni
aloitan aamuni kirkasvalohoidolla – ja olen kyllä tuntenut
sen tuovat energiaa ja helpotusta, kun ikkunan takana on
pahimmillaan puolivuotinen marraskuu. Vaikka herkut
houkuttelee ja maistuu, yritän myös syödä terveellisesti,
kasviksia ja marjoja sekä hedelmiä.

Uskon myös – ja kokemus vahvistaa – että joka päivä
kannattaa mennä ulos, vaikka se harmaus ja pimeys jysäyttää
takaraivoon asti.

En ole kovin talvi-ihminen. Mutta sen toki myönnän, että
on miellyttävämpää ainakin pikku pakkanen kuin jatkuva
röntäsade. Valoisampaakin on, jos on lunta.

Onneksi talviaika on aika aktiivinen. On mahdollisuus
harrastaa monenlaista ja meillä Taimissakin on toiminta-
kalenteri täynnä aktiviteetteja. Niillä selätetään kaamos-
masennus ja -rasitus. Yhdessä.

Ritva Hiltunen

ritva@taimiry.fi
0400 6866 98

sisällys

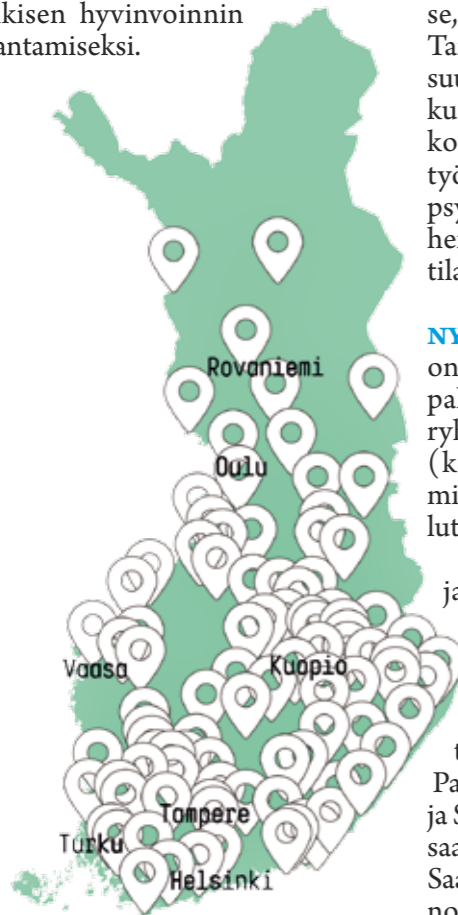
- 4 Puheenjohtajan palsta
- 5 Erkki ei ehdi tylsistymään
- 8 Toiminnanjohtajan palsta
- 9 Syyskokouskutsu
- 10 Sittenkin elossa
- 14 Eerikin tarina
- 16 Kasvutarinoita jalkapallokentältä /
Vapaaehtoiseksi Taimiin
- 17 Psykoterapiapalvelut
koronapandemian aikana
- 20 Ajatuksia muutoksesta terapiassa
- 22 Luovuus asuu meissä kaikissa
- 24 Kotilassa edistetään perheiden
hyvinvointia
- 26 Taimissa tapahtuu:
Kynttilätapahtuma /
Taimin jäsenyys
- 27 Toimintakalenteri

Seuraava Kipunoita 1 / 2021
ilmestyy viikolla 9

Juttutarjoukset viimeistään **18.12.2020** mennessä osoitteeseen:
Mielenterveysyhdistys Taimi ry, Koulukatu 11, 33200 Tampere
tai sähköpostitse: ritva@taimiry.fi

Yhteistyössä on voimaa!

Taimi ry on tehnyt viime vuosina aktiivista verkostoitumista muihin mielenterveystoimijoihin, yhdistyksiin sekä yhteistyökumppaneihin. Yhdistyksen ulkoisella yhteistyöllä voidaan aktiivisesti edistää omaa yhdistystoimintaa ja löytää esimerkiksi toimintaideoita sekä -malleja. Samalla voidaan saada myös ideoita siitä, miten yhdistys tukee yleistä mielenterveyttä, kohentaa palvelujen laatua, toteuttaa edunvalvontaa sekä vaikuttaa henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi.



Mielenterveyden keskusliiton yhdistyskartta

TAIMI RY VERKOSTOITUU ensi vuonna liittymällä jälleen Mielen-terveyden keskusliittoon (MTKL). Taimi ry on siis aiemminkin kuulunut keskusliittoon ja on siitä jossain vaiheessa eronnut.

150 muun mielenterveystoimijan yhteisö ja tietotaito sopii hyvin Taimi ry:n tämänhetkiseen muutosvaiheeseen, jossa on tärkeää ideoida miten Taimi ry isona ja dynaamisena paikallisyhdistyksenä vahvistaa asemaansa tulevaisuuden toimijana. Jäsenyyden kannustimena toimi se, että MTKL on juuri perustanut Tampereelle paikallistoimiston, jossa suunnitellaan paikallisia tapahtumia, kursseja ja koulutuksia. Kurssit ja koulutukset tarjoavat käytännön työkaluja, tukea, tietoa ja keinoja psyykkisestä sairaudesta toipuville ja heidän läheisilleen sekä alan ammattilaisille ja opiskelijoille.

NYT KUN TAPAAMISIA on rajattu/ on syytä rajoittaa, niin ilahduttavan paljon kursseista, koulutuksista ja ryhmistä toteutetaan myös verkossa. (kts. <https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/tapahtumakalenteri>).

MTKL: jäsenyhdistyksillä ja jäsenillä on myös jäsenetuja. Jäseneduista tiedotetaan alkuvuodesta enemmän. MTKL:ssä on eri puolella Suomea siis 150 yhteisöä. Suurin osa yhdistyksistä toimii vapaaehtoisvoimin. Palkattuja työntekijöitä on n. 30 %:lla ja STEA-avustusta toimintansa tueksi saa kolmasosa.

Saamme siis samalla valtakunnallisesti noin 50 kpl samankaltaisella hallinto- ja rahoitusrakenteella olevaa potentiaalista yhteistyökumppania.



HALLITUKSEN puheenjohtajana olen erityisen ilahtunut edunvalvonnan yhteistyömahdollisuuksista. Samat tärkeät teemat, joilla MTKL perustettiin ovat valitettavasti vieläkin ajankohtaisia. Mielenterveyden keskusliiton perustivat nimittäin mielenterveysongelmia itse kokeneet ihmiset 6.6.1971 Iisalmessa, Koljonvirran psykiatrisessa sairaalassa. Tavoitteena oli silloin parantaa psyykkisesti sairastuneiden ja sairaudesta toipuneiden oikeuksia ja asemaa sekä vaikuttaa mielenterveysongelmiin liittyvään stigmaan.

Otanta MTKL:n kannanottojen otsikoista kuvaavat hyvin ajankohtaisia mielenterveysyhdistysten toiminnan haasteita ja sopivat hyvin myös Taimi ry:n edunvalvonnan strategiaihin:

”Maakuntien on pidettävä huoli järjestöistä”

”Nyt jos koskaan tarvitaan mielenterveystyötä”

”Sosiaali- ja terveydenhuollon maksuja kohtuullistettava”

”Mielenterveyspalvelujen saatavuus säilytettävä poikkeusolon aikana”

”Hoidon saatavuus turvattava heti mielen oirehtiessa”

Hyvää syksyä ja lempeitä pimentyviä iltoja Taimilainen!

Lasse Salmi
lasse@taimiry.fi



ERKKI ei ehdi tylsistymään

Teksti ja kuvat: Ritva Hiltunen

Erkki on Taimissa tuttu henkilö. Hänet tapaa usein kohtaamispaikasta kahvikupposen ääreltä tai biljardipöydän luota. Hän vastaa myös viikoittaisesta bingoilasta torstai-iltapäivisin Taimin kohtaamispaikassa.

Taimissa hän on käynyt jo parikymmenen vuoden ajan.

- Pelasin yhden Paavon kanssa biljardia. Hän tiesi tämän paikan ja kysyi, mennäänkö katsomaan, siellä on biljardipöytä. Jäätiin molemmat sitten tänne pelailemaan oikein vakituisesti.

Paavo siirtyi sittemmin muille pelipöydille, mutta Erkki jäi:

- Liityin jäseneksi aika pian ja jossain vaiheessa maksoin ainajäsenyyden. Olen kyllä viihtynyt ja täältä olen löytänyt uusia kavereita, Erkki kertoo.

Bingoa hän alkoi ohjata Taimissa jo useampi vuosi sitten.

- Silloin, kun yleisöbingoja vielä olin, kävin niissä paljon. Taidan olla bingossa oikeastaan ammattilainen, hän naurahtaa.

- Voittojakin tuli joskus, hyviäkin palkintoja. Voitin kerran jopa 1000 markan lahjakortin – ja matkatelevisionkin, hän muistelee.

Bingoissa hän tutustui monenlaisiin ihmisiin ja joskus jopa näki ikäviä juttuja:

- Minun mielestäni yleisöbingot loppuivat siihen, kun kaikki eivät sitä ihan rehellisesti pyörittäneet ja joitakin ihmisiä kohdeltiin välillä huonosti. Kerran nyrkkeilyseuran bingoissa oli tosi törkeää käyttäytymistä eläkeläisummoja kohtaan. Huomautin sinne siitä, ja ne vain vähätelivät. Minä en sellaista

hyväksy ja jäin sieltä pois. Minä puolustan aina lapsia, vanhuksia ja naisia. He ovat oikein erikoissuojeluksessani, Erkki sanoo.

- Ja kyllä näitä ukkojakin saa välillä suojella, hän sitten vielä tuumii.

Taimin bingo on kaikille avoin ja hyvin leikkimielinen peli. Sinne Erkki toivoo mahdollisimman monen tulevan arkailematta. Siellä on kiva porukka ja hyvä henki.

Tanssijalkaa vipattaa

Erkillä on ikää 77 vuotta. Hän elää hyvin aktiivista elämää ja toimii muun muassa vielä järjestysmiehenä Tampereen jäähallilla liigapeleissä ihan viikoittain.

- Järjestysmiehommat aloitin jo nuorena Järjestötalolla. Se on purettu ajat sitten. Sitten olin Teivon



Ihmeellinen on maailma

Ajan tapaan Erkki lähti päivätyöhön nuorena, 15-vuotiaana:

- Ensinnäkin en meinannut päästä aloittamaan, kun työpaikoilla oli täyden päivän työntekijöille 16 vuoden ikäraja. Mutta sitten huomasimme, että Lapinniemi saivat tekstiilitehtaassa tehdä kahdeksantuntisia päiviä alle 16-vuotiaatkin, joten siitä tuli ensimmäinen työpaikkani.

Kaksikymppisenä hän päätti lähteä kokeilemaan merimieselämää. Hän oli yhden kesän merillä.

- Saimme päähämme yhden Pispalan kaverin kanssa lähteä Kotkaan tarkoituksena ottaa sieltä pesti. Minä sainkin pestin, kaveri lähti takaisin kotiin. Menin sinne kansimieheksi, mutta melkein saman tien minut laitettiin ohjaamaan sitä paattia ja ihan hyvinhän se meni, Erkki naureskelee.

Laiva lähti kohti Englantia painavassa puulastissa. Erkki muistaa, kuinka Kielin kanavalla oli vartio vahtimassa, ettei ketään laivoista poistu. Aika oli pitkä odottaa, kanava on kapea ja laivoja oli todella paljon jonottamassa läpipääsyä. Niinhän siinä kävi, että vartion vahtimiset eivät estäneet nuoria miehiä karkaamasta.

Erkki on osallistunut useaan kerran Seinäjoen tangomarkkinoiden tanssikilpailuun. (kuva Erkin arkistosta)

raviradalla, ja yksi kaveri tuli siellä kysymään, tulisinko Jäähallille. Se pesti jatkuu vielä pari vuotta ja sitten se loppuu, kun tuo uusi Uros live-areena avataan, Erkki kertoo.

Hän aikoo käydä Uros live-areenalla kerran. Hän käy katsomassa, keitä kavereita on päässyt uuteen halliin järjestysmieheksi. Muuten hän ei ole niin kiinnostunut siitä.

Erkki on aina ollut kova tanssimaan. Tanssiharrastus alkoi jo nuorena, ja hän on siinä kilpaillutkin. Hänellä oli yli 20 vuotta sama tanssikaveri, jonka kanssa kierreltiin kisoja, esimerkiksi Seinäjoen tangomarkkinoilla. Palkinnoillekin päästiin.

