



LABYRINTTI

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami

2/2016

Rap-artisti Uniikki:

Kohdalleni on osunut
oikeita ihmisiä

Aikuiset,
puuttukaa
rasismiin!

Syrjintä
vaarantaa nuoren
hyvinvoinnin

Vertaistuesta
voimaa ja
ystävyyssuhteita



Teema:

Ystävyyys ja auttaminen – Nuorisotyö

- 3 Pääkirjoitus: Ystävät kannustavat eteenpäin
- 4 Porukassa
- 9 Omaisen ääni: Ystävän läsnäolo riittää!
- 10 Aikuiset, puuttukaa rasismiin!
- 14 Syrjintä vaarantaa nuoren hyvinvoinnin
- 16 Ajatuksillasi on väliä
- 18 Vertaistuesta voimaa ja ystävyyssuhteita
- 20 Puheenjohtaja: Nuorissa on tulevaisuus
- 22 Taiteellinen kasvuryhmä toimii oman elämän tutkimuskenttänä
- 24 Kolumni: Nuoruus on seikkailu
- 26 Yhteisvoimin nuoria tukemassa
- 28 Kolumni: Nuorten näköistä omaistoimintaa
- 29 Ajankohtaista
- 30 Mielenterveysomaiset omaishoidon muutoksissa
- 32 Uusia asiakasraateja omaisille
- 33 Kolumni: Ystävyyys muutoksessa
- 34 Kolumni: Vie museoon ja mummojen avuksi

– MEILLÄ ON TIIVIS YSTÄVÄPORUKKA,
JOSSA KUKAAN EI JÄÄ
ONGELMINEEN YKSIN.

Labyrintti 3/2016:

Näkymätön lapsi – Lapsiperheiden tukeminen

Seuraavaan lehteen tarkoitettujen aineistojen tulee olla

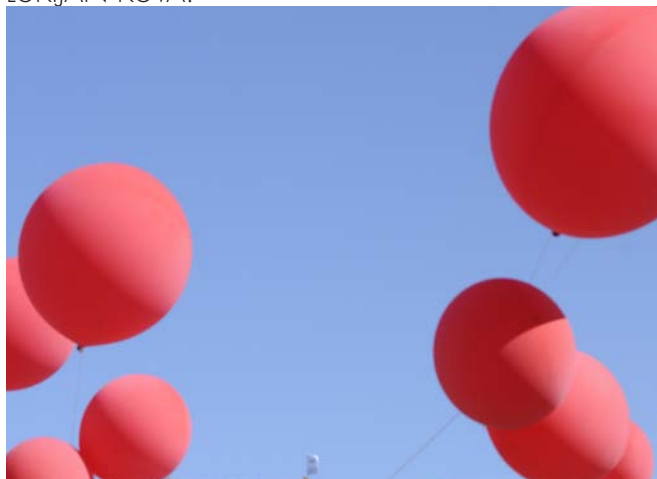
26.9.2016 mennessä osoitteessa

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami,

Meritullinkatu 4 B 10, 00170 Helsinki tai

marika.finne@finfami.fi.

LUKIJAN KUVA.



KANNEN KUVA: KAISU JOUPPI

Labyrintti-lehti on ainoa mielenterveysomaisille ja -omaishoitajille suunnattu lehti Suomessa. Lehti ilmestyy neljä

kertaa vuodessa. • **Julkaisija** Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry. • **Päätoimittaja** Pia Hytönen

• **Toimituspäällikkö** Marika Finne • **Toimituksen osoite** Meritullinkatu 4 B 10, 00170 Helsinki p. 050 464 2739,

fax (09) 673 661 jaana.humalto@finfami.fi • **Ilmoitusmyynti** Jukka Eriksson/ Je-Mark Ky p. 09 5489 3630,

050 339 6137 je-mark.oy@netlife.fi info@je-mark.fi www.je-mark.fi • **Taitto** Pirjo Tähtinen ja Päivi Sillstén-Jokela

• **Painopaikka** Forssa Print • **Tilaukset ja osoitteenmuutokset** Labyrintti on jäsenetu alueellisille omaisyhdistyksille ja heidän jäsenilleen. Lehti ei ole tilattavissa. Mikäli henkilö haluaa lehden, hänen tulee liittyä jäseneksi omaisyhdistykseen.

Myös yhteisöt voivat liittyä yhdistysten jäseniksi. Osoitteenmuutokset voi toimittaa suoraan paikallisyhdistykseen.



Ystävät kannustavat eteenpäin

Olen aloittanut kuntokuurin. Minä, joka en ole kahdeksaan vuoteen juurikaan liikkunut. Kerroin kuntoni rapistumisesta hyvälle ystävälleni. Yhtäkkiä huomasin yhteisen kävelylenkin päätteeksi seisovani printattu kunto-

ohjelma ja kahvakuula kädessäni. Ystäväni oli tarttunut tuumasta toimeen. Tällä viikolla tavoitteeni oli juosta 30 minuuttia yhtäjaksoisesti, myöhemmin vielä enemmän. Olin varma, etten onnistuisi tuossa tavoitteessa. Olen kuitenkin aina voinut luottaa ystäväni tukeen ja tiesin, että joka tapauksessa saan juoksemisesta hyvää mieltä.

Pidän ystävyyttä yhtenä elämän arvokkaimmista asioista. Yhteiset hetket kantavat pitkälle. Kun kokoonnumme ystäväjoukon kanssa, nauramme aina sydämemme kyllyydestä. Toisaalta heidän kanssaan voin käsitellä niitä kaikkein kipeimpiä asioita. Kun jaan omia huoliani ystävilleni ja kuuntelen heidän näkemyksiään, saan uudenlaista perspektiiviä asioihin.

Erityisesti nuoruudessa, ystävien mielistä saatetaan arvostaa enemmän kuin lähimpien aikuisten. Ystävät voivat ohjata myös omia valintoja. Asioita ei pidä tehdä vain toisia miellyttääkseen, mutta parhaimmassa tapauksessa ystävät voivat rohkaista toteuttamaan itseään.

Tässä lehdessä käsitellään ystävyyttä ja auttamista. Pääjuttusamme rap-artisti **Uniikki** kertoo ystäviensä merkityksestä. Ystävien kanssa hauskanpito on olennaista, mutta tiiviissä porukassa jokainen oivaltaa myös ystävyuden painavamman merkityksen. Vaikeina hetkinä ystäviin voi luottaa ja puhua asioista suoraan. Ystävät auttoivat Uniikkia myös löytämään muusikon uran.

Kaikki eivät kuitenkaan voi jakaa vaikeita asioita edes ystäviensä kanssa. **Sini Hanski** kirjoittaa tässä numerossa, miten puhumattomuus vaikuttaa nuoriin. Kun omassa perheessä on jotain, mitä kavereiden perheissä ei ole, voi olla helpompi vaieta

ja jäädä yksin omien kokemustensa kanssa. Tämä vaikuttaa tunne-elämään, sosiaalisiin suhteisiin ja jopa nuoren eristäytymiseen.

Tutkimusten mukaan Suomessa lähes joka neljäs lapsi tai nuori elää perheessä, jossa vanhemmalla on hoitoa vaativa mielenterveys- tai päihdeongelma. Se on iso määrä, mutta

siihen voidaan vaikuttaa. Apua on tarjolla, jos uskaltaa kertoa huolistaan.

Kun mielenterveydestä ja -sairauksista puhutaan avoimesti, myös omasta tilanteesta puhuminen helpottuu. Kaikki me tarvitsemme joskus apua. Avun hakemisessa ei ole mitään hävettävää.

Tärkeintä on, ettei jää yksin. Järjestöt tarjoavat nuorille väylän purkaa omaa tilannettaan. Esimerkiksi FinFamin omaisyhdistyksissä on paljon nuorille suunnattua toimintaa ja vertaistukea, joiden avulla voi saada kokemusten painolastia pois itseltään ja löytää uusia ihmisiä rinnalle. Vertaistuesssa on valtava voima. Samankaltaisessa tilanteessa oleva ymmärtää ja auttaa, kun asioita ei tarvitse salailla.

Me FinFamissa haluamme tukea mielen hyvinvointia ja karsia mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja. Tämä sama hyvinvoinnin ja ennakkoluulottomuuden pyrkimys on monella harrastustoiminnalla.

Harrastuksissa lapsi tai nuori voi saada onnistumisen kokemuksia ja irtaantua hetkeksi vaikeasta kotitilanteestaan tai huolistaan. Tämä edellyttää, että toiminnassa ymmärretään erilaisuutta, eikä kukaan joudu syrjityksi. Lehdessämme haastateltu 11-vuotias **Valteri Saarinen** kiittää amerikkalaisen jalkapallon valmentajiaan siitä, ettei ketään pidetä joukkueessa erilaisena.

Entäs oma juoksutavoitteeni? Juoksin ystäväni kannustamana sen 30 minuuttia. Vaikka oma uskoni horjui ja olisin lopettanut juoksemisen jo aikaisemmin, ystäväni luotti minuun loppuun saakka. Eiköhän se lopullinenkin tavoite tule saavutettua.



KUVA: SUVI-TUULI KANKANPÄÄ

**HARRASTUKSISSA ON TÄRKEÄÄ
YMMÄRTÄÄ ERILAISUUTTA
JA ETEI KETÄÄN SYRJITÄ.**

Porukassa

Rap-artisti Dan Tolppanen, "Uniikki", rakentaa soolouraa osana "Rähinän jengiä".

Räppäri Dan Tolppanen, 35, on julkaissut viimeisten seitsemän vuoden aikana seitsemän levyä.
– Olen saanut tehdä sitä mitä rakastan. En tiedä, mihin olisin ryhtynyt, ellen olisi artisti. Varmaan kirjoittaisin tekstejä paperille anyway, hän sanoo.

Teini-ikäiselle Tolppaselle ratkaisevan sysäyksen kohti muusikonuraa antoi **Kimmo Laiho**, ystävä, josta kasvoi myöhemmin rap-muusikko "Elastinen".

– Olin Kimmon kanssa 1990-luvun puolivälissä meidän mummolassa, kun hän pyysi minua kuuntelemaan uusia tekstejään, Tolppanen kertoo.

Aikaisemmin Laiho oli kirjoittanut rap-kappaleita englanniksi, yhdessä **Carl Henrik Rosenbergin**, tulevan "Iso H:n", kanssa. Nyt kieli oli vaihtunut suomeksi.

– Kimmo räppäsi minulle suomen kielellä ja oli tosissaan. Ajattelin, että vau, tämä oli magein juttu ikinä, Tolppanen muistelee.

Siihen asti rap oli ollut äidinkielenä silkkaa komiikkaa, Raptori-yhtyeen tapaan.

– Kimmoa kuunnellessani oivalsin, että Suomi-rap olisi minullekin se juttu.

Laiho ja Rosenberg perustivat sittemmin Helsingin Runeberginkadulle kellaristudion. Ovet olivat avoinna kavereille. Huuma oli käsin kosketeltavaa.

– Jengiä virtasi sisään räppäämään.

Meno oli mieletöntä. Meillä oli oma räppijengi: niin siistiä! Tolppanen kuvaa.

Porukka sai nimeksi Rähinä.

ALAKOULULAISENA DAN TOLPPANEN vältteli lapsilaumojia. Hän pysytteli mieluummin kotona, huoneessaan itseksensä tai vanhempiensa seurassa. Äiti hokutteli poikaa turhaan ulos pihalle oppimaan sosiaalisia taitoja.

– Olin sisäänpäin kääntynyt, melkein antisosiaalinen, Tolppanen sanoo.

Dan erottui joukosta, äänsi ärränkin ranskalaisittain kurkussa, mistä häntä joskus kiusattiin. Pitkö tilanteesta huolestua?

– Äiti on sanonut, että pelkäsi minun jäävän syrjään, vaille kavereita, Tolppanen kertoo.

Kasvun myötä, yläasteen lähestyessä asetelma kuitenkin kääntyi pääläelleen.

– En osaa sanoa, mitä tapahtui. Miksi kavereita yhtäkkiä riitti joka sormelle? Ehkä oikeita ihmisiä vain osui kohdalle. Liityin osaksi monenkirjavaa ja monikulttuurista porukkaa. Kimmo oli jengissä mukana ja hänestä sain parhaan kaverin.

Tolppanen liikkui ystävineen Malmin kartanossa ja Kannelmäessä sekä yhä useammin Helsingin keskustassa "Stockan kellon alla".

– Hirveästi siellä kellon alla hengasi jengiä, 13–15-vuotiaita nuoria. Aika viljeä olimme, mutta hauskaakin pidimme.

– IHMINEN VOI SELÄTTÄÄ VASTUKSET
JA VAIKEUDET, KUNHAN EI ANNA
PERIKSI. TÄMÄ ON OLLUT KANTAVA
AJATUS LÄPI ELÄMÄNI.



Huumeet kuitenkin ujuttautuivat porukan elämään. Osa Tolppasen ystävästä astui kaltevalle pinnalle. Jotkut jäivät koukkuun.

– En tiedä, mitä noille kavereille nykyisin kuuluu. Joistakin on sanottu, ettei pää enää pelaisi. Kovempi kama on tuonut mukanaan psykooseja ja muuta sairautta.

Tolppanen ja Laiho pääsivät kuviosta ulos ajoissa.

– Lähdimme Kimmon kanssa vetämään. Emme halunneet olla huumeiden kanssa missään tekemisissä.

HARRASTUKSET VEIVÄT TOLPPAS-TA. Hän oli löytänyt aitoja kiinnostuksen kohteita ja päässyt tutustumaan lahjakkuuteensa. Hän oli lupaava jalkapalloilija. Lisäksi hän oli kokeillut poikkeavampia lajeja, kuten tanssia. 12-vuotiaana hän oli käynyt äitinsä kanssa Pajulahden urheilupopistossa Nastolassa discotanssikurssin.

– Minä olin kurssilaisista nuorimpia ja äiti vanhin. Tanssimme täysillä, ja varsinkin hiphop veti minua puoleensa. Opin nopeasti.

Tanssi jatkui helsinkiläisellä Tanssivintillä. Jalkapallolle ei ollut enää riittävä aikaa.

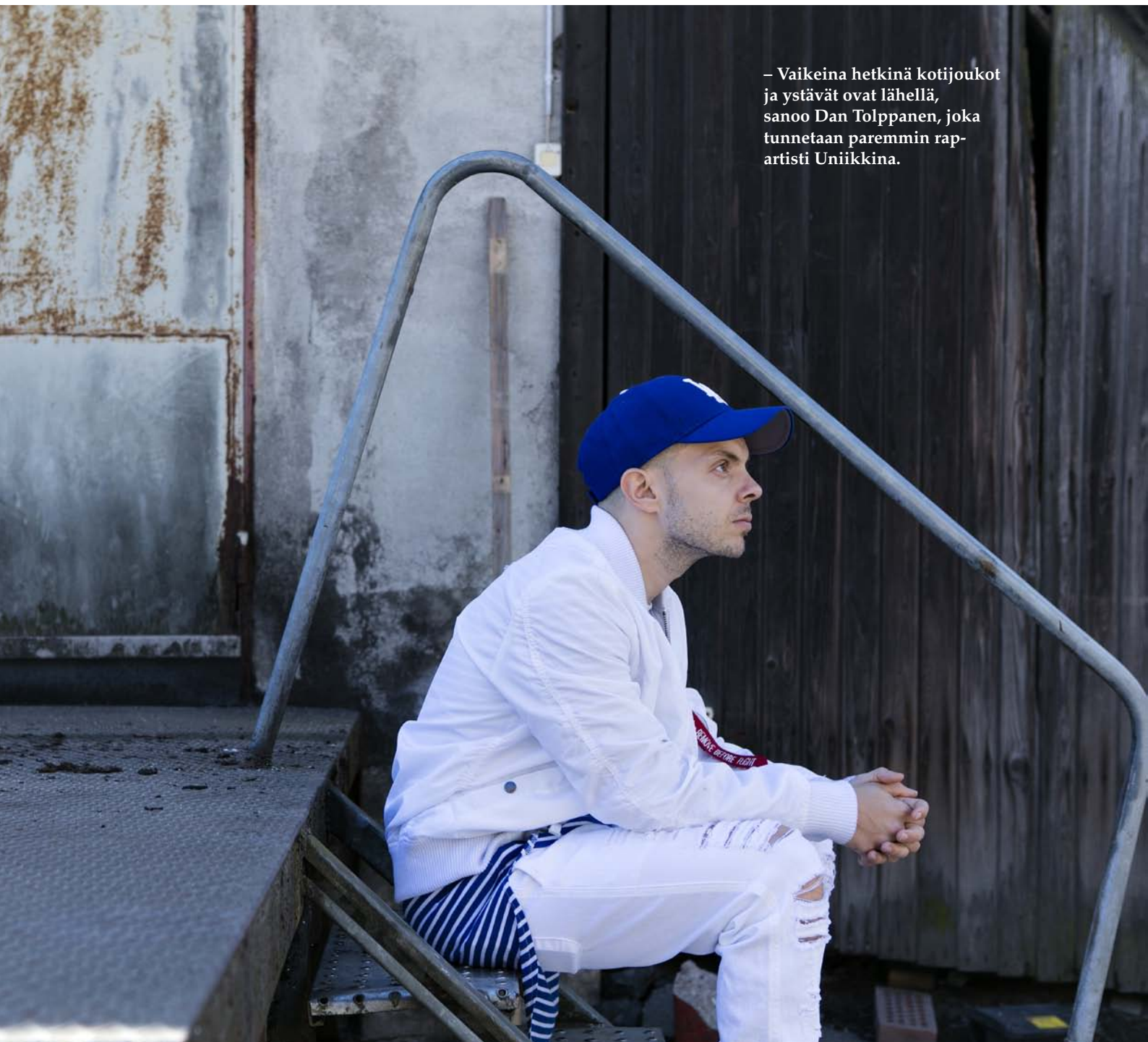
Vuonna 1995 suunta varmistui: 14-vuotiaalle Tolppaselle tarjottiin roolia Helsingin kaupungin nuorisosiainkeskuksen rasisminvastaisessa musikaalissa.

