

Mieli tasapainossa

**Hoitava jumalanpalvelus
Avoin kirkko kohentaa mieltä
Potkua Pollesta**





3 Pääkirjoitus Kirkko hyvinvoinnin edistäjänä

4 Kuvassa Anna Kontula

6 Hoitava jumalanpalvelus

8 Viron ev.-lut. kirkko kiitti suomalaisia sielunhoidon kouluttajia

9 Hengellisyys voimavarana ikääntyneen hoitotyössä

12 Mistä onni elämään?

14 Kokonaisvaltaista ja yksilöllistä hyvinvointia oppimassa

16 Velvollisuudesta iloon

18 Vakaumus mielenterveyden tukena

20 Mitä kirkon tulisi ajatella mindfulnessista?

22 Mielenterveysomaisten tukeminen

24 Itsemurha koskettaa meitä kaikkia

26 Diakoniatyöntekijöiden käsityksiä verkostoyhteistyöstä mielenterveystyössä

28 Mielenterveystaidot osana seurakunnan nuorisotyötä

30 Avoin kirkko kohentaa mieltä

32 Jokainen on arvokas Jumalan luoma

34 Hullun päiväkirja

36 Potkua Pollesta nuoren elämään

39 Menninkäinen

40 Taistelua hoidon ja elämän puolesta

41 Palveleva puhelin mielenterveyden tukena jo 50 vuotta

42 Kaupunki ja pyhiinvaellus

44 Henttiset

46 Rauhallisuus auttaa kohtaamisessa

48 Kokonaisvaltaista kohtaamista ja rinnalla kulkijoita

50 Solidaarista yhdessä elämisen taitoa etsimässä

52 Suomalaista välittämistä Saksanmaalla

53 Sodan pelko ja turvallisuus

55 Kirjat

56 Iltahartaus Rakennamme Jumalan varaan

Kirkko hyvinvoinnin edistäjänä

Suomalainen yhteiskunta ja eläimen puitteet ovat muuttuneet tavalla, joka on synnyttänyt materiaallisen puutteen rinnalle uudenlaisia hyvinvointiongelmia. Työelämää luonnehtii epävarmuus ja riittämättömyyden tunne. Sosiaaliset tarpeet eivät tyydyty. Antiikin myytti Sisyfoksesta, joka oli tuomittu vierittämään toistuvasti kiveä rinnettä ylös, kuvastaa kokemusta työn ja laajemmin elämän merkityksellisyyden kaatoamisesta. Seurauksena on henkistä ahdistusta ja pahoinvointia.

Olin seuraamassa hiljan seminaaria, jonka teemana oli ”Hyvinvoinnin kova ydin”. Puheenvuoroista jäi päällimmäiseksi nuoremman polven edustajien vahva näkemys siitä, että hyvinvoinnin edistäminen tulisi nostaa nykyistä selkeämmin yhteiskunnalliseksi päämääräksi.

Nuoret eivät olleet suinkaan haitteliijoita. He eivät vain halunneet tyytyä leikkauslistojen ja visiottomuuden tilaan. Viime aikoina on näkynyt rohkaisevia merkkejä siitä, että kysymys hyvinvoinnista, hyvästä elämästä ja sen edellytyksistä on saamassa sille kuuluvan sijan-

sa. Sitra, Suomen itsenäisyyden juhlarahasto, jonka tehtävänä on hahmottaa suomalaiselle yhteiskunnalle parempaa tulevaisuutta, on harjoittanut jo pidempään hyvinvointitutkimusta. Hiljan julkistetussa tutkimusraportissa käsitellään monipuolisesti hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia. Samalla se edistää osaltaan hyvinvoinnin nostamista poliittisen keskustelun ja päätöksenteon keskiöön.

Haastattelin melko tarkalleen 15 vuotta sitten nyt jo edesmennyttä Juha Sihvolaa. Häneltä oli ilmestynyt tuolloin Toivon vuosituhat -kirja. Siinä Sihvola rohkaisee mm. Aristoteleen hyve-eettisistä kysymyksenasetteluista käsin käymään yhteiskunnallista keskustelua hyvän elämän mallista. Mitä on hyvä elämä, miten voimme sitä yhteiskunnassa edistää? Sihvola itse uskoi keskustelun voimaan: ”Järkiperäisen keskustelun avulla voidaan muodostaa hyvän elämän malli eli kuvaus siitä, mitä on onnistunut elämä kuolevaiselle, rajalliselle, aistivalle, tuntevalle, ajattelevalle, rakastavalle ja yhteisöjä muodostavalle ihmiselle.”

Kirkon tulee omalta osaltaan edistää virinnyttä hyvinvointikeskustelua ja liittyä siihen. Kirkko on edelleen erittäin merkittävä ja laaja-alainen hyvinvoinnin edistäjä ja ylläpitäjä, vaikka emme ehkä sitä ole kirkossa riittävästi tiedostaneet ja sanoittaneet. Ehkä se olisi nyt tarpeen. Kristikunnalla on ollut oma vahva hyvinvointivisio Jumalan valtakunnasta, jolla on paljon liittymäkohtia ja annettavaa yhteiskunnalliseen visiointiin.

● KALLE KUUSIMÄKI



DIAKONIA

- ◆ JULKAISIJA: Diakonia ry, Kirkon diakonia ja sielunhoito, Diakoniatyöntekijöiden Liitto, Suomen Kirkon Seurakuntaopiston Säätiö, Kirkkopalvelut, Suomen Merimieskirkko, Espoon Diakoniasäätiö, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö, Martinus-säätiö. ◆ HALLITUKSEN PUHEENJOHTAJA: Tapio Pajunen
- ◆ KUSTANTAJA: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa ◆ TOIMITUSKUNTA: Raili Gothóni, Marja Kantanen, Johanna Korkeaniemi, Tiina Laine, Irene Nummela, Sari Peltonen, Terttu Pohjolainen, Hannu Rahikainen ◆ TOIMITUS: PL 185, 00161 HELSINKI ◆ PÄÄTOIMITTAJA: Kalle Kuusimäki, p. 050 501 2901
- ◆ TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ: Raili Suviranta: ext-raili.suviranta@evl.fi ◆ TOIMISTOSIHTTEERI: Eila Karkkunen, p. 050 369 0988, eila.karkkunen@evl.fi
- ◆ TAITTO JA KUVANKÄSITTELY: Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa ◆ TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET: Eila Karkkunen, p. 050 369 0988, eila.karkkunen@evl.fi
- ◆ TILAUSHINTA KOTIMAAHAN: Tilaushinta kotimaahan 45 €/vuosikerta, ulkomaille 50 €/vuosikerta, opiskelijahinta 20 €. Osoitetietoja voidaan luovuttaa kaupallisille ilmoittajille. ◆ KANSI: Kalle Ahonen ◆ LEHTI ILMESTYY 4 kertaa vuodessa. Numero 3/2014 ilmestyy 10.10.2014. Lehden teemana on Köyhyyden ulottuvuudet ◆ ISSN 0355-8797 ◆ ILMOITUSHINNAT: nelivärisenä 1,30 €/pmm. Ilmoitushintoihin lisätään arvonlisävero 24 %.
- ◆ ILMOITUSMYynti: Pirjo Teva, p. 020 754 2284, 040 680 4057, pirjo.teva@kotimaa.fi
- ◆ ILMOITUSTEN VASTAANOTTO JA VALMISTUS: ilmoitusmyynti@kotimaa.fi, p. 020 754 2000



En häpeä juuri mitään



”On ihanaa, etten ole enää teini. Viimeksi kun olin gospel-lattareissa, en välittänyt tippaakaan, vaikka muut vähän katsoivat, kun olin tottunut nopeampaan tanssimiseen. 20 vuotta sitten en olisi kehdannut – kaikki on kivempaa nyt!”
tunnustaa kansanedustaja
Anna Kontula.

Kansanedustaja Anna Kontula koettaa karsia mielenrauhaansa häiritsevät tekijät. Hän ei salli turhanpäiväisen syyllisyyden ja häpeän häiritä harmoniaansa ja rajoittaa elämästä nauttimista.

Vasemmistoliiton kansanedustaja **Anna Kontula** esittää julkisuudessa vahvoja, valtavirrasta poikkeavia ja provosoiviakin mielipiteitä. Siviilissä hän on miellyttävän rauhallinen nainen.

– Keskusteluissa ja julkisissa väitelyissä pyrin sanomaan näkemykseni mahdollisimman suoraan ja selvästi, jotta ihmiset tietäisivät, mitä tarkoitan. En kuitenkaan suhtaudu asiakysymyksiin erityisen emotionaalisesti.

– Olen ollut viime vuodet hyvässä tasapainossa itseni kanssa. En ole kauhean tuohduksissa tai kiihdyksissä yleensä mistään. En edes muista, milloin olisin ollut jostain asiasta kovin järkyttynyt, Anna myöntää.

Hyvä omatunto tuottaa mielenrauhan

Tärkeintä oman tasapainon säilyttämiseksi on yrittää toimia eettisesti kestäväällä tavalla, Anna Kontula pohtii.

Periaatteidensa myymistä kaihtava kansanedustaja koettaa olla tarkkana siitä, ettei hän suostu mukaan kyseenalaisiksi katsomiinsa toimintoihin.

– Jos huomaa ajautuneeni huonoihin juttuihin, teen mahdollisimman pian korjausliikkeen. Poliitikon on kyettävä sanomaan ääneen sekin, mitä hän ei voi hyväksyä.

Kontula osallistui juuri ennen haastattelua kokoukseen, jossa rakennettiin me-henkeä naureskelemalla henkilölle, joka oli pois paikalta.

– Sanoin, etten pidä nauramisesta toisille selän takana. Tällaisissa tapauksissa oman mielipiteen sanominen ääneen on tärkeää mielenrauhan säilyttämisen kannalta.

Tehdään ruumiita romaneista ja vasureista!

Tasapainoa tuottaa tanssiharrastus, joka on samalla liikuntaa ja aivojen stimulointia. Myös lukeminen tai jonkin muun taideharrastuksen vaaliminen pitää päätä kasassa ja vireytason korkeammalla. Anna Kontula suojelee itseään toisaalta liialliselta mediatulvalta.

– Minulla on kerran viikossa netitön päivä, jolloin luen vain kirjoja. Olen huomannut sen mielen tasapainon kannalta hyväksi käytännökksi. Televisiota katson pari tuntia viikossa, ja senkin kuntopyörän päältä.

Julkkipoliitikko ei tavallisesti päästä pilkkakirveitä häiritsemään

rauhaansa. Hän keskusteli taannoin televisiossa romanikerjäläisistä ja teki sen virheen, että katsoi, mitä netin keskustelupalstoilla kommentoitiin.

– Ulkonäköäni on ennenkin haukuttu ja minulle on toivotettu pahoja asioita, mutta nyt törmäsin 1930-luvun Saksasta tuttuun puheenparteen. Romaneita kutsuttiin Euroopan syöpäläisiksi, jotka täytyisi puhdistaa pois, ja meidät vasemmistolaiset oltiin toimittamassa samoihin ruumiskasoihin.

– Minussa heräsi huoli siitä, mihin tämä maa on menossa. Aggressiivisiä rasisteja ja muita kaheleita on paljon joukossamme.

Sadan prosentin tulos tai ulos

Mikä suistaa niin monen aikalaisen epätasapainoon?

Anna Kontula vastaa, että työelämä on muuttunut ankarammaksi. Vaikka työtunnit eivät ole lisääntyneet, laatuvaatimukset ovat koventuneet.

Ennen lähes kaikki kelpasivat työmarkkinoille. Nykyään laatuvaatimukset ovat niin tiukat, että ne pudottavat ison osan porukasta pois. Jäljelle jääneet joutuvat sinnittelemään täysillä pystyäkseen pitämään paikkansa.

– Jos 700 000 ihmistä syö mielialalääkkeitä, yhteiskunnassa täytyy olla jotain rakenteellista vikaa. Aamulla ihmiset douppaavat itseään piristeillä jaksukseen käydä töissä. Illalla he nauttivat rauhoittavia.

– Yhteiskuntamme ei ole kovin armollinen. Selviytyminen vaatii valtavaa pinnistelyä. Ellet pysty antamaan sadan prosentin panosta työelämään, et kuulu enää kunnan ihmisten joukkoon. Ihminen voi pudota nopeasti b-luokan kansalaiseksi.

Loisiiko latte-äiti kunnollisten kustannuksella

Kun kunnan ihmisen vaatimukset ovat kiristyneet, moni kokee syyllisyyttä ja häpeää riittämättömyydestään.

Nykyvanhemmat tuntevat koko ajan syyllisyyttä, vaikka he leikkivät lastensa kanssa enemmän kuin mikään aiempi sukupolvi, Anna Kontula toteaa.

– **Timo Soini** puhui ”latte-äideistä” eli hoitovapaalla olevista äideistä, jotka istuvat kahvilassa lastensa kanssa. Latte-äidit kuvataan vapaamatkustajiksi, jotka loisivat eivätkä tee oikeaa työtä.

– Suomalainen synnyttänyt nainen tekee kuitenkin pisimmän työuran koko Euroopassa – pidemmän kuin muut eurooppalaiset, miehet ja suomalaiset synnyttämättömät naiset, Kontula huomauttaa.

Naisten tyypillinen häpeä liittyy ulkonäköön sekä epäonnistumisen pelkoon.

– Monet naiset eivät osallistu julkiseen keskusteluun, koska he pelkäävät nolaavansa itsensä.

Hyväksy minut edes miehenä

Miesten häpeä liittyy usein hierarkioihin ja suorituspaineisiin. Heille mitätömyyden ja huonommuuden kokemukset ovat keskeisempiä kuin naisille, Anna Kontula arvioi.

– Perussuomalaisten nousu perustui pitkälti siihen, että iso joukko duunarimiehiä koki oman puhetapansa kelpaamattomaksi viestintävälineisiin: heidät naurettiin ulos julkisesta keskustelusta, eikä heillä ollut kanavaa ilmaista mielipiteitään.

Miehen rooli on kapeampi, ja sen kyseenalaistaminen vaatii kovaa pokkaa.

Ulkoisesti hyvin pärjäävät miehetkin saattavat tuntea itsensä arvottomiksi. Menestyjillä voi olla suuria epävarmuuden ja huonouden tunteita suhteessa naisiin sekä omaan kelpaamiseen miehenä.

– Ehkä heillä ei ole ollut aikaa hankkia rakkauselämässä onnistumisen kokemuksia, kun on ollut niin kiire luoda

uraa. Heistä paistaa läpi toive: ’Hyväksy minut ihmisenä ja anna minun olla olemassa myös työroolini ulkopuolella!’

Häpeä häviää kun salailu loppuu

Häpeän ja syyllisyyden tuottamisen suhteen ei naistenlehtiä fasistisempia julkaisuja olekaan. Niissä annetaan tarkat ohjeet kaikkeen teekupin oikeasta väristä sopivaan silmämeikkiin, Anna Kontula napauttaa.

– Lehdet kertovat meille, kuinka monta tuntia viikossa pitää rentoutua ja millä tavalla pitää nauttia; kuinka mies ja oma itsensä pitää tyydyttää. Jos nainen tekee kuuliaisesti kaiken, mitä nämä suoritusoppaat käskvät, elämä on läkähdyttävää esteradalla juoksemista.

Kelvollisten kansalaisten joukkoon pyrkivän keskiluokan on harrastettava liikuntaa ja huolehdittava ulkonäöstään tuntitolkulla joka viikko. Kunnan ihmisten ahtaasti määriteltyn kategoriaan ei moni pääse. Enää ei riitä, että yrittää vain elää suurin piirtein ihmisiksi.

– Mutta on monta tapaa olla kelvoton: työnvieroksuja, lihava, liian vähän tai liikaa lapsistaan huolehtiva.

Annan elämä muuttui paljon hausemmaksi, kun hän lakkasi noloilemasta pikkuaasioista.

– Meillä kaikilla on varmaan jonkinlaista häpeää ja hävettäviä asioita, mutta luulen, että minulla on niitä keskimääräistä vähemmän. Monet häpeän aiheet häviävät, kun ne tekee julkisiksi. Salaaminen sen sijaan pitää häpeän hengissä.

– Häpeän hallintakeinoni on se, että jos mokaan, puen virheeni sanoiksi. Ja puf – silloin häpeä häviää ja siitä tulee hauska juttu. Tämä keino toimii, kun sitä vain uskaltaa käyttää, nauraa häpeästä harvinaisen vapautunut Anna Kontula.

● JANNE VILLA

Hoitava jumalan

Millainen jumalanpalvelus voisi olla hoitava? Tarkastelen seuraavassa hoitavan jumalanpalveluksen problematiikkaa nimenomaan sielunhoidon näkökulmasta. Pyrkiihän sielunhoito auttamaan ihmistä mielen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.

Lähtökohtaisesti voisi ajatella, että hoitava jumalanpalvelus edistää ihmisen hyvinvointia pitkällä tähtäyksellä: messussa oltuaan ihminen on saanut jotakin, joka kantaa häntä elämässä eteenpäin.

Sielunhoidon näkökulmasta on tärkeää, että messu nähdään laajempaan kuin vain jumalanpalveluskaavan läpiviemisenä. Siihen kuuluu, että messun toimittajat ovat saatavilla ja käytettävissä sekä ennen jumalanpalvelusta että sen jälkeen. Seurakuntalaisetkaan eivät vain käväise messussa, vaan kysymys on kokonaisvaltaisesta olemistapahtumasta, jossa on tilaa keskinäiselle vuorovaikutukselle ja yhteydelle. Lyhyetkin kohtaamiset ennen jumalanpalvelusta ja sen jälkeen vaikuttavat suhde- ja vuorovaikutustasoon, joka on erityisen tärkeä hoitavan jumalanpalveluksen kannalta.

Kelpaanko minä?

Hoitavan jumalanpalveluksen kriteeriksi voidaan hyvin asettaa, että siinä toteutuvat sielunhoidollisen keskustelun peruselementit: kontakti, toisen ihmisen kohtaaminen, luottamus, vastaanotetuksi tuleminen, hyväksyminen, vierellä kulkeminen ja elämän tarkoituksen pohdinta.

Yksi hoitavan jumalanpalveluksen keskeisimpiä kysymyksiä on vastata ihmisen sisimmässä olevaan kysymykseen ”Kelpaanko minä?”. Harvempi ihminen tulee tänä päivänä kirkkoon mielessään kysymys ”Mitä pahaa minä olen tehnyt? tai ”Kunpa nyt nopeasti pääsisin tunnustamaan syntini”. Sen sijaan hänen mieltään askarruttavat pohdinnat: Kelpaanko, riitänkö minä? Miten jaksan ihmissuhteissa ja työssä?

Marijut Hentunen

palvelus

Hoitavan jumalanpalveluksen tulisi kirkon portailla asti viestittää: olet tervetullut, Sinua on odotettu. Sen tulisi viestittää: Jumalan edessä ja seurakunnan keskellä riität vajaanakin. Ei tarvitse olla täydellinen. Tärkeää on, että jokainen saisi tulla näkyväksi omana itsenään, mutta ei paljastetusti vastoin tahtoaan. Seurakuntalainen voi tulla kirkkoon arkana ja epäröiden ja kokea itsensä hengellisesti alamittaiseksi. Tällöin on hyvin tärkeää, miten pappi ja toiset seurakuntalaiset hänet kohtaavat.

Hoitava jumalanpalvelus ymmärtää ihmistä

Hoitavan jumalanpalveluksen keskeisiä elementtejä ovat ainakin virret ja musiikki, rukoukset, Raamatun tekstit, saarna ja ehtoollinen.

Virret ja musiikki antavat ihmiselle mahdollisuuden ”hoidetuksi tulemiseen”, olemiseen ja sisimpien tunteidensa tunnistamiseen. Yhdessä Raamatun tekstien kanssa musiikki ja virret ikään kuin lainaavat ilmaisun sille, mitä on yksilön sisimmässä ja mitä kautta hän voi liittyä vuosisatojen ja vuosituhansien takaisin ihmisen tuntoihin. Näin ne rakentavat yhteisöllisyyttä ja osallisuutta itseä suuremmasta. Kätkeyimmillään hoitavan ulottuvuuden voi kohdata ehtoollisessa: ”Vaiti kaikki palvokaamme salaisuutta Kristuksen. Hän on tullut keskellemme, väisty, huoli maallinen. Kristus täyttää kunniallaan ääret maan ja taivasten.” (VK 228:1)

Millainen sitten on hoitava saarna? Vieläkin enemmän haluaisin painottaa kokonaisuutta. Se mitä ”kirkonmaällä” tapahtuu, on olennaisempaa kuin mitä saarnaaja sanoo! Sielunhoidollista

saarna koskee sama, mikä koko jumalanpalveluksen hoidollisuutta. Hoidollisuus riippuu siitä, kohdataanko siinä syvällä ihmisen sisimmässä olevat kysymykset. Toisin sanoen, tuleeko ihmiselle messun aikana ja sen jälkeen tunne: on kysymys minulle tärkeistä asioista. Koskettaako se, mitä messussa tapahtuu, minun elämäni sisintä? Kysymys ei ole vain siitä, mitä sanotaan, vaan myös se, miten sanotaan ja miten ollaan yhdessä. Hoidollisuus on yhteydessä siihen, kokeeko ihminen tulevansa tunnistetuksi ja kosketetuksi omassa hädässään ja kaipuusaan, omissa pettymyksissään ja suruissaan, illossaan ja kiitollisuudessaan.

Sielunhoidollinen saarna tai jumalanpalvelus ei välttämättä ratkaise ihmisen ongelmia. Jos jumalanpalvelus on sielunhoidollinen, sen toimittajat ja siihen osallistuvat kunnioittavat ihmistä niin paljon, että tajuavat, etteivät ihmisen ongelmat ratkea pikaisesti. Hoidollinen jumalanpalvelus ei uskottele epärealistisesti ongelmien nopeaa poistumista. Sen sijaan se voi parhaimmillaan herättää kuulijassa luottamuksen: Täällä minun elämäni ymmärretään ja minut halutaan nähdä minuna. Minä saan tulla katsotuksi omana itsenäni ja kohdata toisen ihmisen, jolle ei tarvitse teeskennellä.

Hoitava jumalanpalvelus lähtee liikkeelle keskustelusta ja päättyy keskusteluun. Se lähtee liikkeelle keskustelusta siinä mielessä, että messun toimittajalla tulisi olla silmiensä edessä ihmisten kanssa käymänsä sielunhoidolliset keskustelut ja ihmiskohtalot. Hän ikään kuin kysyy mielessään: mitä nämä ihmiset nyt tarvitsevat, mikä on heidän huolensa, ilonsa ja murheensa? Mitä sellaista voisin sa-

noa ja miten toimia, että rohkaisisin, herättäisin uusia näköaloja ja toivoa? Tämä näky vaikuttaa virsien valintaan ja rukouksiin. Näistä lähtökohdista nouseva saarna on konkreettinen: saarnaajalla on silmiensä edessä yksittäiset ihmiset ja heidän vointinsa. Hoidollinen saarna kulkee seurakuntalaisten murhehuoneiden läpi kohti alttaria ja ehtoollispöytää. Se tukeutuu seurakuntalaisten elämäntodellisuuteen ja tuo sen keskusteluun Pyhän kanssa. Tämä kaikki on kuitenkin tehtävä niin, ettei esimerkkejä oteta sielunhoidollisista keskusteluista, vaan yksittäiset keskustelut ”muunnetaan” kysymyksenasetteluiksi, joista ketään ei ole tunnistettavissa – ei edes asianomainen itseään.