- Oltiin kolme kertaa kisoissa Seinäjoella. Neljäskin kerta olisi menty, mutta tein äidille klapeja ja iskin siinä epähuomiossa kirveellä jalkaan. Ei siitä isoa haavaa tullut, mutta se vaivasi kuukausia, hän sanoo.

- Kyllä tanssijalkaa vielä vipattaisi. Jalat menisivät ja pääkin, mutta keuhkot ei anna periksi, hän harmittelee.

Erkki kertoo, että kesäisin erityisesti on vaikeaa keuhkojen ongelmien vuoksi, varsinkin jos on kovin lämmintä.

- Vähän on juteltu tanssikaverin kanssa, että jos nyt ensi talven kylmillä päästäisiin taas parketeille.



Erkin muistoja Skotlannista: Muistoja kesästä merimiehenä

Laiva oli puutavarasta niin painava, että kannelta pääsi hyvin livahtamaan mantereelle ja lähimpään publiin.

Lontooseen päästyään he jäivät sinne kolmeksi viikoksi. Maassa oli satamalakko. Erkki ehti vähän turistinakin pyöriä.

- Sieltä jäi mieleen, että Trafalgar Squarella ei niinkään kulkenut autoja, vaan ainakin miljoona pulua. Niitä seurailin ja ihmettelin, kuinka ne siellä sovussa pärjäävät. Pubeja myös ihmettelin. Yhdellä kadunpätkällä oli helposti kolme pubia. Yksi kadun alussa, yksi keskivaiheilla ja yksi lopussa. Mutta yhtään englantilaista en nähnyt höhössä.

Myös Lontoon kuuluisa sumu tuli koettua:

- Se sumu oli todella tiheä. Ei siinä erottanut viereistä laivaa, hän muistelee.

Työt tehdään kunnolla!

Erkki palasi kotiin ja toimi autokuskina yli 20 vuotta. Hän oli töissä Osuusliike Voimalla.

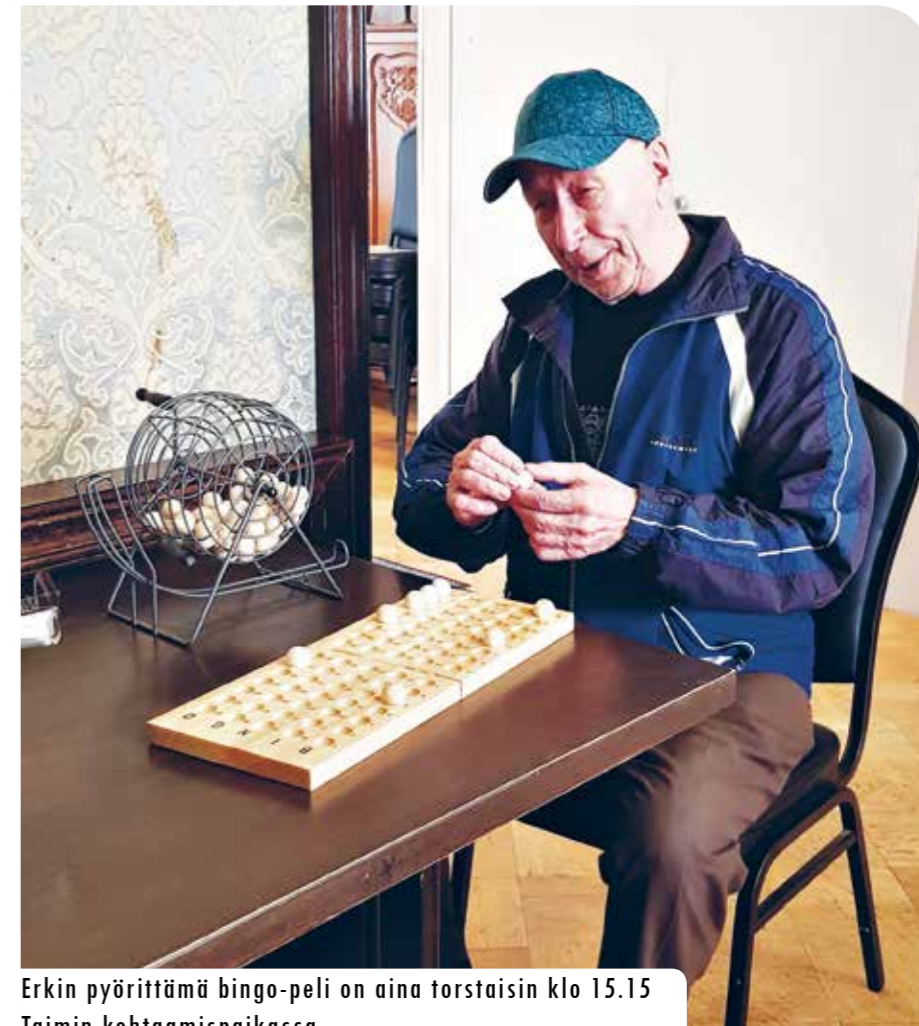
- Kun Voima 1986 lopetettiin, jäin työttömäksi. Sitten se olikin sitä, että kahden vuoden välein piti tehdä kolme kuukautta töitä ja sitten taas työttömyys jatkui. Minä olin nuo kuukaudet aina Tampereen kaupungilla kentänhoitajana.

Siellä oli hänen mukaansa työntekijöitä ja työmotivaatiotakin laidasta laitaan,

- Sanoin aina minun kansani työskenteleville, että mennäas pojat nyt töihin ja tehdään kunnolla. Minä haluan tehdä työt kunnolla, ja siellä se oli tärkeää jo ajan kulunkin vuoksi. Semmoista vetelehtimistä siitä olisi muuten tullut. Ei siinä olisi ollut mitään järkeä, hän tarinoi.

Energiaa ja viitseliäisyyttä siis löytyy Erkistä, pojasta, jonka ei koskaan pitänyt oppia kävelemään.

- Kun olin parin kuukauden ikäinen, äiti jäi Pyynikin torilla kahden linja-auton väliin ja hänen säärensä murskaantui siinä. Hän ei pystynyt hoitamaan minua. Minä



Erkin pyörittämä bingo-peli on aina torstaisin klo 15.15 Taimin kohtaamispaikassa

jouduin Koukkuniemeen lasten osastolle. Siellä olin vuoden ja kun äiti tuli minua hakemaan, olivat jalkani ihan koukussa, voimattomat ja toimimattomat, Erkki kertoo.

Lääkäri oli todennut, että tämä lapsi ei koskaan kävele, ja hänet oli aseteltu aina istumaan koko vuoden ajan.

- Äitee vei minut sitten mummolaan ja itki lapsensa kohtaloa omalle äidilleen. Mummo sanoi, että älä hättäile, viedään poika saunaan ja sitten hierotaan jalkoja. Siitä alettiin sitten minua kotikonstein kuntouttamaan.

Erkistä tuli vilkas ja vikkela poika. Kun hän oli viiden vanha, äiti taisi muutaman kerran huokaista, että pitäisi viedä tuo vilperti sille lääkärielle katsottavaksi.

- Ihan tavallista meille pikku pojille oli päivittäin rantoja pitkin Pispalan perukoilta juosten kulkea aina Lielähteen saakka. Ja paljon kerettiin touhuta. Välillä syyteltiin sellaisestakin, missä en ollut mukana. En minä ollut ilkeä enkä tottelematon, ujokin olin. Olin vaan niin kerkeäväinen, Erkki toteaa.

Moneen paikkaan ja tehtävään ehtii Erkki vieläkin. Taimissakin bingon vetämisen lisäksi hän on aina valmiina kaverina biljardipeliin ja monesti nappaa porukan mukaan jonkin lähiympäristöön tutustumaan. Kotitalossaan hän vastaa asukkaiden saunanlämmityksestä, ja järjestysmiehen hommat vievät nekin oman aikansa. Onkohan kukaan kuullut Erkin suusta, ettei nyt viitsisi eikä jaksaisi? ■

Kohdataan Taimissa



Kohtaamispaikaksi kutsutaan kaikille kansalaisille avointa, mahdollisesti jollekin ihmisryhmälle suunnattua, tilaa, jonka pääasiallisena tarkoituksena on tarjota kansalaisille mahdollisuus vapaamuotoiseen kohtaamiseen. Kohtaamispaikkoja ylläpitävät usein järjestöt, kunnat ja/tai seurakunnat.

Osa kohtaamispaikoista on tarkoitettu yleisesti kaikille kansalaisille ja osa taas on suunnattu palvelemaan joidenkin erityisryhmien, esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien, työttömien tai vammaisten henkilöiden tarpeita. Ihmiset hakeutuvat kohtaamispaikkoihin paitsi tapaamaan muita ihmisiä myös saamaan konkreettista apua ja tukea tai auttamaan muita.

Kohtaamispaikkojen tarkkaa lukumäärää Suomessa ei tiedetä. Jonkinlaisia viitteitä antaa Kansalaisareenan ylläpitämä rekisteri, jossa on tällä hetkellä yli 200 kohtaamispaikan tiedot. (Wikipedia)

Taimin kohtaamispaikka on avoinna arkisin läpi vuoden, toisinaan myös viikonloppuisin. Viikonlopun aukiolot riippuvat vapaaehtoisten kohtaamisvalvojen määrästä sekä heidän omasta elämäntilanteestaan. Tätä kirjoittaessa Taimi on avoinna myös viikonloppuisin, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 12-16.

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN avustusasioiden neuvot-

telukunta tilaisi matalan kynnyksen kohtaamispaikoista kyselyn, jossa tavoitteena oli tuottaa tietoa kolmeen tarpeeseen. Sen toteutuksesta vastasi Vaikuttava yritys Oy yhteistyössä Kehitys Ajatustalo Oy:n kanssa.

Taimi oli yksi kyselyyn osallistuneista järjestöistä. Selvitys toteutettiin keväällä 2020. Taimin kohtaamispaikan kävijöistä 45 henkilöä vastasi kyselyyn. Näistä vastaajista 49 % kävi kohtaamispaikassa 1-3 kertaa viikossa.

Keskeisiä tuloksia mitä kyselyllä tavoiteltiin:

1. Aikasarjatietoa kohtaamispaikkojen kävijöiden kokemuksista.
2. Järjestöjen kehittämistyön tueksi järjestökohtaiset tulokset
3. Kokoava analyysi STEA:n avustuslinjausten ja -päätösten tueksi

Miten Taimi sitten pärjäsi noin 50 muun järjestön keskuudessa?

Hyvin. Kun tuloksia vertasi muiden järjestöjen vastauksiin, joita oli 2041 kappaletta 46:sta järjestöstä, olivat ne hyvinkin linjassa. Se missä Taimin ”loisti”, oli keskimääräistä parempi tulos kävijöiden kokemus tervetulleeksi tulemisesta. Valtakunnallinen keskiarvo oli 94%, kun taimilaisten lukema oli peräti 97%.

Mielenkiintoinen osio oli kysymys ”Miksi olet osallistunut?”. Vastauksista ilmenee, että lähes yhtä motivoivaa on auttaa muita ihmisiä, kuin saada omaan arkeen kivaa tai mukavaa tekemistä. Tätä taimilaisuus on parhaimmillaan, vertaisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Valtakunnallisissa tuloksissa käy ilmi, että kohtaamispaikkakävijöiden odotukset ja heidän kokemansa hyödyt osuvat melko hyvin yhteen. Kävijöille, joille on kasaantunut ongelmia, myös hyötyvät kohtaamispaikkatoiminnasta eniten.

TAIMIN KOHTAAMISPAIKAN sekä muuta tarjontaa pyrimme kehittämään jatkuvasti. Tälle syksylle on uutta ilmainen pesukoneen käyttö vaatteidenpesua varten sekä vaatteiden huoltomahdollisuus, kuten ompelukoneen käyttö. Yksi kohtaamispaikan uusista tapahtumista, koronan ollessa ohi, voisi olla ohjattu lavatanssikurssi ja /tai tanssilliset päivähypyt.

Ideoita ja ehdotuksia otamme mielellämme vastaan. Kehitetään yhdessä toimintaa. Tule kohdatuksi, tule Taimin kohtaamispaikkaan.