– Myös Kimmoa ja muita lähiönuoria pyydettiin mukaan. Kenties meitä vilkkaampia kundeja haluttiin poimia pois keppostenteosta.

Helsingin Kalliossa Harjun nuorisotalolla harjoitukset aloitti 25 nuorta, jotka edustivat kahdeksaa tai yhdeksää eri kansallisuutta.

– Porukalla räppäsimme, breikkasimme ja tanssimme. Kaikki oli niin mageeta.

– Vaikeina hetkinä kotijoukot ja ystävät ovat lähellä, sanoo Dan Tolppanen, joka tunnetaan paremmin rap-artisti Uniikkina.



Colorblind-musikaalia esitettiin Savoy-teatterissa täysille saleille. Musikaalin myötä syntyi Tolppasen mukaan Suomi-hiphopin ensimmäinen aalto. Projektissa mukana olleet toivat kulisista esiin uusia yhtyeitä, jotka saivat levytyssopimuksia.

– Yhden suosio siivitti toisenkin menestystä. Elastisen ja Iso H:n Fintelligens-yhtyeen imussa minunkin silloinen bändini, Kapasiteettiyksikkö, solmi vuonna 2000 levytyssopimuksen.

MENESTYKSEN KESKELLÄ KELLARISTUDIO Rähinä tiiviisti rivejään. Artistien välinen ystävyys ja luottamus johtivat ideaan yhteisestä liiketoiminnasta. Vuonna 2003 kaverukset perustivat levy-yhtiön, Rähinä Recordsin.

2000-luvun lopulta alkaen Tolppanen on rakentanut Rähinän puitteissa soolouraa. Hän uskoo kehittyneensä Rähinässä pidemmälle kuin olisi koskaan yltänyt yksinäisenä tähtenä. Porukassa henki on pysynyt yllä.

– Paljolti Rähinän ansiosta olen pystynyt luomaan pitkäjänteisesti nousujohteista uraa, hän pohtii.

Ammatillisista ja perhekiireistä huolimatta Rähinän kaverukset tapaavat toisiaan myös vapaa-ajalla.

– Vaitän, ettei Suomessa ole toista yhtä tiivistä porukkaa. Näemme vaivaa järjestääksemme aikaa hengaanmiseen.

Hauskanpito on olennaista, mutta jokainen oivaltaa myös ystäväpiirin vakavamman merkityksen.

– Isossa, noin viidentoista hengen porukassa asioita tapahtuu koko ajan. On eroja ja huoltajuuskiistoja. Vaikeuksissa luotamme toisiimme ja puhumme asioista suoraan. Jengissä kukaan ei jää ongelmiseen yksin.

Ystävien ympäröimänä myös muusikon työhön liittyvää epävarmuutta on mahdollista sietää, niin kovaksi kuin paine toisinaan kasvaakin.

– Räppärielle ei ole tarjolla kuukausipalkkaa, vaan elanto on loppuun asti kiinni työn laadusta. Aina on oltava relevantti.

Vaikka esiintyminen on Tolppaselle pelkkää hauskanpitoa, biisien luominen vaatii mielen lujuttua. Toisinaan materiaalia syntyy helposti, mutta tulee myös aikoja, jolloin teksti toisensa jälkeen päättyy ”romukoppaan”. Toisaalta yleisö ei aina ota omakseen kappaletta tai

videota, josta artisti on ylpeä.

– Kun jengi ei löydäkään biisiäni tai videotani, pettymys voi kourasta syvältä. Sitä alkaa pyöritellä mielessään yhtä ja toista.

Soolouran alkuvaiheessa Tolppasen stressi purkautui paniikkihäiriönä.

– Ensimmäinen paniikkikohtaus iski odottamatta, puun takaa. Lepäilin kotisohvalla televisiota katsomassa, kun sydämeni alkoi hakata hirvittävällä voimalla. Huimasi, luulin kuolevani.

Joitakin kuukausia Tolppanen eli seuraavan kohtauksen pelossa. Jännitys ja varautuminen lietsoivat uusia kohtauksia. Asioihin perehdyttyään ja niistä keskusteltuaan aloitteleva sooloartisti sai kuitenkin vyyhdistä otteen, ja solmut hellittivät. Kävi ilmi, että Tolppasen isä oli nuorempana kärsinyt samasta ongelmasta. Monilla esiintyvillä taiteilijoilla tuntui olevan niin ikään kokemuksia

– HAUSKANPITO ON OLENNAINEN, MUTTA JOKAINEN OIVALTAA MYÖS YSTÄVÄPIIRIN VAKAVAMMAN MERKITYKSEN. VAIKEUKSISSA LUOTAMME TOISIIMME JA PUHUMME ASIOISTA SUORAAN.

paniikista. Häiriöstä puhuttiin kuin tavallisesta ammattitaudista.

Läheisten tuella Tolppanen selätti sairauden eikä ole myöhemmin tarvinnut lääkitystä. Epäolennaiset asiat eivät kasaudu mieleen entiseen tapaan.

– Nykyään teen työni niin hyvin kuin pystyn ja jätän lopun herran haltuun. Vaikeina hetkinä kotijoukot ja ystävät ovat lähellä.

VUOSIEN KULUESSA TOLPPANEN ON KOHDANNUT myös julkisuuden moninaiset kasvot. Vaikka faneja on paljon, kaikki yleisöpalautte ei ole ollut myönteistä.

– Nostatan ihmisissä negatiivisiakin tunteita, jopa vihaa. Kasvotusten saan kielteistä palautetta vain harvoin, mutta netissä meno yltyy joskus raa’aksi. Siellä ihmiset huutelevat aika rajattomasti.

Esimerkiksi videoiden YouTube-kommentit ovat toisinaan törkeitä, ja vihaajat valtaavat muihin verrattuna runsaasti tilaa.

– Osittain taustalla lieene kateus, jota menestynyt ihminen Suomessa herättää.

Uransa alkuvaiheessa Tolppanen halusi

lukea kaiken, mitä hänestä kirjoitettiin. Nykyisin hän osaa suojata itseään, valikoida, mitä ottaa vastaan.

– Päästän negatiivisen materiaalin, varsinkin silkan haukkumisen, suoraan toisesta korvasta ulos. Kun elän hyvällä fiiliksellä, kielteiset kommentit eivät tartu. Kaikki keuhut sen sijaan kuuntelen tyytyväisenä, Tolppanen sanoo.

Tolppanen on sinut sen kanssa, ettei hän miellytä kaikkia.

– Parempi näin kuin että olisin neutraali pannukakku, joka ei herätä kenessäkään tunteita. Omana itsenäni olen löytänyt ympärilleni parhaan mahdollisen jengin.

Valtaosa yleisöpalautteestakin on myönteistä. Tolppanen ilahtuu, kun kuulee musiikkinsa herättäneen ihmisissä toivoa ja kannustaneen heitä jaksamaan.

– Varsinkin nuorille haluan sanoa, ettei ikinä pidä luovuttaa, oli tilanne kuinka kiperä tahansa. Esimerkiksi biisini Veni

Vidi Vici kertoo altavastaajafiliksestä ja siitä, miten edetään kellareista vaikeuksien kautta voittoon.

Vastikään Tolppanen on ottanut käsivarteensa tatuoinnin, joka kuvaa Daavidin ja Goljatin taistelua.

– Niin kuin Daavid voitti Goljatin, pieni ihminen voi selättää vastukset ja vaikeudet, kunhan ei anna periksi. Tämä on ollut kantavia ajatuksiani läpi elämän.

Katu-uskottavuutta sanomaan latautuu artistin kokemuksista. Hän on itse fyysisesti pieni, 162 senttimetrin mittainen.

– 15-vuotiaana minulle oli kova pala, kun lääkäri vahvisti, ettei luissani ollut enää tilaa kasvulle senttiä tai paria enempää. Itkin lohduttomasti. Tosiasioiden hyväksyminen vaati aikaa.

Tolppanen sanoo olevansa nykyisin sinut kokonsa kanssa. Hän uskaltaa olla oma itsensä eikä sovittelise itseään muutteihin. Muutaman vuoden takainen Pätkätöis-kappale kertoo tästä asenteesta: Uniikki on ehkä pieni, muttei taatusti heikko.

Teksti: Aino Haavio

Kuvat: Kaisu Jouppi

www.kokemuskoulutus.fi

Sysmän Apteekki

Sysmäntie 38
19700 Sysmä

PSYKIATRISTA KUNTOUTUSTA JA TUKI- ASUNTOPALVELUJA NUORILLE AIKUISILLE

Tulevaisuuden Portti

Psykiatrinen hoitokoti

Tulevaisuuden Portti on ammatillinen psykiatrinen hoitokoti keskellä kauneinta Kymenlaaksoa. Tarjoamme ympärivuorokautista hoitoa ja nuorisopsykiatrian erikoislääkärin vastaanottopalveluja nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille.

Pidämme tärkeänä, että nuoret mielenterveyskuntoutajat eivät jää ns. eläkeputkeen, vaan haluamme satsata ammatilliseen kuntoutukseen ja itsenäistymisen tukemiseen. Tiiviin omahoitajasuhteen tärkeys, prosessinomainen työskentely, henkilöstön ammattitaito ja sitoutuneisuus hoitosuhde työskentelyyn yksilöllisin tavoittein ovat tuottaneet erinomaisia hoitotuloksia.

Tulevaisuuden Portti
Ehdotoksantie 6
46930 Huruksela
Puh. 050 913 2990
tulevaisuudenportti@hotmail.com
www.tulevaisuudenportti.com



**Kodinomaisuus, yhteisöllisyys ja yksilöllisyys
ovat keskeisiä arvojamme. Ystävällinen ja
ammattitaitoinen henkilökunta takaa
mukavan ja turvallisen asumisilmapiirin.
Palvelukoti Kolmikoti on pähteetön.**

Uranuksentie 4, Vantaa
p. 09-836 1600
www.kolmikoti.fi

Espoo

Helsinki

Tampere

Turku

Vastaamo.fi

PSYKOTERAPIAKESKUS

PSYKOTERAPEUTIT - PSYKOLOGIT - PSYKIATRIIT

Mielenterveys-, käytös- ja päihdehäiriöt

120 psykoterapeuttia ja psykiatria

Apua ilman lähetettä ja jonotusta

Ajanvaraus vastaamo.fi tai 044 4141 000

Ystävän läsnäolo riittää!

Kun olin yläasteikäinen, äitini kärsi mielenterveysongelmista. Minulla on aina ollut todella läheinen suhde äitini kanssa ja siksi hänen sairautensa kosketti minua erityisen paljon. En halunnut puhua perheemme asioista kenellekään, sillä häpesin. Ajattelin myös, että perheemme sisäisistä asioista ei voi puhua ulkopuolisille, koska he eivät kuitenkaan ymmärtäisi. Miten he voisivat ymmärtää?

Ongelmat kotona vaikuttivat myös ystävyssuhteisiini. Ystäväpiirini pieneni. Ajattelin, että harva ystävä ymmärtäisi tilannettamme ja päätin olla valaismatta heitä asiasta. Valitettavasti jotkut kaverisuhteeni myös päättyivät kotiongelmiini ja puhumattomuuteni takia. Onneksi aidot ystävät jäivät.

Moni nuori kärsii yksinäisyydestä vanhemman mielenterveysongelmien takia, sillä he eivät uskalla pyytää apua. Myös minä tunsin itseni hyvin yksinäiseksi juuri puhumattomuuden vuoksi. Jos nuori on yksinäinen liian kauan, hänestä tulee myös näkymätön ja riski sairastua mielenterveysongelmiin kasvaa.

Uskon, että moni nuori kamppailee omien ajatuksiensa kanssa ja läheisen mielenterveysongelmasta puhuminen voi olla suuri askel. Nuori saattaa miettiä, voiko hän kertoa omasta tai läheisen voinnista ulkopuoliselle. Nuori



KUVA: MINTTU LEHTOVAARA

JOS HUOMAAAT,
ETTÄ YSTÄVÄ VOI HUONOSTI,
TARJOA HÄNELLÄ TUKEA.

voi esimerkiksi pelätä sitä, miten hänen antamaansa tietoa tullaan käyttämään häntä vastaan. Muistan itsekin kamppailleeni näiden ajatusten ja tunteiden kanssa.

Mielenterveysongelmat voivat koskettaa jokaista meistä ja siksi niistä tulisi puhua. Meidän ei missään vaiheessa tulisi hävetä omaa tai läheisen mielenterveysongelmaa.

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu -sanonta pitää todella paikkansa. Jos joku perheessä sairastuu, se vaikuttaa jokaiseen perheenjäseneseen, etenkin lapsiin ja nuoriin. Onkin tärkeä tunnistaa nämä lapset ja nuoret sekä uskallettava auttaa heitä olimme sitten vanhempia, koulussa työskenteleviä tai ystäviä.

Jos huomaa, että ystävä voi huonosti, tarjoa hänellä tukea.

Kysy hänen vointiaan aina uudelleen ja uudelleen, sillä vain tällä tavoin kerrot hänelle, että välität. Muista, että juuri sinä voit olla se henkilö, jota ystäväsi tarvitsee. Sinun ei tarvitse osata vastata ystäväsi kysymyksiin tai antaa hänelle oikeita vastauksia. Vain läsnäolosi riittää.

Usein unohdamme, että yhdenkin ihmisen teoilla on suuri merkitys. Haluankin haastaa kaikki kysymään ystäviltä ja läheisiltä: Mitä sinulle kuuluu? Tämä kysymys voi olla jollekin todella ratkaiseva.

Ei jätetä ketään yksin! Pidetään toisistamme huolta.

Aikuiset, puuttukaa rasismiin!

Helsinkiläinen Valtteri Saarinen, 11, kannustaa aikuisia puolustamaan lapsia, jotka kohtaavat syrjintää.

4.

-luokkalainen **Valtteri Saarinen** esiintyi maaliskuussa Yleisradion

Aamu-tv:ssä ja käynnisti puheenvuorollaan laajan

yhteiskunnallisen keskustelun suomalaisesta rasismista. Hän kiteytti haastattelussa konkreettisin esimerkein, millaista on arjen rasismi. Puheenvuorosta seurasi vilkas mielipiteenvaihto niin perinteisissä tiedotusvälineissä kuin sosiaalisessa mediassakin.

Valtteri on havainnut ilmapiirin muuttuneen haastattelun myötä. Viime aikoina hän ei ole kohdannut rasismia.

– Haastattelun jälkeen minulle ei ole huudeltu, hän sanoo.

Valtterin tummaihoisista ystäivistäkin muutama on maininnut välttyneensä kiusaamiselta Valtterin tv-esiintymisen jälkeen.

Valtteri iloitsee siitä, että on pystynyt keskustelemalla vaikuttamaan ihmisten käsityksiin. Hän ei kuitenkaan toivoisi huomion kohdistuvan liikaa itseensä.

– Vältän haastattelusta puhumista kavereiden seurassa enkä halua, että asiasta keskustellaan meidän luokassa.

Haastateltavaksi hän asettuu silti edelleen ihan mielellään. Niin hyvää palaute on ollut.

Myös Valtterin äiti, Adoptioperheet ry:n hallituksen puheenjohtaja **Salla Saarinen** on aistinnut myönteisen muutoksen yleisessä mielipideilmastossa:

– Nyt liikatti, hän uskoo.

Hän yllättyi, kuinka laajan debatin Valtterin puheenvuoro käynnisti.

– Olen ehkä itse niin turtunut rasismiin, etten odottanut ihmisten reagoivan näin voimakkaasti. Sitä alkaa kuvitella, että tällaiset vaikeudet vain kuuluvat elämään. Oli hienoa huomata, ettei näin ole ja että ihmiset ovat valmiita ottamaan vahvasti kantaa rasismia vastaan.

Valtterin aloittama keskustelu on jatkunut myös median ulkopuolella. Kouluissa hänen haastatteluaan on käytetty opetusmateriaalina. Lisäksi esimerkiksi valtiovarainministeri **Alexander Stubb**, jonka Valtteri tapasi, lupasi pitää asiaa esillä.

VALTTERIN MUKAAN RASISMI ON SUOMESSA tavallista. Häntä itseään nimittellään ihonvärin perusteella ainakin

muutaman kerran kuukaudessa. Esimerkiksi ”Vitun neekeri” on yleisesti käytetty kommentti.

Solvaajia on Valtterin mukaan kaikenikäisiä.

– Huutelija voi olla vanha, keski-ikäinen tai nuori. Ihän pieni lapsi voi sanoa esimerkiksi ”Kato, tuolla on neekeri”.

Ihonväri saa osan ihmisistä epäilemään ääneen myös Valtterin rehellisyyttä.

– Kerran kaupassa myyjä oli todella ilkeä. Kun olin maksamassa 35 sentin hintaista croissantia, hän kysyi, ihanko omilla rahoillani tein ostoksia, Valtteri kertoo.

Aina tilanteet eivät ole yksiselitteisiä. Valtteri ei voi olla varma, juontuuko kylmäkiskoinen käytös rasismista. Tulkinta on kuitenkin perusteltu, kun lapsella on paljon kokemusta ihonväriin perustuvasta syrjinnästä.

– Kerran kaupassa luin hyllyyn kiinnitetystä lapusta, että eurolla voi ostaa viisi asiaa. Myyjä väitti, että niitä saisi eurolla vain neljä. Hän ei uskonut sanaani, Valtteri kertoo harmistuneena.