Tilaa olemiselle ja yhteisöllisyydelle

Hoitavan jumalanpalveluksen toimittaja ei eristä itseään seurakuntalaistensa ylä- eikä ulkopuolelle. Hän ei tuomitse eikä arvostele kuulijoitaan eikä ilmaise asioita niin, että eri mieltä oleva kuulija joutuisi nolatuksi. Hän puhuu itsensä läpi, mutta ei kaada ongelmiaan seurakuntalaisten kannettavaksi. Hän eläytyy seurakuntalaisten elämäntilanteisiin samalla tajuten, että elämä on myös hänelle haasteellista. Henkilökohtaisuus merkitsee monesti uskottavuutta ja aitoutta. Niinpä jumalanpalveluksen toimittaja ei pyri antamaan itsestään kaiken tietävän ja osaavan kuvaa. Näin hän antaa luvan seurakuntalaisellekin olla kyselevä ja pohtiva. Juuri sitä kautta kuulija voi kokea tulevan vastaanotetuksi myös epäilyksissään ja epävarmuudessaan, sekä uskossaan että epäuskossaan, toivossaan ja epätoivossaan. Ihanteista puhuessaan hän

yrittää pitää mielessään, että kirkossa istuu todennäköisesti myös hän, joka ei näitä ihanteita ole pystynyt täyttämään. Siksi pappi kysyy itseltään: mitä sanottavaa minulla on hänelle?

Hoitava jumalanpalvelus antaa tilaa olemiselle ja levollisuudelle. Se ei vaadi tekemistä ja suorittamista. Hoitava jumalanpalvelus ei vartioi eikä kontrolloii ihmisten elämää. Se tukee ihmistä aikuisen vastuullisuuteen. Hoitava jumalanpalvelus antaa tilaa ihmisen eksistentiaalisille kysymyksille – elämän tarkoituksen tunnistamiseen Jumalan edessä.

Jumalanpalveluksen hoidollista ulottuvuutta tulisi kehittää pitkällä tähtäyksellä. Yksi vuorovaikutuksen ja keskinäisen kohtaamisen kannalta tärkeä elementti on kirkkokahvit. Monissa seurakunnissa ne ovat jo joka sunnuntainen käytäntö. Joissakin seurakunnissa on kehitetty myös kirkkolounaita. Niiden avulla voidaan lisätä yhteisöllisyyttä ja osoittaa kirkkovieraille vieraanvaraisuutta. Tämä on erityi-

sen tärkeää aikana, jolloin yhden hengen talouksien määrä kasvaa. Vaikka kirkkokahveilla voidaan toki keskustella myös edeltävästä jumalanpalveluksesta, näen niiden hoitavan merkityksen olevan erityisesti siinä, että ne tarjoavat mahdollisuuden seurakuntalaisten keskinäiseen yhteyteen. Kirkkokahvit ilman ohjelmaa luottavat osallistujien aikuisuuteen ja tukevat näkemystä seurakunnasta olemisen yhteisönä.

Lupaus vierellä kulkevasta Jumalasta

Hoitava jumalanpalvelus ei vain tyydy antamaan vastauksia, vaan se herättää kysymyksiä ja panee keskustelemaan. Se ei tapa epäroivää ja arkaa uskoa vaan rohkaisee pohdintaan ja antaa tilaa vaikeillekin kysymyksille. Siksi hoitava jumalanpalvelus ei sisällä ”viimeistä sanaa” vaan lähettää liikkeelle uusien ja avointen kysymysten kanssa. Enemmänkin se avaa keskustelua kuin päättää sen.

On kuitenkin realistista ja ihmisistä kunnioittavaa ajatella, ettei hoidollinenkaan jumalanpalvelus voi ratkaista yksittäisen ihmisen konkreettisia ongelmia. Se voisi olla jopa eettisesti ongelmallista, koska koko seurakunnalle tarkoitettu tapahtumassa ei voida ottaa huomioon eikä avata kaikkia eri yksilöiden elämäntilanteita. Pikemminkin on kysymys ilmapiristä, jossa ilmenee kristittyjen keskinäinen solidaarisuus ja luottamus Kristuksen läsnäolosta seurakunnassaan. Ihmisen elämänsä kysymyksiin osallistuva jumalanpalvelus on lupaus vierellä kulkevasta Jumalasta ja yksi inkarnaation muoto.

Hoitavan jumalanpalvelukseen haasteena on olla dynaaminen ja välttää löperyttää. Sen haasteena on tukea ihmisen aikuisuutta ja välttää naiiviutta.

● PAAVO KETTUNEN

Käytännöllisen teologian professori
Itä-Suomen yliopisto

Viron ev.-lut. kirkko kiitti suomalaisia sielunhoidon kouluttajia

Viron ev.-lut. kirkko antoi yhteistyömitalin kolmelle sielunhoidon kouluttajalle 3.4.2014 sielunhoidon neuvottelupäivillä Helsingissä. Mitalin saivat rovastit **Esa Fabrin**, **Pekka Sääsکی** ja **Jukka Tuominen**, jotka ovat kouluttaneet kirkon ja terveydenhuollon työntekijöitä Virossa 1990-luvun alusta lähtien.

Vuosina 1991–1992 toteutettiin Tartossa rinnakkain kaksi kurssia: 11 seurakunnan työntekijää suoritti sairaalasielunhoidon peruskurssin ja 24 sairaalan henkilökunnan jäsentä suoritti kriisityön peruskurssin. Vuodesta 1993 lähtien Viron kirkon työntekijöitä tuli stipendiaattina Suomeen jatkamaan koulutustaan, ensin sairaalasielunhoitajan erikoistumiskoulutuksessa ja sitten myös työnhajaajakoulutuksessa.



Vasemmalta Kirsti Aalto, Esa Fabrin, Pekka Sääsکی, Kerstin Kask (Tallinna), Jukka Tuominen, Naatan Haamer (Tartto).

Titi Gävert

Hengellisyys voimavarana ikääntyneen hoitotyössä

Hoitotyön kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisellä on psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja hengellisiä hoidon tarpeita. Oikeus hengelliseen hoitoon on säädetty lailla niin perustuslaillisena oikeutena kuin laissa potilaan asemasta ja oikeuksista. Eettisten ohjeiden mukaan sairaanhoitajat sitoutuvat kohtaamaan potilaan arvokkaana ihmisenä ja luomaan hoitokulttuuria, jossa huomioidaan yksilön arvot, vakaumus ja tavat. Silti hengelliset tarpeet jäävät usein huomioimatta. Sen sijaan, että hengellisyys olisi yksi peruslähtökohta hoitotyössä, hengellisyyttä lähestytään usein erityiskysymyksenä. Suomalaiset sairaanhoitajat kokevat hengellisten tarpeiden tunnistamisen ja niihin vastaamisen vaikeana ja kokevat lisäkoulutuksen olevan tarpeellista.



Opetuksen kehittämisen lähtökohdistta Oulun ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan yksikössä selvitettiin osana ikääntyneen hoitotyön opetusta sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia hengellisyyden ilmenemisestä ja merkityksestä ikääntyneen hoitotyössä. Artikkelissa kuvattut opiskelijoiden kokemukset perustuvat opetuksen yhteydessä kerättyyn aineistoon.

Mitä hengellisyys on?

"Hengellisyydellä on suuri merkitys ikääntyneen hoitotyössä. Hengellinen elämä ikääntyneellä ulottuu usein ajassa pitkälle taaksepäin. ... aina lapsuuteen saakka. ...kun muu katoaa, niin lapsuudessa sieluun syöpyneet asiat pysyvät siellä silloinkin...hengellisyys on arvokas ja tärkeä osa hyvää vanhuuden arkea..."

Hengellisyys koettiin myönteiseksi asiaksi, voimavaraksi, sen antaessa valoisuutta, sisäistä rauhaa, tasapainoa ja toivon kokemusta. Hengellisyyden koettiin myös antavan ikääntyneelle sisäisen turvallisuuden tunnetta, vähentävän yksinäisyyden tunnetta ja lisäävän luottamusta elämän merkityksellisyyteen. Jokaisen oma, henkilökohtainen, yksilöllinen hengellisyys koettiin merkitykselliseksi. Hengellisyyden koettiin ilmenevän eri tavoin:

uskonnollisuutena, elämäkatsomuksellisesti tai elämän tarkoituksen ja perimmäisten kysymysten pohtimisena.

Ikääntyneen hoitotyössä hengelisten tarpeiden koettiin korostuvan ja kuuluvan ikääntymiseen elämänvaiheena sekä voimistuvan ikääntyneen sairastuessa vakavasti tai kuoleman lähestyessä. Hengellisyys liittyi oman elämän, sen aikaisten tapahtumien muisteluun, elämän merkityksen pohittamiseen, levollisuuteen ja eheytymiseen. Opiskelijat kuvasivat kysymyksiä, joita ikääntyneet pohtivat kuoleman lähestyessä: mitä tapahtuu kuoleman jälkeen, miten läheiset jaksavat, selviytyvät.

Opiskelijoiden kokemuksen mukaan hengellisyden ei tule olla ahdistavaa vaan voimaannuttavaa ja jaksamista tukevaa. Tämän kysymyksen kohdalla opiskelijat tunnistivat hoitotyössä ristiriitatilanteita, jolloin toisen potilaan hengellisyden salliminen voi olla toiselle potilaalle ahdistava kokemus, mikäli asiaan ei kiinnitetä erityistä huomiota esimerkiksi usean potilaan huoneissa.

Hengellisyden tukeminen

Hengellisyden tukeminen hoitotyössä koettiin vaativaksi osaksi ammattitaitoa ja samalla osaksi laadukasta hoitotyötä, jossa potilasta hoidetaan kokonaisvaltaisesti. Ikääntyneen potilaan aito kohtaaminen, vuorovaikutus sekä hengellisten hoidon tarpeiden tunnistaminen ja niihin vastaaminen koettiin potilaalle jopa tärkeämmäksi kuin esimerkiksi fyysisiin tarpeisiin vastaaminen. Hengellisyys koettiin tärkeäksi lääkkeettömän hoidon osaluueksi sen antaessa potilaalle myönteisiä tunnekokemuksia, kokemuksen myötäelämisestä. Tämän toteutumisen esteeksi opiskelijat kokivat vaikeuden tunnistaa hengellisiä tarpeita sekä kiireen ja resurssien niukkuuden.

Hengellisten tarpeiden tunnistaminen, hengellisistä asioista puhuminen ja niistä kysyminen tunnistettiin hienotunteisuutta edellyttäväksi osaksi vuorovaikutusta. Suomessa hengellisyys koettiin pidettävän yksityisasiana. Aina hoitohenkilökunnalla ei ole edes tie-

toa potilaan hengellisyydestä. Hengellisyys on hoitohenkilökunnalle vierasta, ja usein hengellisyden huomioimisen ja kartoittamisen estää ajatus hengellisyydestä yksityisasiana tai koulutuksessa saatujen valmiuksien riittämättömyys. Hoitotyön koulutuksen sisällössä hengellisyys ilmenee hyvin ohuesti, kuten myös suuressa osassa ikääntyneen hoitotyön yksiköiden arkea.

Hengellisyden toteuttamisessa kuvattiin erilaisia keinoja kuten rukous, virsien laulaminen ja kuuntelu, kirkkopyhien ja niihin liittyvien perinteiden huomioiminen, jumalanpalveluksiin, seuroihin, muihin hengellisiin tilaisuuksiin tai ehtoolliselle osallistumisen mahdollistaminen, Raamatun tai muunlaisen hengellisen kirjallisuuden lukeminen sekä hengellisyteen liittyvien esineiden salliminen hoitoympäristössä (rukousnauhat, koriste-esineet, ikonit, kirkkopyhiin liittyvät koristeet, kortit ja kukat). Hengellisyden toteutuminen koettiin helpommaksi, kun ikääntynyt asuu omassa kodissaan verrattuna sairaalaympäristöön, sekä silloin, kun hengellisyys on ollut ikääntyneelle tärkeää koko elämän ajan. Tällöin myös hengellisten tarpeiden tunnistaminen koettiin helpommaksi.

Muistisairaiden hengellisyden tukemisen opiskelijat kokivat erityisen tärkeäksi korostaen, etteivät usko ja hengellisyys menetä merkitystä muistisairauden myötä, vaikka muistisairaat eivät ehkä kykene osoittamaan hengellisyyttään kuten aiemmin. Kirkkohallituksen laatima opas *Muistisairaana messu* antaa paljon viikkoita muistisairaiden hengellisyden tukemiseen.

Hoitaja potilaan hengellisyden tukena

Hengellisyden tukeminen tarkoitti hengellisyden kunnioittamista, hengellisyden osoittamisen ja hengellisten tarpeiden sallimista. Luottamuksellinen hoitosuhde mahdollisti opiskelijoiden kokemuksen mukaan hengellisyden huomioimisen ikääntyneen hoitotyössä. Turvallisuuden tunnetta lisääväksi opiskelijat kuvasivat sen, että sallitaan hengellisyden muuttumattomuus ikääntyessä, mut-

ta myös sen, että hengellisyys, hengelliset tarpeet ja niiden ilmentäminen elämän aikana muuttuvat. Haasteena koettiin omien mielipiteiden ja vakauksen esille tuominen. Sen ei katsottu olevan sopivaa, ainakaan ilman pitkäaikaista luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta.



"Hoitohenkilökunnan ammattitaitoon kuuluu siis toimia tukena potilaan omassa pohdiskelussa mutta lähtökohtaisesti pidättäytyä omien henkilökohtaisten uskomusten tai ajatusten "tuputtajana" ikääntyneelle. Oman käsitykseni mukaan vain hyvin pitkässä hoitosuhteessa, jossa asukkaan ja hoitohenkilökunnan välille voi ajan myötä syntyä syvää ymmärrystä ja kunnioitusta toisen ihmisen hengellisille näkemyksille, on mahdollista myös hoitohenkilökunnan jakaa omia kokemuksiaan ja näkemyksiään..."

Hengellinen hoito tarkoitti, paitsi ruokailamista, veisaamista, hiljentymistä hengellisiin tilaisuuksiin tai tapaamista papin kanssa, myös ikääntyneen ja hoitajan kohtaamista, ikääntyneen kuuntelua, ymmärtämistä, vierellä oloa, keskustelua ja kokemusten myötäelämistä. Opiskelijat kokivat, että hoitajan tehtävä on tukea hengellisyden myönteistä puolta.

Hengellisyys koettiin vaativaksi osaksi hoitotyötä, jossa vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä: kyky luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen rakentamiseen, herkkyyys vuorovaikutustilanteissa sekä kyky olla ikääntyneelle vierellä kulkija myös hengellisen hoidon osalta. Hengellinen hoito koettiin vaikeaksi, koska hengellisyys ilmenee niin eri tavoin: ikääntynyt voi ottaa asian suoraan puheeksi,

kertoa halustaan esimerkiksi hengelliseen tilaisuuteen osallistumisesta, mutta toisella ikääntyneellä hengelliset tarpeet voivat ilmeitä pelkona, yksinäisyytenä, ahdistuksena, kipulina, pahoinvointia ja muina psyykkisinä, sosiaalisina ja fyysisinä merkkeinä. Yhä monikulttuurisemmaksi muodostuvasa yhteiskunnassamme eri uskontojen tuntemus koettiin tärkeäksi.

”... hengellisyys voi olla myös paljon muutakin kuin uskonnollista... ikääntyneen kuuntelemista ja murheiden jakamista. Tällä voi olla suuri vaikutus hyvinvointiin, kun kokee, että on tullut kuulluksi ja jotain kiinnostaa hänen elämänsä eikä hän ole asioidensa kanssa yksin. Se tuo vanhuksen kohtaamiseen henkilökohtaisuutta. Elämäntarinoiden kertomisessa nousevat esille muistot, joita ikääntynyt pääsee elämään uudelleen kertoessaan niitä...”

Opiskelijat kokivat hoitajan tarvitsevan valmiuksia kohdata ikääntynyt, joka kuoleman lähestyessä kohtaa tunteen omasta haavoittuvuudestaan ja pohtii yhä uudelleen omaa elämäänsä, arvojaan ja vakaumustaan. Hoitajan elämäntarinoita ja työkokemus koettiin osaamista vahvistavaksi asiaksi hengellisyiden tunnistamisessa ja hengellisiin tarpeisiin vastaamisessa.

Yhteistyö sairaalapastoreiden kanssa kuvattiinkin merkittäväksi osaksi hengellistä hoitoa, jonka koettiin edellyttävän myös moniammatillista osaamista. Hoitotyön ei kuitenkaan koettu voivan perustua pappien jatkuvaan läsnäoloon, minkä vuoksi sairaanhoitajien hengellisen hoidon osaamiseen hoitotyössä koettiin olevan suuri tarve.

- EVELIINA KORKIAKANGAS
Tuntiopettaja
 - LIISA KARHUMAA
Lehtori
- Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Diakonian merkki

Seurakunta, diakoniajärjestö, hiippakunta ja Kirkkohallituksen diakonian ja sielunhoidon yksikkö voivat myöntää yhteistyökumppanilleen Diakonian merkin tunnustukseksi diakonisesta toiminnasta.

Merkki on tarkoitusta varten suunniteltu hopeinen rintamerkki.

Merkkiä voidaan kantaa arjessa ja juhlassa tai säilyttää kivistä valmistetussa telineessä.

Diakonian merkki annetaan henkilölle tai yhteisölle, joka toiminnassaan tai päätöksenteossään on toiminut yhteistyössä diakoniatyön kanssa. Merkin saaja on huomannut ihmisen ja tehnyt työtään sydäntään kuunnellen ja kristillistä lähimmäisenrakkautta toteuttaen.

Merkki kertoo kantajansa inhimillisyydestä.

Seurakunnan kirkkoneuvosto/seurakuntaneuvosto, järjestön hallitus, hiippakunnan tuomiokapituli tai Kirkon diakonian ja sielunhoidon toimi-

kunta myöntää Diakonian merkin kirkon viranhaltijan tai järjestön edustajan hakemuksesta.

Yhteisö pitää luetteloa myöntämistään huomionosoituksista.

Diakonian merkkiä myy Diakonia ry. Merkin hinta on 90 euroa sekä postituskulut.

Tiedustelut
eila.karkkunen(at)evl.fi.



RAJALLINEN IHMINEN

Krito-konferenssi eli kaikille avoin Kristillisen toipumistyön tapahtuma 8.–10.8. Vivamo, Lohja *Tulossa!*

Mukana mm. Eero Junkkaala, Mirja Sinkkonen, Janne Villa, Leena Lehtinen, Hanni Angelaho, Hannu Huhtala, Ulla Halttunen, Anja Komulainen, Mika Lahtinen

Teemoja mm. Elämä murroksessa - kriiseistä ja toipumisesta, Paratiisin rajalla, Epäonnistumisen siunaus, Hengellinen väkivalta – kuinka suojautua ja toipua? Toipumistarinoita, Riitänkö itselleni? Riitänkö sinulle?

Kanavia: Erosta eteenpäin, Avioparikanava, Luovuus ja leikki, gossellattaria, draamaa, musiikkia

Konsertit: 9.8. Sinun kanssasi, Minna ja Jussi Pyysalo ja 10.8. Siunauksen salaisuus, Elina Vetteranta

Kurssimaksu: 75 €. **Täysihoitohinta:** 114–166 €/hlö

Krito-ryhmänohjaajakoulutus 7.–8.8.2014

Kurssimaksu: 65 €. **Täysihoitohinta:** 63–89 €/hlö.

Katso lisää: krito.fi **Ilmoittautumiset:** puh. 0207 681 760, vivamo@sana.fi

Yhteistyössä Agricola-opintokeskuksen kanssa.



Kansan Raamattuseura

kansanraamattuseura.fi

Mistä onni elämään?

Raamatun näkökulmia mielenrauhaan



Marjut Heintunen

Saarnaajan kirja kertoo kuninkaasta, joka lähti etsimään onnea. Rikkaana miehenä hänellä oli kaikki mahdollisuudet käytössään. Edelleen ajattelemme helposti, että rikkaat voivat tulla onnellisiksi, koska he voivat tehdä ja hankkia mitä haluavat.

Kuningas rakensi mahtavan imperiumin ja levitti vaikutusvaltansa laajalle alueelle. Loisteliaaseen hoviinsa hän kokosi kaikki maailman nautinnot. Viiniä, ruokaa, musiikkia ja runsaasti naisia.

Hän etsi onnea myös henkisestä kulttuurista ja opiskeli tietoa ja elämäntaitoja niin, että sai viisaan miehen maineen.

Silti kuninkaan käteen jäi vähän. Hänen saavutuksensa näyttivät hänestä pelkältä turhuudelta ja tuulen tavoittelulta. Valta katoaa, rikkauden voi menettää, terveyttä ei saa pitää ja kerran kaikki kuolevat samalla tavalla, hän totesi alakuloisesti.

Silti elämä on elämisen arvoista, kunhan ei tavoittele liikaa.

Saarnaajan kirjasta voi löytää eräänlaisen onnen etsijän lopputilinpäätöksen, jonka mukaan mielenrauha tulee yksinkertaisista asioista. Ruoasta ja juomasta nautitaan. Puolison kanssa koetaan iloa. Eletään rehellisesti ja totuudellisesti. Jumalaa kunnioitetaan.

Korjataan perspektiiviharha

Olisiko Raamatulla enemmänkin annettavaa mielenrauhan etsijälle? Monet ovat etsineet vastausta Paavalin kirjeestä Filippiiläisille, koska siinä apostoli monta kertaa kehottaa iloitsemaan. ”Iloitkaa aina Herrassa! Sanon vielä kerran, iloitkaa!” (Fil. 4:4)

Paavali istuu vankilassa kirjettänsä sanellessaan. Silti hän kertoo itsekin iloitsevansa ja olevansa toiveikkaalla mielellä. Ja hän pyytää lukijoitaan iloitsemaan kanssaan (Fil. 2:18).

Ehkä apostoli on löytänyt onnen avaimen siitä, että hän osaa jättää itsensä Jumalan haltuun. Hän nimittäin neuvoo näin:

”Älkää olko mistään huolissanne, vaan saattakaa se, mitä tarvitsette, ruokailen, anoen ja kiittäen Jumalan tietoon. Silloin Jumalan rauha, joka ylittää kaiken ymmärryksen, varjelee teidän sydämenne ja ajatuksenne, niin että aina pysytte Kristuksessa Jeesuksessa” (Fil. 4:6-7).

Rukous, anominen ja kiitos. Niistä syntyy pyhä huolettomuus.

Rukous on Jumalan muistamista. Sen näkemistä, ettei elämäni ole vain omista käsissäni, vaan suurempi hyvyys ja viisaus kannattelevat minua. Tämä on totta silloinkin, kun en näe ja koe mitään hyvää olemisessäni.

Anominen on pyytämistä. Auta minua, anna voimaa, muuta asioita. Tällainen pyytäminen sisältää uskon siihen, että asiat voivat muuttua. Tulvaisuudella on annettavaa.

Jumalan muistaminen ja pyytäminen eivät silti muuta asioita, ei läheskään aina. Siksi Paavali lisää listaan kiitoksen. On pyydettävä kiittäen.

Kiittämisen tarkoitus on auttaa näkemään, mitä hyvää elämässä on. Siksi Raamatussa kehoitetaan niin monta kertaa kiittämään.

Taustalla on havainto siitä, että aina ei pysty näkemään, mitä hyvää minulla jo on. Vaikeissa tilanteissa huomio kiinnittyy vain siihen, mikä on vaikeaa. Siksi mieli kannattaa laittaa aktiivisesti etsintätöihin vaikka käskemällä näin: Laske siunauksesi! Mistä

kaikesta minun pitäisi oikeasti kiittää?

Paavali siis kehottaa korjaamaan perspektiiviharhaa. Mielenrauha tulee siitä, että näkee elämän oikeissa mittasuhteissa.

Jos taitaa tämän, saa Paavalilta lupauksen. Silloin Jumalan rauha varjelee sydämen ja ajatukset. Ehkä tätä voisi kutsua raamatulliseksi mindfulnessiksi, tietoiseksi läsnäoloksi.