Anu-Susanna Kallio
toiminnanjohtaja
anu@taimiry.fi

Syyskokouskutsu

Taimi ry:n sääntömääräinen syyskokous
To 26.11.2020 klo 17 Taimi ry, Koulukatu 11 33200
Tampere

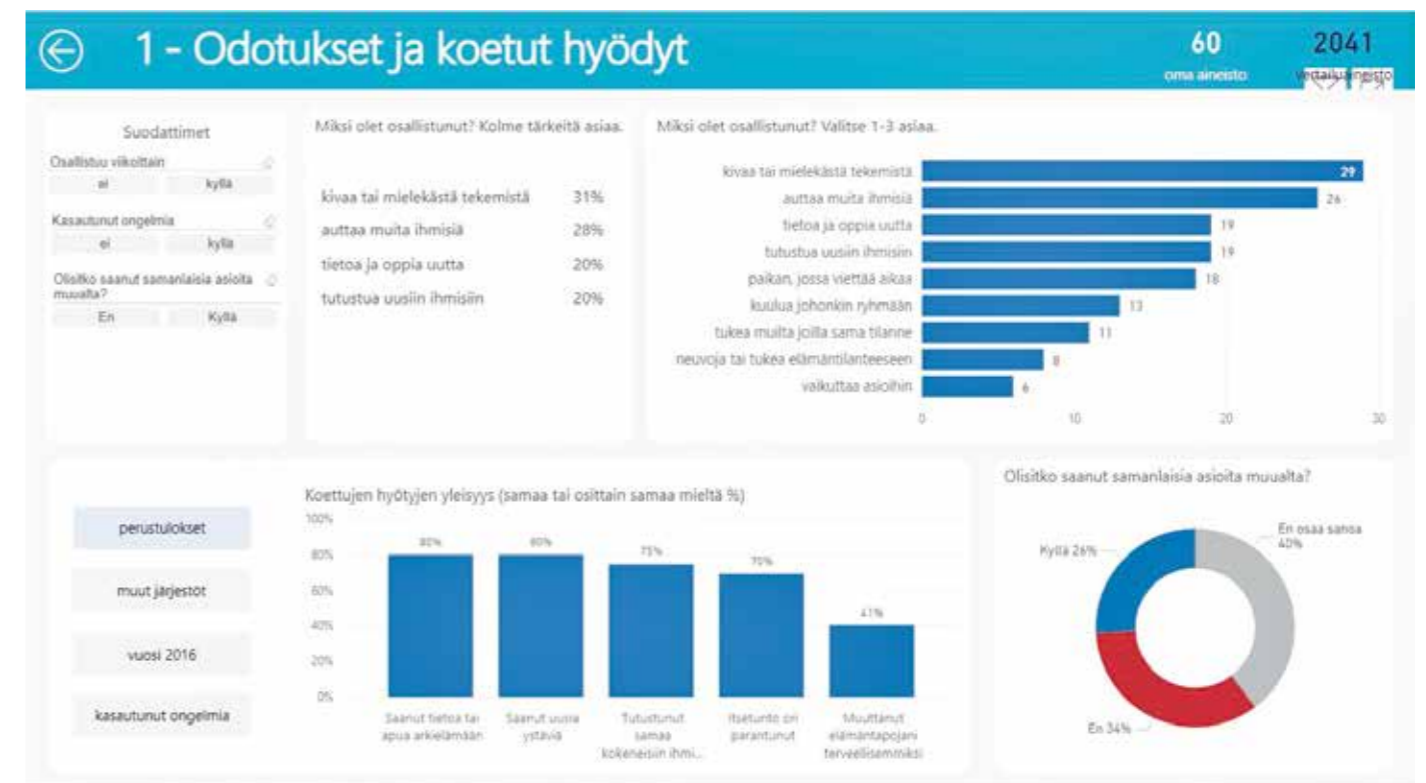
Käsiteltävät asiat:

- Toimintasuunnitelma ja Talousarvio 2021
- Tilintarkastajan valinta
- Muut sääntömääräiset asiat

Tervetuloa!

Taimi ry:n hallitus

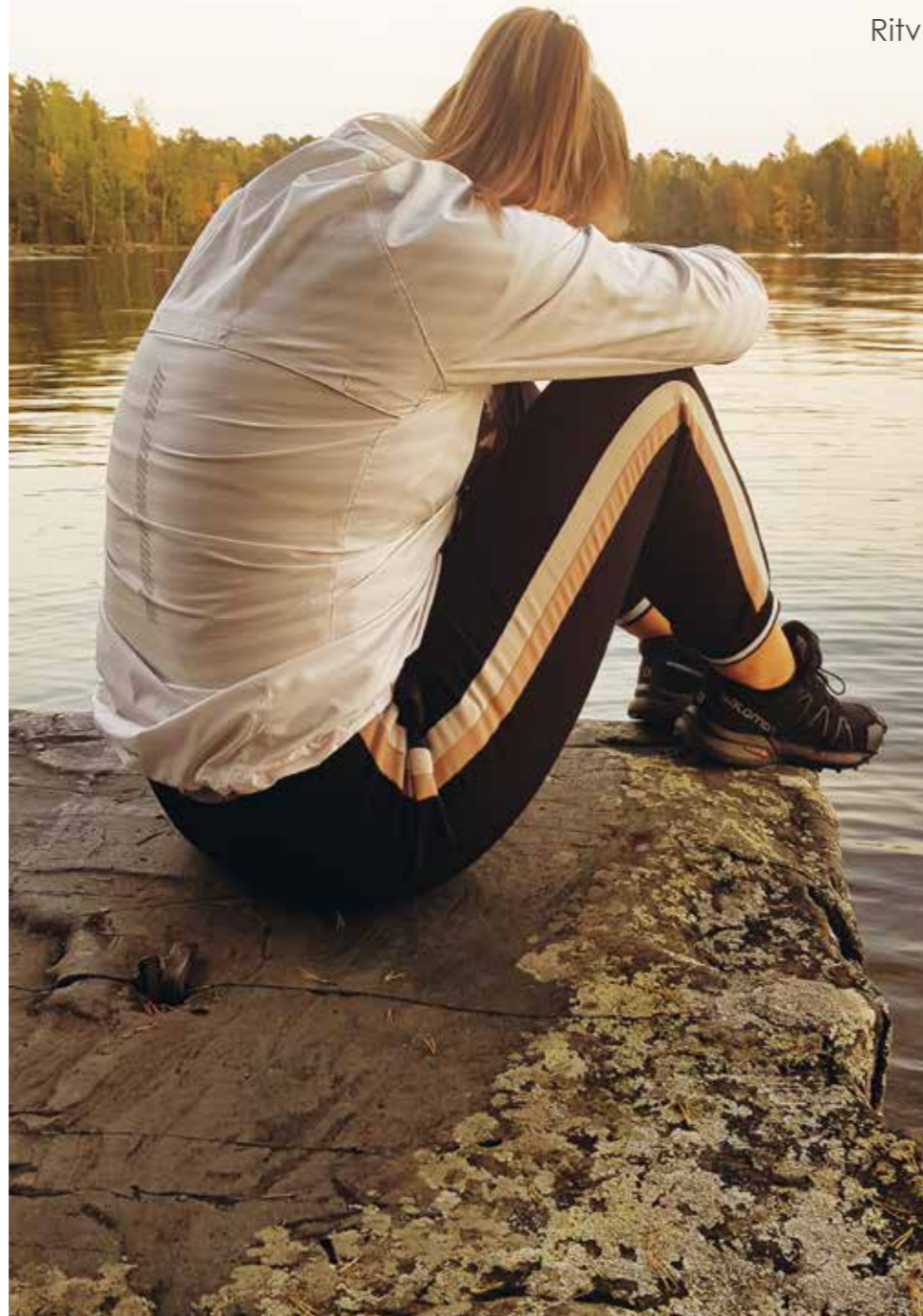
Mikäli vallitseva tilanne vaikuttaa kokoontumisiin, järjestämme syyskokouksen etäkokouksena. Tästä tulee tietoa Taimin nettisivuille taimiry.fi.



Sittenkin elossa

- itsemurhaa yrittäneen on mahdollista löytää

ELÄMÄLLE TARKOITUS



Ritva Hiltunen

"Olen yrittänyt itsemurhaa viisi kertaa. Näistä ehkä yhdellä olisi ollut edellytykset onnistua, loput olivat epätoivoista paniikkisähläystä, joka ei olisi tappanut minua. Onneksi."

Suomessa itsemurhiin kuolee vuodessa noin 800 ihmistä. Vuonna 2018 heitä oli 810. Eri arvioiden mukaan jokaista itsemurhakuolemaa kohti tapahtuu enemmän kuin 20 yritystä. Vuosittain se tarkoittaa jopa 20 000 yritystä, ehkä ylikin.

Mikä saa ihmisen päättämään niin lopulliseen ja murheelliseen tekoon? Itsemurhaa yrittäneet kertovat, ettei millään ole ollut enää merkitystä. Kaikki on niin synkkää, oma elämä on täysin merkityksetöntä, tulevaisuus nähdään täysin mustana.

Edes läheisten miettiminen ei saa mieltä muuttumaan. Itsemurhaan päätyvä kokee monesti olevansa läheisilleen vain rasite ja helpottavansa heidän tilannettaan, kun on poissa.

"Lapsena ja nuorena olin kovin ujo, ja ihmisten kanssa oleminen tuntui vaivaantuneelta ja tuskalliseksi. Olin oppinut perheessäni ostamaan rakkautta miellyttämällä ja myötäilemällä, tekemällä palveluksia. En osannut olla oma itseni, minulla ei oikeastaan ollut omaa tahtoa tai omia toiveita. Menin vain muiden mukana, hymyilin väkisin ja yritin selviytyä päivästä toiseen. Sellainen on hyvin raskasta."

Elämän kokeminen raskaana on suuri taakka. Jos mistään ei saa tukea ja jää yksin tuskansa kanssa, epäonnistunut yritys on vain askel seuraavaan yritykseen. Itsemurhaa yrittäneillä uuden yrityksen riski on 60 – 100-kertainen. Itsemurhat ovat miehillä 2 - 3 kertaa yleisempiä kuin naisilla. Itsemurhayrityksiä esiintyy naisilla suunnilleen saman verran kuin miehillä.

"Pahimpana kommenttina on ehkä jäänyt mieleen se, kun toisen kerran vatsahuuhteluun jouduttuani soimasin itseäni, että "Enkö ikinä opi" ja ensiavun hoitaja siihen kylmästi, että "Niin, ehkä nyt sitten opit tästä jotain", ja jatkoi kuulumisten vaihtoa työparinsa kanssa. Sellainen suhtautuminen on julmaa eikä auta eikä lohduta yhtään. Toisen kerran olin osastolla, suihkuhuoneessa yritin tylsillä saksilla nirhata rannettani auki. Hoitaja avasi lukitsemani oven,

vilkaisti minuun ja tokaisi: "Luulisi tuollaisen jo sattuvankin." Ei mitään muuta. Silloin tulee sellainen olo, että minulla ei edelleenkään ole mitään virkaa eikä paikkaa tässä maailmassa, ketään ei kiinnosta mitä minulle tapahtuu."

Avun löytäminen on tärkeää

Itsemurhaa yrittäneen henkilön psykiatrinen lääkitys on käytännössä perussairausten hoitoa. Lääkitys suunnitellaan mahdollisimman turvalliseksi, ja siinä otetaan huomioon mahdolliset muut psykiatriset häiriöt ja muu lääkitys.

Itsemurhariskin on todettu olevan suuri mielenterveyden häiriöissä, eri-

tyisesti masennusta, kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja skitsofreniaa sairastavien joukossa. Eri fyysiset sairaudet ja oireet ovat olleet myös itsemurhariskiä vaikuttavia tekijöitä, esimerkiksi epilepsia, unettomuus ja pitkittynyt kipu.

Alkoholin ja päihteiden väärinkäyttö lisää riskiä, Suomessa 40 prosenttia miesten itsemurhista on tehty humalassa.

Sen lisäksi, että aiemmin itsemurhaa yrittäneillä on todettu suurempi riski yrittää uudelleen, on myös läheisen, esimerkiksi vanhemman tai sisaruksen, tekemä itsemurha riskitekijä.

Ihminen, joka päätyy itsemurhaan, ei koe elämäänsä elämisen arvoiseksi



eikä itseään arvokkaaksi. Me tarvitsemme kaikki joskus toisten apua. Jos sitä ei osaa hakea tai sitä ei saa, eikä itseltä löydy keinoja ratkaista ongelmia, elämässä pärjäämisen edellytykset ovat heikommät.

Itsemurha-ajatuksia on muillakin kuin heillä, jotka siihen päätyvät ja sitä yrittävät. Jopa 20 prosenttia ihmisistä miettii itsemurhaa. Meidän elämässämme on monia kriisejä ja myös ajatuksia, joissa tuntee kaiken olevan turhaa.

Olisikin tärkeää, että itsetuhoisista mietteistään pääsisi keskustelemaan ajoissa. Meillä on onneksi kriisipuhelimet ja Tukinetin kautta myös keskusteluryhmiä, joista saa apua ihan ensi hätään. On myös tärkeää hakeutua hoitoon, jos itsemurha pyörii ajatuksissa päivittäin.