Ei ole mukavaa saada osakseen epäys-

EI OLE MUKAVAA SAADA OSAKSEEN EPÄYSTÄVÄLLISTÄ
KOHTELUA SAATI AIHEETTOMIA EPÄILYJÄ.



tävällistä kohtelua saati aiheettomia epäilyjä. Ja kuitenkin Valtteri kokee, että häntä kohdellaan tämän tästä eri tavalla kuin samanikäisiä vaaleita lapsia. Hän aistii vihamielisyyden muun muassa katseista.

– Minua saatetaan katsoa ikävästi esimerkiksi junassa. Silloin käännyn pois päin ja olen niin kuin en huomaisikaan.

Tällaista tapahtuu Valtterin mukaan niin tiuhaan, ettei hän muista edes kertoa tilanteista kotona.

Välillä Valtterista vaikuttaa siltä, että aikuiset tarkkailevat ja seurailevat hänen tekemisiään enemmän kuin muiden lasten puuhia. Samat aikuiset puhuvat hänelle töykeään sävyyn.

– Joskus minusta tuntuu, että aikuinen oikein odottaa, että teen rikkeen, josta minulle voisi huomauttaa. Uskon tämän johtuvan ihonväristä. Vaikka voihan tietysti olla, että aikuinen ei vain tykkää minusta.

Salla Saarinen kannustaa poikaansa kuuntelemaan tunteitaan:

– Tunne on oikeutettu ja siihen pitää uskoa ja luottaa, hän kommentoi.

Valtteri ei ole ottanut ajatuksiaan puheeksi ongelmallisten aikuisten kanssa. Miten alakoululainen osaisikaan pukea sanoiksi intuitiivisia tuntemuksiaan?

– En välitä tai lähden pois, hän kuvaa toimintamalliaan.

SIITÄ HUOLIMATTA, ETTÄ

VALTTERIA häiritään kaduilla, hän kulkee koulumatkansa itsenäisesti, muiden ikäistensä tavoin.

– Kyllä minua kadulla vähän pelottaa. Ei kuitenkaan hirveän paljon. Enemmän ärsyttää, hän sanoo.

Tyypillisesti huutelijat tulevat esiin silloin, kun silminnäkiäjiä ei ole paikalla. Toisaalta ohikulkijat eivät välttämättä pysähdy auttamaan, vaikka näkisivät lapsen olevan pulassa. Ei haluta sekaantua.

Valtteri toivoisi aikuisilta hana-kampaa puuttumista. Hänestä olisi hyvä, että aikuiset asettuisivat selkeästi syrjittyjen lasten rinnalle.

Salla Saarinen on poikansa kanssa samaa mieltä.

– Puuttuminen on valinta, samoin kuin puuttumatta jättä-

minen. Peräänkuulutan aikuisten vastuuta. Meidän aikuisten tehtävänä on suojella lapsia, hän sanoo.

Valtteri vakuuttaa, ettei puuttumisessa ole rasismien uhrin kannalta mitään noloa. Tilanteita kannattaa kuitenkin seurata jonkin aikaa, ennen kuin vetää niistä johtopäätöksiä, etenkin jos kyse on lasten välisestä sanailusta.

– Ensin kannattaa varmistua, ettei kyse ole vitsistä, Valtteri neuvo.

MUTTA MITEN PUUTTUA SYRJINTÄÄN? Mitä rasistille tulisi sanoa?

– Voi sanoa, että tuo ei ole oikein. Sen jälkeen voi jäädä hetkeksi varmistamaan, että kiusaaminen loppuu, Valtteri ehdottaa.

Vakavammassa tilanteessa silminnäkijä voi Valtterin mielestä ottaa yhteyttä lapsen vanhempiin.

Valtteri on saanut muutaman kerran apua tapahtumapaikalle osuneilta aikuisilta. Kaupassa voisarviostosten yhteydessä asiakas puuttui myyjän puheisiin.

– Takanani jonottanut asiakas sanoi myyjälle, ettei ole myyjän asia kysyä, millä rahalla tein ostoksia. Hän lisäsi vielä, ettei 35:tä senttiä ole niin vaikeaa saada, Valtteri kertoo.

Kerran taas pyöräilijä, joka kuuli Valtteria herjattavan, pysähtyi kadulla ja tokaisi Valtterin kiusaajalle: ”Koeta nyt vähän takoa järkeä päähäsi.”

– Tuntuu hyvältä, kun aikuiset puuttuvat, Valtteri sanoo.

Valtteri itsekin on jo useamman kerran asettunut puolustamaan muita kiusattuja.

– Kerran menin väliin, kun lasta haukuttiin eikä päästetty mukaan leikkiin. Pyysin kiusaajia lopettamaan ja kysyin, miltä heistä tuntuisi, jos heille tehtäisiin samalla tavalla. Sain kiusaamisen loppumaan, hän kertoo.

Salla Saarinen muistuttaa vastuun kuuluvan viimekädessä aikuisille. Varsinkin aikuista kiusaajaa lapsen on vaikeaa haastaa turvallisesti. Valtteri on samaa mieltä.

– Ei ole helppoa vastustaa aikuista. Aikuinen voi vaikka lähteä seuraamaan, hän pohtii.

VALTTERI ON VARANNUT LABYRINTIN HAASTATTELUUN aikaa yhden tunnin. Keskustelun jälkeen hän aikoo tavata kavereitaan.

– Minulla on sopivasti kavereita, ei liikaa eikä liian vähän, hän kertoo.

Hyviä kavereita hän on saanut esimerkiksi amerikkalaisen jalkapallon parista.

OLISI HYVÄ, ETTÄ AIKUISET ASETTUISIVAT SELKEÄSTI SYRJITTYJEN LASTEN RINNALLE.

– Aloitin amerikkalaisen jalkapallon viime syksynä ja treenaan kolmesti viikossa. Käyn myös turnauksissa.

Valtterin mielestä amerikkalainen jalkapallo on hauskaa, eikä hän ole kokenut sen parissa rasismia eikä suvaitsemattomuutta.

Salla Saarinenkin on vaikuttunut lajin hengestä.

– Amerikkalaisessa jalkapallossa ilmapää on myönteinen ja kannustava. Kaikki lapset ovat tervetulleita mukaan. Lajin voi aloittaa vasta vähän vanhempainakin, jopa teini-ikässä, hän sanoo.

Salla Saarinen on huomannut, että lajin piirissä viihtyvät keskenään hyvin erilaiset lapset. Mukana on erinäköisiä ja -kokoisia lapsia. Jokaiselle tuntuisi löytyvän pelissä sopiva rooli.

Valtteri kiittää Helsinki Wolverines-joukkueensa hyvästä hengestä myös valmentajiin:

– Valmentajani **Veikko Viuha** ja **Timo Heinonen** ovat rauhallisia ja kannustavia, mutta myös hyvällä tavalla tiukkoja. Jos joku tekee jotain kiellettyä, asiaan puututaan. Eikä ketään pidetä joukkueessa erilaisena.

Samantapaista otetta Valtteri kaipaisi multakin aikuisilta, jotka työskentelevät lasten parissa.

– TUNTUU HYVÄLTÄ, KUN AIKUISET PUUTTUVAT.

SALLA SAARINEN HALUAA USKOA siihen, että tulevaisuudessa lapset voivat Suomessa tuntea kuuluvansa yhtäläisesti joukkoon ihonväristä riippumatta. Toistaiseksi rasismi on yleistä – myös niin sanottu positiivinen rasismi.

– Tuoreena adoptioäitinä yllätyin positiivisesta rasismista. Suloisena suklaapoikana Valtteri sai osakseen keskimääräistä huomattavasti enemmän huomiota. Toisen äidin samanikäistä taaperoa ei välttämättä huomioitu Valtterin rinnalla juurikaan, Saarinen sanoo.

Toisaalta tummaihoisen ihmisen biologinen alkuperä korostuu keskusteluissa ylimäärin. Tummaa ihoa ei vielä osata liittää suomalaisuuteen.

– Kerran eräs tuttava jutteli Valtterin kanssa ja tiedusteli, mistä Valtteri oli kotoisin. Valtteri vastasi olevansa

Helsingistä. Henkilö ei tyytynyt vastaukseen vaan tivasi, mistä Valtteri oli oikeasti kotoisin. Valtteri vastasi hämmennyneenä, että Pukinmäestä, Saarinen kuvaa.

Kun Valtterin taas oli määrä ilmoittaa koulun, suomalainen nimi ja puheen helsinkiläisaksentti eivät tarttuneet opettajan korviin.

– Valtteri marssi opettajan luo, sanoi nimensä ja kertoi tulleensa ilmoittautumaan kouluun. Mitä teki opettaja? Hän katsoi Valtteria ja kysyi: ”Puhutko äidin kielenä suomea?”

Tällä tavalla tummaihoisille ihmisille välitetään Saarisen mukaan tunne toisesta: ”Olet ehkä ihan ok, mutta et yksi meistä.”

– Niin kuin Kuopiosta Helsinkiin muuttaneelle muistutettaisiin päivästä, viikosta, kuukaudesta ja vuodesta toiseen, että hän todellakin on kuopiolainen.

Valtterille itselleen biologinen alkuperä on seikkana toissijainen, koska hänet adoptoitiin Etelä-Afrikasta Suomeen jo kymmenen kuukauden ikäisenä.

SALLA SAARINEN USKOO YHTEISKUNNALLISEN murroksen olevan käynnissä: suomalaisuutta kirjoitetaan uudestaan. Ajan myötä ihonvärin merkitys laimenee ihmisten kohtaamisissa.

– Valtteri kuuluu monikulttuurisuuden pioneereihin, halusi hän sitä tai ei. Tämä taakka hänen on kannettava. En ihmettelisi, vaikka Valtterista, kielellisesti lahjakkaan isän ja ihmisoikeusasioihin perehtyneen äidin pojasta, kasvaisi myöhemmin kielellisesti lahjakas aktivisti, Saarinen pohtii yleppeyttä äänessään.

Tunti on kulunut. Valtteri lausuu jonkin ystävällisen sanan ja nousee pöydästä. Hänellä on kiire. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen on tärkeää, mutta 11-vuotiaana elämässä on muutakin, esimerkiksi kaverit ja ”jenkkifutis”.

Teksti: Aino Haavio

Kuvat: Kaisa Jouppi



Valtteri Saarinen iloitsee siitä, että on pystynyt keskustelemalla vaikuttamaan ihmisten käsityksiin.

Syrjintä vaarantaa nuoren hyvinvoinnin

Nimittely, vähättely, ulossulkeminen. Erilaiset syrjinnän muodot ovat uhka nuorten mielenterveydelle. Aikuisten tulisi mahdollistaa nuorille yhdenvertainen kasvuympäristö, mutta aina heilläkään ei ole tarpeeksi kykyä nähdä syrjintää ja puuttua siihen.

Monelle nuorelle rasismi, vihapuhe ja syrjintä ovat arkipäivää. Solvaamista ja nöyryyttämistä tapahtuu joka päivä kaduilla, liikennevälineissä, lehdissä, televisiossa ja sosiaalisessa mediassa. Nämä nuoret jäävät ilman työpaikkoja vammaisuutensa tai ei-suomalaiselta kuulostavan sukunimensä vuoksi. Sukupuolinormit estävät

heitä pukeutumasta ja käyttäytymästä itsellensä mieluisalla tavalla. Syrjintä vaikuttaa myös nuorten mielenterveyteen. Esimerkiksi sateenkaarinuorilla on havaittu muita nuoria enemmän masennusta, ahdistusta ja itsetuhoisuutta.

Ryhmään kuulumisen tunne ja kokemus hyväksytyksi tulemisesta omana itsenään ovat edellytyksiä hyvinvoinnille. Kansainväliset ihmissoikeussopimukset ja suomalainen lainsäädäntö turvaavat

lapsen oikeudet ja kieltävät syrjinnän. Silti syrjimättömyys ei tällä hetkellä toteudu. Nuoret eivät ole yhdenvertaisia keskenään tai suhteessa muihin ikäryhmiin, eivätkä kaikki suomalaiset nuoret voi hyvin.

SYRJINTÄ VOI ILMENTYÄ MONELLA TAVALLA: sosiaalisena ulossulkemisena, kiusaamisena, häirintänä, uhkailuna tai väkivaltana. Nuorten kohdalla yleis-

PIXABAY



simpiä syrjinnän muotoja ovat nimitely, epäystävällinen kohtelu, vähättely ja porukan ulkopuolelle jättäminen. Tällaisella kohtelulla syrjinnän kohde saadaan tuntemaan itsensä vääränlaiseksi. Kokemus hiljentää oman äänen ja saa pysymään piilossa. Syrjintä on tehokas kulttuuristen normien ylläpitämisen mekanismi. Sillä rajoitetaan mahdollisuuksia poiketa ihannekansalaisen normista, joka suosii valkoisen, terveen ja täysin toimintakykyisen heteroseksuaalisen aikuisen itseilmaisua.

SOSIAALISTA ULKOPUOLISUUDEN TUNNETTA ON VERRATTU FYYSISEEN KIPUUN.

Lasten ja nuorten kuulumisen kokemus, vahva yksilöllinen identiteetti, hyvä itsetunto ja sosiaalinen luottamus rakentavat pohjaa tulevaisuutta varten. Näitä kokemuksia tarvitaan toimivien ihmissuhteiden ylläpitämiseen, sujuvaan opiskeluun, työelämässä pärjäämiseen, harrastuksista nauttimiseen ja mahdolliseen omaan vanhemmuuteen.

Syrjintä vahingoittaa yksilöä, mutta on samalla yhteiskunnallinen riski. Ulkopuolisuuden kokemus ja kokemus siitä, ettei muihin ihmisiin voi luottaa, lisäävät päihde- ja mielenterveysongelmia, huonoja elintapoja ja väkivaltaa kaduilla ja kodeissa.

VAKAVINTA SYRJINTÄÄ KOKEVAT maahanmuuttajataustaiset, etnisiin tai seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat ja vammaiset nuoret. Eniten epäasiallista kohtelua koetaan koulussa, paikassa, jossa on pakko olla ja osallistua. Vammaisista tai pitkäaikaissairaista nuorista 70 prosenttia jää koulussa porukan ulkopuolelle, ja vielä useampaa kohdellaan epäystävällisesti. Kolmannes vammaisista nuorista on kokenut koulussa väkivaltaa. Maahanmuuttajataustaisista lapsista ja nuorista 65 prosentti on kohdistunut koulussa nimitelyä.

Tutkimusten mukaan 90 prosenttia transnuorista on kokenut koulussa epäasiallista kohtelua, kiusaamista, häirintää tai uhkailua. Suuri osa heistä pelkää jäävänsä yksin, mikäli heidän sukupuolikokemuksensa paljastuu. Koulussa ei osata aina tukea sukupuoli-

identiteettiään pohtivia nuoria, vaan heitä saatetaan jopa kieltää pukeutumasta oman identiteettinsä mukaisesti. Sosiaalista ulkopuolisuuden tunnetta on verrattu fyysiseen kipuun. Voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee muita ihmisiä ja on luonnollista kaivata yhteyden muiden kanssa.

Nuoret kokevat syrjintää myös vapaaajalla: kaduilla, kahviloissa, baareissa,

mediassa

ja jopa

kotona.

Kadulla

nimitellyä

on kokenut

yli puolet

seksuaalivähemmistöihin kuuluvista

nuorista. Vammaisista nuorista viidennessä

on kokenut kadulla väkivaltaa tai uhkailua.

Seksuaalivähemmistöihin kuuluvista

nuorista eli homoista, lesboista ja biseksuaaleista yli puolet on kohdannut nimitelyä netissä.

Myös suomalaisissa kouluissa ja vapaaajan harrastuksissa homotellaan, lesbotellaan ja halvennetaan muilla tavoin seksuaalivähemmistöihin kuuluvia. Ahtaista mies- ja naiskuvista ja hetero-oletuksesta luopuminen antaa jokaiselle tilaa olla oma itsensä, eikä se ole keneltäkään pois.

Syrjinnän vaarassa olevat ryhmät tarvitsevat erityishuomiota, mutta yhdenvertaisuus ja normien purkaminen auttavat kaikkia.

TUTKIMUKSISSA SUOMALAISET NUORET kertovat, etteivät aikuiset osaa, halua tai huomaa puuttua syrjintään. Tar-

vitaan lisää osaamista ja aikuisten määrätietoista asennetta syrjinnän, rasismien, vihapuheen ja kiusaamisen lopettamiseen ja niihin puuttumiseen.

Nuoret itse tarvitsevat lisää tietoa omista oikeuksistaan ja niistä mekanismeista, joilla voivat hakea oikeutta syrjintätilanteissa. Yhdessä voidaan rakentaa ilmapiiriä, jossa kaikista asioista voidaan

keskustella.

Turvallisessa ryhmässä uskaltaaan

tutustua muihin avoimesti ilman ennakkoluuloja ja stereotypioita. Kysy, älä oletta, onkin hyvä neuvo niin kasvattajille kuin nuorille itsellekin.

Kaikille nuorille yhdenvertaisia elinolosuhteita voi alkaa luoda purkamalla sellaiset tiukat ihannekansalaisen normit, joihin mahtuu vain harva. Se, ettei rasismia ja vihapuhetta hyväksyttyä on tärkeää tilanteessa, jossa ennakkoluuloisuus ja epäasiallinen käytös vierasta kohtaan ovat muuttuneet hyväksyttäviksi.

Vihapuheen tuomitseminen on tärkeä viesti niille nuorille, jotka kokevat syrjintää ja häirintää. Heidän on saatava kokea, ettei koko maailma ole heitä vastaan ja, että heidän kannattaa pysyä mukana.

Teksti: Laura Heinonen
Asiantuntija, yhdenvertaisuus
Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry

Lisätietoa:

Lepola, Outi (2015) Toteutuvatko nuorten oikeudet?