Siinä ei uskota kaikkia omia ajatuksia ja tunteita. Mielen sisällöt ovat vain mielen sisältöjä, ei sen enempää. Ne tulevat ja menevät. Joskus ne eivät kerro mitään tosiasioista, vaikka muistutavatkin huolista ja epäkohdista. Silti asiat ovat tosiasiaissa hyvin tai ainakin melko hyvin.

Tahdon tehdä parhaani

Avataan sitten evankeliumit. Mitä Jeesus opettaa mielenrauhasta? Ehkä vastausta voisi etsiä Jeesuksen kutsusta muutokseen. Tehkää parannus, kääntykää, muuttakaa elämänne.

Samalla hän kertoi, miksi muutos on mahdollista. Jumalan valtakunta on tullut lähelle, se on teidän keskellänne. Se vaikuttaa sekä Jeesuksen persoonassa että ihmisten sisimmässä. Siksi elämä voi löytää ehjemmän suunnan. Mutta se vaatii aloittamista, liikkeelle lähtemistä.

Jeesus nimittäin tiesi, että monet olivat joutuneet ristiriitaan sisimpänsä kanssa. Elämässä oli sellaista, johon omatunto osoitti syyttävän sormensa ja pyysi muutosta. Mielenrauha lähtee siitä, että on sovussa elämän ja Jumalan omien lakien kanssa.

Tämä on helppo sanoa. Se ei vaadi montaa virkettä.

Mutta sen täytäntöön laittaminen vie koko elämän. Jeesus tarkoitti kääntymisellä ihmisenä kasvamista. Se voi joskus alkaa kertakaikkisella yhteen hetkeen paikallistuvalla heräämisellä. Mutta pohjimmiltaan se on pitkä oppimisen, erehtymisen ja kasvamisen prosessi.

Jeesuksen kutsun voi ilmaista arkisemmin partiolupauksen sanoin. Tahdon tehdä parhaani. Tästä asentees-

ta syntyy juuri oikean kokoinen tyytyväisyys itsen. En luule liikoja itsestäni, mutta en myöskään väheksy sitä, mitä olen. Voin seistä selkä suorassa ihmisten ja Jumalani edessä.

Ihmisenä kasvamiseen kuuluu äkiseltään ristiriitaiselta näyttävä kaksoisnäkökulma. Toisaalta se on muutosta ja liikettä. Mutta toisaalta en voi yrittää olla jotakin muuta kuin mitä juuri nyt olen. Siksi minun täytyy oppia myös hyväksymään nykyinen olemiseni. Tässä olen, eikä muuta tarvitsekaan olla juuri nyt.

Kehosta eheyttä mieleen

Raamatun ihmiskuvaa sanotaan usein holistiseksi. Ihminen muodostuu mielen ja ruumiin kokonaisuudesta. Puhutaan myös kolmikantaisesta ihmiskuvasta. Meissä on henki eli yhteys Jumalaan, sielu eli kunkin oma persoonallinen kokemus omasta itsestä ja olemme fyysinen ruumis.

Ihmisen ruumiillinen ulottuvuus on kuitenkin jäänyt syrjään hengellisyiden historiassa. Sisäistä lepoa on etsitty vain mielen sisäisistä asioista. Kokemus kuitenkin osoittaa, että mielenrauhaan tarvitaan myös sopu oman ruumiin kanssa. Terve sielu terveessä ruumiissa.

Lisäksi kehon kautta mielikin voi saada aivan erityisen siunauksen. Kehon nimittäin pitää rasituksesta, liikunnasta ja terveellisestä ruoasta. Kun se saa niitä, mielikin voi paremmin. Jokainen liikunnan iloon herännyt todistaa tämän.

Ehkä Paavali on oivaltanut jotakin tästä, kun hän sanoo ihmisen ruumista Pyhän Hengen temppeleiksi. Siksi ruumista ei pidä vahingoittaa eikä sen himoille pidä antaa periksi. Näistä varoituksista seuraa myös positiivinen kehoitus, vaikka apostoli ei sitä enää sanokaan suoraan.

Kehosta on pidettävä hyvää huolta. Senkin kautta kulkee tie kohti suurempaa ihmisyyden iloa.

● KARI KUULA
TT, pastori



Eija Noppari ja Vuokko Nietola opettavat Porin Diakissa mielenterveysasioita.

Johanna Sointula

Kokonaisvaltaista ja yksilöllistä hyvinvointia oppimassa

Terveen mielen ja sairauksien suhdetta pohditaan Diakonia-ammattikorkeakoulussa Diakin arvojen pohjalta.

Porin Diakin lehtorit **Vuokko Nietola** ja **Eija Noppari** ovat mielenterveys ja päihteet -opintokokonaisuudessa työpareja. Lehtori **Mirva Heikkilä-Tyni** toimii kirkon alan ja diakonisen hoitotyön opettajana.

Terveen mielen ja sairauksien suhdetta käsitellään alusta alkaen monin eri tavoin Diakin tutkimuksissa.

Diakonia-ammattikorkeakoulun pedagogiikan ytimessä ovat Diakin arvot: kristillinen lähimmäisenrakkaus, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, avoin

vuorovaikutus sekä laadukas ja tuloksellinen toiminta.

Koulutuksessa ovat keskeisellä sijalla dynaaminen yhteisöllisyys, ilmiölähtöisyys, ammatillinen reflektiivisyys ja kehittävä työote.

– Kolmantena lukukautena tulee varsinaisesti mielenterveys ja päihteet -opintokokonaisuus, Eija Noppari kertoo.

– Oleellista on pohtia omaa itseään ja suhtautumistaan käsitteisiin ja/tai ilmiöihin kuten sairaus, terveys, pa-

ha ja hyvä. Oman prosessin ja omien varjojensa pohdinnan kautta voi ymmärtää, miten meissä kaikissa ihmisissä ovat limittäin nämä puolet. Siten voi syntyä valmiuksia kohdata erilaisia ihmisiä tasavertaisina ja kyky nähdä sairauden taakse, Mirva Heikkilä-Tyni sanoo

Kokonaisvaltaisuuden näkökulma on hänen mielestään tärkeää kaikessa kohtamisessa. Ihmistä ei saisi lähestyä ”pelkkänä sairautena” tai yhdestä näkökulmasta käsin. – Ammatillaisen olisi kyettävä tarkastelemaan asioita, ihmisiä ja ilmiöitä laaja-alaisesti. Tähän liittyy se lähtöajatus, että ”mikään ei ole vain sitä, miltä se näyttää”.

– Puolueettomuuden ja neutraaliuden tavoite on tärkeää kaikessa kohtaamisessa. Täysin ennakkoluulotonta tilaa on mahdotonta saavuttaa, mutta viisautta on se, että tiedostaa omat ennakkoluulonsa ja käsittelee niitä, Heikkilä-Tyni kertoo.

Eija Nopparin mukaan terveyttä ja sairautta tarkastellaan opinnoissa kokonaisvaltaisesti. Keskeiset mielenterveyden häiriöt käydään myös läpi. Terveyttä ei ole ilman mielenterveyttä, kuten WHO:n (2004) julkilausemussa todetaan.

Monimuotoinen oppimisprosessi

Ensimmäisien lukukausien opinnot kasvattavat oppilasta kohti laajempia, syventäviä oppimiskokonaisuuksia. Opiskelijoiden ammatillista ja persoonallista kasvua tuetaan monimuoto-opetuksella, johon sisältyy paljon itsestä työskentelyä. Lähiopintoihin tutustutaan ennakkotehtävien muodossa, ja harjoittelut ovat tärkeä osa oppimisprosessia.

Mirva Heikkilä-Tyni tuo esiin, miten tärkeää oppimisessa ovat ilmiölähtöisyys ja kokemuksellisuus. Tietoa ei vain syötetä opiskelijoille, vaan opiskelija löytää itsereflektion kautta uutta.

– Opiskeluaika on matka, jonka aikana on mahdollisuus tutustua itseensä. Omien voimavarojensa ja rajojensa tunnistamisessa on tärkeää, että uskaltautuu dialogiin terveesti herkkänä ja empaattisena.

– Terve nöyryys on oleellista myös hoitotyössä. On oltava tietoinen siitä, että täydellisiä ihmisiä ei ole ja hyväksyttävä oma keskeneräisyytensä.

Vuokko Nietola kertoo harjoitteluihin liittyvistä kolmikantakeskusteluista opiskelijan, työpaikalla olevan ohjaajan ja harjoittelun ohjaajaopettajan kesken.

– Palavereissa käydään läpi opiskelijan kokemuksia, ja harjoittelujakson päätyttyä reflektoidaan harjoittelua.

Eija Noppari tuo esiin, miten eri lukukausille sijoittuvat harjoittelut syventävät opiskelua ja oppimista. Opis-

kelija saa laajan näkökulman tulevaan työalaansa.

– Opintoihin sisältyy myös osallistumista erilaisiin työelämähankeisiin. Tämä syventää opiskelijan ammatillista osaamista ja valmistaa häntä siirtymään työelämään valmistumisensa jälkeen, Nietola lisää.

Diakin opintokokonaisuuksissa perehdytään ammatillisuuteen ja asiakkuusprosesseihin monipuolisesti.

– Sisällöllisiä painotuksia mielen-terveys- ja päihdeopinnoissa ovat mm. asiakkaan kohtaamisen taidot, varhainen puuttaminen sekä kriisityö, Nietola luetlee.

– Mielenterveys ja päihde -alan ammattilaisen on pystyttävä työyhteisössään keskustelemaan ja seulomaan itseään. Ammatillinen tiedostaa alaan ja sen ammatillisiin liittyvän leiman, Noppari jatkaa.

Hengellisyys voi suojata ja edistää mielenterveyttä, mutta joissakin tapauksissa toimia myös päinvastaisesti. Heikkilä-Tyni ottaa esille syyllisyyden ja häpeän.

– On tärkeää hahmottaa, millaisesta syyllisyydestä ja häpeästä on kysymys, terveestä vai epäterveestä. Entä mikä voisi olla paras apu esim. epäterveen, äärimmäisen yliherkän syyllisyy-

den hoitamisessa? Psykkisen ja hengellisen tuen tarpeen hahmottamisessa ja asiakkaan tarvetta vastaavan auttamismuodon ja kohtaamistavan valinnassa on ammattilaisella erityinen haasteensa.

Rajaton kampus

Diakonia-ammattikorkeakoulu tekee laajasti yhteistyötä työelämän kanssa. Nietola kertoo heidän hiljattain kutsuneen koolle Satakunnan mielenterveys- ja päihdealan toimijoita. Opintokokonaisuuksien kehittäminen tapahtuu tiiviissä yhteistyössä työelämän kanssa.

– Teemme koko ajan asiantuntijavaihtoa ja pyrimme olemaan avoimia yhteiskuntaan päin ja olemaan niin sanotusti rajaton kampus, Noppari toteaa.

Heikkilä-Tyni kertoo esimerkkinä hiljattain päättyneestä Diakin tutkimus- ja kehittämishankkeesta. Siinä kehitettiin yhteistyössä paikallisia toimintamalleja, joiden avulla edistetään lapsiperheiden, työikäisten ja ikääntyvien terveyttä. Hankkeesta tehty raportti on ilmestynyt nimellä *Diakoniasat terveyden edistäjinä*, **Helena Kotisalo** ja **Lea Rättyä**.

● JOHANNA SOINTULA

Sari Hellman toimii sairaanhoitajana Porin kaupungin psykososiaalisissa asumispalveluissa mielenterveyskuntoutujien tuetussa asumisyksikössä.

Hän valmistui perushoitajaksi 1988 ja on sen jälkeen kouluttanut itseään työn ohella aikuispsykiatrian alalla.

Vuonna 2008 hän aloitti monimuoto-opiskeluna sairaanhoitajan opinnot Porin Diakissa ja valmistui kolme vuotta sitten. Työn ohessa suoritettujen opintojen vaativat paljon, mutta Sari on nyt tyytyväinen.

– Sain syventävää tietoa paljon, jota voin käyttää työssäni.

Hän kiittelee ymmärtävää suhtautumista opiskelijaa kohtaan.

Opiskelu vahvisti hänen omaa osaamistaan ja antoi välineitä omaan henkiseen jaksamiseen.

– Somatiikan puolelta sain paljon uutta tietoa. Nyt voin havainnoida asukkaita eri tavalla ja kiinnittää huomiota ennaltaehkäiseviin toimiin esimerkiksi 2 tyypin diabeteksen ehkäisemisessä.

Sarin mielestä opiskelijalla oli suuri vastuu omista opinnoistaan. Hän olisi toivonut, että opinnoissa olisi perehdytty myös neuropsykiatriaan.

– Opiskelu vahvisti ammattitieteitäni, antoi työvälineitä ja ymmärrystä sekä vahvisti jatkuvan oppimisen tärkeyttä.

Velvollisuudesta iloon

Diakoniatyöntekijöiden kokemuksia kutsumuksesta ja sen merkityksestä työssä

Opinnäytetyömme nimeen *Velvollisuudesta iloon* kiteytyy kuuden diakoniatyöntekijän kokemukset kutsumuksesta ja sen merkityksestä työssä.

Halusimme tutkia ilmiötä, joka näyttää olevan edelleen hämmentävän ajankohtainen ja joka koskee meitä itseämmekin pian valmistuvina Sosionomi (AMK) -diakoneina.

kutsumustyössään. Eräs haastateltava kuvasi näin:

”Kutsumus on totaalista läsnäoloa työssä. Se on läsnä kaikissa asioissa. Joskus se on sitä, että minä lajittelen roskat, ja joskus se on sitä, että minä jak-san ihmisen rinnalla vaikka se haistat-taa minulle. Se on läsnä kaikessa. Se nä-kyy ilona, että okei, tässä olen ja tämä tehdään.”

Kutsumus koeteilla

Diakoniatyön laaja-alaisuus ja jatkuva muutoksessa eläminen kuormittavat työntekijää ja haastavat myös kutsumusta. Koettiin, että kutsumus hukkuu välillä työtaakan alle. Työajattomuus ja itsenäinen työ vaativat työntekijältä työn tarkkaa rajaamista ja jatkuvaa tasapainoilua työn ja vapaan välillä. Näyttäisi siltä, että työn kutsumukselliseen luonteeseen sisällytetään edelleenkin uhrautuvuutta ja nöyryyttä. Eräs haastateltava kuvasi, että vaikka työstä saisikin hyvää palautetta, työssä ei saa tuntea olevansa hyvä. Merkittävämpää on alttius toteuttaa Jumalan kutsua. Uhrautuva palveleminen ja työajaton työ muodostavat kuitenkin jaksamisen kannalta vaarallisen parivaljakon. Toisaalta juuri silloin, kun omat voimat ovat vähissä, kutsumus kirkastuu ja syntyy kokemus, että taivaallinen kutsuja antaa voimat ja auttaa eteenpäin. Kutsu-musta koetellaan juuri paineiden alla.

Haastateltavat pohtivat diakonia-työn asemaa kirkossa. Nähtiin, että tulevat muutokset seurakuntarakenteis-sa ja mahdollinen diakonaattiuudistus voivat murtaa diakonian asemaa. Jo nyt monet kokevat, että työ on siirtynyt kohtaavasta työstä etäämmälle asiak-kaista ja toimistotyön määrä on lisääntynyt. Tällöin ei toteudu diakoniatyön luonne niiden auttamisena, joiden hä-tä on suurin ja joita ei muulla tavoin au-teta. Vaikka diakoniatyön arvostus aut-tamistyönä yhteiskunnassamme näyt-

Tutkimusmenetelmämme ei etsi yleis-tettävyyttä. Laadullinen tutkimus ra-jaa otosjoukon pieneksi, mutta suo mahdollisuuden tarkastella syvälli-semmin tutkittavaa ilmiötä. Haastat-elimme kuutta diakoniatyöntekijää, joiden työssäoloaika vaihteli alle vii-destä lähes 20 vuoteen. Haastateltavat olivat erikokoisista seurakunnista.

Kutsumus velvoittaa ja voimaannuttaa

Tutkimuksessamme kutsumuksen merkitys näyttäytyi kahtalaisena. Kutsumus koettiin Jumalan antamana kutsuna, joka velvoittaa tekemään juuri sitä työtä, johon on kutsuttu. Kutsumuksen synnyttämä velvollisuuden tunne saa tekemään työtä jopa niin sitoutuneesti, ettei kunnolla uskalleta pohtia, voisiko tehdä jotain muu-takin. Samanaikaisesti koettiin valta-vaa iloa siitä, että saa tehdä työtä oma-na itsenään, omine heikkouksineen ja vahvuuksineen. Koettiin, että Jumalan antama kutsumus kannattelee ja antaa voimia silloin, kun kokee voimatomuutta työntekijänä.

Se, miten diakoniatyöntekijä voi toteuttaa omaa kutsumustaan, vaihte-li kuuden haastateltavan kesken. Joku koki, että ei tee tällä hetkellä sitä työ-tä, johon hänellä alkuperäinen kutsu-muksensa oli. Useimmat kuitenkin oli-vat sitä mieltä, että työtä tehdään juuri kutsumuksesta käsin, että on juuri nyt

Marjaana Juola



täisi lisääntyneen, ei samaa kehitystä ehkä löydy kirkon sisällä. Vai miten on selitettävissä se, että samalla kun asiakasmäärät kasvavat ja työ monimuotoistuu, resursseja tiukennetaan.

Vaikka kutsumus itsessään on positiivinen asia, on sillä myös kääntöpuolensa. Haastateltavat kuvasivat, kuinka voimakkaan kutsumuksen omaava työntekijä voi väheksyä työtoverinsa kutsumusta. Se voi merkitä jopa toisen uskon kyseenalaistamista. Ristiriitoja voi syntyä oman kutsumuksen ja työnantajan odotusten välillä. Voimakas kutsumus voi myös vahvistaa individualistista työtettä, jolloin resursseihin suhtaudutaan epärealistisesti. Voimakkaaseen kutsumukseen näyttäisi myös liittyvän se, että työntekijän hengellisyys koetaan jollain tapaa vääristyneenä. Asiakastyössä liiallinen hengellistäminen estää näkemästä asiakkaan todelliset tarpeet. Työntekijällä voi olla esimerkiksi rukoileminen ongelmanratkaisutapana. Haastateltavat totesivat, että kutsumuksestaan saa pitää kiinni, mutta sen toteuttaminen vaatii avoimuutta ja työyhteisön tukea. Nähtiin, että seurakunnissa tarvittaisiin enemmän yhteisen työnäyn kirkkastamista.

Kutsumus vaatii pysähtymään

Haastateltavat kokivat kutsumuksen välillä heikompana, välillä vahvempaan. Oman hengellisen elämän hoitaminen nousi merkittävimmin esille, kun kysyimme, mikä vahvistaa kutsumusta. Hiljentyminen Jumalan ja oman elämäntilanteen edessä antaa voimavaroja diakoniatyöntekijälle. Hengellisiin tilaisuuksiin osallistuminen omassa seurakunnassa vapaaajalla voidaan kokea kuitenkin vaikeana. Silloin kuin työntekijä itse kaipaisi lepoa ja yksityisyyttä, näkee seurakuntalainen diakoniatyöntekijän silloinkin työssään. Osa haastateltavista kaipasikin enemmän hengellisesti ruokkivia elementtejä työyhteisön arkeen. Kutsumus voi kadota tai vääristyä, ellei välillä pysähdy tarkastelemaan omaa persoonaansa ja omaa työtään. Toisen tapa pysähtyä on retriitti tai rukous, toista voi auttaa työnohjaus.

Diakoniatyön alkuvaiheissa työntekijältä edellytettiin vahvaa kutsu-



Auli Hokkanen

musta ja uhrimieltä. Nykypäivänä kutsumus ei ole ainoastaan kristillinen hyve, joka ymmärretään palvelamiseen heittäytymisenä itsensä uhrautten. Kutsumus on myös intohimoa työhön, kokemista, että tässä on parhaimmillaan.

Haastatteluissa nousi ehkä yllättäenkin esille, kuinka merkittävä voimavaratekijä kutsumus on diakoniatyössä ja osa diakoniatyöntekijän ammatti-identiteettiä. Mielenkiintoista on, että diakonian uusimmat oppikirjat eivät mainitse kutsumusta ja myöskään uusimmissa diakoniatyön voimavaroja kartoittavissa tutkimuksissa kutsumusta ei mainita.

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen, merkittäviä oi-

valluksia synnyttänyt matka. Olemme kiitollisia, että saimme mahdollisuuden kurkistaa kuuden ammattilaisen kokemuksiin ja merkityksiin kutsumuksesta. Erään haastateltavan lausahdukseen tiivistyvät myös omat löytömmme tässä opinnäytetyössä.

”Jaksais luottaa siihe, että Taivaan Isä on jokaiselle antanu oman kutsumuksen.

”Että ei meidän tarvi rakentaa toiselle kutsumusta. Annettais vaan toisillemme tilaa, ja luotettas siihen, mutta myös keskusteltais.”

● AULI HOKKANEN JA MARJAANA JUOLA

Sosionomi (AMK) -diakoniopiskelijat

Vakaumus mielen- terveyden tukena

**Kasvatuksen ja elämänsattumusten myötä psyykemme syvä-
rakenteisiin muovautuu kullekin omanlainen ideologinen elämän-
selitys. Osa omaksumistamme uskomuksista on sellaisia, että ne
kantavat meitä hädän hetkellä, osa sellaisia, että ne painavat
meitä alaspäin kohti pelkoa ja ahdistusta. Vakaumus voi siis
yhtäältä olla minuuden kasassa pysymistä tukeva turva-
rakennelma, mutta se voi olla myös aikuisuutta ja itsenäisyyttä
murentava haitallinen uskomusjärjestelmä.**

Elämänmullistusten keskellä vakau-
mukseen liittyvä osa meissä aktivoi-
tuu ja se haastaa meitä pohtimaan elä-
män perimmäisiä kysymyksiä. Kriisi
saa meidät arvioimaan uudelleen elä-
määmme ja tekemiämme valintoja. In-
himillisen katastrofin keskellä, vaka-
van sairauden tai kuoleman kosketta-
essa ihmisen mieli kuormittuu ja saat-
taa myös murtua väliaikaisesti tai py-
syvästi. Psykykkisesti kuormittuneen
ihmisen rinnalla kulkevan on olta-
va tarkkana, ettei herätä toisessa lisää
negatiivisia tunteita ja tule tukeneek-
si epäterveitä uskomuksia tai epärea-
listisia toiveita.

Erilaiset sisäiset maisemat

Vakaumuksen sisältöä oleellisem-
paa on logopedian luoneen **Viktor E.
Franklin** mukaan se, että jokin omak-
suttu elämänselitys ylipäättään on. Kun
kriisi kohtaa ja ihmisen elämän turva-
rakennelmat petteävät, ihminen puto-
aa. Putoamisen hetkellä on hyvä, et-
tä on jotain, mihin pudota. Jos vakau-
mus on esimerkiksi kristillinen, saat-
taa kriisiin joutuneen kuva Jumalasta
olla julma ja mielivalentainen, rankaise-
va ja ihmisen hylännyt. Mutta silloin-
kin hänellä on vastassaan taho, jonka
puoleen tai perään huutaa. Suhdetta
ahdistavaksi ajateltuun Jumalaan voi

aina muuttaa – helpommin kuin luo-
da suhdetta tyhjästä.