”Myöhemmällä iällä olen muistanut terapiassa vakavia loukkauksia lapsiminäni kohtaan; seksuaalista väkivaltaa monelta taholta, hoitotädin julmuutta ja suoraista kidutusta, Lisäksi synnyin surevaan syliin, siskoni hukkuu juuri kun äitini oli tullut minusta raskaaksi. Tämä tietysti vaikutti koko perheeseen, joka oli vaikeassa tilanteessa. Vaikka lapsuudessani oli myös hyviä hetkiä ja hyviä ihmisiä, opin kuitenkin valitettavan paljon negatiivisia asioita. Sellaisia kuten: En ole arvokas. En kelpaa. En saa olla heikko, epävarma, pelokas, vihainen...aito itseni. Minun täytyy ostaa hyväksyntää. Minun täytyy jatkuvasti lukea toisia ihmisiä ja tehdä toiset onnelliseksi, oman itseni kustannuksella.”

Miten sinä voit?

Suomessa itsemurhat ovat parin viime vuosikymmenen aikana vähentyneet, mutta kansainvälisesti määrä on edelleen korkeahko. Ja jokainen itsemurha on liikaa. On tärkeää, että itsemurhaa yrittäneille löytyy tukea ja terapiaa.

”Olen saanut kaksi hyvää terapiaa, joista toinen jatkuu edelleen. Se on ollut selviytymiseni kannalta ihan ykkösasia. Toivoisin, että kaikilla halukkailla olisi siihen mahdollisuus, mutta niin ei taida olla. Terapiassa toinen ihminen on ihan sinua varten, joku ottaa sinut viimein todesta ja on puolellasi. Saat rauhassa miettiä elämäsi ja sisälläsi olevia asioita. Tietysti tämän voi saada muuallakin, muistakin ihmis-suhteista, mutta itselleni tämä oma aika on ollut elintärkeää.”

Myös itsemurhaa yrittäneiden läheisille tilanne on iso kriisi. Jos läheinen on tehnyt itsemurhan, surevat ja shokissa olevat läheiset tarvitsevat kaiken avun ja tuen, jota on mahdollista saada.

Mitä läheinen voi sitten tehdä, jos hänellä on huoli? Voi kysyä, miten sinä voit. Huoli osoittaa, että välittää. Läheinen voi myös kehottaa ja auttaa hakemaan ammattiapua.

Toisinaan läheisillä ei ole aavistustakaan tilanteen niin suuresta vakavuudesta, eikä myöskään hoitavalla taholla, mikäli hoidossa on. Voi olla, että siitä tuntee syyllisyyttä. Mutta kenenkään ihmisen pään sisälle ei pääse, aina synkimmät ajatukset eivät näy päälle.

”Minua on auttanut äitini rakkaus ja aikanaan loputon usko siihen, että jonain päivänä vielä olisin onnellinen. Kaikki ne hänen lukemattomat vierailunsa sairaalassa, pelastamiset vahingollisista tilanteista, valmiiksi tehdyt ruoat masentuneelle lapselleen. Monesti tämä oli hänelle raskasta ja varmasti myös turhauttavaa ja ärsyttävää, mutta se on isolta osin pelastanut elämäni.

Kaikki ystävälliset, empaattiset ja hauskatkin hoitajat sairaalassa, kuntoutuskodeissa ja nuorten kursseilla.

Jokainen kannustava sana vertaisryhmissä ja potilastovereiden suusta, myös musta huumori samassa veneessä olevien kanssa. Kaikki, mikä tulee hyvästä sydämestä, hyvästä tahdosta ja antaa toivoa. Aina ei tarvitse olla niin taitavakaan lohduttaja, riittää kun yrittää. Kyllä se tarkoitus tulee sieltä läpi.”

Kokemus elämän merkityksellisyydestä on tärkeää

Itsetuhoisuudelta suojaavia tekijöitä on etsitty erilaisin tutkimusmenetelmin. Suojaaviksi tekijöiksi ovat löytyneet esimerkiksi yksilön kehittyneet selviytymiskeinot ja ongelmanratkaisutaidot, myönteinen

ajattelu, elämän kokeminen merkitykselliseksi, sosiaalisen tuen kokemus, myönteiset suhteet perheissä, tukea antava arkiympäristö, mielenterveyspalveluiden saatavuus ja monimuotoisuus sekä hoidossa oleville hyvä hoitosuhde. ■

”Minua ovat auttaneet ja vieneet eteenpäin Taimin retket lähelle ja kauemminkin. Näillä matkoilla olen tullut ehkä vähän rohkeammaksi ja tutustunut ihmisiin. Muuten ei olisi ehkä tullut matkustettua tänäkään vertaa.

Myös kuntouttava työtoiminta. Tekee hyvää, että viikossa on jonkin verran ryhtiä, ponnistelua ja jotain mielekästä tekemistä. Olen itse ollut tai olen yhteensä noin viidessä paikkaa tekemässä askareita, ei liian

vaativia, mutta jotain kuitenkin. Se vie ajatukset pois mahdollisista huonoista oloista. Monesti olen alkanut itkeä kesken päivän, mutta lohdutusta saatuaani jatkanut työtä. Se on ollut minulle terapiaa.

Ja ystävät. Ajattelen, että niitä annetaan matkan varrella sen verran kuin on valmis vastaanottamaan. Olen aikuisiällä saanut hyviä ystäviä, ja tämä on ollut ns. korjaava kokemus. Saada itkeä, nauraa, höpsötellä ja pohtia syvällisiä. Jakaa arkea.”

Lähteet: mieli.fi, kaypahoito.fi, tilastokeskus.fi, surunauha.fi

Sinisellä kursiivilla olevat ovat itsemurhaa yrittäneen kokemuksia.

APUA ITSEMURHAA HARKITSEVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN:

Jos tarvitset apua heti: Psykiatrinen päivystys 24h puh. **116 117**. Soita tai vieraile oman alueesi terveyskeskuksessa. Akuutissa hätätilanteessa palvelee valtakunnallinen hätänumero **112**.

Valtakunnallinen KRIISIPUHELIN päivystää numerossa **(09) 2525 0111** vuoden jokainen päivä ja yö 24/7. Palvelua ylläpitää MIELI ry.

Kriisikeskukset Osviitta Tampereella puh **0400 734 793** ma-to 9-20 ja pe 9-17.

Nuorille Sekasin-chat osoitteessa <https://sekasin247.fi/> (palvelee arkisin klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24) sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton Lasten ja nuorten puhelin **116 111** ma-pe klo 14-20 ja la-su klo 17-20. MLL:n chat osoitteessa <https://nuortennetti.fi>.

Aikuisille Solmussa-chat sekä muut Tukinetin palvelut.

Psykoterapia: Vaihtoehtona on myös hankkia omakustanteista tai Kelan tukemaa psykoterapiaa. Ota ensin yhteyttä terveyskeskukseesi, niin kuulet Kelan tuetun terapian mahdollisuudesta.

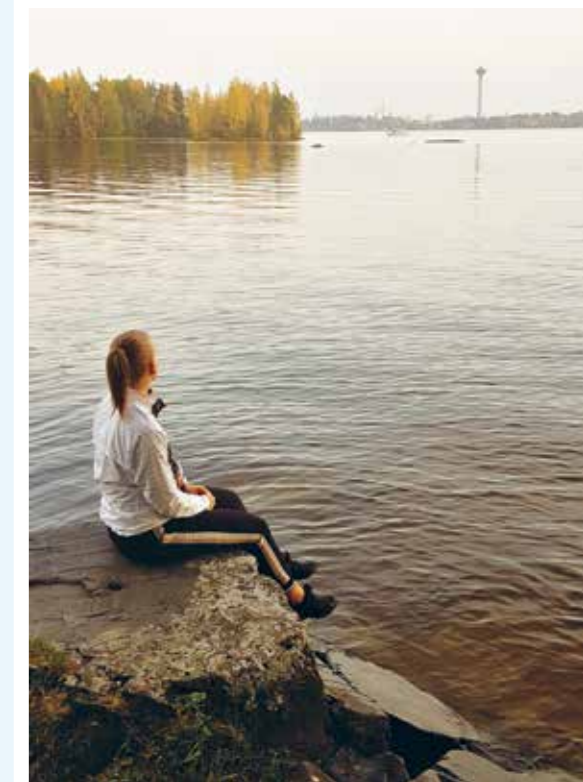
Nuorille on paikkakunnasta riippuen koulun terveydenhoitajan, koulukuraattorin ja koulupsykologin lisäksi kohdennettua tukea koulun ulkopuolella.

Opiskelijoille: Ainakin suurimmissa kaupungeissa on yleensä oman oppilaitoksen hankkima opiskelijaterveydenhuolto. Jos kuulet YTHS:n piiriin, varaa aika paikalliselta toimipisteeltäsi. Myös Nyyti ry järjestää tukea

Perheille: Kunnat ylläpitävät perheiden tueksi perheneuvola. Neuvolasta saa tukea esimerkiksi lasten oireiluun, ja sitä kautta voidaan järjestää muita tukimuotoja.

”P idä itsestäsi niin hyvää huolta kuin osaat. Muuta omia negatiivisia ajatuskulkujasi myönteisemmiksi ja odota elämältä hyvää. Syö ja liiku terveellisesti oman jaksamisesi rajoissa. Harjoittele ystävällisyyttä, anteeksiantoa ja myös elämän hankalien asioiden hyväksymistä. Tykkää itsestäsi tarpeeksi.

Elämä on kokemuksen arvoinen asia.”



En ollut LAHJAKAS PELAAJA

Olin 6-vuotias, kun astelin ensimmäisen kerran kentälle peliasu yllä epävarmoin askelin. Pystyn hyvin kuvittelemaan itseni sääntäilemässä pallon perässä sikin sokin hieman muita jäljessä. Niin pallon kanssa kuin ilman sitä oli kiire ja tulisi olemaan siitä eteenpäinkin. Jännitin kovasti aina ennen peliä.

Jokin pelissä sai silti kiinnostumaan ja innostumaan kerta toisensa jälkeen. Vaikka kiire vaivasikin, oli kiva tunne, kun pallo oli hallussa ja tuntui hyvältä, kun sen kanssa sai aina joskus jotain aikaan. Jännitys vaihtui usein pelin aikana ja sen jälkeen onnistumisen ja osaamisen tunteeseen, jota sai muuten kokea harvoin.

LÖYSIN NOPEASTI paikkani kovapotkuisena puolustajana. Vaikka välillä onnistuin maalinteossakin, vielä tärkeämpää oli löytää syötöillä omia joukkueovereita ja suojella omaa maalia. Tykkäsin erityisesti, kun sain räimäistä purkupallon pienestä pompusta kohti toista kenttäpuoliskoa ja huutaa lujaa linjoja ylös. Moni briffifutiksen valmentajakonkari olisi varmasti nyökytellyt hyväksyvästi suorituksilleni.

Muutimme perheeni kanssa Tampereelle, kun olin 8-vuotias. Edustin siitä eteenpäin Ilveksen värejä vajaan yhdeksän vuotta ennen kuin vaihdoin totisemman harrastamisen paikallisiin harrastesarjoihin. Palasin harrastekentille tänä kesänä puistofutiksen kivikovassa D3-lohkossa. Vaikka tunteet ennen peliä, sen aikana ja sen jälkeen eivät enää niin vahvoja olekaan, kentälle astellessani huomaan yhä usein, miksi pidin ja miksi pidän pelistä niin älyttömän paljon.

VAKAVAMPI HARRASTAMISENI päättyi polvivamman vuoksi hieman ennen kuin täytin 17 vuotta. Turhautuneena teininä olin ihan itsekkin osasyllinen, en jaksanut keskittyä kuntouttamiseen läheskään tarpeeksi. Polvi aiheutti paljon huolta paitsi pelaamiseen myös ihan elämässä pärjäämiseen liittyen lonksuessaan ja turpoillessaan käsittämättömän suureksi välillä pienestäkin rasituksesta.

Olin pelannut jalkapalloa yli kymmenen vuotta, mutta löysin vasta polvea kuntouttaessani juoksuharjoittelun kunnolla. Aloin viipyä lenkkipolulla pidempään ja pidempään. Polven turpoilu väheni ja kunto kasvoi. Opin tykkäämään siitä, että jaksoin yhä pidemmälle ja pääsin yhä kovempaa.

Juoksin ensimmäisen puolimaratsoni vain vuotta myöhemmin ja vuonna 2015 juoksin toisen puolikkaan ennen ensimmäistä kokonaista. Harjoittelin kovaa ja yritin saada paljon aikaiseksi opinnoissa ja kesätöissä, sillä se oli elämäntapa, johon turhautuneena teininä halusin tarttua kaikin voimin. En myöntänyt ongelmiani ja kielsin väsymyksen ja alakulon. Halusin vain jatkaa eteenpäin niin kovaa kuin jaksoin.