Oikeusperustainen tarkastelu nuorten elinoloista. Helsinki: Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry & Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura.

Suomen Nuorisoyhteistyö – Allianssi ry

Neuvontaa ja koulutusta yhdenvertaisuussuunnittelusta nuorisotoimialalle.

Rauhankasvatusinstituutti

Koulutusta yhdenvertaisuudesta päiväkotien ja oppilaitosten henkilökunnalle

Yhdenvertaisuusvaltuutettu

Viranomaisen, jonka puoleen voi kääntyä, jos on kokenut tai havainnut syrjintää



Ajatuksillasi on väliä

Nuorten osallisuutta voidaan edistää monin tavoin. Tärkeintä on kuunnella, mitä nuoret sanovat.

Mielenterveys on sana, joka saa ihmisten mielissä monenlaisia merkityksiä. Monesti se liitetään ainoastaan sairauksiin tai ongelmiin, vaikka mielen-terveys on myös äärimmäisen tärkeä voimavara, jota voi vahvistaa ja josta voi pitää huolta. Voimavaralähtöisessä mielenterveystyössä on kyse juuri tästä. Nuorten mielenterveysseura – Yeesissä

luodaan tapoja nuorten mielenterveyden edistämiseen.

Kun asioita tehdään yhdessä nuorten kanssa, käytetään usein sanaa osallisuus. Nuorten kuuleminen on äärimmäisen tärkeää, jotta palveluiden ja toimintojen saavutettavuutta voidaan parantaa.

Osallistaminen on kuitenkin haastavaa. Pelkän kyselylomakkeen lykkääminen nuoren nenän eteen ei ole osallistamista tai nuoren äänen kuulemistä. Sen

sijaan on olemassa monia hyviä tapoja ottaa nuoren mielipiteet ja ajatukset huomioon.

**AKTIIVINEN VIESTINTÄ ON KESKEIS-
SESSÄ ROOLISSA**, kun halutaan ta-
voittaa nuoria. Toiminnoista viestimi-
nen on vähimmäistaso, jolla osallisuut-
ta voidaan edistää. Jos kukaan ei tiedä
osallistumismahdollisuuksista, ihmisten
on mahdoton tulla mukaan. Esimerkiksi



EETU BENSON

On tärkeää tunnistaa nuoren omat voimavarat, arvot ja vahvuudet.

suurin osa Yeesin vapaaehtoisista on tullut mukaan juuri sosiaalisen median tai verkkosivujen kautta.

Viestinnän haaste tänä päivänä on se, että paraskin viesti voi hukkua tietotulvaan. Pelkkä viestintä ei riitä, jos todella halutaan saada nuoria osallisiksi toimintaan.

Osallisuudessa on oleellista puhua samaa kieltä ja samasta asiasta. Tämän tulee toteutua niin viestinnässä kuin toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessäkin. Kun puhutaan esimerkiksi mielenterveyden voima-

varoista, täytyy huomioida, että kaikki ymmärtävät asiat samalla tavoin. On esimerkiksi tärkeää tiedostaa, kuinka moni nuori tai aikuinen ymmärtää samalla tavoin, mitä tarkoittavat sanat mielenterveys tai voimavarat.

Kysymyksen muotoilu on tärkeää, jotta saadaan eteenpäin veväisiä vastauksia. Mielenterveyttä tukevista asioista voi kysyä esimerkiksi yksinkertaisella kysymyksellä: mistä sinulle tulee hyvä mieli? Vastausten perusteella voi täydentää kysymystä: mitkä asiat tukevat sinun mielenterveyttäsi?

Loppujen lopuksi toimintaa voi kehittää kiinnostavaksi. Nuorten kuulemisesta voi ottaa oppia esimerkiksi Helsingin nuorisosaian keskuksesta, jossa jalkauduttiin kaduille aina vahtimestarista nuorisotoimenjohtajaan.

VASTUUN JA VALLAN VÄLINEN LIITTO on vahva. Ben Parker sanoi nuorelle Peter Parkerille eli Hämähäkkimiehelle: ”With great power comes great responsibility.” Osallisuudessa on kyse siitä, että valta ja vastuu siirretään osittain nuorille itselleen. He saavat vastuuta olla kehittämässä ja päättämässä toimintoja.

Oleellista on osoittaa nuorille, että heitä on kuunneltu. Tämä toteutuu, kun antaa nuorten itsensä rakentaa toimintaa.

Nuoret voivat itse päättää, lähtevätkö he mukaan toiminnan kehittämiseen. Tärkeää on luoda tunne kyvykkyydestä. Kun valtaa ja vastuuta siirretään nuorille itselleen, voidaan toteuttaa nuoria kiinnostavia toimintoja, joissa he ovat itse tekijöinä ja toteuttajina.

Nuorien osallistamisessa aikuisten vastuuksi jää turvallisen ympäristön rakentaminen, jossa jokainen voi toimia omista voimavaroistaan käsin. Kukaan ei voi kantaa enempää kuin pystyy, joten nuorille on tärkeää antaa vain sopivan kokoisia kuormia. Jos nuoret tahtovat

järjestää esimerkiksi tapahtuman, kokouksen tai pilkkon hallittaviin paloihin,

jotta kaikille löytyy jotakin tehtävää.

Hallittavissa oleva tehtävä ja pyyntö tulla mukaan ovat hyviä tapoja saada porukka liikkeelle. Moni nuori osallistuisi enemmän vapaaehtoistoimintaan, jos

hänet pyydetäisiin mukaan ja hän löytäisi itseään kiinnostavaa tehtävää.

OSALLISUUDELLA LUODAAN YHTEISÖLLISYYTTÄ toiminnan ympärille. Ryhmään kuulumisella on voimakas sitouttava vaikutus. Kun nuori otetaan heti sisään toimintaan ja hänet huomioidaan alusta alkaen osana ryhmää, hän luultavasti sitoutuu paremmin toimintaan. Esimerkiksi Yeesissä vapaaehtoiselle tarjotaan heti hänen ilmoittautuessaan mielekäs tehtävä. Mukaan ottaminen on helpointa juuri toiminnan kautta, mutta kynnystä osallistumiseen madalletaan asenteilla ja viestinnällä.

Tärkeää on myös tunnistaa nuoren omat voimavarat, arvot ja vahvuudet. Omien lähtökohtien ja asenteiden tunnistaminen mahdollistaa toiminnan, joka on itselle tärkeää. Tällöin motivaatio tehdä asioita kasvaa ja tunne toiminnan tärkeydestä kasvaa. Arvojen vastainen toiminta vuorostaan aiheuttaa ristiriidan toiminnan ja ajatuksien välillä. Motivaatio arvojen vastaiseen toimintaan on heikko. Vahvuuksien ja arvojen tunnistaminen vaatii itsensä kuuntelua ja herkkyyttä.

MIELENTERVEYSTYÖSSÄ VOI EDISTÄÄ osallisuutta monella eri tavalla riippuen kohderyhmästä. Mielenterveyskuntoutujat voidaan ottaa mukaan palvelun kehittämiseen. Omaisia voidaan pyytää vertaisohjaajiksi tai tukihenkilöiksi. Yeesissä taas vuorostaan pyritään löytämään tapoja, joilla kuka tahansa nuori voi toimia mielenterveyden edistämiseksi.

Miksi osallisuus sitten on niin tärkeää? Kuuluminen joukkoon ja osallisuus vahvistavat mielenterveyttä. Onnistumisen kokemukset ja palkkioksi saadut kehu nostavat itseluottamusta. Parasta onnistumisissa on, että niiden vaikutukset kertaantuvat ja kasvattavat nuoren omia voimavaroja.

Positiivisten asioiden ja tunteiden vahvistaminen on tärkeää. Ne kasvattavat halua osallistua. Parhaimmillaan osallisuus parantaa toiminnan laatua, sitouttaa ihmiset mukaan ja kehittää palvelujen saavutettavuutta. Osallisuus antaa myös nuorelle tunteen kuulluksi tulemisesta, yhteisöllisyydestä ja kyvykkyydestä. Ne ovat kaikki asioita, jotka vaikuttavat myönteisesti mielenterveyteen.

Teksti: Heikki Luoto, Master of the Big Picture, Nuorten mielenterveysseura – Yeesi ry

Vertaistuesta voimaa ja ystävyysuhteita

Osallistumalla ryhmätoimintaan samankaltaisessa tilanteessa olevat nuoret saavat vertaistukea toisiltaan.

Jokainen meistä on joskus kokenut sen tunteen. Yksinäisyys, kun kukaan ei pyydä mihinkään mukaan. Yksinäisyys, kun tuntuu, ettei maailmassa ole toista saman kokenutta. Ei ketään, joka ymmärtäisi, miltä oikeasti tuntuu. Kun yksinäisyyden tunne pitkittyy, se riipaisee todella syvältä.

Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen Ryhmätoiminnat vastaavat tähän kipeään tilanteeseen ja tuen tarpeeseen. Ryhmätoimintojen suunnittelemisessa ja toteuttamisessa nuorten ryhmissä tarjotaan mahdollisuus vertaisuuden kokemukseen sekä tilaa tulla kuulluksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on.

Löydä oma tarinasi®- ja Lasinen lapsuus -ryhmissä nuoret kohtaavat ikätovereitaan ja jakavat turvallisuudessa ilmapiirissä samanlaisia elämäkokemuksia. Ryhmissä voi kertoa mielessä pyöriviä ajatuksia ja jakaa toisille niitä keinoja, joilla voi selvitä vaikeista tilanteista.

LÖYDÄ OMA TARINASI® -RYHMÄTOIMINTAA tehdään laajasti ympäri Suomea yhteistyössä kriisikeskusverkoston kanssa. Ryhmiä on Helsingin lisäksi toteutettu muun muassa Rovaniemellä, Raumalla, Savonlinnassa, Hyvinkäällä, Turussa ja Sastamalassa.

Ryhmiä pyritään viemään sinne, missä nuoret ovat. Raumalla on kokeiltu Löydä oma tarinasi®-ryhmän toteuttamista oppilaitosyhteistyönä, jolloin tukea tarvitsevat yläkouluikäiset nuoret ovat löytäneet tiensä ryhmään suoraan koulukokemuksella.

Rauman kriisikeskuksen hanketyöntekijä **Johanna Nieminen** kertoo kouluyhteistyön olleen hedelmällistä erityisesti yläkoulussa työskentelevän oman

sosiaaliohjaajan ja yläkoulujen psykiatrisen sairaanhoitajan ansiosta. Nieminen kuitenkin tähdentää, että kouluyhteistyön rakentamiseen tarvitaan sitkeyttä ja useita yhteydenottoja koulumaailman suuntaan, ennen kuin tieto ryhmämallin positiivisista vaikutuksista leviää.

A-klinikasäätiö, Suomen Mielenterveysseura ja Mielenterveyden keskusliitto ovat yhdessä kehittäneet Lasinen lapsuus -ryhmämallin, jossa nuoret saavat kertoa aikuisten päihteiden käytöstä lapsuuden perheessään. Aiemmin vaietusta perhetilanteesta on lupa puhua. Tavoitteena on

KUN OMASSA PERHEESSÄ ON JOTAKIN SELLAISTA, MITÄ KAVEREIDEN PERHEISSÄ EI OLE, ON HELPOMPI VAIETA JA JÄÄDÄ YKSIN OMIA KOKEMUSTENSA KANSSA.

katkaista ylisukupolvinen ongelmaketju käsittelemällä lapsuuden kokemuksia.

Edellä mainituilla matalan kynnyksen ryhmämalleilla tuetaan esimerkiksi sosiaalisten suhteiden rakentamista, tunteiden käsittelyä ja tulevaisuuden valintoja. Ryhmät on suunnattu nuorille ja nuorille aikuisille, jotka kokevat esimerkiksi yksinäisyyttä ja ahdistusta. Ryhmään tulevilla nuorilla voi myös olla tarve käsitellä omia menneisyyden kokemuksia ja näiden kokemusten vaikutuksia nykyhetkeen. Keskiössä on oman elämäntarinan jakaminen, joka ryhmäkeskustelujen myötä lisää vertaisuuden ja sitä kautta myös voimaantumisen kokemuksia.

Ryhmään osallistuvan nuoren mielessä risteilee monia kysymyksiä ja ajatuksia, joista yleisimmät liittyvät sosiaalisiin suhteisiin, yksinäisyyteen, tunteisiin ja menneisyyden kokemuksiin. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää ryhmään hakeutumiselle.

MONET NUORET HAKEUTUVAT ryhmiin, koska he ovat kokeneet jääneensä yksin omien tunteidensa ja ajatustensa kanssa. Vertaistukiryhmät perustuvat yhteiselle keskustelulle, josta kumpuaa erilaisia näkökulmia muun muassa yksinäisyyden kokemukseen. Monen ryhmäläisen puheessa korostuu tunne siitä, että yksinäisyys on raskainta silloin, kun ei ole ketään, kenen kanssa viettää aikaa. Ei ole ketään, kenelle soittaa tai keneltä odottaa soittoa.

Yksin voi olla myös isossa porukassa, jos nuori ei pysty tai hän ei saa jakaa muiden kanssa omia tunteitaan, ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Ympäriällä saattaa olla paljonkin ihmisiä, luotettavia aikuisia ja reiluja kavereita, jotka varmasti kuuntelisivat. Silti harmillisen usein nämä ihmiset eivät tiedä,

mitä omien ajatusten ja tunteiden kanssa kamppaileva lapsi tai nuori on kokenut.

Kun esimerkiksi omassa perheessä on jotakin sellaista, mitä kavereiden perheissä ei ole, on helpompi vaieta ja jäädä yksin omien kokemustensa kanssa. Raskaat kokemukset, kuten pitkään jatkunut kiusaaminen tai vaikea kotitalanne jäävät vaille sanoja ja vaikuttavat pidemmällä tähtäimellä tunne-elämään ja sosiaalisiin suhteisiin.

Ryhmässä voi yhdessä saman kokemusten kanssa puhua nykyisestä voimasta. Siellä voi myös keskustella vaikeammista aiheista kuten lapsuuden tapahtumien aiheuttamista traumaista tai vastuusta, jota on lapsena joutunut otta-
maan omista vanhemmistaan. Ryhmässä voi lisäksi puhua vaikeista tunteista kuten häpeästä, surusta ja eristäytyneisyydestä sekä käsitellä myös niitä hämmästyttäviä, keskenään ristiriitaisia tunteita, joita nuori voi tuntea omia vanhempiensa kohtaan. Näitä tunteita on vähi-

tellen mahdollista purkaa hyväksyvässä ja kannustavassa ilmapiirissä.

Samoja kysymyksiä pohtiva vertainen auttaa ja luo turvaa. Ryhmässä huomaa, että on muitakin, jotka ovat vuosien ajan pitäneet omia kokemuksia ja esimerkiksi perheen vaikeaa tilannetta sisälleen. Eräänlainen yksinäisyyden kupla puhkeaa.

VERTAISTUKIRYHMÄT PERUSTUVAT YHTEISELLE KESKUSTELULLE.

KUINKA LÄHESTYN MUITA IHMISIÄ? Pitävätkö he minusta sitenkään? Mistä saisin ystävän? Vaikeudet sosiaalisissa suhteissa kietoutuvat läheisesti yksinäisyyteen. Yksinäisyys tuo mukanaan kysymyksiä, jotka voivat muodostua esteeksi uusien sosiaalisten suhteiden rakentumiselle. Raskaiden ja hankalien elämäkokemusten myötä itsetunto on saattanut laskea, jolloin kynnyks hakeutua muiden ihmisten seuraan saattaa olla erittäin korkea. Kelpaanko minä tällaisena?

Eristäytyminen voi joskus olla seurausta lapsuudesta kumpuavista arvottomuuden ja huonomuuden tunteista. Ne sulkevat helposti lapsen tai nuoren yksinäisyyden kehään, josta voi olla vaikea lähteä solmimaan kestäviä sosiaalisia suhteita. Usein nuorena aikuisena nousee tarve käsitellä menneisyyden kokemuksia, jotka ovat vaikuttaneet niin itseluottamukseen kuin luottamukseen muita ihmisiä kohtaan.

Sekä Löydä oma tarinasi®- että Lasinen lapsuus -ryhmissä keskustellaan muun muassa erilaisten menneisyyden kokemusten vaikutuksista ihmissuhteisiin. Ryhmissä voi kannustavassa ilmapiirissä harjoitella sosiaalista vuorovaikutusta.

Ryhmiiin osallistuneet nuoret kertovat saaneensa positiivisten vuorovaikutuskokemusten myötä lisää rohkeutta lähestyä muita ihmisiä. Ryhmiiin osallistuminen on auttanut sosiaalisten suhteiden rakentamisessa ja lisännyt yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vähentänyt yksinäisyyttä. Vaikeuksista selviäminen aletaan nähdä uudessa valossa, voimavarana. Myös toiveisuus tulevaisuuden suhteen vahvistuu, mieliala kohenee ja ahdistus vähenee.



PIXABAY

Samoja kysymyksiä pohtiva vertainen auttaa ja luo turvaa.

Haku syksyn nuorten vertaistukiryhmiin on käynnissä.
Kaikki ryhmät kokoontuvat SOS-kriisikeskuksessa Helsingissä.

Löydä oma tarinasi -ryhmät/ Helsinki

Ryhmä 20–25-vuotiaille

Aika: Ryhmä toteutetaan syksyllä 2016, kun ryhmään on tarpeeksi hakijoita. Tarkemmat lisätiedot ajankohdasta selviävät kevään aikana ja päivittyvät nettisivuille.

Ryhmä 18–20-vuotiaille koulukiusaamista kokeneille

Aika: Ryhmä alkaa 14.9.2016 ja kokoontuu 12 kertaa keskiviikkoisin klo 16.30-18.30. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään jatkotapaaminen.