Toisen vakaumusta kunnioittava
asenne ei arvioi sitä, onko hätään jou-
tunut oikeassa tai väärässä, vaan ky-
syy: *pärjäätkö sinä rakentamasi aja-
tusmaailman kanssa?* Oma ajatukseni
on, että me kristityt emme voi omia ih-
misten hengellisiä tarpeita. Emme saa
sanella sitä, miten ihmisten yliluon-
nolliset kokemukset tai kaipaus tuon-
puoleiseen tulee sanoittaa. On tärkeää
kuunnella, millaisessa hengellisessä ja
vakaumuksellisessa maisemassa koh-
taamani ihminen kulkee. Mihin hän
uskoo, mitä hän pelkää ja mitä hän
kaipaa? Psykiatrisen sairaalan sairaal-
apappina yritän opetella kohtaamani
ihmisen käyttämää vakaumuksellista
tai uskonnollista kieltä, jotta ymmär-
täisin jotain hänen sisäisestä maise-
mastaan. On turha alkaa kinaamaan
jonkin termin sisällöstä, vaan opetella
hetkeksi uusi merkitys tutulle sanalle.

Toisinaan sielunhoitajan tehtävänä
on toimia tulkkina potilaan ja muun
maailman välillä. Kun potilaalla on us-
konnollisia harhoja tai hän käyttää voi-
makasta uskonnollista kieltä, voi syn-
tyä väärinymmärryksiä hoitohenkilö-
kunnan kanssa. Yleisesti hyväksyttä-
vän kielen ja ihmisen oman kielen vä-
lillä voi olla näennäinen ristiriita. Ih-
minen, joka ilmoittaa olevansa Jeesus

Kristus, saattaa rienauksen sijasta ker-
toa yli inhimillisten voimien käyneestä
kivusta ja taakasta. Joko omastaan tai
siitä, mitä on ollut todistamassa. Sa-
mastuminen Kristuksen kärsimyksiin
luo hänelle mieltä mielettömyyteen.
Tai mitä omaan elämäänsä liittyvää
kipuileekaan ihminen, joka muotoilee
asiansa kysymykseksi *Onko kaikissa ti-
lanteissa pakko antaa anteeksi ja kun-
nioittaa isäänsä ja äitiänsä?* Rinnal-
la kulkijan on viisaampaa kysyä lisää
kuin vastata esitettyyn kysymykseen.
Vain siten saa tietää, mistä itse asiassa
puhutaan.

Sairastuminen on keino suojautua

Yksi osa sairaalapapin työtä on toi-
mia vakaumuksellisten tarpeiden
huomioon ottamisen puolestapuhuja-
na. Psykykkisesti kuormittunut ihmi-
nen tarvitsee sairauden hoitamisen li-
säksi aina myös elämänselityksen
sä empaattista kohtaamista. **Martti
Lindqvist** toteaa kirjassaan *Hyvä elä-
mä* (Otava 1984) näin:

*Mielisairauden kohtaaminen aut-
taa ymmärtämään minuuden ja maa-
ilman välistä problematiikkaa. Mieli-
sairaus on usein todeksi tullut valhe.
Siinä ihminen ottaa koko maailman
mukaan omaan kaaokseensa. Hänel-
le se ei ole harhaa, vaan perimmäinen
ja paljas totuus. Siksi sairaus on askel
totuuteen eikä valheeseen. – Ihminen
sairastuu aina totuuteensa – ei suin-
kaan valheeseensa. – Sairas ihminen on
äärimmäisen herkässä vuorovaikutuk-
sessa elämän kanssa, mutta hän ei jak-
sa luottaa elämäänsä. Hänessä on tullut
pintaan se kauhu, mikä meissä muissa
elää vielä pinnan alla.*

Sairaalapappina en ole vastuussa
diagnoosista tai lääkityksestä, joten
voin kuunnella ihmistä ennakkoluu-



Ulla Ruusukallio

lottomasti. Sairastuessaan ihminen on äärimmäisen herkillä oman vakaumuksensa edessä. Psykoottisen ihmisen harhat ja epäluulot eivät ole sattumanvaraisia, vaan niiden kautta hän kertoo jotain itsestään ja elämästään, sen sietämättömyydestä ja kaaoksesta. Masentunut ei masennu vahingossa tai huvikseen, vaan sairastuminen on keino suojautua jonkin edessä, esimerkiksi menetyksen aiheuttaman surun. Kirkon työntekijänä olen hengellisesti orientoituneelle potilaalle auktoriteetti. Papin sana voi hoitajan sanaa painavammin vapauttaa toipumisen esteenä olevasta syyllisyydestä tai häpeästä ja tuoda lohtua surevalle.

Mikä on hyvä vakaumus?

Sielunhoitajana näkee, kuinka psyykkisesti sairaan elämässä usko ja vakaumus saattavat olla hänen psyykeensä terveintä aluetta. Viisas hoitoyhteisö tai sielunhoitaja tukee ihmisen tervettä ja elämää kantavaa vakaumusta silloinkin, kun se poikkeaa omasta ajattelusta. Uskonnoilla ja ideologioilla on kautta maailman sivu tehty myös pahaa. Psykeltään vielä terveiden kirjoissa kulkevien vakaumuksen motivoimat toimet voivat olla hy-

vinkin sairaita ja sisältää toisten psyykettä hajottavia piirteitä. Hengellisenä auktoriteettina on huolehdittava, että tulee tukeneeksi nimenomaan ihmisen psyyken eheyttä ja aikuisuutta eikä esimerkiksi lapsenomaisia riippuvuuksia tai pakko-oireita.

Millainen sitten on elämän kannalta hyvä vakaumus? Hyvä vakaumus on moraalisesti kestävä ja kohtuullinen, kasvulle tilaa antava. Se sallii itselle ja toisille erehtymisen ja uuden yrityksen. Aikuinen vakaumus kunnioittaa toisia, mutta asettaa terveellä tavalla myös

rajoja. Hyvä vakaumus etsii yhteyttä ja yhteistä erojen ja eristämisen sijaan. Elämää kantava vakaumus tuo ihmiselle turvan niissä tilanteissa, joissa elämä satuttaa. Ideaali vakaumus kantaa siinäkin tilanteessa, kun ihminen joutuu sopeutumaan elämänsä kipeisiin realiteetteihin, ei parannu ja kuolee. Vastoinikäyminen, menetykset, suru ja murhe ovat luonnollinen osa ihmisen elämää – eivät rangaistusta tai kosta, tai jotain hyvän elämän ulkopuolelta tulevaa, kutsumatonta ja pahaa. Elämää tukeva vakaumus hyväksyy tämän. Teoillamme ja valinnoillamme on seuraukset, ja vääristä valinnoista johtuvien asioiden kanssa on joskus vain opittava elämään. Silti mennyt ei fatalistisesti ennusta tulevaisuutta. Saamme toivoa parempaa tulevaisuutta, unelmoida ja kurkotella tähtiin omalta paikaltamme. Elämä on kipeä ja ihana lahja, jota voi oppia elämään.

● ULLA RUUSUKALLIO

Psykiatrisen TAYS Pitkaniemen sairaalan saarialapastori, nuorisotyönohjaaja

Suomalaisten tutkimusten mukaan ainakin joka neljännellä perusterveydenhuollon palvelujen käyttäjällä on jokin mielenterveyden häiriö. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin nettisivuilla kerrotaan, että lapsista ja nuorista noin 15–20 %:lla arvioidaan olevan jonkinlainen mielenterveyshäiriö ja noin 7–8 % heistä on erityistason psykiatrisen hoidon tarpeessa. Suomalaisista aikuisista noin 20–25 % ja ikääntyvistä yli 65-vuotiaista noin 16–30 % kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Skitsofreniasta tai muusta syystä johtuvan psykoosin tai kaksisuuntaisen mielialahäiriön kanssa kamppailee vuositasolla yhteensä noin 2 % väestöstä. Myös eräät elimelliset sairaudet tuottavat psykiatrisia oireita.

<http://www.pshp.fi/default.aspx?contentid=29161>

Mitä kirkon tulisi ajatella

Mindfulness on herättänyt kiinnostusta ja keskustelua seurakunnissa. Ari Ojell näkee mindfulnessissa monia myönteisiä puolia. Samalla hän toteaa, että vastaavanlaisia elementtejä voi hakea myös kristillisestä perinteestä.



Aarne Ormio

Mindfulnessiin kohdistuvasta kiinnostuksesta kertoo osaltaan se, että helmikuussa Kirkkohallituksen tiloissa Helsingissä pidetty *Mindfulness tulee (tuli jo) – tiedostaako kirkko?* -seminaari keräsi 140 osallistujaa. Onkin syytä pohtia, mistä mindfulnessissa on kysymys ja mitä siitä pitäisi ajatella.

Mindfulness on suomennettu tietoiseksi hyväksyväksi läsnäoloksi.

– Mindfulnessissa on kysymys läsnäolon harjoittamisesta tekemisen tai ei-tekemisen muodossa. Tässä ja nyt-hetkessä elämisen on todettu vaikuttavan positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Mindfulnessiin kuuluu esimerkiksi tietoisien syömisen harjoituksia, tietoisien kävelyn harjoituksia, istumameditaatiota ja kehomeditaatiota, sielunhoidon soveltavien opintojen yliopisto-opettaja ja mindfulness-ohjaaja **Miia Leinonen** kertoo.

Mindfulness-menetelmän kehitti 1970-luvulla amerikkalainen lääkäri **Jon Kabat-Zinn** stressinhallintaan ja masennuksen uusiutumisen ehkäisyyn.

– Mindfulnessin juuret ovat zenbuddhalaisessa meditaatiossa, mutta siitä on karsittu pois kaikki uskontoon viittaava, joten menetelmä on uskonnoton. Mindfulness vertautuu mielestäni lähinnä uskonnottomaan meditaation harjoittamiseen.

Leinosen mukaan mindfulnessin suosio on kasvanut monilla saroilla, esimerkiksi psykoterapiatyössä, traumatyössä ja lääketieteellisessä kivunhoidossa.

Ari Ojell

– Tutkimusten mukaan mindfulnessista on apua muun muassa kipujen hoitoon, masennuksesta toipumiseen, päihteidenkäytön ehkäisyyn, syömishäiriöihin ja traumojen parantamiseen. Ei ole ihme, että mindfulness on suosittua. Se on edullinen ja tehokas menetelmä monenlaisiin ihmillisiin kipuihin. Olen itsekin nähnyt mindfulnessin positiiviset vaikutukset elämässäni.

– Uskon, että mindfulness on nousut esiin myös ihmisten tarpeesta hakea hiljaisuutta ja rauhaa, hiljentymistä kiireen keskellä. Mindfulness on yksi tapa löytää ratkaisu elämän hektisyyden ja stressin hallitsemiseen. Sitä käytetään paljon esimerkiksi työpaikoilla työssä jaksamisen tukena.

Hyvinvointia ja sopusointua

Kirkkohallituksessa teologian ja ekuumenian vs. asiantuntijana työskentelevän **TT Ari Ojellin** mukaan mindfulnessin zeniläinen tausta ei tee siitä kristinuskolle vaarallista ja lähtökohdaisesti torjuttavaa.

– Kristinuskolle alkuperäisen juutalais-hellenistisen kulttuuripiirin ruokkima läntinen kristitty – jollaisia me suomalaiset luterilaisetkin olemme – voi rauhallisesti tarkastella menetelmää toisessa kulttuuripiirissä muokautuneen viisaustradition eräänä ilmentymänä. Sen arvoa ei punnita ajallisen ja paikallisen alkuperän vaan sisällön ja tarkoituksiperien mukaan.

Ojell toteaa, että mindfulness pyrkii edistämään henkistä hyvinvointia sekä mielen ja ruumiin välistä sopusointua.

– Henkisiä voimavaroja vapautta-
vaan mielenhuoltoon ja ruumiilliseen

mindfulnessista?

hyvinvointiin pyrkiessään menetelmä toimiikin useiden kohdalla tyydyttävästi. Kristityillä ei ole tietenkään mitään erityistä syytä pelätä tai vastustaa tällaista.

Ojellin mukaan on tärkeää, ettei mindfulnessia harjoittava ihminen ajattele sen olevan ratkaisu hengelliseen kaipuuseen.

– Mindfulnessissa korostetaan, että sillä ei pyritä ratkaisemaan kenenkään uskonnolliseen vakaumukseen liittyviä hengellisiä kysymyksiä. Pidän tätä teologisesti ajateltuna merkittävänä asiana. Teologisessa mielessä mindfulness muuttuu ongelmalliseksi, jos sillä haetaan vastauksia henkilön syviin uskonnollis-eksistentiaalisiin kysymyksiin.

– Mindfulnessin ei tule olla keino päästä yhteyteen perimmäisen todellisuuden kanssa tai saavuttaa hengellinen ja jumalallinen ymmärrys ja autuus. Kristillisen uskon ja ajattelun mukaanhan ihminen ei vielä löydä autuutta tai Jumalaa pelkästään itseään tutkimalla ja löytämällä eikä tulemalla tietoiseksi itsestään ja ympäristöstään. Myös ohjaajalla on suuri vastuu pysyä uskollisena mindfulness-menetelmän omille tavoitteille ja rajoille.

Ojell toteaa, että mindfulnessin avulla ihminen voi rauhoittua tarkastelemaan omaa tilaansa ja hyväksyä itseään koskevat tosiasiat sellaisena kuin ne tässä ja nyt ovat.

– Kristillisesti ajateltuna henkilö näkee itsensä siinä valossa, jossa Jumala hänet joka hetki näkee. Menetelmää voidaan siis käyttää henkisenä keinona saapua ihmisen sisäiseen kohtaamispaikkaan armollisen Jumalan kanssa. Tästä voi alkaa varsinainen hengellinen matka.

Vahva kristillinen perinne

Ojellin mukaan kristinuskon kontemplatiivinen perinne ei jää toiseksi, kun sitä vertaillaan alkuperältään itämaisten meditaatioiden muotoihin. Ojell määrittelee kristinuskon kontemplatiivisen perinteen alkuvoimaiseksi, vahvaksi ja syvälliseksi. Hänen mukaansa hengellisessä meditaatiossa ihminen ei enää etsi itseään vaan kuuntelee ja seuraa Jumalaa. Ihminen on Jumalan hoidossa.

– Tällöin ei ole enää tarvetta puhua mindfulness-menetelmästä vaan kristillisestä kontemplaatiosta ja hiljaisuuden viljelystä.

Siihen arkkityypin antaa jo hiljaisuudessa ”ajatuksiaan kuin lampaita paimentanut” Mooses, joka Jumalan vuoren juurella kuuli Jumalan puhuvan hänelle palavasta pensaasta. Varhaiset kristityt uskoivat, että Mooses-ta puhutteli tuolloin Kristus.

– Alkujaan zen-mietiskelyyn liittyvien menetelmien käytännöllinen, tämänpuolinen arvo mielen valmistamisessa Jumalan puhuttelua varten on ymmärretty kirkon piirissä jo kauan ennen nykyistä mindfulness-keskustelua. Alun perin siihen havahduttiin katolisen Japaninlähetyksen piirissä. Myös meikäläinen, luonteeltaan ekuumeeninen hiljaisuuden liike on saanut näitä vaikutteita. Nykyisessä mindfulnessissa ei ole sille tai yleensäkään nykyiselle kristillisen kontemplaation perinteelle enää mitään uutta, Ojell pohtii.

Keppijumppaa ja mindfulnessia

Ojellin mielestä seurakunnissa onkin hyvä tiedostaa riittävästi kirkon oma



Miia Leinonen

hiljaisuuden viljelyn perinne ja pitää tätä perinnettä vahvana.

– Mindfulnessin sijaan kannattaa puhua riittävästi kristillisestä hiljaisuuden viljelystä. Jos seurakuntaan halutaan tuoda varsinaista mindfulnessia, menetelmä on syytä tuoda ja esitellä kaikille osapuolille reilulla ja turvallaisella tavalla. Kaikille tulee selvittää, mistä on kysymys. Mindfulnessin alkuperäisen tarkoituksen mukaisesti siinä ei tule olla henkilön uskonelämään liittyviä tavoitteita.

Ojell toteaa, että seurakuntien ohjelmassa on esimerkiksi keppijumppaa ja sähkövuoroja.

– Niillä edistetään ruumiillisen liikunnan kautta eri-ikäisten seurakuntalaisten yleistä mielen virkeyttä. Seurakunnissa ei liene estettä edistää mielen ja ruumiin yleistä hyvinvointia myöskään mentaalisiin harjoittein.

● JUHANA UNKURI



Paivi Penttilä

Mielenterveysomaisten tukeminen

Psyykkiset sairaudet ovat koko perheen sairauksia. Psyykinen sairaus poikkeaa somaattisesta sairaudesta siltä osin, että siinä koko perheen henkinen tasapaino järkkyy. Sairastunut mieli saa aikaan lähipiiriinkin vaikuttavaa todellisuuden tajun, totuudellisuuden, turvallisuuden ja usein myös taloudellisen tasapainon järkkymistä. Tällöin vahvistuminen elämän realiteeteissa ja voimavaro-tekijöissä sekä turvanlähteissä on myös omaisten kohdalla tärkeää. Sairastuneen omaiset ovat psyykkisen sairauden vaikeutumisen tai kriisiytymisen vaiheissa useimmiten hyvin kuormittuneita, sillä psyykkisen sairauden kulku on useimmiten monivaiheinen sisältäen parempia ja huonompia jaksoja. Sopivan lääkityksenkin löytyminen, lääkityksen lisääminen tai vähentäminen on myös psyykkisissä sairauksissa erivaiheinen, yksilöllinen prosessinsa.

Omaiset mielenterveystyön tukena järjestöt ympäri Suomea on perustettu omaisten tarpeeseen tulla huomioituiksi silloin, kun joku perheestä sairastuu psyykkisesti. Tutkimusten mukaan 38 % mielenterveysomaisista sairastuu jossain vaiheessa elämänsä masennukseen, ja jos puoliso sairastaa, terveen aviopuolison sairastuvuus on vielä korkeampi. Suhteutet-

tuna koko Suomen väestöön voidaan karkeasti arvioiden todeta, että mielen sairauksiin sairastuu elämänsä aikana noin neljäsosa kansalaisista. Siksi onkin hämmästyttävää, miten paljon mielen sairauksiin liittyy edelleen pelkoa ja häpeää. Kuitenkin lähes jokaisella työpaikalla kohdataan mielenterveysongelmia, joten tieto, miten psyykkisten vaikeuksien kanssa tullaan toi-

meen, on tarpeen. Jokaisella sairastuneella on vähintään 1–3 läheistä. Mielen sairauksen yleisyydestä kertoo sekin, että työkyvyttömyyseläkkeiden myöntämisen perusteina suurin päädiagnoosiryhmä ovat mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt. On kyseessä asia, joka koskettaa jokaista suomalaista tavalla tai toisella. Siksi mielen hyvinvointiin, psyykkisten sairauksien

ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen, tulee satsata omaiset ja läheiset huomioiden.

Omaiset tukevat toisiaan

Psykkiset vaikeudet ja sairaudet ovat yhteiskunnallisesti merkittävä kuormitustekijä. Diakonina tiedän, että myös diakoniatyössä ihmisten psyykkiset vaikeudet ovat arkipäivää. Diakonian viranhaltijalla on virkansa puolesta erityinen vastuu, kutsumus ja valtuutus kohdata mielenterveydellisten vaikeuksien kanssa kamppailevia ihmisiä ja heidän läheisiään. Psykkiset sairaudet eivät katso yhteiskuntaluokkaa eivätkä myöskään hengellistä vakuumusta. Toisaalta tervehkinen kristillinen ohjaus ja sielunhoito voivat kokemukseni perusteella merkittävästi tukea sairastuneita ja heidän omaisiaan ja läheisiään. Psykkisesti sairastuneen kohdalla psykiatrisen hoidon piiriin ohjaaminen ja tukeminen hoitosuhteen ylläpitämiseen ovat mielestäni diakonin tehtävässä toimivan tärkeimpiä tehtäviä. Sairastuneen omaisten tukeminen kuuluu mielestäni niin diakonian kuin omaisyhdistystyön tehtäväkenttään. Psykkiset sairaudet vaikuttavat elämässä pitkään, usein koko elämän mittaisesti. Siksi on tarpeen löytää pitkäkestoista henkilökohtaista ja yhteisöllistä tukea, osallisuuden mahdollisuutta sekä vertaistukea jaksakseen. Tässäkin sekä seurakunta että omaisyhdistykset ovat avuksi.

Olen tehnyt työtä Omaiset mielenterveystyön tukena Etelä-Pohjanmaalla ry:ssä yhdeksän vuotta. Tänä aikana olen kohdannut satoja omaisia. Esiin on noussut myös hengellisiä kysymyksiä ja tarpeita. Taivaan Isän johdatus ja voima ovat olleet tarpeen niin omaisten kuin itsenikin kohdalla. Olen opinut omaisilta paljon. Useat heistä ovat urheita ja sitkeitä vastuunkantajia. Omaisissa on potentiaalia myös toisten ihmisten tukemiseen ja auttamiseen silloin, kun oma elämäntilanne on rauhoittunut tai rauhallisessa vaiheessa. Omaiset tietävät kokemuksesta, mikä auttaa jaksamaan ja selviytymään vaikeissa elämän käännteissä. He voivat siis toimia vapaaehtoisina verstaisten tarjoajina tai muissa vapaaeh-

toistehtävissä. Toisaalta omaiset tarvitsevat itselleen pitkäkestoista tai aika ajoin toimivaa sielunhoitoa, lähimmäisenrakkautta ja yhteisöllistä tukea. Tällöin seurakunnan diakoniatyö ja omaisyhdistys voivat olla avuksi, joko yhdessä tai erikseen.

Yhteistyöllä perinteitä

Etelä-Pohjanmaan omaisyhdistys on alun perin perustettu Lapuan hiippakunnan sairaalasielunhoidon projektin tuloksena. Omaisyhdistysten ja seurakuntien diakoniatyön yhteistyöllä on pitkät perinteet kautta Suomen. Uskon yhteistyön jatkuvan tavalla ja toisella mielenterveysomaisten tueksi. Diakonista on myös omaisten edunvalvonta, sillä kuormittuneet omaiset ovat tutkimuksen mukaan ”hiljaisia vastuunkantajia”. Ei jaksakaan pitää ääntä. Omaisten hyvinvoinnin vahvistaminen parantaa systeemisen ajattelun mukaisesti sairastuneen hyvinvointia, samoin kuin myös sairastuneen perheenjäsenen hyvinvoinnin parantaminen tukee omaisen hyvinvointia. Kirkon yksilöllinen ja yhteisöllinen sanoma voi merkittäväällä tavalla tukea sairastuneita ja heidän perheitään niin vuorovaikutuksellisisa kuin elämäntilanteellisissa vaikeuksissa. Esimerkiksi perheasiainkeskusten tekemä työ perheiden vuorovaikutuksen vahvistamiseksi on tärkeässä asemassa omaisten avuksi. Turvaverkon on mielenterveysperheiden kuormitustilanteissa tarpeen olla moninainen.

Osatyökykyisten työllistyminen

Diakoniopintojeni päättötyössä käsitteimme osatyökykyisten työllistymisen kysymyksiä. Työ on ihmiselle hyvin tärkeä hyvinvointitekijä. Tutkimusten mukaan mielenterveyskuntoutujat kokevat työllistymisen sairauden akuutista vaiheesta toivuttuaan myönteisenä ja tavoiteltavana asiana. Useimmille kuntoutujille työ merkitsee täysivaltaisuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa sekä parantuneita toimeentulomahdollisuuksia. Nykyistä paremmalla tuella merkittävä osa työkyvyttömäksi päätyneistä kuntoutujista kykenisi ja haluaisi osallistua työsuhteeseen tai tuettuun työhön ai-

nakin osittain. Tarvitaan uudenlaisia ajattelua työkyvystä. Työterveyslaitos ja Kuntoutussäätiö ovatkin kehittäneet aikaisempaa laaja-alaisempaa ja moniulotteisempaa työkykykäsitystä ja -arviointia, jossa yksilön ja ympäristön katsotaan muodostavan kokonaisuuden, jonka osia ei voida tarkastella toisistaan erillään. Tällainen laaja-alainen määrittely on johtanut siihen, että on kehitelty monenlaisia tuetun työn muotoja. Työllistymistä tuettaessa on välttämätöntä, että huomio kiinnitetään työn tekemiseen eikä vikoihin, sairauksiin tai vammoihin. Jäljellä oleva työkyky, voimavara- ja ratkaisukei- ket lähestymistavat näyttävät olevan onnistumisen edellytyksiä työllistymistä tuettaessa erityisesti mielenterveyskuntoutujien kohdalla. Myös omaisten oikeus vähentää työntekoaan vaikeissa perheenjäsenen sairauden vaiheissa on otettava huomioon kehitettäessä uudenlaisia joustavia työn tekemisen tapoja ja mahdollisuuksia.