Lopulta tulikin pysähdys. Lapsena pallokentällä löytämäni osaamisen tunne, jonka olin sittemmin kokenut paitsi peli- myös koulu- ja varusmiespalvelusvuosina, katosi kauas pois. Lenkkipolut jäivät vuosiksi.

JOTKUT PUHUVAT romahduksesta, toiset puhuvat hitaasta luisusta alaspäin. Minun fyysinen vointini

heikkeni syyskuussa 2015. Osaan nimetä tarkan paikan, ajan ja olon, mutta totuus on tietysti paljon monimutkaisempi.

Asiat muuttuivat nopeasti ja peruuttamattomasti. Silloin sitä ei ymmärtänyt ja puhui juuri siitä romahduksesta, mutta näin vuosien jälkeen on ymmärtänyt myös sen hitaan alasluisumisen päälle. Olin jo lapsena vähäpuheinen, mutta teini-iässä aloin sulkeutua oikein tosissani. Kun

fyysinen oireiluni sitten myöhemmin alkoi ja paha olo oli ihan sietämätön, ihmettelin usein, mikseivät läheiseni olleet enempää huolissaan ja kyselleet lisää.

Lopulta tajusin, että en ollut niin moneen vuoteen sanonut oikeastaan mitään, että he olivat jo tottuneet hiljaisuuteeni.

Nuoren menestyjän elämä vaihtui sitten aika nopeasti yksinäiseen syrjäytyjään, jolla painoi mieltä, rintaa ja askelta. Sitä luuli tietävänsä jo jotain elämästä ja sen kovuudesta, mutta eipä sitä tarkemmin ajatellen vielä tainnut tajuta kovinkaan paljoa. Pian huomasin, etten osannut enää seistä suorassa omilla jaloillani. Voimat lähtivät, halut tehdä yhtään mitään lähtivät, yöunet lähtivät. Jossain kohtaa ymmärsin kärsiväni pahasta olost, josta en päässyt eroon. Oli epätoivoa, kipua, surua ja masennusta sekä satuttavaa halua parantua.

Ymmärrettyäni menettäneeni niin paljon tunsin itseni hölmöksi, niin kovin hölmöksi.

Kului pitkään ennen pientäkään hyvää käännettä. Oireiluni vaikeimmat kuukaudet olivat kolmas,

neljäs ja kahdeksas. Jaksoin olla jalkeilla noin viisitoista minuuttia päivässä näinä kuukausina. Jouduin jättäytymään seuraavan kesän töistä pois ja ensimmäinen yritykseni palata opintoihini ei onnistunut sinä syksynä.

En tiedä, mitä sinä olisit tehnyt, minä aloin kirjoittaa jalkapalloaiheista romaania.

Täytyy varmaan nyt sittemmin myöntää, että ehkä olisi silloin voinut valita jotain vähän fiksumpaakin.

NIIN TAI NÄIN, kolme ja puoli vuotta meni ja valmista tuli. Palasin opintoihini syksyllä 2017 ja pikkuhiljaa työelämään keväällä 2019. Vaikka kuulostaa hyvältä ja aina välillä jo tuntuukin myös, voin vakuuttaa, että siinä välissä ehdin vielä monen uudemman kerran tuntea itseni hölmöksi, niin kovin hölmöksi.

Esikoisromaanini Himmeämpien valojen kentät ilmestyi keväällä. Kirja kertoo tamperelaisesta juniori- ja alasarjajalkapallosta sekä nuorten mielenlinterveysongelmista. Peli on ollut osa elämäni niin pitkään kuin muistan ja auttoi osaltaan paitsi matkalla sängyn pohjalta jalkeille myös matkalla ensimmäiseltä sivulta takakanteen.

Joskus tuntui ensin pari vuotta kyydistäjäneeltä ja sitten toiset pari vuotta jälkeensäneeltä. Tänä kesänä huomasin kesätöiden ja jalkapalloharrastukseni parissa ensimmäistä kertaa viiteen vuoteen, että alan päästä taas kunnolla mukaan, puhutaan sitten työelämästä, sosiaalisesta elämästä tai muuten vain yhteiskunnasta. Toipumistarini ei ole täydellinen, mutta toivon, että saan jatkaa sitä jalkapallokentillä vielä kauan pitkiä purkupalloja matkaan lähettäessäni. ■

KERRO MEILLE SINUN TARINASI

Kiitos Eerikille kokemuksiansa jakamisesta! Haluatko sinä kertoa meille oman tarinasi? Tarinasi voi auttaa muita samassa tilanteessa olevia löytämään oman alun tulevalle. Ota yhteyttä ritva@taimiry.fi



kuva: Ritva Hiltunen

Kasvutarinoita jalkapallokentältä

Himmeämpien valojen kentät kertoo tampere-laisesta juniori- ja alasarja-jalkapallosta sekä nuorten jalkapalloilijoiden mielenterveysongelmista. Tarinassa seurataan kolmen nuoren jalkapalloilijan elämää.

Ilari aloittelee itsenäistä elämäänsä ja etsii omia polkujaan. Kun matka kohti jalkapallon huippua katkeaa yhtäkkiä outoihin oireisiin, joihin lääkärit eivät löydä syytä, Ilari tuntee jäävänsä tyhjän päälle. Oma tietään etsiessään hän joutuu miettimään, veisikö yksi niistä takaisin kentälle.

Lassi viettää vapaa-aikaansa joko jalkapallokentällä tai videopelien toisessa maailmassa. Lukio on täydessä käynnissä, vanhojen tanssit lähestyvät ja peleissäkin pitäisi antaa parastaan. Menneisyyden haamujen ja tunteiden hallinnan vaikeuden kanssa kamppailevan nuoren on löydettävä

tapoja oppia ja kehittyä niin jalkapalloilijana kuin ihmisenä.

Veeti on aloittanut toisen vuotensa yliopistossa ja taistelee sarjanoudesta joukkueensa kanssa. Hän kärsii kuitenkin syyllisyyden tunteesta, joka uhkaa pitää nuorukaista tiukasti otteessaan.

Kolme lupaavaa jalkapalloilijaa – kolme kasvutarinaa. Tämä romaani kertoo ongelmista kärsivistä ja vaikeuksia voittavista nuorista, mutta se kertoo myös jalkapallosta, jossa kiteytyy koko ihmisen tunteiden kirjo. ■



PSYKOTERAPIAPALVELUT koronapandemian aikana

kuva: Pixabay

Tuija Heiskanen, Hanna Rinne, Anna-Liisa Salminen

Kelan tutkimus

Koronapandemia haastoi terapeutit ottamaan käyttöön etämenetelmiä kuntoutuksen toteutuksessa. Koronaviruksen leviämisen estämiseksi kasvokkaista kuntoutusta rajattiin ja sen tilalle suositeltiin etäkuntoutusta.

Kasvokkainen yksilöterapia oli yleensä mahdollista, asiakkaan ja terapeutin yhteisellä sopimuksella. Jotkut työnantajat, yritykset ja yksittäiset terapeutit linjasivat, että kasvokkaista kuntoutusta ei toteuteta pandemian aikana lainkaan ja jotkut eivät sallineet etäkuntoutuksen käyttööntotoa.

Tässä artikkelissa tarkastelemme koronakriisin vaikutuksia erityisesti psykoterapiapalvelujen näkökulmasta. Kirjoitus perustuu fysio-, toiminta-, puhe- ja musiikkiterapeuteille, neuropsykologeille sekä psykoterapeuteille suunnatun kyselytutkimuksen tuloksiin.

Toukokuussa 2020 toteutetussa kyselytutkimuksessa selvitimme koronakriisin vaikutuksia avomuotoisen yksilöterapian toteutukseen. Avoin kysely suunnattiin sähköpostitse Kelan palveluntuottajille, some-tiedotuksella julkisen terveydenhuollon järjestämää kuntoutusta toteuttaville

terapeuteille sekä ammattiyhdistysten välityksellä niiden jäsenistölle.

Kyselyyn vastasi kaikkiaan 905 terapeuttia, joista seitsemän vastasi kyselyyn ruotsiksi. Vastanneista suurin osa oli ammatiltaan psykoterapeutteja (29 %) ja fysioterapeutteja (28 %). Kyselyyn vastanneista psykoterapeuteista (N = 262) naisia oli suurin osa (88 %). Yli puolet oli iältään yli 55-vuotiaita.

Valtaosa (76 %) oli Kelan palveluntuottajia tai töissä Kelan palveluntuottajalla. Kyselyyn vastanneista psykoterapeuteista viidenneksellä oli asiakkaina lapsia ja puolella nuoria.

kuva: Pixabay



TULE
MUKAAN
TOIMINTAAN

HALUATKO TULLA
OHJAAMAAN VERTAISRYHMÄÄ,
JÄRJESTÄMÄÄN TAPAHTUMIA
KOHTAAMISPAIKKAAN TAI
KOHTAAMISPAIKAN VALVOJAKSI?

Etsimme jatkuvasti uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaamme. Vapaaehtoisille tarjoamme muun muassa yhteisiä tapahtumia, ruokailuhetkiä, koulutusta ja ilmaisia elokuvakäyntejä. Ota yhteyttä ritva@taimiry.fi tai puh. 045 135 1351 (arkisin klo 11-15).



Koulukatu 11, 33200 Tampere
045 135 1351
toimisto@taimiry.fi

Lähes kaikilla oli asiakkaina aikuisia. Puolella vastanneista oli asiakkaina vähintään kaksi mainituista asiakasryhmistä.

Psykoterapian toteutuminen koronakriisin aikana

Koronakriisin aiheuttamista muutoksista huolimatta 40 prosenttia kaikista kyselyyn vastanneista psykoterapeuteista jatkoi kasvokkaista kuntoutusta asiakkaiden kanssa, joko pieneltä osin (26 %) tai useimpien asiakkaiden kanssa (13 %). Psykoterapeuteista 57 prosenttia ei jatkanut kriisin aikana kasvokkaista kuntoutusta. Psykoterapeuteista peräti 98 prosenttia otti etäkuntoutuksen käyttöön vähintään joidenkin asiakkaiden kanssa.

Psykoterapeuteista vajaa puolet (47 %) kertoi, että muutaman asiakkaan kuntoutus jäi kokonaan toteutumatta koronakriisin takia. 50 prosenttia terapeuteista raportoi, että yhdenkään asiakkaan terapia ei jäänyt toteutumatta koronakriisin aikana.

Sen sijaan kolmella prosentilla vastanneista useimpien asiakkaiden terapia jäi toteutumatta. Muihin terapeuteihin verrattuna psykoterapeuttien asiakkailla oli selvästi vähiten terapian keskeytymisiä (kuvio 1).

Kuvio 1. Onko sinulla asiakkaita, joiden terapia on jäänyt kokonaan toteutumatta koronakriisin takia, ammatin mukaan

Etäkuntoutus oli psykoterapeuteista kolmasosalle kokonaan uusi toimintamuoto. Psykoterapeuteista 17 prosentilla oli valmiudet etäkuntoutuksen toteuttamiseen, mutta ei vielä kokemusta siitä. Suuri osa (38 %) oli kokeillut etäkuntoutusta yksittäisillä asiakkailla. Kymmenesosa prosenttia psykoterapeuteista kertoi käyttäneensä sitä jo aiemmin vakiintuneesti.

Suhtautuminen etäkuntoutukseen

Psykoterapeuteista 9 prosenttia suhtautui etäkuntoutukseen innostuneesti ja 57 prosenttia myönteisesti. Epäilevästi etäkuntoutusta kohtaan suhtautui 13 prosenttia vastanneista ja kielteisesti kuusi prosenttia. Vastanneista 15 prosenttia valitsi vaihtoehdon muu suhtautuminen.

Ammattiryhmittäin vertailtuna psykoterapeutit suhtautuivat etäkuntoutukseen kaikkein positiivisimmin, kun taas fysioterapeutit suhtautuivat etäkuntoutukseen muita ammattiryhmiä kielteisemmin. Ammattiryhmien väliset erot etäkuntoutukseen suhtautumisessa olivat kuitenkin pieniä ja voivat selittyä terapiamuotojen menetelmällisillä eroilla. Psykoterapiassa on mahdollisuus toteuttaa terapia keskustellen tai pöydän ääressä tehtävien harjoitteiden avulla, kun fysioterapiassa käytetyissä menetelmissä asiakkaita ohjataan usein manuaalisesti.