Ryhmä 20–25-vuotiaille koulukiusaamista kokeneille

Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa.
Aika: Ryhmä alkaa 13.9.2016 ja kokoontuu 12 kertaa tiistaisin klo 16.30-18.30. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksittäinen jatkotapaaminen.

Lasinen lapsuus -ryhmä

Ryhmä 18–29-vuotiaille

Aika: Ryhmä alkaa loppusyksyllä 2016. Ryhmä kokoontuu 11 kertaa viikoittain. Ryhmän päättymisen jälkeen pidetään yksittäinen jatkotapaaminen. Tiedot ja ryhmän esite päivitetään myöhemmin nettisivuille.

Ryhmiiin voi hakea hakulomakkeella lähettämällä yhteystiedot ja hakutoive www.mielenterveysseura.fi > tukea ja apua > ryhmissä (linkki lomakkeeseen jokaisen ryhmän kohdalla) tai sähköpostilla ryhmatoiminnat@mielenterveysseura.fi tai soittamalla puh. 040 173 2040.

Päivitetyt ja ajantasaiset tiedot ryhmistä löytyvät verkkosivuilta www.mielenterveysseura.fi > tukea ja apua > ryhmissä > tukea tarvitseville nuorille.

Samoin itseluottamus ja luottamus omaan selviytymiseen lisääntyvät.

Parhaimmassa tapauksessa ryhmän vaikutukset sosiaaliin suhteisiin ovat todella merkityksellisiä. Toisinaan rohkeus kohdata samankaltaisia kokemuksia läpi-

käyneitä johtaa arvokkaisiin ystävyssuhteisiin, joissa voi olla varma, että toinen ymmärtää.

Teksti: Sini Hanski,
Suomen Mielenterveysseura

Nuorissa on tulevaisuus

Mietin, miten voisin henkilökohtaisesti olla avuksi nuorelle, jonka perheessä on mielenterveysongelmia. Olenko liian vanha, koska olen elänyt nuoruuteni aivan eri maailmassa kuin nuoret tänä päivänä elävät? Voinko lähestyä nuorta, jos tiedän hänen läheisensä ongelmista vai tunnunko tungettelijalta? Haluaako nuori edes kuunnella, mitä häntä paljon vanhemmalla henkilöllä on sanottavanaan?

Ajattelen, että tärkeintä ei ole neuvojen jakaminen ja ohjeiden antaminen, vaan läsnä olevan aikuisen seura ja hänen kuuntelutaitonsa. Monesti riittää, että nuori voi itse kertoa luotettavalle taholle, miltä hänestä tuntuu. Puhuminen helpottaa asioiden ymmärtämisestä. Usein asiat, jotka tuntuvat ylitse-pääsemättömiltä, menettävät ainakin osan siitä vaikeudesta, kun ne saa sanoa ääneen hyvän kuuntelijan läsnä ollessa.

Pulma onkin siinä, miten vaikeassa tilanteessa oleva nuori löytää juuri hänelle sopivimman kuuntelu- ja keskustelukumppanin. Kuten tiedämme, kemiat eivät aina kohtaa. Ymmärrän hyvin, että on helpompi vaieta perheenjäsenen tai muun läheisen mielenterveysongelmista kuin kertoa asioiden todellisesta tilasta. Huolimatta siitä, että itsellä olisi paha olla.

Toivon, että asioihin suhtautuminen muuttuu ja avoin keskustelu ilman leimautumisen pelkoa olisi mahdollista. Olen huomannut, että nykyään monet julkisuuden henkilöt kertovat heitä kohdanneista ongelmista. Ehkä nuoretkin alkavat tämän myötä rohkeammin kertoa myös omista vaikeuksistaan.

Oli sairastunut äiti, isä, sisarus tai läheinen ystävä, se ei voi olla heijastumatta nuoreen. On selvää, että nuori ei voi täysipainoisesti keskittyä esimerkiksi opiskeluun, jos mielessä pyörii koko ajan se, mitä läheiselle tapahtuu. Nuoren mieleen voi



KUVA: SUVI-TUULI KANKANPÄÄ

hiipiä myös pelkoja siitä, miten tilanteesta selvitään ja sairastuuko hän kenties itse samalla tavalla tai vielä pahemmin. Juuri näitä pelkoja me voimme lievittää, sillä mielen sairaudet eivät tartu. Ehkä tiedon jakaminen ja asioista puhuminen ovatkin meidän tärkeimpiä tehtäviä.

Usein me mielenterveysomaiset emme halua kuormittaa ystäviämme meitä kohdanneilla vaikeuksilla. Monesti meistä tuntuu siltä, että ystävämmme eivät jaksa kuunnella samoja asioita moneen kertaan. Yleensä jos joku kysyy kuulumisiamme, kerromme harvoin asioiden todellista laitaa. Vastaamme automaattisesti, että meille kuuluu hyvää ja kaikki asiat ovat mallillaan. Tästä automaattivastauksesta meidän olisi hyvä päästä irti,

sillä tosiystävä jaksaa aina kuunnella ja hänellä on aikaa sinulle.

Miten tärkeää onkaan nuorten parissa tehtävä työ, kun kyse on mielenterveysongelmista. Onneksi tänä päivänä moni taho

tarjoaa apua. Nuoret ovat myös itse hyviä etsimään apua silloin, kun läheisellä on vaikeuksia mielenterveyden kanssa. Toisaalta jäävätkö auttajat itse palvelujen ulkopuolelle? Juuri tähän meidän on järjestönä osattava tarttua.

Raha-automaattiyhdistys (RAY) on huomionnut nuoret hyvin ja järjestössämme on projekteja, jotka kohdistuvat juuri nuoriin mielenterveysomaisiin. Meillä on myös mahdollisuus työllistää nuoria Paikka auki -projekteihin ja tehdä näin järjestöämme tutuksi. Samalla nuori saa ehkä ensikosketuksensa varsinaiseen työelämään.

Uskon projektien edesauttavan sitä, että yhä useampi nuori uskaltaa ja osaa ottaa puheeksi myös mielenterveyteen liittyvät asiat. Tätä kautta saamme asiat tutummiksi nuorten parissa. Ja ehkä tulevaisuudessa suhtautuminen mielenterveysasioihin normalisoituu ja omaisten kokemaa hätä läheisten pärjäämisestä sairauden kanssa helpottuu.

Auringon lämpöä ja iloa päivinne.

**TOIVON, ETTÄ AVOIN
KESKUSTELU ILMAN LEIMAUTUMISEN
PELKOJA OLISI MAHDOLLISTA.**



TUKEA TOIVOA MUKANA ILONA

Haluamme, että yhdenkään lapsen ei tarvitse huolehtia tulevasta ja kantaa vastuuta arjesta. Siksi tarvitsemme Ilonan päivän kampanjassa sinua.

Pysy kuulolla. Seuraa uutiskirjeitä, Facebookia ja Twitteriä. Kerromme pian lisää.



FinFami



FinFami_omaiset



FinFami

Yhteisvoimin nuoria tukemassa

FinFamin eri alueyhdistyksissä on tällä hetkellä käynnissä runsaasti nuorille suunnattua toimintaa ja projekteja. Työskentelyn tavoitteena on mielenterveysongelmien ennaltaehkäiseminen ja nuorten hyvinvoinnin ja kasvun tukeminen.

Taidelähtöisyyttä ja verkostoitumista FINFAMI UUSIMAA

SPACE! Tilaa nuorten ehkäisevään mielenterveystyöhön on FinFami Uusimaan nuorisotyön kehittämishanke. Hankkeen tavoite on kehittää taidelähtöistä palvelua nuorille, joiden perheenjäsen, ystävä tai läheinen on sairastunut psyykkisesti. Palvelu suunnataan 16–29-vuotiaille. Palvelu on taiteellista ryhmätoimintaa, joka tukee osallisuutta, vertaisuutta ja vuorovaikutustaitoja.

Starttiapuna toiminnan käynnistämiseksi toimii taiteellisen kasvuryhmän malli, Omakuva N.Y.T., joka on suunnattu 16–29-vuotiaille nuorille. Omakuva N.Y.T. -ryhmässä työskennellään liikkeen, kuva- ja sanataiteen kautta. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa ja siihen sisältyy kymmenen noin kahden tunnin mittaista tapaamiskertaa. Ryhmä muodostetaan kymmenestä nuoresta ja kahdesta ohjaajasta. Toinen ohjaajista on taiteilija, toinen esimerkiksi sosiaalialan työntekijä.

Space! -hanke toteutetaan yhteistyössä FinFamin alueyhdistysten kanssa Uudellamaalla, Kanta-Hämeessä, Päijät-Hämeessä, Varsinais-Suomessa ja Pohjois-Karjalassa. Näille alueille palkataan määräaikaaisesti taiteilijoita, jotka toimivat ryhmänohjaajina ja FinFamin työntekijöiden työpareina. Space! tarjoaa apua nuorten ryhmätoiminnan käynnistämiseksi sekä mentorointia työpareille prosessin kuluessa. Kehittämistyössä ja mentoroinnissa mukana on myös

nuorista koostuva ohjausryhmä.

Yhteistyöalueiden nuorisotoimijoille järjestetään maksuttomia perhedytyskoulutuksia ja verkostokokouksia, jotka vahvistavat sekä FinFamin alueyhdistysten keskinäistä yhteistyötä että alueiden nuorisotoimijoiden verkostoa. Projekti järjestää helmikuussa 2017 yhdessä Mielellön Mahdollisuus-projektin kanssa valtakunnalliset nuorisotyön kehittämispäivät, joiden toteutukseen kaikki FinFamin alueyhdistykset ovat tervetulleita.

Taide todella toimii!

Kysy lisää: projektikoordinaattori
Sanni Sihvola, p. 045 7733 2203 tai
sanni.sihvola@otu.fi

Toiminnallista ryhmätoimintaa KESKI-SUOMEN MIELENTERVEYS- OMAISET – FINFAMI

Keski-Suomen mielenterveysomaiset -FinFamissa aloitettiin keväällä 2016 uusi toiminnallinen ryhmä, johon oli tervetulleita kaikki läheisensä mielenterveydestä huolissaan olevat nuoret. Ryhmä suunnattiin 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille.

Ryhmätoiminta jatkuu jälleen syksyllä 2016. Keski-Suomen alueyhdistys tiedottaa asiasta myöhemmin sekä yhdistyksen nettisivuilla että Facebookissa.

Ryhmään osallistumisen sijaan voi myös varata ajan ja tulla keskustelemaan omasta tilanteesta työntekijän kanssa.

Tutustu alueyhdistyksen toimintaan nettisivuilla www.finfamiks.fi. Tervetuloa mukaan!

Kysy lisää: omaistyöntekijä
Suvi Karkiainen, p. 050 538 7633 tai
suvi.karkiainen@finfamiks.fi

Vertaistuellisia luovia ryhmiä PÄIJÄT-HÄMEEN MIELENTERVEYS- OMAISET – FINFAMI

Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – FinFamissa on vuodesta 2013 ollut käynnissä Nuori omainen – Viivi ja Valtteri -projekti. Projekti päättyy kesällä 2016, jonka jälkeen nuorten toiminta siirtyy osaksi yhdistyksen perustoimintaa.

Projektissa on kehitetty nuorille 18–26-vuotiaille vertaisryhmätoimintaa. Kehitystyön tuloksena yhdistyksessä on toteutettu nuorille suunnattuja luovia ryhmiä. Ryhmissä on ollut 4–6 osallistujaa ja ne ovat kokoontuneet viisi kertaa luovan toiminnan merkeissä. Viimeinen, kuudes kerta on ollut vapaamuotoisempi ja se on toteutettu ryhmän toiveiden mukaisesti rennossa hengessä esimerkiksi ruokaillen.

Luovassa ryhmässä kantavana ajatuksena on vertaistuki. Luova toiminta pitää sisällään muun muassa helppoa tunne-maalausta ja voimauttavaa valokuvaamista. Ryhmää on ohjannut taideterapeutti.

Jatkossa ryhmiä pyritään toteuttamaan kaksi vuodessa. Lisäksi yhdistyksen voimavaraviikonloppuun on varattu kiintiö nuorille. Nuorille on myös tarjottu käyttöön yhdistyksen tiloja, joissa he voivat kokoontua.

Vertaisryhmien aikana osallistujille on kirkastunut, mitä oma omaisen rooli



tarkoittaa ja osallistujat ovat oivalta-
neet, etteivät he ole yksin asian kanssa.
Läheisen sairaudesta huolimatta nuorella
on oikeus elää täysipainoista ja normaalia
nuoren aikuisen elämää.

Kysy lisää: **Hanna Vavuli**,
p. 044 722 2933 tai hanna.vavuli@
omaiset.fi

Rentoa yhdessäoloa ja tiedollisia tilaisuuksia **FINFAMI ETELÄ-POHJANMAA**

FinFami Etelä-Pohjanmaalla käyn-
nistyi keväällä 2015 Paikka Auki –hanke,
jonka kohderyhmänä on 13–29-vuotiaat
nuoret omaiset.

Omaisneuvontatapaamisten lisäksi
yhdistyksessä on järjestetty nuorille
rentoja iltamia lautapeliin, kahittelun
ja pikku purttavan merkeissä. Itseilmai-
sukurssilla nuoret ovat saaneet tutustua
itseilmaisuun kuvataiteen, musiikin, valo-
kuvauksen, kirjoittamisen, draaman ja
tanssi-ilmaisun avulla. Kurssilla on
otettu muun muassa valokuvia asioista,
paikoista ja tilanteista, jotka antavat
itselle voimaa ja jaksamista. Valokuvia
esiteltiin valokuvanäyttelyssä paikkali-
sessa järjestötilassa.

Nuorille aikuisille on järjestetty myös
vaellus Helvetinjärven kansallispuis-
tossa. Lisäksi on suunniteltu FinFami
Pohjanmaan kanssa yhteistyössä nuorten
omaisten Voimavaraviikonloppu.

Etelä-Pohjanmaan yhdistyksessä on
tehty lukuisia kouluvierailuita yläkou-
luissa, ammattikouluissa ja lukioissa.
Niissä on kerrottu nuorten yleisim-
mistä mielenterveyden häiriöistä sekä
siitä, miten omaa mielenterveyttä voi
vahvistaa. Samalla yhdistys on luonut
yhteistyöverkostoa maakunnan nuorten
kanssa työskentelevien tahojen, kuten
kouluterveydenhoitajien, kuraattorien ja
nuorisoyhteistyötyöntekijöiden kanssa.

Niin nuorille kuin ammatillisillekin
suunnatuissa tilaisuuksissa yhdistys on
myös esitellyt omaa toimintaansa.

Uutta nuorille suunnattua toimintaa
suunnitellaan ja käynnistetään parhail-
laan. Palveluita ja viestintäkanavia kehi-
tetään, jotta toiminta tavoittaisi nuoret
omaiset jatkossa entistä paremmin

ja laajemmin. Tällä hetkellä yhdistyk-
sessä suunnitellaan toimintaa liikunnan ja
taiteen parissa, sekä rentoja kesäretkiä.

FinFami Etelä-Pohjanmaa toimii yhteis-
työssä muiden FinFamin alueyhdistysten
kanssa, joten nuoret omaiset ympäri
Suomen voivat osallistua yhteisille kurs-
seille ja erilaisiin tapahtumiin.

Kysy lisää: Nuorten omaistyöntekijä
Elina Vainio, p. 045 231 9505 tai
elina.vainio@finfamie.fi

Tietoa ja toimintaa koululaisille **FINFAMI POHJANMAA**

FinFami Pohjanmaan nuorisotoiminta on
suuntautunut kouluihin ja kouluissa järjes-
tettäviin tapahtumiin. Yhdistyksessä käyn-
nistyi keväällä 2015 Paikka auki -projekti,
jonka ensimmäisen vuoden aikana tavoit-
tettiin lähes kolmesataa nuorta.

Yhdistyksen nuorisotyö tulee jatkumaan
kolmevuotisen Yhdessä enemmän – Mera-
tillasammans -projektin kautta. Projekti
suuntautuu kuuteen eri kouluun Pohjan-
maalla, mistä valitaan kaksi koulua kullekin
lukuvuodelle.

Mielenterveydestä ja mielenterveys-
ongelmista tulisi keskustella enemmän
ja avoimemmin, myös nuorten keskuu-
dessa. Projektin kautta tarjotaan nuorille,
vanhemmille ja opettajille tietoa, tukea ja
yhteisöllisyyttä. Pyrkimyksenä on vähentää
mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ja
ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia.

Projektin myötä nuoret saavat mahdol-
lisuuden lähestyä mielenterveyttä eri
keinoin, esimerkiksi taiteen ja musiikin
kautta. Lukuvuoden aikana nuoret saavat
osallistua muun muassa teemapäiviin,
luentoihin sekä erilaisiin ryhmiin.

FinFami Pohjanmaan tehtävänä on
tehdä nuoret tietoisiksi siitä, että mielen-
terveys kuuluu kaikille!

Kysy lisää: Projekti-suunnittelija
Anna Hakans, p. 044-9777 335 tai
anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi

Kursseja, virkistystä ja oppilaitosyhteistyötä **FINFAMI – PIRKANMAA**

FinFami – Pirkanmaa tarjoaa 12–17-vuoti-
aille nuorille sekä 18–30-vuotiaille nuorille

aikuisille neuvontaa, kursseja, ryhmätoi-
mintaa ja virkistystä.

Vuosittain kesällä järjestetään viikon-
loppu mittainen, maksuton 13–17-vuoti-
aille nuorille tarkoitettu kurssi. Kurssille
otetaan 6-7 nuorta, jotka voivat tulla myös
muualta Suomesta kuin Pirkanmaalta.
Tänä kesänä kurssi järjestetään Saarijär-
vellä.