Toivon ylläpitäminen on yhteinen tehtävämme niin kristittyinä kuin kirkon ja sosiaali- ja terveystyön ammattilaisinakin. Mielenterveysomaisten, kuntoutujien ja diakonian sekä sosiaali- ja terveystyön ammattilaisten on esimerkiksi tärkeää tietää tutkimustiedon osoittavan, että vaikeistakin psyykkisistä sairauksista voidaan toipua tai oppia elämään tasapainoista elämää niiden kanssa sekä palata myös työelämään. Esimerkiksi masennuksesta toipuminen on varsin mahdollista, usein pitkäkestoisen prosessin tuloksena.

● PÄIVI PENTTILÄ

Toiminnanjohtaja

Omaiset

mielenterveystyön

tukena Etelä-

Pohjanmaa ry



Satu Mäki-Fossi

Itsemurha koskettaa meitä kaikkia

Itsemurhista ajatellaan helposti, että ne ovat eräänlainen ääri-ilmiö. Itsemurhan tekijän oletetaan elävän yhteiskunnan marginaalissa ja olevan epätoivoinen henkilö. Itsemurhia tapahtuu kuitenkin yllättävän paljon. Itsemurha ei ole myöskään vain yhden ihmisen teko, vaan se vaikuttaa monella tasolla. Tekijän välittömässä vaikutuspiirissä on omaisten ja läheisten suuri joukko. Itsemurhalla on vaikutuksensa sillä paikkakunnalla, missä se tapahtuu. Tieto leviää ja ihmiset pohdiskelevat tapahtunutta. Laajemmalla tasolla itsemurhat kertovat jotakin yhteiskunnastamme ja tavastamme elää. Viimeistään silloin ne koskettavat meitä kaikkia.

Suomessa itsemurhan tekee noin 1000 ihmistä vuodessa. Itsemurha on merkittävä kuolinsyy. Mutta on huomattava, että vielä useampi yrittää itsemurhaa. Itsemurha-ajatuksia on jopa 10 %:lla suomalaisista. Tapahtuneen itsemurhan tai sen tekemisen pelossa elää suuri joukko omaisia. Pohjoismaista Suomessa tehdään eniten itsemurhia. Niiden määrä on kuitenkin vähentynyt 2000-luvun alusta lähtien.

Miksi joku päättyi itsemurhaan

Itsemurha on hämmentävä asia ihmiselle, joka kokee elämänsä mielekkäänä. Elämä sujuu ja aika tuntuu kuluvan joskus liiankin nopeasti. Huomiossa ja tulevaisuudessa on aina jotakin odotettavaa ja mielenkiintoista, mihin suuntautua. Halu elää on suurempi kuin halu kuolla. Joskus saattaa tulla raskaita hetkiä, jolloin itse kunkin mielessä käy ajatus itsemurhasta, mutta se on vain ohimenevä tilanne. Kohta elämä taas jatkuu ja vaikeasta asiasta on päästy ylitse. Osa meistä ei kuitenkaan koe elämäänsä merkityksellisenä.

Osalle tulevaisuudessa ei näy mitään hyvää tai muutosta parempaan. Elämä on tyhjää, toivotonta, fyysisen tai henkisen tuskan kanssa taistelua. Elämän päättyminen ei tunnukaan menetykseltä vaan helpotukselta. Kyse ei ole ihmisen saamattomuudesta tai yrityksen puutteesta, vaan usein jo pitkään jatkuneesta synkkyydestä, josta ihminen itse ei enää löydä ulospääsyä.

Miehet tekevät selvästi naisia enemmän itsemurhia. Ehkä se kertoo miesten heikommista ongelmanratkaisutaidoista ja kyvyttömyydestä puhua asioistaan. Tähän liittyy myös päihteen väärinkäyttö. Murheita ja elämän vaikeuksia paetaan enemmän kuin yritetään ratkaista niitä tai puhua niistä.



Heikki Heikkinen

Tutkimuksen mukaan miesten itsemurhan keskeisiä syitä on parantumaton somaattinen sairaus, joka aiheuttaa kipuja. Toinen syy on hiljattain päättynyt parisuhde, jolloin itsemurhariski on erityisen suuri runsaasti päihteitä käyttävillä. Psykiatrisessa hoidossa olevat ovat myös vaarassa. Edelleen syitä ovat sosiaalinen sopeutumattomuus rikoksiin syyllistyneillä sekä nuorten miesten impulsiivinen toiminta. Yleistäen voidaan sanoa, että itsemurhan tehneiltä miehiltä näyttäisi puuttuvan voimavaroja elää normaalia elämää, johon kuuluvat kiinteät perhesiteet ja säännöllinen osallistuminen työelämään.

Yksin ongelmien kanssa

Mikään yksittäinen tekijä ei yleensä laukaise itsemurhaa, vaan siihen vaikuttavat henkilön elämän historia, ympäristö ja erilaiset altistavat tekijät. Yhteiskuntamme muuttuu nopeasti. Työelämä on stressaavampaa ja vaativampaa kuin aiemmin. Työpajoilla on jatkuvia muutoksia, ja yleistä on epävarmuus töiden jatkumisesta. Työssä väsyminen ja heikentynyt työilmapiiri uhkaavat monen mielen-terveyttä. Epäonnistuminen työelämässä saattaa johtaa eristäytymiseen ja ihmissuhteiden katkeamiseen. Toisaalta yksin eläminen lisääntyy kaiken aikaa. Internet tarjoaa mahdollisuuden olla yhteydessä maailman tapahtumiin ja muihin ihmisiin. Sekin voi kuitenkin muodostua ongelmaksi, jos se korvaa kokonaan kasvokkain olon toisen ihmisen kanssa.

Itsemurhalle altistavia tekijöitä näyttäisivät siis olevan vakava sairaus, masennus ja ihmissuhdeongelmat. Usein kuitenkin vaikuttaa siltä, että



Heikki Heikurinen

itsemurhalla ei ole varsinaista tavoitetta tai päämäärää. Ihminen ei vain jaksanut, hän oli uupunut, hän ei kesännyt. Tällaisia luonnehdintoja löytyy itsemurhaviesteistä. Henkilö tuntuu jääneen yksin ongelmiansa kanssa. Tämä ei tarkoita sitä, että ihminen välttämättä eläisi yksin. Hänellä voi olla ympärillään perhe, sukulaisia, ystäviä tai tuttavuuksia. Hän ei kuitenkaan ole pystynyt sanoittamaan hätäänsä, tai se ei ole tullut kuulluksi.

Itsemurhan vaikutukset omaisiin

Itsemurhan tapahtuttua läheiset alkavat pohtia tuskaisina syitä, jotka ovat johtaneet tekoon. Kysymykset kertovat toisaalta yllätyksestä, siitä että tapahtuneeseen ei ole osattu varautua tai tekijää on yritetty auttaa tuloksetta. Toisaalta kyselyssä voi kuulua suru ja hämmennys sen vuoksi, että läheinen on tehnyt itsemurhan ja jättänyt omaisensa painiskelemaan menetyksen kanssa. Kuolemaan liittyy lähes aina syyllisyyttä, pohdintaa siitä, olisiko jotakin pitänyt tehdä toisin. Itsemurhan äärellä nämä kysymykset ovat paljon raskaampia. Syyllisyyden lisäksi tulee häpeän tunne. Tapahtumasta ei voi puhua, vaan sitä pyritään salaamaan.

Joskus on vaikea pysäyttää itsemurhaa suunnittelevaa toteuttamasta aiettaan. Tukitoimia ja apua järjestetään, mutta ne eivät kuitenkaan lopulta estä tapahtumaa. Itsemurhaan liittyy myös vihan ja hylätyksi tulemisen tunteita. Miksi hän teki näin ja miksi hän jätti meidät? Omaisten mielessä elää samalla ristiriita: näin ei saisi ajatella kuolleesta. Tämän vuoksi itsemurhan tehneen omaiset tarvitsevat paljon tukea ja tilaa tunteidensa purkamiselle.

Itsemurhien ehkäisystä

Onko oikein yrittää ehkäistä itsemurhan yrittäjää toteuttamasta suunnitelmiaan? Jos joku haluaa kuolla, eikö hänen pitäisi antaa tehdä se? Miten pitkälle terveydenhuollon henkilöstöllä on velvollisuus yrittää suojella elämää tai pitää sitä yllä? On lähdetty siitä, että usein itsemurhayritys on hetkellinen tilanne, joka saattaa muuttua ja mennä ohitse. Monet yrityksestä selvinneet ovat kiitollisia siitä, että ovat saaneet apua, eivätkä enää uusi itsemurhayritystä. Kun ihminen saa apua ja tulee kuulluksi, usein hänen tilanteensa muuttuu. Tämän vuoksi on tärkeää yrittää ehkäistä itsemurhia.

Itsemurhien väheneminen kertoo siitä, että vaikka terveydenhuoltoa

joskus moititaan, hoidolla pystytään aiempaa paremmin tukemaan sairastavia ihmisiä. Ehkä puhumisen kulttuuri on myös muuttumassa. Miehetkin pystyvät puhumaan ongelmistaan. Tästä huolimatta turvaverkkoja ja tukitoimia pitäisi kehittää paljon entisestään.

Jokainen itsemurha on tarpeeton ja merkki epäonnistumisesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tekijä tai hänen omaisensa olisivat epäonnistuneet, vaan kyse on koko yhteiskunnan ongelmasta. Jokaisen ihmisen pitäisi saada tukea, jotta hän voi elää riittävän tasapainoista elämää. Tiedämme, että vaikeissakin olosuhteissa ja suurten menetysten jälkeen ihminen kykenee olemaan kiitollinen ja näkemään elämänsä merkityksellisenä, jos hän saa tukea. Ammatillinen apu on usein välttämätöntä, mutta sekin on vain hetkittäistä. Joskus ihminen tarvitsee ympärilleen tukea-antavan yhteisön, johon kuuluu. Miten tällaista yhteisöllisyyttä voisi rakentaa? Mikä olisi se paikka, jossa epätoivoon ja ahdinkoon joutunut voisi olla turvassa?

● MARKKU ELO
Sairaalapastori

Vantaan seurakunnat

verkostoyhteistyöstä mielenterveystyössä

Kirkon uusimman nelivuotiskertomuksen mukaan diakoniatyössä tehtävä verkostoyhteistyö asiakkaiden auttamiseksi on lisääntynyt monissa seurakunnissa. Miten tämä diakoniatyössä tehtävä verkostoyhteistyö toteutuu mielenterveystyössä ja miten diakoniatyöntekijät kokevat sen merkityksen työnsä kannalta? Näihin kysymyksiin etsittiin vastausta diakoniatyöntekijöiden käsityksiä selvittäneessä tutkimuksessa. Tutkimusaineisto kerättiin diakoniatyöntekijöiltä sähköisellä kyselylomakkeella keväällä 2013.

Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää diakoniatyöntekijöiden käsityksiä verkostoyhteistyöstä mielenterveystyössä. Tutkimustehtävää tarkasteltiin kahden tutkimuskysymyksen kautta: 1. Miten mielenterveystyöhön liittyvä verkostoyhteistyö toteutuu diakoniatyössä? 2. Miten diakoniatyöntekijät kokevat verkostoyhteistyön merkityksen työn kannalta? Aikaisemmat tutkimukset antoivat ymmärtää, että diakoniatyöntekijät suhtautuisivat kielteisesti verkostoyhteistyöhön. Tämän vuoksi tutkimustehtävää tarkasteltiin myös hypoteesin ”Diakoniatyöntekijät suhtautuvat kielteisesti verkostoyhteistyöhön” näkökulmasta.

Tutkimuksen teoreettisessa viitekehityksessä yhdistettiin verkostoyhteistyön, moniammatillisen yhteistyön ja mielenterveystyön teorioita. Tässä tutkimuksessa keskityttiin tarkastelemaan verkostoyhteistyötä seurakunnan ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Tutkimuksen aineiston muodostivat yli 80 000 asukkaan kaupunkien seurakunnissa ja seurakuntayhtymissä mielenterveystyön parissa työskenteleviltä diakoniatyöntekijöiltä ke-

rätty kyselylomakkeet. Aineiston analysoinnissa käytettiin pääasiassa valikoitua aineistoa, joka koostuu verkostoyhteistyötä tekevien diakoniatyöntekijöiden vastauksista.

Tutkimuksessa kartoitettiin, kuinka yleistä mielenterveystyössä tehtävä verkostoyhteistyö on ja keiden kanssa diakoniatyöntekijät tekevät yhteistyötä. Tutkimuksessa selvitettiin, miten diakoniatyöntekijät arvioivat verkostoyhteistyön onnistumisen edellytysten, verkostoyhteistyön tarkoituksen ja yhteistyökumppaneiden välisen verkostosuhteen perustan toteutuvan verkostoyhteistyössä. Kyselylomakkeessa kartoitettiin myös diakoniatyöntekijöiden kokemuksia verkostoyhteistyön merkityksestä sekä yhteistyön ongelmista ja myönteisistä puolista.

Verkostoyhteistyön toteutuminen

Tutkimuksen mukaan joka toisen diakoniatyöntekijän työhön kuuluu verkostoyhteistyötä mielenterveystyössä. Suurin osa diakoniatyöntekijöistä tekee verkostoyhteistyötä kuukausittain tai muutamia kertoja vuodessa. Diakoniatyössä verkostoyhteistyötä teh-

dään hieman enemmän julkisen sektorin kuin kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Suosituimpia julkisella sektorilla toimivia yhteistyökumppaneita ovat psykiatrian poliklinikat sekä psykiatriset sairaalat ja osastot. Näiden lisäksi tyypillisiä yhteistyökumppaneita ovat sosiaalitoimistot ja -asemat, mielenterveystoimistot sekä terveyskeskukset ja -asemat. Kolmannella sektorilla toimivista yhteistyökumppaneista suosituimpia ovat erilaiset palvelukodit sekä asumispalveluita tarjoavat säätiöt ja yhdistykset.

Tutkimustulosten perusteella verkostoyhteistyön onnistumisen edellytykset pääasiassa toteutuvat verkostoyhteistyössä. Diakoniatyöntekijät arvioivat tunnistavansa oman ammatillisen erityisosaamisensa ja kokevat oman roolinsa verkostoyhteistyössä selkeäksi. He katsovat pystyneensä määrittelemään yhteistyökumppaneidensa kanssa yhteisen tavoitteen sekä oman roolinsa yhteistyössä. Sen sijaan vastuun jakaminen, yhteistyön säännöistä sopiminen sekä yhteistyön arviointiin ja siinä tehtävään päätöksentekoon osallistuminen eivät toteutuneet kaikissa verkostoissa. Tutkimustulosten perusteella verkostoyhteistyön tarkoituksista parhaiten toteutuvat oppiminen, osaamisen yhdistäminen ja tiedon jakaminen. Heikoimmin verkostoyhteistyön tarkoituksista toteutui uusien toimintatapojen luominen.

Tutkimuksessa diakoniatyöntekijät arvioivat verkostoyhteistyön lisäksi suhdettaan yhteistyökumppaneihin. Vastauksissa korostuivat luottamus yhteistyökumppaneihin sekä yhteistyökumppaneiden tarve. Diakonia-

työntekijät painottavat luottamuksen ja yhteistyökumppaneiden tarpeen olevan molemmipuolista. He arvioivat yhteistyökumppaneidensa tarvitsevan diakoniatyöntekijöitä sekä luotavan heihin. Diakoniatyöntekijät katsovat myös olevansa toivottuja yhteistyökumppaneita ja kokevat, että diakoniatyötä arvostetaan verkostoyhteistyössä. Diakoniatyöntekijät ovat kuitenkin erimielisiä siitä, ovatko diakoniatyöntekijät tasavertaisia yhteistyökumppaneita.

Diakoniatyöntekijöiden kokemuksia verkostoyhteistyöstä

Tämän tutkimuksen tulokset poikkesivat aikaisemmista tutkimuksista, joissa diakoniatyöntekijöiden arvioitiin suhtautuvan verkostoyhteistyöhön kielteisesti. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella diakoniatyöntekijät suhtautuvat verkostoyhteistyöhön myönteisesti. He ovat motivoituneita tekemään verkostoyhteistyötä ja heidän kokemuksensa yhteistyöstä ovat myönteisiä. Diakoniatyöntekijät arvioivat verkostoyhteistyön olevan heille ennen kaikkea voimavara. Vain pieni osa diakoniatyöntekijöistä kokee verkostoyhteistyön rasitteena ja verkostoyhteistyöpöyrynnöt stressaavina.

Myönteisen suhtautumisen lisäksi tutkimustuloksissa korostuivat diakoniatyöntekijöiden kokemukset verkostoyhteistyöstä saatavasta hyödystä. Diakoniatyöntekijät arvioivat verkostoyhteistyöstä olevan selvästi enemmän toiminnallista kuin taloudellista hyötyä. Tämän tutkimuksen valossa taloudellisen hyödyn saaminen verkostoyhteistyöstä ei ole erityisen keskeisessä asemassa diakoniatyössä. Diakoniatyössä tehtävä verkostoyhteistyö näyttäisi tältä osin poikkeavan muilla aloilla tehtävästä verkostoyhteistyöstä, jossa korostetaan taloudellisen hyödyn saamista.

Verkostoyhteistyöstä saatavista hyödyistä huolimatta verkostoyhteistyössä ilmenee myös erilaisia ongelmia. Diakoniatyöntekijät arvioivat työntekijöiden vaihtuvuuden, yhteisen ajan löytämisen, kiireen ja vaihtelovollisuuden aiheuttavan eniten ongel-



Antti Hartikainen

Emilia Hartikainen

mia verkostoyhteistyössä. Nämä verkostoyhteistyössä ilmenevät ongelmat ovat tulleet esille myös DTL-päivillä tehdyssä tutkimuksessa sekä uusimassa diakoniabarometrissä. Tutkimusten mukaan nämä diakoniatyössä tehtävässä verkostoyhteistyössä ilmenevät ongelmat ovat verkostoyhteistyössä tavallisia.

Verkostoyhteistyössä ilmenevien ongelmien lisäksi tutkimuksessa korotettiin diakoniatyöntekijöiden kokemuksia verkostoyhteistyön myönteisistä puolista. Diakoniatyöntekijät arvioivat verkostoyhteistyön myönteisimmiksi puoliksi yhteistyökumppaneiden tietämyksen lisäämisen, ihmisten tavoittamisen paremmin, asiakaspalvelun parantamisen sekä hiljaisen tiedon siirtämisen. Tutkimustulosten perusteella diakoniatyöntekijät kokevat verkostoyhteistyössä olevan myönteisiä puolia enemmän kuin ongelmia.

Yhteenveto tutkimustuloksista

Tämän tutkimuksen perusteella diakoniatyöntekijät suhtautuvat verkostoyhteistyöhön myönteisesti. Diakoniatyöntekijät ovat motivoituneita tekemään verkostoyhteistyötä ja he kokevat verkostoyhteistyön voimavarana. Tutkimustulosten perusteella verkostoyhteistyöstä näyttäisi olevan monenlaista hyötyä diakoniatyön kannal-

ta. Tämän tutkimuksen valossa verkostoyhteistyö on osoittautunut monissa seurakunnissa toimivaksi tavaksi tehdä mielenterveystyötä.

Verkostoyhteistyön toimivuudesta huolimatta verkostoyhteistyön tutkimiselle ja kehittämiseksi on tarvetta, sillä verkostoyhteistyö mielenterveystyössä ei ole yleistynyt kaikissa seurakunnissa. Tulevaisuuden haasteena onkin, kuinka nämä toimivat käytännöt saadaan osaksi niiden seurakuntien toimintaa, joissa mielenterveystyöhön liittyvää verkostoyhteistyötä ei vielä tehdä. Tutkimuksen avulla myös jo olemassa olevia diakoniatyön verkostoja ja verkostoyhteistyötä voidaan pyrkiä kehittämään entistäkin toimivammaksi.

● EMILIA HARTIKAINEN
Teologian kandidaatti
Helsingin yliopisto

Artikkeli perustuu Emilia Hartikaisen pro gradu -tutkielmaan Diakoniatyöntekijöiden käsityksiä verkostoyhteistyöstä mielenterveystyössä.

Tutkimus on luettavissa osoitteessa
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/42430>

Kirjallisuus

Haastettu kirkko.

2012 Haastettu kirkko. Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2008–2011. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus 2012.

Järvensivu, Timo & Nykänen, Katri & Rajala, Rika.

2010 Verkostojohtamisen opas: Verkostoyhtöskentely sosiaali- ja terveysalalla. Aalto-yliopiston kauppakorkeakoulu.

Kiiski, Jouko.

2013 Diakoniarometri 2013: Diakoniatyöntekijä – rinnallakulkija ja kaatopaikka. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisu, 33.

Yeung, Anne Birgitta.

2007 Diakonia ristipaineiden aallokossa – Diakonian työnäky ja suhde hyvinvointivaltioon. Diakonian tutkimus 1/2007. Helsinki: Diakonian tutkimuksen seura. 5–25.

Mielenterveystaidot osana seurakunnan nuorisotyötä

Kasvatustyön ydintä on nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen. Tämä tarkoittaa myös nuoren mielenterveyden vahvistamista, kuten arjen taitojen oppimista ja kykyä huolehtia itsestä sekä tunne- ja sosiaalisten taitojen kehitystä. Nuorisotyö tarjoaa onnistuessaan nuorten elämään aikuisten läsnäoloa, turvallisuutta ja arvokkaita kohtaamisia. Rippikoulutyö ja seurakuntien nuorisotyö laajemminkin tarjoaa mahdollisuuksia vahvistaa lasten ja nuorten itseluottamusta ja henkistä hyvinvointia.

Mielenterveys on hyvinvoinnin perusta

Mielenterveys tarkoittaa kokemusta omasta hyvinvoinnista ja elämän tasapainosta. Mielenterveys ei ole muutumatonta ominaisuutta, vaan se vaihtelee elämän eri vaiheissa, jollain tapaa jopa päivittäin. Se on elämäntaidollinen käsite, jokainen voi oppia taitoja, miten tukea omaa hyvinvointiaan. Mielenterveys näkyy elämän ilon tunteena, toivona ja luottamuksena elämään. Mielenterveyden edistäminen on hyvinvointia vahvistavaa toimintaa, jossa tuetaan voimavaroja ja vahvuuksia. Nämä voimavarat ovat tekijöitä, jotka suojaavat mielenterveyttä ja tukevat elämän tasapainoa. Voimavaroja kertyy esimerkiksi pitämällä huolta omasta jaksamisestaan, varaamalla riittävästi aikaa levolle ja rentoutumiselle sekä toteuttamalla iloa ja energiaa tuovia asioita elämässään. Voimavaroja käytetään ja kulutetaan päivittäin, minkä takia niitä tulee myös vahvistaa päivittäin.