Kuntoutuksen vaihe ja asiakkaan tilanne vaikuttivat etäkuntoutuksen käyttöön

Etäkuntoutusta ei pidetty soveltuvana terapiasuhteen aloittamiseen. Vastaavalla tavalla moni terapeutti raportoi siitä, että kuntoutusjaksoa ei haluttu päättää etäyhteyksien välityksellä, vaan terapia jätettiin tauolle odottamaan rajoitusten päättymistä tai toteutettiin etäterapiaa harvennetuin välein.

Psykoterapeuttien mainintojen perusteella suurin osa asiakkaista, jotka eivät ole saaneet terapiaa koronakriisin aikana, olivat olleet terapiassa masennuksen tai ahdistuneisuuden vuoksi.

Asiakkaat olivat 22–60-vuotiaita. Terapian keskeyttäneissä psykoterapia-asiakkaissa oli myös useita hyvävointisia asiakkaita. He olivat kokeneet vointinsa niin hyväksi, että arvioivat tulevaisuuden toimeen ilman terapiaa. He halusivat kokeilla taukoa ja selviytymistä sen aikana ja olivat sopineet jatkamisesta myöhemmin kasvokkain.

Joidenkin itsemaksavien asiakkaiden taloudellinen tilanne oli koronakriisin takia muuttunut siten, että he eivät pystyneet jatkamaan terapiaa. Monelle asiakkaalle rauhallisen tilan järjestäminen etäterapiaan ei ollut mahdollista kotona asuvien muiden henkilöiden takia: ”Yksi asiakas halusi keskeyttää, koska kotona ei ole rauhallista paikkaa

puhua ilman että puoliso kuulee keskustelun.”

Etäkuntoutuksen toimivuus ja haasteet

Etäyhteydet mahdollistivat uudenlaisen tavan psykoterapian toteuttamiselle. Terapeuttien vastausten perusteella asiakkaiden poisjäämisistä, peruutuksista ja myöhästymisistä oli aiempaa vähemmän. Terapeutit pystyivät sopimaan aikoja aiempaa joustavammin.

Toisaalta etäkuntoutuksen haasteena koettiin terapeutin oman kodin ja työasioiden sekoittuminen. Terapeutit kokivat etäkuntoutuksen fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavampana kuin kasvokkaisen terapian.

”Terapeutille siinä hetkessä työ ei ole sen raskaampaa, vaan aivan yhtä mielekästä, mutta jälkepäin huomaa, että etätyö on selkeästi väsyttävämpää, jollain tavalla kuormittavampaa. Ehkä vaatii vielä normaalia enemmän keskittymistä.”

Etäkuntoutus mahdollisti tutustumisen asiakkaan kotiympäristöön ja arkipäivään. ”On ollut mahtavaa päästä asiakkaiden omaan toimintaympäristöön.”

Toisaalta koti terapian toteutusympäristönä loi haasteita psykoterapian toteutukselle. Terapeutit toivat esille huolen terapiatunnin yksityisyydestä ja tietosuojan säilymisestä muun perheen ollessa kotona etäkuntoutuksen aikana. Asiakkailla saattoi olla vaikea löytää rauhallista paikkaa terapian ajaksi, ja kotona saattoi olla erilaisia häiriötekijöitä.

Tekniikkaan liittyi monenlaisia haasteita, yleisimmin mainittiin ajoittaiset yhteysongelmat. Jotkut terapeutit mainitsivat, että terapeutin piti toimia teknisenä tukena asiakkaalle.

Jotkut terapeutit raportoivat, että etäkuntoutuksessa joidenkin asiakkaiden oli helpompi tuoda käsittelyyn itselle vaikeita teemoja ja niistä puhuminen oli helpompaa kuin kasvokkaisessa terapiassa.

Osa terapeuteista piti etäkuntoutuksen vuorovaikutusta ja kohtaamista hyvänä. Keskusteluyhteys ja kommunikaatio eleinen ja ilmeinen oli toiminut hyvin. Asiakkaat olivat

olleet aktiivisia sekä sitoutuneita ja motivoituneita terapeuttisen työhön.

Toisaalta moni terapeutti piti nimenomaan vuorovaikutusta etäkuntoutuksessa haasteellisena. Esimerkiksi tunnetyöskentely oli vaikeaa, ja tunneviestintää pidettiin kasvokkaista kuntoutusta niukempaan sekä tapaamisten tunneilmapiiriä vähemmän intensiivisenä.

”Etäterapiassa on enemmän sidottu sanottuun; ilmapiirin sekä potilaan eleiden ja olo tilojen havainnointi vähän vaikeampaa.”

Lisäksi kehollisia harjoitteita oli ollut haasteellista toteuttaa.

Psykoterapiaprosessi oli vastaajien mielestä edennyt kaiken kaikkiaan hyvin etäkuntoutuksena. Etäterapian toimivuus oli positiivinen yllätys monelle vastaajalle.

Etäkuntoutusta toteuttaneista psykoterapeuteista 22 prosenttia aikoi nyt saatujen kokemusten perusteella hyödyntää etäkuntoutusta vakiintuneesti myös koronakriisin jälkeen.

Kolmasosa aikoi hyödyntää todennäköisesti ja kolmannes mahdollisesti. Vain kymmenesosa ei aikonut hyödyntää etäkuntoutusta lainkaan.

Johtopäätökset

Koronapandemia vauhditti etämenetelmien käyttöönottoa psykoterapiapalveluissa, joihin etämenetelmät tämän kyselyn vastausten perusteella myös sopivat hyvin.

Siirtymällä etäkuntoutukseen psykoterapeutit mahdollistivat terapioiden jatkumisen myös pandemian aikana, vaikka terapeutit kokivat etäkuntoutuksen kasvokkaista kuntoutusta kuormittavampana.

Etäkuntoutus ei kuitenkaan sovi kaikille asiakkaille eikä kaikkiin tilanteisiin. Muun muassa psykoterapiajakson aloittaminen ja päättäminen on tulosten perusteella parempi



Kuva: Pixabay

toteuttaa kasvotusten.

Lisäksi kasvokkainen tapaaminen tarjoaa paremmat mahdollisuudet herkkää vuorovaikutteisuutta ja tunnetyöskentelyä edellyttävään terapiaan.

Kaikkiaan etäkuntoutus oli toiminut, useiden terapeuttien mielestä, yllättävän hyvin ja tuo uusia mahdollisuuksia ja joustoa psykoterapiapalvelujen tarjontaan. ■

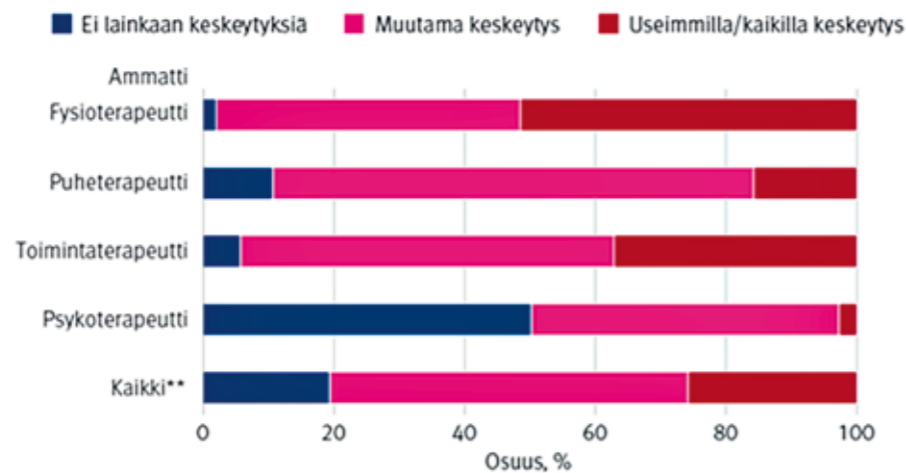
Lähteet:

Heiskanen T., Salminen A-L. Koronakriisi vaikutti yksilöterapioiden toteutukseen <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5389> 24.6.2020

Heiskanen T., Miettinen S., Paavonen A-M, Rinne H., Salminen A-L. Suhtautuminen etäkuntoutukseen koronaepidemian aikana <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5503> 26.8.2020

Heiskanen T., Rinne H., Salminen A-L. Koronakriisin aikana kuntoutus keskeytyi monesta syystä <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5523> 31.8.2020

Asiakkaiden terapian keskeytyminen koronakriisin takia, osuus (%) ammatin mukaan*



* Musiikkiterapeuteja ja neuropsykologeja ei voinut tarkastella omina ammattiryhminään vähäisen vastaajamäärän vuoksi
** Sisältää myös musiikkiterapeutit ja neuropsykologit

Ajatuksia MUUTOKSESTA TERAPIASSA

Teksti ja kuvat: Niko Hurme

Psykoterapeuttikoulutuksessani oli lokakuussa vuorossa seminaari, joka käsitteli muutosta psykoterapiassa. Aihe oli hyvin kiehtova ja huomasin jo seminaariin valmistautuessani miettiväni sitä, kuinka monen tekijän summa onnistunut terapiatulos on sekä sitä, mitä kaikkea tämä vaatii terapeutilta.

Muutos ei tutkimusten perusteella ole kiinni niinkään terapiasuunnituksesta tai tietyistä tekniikoista, vaan terapeutin kyvystä muokata hoitoa asiakkaan yksilöllisen tarpeen mukaan. Terapian tulokseen vaikuttaa myös se, missä vaiheessa tai tilanteessa asiakas on terapiaan tullessaan ja sen jälkeen, ja kuinka hyvin terapeutti osaa ottaa huomioon ns. muutosvaiheen, jossa asiakas kulloinkin on.

Jos asiakas on hätäntynyt

ja epätoivoinen, terapeutin on luonnollisesti tärkeää kannatella, rauhoitella, osoittaa empatiaa ja kuunnella sen sijaan, että hän yrittäisi yhdessä asiakkaan kanssa tutkia asiakkaan toimintamalleja tai tutkia sitä, mikä itsessä aiheuttaa kärsimystä. Ei kannata ”työntää sieltä, mistä ei liiku”, kuten meille koulutuksessa on painotettu.

Vielä kertauksena: Muutoksen kannalta on siis tärkeää tietää, miten vaiheessa asiakas on oman tilanteensa kanssa tai kuinka vastaanottavainen hän on terapiassa.

Vaikka tässä jutussa keskitynkään psykoterapiakoulutuksen antiin, niin huomaan ajattelevani, että monet muutokseen liittyvät asiat kuuluvat meidän kaikkien elämään ja arkeen.

KUN PUHUTAAN yksilön ongelmallisista kokemuksista, muutos ihmisen elämässä, ja terapiassa, on pitkä prosessi. Tämä johtuu esimerkiksi siitä tosiseikasta, että nuo ongelmalliset kokemukset tai tunteet ovat usein syntyneet pitkien aikojen kuluessa, usein lapsuudessa. Samaan hengenvetoon täytyy tietysti todeta, että joskus jotain merkittävää voi tapahtua jo yksittäisten terapiakäyntien aikana.

Yksilön muutoksessa kohti parempaa elämää toimijuudella on tärkeä rooli. Toimijuus tarkoittaa ihmisen kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä. Hän

hallitsee omia tunteitaan ja toimintaa.

Toimijuuden ollessa poissa ihminen voi kokea esimerkiksi, että ympäristö tai ihmissuhteet saavat hänet voimaan huonosti. Terapian tavoite on tukea tätä toimijuutta, hallinnan tunnetta, siten että asiakkaan itseymmärrys ja itsekunnioitus lisääntyy. Näin hän saa enemmän tyydytystä ihmissuhteistaan ja tekemisistään.

ME JOKAINEN kannamme sisällämme elämämme aikana kokemamme asiat, tunteet ja ajatukset. Nämä eri puolet meissä ovat eräänlaisia ”sisäisiä ääniä”. Haluaisin kutsua niitä elämän jäljiksi. Näiden elämän jälkien kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen on muutoksen kannalta tärkeää.

Äänet tai jäljet voivat olla ristiriidassa keskenään. Joku puoli itsessä syyttää tai tuomitsee, toinen taas käskää alistumaan. Molemmilla äänillä on oikeus tulla kuulluksi ja hyvään tulokseen päästään vuoropuhelun kautta.

Itselleni seminaarin vaikeinta sisältöä oli neurotieteen ja psykoterapian yhteys ihmisessä ja terapiassa tapahtuvaan muutokseen. Se näkökulma, että terapia näkyy ihmisen aivoissa, on hyvin mielenkiintoinen. Toisaalta terapiassa tapahtuu oppimista ja oivallusta, jotka luonnollisesti liittyvät aivoihin, muistiin.