Myös lapsiperheille järjestetään vuosit-
tain viikonloppukurssi. Se on tarkoitettu
perheille, joissa vanhemmalla on mielen-
terveyden ongelmia. Kurssilla on oma
ryhmänsä nuorille.

18–30-vuotiaille nuorille aikuisille
järjestetään syksyllä vaellushenkinen
viikonloppureissu Tampereen kaupungin
omistamalle Kintulammen majalle.
Nuorille järjestetään myös leffa- ja teat-
teri-iltoja.

Nuorille aikuisille suunnattu Aikuisten
oikeesti -ryhmä on toiminut jo useita
vuosia. Ryhmä on avoin keskustelu-
ryhmä, joka kokoontuu noin kerran
kuukaudessa yhdistyksen tiloissa.

FinFami Pirkanmaa tekee tiivistä
yhteistyötä koulujen ja oppilaitosten
kanssa. Pirkanmaan kouluille tarjotaan
maksuttomia mielenterveysaiheisia oppi-
tunteja ja tutor-koulutuksia. Alueyh-
distys on myös mukana järjestämässä
mielenterveyteen ja hyvinvointiin liit-
tyviä teemapäiviä. Oppilaitosyhteistyössä
on pyritty tavoittamaan sosiaali- ja terve-
ydenhuollon tulevia ammattilaisia, jotka
omalta osaltaan vievät tietoa omaisyhdis-
tyksen toiminnasta niin sairastuneille kuin
heidän läheisilleen.

Yhteistyötä tehdään myös muiden
nuorten parissa toimivien tahojen kanssa.
Esimerkiksi erityisnuorisotyötä tekevä
Yövuoron kanssa on välillä perjantaisin
ja vappuna jalkauduttu kaupungille.
Tyttöjen tuvan vapaaehtoisille on järjes-
tetty koulutusta ja osallistuttu tyttöjen
Unelmaleirille. Yhdistyksen työntekijät
ovat vierailleet myös seurakuntien isos-
koulutuksissa.

FinFami – Pirkanmaalla käynnistyi
vuonna 2016 uusi Kolmen kimp-
pa -projekti, joka on suunnattu 20–40-vuoti-
aille miehille. Hankkeen tarkoitus on
tukea nuoria miehiä elämäntilanteessa,
joissa heitä huolestuttaa ja kuormittaa



puolison mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyvät asiat. Tavoitteena on tukea jaksamista tiedon ja vertaistuen avulla. Projekti sisältää suoria tukitoimia kuten lähi- ja nettiryhmiä, vertaisrinkitointia, luentoja ja virkistystä.

Kysy lisää: Koordinaattori

Sari Nurminen, p. 040-544 3139 tai sari.nurminen@finfamipirkanmaa.fi

Vertaistukea ja toimintaa nuorille **VARSINAIS-SUOMEN MIELEN-** **TERVEYSOMAISET - FINFAMI**

Varsinais-Suomessa on aloittanut Mun omaiskokemuksesta inhimilliseksi pääomaksi -hanke (Moip!). Moip!iin ovat tervetulleita kaikki Turun ja Salon seudun 16–29-vuotiaat nuoret aikuiset, joita mietityttää läheisen mielenterveys- ja/tai päihteiden käyttö.

Moip!ssa tärkeitä sanoja ovat osallisuus, toiminta ja vertaistuki. Projektissa nuoret itse järjestävät heille mielekästä tekemistä. Toiminta voi olla kaikkea kirjallisuuspiirin ja vaelluksen väliltä. Samalla voi tilaisuuden tullen jakaa omia ajatuksia ja kokemuksia kaverin kanssa, ihan sen verran miltä hyvältä tuntuu. Moip:ssa voi olla oma itsensä.

Turkuun ja Saloon on rakennettu viihtyisät olohuoneet projektalaisia eli osallistujia varten. Yhdessä järjestetään myös viikonloppuja erilaisten aktiviteettien parissa. Moip! ei ole pelkästään piirissä istumista ja synkkydessä vaeltelua, sillä kaikilla on oikeus pitää kiva.

Tavoitteena on aloittaa ensimmäiset ryhmät alkusyksystä sekä Turussa että Salossa. Projektilaiset ovat jo nyt kokoon-tuneet säännöllisesti suunnittelemaan, mitä projektissa tulee tapahtumaan. Mukaan suunnitteluryhmään mahtuu vielä, joten älä epäröi ottaa yhteyttä.

Yhteydenotto työntekijöihin onnistuu esimerkiksi Whatsappissa, somessa tai sähköpostilla. Halutessaan voi myös tulla käymään Turun tai Salon olohuoneessa. Jokainen projektilainen tapaa aluksi työntekijän henkilökohtaisesti ennen ryhmätoimintaan osallistumista.

Kysy lisää: Projektityöntekijä

Pinja Uutela, p. 0400 169 557 tai pinja.uutela@vsfinfami.fi

Taiteellinen kasvuryhmä toimii oman elämän tutkimuskenttänä

Omakuva N.Y.T. -ryhmässä työskennellään luovan liikkeen sekä kuva- ja sanataiteen kautta. Parhaimmillaan ryhmä vahvistaa nuoren itsetuntoa ja lisää luottamusta tulevaisuuteen.

FinFami Uusimaassa käynnistyi vuonna 2012 projekti, jonka tarkoituksena oli etsiä uusia toimintamuotoja omaisyhdistyksen ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön nuorten parissa. Tämän kolmivuotisen MiMi-projektin tuloksena syntyi taiteellisen kasvuryhmän malli nimeltään Omakuva N.Y.T.

Omakuva N.Y.T. -ryhmä on suunnattu 16–29-vuotiaille nuorille. Ryhmää ohjaa yhteisöllisiin ja osallistaviin työtapoihin perehtynyt taiteilija yhdessä sosiaali- tai terveysalan ammattilaisen kanssa. Tapauksia ovat kahden tunnin mittaisia ja ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa viikoittain. Ryhmämallista on julkaistu helpopolukuinen opas, Omakuva N.Y.T. Luonnoskirja, johon voi tutustua Uudenmaan alueyhdistyksen verkkosivulla.

RYHMÄSSÄ NUORET TUTKIVAT omaa identiteettiään sekä suhdetta toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Työskentely tapahtuu muun muassa luovan liikkeen sekä kuva- ja sanataiteen kautta. Ryhmässä nuoren vuorovaikutus- ja tietoisuustaidot vahvistuvat yhteisiä ja samantapaisia ko-

kemuksia jakaen sekä omia kokemuksia toisten kokemuksiin peilaten.

– Olen oppinut tarkastelemaan itseäni ja omia tarpeitani muiden läsnä ollessa. Aikaisemmin se on ollut minulle vaikeaa, nimenomaan ryhmässä, kertoo ryhmään osallistunut nuori.

Omakuva N.Y.T. -ryhmiä ohjattiin MiMi-projektin aikana yläkouluissa sekä



KUVA: EMILIA IKÄHEIMO



Sanojen sijaan omaa kokemusta voi ilmaista kehollisesti, kuvan kautta tai taiteellisenä tekona.

opiskeluterveydenhuollon ja etsivän nuorisotyön osana. Ryhmiin osallistui 207 nuorta. Malli todettiin toimivaksi ja siksi sitä levitetään nyt eri puolille Suomea. Tätä levittämistyötä tehdään helmikuussa 2016 käynnistyneessä Spacel-projektissa.

Ryhmiin osallistuneiden nuorten kokemuksia tutkittiin vuonna 2015 osana MiMi-projektin arviointia. Osallistujien kokemia hyötyjä olivat muun muassa tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistuminen. Ryhmän jälkeen nuoret kokivat saaneensa enemmän taitoja omien tunteiden käsittelyyn. Myös sosiaaliset taidot olivat parantuneet.

Ryhmä vahvisti nuorten itsetuntoa, joka näkyi muun muassa uudenaikaisena suhtautumisena asioihin. Nuorten luottamus tulevaisuuteen kasvoi ja yli puolet kertoi tehneensä ryhmän jälkeen uusia tulevaisuuden suunnitelmia.

TAITEELLISESSA KASVURYHMÄSÄ TAIDE on elämäntutkimusta, jossa prosessi nousee tärkeämmäksi kuin päämäärä. Oikeiden vastausten tai taitavuuden korostamisen sijaan ryhmässä "luonnostellaan" erilaisia aiheita ja ihmetellään niitä yhdessä. Miten olla, kun yhteiskunta vaatii nopeita ratkaisuja ja tuottavuutta? Miten olla, kun läheissuhteet tuntuvat hankalilta? Kuka oikeastaan olen?

Taide mahdollistaa moninaisia tapoja peilata itseä suhteessa toisiin: omia kokemuksia, tunteita ja tapoja olla olemassa tässä ja nyt.

– Opin että haluan elää suoria viivoja, mutta ryhmässä eksyin kiemuroille ja kaareville poluille. Sain kontaktin itseeni. Se pelottaa, mutta tekee hyvää, kuvailee ryhmään osallistunut nuori.

Sanojen sijaan omaa kokemusta voi ilmaista kehollisesti, kuvan kautta tai taiteellisenä tekona. Siten omaan tarinaan

voi etsiä aina uusia tulkintoja. Turvalisessa ryhmässä ja taiteen kautta voi kohdata ja työstää myös mielen varjopuolia.

– Taidetehtävät toimivat hyvin ja herättivät ajatuksia, vaikka olinkin ensin skeptinen, kertoo ryhmään osallistunut nuori.

Tällainen osallisuus voi tarjota nuorelle sellaista kokemusta ja tilaa, jota suorituskeskeisessä yhteiskunnassa ei muutoin ole mahdollista saavuttaa. Parhaimmillaan taiteellinen kasvuryhmä herättää nuoressa toivoa sekä luottamusta itseensä ja elämään.

Lue lisää www.space.otu.fi

Teksti: Sanni Sihvola ja Ursula Hallas, Spacel-projekti, FinFami Uusimaa ry.

**RYHMÄN JÄLKEEN NUORET KOKIVAT
SAANEENSA ENEMMÄN TAITOJA OMIA
TUNTEIDEN KÄSITTELYYN.**

Nuoruus on seikkailu

Nuoruus on seikkailu suunnaton kokeile vain, hämmästy vain sä maailmaa Nuoruus on nousussa auringon Uinailevan, salatuimman se paljastaa (Katri Helena - Nuoruus on seikkailu (Tu te reconnaîtras) (1973).)

Nuoret. Nuo ihanan energiset, pirskahtelevat, kikattelevat, rauhattomat, ennakkoluulottomat, pelottomat, haastavat ja kaiken mukaan lähtevät. Tai sitten ei, ei ihan kaikkeen eikä aina ainaakaan innokkaasti. Välillä nuorten mukaan saaminen vaatii meiltä aikuisilta rauhallisuutta, pitkää pinnaa ja paljon huumoria. Takataskussa kannattaa aina pitää myös suunnitelma B, ihan vain varmuuden vuoksi.

Nuorilta saa välitöntä palautetta niin hyvässä kuin pahassa. Välillä ihailua, koska tiedän aikuisena monia asioita. Toisaalta voin kuulla olevani juntti, kun en tiedä paikallista leipomokahvilaa.

Vietin viime viikolla kolme päivää erään yläkoulun järjestämällä Hyvinvointipolulla, jossa kaikki yläkoulun oppilaat kiersivät erilaisilla toimintapisteillä. Oma toimintapisteeni oli Mielenterveys, jossa otin ryhmät vastaan onnenpyörän kanssa.

Suurin osa nuorista oli heti mukana juonessa. He tulivat toimintapisteelle rohkeasti, yksin tai kaverin kanssa, pyörittämään pyörää ja vastaamaan saamaansa kysymykseen. Varsinkin poikia tuo pyörivä laite kiehtoi kovasti. Osa nuorista taas oli sellaisia, joilta en saanut tervehdystä, en vastausta mitä kuuluu -kysymykseen, enkä varsinkaan saanut heitä liikkumaan tuoleilta onnenpyörän luokse.

Joskus tuntuu, että on yhtä vaikeaa tavoittaa niitä nuoria, joiden läheisellä on jokin mielenterveyden häiriö tai päihdeongelma. Varsinkin sellainen, joka aiheuttaa nuorelle itselleen

kysymyksiä, kuormitusta ja pahaa oloa. Miksi? Eivätkö nämä nuoret, heidän vanhempansa tai muut läheiset etsi apua esimerkiksi koulun kuraattorilta tai koulupsykologilta? Vai eivätkö he löydä tai saa apua? Naamioituuko kuormitus ja paha olo häiriökäyttäytymiseen, jolloin oikeaa apua ei osata tarjota? Vai onko niin, että nuori on pahaan oloonsa niin tottunut, että se tuntuu jopa turvalliselta?



**YSTÄVÄT JA KAVERIPIIRI OVAT MONELLE
NUORELLE TOINEN PERHE.
YHDEN SAIRASTUMINEN MUUTTAA
MYÖS TÄTÄ MAAILMAA.**

Törmään usein siihen, että ammatillaiset tietävät järjestömme ja sen, että toimintamme on suunnattu omaisille ja läheisille. Monesti kuitenkin nuorten parissa työskentelevät ammatillaiset mieltävät nuorten toimintamme sairastuneille nuorille suunnatuksi. Nuorten kohdalla ei omaistilanteita kenties tunneta, tunnisteta tai tunnusteta, eikä heitä siksi osata aina ohjata omaisyhdistyksen piiriin.

Tavatessani ammatillaisia olen kertonut, että myös sisaruksen, isovanhemman tai ystävän sairastuminen voi aiheuttaa jollekin nuorelle kuormitusta ja huolta. Ystävät ja kaveripiiri ovat monelle nuorelle toinen perhe. Yhden sairastuminen muuttaa myös tätä maailmaa.

Nuoret suhtautuvat yleensä myöte-
mielisemmin yhdistyksemme toimintaan silloin, kun he ovat jo aiemmin jutelleet ammatillaisen tai muun aikuisen kanssa. Nuoret tarvitsevatkin usein aikuisen tukea, jotta he rohkaistuvat tulemaan mukaan nuorille

suunnattuun toimintaan ja tapaamaan muita samankaltaisessa tilanteessa olevia.

Nuoret eivät jaksa jauhtaa asioista, eivät edes kurssilla. Tämä on kuultu usein. Nuorille soisi mielellään sen, että heidän nuoruutensa olisi nelmien täyteinen suuri seikkailu.

Meissä nuorten parissa työskentelevissä asuu ikuinen teini, joka on päivittäin läsnä. Milloin enemmän, milloin vähemmän. Tarvitaan kykyä heittäytyä ja hullutella, vitsailla ja nauraa. Tarvitaan myös kykyä olla aikuinen.

Kirjoita kokemuksistasi



Kaipaamme Kolmen kimppa – projektiin kokemustasi avaavaa tarinaa sinulta

20 – 40 -vuotias mies, jota huolettaa kumppanin mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyvät asiat.

Tai sinulta, jota tilanne on kosketanut aiemmin.

Tarinat auttavat sinua saamaan äänesi kuuluville. Tarinat ovat osa Kolmen kimppa – projektin vertaistarinoita.

Voit halutessasi vastata nimettömänä. Yksittäiset tarinat eivät ole tunnistettavissa.

Lisätiedot ja tarinat osoitteeseen

mari.helin-tuominen@finfamipirkanmaa.fi.

Voit lähettää tarinasi myös kyselylomakkeen kautta

<https://www.webpolsurveys.com/S/C7B8F17FFDECC02B.par>

KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.

Kolmen kimppa – projektissa (2016 – 2018) kehitetään vastaavassa elämäntilanteessa olevien miesten hyvinvoinnin tukemisen keinoja.

Projekti toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella osana Mielenterveysomaiset Pirkanmaa – FinFami ry:n toimintaa.

Kirjoituspyyntö on vapaasti jaettavissa.

Läheisen persoonallisuushäiriö – osana omaisen elämää



7.-9.10.2016

Valkeakosken Sääksmäellä

Pappilanniemen kurssikeskuksessa

Omaisille suunnatun kurssin tavoitteena on antaa tietoa persoonallisuushäiriöistä ja niiden hoidosta sekä tarjota tukea arjen haastaviin tilanteisiin. Kurssilla on mahdollisuus saada vertaistukea ja keskustella muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien omaisten kanssa. Lisäksi viikonlopun aikana on aikaa virkistytymiseen ulkoilun ja saunomisen merkeissä.

Kurssin omavastuuhintana on 60 euroa/henkilö. Viikonloppu luonnonkauniin Vanajaveden rannalla sisältää majoituksen, ruokailut ja kurssiohjelman. Kurssille osallistuminen ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä.

Kaksi maksutonta kurssiin kuuluvaa jatkotapaamista järjestetään Tampereella vuonna 2017 yhteisesti sovittuna ajankohtana.

Hakemukset palautetaan **11.9.** mennessä osoitteella:

Mielenterveysomaiset Pirkanmaa - FinFami ry
Hämeenkatu 25 A 3. krs.
33200 TAMPERE

Hakemukset ja lisätiedot:
Juho Soukka p. 040 547 7619
juho.soukka@finfamipirkanmaa.fi
finfamipirkanmaa.fi



Nuorten näköistä omaistoimintaa

Nuorten tavoittaminen ja saaminen mukaan toimintaan on yksi yleisimmän nimetty haaste järjestöissä. Yleinen kokemus on, että nuoria ei kiinnosta perinteinen järjestötoiminta, vaan vapaa-aika käytetään mieluiten kevyempiin aktiviteetteihin, joihin ei tarvitse sitoutua. Mutta mitä jos kerronkin, että nuorten kiinnostus järjestötoimintaa kohtaan on edelleen suurta ja halu osallistua on jopa kasvussa!