Nuoruus on otollista aikaa vahvistaa mielenterveystaitoja

Nuoruus on taitekohta, jossa nuori siirtyy lapsuudesta kohti aikuisuutta ja suuntaa ajatuksiaan kohti tulevaisuutta. Jokainen nuori tarvitsee aikuistumisen kynnyksellä turvallisia ja läsnä olevia aikuisia. Osa nuorista tarvitsee tukea enemmän kuin toiset, lapsuudessa

saatu pohja on jokaisella nuorella lähtökohdista riippuen erilainen ja eri vahvuinen. Vaikka lapsuudessa olisi tapahtunut kasvua rajoittavia tekijöitä, kesken jääneitä tapahtumia ja toiveita tulee nuoruudessa uudelleen käsiteltäväksi. Mitä vähemmän nuori saa kotoa, sitä enemmän hän tarvitsee tukea kodin ulkopuolisilta aikuisilta. Nuorisotyö tarjoaa aikuisuuden lisäksi myös tärkeää ikätovereiden tukea, jokaiselle nuorelle.

Nuorten kanssa toimiminen, osallisuuden vahvistaminen ja yhdessä tekeminen vahvistavat nuoren itsetuntoa, tunne- ja sosiaalisia taitoja sekä selviytymisstrategioita. Nuoren mielenterveyttä edistetään myös silloin, kun nuorelle annetaan mahdollisuuksia pohtia oman elämän merkityksellisyttä ja arvoja. Kun näitä taitoja harjoitellaan yhdessä toisten nuorten ja aikuisen kanssa, nuoret voivat löytää elämäänsä tasapainoa niin suhteessa itseensä, muihin ihmisiin kuin ympäristöönsäkin. Nuoruus on otollista aikaa tällaisten taitojen harjoittelulle, sillä nuoruudessa opitaan itsestä älyllistä ajattelua, kokonaisuuksien rakentamista, syy-seuraussuhteiden näkemistä ja ristiriitojen ratkaisua. Aikuinen tukee tätä vaihetta keskustelemalla nuoren kanssa ja antamalla asioille yläkäsitteitä, jotka kokoavat ja yhtenäistävät asioita. Tätä kautta nuorella kehittyä myös valmiuksia tehdä

omaa hyvinvointiaan tukevia ratkaisuja ja arvovalintoja elämässään. Näitä teemoja voidaan ja onkin sisällytetty seurakunnan nuorisotoimintaan ja tapahtumiin, sekä opetuksellisesti että toiminnallisesti.

Päivittäisillä valinnoilla ja kohtaamisilla hyvän mielen pääomaa

Arjen valinnoilla, säännönmukaisuudella ja rutiineilla on merkitystä jokapäiväiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Unen ja levon määrä, ravinto ja yhteiset ruokailuhetket, kohtaamiset toisten ihmisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, liikunta sekä luovuus ja itsensä toteuttaminen ovat päivittäisen hyvän olon tekijöitä.

Teemme päivittäin valintoja siitä, mihin käytämme aikaamme ja miten arkeamme haluamme elää. Joskus ulkoiset olosuhteet, kuten päivän tapahtumat ja työn tai koulun vaatimukset määrittävät arkea, mutta tärkeä merkitys on myös arvoilla. Myös nuorten kanssa voidaan pohtia, mitä pidämme elämässä tärkeänä ja teemme arjesa sen mukaisia valintoja. Seurakuntien nuorisotoiminnassa ja diakoniatyössä voidaan luontevasti mahdollistaa keskusteluja ja henkilökohtaisia pohdintoja arvoista, elämän merkityksellisyydestä ja kohtaamisesta.

Nuori tarvitsee ohjausta arjen säännönmukaisuuden ja tasapainon löytämiseen. Aikuinen mallintaa omalla toiminnallaan hyvän arjen valintoja, ja valinnoista keskustelu auttaa nuorta hahmottamaan omien valintojensa merkityksiä ja vaikutuksia. Kuorittavien ja voimaa antavien asioiden suhteesta voi löytää antoisia keskusteluhetkiä nuorten kanssa esimerkiksi nuorteniltojen tai rippikoulun ryhmätuokioissa. Tällaisten keskustelujen tueksi on kehitetty mielenterveyden käsi-malli.

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai olko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

© Stichting Mielentevestaidot - Finland
Suomen Mielenterveysseura



Tunnetaidot, turvallisuus ja luottamus

Tunnetaidot ovat keskeinen osa mielenterveyttä. Taitoja opitaan ja niitä harjoitellaan varhaislapsuudesta lähtien ja taitoja kannattaa vahvistaa koko elämän ajan. Kaikkien lasten ja nuorten kasvuympäristö ei tue tunnetaitojen kehitystä, jolloin nuorisotyöllä on ensiarvoisen tärkeä rooli tunteiden sanoittamisen ja ilmaisemisen mahdollistajina. Nuoret tarvitsevat ymmärrystä siitä, että kaikenlaisten tunteiden kokeminen on täysin luonnollista ja sallittua, mutta kaikki käyttäytymismallit eivät. Myös tunnetaitojen harjoittelussa aikuinen tarjoaa mallin nuorelle ja toimii peilinä nuoren tunteille. Aikuinen sanoittaa ja ilmaisee omia tunteitaan ja uskaltaa näyttää myös kaikin haastavimpiakin tunteita, samalla rakentavalla toiminnallaan osoittaen, että tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen on osa elämää. Aikuisen mallista ja yhdessä toisten nuorten kanssa keskustelemalla nuori saa välineitä tunteiden nimeämiseen ja säätelyyn.

Toisaalta nuoruudessa harjoitellaan uusia taitoja usein yrityksen ja erehdyksen kautta. Moni nuori on hyvin herkkä pettymyksille, ja epäonnistumiset saattavat herättää suuriakin tunteita. Pettymykset koetaan yksilöllisesti, ja toiset tarvitsevat enemmän tukea niistä selviytyäkseen. Turvallisuus ja luottamus sekä nuoren voimavarojen vahvistaminen ovat tärkeä tulokulma kaikissa kohtaamisissa nuorten kanssa. Vahvistamalla nuoren itsetuntoa nuori saa rohkeutta tarttua haasteisiin ja saa myös uskoa siihen, että hän voi selvittää elämän takaiskuista ja pettymyksistä. Usein nuorelle tuo turvaa jo pelkkä tietoisuus siitä, että tarvittaessa lähellä on aikuisia, jotka ovat kiinnostuneita hänestä ja ovat häntä varten. Rippikoulutyössä ja seurakuntien nuorisotyössä ryhmään mukaan pääseminen, yhteinen toiminta ja keskustellut voivat kantaa nuoren yli haastavastakin elämäntilanteesta, kun nuorella on kokemus siitä, että häntä odotetaan nuorteniltaan. Kaikessa toiminnassa tarvitaan kuitenkin mukaan turvallinen, herkästi kuulolla oleva aikuinen.

Voimavaraletöinen työtöe nuorisotyön vahvuudeksi

Mielenterveystaitoja harjoitellaan läpi elämän, eikä niissä tule kukaan koskaan täysin valmiiksi. Kun nuorisotyöntekijä tukee nuorten mielenterveystaitoja, hän peilaa samalla myös omia tietojaa, taitojaan ja osaamistaan. Voimavaraletöisen mielenterveyden merkityksen oivaltaminen, niin työtöteessa kuin nuoren kasvun tukemisessa, antaa nuorisotyön ammatilliselle voimia ja tukee omaa jaksamista arvokkaassa työssä nuorten kanssa.

- MARJO HANNUKKALA
Lasten ja nuorten
mielenterveystöön johtaja
- ANNA ERKKO
Projektisuunnittelija
Suomen Mielenterveysseura

Lisätietoa Mielenterveys voimaksi
-koulutuksista ja materiaaleista:
www.mielenterveystaidot.fi

Avoim kirkko kohentaa

Tampereen keskustan Aleksanterin kirkko on joka arkipäivä kaikille auki kuuden tunnin ajan. Kirkossa on jo syksystä 2008 toiminut Avoim kirkko. Siinä vapaaehtoiset seurakuntalaiset päivystävät kirkkotilassa kahden tunnin vuoroissa.

Kirkon avoinna oleminen antaa mahdollisuuden hiljentymiseen sekä tullaan niin halutessa myös keskusteluun ja rukoilemiseen. Tarjolla on teetä, mehua ja vaatimatonta purtavaa.

Päivystäjät ovat aivan tavallisia ihmisiä, pääosin Tampereen Tuomasmessun aktiiveja. Heidät on haastateltu tehtävään, ja myös erilaista koulutusta on säännöllisesti tarjolla. Sielunhoidolliset ja diakoniset erityistarpeet ohjataan aina asiantuntijoiden hoidettavaksi.

Maallikkopäivystäjien lisäksi Tampereen seurakuntien päivystävä pappi on Avoimessa kirkossa tavattavissa

arkipäivisin klo 16–18 sekä diakonia-työntekijä torstaisin kahden tunnin ajan. Useimmiten kirkossa päivystää Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnan diakonissa **Kaisu-Leena Taulu**.

Kantaväen ”sisar Tauluksi” kutsu- ma Kaisu-Leena näkee päivystysvuoronsa Avoimen kirkossa merkittävänä osana työtään.

– Virkatehtäviini kuuluu useita tarkasti määriteltyjä vastuualueita ja tehtäviä. Avoim kirkko on luonteeltaan täysin erilainen, tännehan voi tulla aivan kuka vaan. Hän voi olla Tampereelta, muualta Suomesta tai ulkomailtakin.

Toisentyypinen ajattelutapa näkyy termeissäkin. Avoimessa kirkossa ei puhuta koskaan asiakkaista vaan kirkkovieraista.

– Tämä haastaa ajattelumme, jossa ihmisiä luokitellaan niin monin tavoin. Kirkossa ympärilläni ei myöskään ole papereita, tietokoneita tai asiakasrekistereitä. Olen täällä hyvinkin paljaana, ihmisenä toista ihmistä varten, Taulu näkee.

Kirkossa syntyy luottamus

Kaisu-Leena Taulu on saanut diakonissaksi opiskellessaan koulutusta mielenterveysasioista.

– Vaikka en olekaan psykiatrinen sairaanhoitaja, niin koen kyseisen koulutuksen työssäni eduksi. Diakonias-son monet asiat koskettavat nykyään mielenterveyden asioita.

Taulu näkee Avoimella kirkolla olevan monille kirkkovierailla mielenterveyttä edistävää vaikutusta. Se paikkaa omalla tavallaan palvelujärjestelmän aukkoja.

– Toimintamme tapahtuu keskellä kaupunkia ja olemme auki 30 tuntia viikossa. Ihmiset ovat jo oppineet tietämään, että on olemassa paikka, jossa on aikaa keskustelulle.

Diakonissan mukaan hänen työhuoneessaan tapahtuvalla vastaanotolla käsitellään hyvin paljon talouteen liittyviä kysymyksiä.

– Avoimessa kirkossa taas puhutaan rahasta harvoin. Asioissa mennään syvemmälle, usein kosketellaan myös mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä.

Taulu on hieman yllättynytkin siitä, kuinka avoimesti kirkkovieraat voivat puhua hänelle mielenterveytensä ongelmista.

– Varmaan on niin, että kirkon kaltaisessa pyhässä tilassa syntyy luottamus puhua myös sellaisista asioista.

Joskus kirkkoon kuulumattomat



kin kokevat Avoimen kirkon oikeaksi paikaksi keventää sydäntään.

– Puheilleni tuli kerran työikäinen mies, joka kertoi edustavansa aivan erilaisia arvoja kuin kirkko. Hän ihmetteli itsekin, miksi oikeastaan oli astunut sisään kirkkoon. Miehen pyynnöstä emme rukoilleet enkä puhunut hänelle Jumalasta. Kuitenkin kohtauksiemme oli hyvä, hänelle riitti se, että olin läsnä ja kuuntelin.

Muiden reviirille ei tungeta

Kaisu-Leena Taulun mukaan Avoin kirkko ei ole osa mitään virallista palveluketjua, mutta täyttää moneltakin osin selvää tarvetta.

– Hyvin moni kirkkoon tuleva mielenterveyden ongelmista kärsivä on aivan yksin. Heillä ei ole perhettä tai omaisiakaan lähiseudulla. Nämä ihmiset yrittävät selviytyä jokaisesta päivästä niillä voimavaroilla, mitä heillä silloin on. Avoimessa kirkossa voi siten luottamuksella purkaa omia ahdistuksiaan ja kipujaan. Ja tarvittaessa autamme häntä eteenpäin.

Ihmisen aito kohtaaminen on yksi Avoimen kirkon perusasioita. Taulu pahoittelee sitä, että useimmilla ”auttamislukuilla” ei pääse enää kohtamaan toista ihmistä kasvosta kasvoihin.

– Ongelmatilanteessa voit varata ajan esimerkiksi mielenterveystoimistoon, mutta saattaa kulua viikkoja, ennen kuin saat ajan.

Taulu painottaa sitä että Avoin kirkko ei tunge muiden auttajien reviirille.

– Mitään lääkeneuvontaa tai vastaavaa emme anna. Mutta mikäli kirkkovieras niin pyytää, niin voin hänen puolestaan esimerkiksi soittaa hoitajalle ja kysellä hänen asioistaan. Voimme sitten yhdessä hoitajan kanssa pohdita, saattaisiko kirkkovieraamme tarvita jotakin lisätukea.

Yhteisö tukee jäseniään

Taulu on huomannut, että Avoimen kirkon kirkkovieraat ovat vuosien aikana muodostaneet omia yhteisöjään. Myös se voi kohentaa mielenterveyttä.

– Monet meillä käyvät ihmiset ovat oppineet tuntemaan toisiaan ja ystävystyneetkin. Vertaisryhmiä on syntynyt aivan omatoimisesti. He jakavat keskenään ilot ja surut.

Moni kirkkovieraista haluaa vapaaehtoisesti antaa oman panoksensa Avoimen kirkon työhön.

– Eräs herrasmies lapioi talvella lumet kirkon rappusilta, toinen auttaa kahvitarjoilussa ja kolmas saattaa kerätä kirkkoon ennen rukoushetkeä jätettyjä esirukouspyyntöjä, Taulu luettelee.

Diakonissa Kaisu-Leena Taulu saa Avoimessa kirkossa toimia yhteistyössä monenlaisten maallikkopäivystäjien kanssa.

– Minusta on suuri rikkaus, että on erilaisia päivystäjiä. Olen kasvanut ja vahvistunut heidän kauttaan. Avoin kirkon myötä olen myös itse auttajana muuttunut ja saanut aivan uudenlaisia oivalluksia.

Avoin kirkko toimii kauniissa, 1800-luvun lopulla rakennetussa kirkossa. Miljöökin tuo päivystykseen aivan oman ulottuvuutensa.

– Kun vuoroni päättyy, niin on ihaana jäädä alttarille ja jättää Herralle omat kipeät asiansa. Tämä on meille päivystäjillekin iso mahdollisuus, Taulu kiittelee.

Kesälläkin avulle suurta tarvetta

Eläkeläinen **Valma Mononen** on ollut Avoimessa kirkossa mukana lähes kuusi vuotta, päivystyksen alkamisesta saakka.

– Meillä käy paljon mielenterveyden ongelmista kärsiviä noin 25–40-vuotiaita. He tulevat kirkkoon käytännössä päivittäin. Avoin kirkko on heille ai-

van oleellisen tärkeä paikka, aktiivipäivystäjä näkee.

– Heillä ei ole kotona ketään ihmistä. Kirkossa he voivat kohdata toisia ihmisiä. Keskustelu ihmisen kanssa on meille kaikille todella tärkeää, erityisesti niille, joilla on joku kriisi meneillään.

Päivittäin auki oleva paikka on Monosen mukaan kirkkoon tulijalle suuri mahdollisuus.

– Avoimessa kirkossa kirkkovieras huomioidaan ystävällisesti. Jos et halua jutella, niin voit sitten teetä tai kahvia juoden kuunnella muiden jutustelua.

Mononen on tyytyväinen siitä, että maallikkopäivystäjien lisäksi kirkossa on joka päivä tavattavissa kahden tunnin ajan myös päivystävä pappi.

– On myös erinomaista, että meissä päivystäjissä on eri-ikäisiä, sekä miehiä että naisia. Miespäivystäjä pystyy kohtamaan miehen paremmin tietynlaisissa tilanteissa.

– Monen miehen on vaikea esimerkiksi pienessä hiprakassa ollessaan puhua naiselle todellisesta tilanteestaan. Helposti vedetään tietynlaista roolia. Toista arvostava miespäivystäjä voi auttaa olennaisista asioista puhumiseen. Myös kaikenlaisten päihteiden nuoremmille käyttäjille miesten läsnäolon luulisi olevan rohkaisevaa, Mononen pohtii.

Avoin kirkko ei pidä kesätaukoa vaan on auki läpi vuoden. Kesäaikaan kirkkoon astelee erityisen paljon mielenterveyden ongelmista kärsiviä.

– Heidän normaalit tukipaikkansa ovat heinäkuussa ja elokuun alkupuolella kiinni. Silloin ongelmat kasaantuvat. Kesällä ei ole myöskään helppoa ohjata ihmistä eteenpäin, mikäli hänen tilansa selvästi näyttäisi sitä vaativan. Otamme yhteyttä terveyskeskukseen, mikäli muuta paikkaa ei löydy, Mononen sanoo.

● VESA KEINONEN

Jokainen on arvokas Jumalan luoma

Kun takana on yli 15 vuotta diakoniatyössä, huomaa asiakaskunnassa vuosien aikana tapahtuneet muutokset. Seinäjoen alue seurakunnan diakoniatyöntekijät Kirsti Esala ja Seija Saari sanovat, että mielenterveysongelmat ovat vuosien aikana lisääntyneet ja niitä ilmenee yhä nuoremmilla. Kirsti ja Seija toivovat, että voisivat kaikille asiakkailleen välittää tunteen, että heidät "otetaan todesta", että heitä kunnioitetaan. Jokainen on arvokas Jumalan luoma, vaikka ei olekaan tuottava yhteiskunnan jäsen. Diakoniatyöntekijä kulkee hetken asiakkaan rinnalla, pyrkii luomaan luottamuksellisen asiakassuhteen.

Kirsti Esalan työalana on vanhustyö – hänellä on työkokemusta 19 vuoden verran, niistä viisi viimeisintä Seinäjoella. **Seija Saari** on ollut seurakunnassa yli 16 vuotta, sitä ennen Hattelmalan sairaalan ja Törnävän sairaalan sosiaalityössä. Hänen yksi työalansa Seinäjoella on mielenterveystyö. Hän mm. vetää kerran kuukaudessa koontuvaa mielenterveyskuntoutujien hengellistä keskustelupiiriä.

– Diakoniatyön asiakkaina on monia mielenterveyspotilaita. Masenusta on paljon, ja jo alakouluikäisillä saattaa olla psyyken ongelmia. Yhä nuorempia ihmisiä jää eläkkeelle mielenterveysongelmien vuoksi. Ja kun työuraa ei ole, eläke on pieni, mikä taas johtaa taloudellisiin ongelmiin, sanoo Kirsti Esala.

Vanhoilla ihmisillä on mielen alavireyttä ja masentuneisuutta. Puolison menettäminen tuo riskin sairastua, on yksinäisyyttä ja fyysisiä sairauksia.

– Ihminen joutuu iäkkäänä luopumaan monesta asiasta pala palalta.

Kirsti sanoo pyrkivänsä varamaan kotikäynneillä aikaa. Vanhuk-silla on käsitys, että kirkon työnteki-jöillä on aina kiire. Monta kertaa asia-

kas arastellen kysyy, voisiko diakonia-työntekijä tulla toisenkin kerran.

Leskeytyminen, orpouden tunne, ystävien kuolema, yksinäisyyden ja kotona asuvilla turvattomuuden tunne vaikuttavat vanhusten mielenterveyteen. Puhutaan siitä, että vanhusten paras paikka on omassa kodissa. Kirsti Esalan mielestä monelle ikäihmisille olisi paras paikka koti, jossa on ihmisiä ympärillä. Muistisairaalle on yksin oleminen vaikeaa.

1200 asiakasta

Seinäjoen alue seurakunnan diakonia-työssä on noin 1200 taloutta asiakkaana. Seija ja Kirsti arvelevat, että noin puolella asiakkaista on jonkintasoinen mielenterveysongelma. Kun siihen sekoittuu vielä päihdeongelma, vaikeudet syvenevät.

– Kun talous on tiukalla, alkaa unettomuus, ja ongelmat kertautuvat. Taloudellista raha-apua me emme voi useinkaan antaa, mutta vähissä varoissa olevaa ilahduttaa vaikkapa Ruokapankin avustuksen saaminen, toteaa Seija Saari.

Useat diakoniatyöntekijät asiakkaat ovat myös mielenterveyspalvelu-

jen käyttäjiä. Monilla on kuitenkin tarvetta puhua myös hengellisistä asioista, ja niistä keskusteleminen on diakoniatyöntekijöiden toimistossa mahdollista.

– Seurakunnan diakoniatyöntekijät ovat kolmannen sektorin auttajia. Asiakkaamme pitävät meitä lähimmäisinä, ei virkamiehinä. Voimme puhua asiasta kuin asiasta, vaikeistakin, ja myös tarttua niihin. Voimme puhua alkoholinkäytöstä, väkivallasta ja perheen asioista, toteaa Seija Saari.

Palveleva puhelin on yksi auttamiskanava, johon soittajista iso osa on mielenterveyspotilaita.

– Palveleva puhelin on korvaava taho, johon soitetaan, kun tukipuhelimet ovat tukossa. Soittajat voivat olla hyvinkin sairaita, ja välillä täytyy miettiä tarkkaan omat sanansa, sanoo Kirsti.

Vaikuttamista

Diakoniatyö ei vain auta vaan pyrkii myös vaikuttamaan yhteiskunnan päätöksentekoon, arvoihin ja asenteisiin mielenterveyspotilaiden aseman parantamiseksi.

– Kuka tahansa voi sairastua, ja sairaudesta voi toipua. Enää ei pitäisi ajatella 'hullu mikä hullu'. Sairaudesta on vaikea puhua, vaikka siitä pitäisi puhua. Lääkityksestä löytyy apu, niin että voi käydä töissä, sanoo Seija Saari.

Diakoniatyö tekee yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa. Seinäjoen kaupungin sosiaali- ja terveysalan toimijoiden, mm. kotihoidon kanssa yhteistyö on hyvää. Kerran vuodessa järjestetään halukkaille mielenterveyskuntoutujille leiripäivä leirikeskuksessa kolmen kappeliseurakunnan kanssa, ja Seinäjoen keskussairaalan T9-osaston kanssa järjestetään leiripäivä niin ikään kerran vuodessa. Omaishoitajia pyritään tukemaan, sillä monilla omaishoitajilla elämä on



Leena Hautala

sia työvalmennus- ja asumispalveluja. Olkkari – olohuone kaupungin keskustassa tarjoaa mielen hyvinvoinnin ja päihteettömän elämän kohtaamispaikan mielenterveyskuntoutujille.

Ihminen ihmiselle

Seija Saari ja Kirsti Esala korostavat, että diakoniatyössä tärkeää on asiakkaiden arvostus ja heidän kunnioittamisensa – ihminen ihmiselle.

– Kohtelemme heitä samoin kuin toivoisimme itseämme kohdeltavan, sanoo Kirsti Esala.

Tärkeää on myös hengellisyys: Diakoniatyöntekijä tuo esiin uskon ja toivon näkökulman. Hän korostaa, että on Jumala, joka kuulee, ja että yhteys on avoinna. Monet asiakkaat sanovatkin saaneensa rukousvastauksia ja avun Jumalalta.

– Rukouksen ei tarvitse olla mitään hienoa, se voi olla vain huokauksia Jumalan puoleen. Monet kokevat iloa pienistä asioista, kertovat voimaa tulleen, kun sitä tarvitsi, että vaikeissa tilanteissa kannateltiin, kertoo Seija Saari.

Nykyajan kiireinen elämänrytmi näkyy koko ihmisen elinkaareissa psyyken ongelmina. Diakoniatyöntekijät sanovat, että mielenterveysongelmia aiheuttavat monet elämän uhkakuvat.