Oikea-aikainen, aito empatia ja terapiasuhteet ovat lopulta kaiken muutoksen lähtökohta. Ilman asiakkaan kokemaa empatiaa muutos lienee mahdoton.

LOPUKSI MUUTAMA tärkeä pointti seminaarin annista:

* Tunteita ei muuteta järjen avulla, vaan tunteella. Tunteita voi muuttaa tunteella.

* Edelliseen viitaten. Jos tutkimme vaikka kiintymyssuhteeseen liittyviä lapsuuden tai nuoruuden tapahtumia, toimintamalleja ja tunteita, muutosta voi saada aikaan löytämällä yhdessä asiakkaan kanssa nuo tunteet ”tässä ja nyt”, ts. terapeutin ja asiakkaan välillä tai asiakkaan nykyisissä suhteissa.

* Edellinen voisi tarkoittaa sitä, että esim. lapsuuden tunteet ja toimintamallit tulisi tunnistaa ja tuntea nykyisessä asiayhteydessään. Pelkät lapsuuden tapahtumat ja niiden tutkiminen pelkästään voi johtaa tietynlaiseen älyllistämiseen, jossa asiakas kyllä tietää syyt ja seuraukset omalle toiminnalleen ja tunteilleen, mutta muutosta ei tapahdu.

* Asiakkaan muutosprosessit etenevät vaiheittain ja terapeutin tulisi tunnistaa se vaihe, missä asiakas kulloinkin on saavuttaakseen parhaan mahdollisen tuloksen.

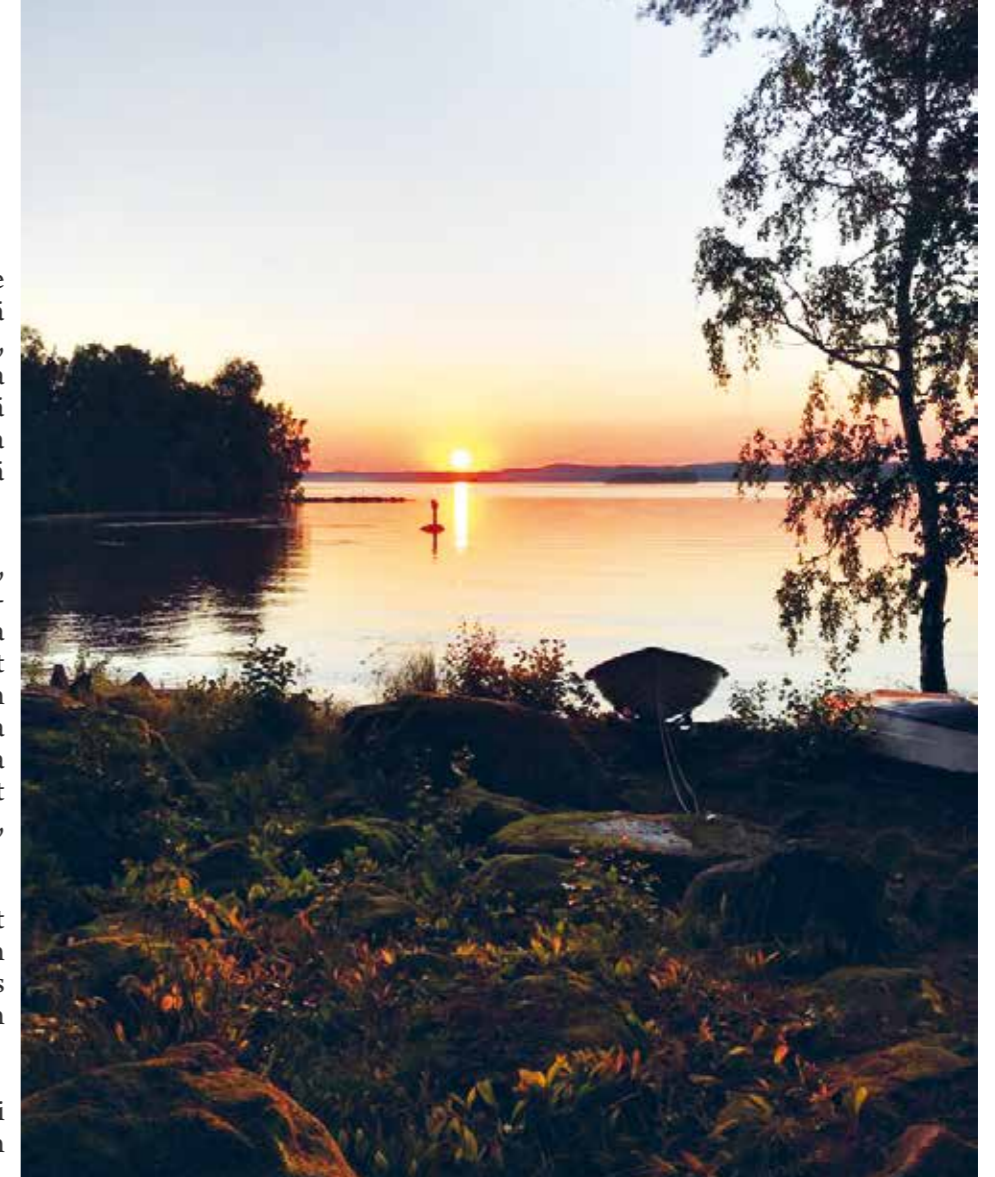
* Tutkimusten mukaan terapeutti saattaa edetä liian nopeasti sellaiseen vaiheeseen, jossa asiakas ei vielä ole, eikä ole näin vastaanottavainen.

* Tutkimusten perusteella on myös huomattu, että alun harkintavaiheen asiakkaat hyötyvät erilaisesta lähestymistavasta kuin sellaiset asiakkaat, jotka ovat jo pidemmällä ymmärryksessä ongelmallisen kokemuksensa kanssa. Tämänkin suhteen terapeutin tulisi olla sensitiivinen ja joustava.

* Muutosvaiheen (eli sen, mitä asiakas omasta muutoksestaan ajattelee) arviointi on tärkeää terapian tuloksen kannalta.

Mieleeni jäi myös esimerkki siitä, että ihminen ei opi tunteiden säätelyä, kuten hän oppii valtioita ja niiden pääkaupunkeja, vaan hän oppii tunnetaitoja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa epäsuorasti, joskus yrityksen ja erehdyksen kautta. Tämä toinen ihminen voi olla esimerkiksi terapeutti.

*Hyvää loppuvuotta toivottelee
Niko Hurme*



TERAPEUTTISTA KESKUSTELUAPUA / TERAPIAA MATALALLA KYNNYKSELLÄ (myös etäyhteyden avulla)

Ihmiset tulevat terapiaan hyvin erilaisista syistä. Olen sinua varten, jos sinulla on esimerkiksi

- vaikea/kuormittava elämäntilanne
- masennusta tai ahdistusta
- jännitystä
- stressiä, paniikkia, pakko-oireita
- työhön tai opiskeluun liittyvää jaksamisen ongelmaa
- elämäntilanteen kriisi
- pulmia parisuhteessa
- haasteita vanhemmuuteen tai kasvatukseen liittyen
- olet eronnut tai harkitset eroa
- haasteita perheessä, esim. uusperheen haasteet
- työhön liittyviä haasteita
- tarve jäsentää elämäsi

Ota rohkeasti ensimmäinen askel, niin pysähdymme yhdessä asiasi äärelle ja sovimme, miten kohdallasi edetään.

Niko Hurme, KM
psykoterapeuttikoulutettava
niko.hurme@outlook.com
045 189 6787
www.terapianikohurme.fi
Facebook: Terapiapalvelu Niko Hurme
Instagram: terapiapalvelunikohurme

LUOVUUS asuu meissä kaikissa

Teksti ja kuvat: Sari Koskinen

Kirjoittaja on sosionomi (AMK), valmistuu ratkaisukeskeisen taideterapian ohjaajaksi tammikuussa 2021 ja on Taimin Iloa elämään -kuvataidekurssin vetäjä

Luovuus koetaan usein lahjaksi tai erityispiirteeksi, jota joko on tai ei. Luovuudesta ajatellaan monesti, että se vaatii tietyn taidon, erityisosaamista tai kalliita välineitä. Luovuus on käytännössä kykyä tuottaa uutta.

Meidän kaikkien ei kuitenkaan tarvitse olla keksijöitä, tutkijoita tai vaikkapa opettajia. Itse koen, että arjen luovuus on parasta; sitä voi syntyä niin keittiössä kokkaillessa, sanojen riimitellessä kuin pohtimalla asiaa uudesta näkökulmasta käsin.

Usein vanhat ajatusmallit ja uskomukset ovat piintyneet jo kouluvuosista lähtien mieleemme. Saatamme ajatella, että ”minulla ei ole kielipäätä, minusta ei ole koskaan esiintyjäksi, en osannut maalata koulussakaan”. Harmillisen usein nämä uskomukset seuraavat pitkälle aikuisuuteen.

Luovuutta löytyy kaikista; jos olet tarpeeksi utelias, havainnoit ympäristöäsi tai haluat kokeilla uutta, niin sinusta löytyy luovuuden siemen. Älä anna uskomusten tai vanhojen kokemusten määrittää sinua, halu kokeilla voi olla jo tarvittava ensi askel.

Omassakin elämässäni uskomukset ovat vaikuttaneet aikuisuuteen saakka. Opiskellessani parikymppisenä kuvataiteen perusteita en kokenut olevani

tarpeeksi hyvä jatkaakseni taidealan opintoja eteenpäin. Minun piti etsiä, kokeilla ja elää elämää monta vuotta ennen kuin ymmärsin, mikä on ominta itselleni ja mitä kaikkea voinkaan vielä toteuttaa.

Olen työskennellyt sosiaalialalla lähes kaksikymmentä vuotta. Olen kaivannut työhön lisää työkaluja, jotka olisivat kannustavia ja voimaannuttavia asiakkaille. Pari vuotta sitten löysin ratkaisukeskeisen taideterapian opinnot ja tunsin, että ”tämä on minun näköistäni ja tätä olen odottanut kauan”.

Nyt ajattelen, että kaikki nämä vuodet sain oppia elämää ja sosiaalialaa ennen näitä opintoja. Mitkään opinnot eivät koskaan mene hukkaan. Tarvittiin vuosia, että luovuus, joka oli aina ollut minussa, tuli kuulluksi, ja sen kohtaamalla ja sitä toteuttamalla elämä alkoi maistua entistä innostavammalta.

Uskon, että jokaisella yksilöllä on

omat vahvuudet ja lahjat, joista hän saa sekä iloa ja merkitystä elämäänsä, jotta pystyy jakamaan hyvää muille.

Taide tekee hyvää

Taide tekemisellä ja kokemisella on tutkitusti hyvää tekevä vaikutus



Omakuva savesta: Humoristi pohdiskelija

ihmisten terveyteen. Ja taiteen muotojakin on niin monenlaisia, että jokaiselle löytyy varmasti se itselle läheisin.

WHO:n 11/2019 julkaistun raportin mukaan taide voi tarjota innovatiivisia ratkaisuja erilaisiin terveyshaasteisiin. Taiteella voi olla positiivista vaikutusta monien sairauksien hoitamisessa, hallitsemisessa ja ehkäisemisessä sekä niin fyysisen kuin psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

What is the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review -raportin mukaan on näyttöä siitä, että taidetoimintaan osallistuminen voi auttaa vahvistamaan hyvinvointia ja terveyttä. Taidetoimintaan osallistuminen sekä taiteen kokijana että tekijänä voi ehkäistä monia psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia. Taide sekä hoitaa ja auttaa selviytymään useiden akuuttien ja kroonisten sairauksien kanssa.

Raportin mukaan taiteella on havaittu monenlaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä hyötyjä. Taidetoimintaan osallistumisen on havaittu esimerkiksi vähentävän riskiä dementian sekä masennuksen kehittymiseen.

Ryhmämuotoiseen taidetoimintaan osallistuminen voi lapsilla ja nuorilla lisätä hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja selviytymiskykyä. Dramatoiminnan on kouluissa puolestaan huomattu vähentävän kiusaamista sekä keskinäistä kilpailua. Tanssin on todettu parantavan mm. Parkinsonin tautia sairastavien motoriikkaa kuten tasapainoa ja kävelyn sujuvuutta. (1)

Ratkaisukeskeisen taideterapian avulla itsetuntemus paranee

Ratkaisukeskeinen lähestymistapa osoittautui minulle innostavaksi, koska se on myönteinen tapa kohdata erilaisia inhimillisen elämän haasteita ja pulmatilanteita.