Nuorisojärjestöjen Vetovoimahanke tutki ja kehitti nuorten järjestöosallistumista vuosina 2014–2015. Tulosten perusteella voidaan kyllä sanoa, että nuoria ei kiinnosta perinteinen järjestötoiminta. Mutta miksi pitäisikään kiinnostaa, kun järjestötoimintaa voidaan tehdä myös lukemattomilla uusilla tavoilla. Järjestöillä on kaikki mahdollisuudet saada nuoria mukaan, jos vain ollaan valmiita uudistamaan toimintaa ja toimintatapoja.

Mitä nuoret sitten haluavat? Nuoret haluavat osallistua toimintaan, eivät välttämättä liittyä jäseniksi. He haluavat vaikuttaa toiminnan sisältöihin ja toimintatapoihin, jotta toiminta olisi heidän itsensä näköistä. He ovat myös valmiita sitoutumaan ja kantamaan vastuuta, kunhan heihin luotetaan. Nuoret ovat myös halukkaita vaikuttamaan ja saamaan aikaan näkyviä tuloksia, ja siksi projektiluonteinen toiminta kiinnostaa enemmän. Kuulostaako pahalta? Ei minustakaan.

Ja jos nuoret eivät tule järjestön luo, on järjestön mentävä nuorten luo. Nuoret tavoittaa helpoiten sieltä, missä he jo ovat:

kouluista, oppilaitoksista, nuorisotiloista, sosiaalisesta mediasta sekä liikunta- ja harrastepaikoista. Näissä paikoissa toimimista helpottaa sopivien yhteistyökumppaneiden löytäminen. Onkin

hyvä miettiä, keiden kautta nuoria voisi parhaiten tavoittaa.

On lisäksi muistettava, että nuoret ovat yksilöllisempiä kuin aiemmat ikäluokat. Se ei kuitenkaan tarkoita, että yhteisöllisyys olisi kadonnut mihinkään. Se on vain saanut runsaasti uudenlaisia muotoja esimerkiksi digitalisaation myötä. Nuorilla on edelleen tarve kiinnittyä yhteisöihin, mutta he haluavat tulla hyväksytyiksi yksilöinä, juuri sellaisina kuin ovat. Halutaan olla yhdessä, mutta ei samasta muotista.

On myös oltava kivaa. Helsingin kaupungin nuorisotyön visio määrittelee kivan siten, että on kavereita, tekemistä ja muille tärkeä. Kuulostaa ihan järjestötoiminnalta. Onko meidän järjestössämme silti tarpeeksi herkkyyttä kuunnella ja ymmärtää nuoria? Empatiaa ei varmasti koskaan ole liikaa.

Nuoret kaipaavat myös ystävyyssuhteita, ihan kuten kaikki ikäluokat.

Jokainen haluaa tulla aidosti kuulluksi, ymmärretyksi, hyväksytyksi ja luotetuksi. Juuri tässä piilee omaisyhdistysten voima ja mahdollisuus. Missä muualla voi paremmin kokea tulevana kuulluksi ja hyväksytyksi kuin vertaisten joukossa?

Mihin nuoret siis tarvitsevat omaisyhdistyksiä? Sitä on parasta kysyä nuorilta itseltään. Samalla meidän tulee kysyä itseltämme, mitä meiltä vaaditaan, että voisimme olla myös nuorisojärjestö. Hyvä alku on ainakin mennä sinne, missä nuoret jo ovat, ja kysyä: kuinka sinä voit?



KUVA: MARIKA FINNE

**JOS NUORET
EIVÄT TULE JÄRJESTÖN LUO,
ON JÄRJESTÖN MENTÄVÄ NUORTEN LUO.**

Ansu Havénin muistokirjoitus

Pitkäaikainen ja aktiivinen mielenterveysomaistyön vapaaehtoistoimija Ansu, Anneli Havén, menehtyi pääsiäislauantaina. Ansu oli vahva vaikuttaja ja kehittäjä omaistyössä. Hän oli Omaiset mielenterveystyön tukena Päijät-Hämeen perustajajäsen ja toimi keskusliiton ja Eurooppalaisen Omaisjärjestöjen liitto Eufamin hallituksessa.

Ansu kirjoitti Ansun Ikkunasta -palsta Labyrintti-lehteen vuosina 2006-2012. Hänen kynästään monet omaiset ja muut lukijat saivat valoa omaan tilanteeseensa sekä lehden kolumnin että hänen

omakohtaisiin kokemuksiin perustuvan Kun keulaportti murtuu -kirjan myötä. Kirjallisten tuotosten lisäksi Ansu muistetaan myös aktiivisena kokemuskouluttajana ja vertaisryhmien ohjaajana sekä uusien ohjaajien kouluttajana.

Ansulla oli sopivasti myös huumorin kukka herkässä. Hän osasi nähdä valoa vaikeina aikoinakin ja välitti sitä myös toisille. Valoa, toivoa ja läsnäoloa Ansu toi monelle omaiselle erilaisen vertais-tukitoiminnan kautta ja erityisesti Prospect-toiminnassa, jota hän kuvaili omaistyön helmeiksi.

Ansu oli visionääri, hän osasi nähdä laajoja kokonaisuuksia ja keskittyä olennaiseen. Ansu on poissa, mutta hänen työnsä mielenterveysomaisten hyväksi elää. Ansun sanoja lainaten: ”Omaistyössä sukellamme arkielämän helmiä unohtamalla omaisen taakat hetkiksi.”

Ansun muistoa kunnioittaen,

Mielenterveysomaisten keskusliitto
FinFami ry, Prospect-Plus kehittäjäryhmä

OLEN VIERELLÄSI -VALOKUVANÄYTTELY ESILLÄ LAHDESSA JA PORISSA

Omaishoitajien ja mielenterveysomaisten kokemuksia peilaava Olen vierelläsi -valokuvanäyttely on kesän ajan esillä Lahden kauppakeskus Karismassa ja syyskuun Satakunnan yhteisökeskuksessa Porissa.

Valokuvaaja Satu Kemppainen on vanginnut kuviinsa hetkiä viiden eri omaishoitoperheen elämästä, joissa joko äiti, isä, aviopuoliso tai sisarus toimii perheenjäsenensä hoitajana. Yhteistä kaikille on vastuunkanto sekä huoli hoidettavasta läheisestään. Näyttely on tuotettu osana Opastava-hanketta Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella.

Olen vierelläsi -valokuvanäyttely:
7.6.-22.8.2016 alkaen Kauppakeskus Karisma, Lahti
1.9.-30.9. Satakunnan yhteisökeskus, Pori.

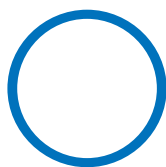
Lue lisää:
Näyttelyn verkkosivut, www olenvierellasi.com
Opastava-hanke, www.opastava.fi
Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset –
FinFami ry, www.omaiset.fi
FinFami Satakunta ry, www.finfamisatakunta.fi



SATU KEMPPAINEN

Mielenterveysomaaiset omaishoidon muutoksissa

Hallituksen kärkihanke alkaa rahoittaa mielenterveysomaisten tukemista maakunnissa. Myös tekeillä olevat lakimuutokset edistävät toivottavasti mielenterveysomaisten asemaa.



omaishoidossa tapahtuu kuluvaan vuoteen aikana muutoksia. Sosiaali- ja terveysministeriö käynnisti maaliskuussa kärki-

hankkeen omaishoidon kehittämiseksi ja esitti toukokuussa muutoksia myös omaishoidon tukea koskevaan lakiin ja sosiaalihuoltolakiin. Myös mielenterveysomaiset on huomioitu hallituksen kärkihankkeessa. FinFamin hyvän työn tuloksena järjestössä kehitetyt toimintamallit, kuten Prospect, Huomioi omaiset sekä Auttava omainen voivat levitä hankkeen myötä uusiin maakuntiin.

IKIOMAT (Kehitetään ikäihmisten kotihoitoa ja vahvistetaan kaikenikäisten omaishoitoa) on yksi hallituksen 26 kärkihankkeesta, jolla varaudutaan ikääntyvän väestön kasvavaan hoivantarpeeseen. Ikäihmisten kotihoidon lisäksi se pyrkii lisäämään kaikenikäisten omaishoidon houkuttelevuutta. Tavoitteena on

hakea valtionavustusta. Kokeilussa hyödynnetään ainakin Prospect-mallia ja mahdollisesti myös muita jo kehitettyjä malleja, hankkeen ohjausryhmän johtaja **Päivi Voutilainen** kertoo.

Voutilaisen mukaan hankkeen tarkoituksena on sekä levittää jo olemassa olevia hyviä käytäntöjä että tutkia niiden vaikutuksia. Prospectin rinnalla hankkeessa voi hyödyntää myös muita FinFamin jäsenyhdistyksissä kehitettyjä malleja, kuten Huomioi omaiset -, Auttava omainen - ja Etsivä omaistyö - sekä ikääntyvän omaisen liikkumista tukevaa VIOLA-mallia. Kiinnostavana kokeiluna maakuntiin perustetaan myös omais- ja perhehoidon keskuksia. Kokeilut aloitetaan lokakuussa 2016.

Miten omaishoidon tuen piiriin kuulumattomat omaishoitajat otetaan laajemmin huomioon hankkeessa on Voutilaisen mukaan mietinnän alla. Omaishoidon tuen järjestelmässä vallit-

"MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUJIIEN OMAISTEN TUKEMINEN ON YKSI KOKEILU, JOHON MAAKUNNALLISET TOIMIJAT VOIVAT HAKEA VALTIONAVUSTUSTA."

taata samalla sekä yhdenvertaisemmat että kustannusten kasvua hillitsevät palvelut omais- ja perhehoitajille. Hanke rahoittaa maakunnallisessa yhteistyössä toteutettavia kokeiluja vuosien 2016–2018 aikana.

- Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien omaisten tukeminen on yksi kokeilu, johon maakunnalliset toimijat voivat

seva eriarvoisuus on otettu huomioon hankesuunnitelmassa. Siinä tarkastellaan omaishoidon nykytilaa ja haasteita ja todetaan, että uudessa omaishoidon mallissa on huomioitava myös omaishoitajat, jotka eivät ole omaishoidon tuen piirissä.

Kärkihankkeen avaustilaisuudessa päättämässään puheessa Voutilainen mainitsi

myös Opastava-hankkeessa kehitetyn omaishoidon asiakasraatimallin hyvänä esimerkkinä, kuinka saada tietoa omaisten tarpeista palveluissa. Omaisten rooli asiantuntijoina ja palvelujen kehittäjinä toistui myös muiden tilaisuuden puhujien puheenvuoroissa. Muistityön asiantuntija ja valmentaja **Taina Semi** korosti yleisestikin ihmislähtöisyyden merkitystä palveluissa.

-Kärkihanke pureutuu keskeisiin esteisiin, miksi ihmislähtöisyys ei toteudu palveluissa. Palvelu on usein kaukana ihmisen arkikokemuksesta. Palveluja kehitettäessä on muistettava, että palvelun ensisijainen asiakas on sen piirissä oleva ihminen, mukaan lukien omaiset ja läheiset, hän muistutti.

Lastensa omaishoitaja ja Omaiset ja läheiset -liiton Etelä-Suomen aluevastaava **Matti Mäkelä** toi esityksessään kaikenikäisten omaishoitajien näkökulmaa esiin ja asetti kärkihankkeen ensisijaiseksi tavoitteeksi toimenpiteet, joiden avulla omaishoitotilanteet tunnistetaan paremmin.





Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFamin toiminnanjohtaja Pia Hytönen osallistui paneeliin ja toi esiin kaikenikäisten omaishoitajien ja mielenterveysomaisten asemaa IKIOMAT-kärkihankkeen avaustilaisuudessa. Panelistit vasemmalta oikealle: Anja Noro, Arja Terho, Ismo Rautiainen, Annika Saarikko, Pia Vähäkangas, Jaakko Tuomi, Pia Hytönen, Kari Virta.

TOUKOKUUSSA HALLITUS ESITTI MUUTOKSIA myös omaishoidon tukea koskevaan lakiin ja sosiaalihuoltolaikiin. Esityksen mukaan

kaikki sopimuksen tehneet omaishoitajat ovat oikeutettuja vähintään kahteen vapaa-päivään kuukaudessa ja lisäksi kunnilla on velvollisuus järjestää omaishoitajille tarvittaessa myös valmennusta ja koulutusta sekä hyvinvointi- ja terveystarpeita. Jatkossa vapaita voivat saada myös tuen ulkopuolella olevat omaishoitajat, jos hoito on päivittäin sitovaa ja se on kirjattu hoito- ja palvelusuunnitelmaan. Esitettujen muutosten on tarkoitus astua voimaan heinäkuussa.

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry on ottanut kantaa esitettuihin lakimuutoksiin ja pitää niitä monelta osin hyvinä. FinFami on kuitenkin huomauttanut, että mahdollisuus palveluihin on taattava kaikille omaishoitajille, ei

vain kunnan kanssa omaishoitotosopimuksen tehneille. Lisäksi omaishoidon tuen kriteerien yhdenmukaistaminen

JATKOSSA VAPAITA VOIVAT SAADA MYÖS TUEN ULKOPUOLELLA OLEVAT OMAISHOITAJAT.

tulisi sisällyttää lakiin, ja kriteereissä tulisi huomioida paremmin myös psykkinen toimintakyky.

-Tällä hetkellä kriteereissä painottuu fyysinen toimintakyky. Toisaalta omaiset eivät myöskään ole alueellisesti yhdenvertaisessa asemassa, sillä sekä kriteerit että tukeen varatut resurssit vaihtelevat kunnittain, Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin toiminnanjohtaja **Pia Hytönen** kommentoi.

Sekä kärkihankkeeseen että lakimuutoksiin on poimittu kehittämisteemoja kansallisesta omaishoidon kehittämisohjelmasta (2014–2020), jonka työryhmään myös FinFami osallistui. Monessa

ohjelman kohdassa on otettu askel eteenpäin. Omaishoitokeskustelussa painottu silti edelleen ikäihmisten omaishoito ja

sopimusomaishoitajien tilanne.

-Omaishoitaja on vauvasta vaariin, ja kaikkien heidän on tärkeää tulla kuulluksi, Hytönen painottaa.

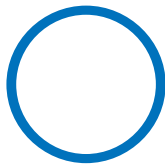
Hän toi asiaa esiin myös IKIOMAT-kärkihankkeen avaustilaisuuden paneelikeskustelussa ja muistutti, että vain kaksi prosenttia mielenterveysomaisista saa omaishoidon tukea.

-Vaadimme vain vähintään, eli että omaishoidon tukea saisivat kaikki omaishoitajat. Tällä hetkellä tukea saa 40 000 suomalaista, vaikka vaativaa omaishoitotyötä tekee 60 000 suomalaista. On muistettava myös näitä 20 000, jotka tekevät työtä ilman tukea, hän painotti.

Teksti ja kuva:
Veera Nurmenniemi

Uusia asiakasraateja omaisille

Omaiset kehittävät mielenterveys- ja päihdepalveluja uusissa asiakasraadeissa Hämeenlinnassa, Seinäjoella, Vaasassa ja Joensuussa.



pastava-hanke levittää Turussa kehittämänsä asiakasraatimallia tänä vuonna neljälle uudelle paikkakunnalle.

FinFamin jäsenyhdistykset ovat innostuneet kokeilemaan mallia Hämeenlinnassa, Seinäjoella, Vaasassa ja Joensuussa. Uusissa raadeissa omaiset keskittyvät erityisesti mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämiseen, ja esimerkkinä toimii Turun raadin lisäksi Tampereen kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakasraati.

Hämeenlinnan asiakasraadin toiminta käynnistyi toukokuussa Hämeen klubitalolla. Raadin puheenjohtajana toimii FinFami Kanta-Hämeen toiminnanjohtaja **Minna Hotta**. Paikalla ensimmäisessä kokouksessa oli FinFamin lisäksi A-Klinikkasäätiö, Kanta-Hämeen

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakasraati

Raati, jossa päihde- ja mielenterveyspalvelujen käyttäjät ja heidän omaisensa osallistuvat heille suunnattujen palvelujen kehittämiseen. Raadin jäsenistössä on edustettuna myös alan järjestöjä, palveluntarjoajia ja kaupungin päätöksentekijöitä. Tämä mahdollistaa suoran keskustelun eri tahojen välillä, jonka perusteella raati tekee kehittämis ehdotuksia palveluihin.

Seinäjoen asiakasraati perustettiin toukokuun lopussa. Puheenjohtajana toimii raadin käynnistämisen jälkeen FinFami Etelä-Pohjanmaan toiminnanjohtaja **Päivi Penttilä**. Yhteistyötä tehdään kaupungin sosiaali- ja terveyslautakunnan, terveyskeskuksen, matalan kynnyksen kohtaamispaikka Olkkarin, Sininauhaliiton, sosiaalitoimen ja päihdepalvelujen edustajien kanssa.

Vaasassa sosiaali- ja terveyslautakunta on päättänyt asiakasraadin käynnistämisestä yhteistyössä FinFami Pohjanmaan kanssa. Raadin perustamiskokous järjestetään kesäkuussa.

Myös Pohjois-Karjalaan on suunniteltu asiakasraatia, jonka on tarkoitus toimia tiiviissä yhteistyössä Siun sote -kuntayhtymän kanssa. Yhteensä 14 kunnan sosiaali- ja terveyspalvelut sekä erikoissairaanhoidon yhdistävä Siun sote aloittaa toimintansa ensi vuonna. Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry on neuvotellut yhteistyöstä Siun soten mielenterveys- ja päihdetyön palvelukokonaisuutta suunnittelevan työryhmän kanssa. Valmistelua jatketaan kesän aikana.