– Mielenterveystyötä pidetään seurakuntalaisten keskuudessa tärkeänä. Saamme aika usein syntymäpäiväkerausten tai -kolehtien avulla tulleita lahjoituksia, ja näillä lahjoitusvaroilla järjestämme jotakin mukavaa ylimääräistä asiakkaillemme, kertovat diakoniatyöntekijät Seija Saari ja Kirsti Esala.

● LEENA HAUTALA



Seija Saari (vas.) ja Kirsti Esala ovat Seinäjoen alue seurakunnan diakoniatyöntekijät, jotka pyrkivät kohtaamaan kaikki diakoniatyön asiakkaat arvostavasti ja kunnioittavasti.

raskasta. Hoidettava voi olla demen-toitunut, on psyyken ongelmia, omainen ei enää tunne, hän voi olla aggressiivinen.

Aivan uusi yhteistoiminnan muoto Seinäjoella on Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n hallinnoima nelivuotinen Viola-hanke eli voimia ikään-tyneen omaisen liikuntaan ja arkeen -projekti. Sen kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat Etelä-Pohjanmaan alueella kotona asuvat omaiset, joiden läheinen sairastaa psyykkisesti. Hanke palkkaa projektityöntekijän. Tavoitteena on

löytää tavat, joilla yhteistyössä koti-hoidon, seurakunnan ja liikuntatoin- men kanssa järjestetään hyvinvoin- tikarttoitus ja sen jälkeistä toimintaa kohderyhmälle, tuotetaan materiaalia ja koulutusta. Projekti on saanut Raha- automaattiyhdistyksen rahoituksen ja liittyy myös RAY:n Eloisa Ikä -projektiin. Tiedotusta hoidetaan esittein ja mm. Diakonia-lehden kautta.

Etelä-Pohjanmaalla toimii myös aktiivinen Sosiaalipsykiatrisen yhdis- tys, joka tekee työtä mielenterveyskun- toutujien parissa järjestämällä erilai-

Hullun päiväkirja

Kahvin tuoksu johdattaa minut huoneeseen, jossa on alkamassa mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmä. Arkailen astun sisään hullujen valtakuntaan – tämä on ensimmäinen ryhmämatkani Depislandiaan. Hätäisen kahvihörpyn jälkeen pääsen valokeilaan ja esittelen itseni: ”Moi kaikille! Mun koodi on F32 eli ihan normimasennuksella tässä mennään!”

Ryhmästä kuuluu hyrinää ja yninää. Tulkitseen ääntelyn merkiksi, että minut on hyväksytty laumaan. Täällä me vajaakuntoiset, eläkeläiset, osatyökykyiset, hullut ja Tosi Hullut saamme voimaantumaa ja reipastua. Olemme parasta F-ryhmää, depressionistien aateliala. Kahvipöydässä vertailemme toistemme diagnooseja ja lääkityksiä. Lämpimät rusinapullat innoittavat joitakin lajitovereita kilpaillemaan, kenellä on ollut pisin hoitojakso päiväsairaalassa.

Virkistyneenä vertaisteni masentavista elämänkohtaloista kävelen kotiin puiston läpi. Kevään vihreys on läpitunkavaa, fotosynteesi räjähtää silmiin, auringon valo on polttavaa ja armotonta. Luonto pullistelee mahtipontisesti elämän voimaa. Tunnen äkkiä itseni ääretömän tyhjäksi ja elottomaksi. Aurinko paistaa, mutta sielussani on pimeys.

Pimeyden kurimuksessa

Onneksi kevätmasennus on ohimenevää laatua, se on mielensisäinen sopeu-

tumishäiriö ulkoiseen valomyrskyyn. Syysmasennuskin on siedettävää sorttia, mutta olen kokenut pudotuksen syvään kuiluun, josta ei selvitä kahvilla ja rusinapullalla. Sellainen masennus on synkkä varjo, ajatusten umpikuja ja emootionalouden konkurssi.

Muistissani on kuva tällaisesta pimeyden ytimeistä: seison parvekkeella, talon ylimmässä kerroksessa. Toivottomuus ja menetysten suru olivat sokaisseet minut, enkä jaksanut istuttaa omenapuuta sielunmaisemani hiiltyneisiin raunioihin. Miksi en saisi lopettaa tätä kärsimystä ja heittäytyä alas? Olin jo saavuttanut pessimistiset pohjamudat, kun vaativa naukuminen herätti minut arkitodellisuuteen: kissojen ruoka-aika! Päätin heittäytyä takaisin elämän virtaan ja pysyä hengissä. Olihan minulla huollettavana kaksi kissalapsukaista, jotka tarvitsivat juu-

SENIORIPYSÄKKI
HELSINKIMISSIO

UUTTA VOIMAA ELÄMÄÄSI, UUSIA TUULIA TYÖHÖSI

Senioripysäkki-ohjaajakoulutus antaa sinulle uusia työkaluja ja näkökulmia työhösi – ja samalla koko elämäsi. Ohjaajakoulutus kestää 1,5 vuotta ja voit osallistua siihen joustavasti työsi ohella.

Senioripysäkki-ohjaajana pystyt auttamaan tehokkaasti yksinäisyydestä ja masennuksesta kärsiviä senioreja.

Seuraava ohjaajakoulutus alkaa syksyllä 2014 Helsingissä.

Ota yhteys ja kysy lisää:

Sari Eskelin, psykoterapeutti, ryhmäanalyytikko, kouluttaja
Puh. 045 875 7872 tai sari.eskelin@helsinkimissio.fi
www.senioripysakki.fi



”Senioripysäkkejä tarvitaan lisää!”

”Ryhmäkeskustelu on kansainvälistenkin tutkimusten mukaan erittäin tuloksellista ikääntyneiden yksinäisyyden ja lievän masennuksen hoidossa.

HelsinkiMission kehittämä ammatillisesti ohjattu Senioripysäkki-ryhmämalli vähentää tutkimusten mukaan tehokkaasti senioreiden yksinäisyyttä, masennusta ja ahdistusta.”

Sirkka-Liisa Kivelä

Yleislääketieteen ja geriatrian erikoislääkäri, yleislääketieteen professori (emerita), Turun yliopisto

ri minua! Olemassaoloni oli siis jollekin tärkeää.

Samassa havahduin uuteen näköalaan: parveke tarjosi sinisen taivaan ja horisontissa häivähti jotain kirkasta. Ehkä auringonsäde osui lentokoneeseen – vai oliko se sittenkin toivon pilkahdus? Hyppyvimma lakkasi siihen hetkeen, kun tiesin tahtovani nähdä mieluummin toivon valonsäteiden kuin lentokoneen. Lamaantuneissa jäsenissäni alkoi veri kuohua ja posket punehuivivat hapen tunkeutuessa routaiseen sydämeen. Minähän en antaisi periksi! Tästä kurimuksesta olisi päästävä pois, mutta ilman tukea en siitä selviäisi.

Portaita ylös vaikka kontaten

Kun oma mieli menee solmuun, niin on vaikeaa löytää punaista lankaa vyyhdistä. Onneksi sain avukseni kuntoutukseen erikoistuneet rautaiset ammattilaiset. Lääkäri, terapeutti, sosiaalityöntekijä ja työvoimatoimiston kuntoutusneuvoja olivat mentaalivalmentajia. Portaiden rakentaminen kuntoutuspolkuun oli yksilöllisesti räätälöityä huipputiedettä. Minun vastuullani oli sitoutua viiden vuoden treeniin – ja uskoa omiin voimavaroihini. Portaiden huipulla odotaisi palkinto: paluu työelämään ja terveen paperit.

Kuntoutuspolkuun on mahtunut kompastumisia ja kiemuroita. Sinnikkyydellä ja sisulla olen puskenut eteenpäin, itkenyt ja nauranut, pysähtynyt varikkopaikalle korjaamaan suuntaa ja vaihtamaan renkaita. Olen harjoitellut kuuntelemaan omia tarpeitani – vain minä itse olen hyvinvointini asiantuntija. Tämä on ollut vaikea ja kipeä kotiläksy.

Itsehoitoa ja itseironiaa

Masennuksen itsehoitona käytän absurdia huumoria suurina annoksina. Sitä tarjoaa parhaiten kirjajhyllystäni löytyvä *Linnunradan käsikirja liftareille*. Lempihahmoni on **Marvin**, vainoharhainen androidi, joka on hyvin masentunut. ”Minulla on planeetan kokoiset aivot”, sanoo Marvin ja tekee hämmästyttäviä matemaattisia suorituksia. Marvin on suunnattoman älykäs, mutta kukaan ei koskaan kuuntele häntä

eikä kiinnitä mitään huomiota. Enimmäkseen Marvin murjottaa nurkassa.

Minun mitättömän pienet aivoni eivät kykene laskemaan ällistyttäviä kalkulaatioita kuten Marvin, mutta aivoissani riittää volyyimia tuottamaan planeetan kokoista ahdistusta, huolta ja pelkoa. Yöllä itken salaa, kun Ajokoiira huutaa taivaalla ja Berenike repii hiukset päästään. Olen pohtinut masennukseni laatua ja syväanalyysin tuloksena olen keksinyt diagnoosin: Marvin-syndrooma. Siinä on kyse kosmisesta yksinäisyydestä ja ulkopuolisuuden kokemuksesta.

Jos ihminen kokee, ettei hänen kykyään, osaamistaan ja lahjakkuuttaan hyödynnetä täysipainoisesti, syntyy turhautumista ja pettymystä. Ammatillinen identiteetti on herkkä haavoittumaan, jos työtä ei arvosteta, työmäärä on galaktisen suuri tai työssään ei pääse näyttämään parastaan. Työtömyys on puolestaan kuin mitätöinnin manifesti: ”Olet tarpeeton, et kelpaa mihinkään!” Tämän universumin arvoikonostaasissa on vain kaksi jumalankuvaa: Työ ja Tuottavuus. Riittämättömyyden tunne kasvattaa ihmistä kyynisen ja vihaisen. Mieli ala notkahtaa ensin alakuloon, ja kohta masennuksen kulovalkea hävittää elämästä kaiken ilon ja tyydytyksen.

Salonkikelpoista melankoliaa

Masennus ei ole ollut minulle maailmanloppu vaan tärkeä oppimistehtävä ja todiste uusiutumiskyvystä. Olen kiitollinen psyykkisestä kivusta ja kärsimyksestä, sillä sen ansiosta osaan kunnioittaa elämää ja iloitsen luomakunnan ihmeistä. Minäkin olen Luojan ihmeellinen aikaansaannos; olisi epäkohdeltiasta hyppiä parvekkeilta vain sen takia, että on vähän huonot fiilikset.

Työkyvyssäni ilmenee kestävyysvajetta keväisin ja syksyisin. Tähän sesonkimelankoliaan auttaa ulkoilu, puisten ja ystävien halaaminen, suklaa ja lukeminen. Yritän muistaa nauraa itselleni joka päivä, se pitää järjen kasassa ja tekee Telluksella tallustelun hiegan kevyemmäksi. Otan surun vastaan, kun se haluaa tulla käymään, mutta en anna sen jäädä asumaan.

Kuntoutuspolun ensimmäisellä

portaalla tunsin olevani epäonnistunut kansalainen, kun työkyky ei riittänyt pyörittämään systeemin rattaita. Nyt saavutettuani viimeisen ja korkeimman portaan suhtaudun itseeni lempeämmin ja hyväksyvämmiin. Kenties olen vajaakuntoinen, mutta annan täyden työpanokseni ja parhaan osaimiseni yhteiskunnan hyväksi. Mutta hullun lailla en suostu enää töitä tekemään! Kannattaa huolehtia omasta jaksamisestaan – se on sijoitus hyvinvoinnin pankkitilille, jossa on korkeat tuotto-odotukset.

Kosmologinen ilosanoma

Päiväkirjassa tulee aina olla syvähenkinen mietelmä, josta lukija ammentaa vuosienkin jälkeen mielenterveyttä kohottavia nyansseja. Kysytään neuvoa suunnattoman älykkäältä Marvin-androidilta: millaisen vastauksen se antaa virtapiirejä ja hermoratoja piinaavaan depressionistiseen ongelmaan?

Tässä kylmässä maailmankaikkeudessa on sittenkin jotain, joka antaa toivoa meille Linnunradan asukeille. Rakkaus ja huolenpito. Usko ja luottamus. Lämpö ja läheisyys. Aito välittäminen. Näiden tukipilarien varaan voi rakentaa kestävä elämää, jossa on joustovaraa myös hulluille ja Tosi Hulluille.

● KATRI LIHR
TM

Harri Pöyhönen





Potkua Pollesta nuoren elämään

Diakonian teologia johti hevosten pariin...

Johanna Savola

Kaikki alkoi diakonian teologian kurssista, jota kävimme Laukaan seurakunnan diakoniatiiminä keväällä 2013. Saatoimme ymmärtää tuon diakonian sanan loppuosan teologisen määrittelyn omalla tavallamme, koska kurssin tuloksena huomasimme olevamme järjestämässä hevostoimintaa...

Tiimiin kuuluivat lisäksi diakoniatyöntekijät **Leena Lehto** ja **Arto Muurikainen** ja diakoniapappi **Ossi Ojanen**. Pohdimme, keitä emme ole osanneet riittävästi diakoniatyössä huomioida. Jos uskaltaisimme puhdistaa pöydän ja ajatella, kenen hätä on suurin ja mihin muu apu ei yllä... Mikä olisi tulos? Syrjäytymisvaarassa olevat

aikuisuuden kynnyksellä olevat nuoret nousivat keskusteluissamme esiin. Aloimme miettiä, kuinka näitä nuoria voisi diakoniatyö tavoittaa.

Kävin samanaikaisesti sosiaalipedagogista hevostoimintakoulutusta. Sosiaalipedagogisen ajattelun ja diakonian juuret limittyivät luontevasti. Tuli ajatus, että voisimme saada nuoret hevostoiminnan motivoimana ryhmätoimintaan. Minulla oli hevoset käytettävissä kotitilallani. Ryhdyimme tuumasta toimeen ja esittelimme ajatuksiamme kunnan etsivälle nuorisotyölle ja psykiatrian poliklinikan kuntoutuksen työntekijöille. Pyysimme yhteistyökumppaneitamme tarjoamaan tätä mahdollisuutta noin kaksikymppisille nuorille, jotka eivät olleet töissä tai opiskelemassa eivätkä tuntuneet hyötyvän tukitoimista. Tavoitteenamme oli luoda keskusteluyhteys ja tarjota nuorille positiivisen ja itsetuntoa nostattavan kokemuksen kautta sysäys eteenpäin elämän haasteissa.

Yhdessä uskaltamista ja elämyksiä

Ryhmäämme tuli kuusi noin kaksikymppistä tyttöä, joista useimmilla oli jännitystä sekä ryhmässä olemista että hevosia kohtaan ja myös fyysisiä rajoitteita. Yllätyimme, kun kaikki osallistuivat sataprosenttisesti kaikkeen toimintaan! Hevostoiminnalla oli ilmeisesti tarpeeksi vetovoimaa saada nämä nuoret ylittämään pelkojaan. Ohjaajina toimivat lisäksi **Arto** ja kunnan etsivä nuorisotyöntekijä **Mia Ojanen**. Päätimme itekin lähteä rohkeasti kohti tuntematonta, ja varmasti jännitimme vähintään yhtä paljon kuin nuoret.

Ryhmä kokoontui viitenä peräkkäisenä maanantaina toukokuussa noin kolmen tunnin ajaksi. Mia ja Arto osallistuivat nuorten rinnalla ihan kaikkeen, mikä toimi erittäin hyvin, koska kummallakaan ei ollut aiempaa hevokokemusta (Arto oli kyllä hoitanut lehmiä ja Mia ratsastanut norsul-

la...) Aloitimme aina hevosten hoitoimista. Jokaista paria kohti oli yksi hevonen. Aluksi pelkkä hevosen kottaminen oli suuri haaste, mutta lopulta jokainen päätyi jo ensimmäisenä päivänä ratsastamaan ilman satulaa. Seuraavilla kerroilla oli vuorossa talutusharjoituksia, vikellystä, ohjajoja, kärryillä ajamista ja huipennuksena ratsastusretki koskelle metsäpolkuja pitkin. Lopuksi istuimme aina yhdessä välipalan äärellä kokemuksiamme ja ajatuksiamme jakaen. Eräällä rantanuotiolla koimme sykähdettäviä hetkiä – niin avoimesti nuoret uskaltuivat puhumaan asioitaan ja jakamaan syviä tuntojaan tunnekorttien avulla. Yleisön pyynnöstä palasimme vielä syksyllä muistelemaan huikeaa yhteistä aikaa videokooosteiden äärelle.

Pollesta saatiin potkua

Yllätysimme, kuinka arat ja vetäytyvätkin uskalsivat olla joukossa luonteavalla tavalla. Yksi alkuun hyvin pidättyväinen tyttö kertoi palautteensa jännittäneensä toisten ryhmäläisten suhtautumista, mutta sitten huomanneensa nauttivansa toisten auttamisesta. Palautteista ilmeni, että jokainen piti ryhmän ilmapiiriä hyvänä, samoin jokainen ilmaisi ylittäneensä itsensä ja opineensa uusia asioita. Rohkeus ja jämmäkyys olivat lisääntyneet. Yksi ryhmäläisistä ilmaisi niin kirjallisessa palautteessa kuin keskusteluissamme opineensa hallitsemaan ahdistustaan. Positiivista oli myös se, että yhteistyömme tuloksena muodostui muutamien nuoren kanssa suhde etsivään nuorisotyöhön ja sitä kautta eteenpäin. Nyt, reilu puoli vuotta viimeisen tapaamisemme jälkeen, useampi tytöistä on päässyt kiinni opiskeluihin. Meidän projektimme on toivon mukaan voinut olla osaltaan antamassa sitä positiivista potkua ja rohkaisemassa siihen, että ”minä osaan ja voin ja olen hyvä tyyppi”. Olin niin iloisesti yllätetty, kun jokuunen viikko sitten tapasin yhden osallistujamme läheisen, joka kertoi, että tyttö on ryhmätoiminnasta lähtien ollut jotenkin iloisempi – ei valita eikä surkuttele ollenkaan niin paljon.

Tiimin kesken totesimme, että selkeästi rajattu projektiluontoinen toi-

minta sopii hyvin työmme luonteeseen. Silloin jaksaa keskittyä, on matlampi kynnyksensä sitoutua niin osallistujilla kuin ohjaajillakin ja into pysyy yllä. Vaikka emme oikeasti pystyneet ollenkaan tyhjentämään pöytää, niin kuin aluksi suurellisesti kuvittelimme, niin yllättävän hyvin tämä toiminta saatiin kalentereihin mahdumaan. Ryhmäkokoontumisten lisäksi kokoonnuimme yhteistyötoimintana monet kerrat pohtimaan näitä asioita yhdessä. Innostava ja antoisa projekti antoi tsemppiä ja energiaa ihan muuhunkin tekemiseen. Tätä kirjoittaessani tulee mieleen, että pollet taisivat antaa potkua nuorten lisäksi myös ohjaajille! Yksi homman juju piili varmasti siinä, mitä me yhdessä ryhmänä pääsimme kokemaan. Normaaliarjessa ei myöskään helposti saa kannustusta ja onnistumisia. Miten paljon sitä tarvitsemme iästä ja elämäntilanteesta riippumatta!

Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan olemuksesta

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on syrjäytymisen ehkäisyyn ja hyvinvoinnin lisäämiseen tähtävää kuntouttavaa toimintaa, jossa hyödynnetään hevosia, luontoa, talliympäristöä – ja yhteisöä. Hevonen on herkkä eläin, joka vaistoaa ihmisen tunnetilat, peilaa ja antaa palautetta. Tämän vuoksi hevonen sopii kuntouttavan toimintaan niin hyvin. *Kun huomaa pystyvänsä toimimaan yhteistyössä ison eläimen kanssa; Kun saa hoivata ja tuntee hevosen lämmön ja hönkäilyt; Kun voi tuntea hevosen liikkeet ratsastaessa ja unohtaa ajankulun.*

Toiminnassa uskaltaudutaan prosessiin ja annetaan tilaa oivalluksille ja aloitteille ja vuorovaikutukselle. Tavoitteena on vahvistaa ihmisen minuutta ja tunnetta siitä, että hän pystyy vaikuttamaan. Elämyksellisyyden, ilon ja innostuksen kautta uskaltaudutaan pois mukavuusalueelta tekemään ja kokemaan. Toimintaa järjestetään niin lapsille kuin vanhuksillekin, päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, kehitysvammaisille – ja mielestäni sosiaalipedagogisen hevostoiminnan voima näkyy ennen kaikkea ennal-



taehkäisevässä toiminnassa mm. lastensuojelun asiakkailta.

DiaKoniaa

Diakoniatyössäkin voi hyödyntää sosiaalipedagogisen hevostoiminnan mahdollisuuksia. Jollekin asiakkaalle hevostoiminnan piiriin pääseminen voisi olla juuri se käännteentekevä juttu. Yhteistyöhankkeet paikallisten toimijoiden kanssa ovat aina mahdollisia. Meidän kokemuksemme tästä projektista oli, että yhteistyö toisten kuntouttavien tahojen kanssa oli toiminnan onnistumiselle ehdoton edellytys ja teki siitä myös todella mielekkään. Diakonian leireihin voi yhdistää hevostoimintaa, ja ryhmien kanssa voi joskus ”räväyttää” ja lähteä vaikka pappojen kanssa muistelemaan, kuinka se hevonen valjastettiin ja miten näitä hevosten vaivoja itse kukin aikoinaan hoiti. Kun vanhus pääsee silittelemään ja juttelemaan hevosen kanssa, niin muistot nousevat pintaan ja olemus voi muuttua ihan toiseksi. Yksikin vierailu esimerkiksi mielen-terveyskuntoutujien ryhmän kanssa talvella voi antaa pitkäksi aikaa muisteltavaa ja positiivista virettä.

● JOHANNA SAVOLA
Diakoni
Laukaan srk

Lisätietoja löytyy Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ry:n sivuilta: www.hevostoiminta.net ja vaikkapa Sotkamon seurakuntanuorten perustaman alan yhdistyksen sivuilta: www.ristinkantajat.fi.

Laajan valikoiman ja hyvän palvelun kristillinen kirjakauppa, josta löydät kaikkien kustantajien kristilliset kirjat. Tervetuloa ostoksille myymälään ja verkkokauppaan!



16¹¹

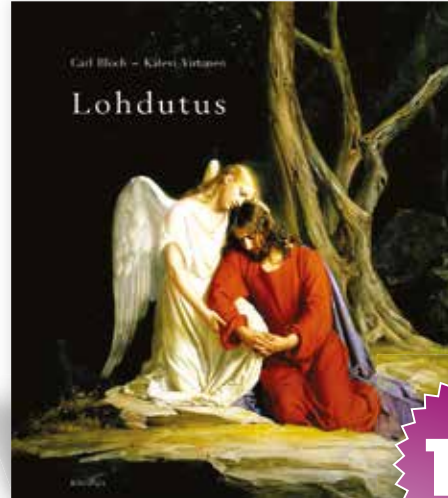
Risto Kormilainen

Suo, Herra, toivon kynttilöiden loistaa

Pieniä tuokiokuvia jokapäiväisestä elämästä, jotka avaavat näköalan elämän iloihin ja suruihin. Selkeätekstinen onnitteelukirja.