Ratkaisukeskeisyys on tavoite- ja tulevaisuussuuntautunutta, ja keskiössä ovat toiveikkuus ja voimavarat. Huomio kiinnitetään

mahdollisuuksiin ongelmien sijaan ja huomataan, mikä jo toimii. Taideterapian ytimessä on vuorovaikutus asiakkaan kanssa.

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia yhdistää luovan ilmaisun ja ratkaisukeskeiset työmenetelmät. Itselleni taideterapiaopintojen matka on ollut syväasukellus itseäni. Se on antanut paljon uusia näkökulmia, innostusta, ymmärrystä ja halua jakaa hyvää muille.

Luovuuden ja mielikuvituksen avulla voidaan arvioida tilanteita uudelleen, vahvistaa myönteisiä asioita ja löytää uusia ratkaisumalleja. Sopivilla kysymyksillä voi omaan tilanteeseen löytää myös uutta: Mitä voimavaroja minulla on jo käytössä? Minkä pienen askeleen voisin ottaa heti?

Valoa ja iloa talveen sekä luovuuden innostavia hetkiä! ■

Lähde:

1) WHO:n raportti: <https://taikusydan.turkuamk.fi/yleinen/maailman-terveysjarjesto-whon-raportti-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksista/>

ELÄMÄN ENERGIA

On aika päästä irti vanhat kahleet, turhat uskomukset, niiden on jo aika mennä. Ja ne ajatukset, jotka eivät vie eteenpäin. teitä en enää tarvitse. On aika vapautua, kuunnella ja toteuttaa itseään. Syntyä uudestaan. Saada uutta energiaa ja merkitystä elämään. Kuunnella ja elää sydämellään, ja edetä lempeydellä. tässä iässä ja juuri nyt on aika uusille unelmille, luoda ja toteuttaa. Tervetuloa ymmärrys ja rohkeus! Ilo pulppuaa ja elämä etsijänsä palkitsee.



Kiitollisuuden puu

KOTILASSA edistetään PERHEIDEN HYVINVOINTIA

Kati Joki

Viime talvena tapasin teitä Taimilaisia kohtaamispaikan vapaaehtoisena perjantaisin. Kesällä puhalsi uudet tuulet ja ankkuroiduin hankeohjaajaksi Kotilaan.

Tässä jutussa kerron Kotilasta, joka on perheiden kohtaamispaikka Amurissa.



Kati Joki

Mitä tänään syödään? Äiti miksei meillä taaskaan oo ruokaa? Voisiko joku käydä kaupassa? Milloin teille tulee rahaa? Eikö meillä ole edes näkkileipää?

Tässä muutamia mieleeni nousseita kysymyksiä minun (perheenäidin, sosiaalihoajaan sekä ystävän) näkövinkkelistä siitä, millaisia huolia lapsiperheissä saattaa nousta esiin, kun vanhempien tilanne on monessa suhteessa tiukka. Kun perheessä jaksaminen on vähissä ja rahat lopussa, niin silloin edellä olevat kysymykset saattavat olla arkipäivää.

Korona-tilanne on entisestään hankaloittanut lapsiperheiden arkea. Se on tuonut haastetta puuttuvan kouluruoan, tiukan aikataulun sekä vapaa-ajan puuttuessa.

Vanhemmat ovat saattaneet yllättäen joutua tilanteeseen, jossa perheen jo muutenkin tiukalla ollut talous on laitettu vielä tiukemmalle. Joka päivä on täytynyt tehdä lapsille myös lounas rahalla, jota ei ole.

Se on ymmärrettävästi lisännyt vanhempien jaksamisen haasteita ja pulmia entisestään. Ei ole helppoa olla näissä tilanteissa yksin oman kodin sisällä, yksin omien murheiden ja huolien kanssa.

Tukea arven sujuvuuteen

Vertaistuki on tärkeää ja se mahdollistaa ihmisen hyvinvoinnin voimistumisen. Toisten samassa tilanteessa olevien ihmisten kohtaaminen avaa usein omia silmiä huomaamaan, että hyvinkin



Marja Vehnämaa

haastavista tilanteista selvittää ja päästään eteenpäin yhdessä.

Tampereella aloittaa Kotilan niminen hanke syyskuussa 2020. Kotila tarjoaa vertaistukea vanhemmuuteen, ammatillista ohjausta palveluiden löytämiseksi sekä taloudellisen tilanteen helpottamiseksi maksuttomia ruokailuja.

Ahjola settlementti ry sekä Pirkanmaan Martat ry yhdessä mahdollistavat Kotila hankkeen avulla tamperelaisten lapsiperheiden arjen sujuvuuden lisääntymisen.

Kotila sijaitsee Tampereen Amurissa Satakunnankatu 35. Tila on esteetön, noin 90 neliön katutason liikehuoneisto,3 johon olemme syksyn aikana puuhastelleet viihtyisän, värikkään sekä mukavan olohuoneen lapsiperheiden iloksi.

Kotilassa voit viihtyä pelien ja leikkien keskellä, voit tavata vertaisia vanhempia ja toisia lapsia, voit keskustella ohjaajien kanssa. Torstaisin ja lauantaisin perheillä on mahdollisuus kokata maittavaa ruokaa yhdessä Marttojen kanssa.

Martat ovat kotitalouden asiantuntijoilta ja heiltä saa helpot ja nopeat niksit arjen sujuvuuden lisäämiseksi.

Kotilassa ohjaaja tarjoilee vinkkejä sujuvampaan arkeen sekä monipuoliseen ja edulliseen ruokaan.

Kotilan arjessa huomioidaan juhlapyhät. Juhlapyhien varjopuolena on se, että ne lisäävät toisinaan huolta ja murhetta jo entisestään ahdistavaan arkeen.

Haluamme Kotilassa tarjota perheelle mahdollisuuden istahtaa kiireettömästi viettämään sekä arkea että juhlaa yhdessä toisten kanssa. Ruokailutoimintaa ohjaa myös satokausikalenteri ja huomioimme eri vuodenaikojen tarjoamat satokauden tuotteet värikkäästi ja monipuolisesti.

Kotilan toiminnan kulmakiviä ovat esteettömyys, suvaitsevaisuus sekä kiireetön kohtaaminen. Kotilassa jokainen tulee nähdyksi ja kuulluksi juuri omana itsenään.

Kotilan tavoitteena on tehdä perheiden arjesta hiukan moni-

puolisempaa sekä tarjota ilon pilkahduksia toisinaan hyvinkin harmaalta näyttävään arkeen.

Kotilan toiminnasta löytyy lisätietoa facebookin Kotilatampere-sivuilta sekä ottamalla yhteyttä Kotilan numeroon **044 5538488** / Kati

Ja lopuksi haluan lähettää terveisiä kaikille Taimin perjantain kohtaamispaikan tutuille. Tavataan kerran kuukaudessa Taimilla Tietovisaturnauksessa. Tänä syksynä vielä **27.11.** ja **18.12.** klo **13.30.**

Tervetuloa piipahtamaan myös täällä Kotilassa.

Kaikille lehden lukijoille toivotan ihanaa ja värikästä syksyä. Huolehditaan itsestä, huomataan kanssakulkijat, jaetaan taakkaa ja syödään yhdessä.

*Valoisin terveisin
Kati*





Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
12-13 Kuntosali Hervannassa Hervannan vapaa-aikakeskus Lindforsink. 5/Ohj. Tomi	11-12 Puuroporinat Kohtaamispaikka Ohjaaja Katriina	10.30-11.25 Aamun lempeä joogavenytely, Voitto Ohjaaja Ritva	11-13 Hävikkiruoka-torstai Kohtaamispaikka Ohjaaja Katriina	11.30-13 Taimi chat www.tukinet.net
13.00 Keskustelua masennuksesta Rauha Ohjaaja Katriina	11-12 Kuntonyrkkely Näsäshalli, Näsijärvenkatu 8 ohj. Tomi	12-13 Kuntopiiriharjoittelu Tampereen Stadion, Ratinan rantatie 1 (ilm. Tomille) Ohjaaja Tomi	12-13 Kuntosali Hervannassa Hervannan vapaa-aikakeskus Lindforsink. 5 Ohjaaja Tomi	13-14 Omatoimi-kuntosali Tampereen Stadion, Ratinan rantatie 1
14 – n. 14.45 Kevyt jumppa+venyttely Voitto, Ohjaaja Tomi	11-13 Avoin soittoaika Sointu	13-14 Kuntosali Tampereen Stadion, Ratinan rantatie 1 Ohjaaja Tomi	13-14 Jooga-venyttely Voitto Ohjaaja Ritva	13-14.30 Omat treenit(suljettu) Sointu Timo ja Jarmo
14-15.30 "Elämää koronan keskellä"-keskusteluryhmä Rauha, Ohjaaja Katriina	12-12.30 Mindfulness Voitto Ohjaaja Ritva	13.30-n. 14.10 Muistimatto- harjoitus, Voitto Ohjaaja Katriina	13.30 Tässä ja nyt (suljettu) Lahja Ohjaaja Miska	
15-16 Keilailua Kaupissa Keilakuja 1 Ohj. Jorma (täynnä)	14-15 Yhteislaulu Kohtaamispaikka Ohjaaja Timo	14-15.30 Kuvataideyhmä Inte Ohjaaja Jussi	14-15 Naisten sauna 15.05-16.30 Miesten sauna 14.00 Valoa elämään (suljettu) Arvo Ohjaaja Marita	14.30-15 Vesijumppa (uimahallin pääsymaksu) Tampereen uintikeskus Joukahaisenkatu 7/Ohj. Tomi
	14.30-16 Salibandy/sähly Tampereen stadion (Sali 1) Ratinan rantatie 1 Ohjaaja Tomi,	14.00 Ota löysin rantein- keskusteluryhmä, Rauha, Ohjaaja Tauno	15.15-15.45 Bingo Kohtaamispaikka Ohjaaja Erkki	14.30-15 Vesijumppa (uimahallin pääsymaksu) Tampereen uintikeskus Joukahaisenkatu 7/Ohj. Tomi
	17-18 Ideasta bisiksi Sointu Ohjaaja Kalle	15-16 Sulkapallo Tampereen tenniskeskus Toimelankatu 8 Ohjaaja Tomi		16.30-18 Lentopallo, Lyseon lukio, F.E. Sillanpään katu 7

Jos kokouksumispaikassa ei ole osoitetta, ryhmä kokoontuu Taimin tiloissa, Koulukatu 11, Tampere.
Ryhmät ovat kaikille avoimia ja maksuttomia eivätkä vaadi sitoutumista.



Tervetuloa sytyttämään kynttilä
Kynttilätapahtumaan
itsemurhaan päätyneiden läheistemme muistoksi

Tee-tarjoilua & musiikkia



Sunnuntaina 15.11.2020 klo 17 Koulukatu 11, Tampere

Haluatko liittyä Taimi ry:n jäseneksi?

Liity Taimi ry:n jäseneksi

Vuosijäsenmaksu on edelleen 12 €.

Ainajäsenmaksu ja kannatusjäsenmaksu ovat 120 €. Merkitse maksusuoritteeseen viestiasaan maksatko ainajäsenmaksun vai kannatusjäsenmaksun.

Jäsenmaksu maksetaan Taimi ry:n tilille tai käteisellä toimistoon. Tilinumero on FI53 4726 5020 0003 49. Laita viestiasaan osoitetietosi ja syntymävuotesi.

Jos liityt vielä tämän vuoden puolella, jäsenyytesi on voimassa vielä vuoden 2021.

Taimin jäsenrekisteriohjelma vaihtuu vuoden vaihteessa, joten Membook-rekisteri ei ole enää 2021 käytössä. Lisätietoa uudesta ohjelmasta on Kipunoita 1-21 -lehdessä.

Taimilaisten joululahja

perjantaina 18.12.2020 klo 13
Elokuvateatteri Plevna, Tampere



Jo perinteeksi
muodostunut Taimilaisten
joululahja elokuvan merkeissä!

Näytös on Taimin jäsenille ja halutessasi
yhdelle ystävällesi tai perhejäsenelle-
si. Elokuva on maksuton ja leffaherkut
(juoma + popcornit) tarjotaan.

Elokuva toteutetaan mikäli olosuhteet
sen sallivat. Elokuvateatteri ottaa puolet
asiakkaista saliin, jolloin turvavälit säily-
vät. Elokuviissa käytämme maskia suosi-
tusten mukaisesti, tuo omasi tai meiltä
saa kertakäyttöisen maskin.

Ilmottautumisia otamme vastaan
toimisto@taimiry.fi tai **0451351351**
1.12.2020 alkaen

Mikäli joudut perumaan tulosi niin
muistathan ilmoittaa heti toimistoon