SEKÄ JÄRJESTÖILLÄ ETTÄ KAUPUNGILLA ON VAHVA TAHTOTILA LÖYTÄÄ UUSIA TAPOJA PALVELUJEN TOTEUTTAMISEEN.

keskussairaala, Hämi ry, Luotsin Majakka sekä Hämeenlinnan kaupunki. Hämeenlinnan kaupungin mielenterveys- ja päihdepalveluiden tilaajapäällikkö **Liisa Lepola** kysyi kokouksessa raadin jäseniltä, miten he haluaisivat järjestää palvelut kunnassa.

– Vastauksissa tuli ilmi toive moniammatillisesta palvelupisteestä, jossa eri palveluja toivotaan samalta luukulta ja jossa asiakkaan tarpeet otettaisiin kokonaisvaltaisesti huomioon, Lepola kertoo.

Lepolan mukaan sekä järjestöillä että kaupungilla on vahva tahtotila löytää uusia tapoja palvelujen toteuttamiseen. Hämeenlinnan raati kokoontuu aiheen pariin seuraavan kerran syyskuussa.

– Myös sosiaalipuolen asiakaskunnan osalta on hyvä nostaa esiin omaisteemoja ja hyviä käytäntöjä sekä kehittämisajatuksia omaisten ja omaishoitajien huomioimiseksi, Penttilä sanoo.

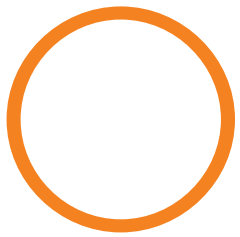
Perustamiskokouksessa keskusteltiin mielenterveys- ja päihdeomaisten ja kuntoutujien kohteluun liittyvistä asioista sekä yhteistyöstä tulevan päihdeasiamiehen kanssa. Seinäjoen kaupungin sosiaalityön päällikkö **Päivi Saukko** toi esiin sote-uudistuksen mukanaan tuomat rakenteelliset uudistukset, joista käytäviin keskusteluihin asiakasraati voisi antaa oman panoksensa. Asiakasraati kokoontuu ensimmäisen kerran syyskuun lopussa.

”MYÖS SOSIAALIPUOLEN ASIAKASKUNNAN OSALTA ON HYVÄ NOSTAA ESIIN OMAISTEEMOJA.”

– Asiakasraati voisi kehittää Siun Soten alla toimivia mielenterveys- ja päihdekuntoutuspalveluja (MiPä) ja pohtia esimerkiksi miten palvelujen muutoksesta tulisi tiedottaa, yhdistyksen toiminnanjohtaja **Minna Turunen** kertoo.

Teksti: Veera Nurmenniemi

Ystävyys muutoksessa



len tuntenut parhaan ystäväni nyt seitsemäntoista vuoden ajan. Tutustuimme lukiossa ja olemme pitäneet yhtä siitä saakka. Seitsemässätoista vuodessa olemme kasvaneet aikuisiksi, tulleet äideiksi,

kasvukipuille ja jakaneet ilon hetkiä yhdessä. Olen näiden vuosien aikana elänyt arkeani enemmän tämän ystävän kanssa kuin esimerkiksi vanhempieni kanssa. Ajan myötä ystävyys on muuttunut, mutta säilynyt silloinkin, kun perheenperustamisen vuoksi välimatka asuinpaikkojen välillä on kasvanut ja jokapäiväiset spontaanit kahvitaukiot ja kirpparireissut ovat vaihtuneet satunnaisempiin puheluihin ja tapaamisiin.

Ainoa, mikä elämässä on pysyvää, on muutos. Tämän sanonnan olen kuullut viimeksi juuri ystäväni suusta. Kun katson elämää taaksepäin, allekirjoitan lauseen sataprosenttisesti. Osa muutoksista on ollut omassa hallinnassa, osa oman päätösvallan ulottumattomissa. Ihmissuhteissa tapahtuneet muutokset ovat olleet sekä kipeimpiä että tuoneet elämään eniten merkitystä. Vaikka muutos olisi ollut ennakoitavissa, on se aina tuottanut minussa levottomuutta. Muutos on yleensä tarkoittanut jonkin uuden ja ennestään tuntemattoman alkua.

Suurimpien muutostilanteiden listaan kuuluvat elämänsäni kotoa poismuutto, opiskelujen aloittaminen ja päättymisen, työelämään siirtyminen, äidiksi tuleminen ja avioliiton päättymisen. Näiden suurten muutosten rinnalla myös moni pienempi asia on muuttunut. Oli sitten kyse lapsen unirytmien vaihteluista tai ruokakaupan tuotevalikoimasta, muutos on jatkuvaa.

Toiset ihmiset tuntuvat oikein janoavan muutosta. He kertovat sen tekevän elämästä mielekästä ja kiinnostavaa. Kenties suurempi osa ihmisistä kokee muutoksen ainakin aluksi

uhkaavana, sillä turvallisuuden tunne syntyy yleensä pysyvyydestä.

Muutoskyvykyys on sana, johon törmäsin muutama päivä sitten. Muutoskyvykyys on taitoa suhtautua muutoksiin. Jos

tätä taitoa pystyy itsessään kehittämään, pärjää elämässä paremmin. Muutoskyvykyys on kykyä joustaa ja mukautua. Tätä kykyä voi tietoisesti harjoitella. Hyvä alku on suunnata ajatuksensa uhkista mahdollisuuksiin. Minkä asian muutos voi mahdollistaa?

Ystävyys muuttuu paitsi ajan kuluessa, usein myös elämänkriisien myötä. Tämä on ystävyuden kannalta mahdollisuus. Häden hetkellä tosiystävät erottuvat hyvän päivän tutuista. Vaikeiden vaiheiden jälkeen luottamus rinnalla pysyneeseen ystävään on aivan uudella tasolla.

Muistutan säännöllisesti itselleni, että ystävydessä on aina kyse kahden ihmisen välisestä suhteesta. Silloin, kun huomaan murehtivani sitä, miksi

ystävälläni ei tunnu olevan aikaa minulle, koetan surkuttelun sijaan suunnata ajatukseni ratkaisuihin. Voinko itse tehdä jotain asian edistämiseksi? Myös

avoin kommunikaatio on tärkeää. Moni ystävyys on kariutunut siihen, että osapuolet eivät ole uskaltaneet tai viitsineet kertoa toisilleen tunteistaan ja ajatuksistaan.

Jos ystävyuteni on muuttunut seitsemässätoista vuodessa, tulee se muuttumaan myös seuraavassa seitsemässätoista vuodessa. Lapset kasvavat, aika ja voimavarat jakautuvat arjessa eri tavalla, tulee uusia töitä, uusia elämäntilanteita. On epäilemättä tulossa myös liuta muutoksia, joita en tällä hetkellä osaa ajatella.

Mutta olisihan se melko tylsää, jos kaiken voisi ennakoida. Eikö elämän suola ole juuri se, että uusia mahdollisuuksia, joista emme vielä tiedä mitään, on aina kulman takana odottamassa?



KUVA: MARIKA FINNE

YSTÄVYYS MUUTTUU PAITSI AJAN KULUESSA, USEIN MYÖS ELÄMÄNKRIISIEN MYÖTÄ.

Vie museoon ja mummojen avuksi

Nuoruus on elämänvaiheena vaikea. Nuoruuden tuska on erottautumista muista ja itsen löytämistä. Samalla nuoruuden ytimessä on kuuluminen joukkoon. Nuoruuteen kuuluu rajukin ristiveto erilaisuuden ja samanlaisuuden välillä. Pitää kuulua porukkaan, mutta olla erilainen kuin muut.

Nuoruuteen kuuluu ahdistus siitä, että kukaan ei ymmärrä itseä. Samalla janotaan hyväksyntää. Ei ole sattumaa, että nuoret nostavat kaverit elämän tärkeimmäksi asiaksi.

Julkisuudessa elätellään usein ajatusta tällä 1980–2000-luvuilla syntyneistä *millenniaaleista*, joille mielekäs tekeminen korvaa arvona palkkatyön. Vaikka ajatus on houkutteleva ja yksittäistapauksia löytyy, tutkimustulokset ovat selvät: nuorille työ – vakituinen työpaikka – on yksi elämän tärkeimmistä asioista.

Myös nuoret hakevat turvaa. He katsovat uutisia ja näkevät maailman, jossa paikastaan joutuu taistelemaan ja jossa viat-tomat ihmiset kuolevat metro-aseman räjäytyksessä. Nuorten puheessa kuuluu pelko, että ei pääse kouluun, ei saa työtä, ei löydä puolisoa – jää yksin. Erityisesti turvallisen työpaikan tavoite korostuu niillä, joiden koulutustaso on matala tai joilla on mielenterveyden ongelmia. Kuten aikuisillekin, myös nuorille työ on tapa lunastaa paikka yhteiskunnassa. Olla arvokas.

Monet vanhemmat tuskaikevat sen kanssa, miten he luovat turvaa lastensa tulevaisuuteen kiihtyvällä tahdilla muuttuvassa maailmassa. Pitäisikö sittenkin opettaa – omien arvojen vastaisesti – oma lapsi käyttämään kyynärpäitään? Huoli ja pelot siirtyvät lapsiin. Kuulen paljon nuorten puhetta siitä, että pärjääkö kiltti sittenkään.

Tulevaisuus ei ole huonommin ennakoitavissa vain yksilöille, vaan myös yhteiskunnille. Turvallisuustutkimus onkin siirtynyt yhä enemmän valmiista kriisisuunnitelmista ajatteluun, jossa rakennetaan joustavia järjestelmiä, jotka selviävät iskuista. Tätä kimmoisuutta nimitetään *resilienssiksi*. Ympäristökatastrofeista

selviävän luonnon tutkimuksesta tuleva ajatus ottaa lähtökohdaksi, että kaikkea ei voi ennustaa. Siksi pitää kyetä muokkautumaan.

Resilienssistä on ammennettavissa ohjeita vanhemmille siitä, mitä taitoja lapsissa kannattaa vahvistaa. Niitä on kolme.

Ensimmäisen mukaan nuoren uskoa ja luottamusta tulevaisuuteen sekä itsehyväksyntää tulee vahvistaa. Näiden vahvistamisessa olennaisia ovat kannustava palaute ja läheiset ystävät. Itsehyväksyntä kasvaa, kun kokee olevansa tarvittu ja taitava. Vapaaehtoistyö saa huomaamaan, että on toisille arvokas ja että ryhmässä voidaan ratkaista valtavia asioita.

Toisena korostetaan nuoren kykyä ilmaista omat toiveet ja tarpeet. Tässä auttaa lukeminen, joka kasvattaa sanavarastoa. Toinen hyvä keino on tutustua toisista kulttuureista tuleviin ihmisiin ja heidän kokemuksiinsa. Erilaisuuden kohtaaminen kasvattaa

kykyä nähdä toisten silmin.

Viimeisenä nousee esiin kyky tunnistaa tunteet ja hillitä omia tunnereaktioita. Näiden vahvistamiseen on monia käytännöllisiä harjoituksia, joista erinomainen on ART-menetelmä. Se tähtää sosiaalisesti hyväksytyn käyttäytymisen vahvistumiseen. Hyvä keino on myös taide. Elokuva, teatteri, tanssi tai taidenäyttely tarjoavat mahdollisuuden käsitellä omia tunteita turvallisesti.

Lisää kirjoittajan ajatuksia voit lukea osoitteessa <http://tommilaitio.munstadi.fi>



KUVA: MAARTI HOHTERI

**ITSEHYVÄKSYNTÄ KASVAA,
KUN KOKEE OLEVANSA TARVITTU
JA TAITAVA.**

Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamin jäsenyhdistykset:



Meritullinkatu 4 B 10
00170 Helsinki
puh. 050 464 27 39
fax (09) 673 661
www.finfami.fi

Toiminnanjohtaja

Pia Hytönen
puh. 045 2631 690
pia.hytönen@finfami.fi

Kehittämispäällikkö

Riika Hagman-Kiuru
puh. 045 800 4903
riika.hagman-kiuru@finfami.fi

Viestintävastaava

Marika Finne
puh. 045 844 0135
marika.finne@finfami.fi

Järjestösuunnittelija

Jaana Humalto
puh. 050 464 27 39
jaana.humalto@finfami.fi

Suunnittelija, Vapaaehtois- ja omaistoiminnan kehittäminen

Vaula Ollonen
puh. 0400 274 624
vaula.ollonen@finfami.fi

Suunnittelija, OMAHA-hanke

Arto Bäckström
puh. 045 642 8510
arto.backstrom@finfami.fi

Suunnittelija Opastava-projekti

Erkka Öörni
puh. 045 844 0150
erkka.oorni@finfami.fi

Tiedottaja Opastava-projekti

(Vanhempainvapaan sijainen)
Veera Nurmenniemi
puh. 045 847 9463
veera.nurmenniemi@finfami.fi

Suunnittelija Mielelön Mahdollisuus – projekti

Sanna Huhtonen
puh. 045 184 7009
sanna.huhtonen@finfami.fi

- **HELSINKI:**
 - www.otu.fi
 - **FinFami – Uusimaa ry.**
Kumpulantie 5, 00520 Helsinki
Käyntiosoite: Jämsänkatu 2, 4.krs, 00520 Helsinki
puh. (09) 686 0260
otu@otu.fi
- **PORVOO:**
 - www.ituspy.com
 - **Itä-Uudenmaan
sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry.**
Mannerheiminkatu 25 B, 06100 Porvoo
puh. 050 307 4844
paivi.nousiainen@ituspy.com
- **HÄMEENLINNA:**
 - www.omaisyhdistys.com
 - **FinFami – Kanta-Hämeen
mielenterveysomaiset ry.**
Kirjastokatu 1,
13100 Hämeenlinna
puh. 040 455 2161
toimisto@omaisyhdistys.com
- **JOENSUU:**
 - www.tukitupa.fi
 - **Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset –
FinFami ry**
Karjalankatu 4 a 2, 80200 Joensuu
puh. 050 534 6772
katja.pesonen@tukitupa.fi
- **JYVÄSKYLÄ:**
 - www.finfamiks.fi
 - **Keski-Suomen mielenterveysomaiset –
FinFami ry.**
Tapiolankatu 4 A 5, 40100 Jyväskylä
puh. 050-528 0030
toimisto@finfamiks.fi
- **KERAVA:**
 - www.sopimuskoti.fi
 - **Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry.**
Klondyketalo, Kumitehtaankatu 5 C,
04260 Kerava
puh. 040 511 8543, faksi (09) 273 1455
sirkka.vaisto@sopimuskoti.fi
- **KUOPIO ja MIKKELI:**
 - www.omaly.fi
 - **Omaiset mielenterveystyön tukena
Itä-Suomi ry. (OMA ry).**
 - **Kuopion toimipiste**
Teletie 4 - 6 E, 70600 Kuopio
puh. 040 556 4292
toimisto@omaly.fi
 - **Mikkelin toimipiste**
Otto Mannisen katu 4, 50100 MIKKELI
(järjestöalo Estery)
puh. 040 586 7359
toimisto.mikkeli@omaly.fi
- **LAHTI:**
 - www.omaist.fi
 - **Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset –
FinFami ry.**
Rauhankatu 3, katutaso, 15110 Lahti
puh. 040 704 9913 (toimisto, Anne Pitkänen)
toimisto@omaist.fi

PORI:
www.finfamisatakunta.fi
FinFami Satakunta ry.
Isolinnankatu 16 (Satakunnan Yhteisökeskus),
28100 Pori
puh. 044 303 6282
toimisto@finfamisatakunta.fi

SALO:
www.omtsalo.fi
**FinFami – Salon seudun
mielenterveysomaiset ry.**
Turuntie 8, 4. krs, 24100 Salo
puh. 040 722 4961
omt@salo.salonseutu.fi

SEINÄJOKI:
www.finfamiepi.fi
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.
Kauppakatu 11 A 4, 2. krs, 60100 Seinäjoki
puh. (06) 414 8994
toimisto@finfamiepi.fi

TAMPERE:
www.finfamipirkanmaa.fi
**Mielenterveysomaiset Pirkanmaa –
FinFami ry.**
Hämeenkatu 25 A 3. krs. ja 6. krs.
33200 Tampere
puh. 040 722 4292 (neuvonta)
puh. 040 582 5343 (toimisto)
omaist@finfamipirkanmaa.fi

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry.
www.muotiala.fi
Motarinkuja 2 A, 33800 Tampere
puh. 050 349 6771 ja 050 382 4490
(toimisto)
puh. 040 595 7180 (Soile Kaarela)
faksi (03) 253 9323
toimisto@muotiala.fi

TURKU:
www.vsfinfami.fi/
**Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset –
FinFami ry**
Itäinen Pitkätie 11 A, 20520 Turku
puh. 044 793 05 80
puh. 044 793 05 82 ark. 10-14 (neuvonta)
omts@vsfinfami.fi

VAASA:
www.finfamipohjanmaa.fi
FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf
Kirkkopuistikko 31, liiketila, 65100 Vaasa
puh. 044 033 4280
info@finfamipohjanmaa.fi

FinFami Pohjanmaa ry, FinFami Österbotten rf
Isokatu 15 B 4.krs,
67100 Kokkola
puh. 044 763 4100
minna.pellinen@finfamipohjanmaa.fi

**Svenska Österbottens
Anhörigförening SÖAF rf**
www.soaf.fi
Svenska Österbottens anhörigförening/
Wasa wellness,
Långviksgatan 13,
65100 Vasa.
puh. 050 407 1827
eva.astrand@soaf.fi

**Osoitteenmuutokset suoraan omaan paikallisyhdistykseen!
Sieltä ne välittyvät myös Labyrintti-lehteen.**

KUN YKSI SAIRASTUU MONEN MAAILMA MUUTTUU.

Et jää yksin.