16,11 (17,90, yli 50 kpl 13,40)

MINERVA



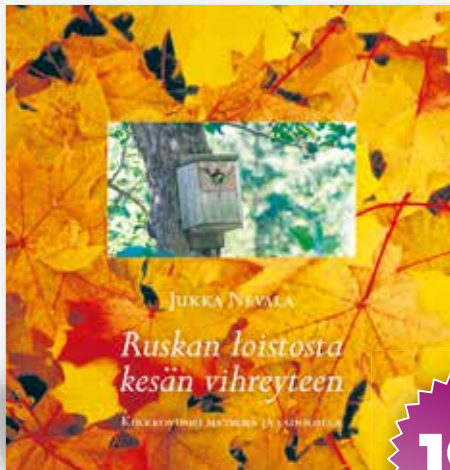
16¹⁰

Kalevi Virtanen, Carl Bloch

Lohdutus

Kirja kertoo löydöistä Carl Blochin maalausten ääressä; kokemuksista, jotka lohduttavat ja jakavat toivoa silloin, kun elämisen vaikeudet tulevat vastaan.

16,10 (17,90)



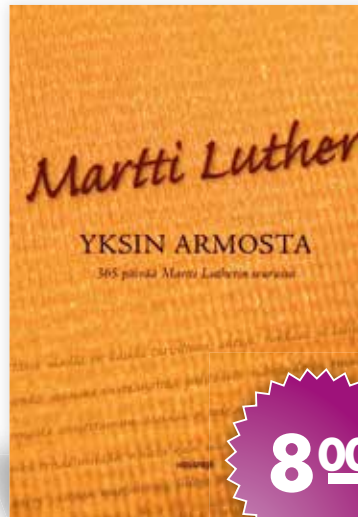
19⁹⁰

Jukka Nevala

Ruskan loistosta kesän vihreyteen

Kirkkovuosi metsissä ja vainioilla Hartausteksti ja rukous joka kirkkopyhälle. Kauniisti luontokuvitettu kirja on ylistyslaulu Suomen luonnolle ja sen Luojalle. "Luukkukirja" voidaan halutessa myös räätälöidä seurakunnan omalla kirkonkuvalla, vähintään 50 kpl erissä.

19,90 (25,90), yli 50 kpl 15,90 AURINKO KUSTANNUS



8⁰⁰

Martti Luther

Yksin armosta

8,00 (24,90)



7⁰⁰

Leena Haavisto (toim.)

Joka päivä edessäsi

7,00 (26,30)



Puhelimella pakoon

Lentäjäpastori koulutuspäivässä

Rovastikuntaväki koulutuspäivällä. Kuuntelen takapenkillä asiantuntijan luentoa. Puhe on viisasta ja diat vaihtuvat taajaan. Teen muutaman muistiinpanon.

Sitten huomioni kiinnittyy vieressäni istuvaan pastoriin. Hän tuijottaa suuriruutuiseen älypuhelimeen, jonka näytöllä liikkuu outo kuva. Kohota tajuan, mistä on kyse. Kuva on maisema lintuprospektiivistä katsottuna. Pastori pelaa lentokonepelejä.

Seuraan peliä sivusilmällä. Pastorin matkustajakone kiihdyttää kiitoradalla ja nousee ilmaan. Sitten se suunnistaa meren yli ja pian horisonttiin ilmaantuu pieni viiva, joka kasvaa. Se on kiitorata. Pastori kohentaa asentoa, sillä laskeutuminen on tarkkaa puuhaa. Kone laskeutuu alemmaksi, kenttä lähenee. Minuakin jännittää.

Laskutelineet koskettavat asfalttia ja maisema heilahtaa. Vauhti hidastuu ja kone pysähtyy. Laskeutuminen onnistui. Ruudulle tuleva numerosarja taitaa kertoa, että onnistuneesta suorituksesta saa pisteitä.

Sitten pastori kääntää koneen ympäri, kiihdyttää ja nousee jälleen taivaalle.

Minua alkaa naurattaa tilanteen hulluus. Kouluttaja puhuu ja kollegat osallistuvat keskusteluun, mutta yksi pelaa lentokonepelejä.

Ruokatauon jälkeen menen muualle istumaan, mutta seuraan sivusilmällä lentäjäpastoria. Hän leikkii kännykällään koko päivän iltaan asti.

Enää minua ei pelkää naurata. Vähän ärystääkin. Miksiköhän pastorimme ylipäättään on tullut koulutuspäivään, kun asia ei tunnu kiinnostavan? Pakoileeko hän töitään?

Kurjan viestin hän antaa muillekin. Mua ei teidän kotkotukset kosketa, pelaan mieluummin lentokoneella. Ihan sama, mitä minusta ajattelette.

Koulutuspäivän jälkeen aloin käyttämään niitä kollegoita, jotka tuntuivat jatkuvasti räpläävän

puhelimiaan. He muuten ovat useimmiten miehiä. Asetuin tahallaan istumaan heidän viereensä palaverissa nähdäkseni, mitä sillä puhelimella oikein tehdään.

Iltalehtien sivuilla käytiin. Ylen uutisia. Facebookissa. Sähköpostia. Ja paljon muutakin, kaikkea en ihan tajunutkaan.

Kaava oli sama. Kun palaverin asia ei juuri nyt koskenut itseä, puhelimella surfailtiin hetkeksi jonkin. Se näytti melkein pä addiktiolta.

Tämä on tätä ruuhkaista nykyaikaa. Kun pidämme avustusryhmän kokousta, mielellämme pyörittävät budjetit, avustushakemukset ja ihmisten tilanteet.

Lisäksi osa meistä ajattelee Viidakon tähtösiä, Putouksen henkilövalintoja, Kataisen kohuilmotusta tai Venäjän lipun vetämistä salkoon jossain Itä-Ukrainassa. Koko hullu maailma on kokouksessa läsnä, kiitos älypuhelin.

Anteeksi, jo tuli virhe. Älypuhelimet eivät ole eläviä olentoja. Vika ei ole niissä, vaan niiden omistajissa. He pakenevat henkisesti paikalta puhelimillaan.

Naapuriseurakunnassa tehtiin fiksusti. Siellä sovittiin, että puhelimet pysyvät taskuissa palaverien ajan.



Taistelua hoidon ja elämän

Lahtelainen Leena on käynyt taistelua, jotta hänen poikansa saisi hoitoa. Matka pojan rinnalla on ollut uuvuttava, mutta Leena ei ole antanut periksi vaikeille tunteille.

Leenan poika sairastaa skitsofreniaa ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Pojalla on todettu myös ylivilkkaushäiriö, ADHD. Yläasteikässä hän alkoi käyttää huumeita.

– Ylivilkkaushäiriö aiheutti ahdistuneisuutta ja pelkoja. Huumeet helpottivat poikani oloa, Leena tietää nyt.

Perheen muut lapset pelkäsivät veljeään eikä Leena voinut jättää poikaa yksin kotiin. Poika saattoi tyhjentää koko perheen asunon ja myydä tavarat.

– Minulle sanottiin, että poika on kadulla, ellei häntä oteta huostaan. Olikin kova paikka, kun mietin, allekirjoitanko huostaanottopaperin.

Myöhemmin Leena kuuli, että nuorisokodissakin oli käytetty huumeita. Leena kiinnitti huomiota siihen, että pojan silmät olivat kuin nurkkaan ahdistetulla eläimellä. Hän alkoi puhua äidillään kieleen asennetuista mikrofoneista. Poika uskoi, että hänen käymäänsä keskusteluita salakuunneltiin niiden avulla. Nämä olivat skitsofrenian ensioireita.

Ryömi kadulla ja söi matoja maasta

Täysi-ikäisenä poika menetti oman asuntonsa ja joutui kadulle. Hän ryömi maassa puolipukeissa ja söi matoja. Leenaa neuvottiin olemaan huolehtimatta pojasta, mutta kukaan muu ei ottanut hänen asioistaan vastuuta.

– Ei äiti jätä lastaan katuojaan kuolemaan.

Leena kertoo, että paikalle soitettu ambulanssi ei ottanut poikaa kyy-

tiin. Poika oli sanonut kuljettajalle, ettei tarvitse apua. Leena soitti päivystävälle lääkärille, joka käski tuoda pojan heti sairaalaan.

Alkoi vuosien taistelu pojan hoitoon saamisesta. Häntä ei otettu psykiatriseen hoitoon päihdeongelman takia. Päihdehoitoon häntä ei huolitettu vakavan mielenterveyshäiriön vuoksi.

Leena teki kantelun poikansa hoidosta – tai hoitamatta jättämisestä.

Vastauksessa todettiin, että sosiaali- ja terveystoimen on tehtävä tiiviimpää yhteistyötä pojan asioissa.

– Sosiaalityöntekijä saatiin mukaan pojan hoitoneuvotteluihin. Asunto- ja raha-asiat alkoivat järjestyä.

Myöhemmin vankimielisairaalan lääkäri totesi, että Leenan pojalla on hoitamaton ADHD. Siihen määrätty lääkkeet auttoivat ja pojan kunto parani. Hän pärjäsi vuosia itsenäisesti omassa kodissaan.

Tilanne on nyt vaikeutunut. Sopiavaa lääkitystä, joka tehoaisi kaikkiin sairauksiin, ei löydy. Poika on nyt sairaalahoidossa. On päiviä, jolloin hän ei tunnista Leenaa äidikseen. – Teen saattohoitoa matkalle, jossa poikani menee koko ajan syvemmälle omaan sairauteensa. Pian meillä ei ole ehkä enää yhteistä kieltäkään.

Leena on poikansa edunvalvoja. Hän on hakenut pojalle etuuksia ja saanut hänet velkajärjestelyyn.

Moni ystävä ei ymmärtänyt

Leenalle matka pojan rinnalla on ollut uuvuttava. Hän kuvaa olleensa silmätikkuna, koska on ollut yksinhuoltaja.

– Tämän vuoksi minulla on ollut kova halu näyttää, että pärjään.

Neuropsykiatrisen sairauden laatu ei aikanaan ymmärretty. Koulunkäyntiongelmista opettaja oli todennut, että ”laita poika kadulle aamukuudelta ja ota avaimet pois, niin kyllä se kouluun tulee”.

Leenan muita lapsia kiusattiin veljen tekemisten vuoksi.

– Jouduin puolustamaan heitäkin.

Leena on kamppailut syyllisyyden tunteiden kanssa. Monet hänen ystävästään olivat moittineet häntä: et ole antanut pojalle tarpeeksi aikaa.

– Syyllisyydentunteeni katosivat, kun lääkäri nosti kädet pystyyn. Miksi moitin itseäni, jos lääkärikin sanoo, ettei mitään ole tehtävissä? Onneksi pojalla oli ihania sosiaalityöntekijöitä, jotka tukivat koko perhettä.

”Hullun äitiä” lainataan paljon

Nykyään Leena auttaa muita mielenterveyspotilaiden omaisia. Hän ohjaa vertaistukiryhmiä Omaiset mielenterveystyön tukena Päijät-Hämeen yhdistyksessä. Leena on kouluttautunut Prospect-vertaistukimallin ohjaajaksi.

– Koulutuksessa oivalsin, mistä kaikista olen selvinnyt. Olen vielä ihan selväjärkinenkin, Leena hymyilee.

Mielenterveysviikolla Leena on ollut elävänä kirjana Lahden kaupunginkirjastossa. Hänen kirjansa nimi on ”Hullun äiti”. Leena jatkaa, että inhoaa hullu-sanaa, mutta se myös hyvin kuvaava.

Kirjaston asiakas on voinut tilata Leenan paikalle juttelemaan kanssaan.

– Nuoret ovat kyselleet, miten he voisivat auttaa kavereitaan. Opiskelijat ovat halunneet kuulla, millä tavoin omaisen näkökanta pitäisi ottaa huomioon hoitotyössä. Myös poliisi on lainannut minut.

Leena toimii itse ammatissa, jossa hän auttaa ihmisiä. Hän kertoo, että omista kokemuksista on ollut työelämässä hyötyä.

– Ymmärrän myös omaisten hädän.

Jumalan kämmenellä herkisti

Usko on antanut lohtua Leenalle.

– Olen monesti istunut Ristinkirkossa ja miettinyt asioita. Kirkossa lau-

puolesta

loimme kerran ”Jumalan kämmenellä”-laulua. Kyyneleet alkoivat valua poskilleni. Huomasin, mikä laulussa kosketti.

Leena jatkaa, että hänen poikansa on käynyt pitkään taistelua elämän ja kuoleman rajamailla.

– Jokin tarkoitus tällä pitää olla. Arvomaailmani on muuttunut. Olen oppinut näkemään ympärilläni olevien avun tarpeen ja hädän. Osaan myös antaa itselleni arvoa ja kiitosta. Nautin elämän pienistä iloista, jokaisesta aurinkoisesta päivästä, Leena kertoo.

Haastateltavan nimi on muutettu

● TIA-MARIA LEHTO

Omaisten hätä näkyy diakoniatyössä

Mielenterveyspotilaiden omaisten hätä näkyy myös Lahden seurakuntien diakoniatyössä. Erityisen vaikea tilanne on silloin, kun sairastunut ei koe olevansa avun tarpeessa.

– Vastuu hoitoon ohjaamisesta sysätään usein omaisille. Ei ole helppoa keskustella vaikkapa psykoottisessa tilassa olevan ihmisen kanssa. Siitä, että läheinen on pyrkinyt järjestämään sairastuneelle apua, seuraa usein jälkipyykkiä. Näin kertoo **Seija Avikainen** Keski-Lahden seurakunnasta.

Joutjärven seurakunnassa työskentelevä **Liisa Malin** on saanut omaisilta puheluita, joissa on pyydetty tukea hoitoonohjaukseen. Malin on auttanut olemalla yhteyksissä terveydenhuoltoon. Joskus hän on vienyt itse apua tarvitsevan sairaalaan.

Avikainen kohtaa työssään enimmäkseen iäkkäitä omaishoitajia. Heillä on usein puoliso, joka vaatii paljon huolenpitoa. Joillakin on aikuinen lapsi, josta iäkkäät vanhemmat huolehtivat. Monella omaishoitajalla on oma jaksaminen koetuksella.

Malin ja Avikainen pohtivat, että omaisen pitäisi saada rauha elää myös omaa elämäänsä.

– Huolesta on vaikea irrottautua, jos hoitoverkosto ei toimi, Malin sanoo.

Yhtenä ongelmana on tiedonsaanti läheisen asioista, jos sairastunut kieltää yhteistyön omaisen kanssa. Läheinen tarvitsee tietoa toimintansa tueksi varsinkin silloin, kun hän vastaa sairastuneen arjen asioista.

Seurakunnat tarjoavat omaiselle mm. sielunhoidollista apua ja virkistystä. Hoidollisessa keskustelussa omainen voi pohtia rauhassa läheisen sairastumiseen liittyviä tunteita, kuten vihaa, surua ja pettymystä.

Omaishoitajille järjestetään omia leirejä. Diakoniatyöntekijät ohjaavat omaisia usein Omaiset mielenterveystyön tukena ja Omaishoitajat ja Läheiset -yhdistyksiin.

Palveleva puhelin mielenterveyden tukena jo 50 vuotta

”Palvelevan puhelimen tarkoitus on lievittää inhimillistä hätää tarjoamalla keskusteluyhteyttä yksinäisille, epätoivoisille, itsemurhavaarassa tai muissa kriisitilanteissa oleville ihmisille.” Näin kirjoittaa **Erkki Kokko** Palvelevan puhelimen päivystäjän oppaan alussa. Tätä inhimillisen hädän lievittämisen työtä Palvelevassa puhelimesa on tehty jo 50 vuoden ajan.

Seurakuntien yhdessä ylläpitämä Palveleva puhelin on Suomen ensimmäinen ja edelleen suosituin auttava puhelin. Vuonna 1964 perustettu Palveleva puhelin juhlii tänä vuonna teemoilla yksinäisyys, kärsimys ja toivo. Nämä ovat auttavan puhelimen kesto-temoja vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen. Palvelemaan puhelimeen tulee keskimäärin 500 puhelua päivässä. Puhelinauttamisen tarve ei näytä vä-

henevän, vaikka vuodesta 2006 Palveleva puhelin on toiminut myös verkossa (www.verkkoauttaminen.fi).

Kirkon Palveleva puhelin on Suomen ainoa keskustelupaikka ruotsik-

si tarjoava kohderyhmältään rajoittamaton auttava puhelin. Samtalsjäns-tin vapaaehtoiset ovat äidinkieleltään ruotsinkielisiä. Palveleva puhelin toimii ympäri vuoden kaikkina viikonpäivinä juhlapyhät mukaan lukien. Päivystäjänä on joko seurakunnan työntekijä tai koulutuksen saanut vapaaehtoinen, ja päivystäjää sitoo vaitiolovelvollisuus.

● TITI GÄVERT



PALVELEVA PUHELIN
01019 0071
evl.fi/palvelevanetti

Lisätietoa Palvelevasta puhelimesta ja muista kirkon puhelin- ja verkkoauttamispalveluista:

<http://evl.fi/keskusteluapua>

Palveleva netti:

www.verkkoauttaminen.fi

Lisätietoja Suomen puhelin- ja verkkoauttajista

www.puheet.net



Marjut Hentunen

Oulussa järjestetään kaupunkipyhiinvaellus perjantaina 18. syyskuuta. Tapahtuma on osa Diakonissalaitoksen ”Monta tietä hiljentymiseen” -koulutusta. Mitä tekemistä kaupunkipyhiinvaelluksella on diakonian kanssa?

Kaupunki ja pyhiinvaellus

Irtautumista ja yhdistymistä

Pyhiinvaellus on hiljaisuuden reititin sisar (tai joidenkin tulkintojen mukaan äiti). Sukulaisuus syntyy vetäytymisestä, keskittymisestä. Rajatun jakson kautta keskitytään olennaiseen.

Historiassa ei tehty eroa rakennetun ympäristön ja luonnonympäristön välillä. Pyhiinvaellus kulki seudun halki. Matkalle jäi sekä asutusta että autiota.

Nykyään kaupungit ovat vastakohtaisempia luonnonympäristöille kuin keskiajalla. Betoni, metalli, sähkövalo ja asfaltti ympäröivät kulkijaa. Toisaalta nykyään eurooppalaiset kaupungit ovat siistimpiä kuin keskiajalla. Sontaa ja mutaa on huomattavasti vähemmän.

Monelle ihmiselle on luontaista kohdata pyhyttä helpommin luonnonympäristössä kuin kaupungissa. Molemmissa on kuitenkin kristillisesti kyse luomakunnasta. Rakennettu ympäristö on ihmisen muokkaamaa luontoa.

Kohtaamisen haasteet kaupungissa

Jumala on läsnä yhtä lailla kaupungissa kuin luonnossa, mutta pyhyden kohtaaminen kaupungissa vaatii harjoitusta ja herkkyyttä. Ympäristöherkkyys on taito, joka auttaa sekä luonnon arvon ymmärtämisessä että kaupunkiympäristön syvemässä kokemisessä. Kuuntelu, hitaus, tarkkaavaisuus ja empatia auttavat herkkyyden viljelyssä.

Kaupungeissa on kaksi keskeistä ongelmaa aiheeseen liittyen: kiire ja välinpitämättömyys. Kiireen riivaama ihminen ei kykene kokemaan. Välinpitämättömyydestä on lähimmäisenrakauden ja diakonian suhteen puhuttu paljon: raakana esimerkkinä ovat väkijoukkoihin kuolleet ihmiset, joita ei ole autettu.

On syytä sekä parannukseen että lohdulliseen kohtuullisuuteen. Nyky-yhteiskunta iskostaa ihmisiin kiireen, jos sitä ei tietoisesti vastusta. Välinpi-

tämättömyys johtuu myös osittain olosuhteista. Suurissa kaupungeissa on vaadittu sitä, mitä sosiologit kutsuvat kohteliaaksi huomaamattomuudeksi tai tarkkaamattomuudeksi. Jos jokaista ihmistä tervehtisi, menisi elämä suurkaupungissa vaikeaksi. Se, ettemme puutu toistemme tekemisiin kaupungeissa, on yhtäältä kohteliaisuutta. Kaikella on kuitenkin rajansa. Sivistyneessä yhteiskunnassa ymmärretään, missä kulkee välittämisen raja. On pidettävä aistit avoinna ja autettava, jos tarvetta ilmenee.

Erillisyyks ja yhteys

Pyhiinvaellukseen liittyy sekä irrottautuminen että yhteenliittyminen. Etenkin pidemmät pyhiinvaellukset perustuvat sille, että yksilö irrottautuu tutusta elämästä ja yhteisöstä ja vaeltaa. Lopulta hän liittyy takaisin aiempaan elämäänsä, mutta ainakin jossain määrin muuttuneena.

Kun pyhiinvaeltaja ja sivullinen

kohtaavat, elää hetkessä vahvana sekä irrallisuus että yhteisyys. Jos yhteistä kulttuuria on olemassa, pyhiinvaeltaja tunnustetaan sekä tutuksi että vieraaksi. Hänen tunnusmerkkinsä osoittavat hänen roolinsa. Siksi paikallisväestön sympatia vaeltajia kohtaan on toteutunut sekä Santiagon tiellä että Etelä-Karjalan Pyhillä poluilla. Parhaimmillaan kohtaamiset ovat merkittäviä sekä paikallisille että vaeltajille.

Mikä on kaupunkipyhiinvaelluksen luonne? Onko tarkoitus irrottua ympäristöstä vai olla siihen yhteydessä?

Molemmat ulottuvuudet elävät. Yhtäältä vaeltaja keskittyy, ja usein ryhmässä vaelletaan ääneti. Oppaan tehtävä on nyökätä vastaan tulijoille, olla välittäjähahmona. Toisaalta vaeltajien tarkoitus on kasvattaa ympäristöherkkyyttään, mikä koituu myös kaupunkilaisten hyväksi. Parhaimmillaan vaellus voi lopulta madaltaa kohtaamisen kynnystä: rajatun jakson seuraukset jatkuvat ei-rajatussa, arjessa.

Diakoninen ulottuvuus

Kaupunkipyhiinvaellus liittyy diakonian monin tavoin. Onnistunut vaellus hoitaa vaeltajia. Tästä seuraa parhaimmillaan toisten auttamista. Jos ihminen vahvistuu rauhassa, voimas-

sa ja herkkyydessä, hän jaksaa paremmin auttaa muita.

Diakonia ja missio nivoutuvat yhteen. Vaeltajat ovat merkki Jumalan seuraamisesta. Hidas vaeltaja voi olla vaatimatonkin merkki, mutta sellaisenaan maanläheinen ja puhutteleva. Vaeltajat todistavat olemassaolollaan Jumalan etsimisestä ja houkuttelevat toisiakin lähtemään samalle tielle. Jos näin tapahtuu, ihminen kulkee kohti kokonaisvaltaista hoitavuutta, jossa usko ja rakkaus nivoutuvat. Diakoniasa ilmenee missio. Missiosta tulisi seurata diakoniaa.

Pyhiinvaellukseen liittyy aina arjen rikastamisen pyrkimys, jota aistien avautuminen palvelee. Tämä voi auttaa myös kärsivien lähimmäisten havaitsemiseen kaupunkiympäristössä. Kaupunkipyhiinvaelluksella voi olla myös ristinteologinen ulottuvuus.

Hiljaisuus, pyhä ja kaupunki

Nykymaailmassa on tarvetta melun vähenemiselle. Aito auditiivinen hiljaisuus hoitaa ihmistä. Hiljaisuuden paikkoja ja alueita on onneksi alettu kartoittaa yhteiskunnallisesti.

Hiljentymisessä ei ole kuitenkaan kyse pelkästään hiljaisuudesta, eikä hiljaisuudessa ole kyse pelkästään äänettömyydestä. Syvämerkitykset liittyvät rauhaan ja tasapainoon.

Kyse on sekä yksilöstä että ympäristöstä. Yksilö voi asenteellaan ja taidoillaan edistää hiljentymistä elämässään. Tästä on kyse Monta tietä hiljentymiseen -koulutuksessa. Oman kehon ja mielen kuunteleminen on olennaista. Arjen spiritualiteettia on hoidettava kuin elävää kasvia.

Ympäristö parhaimmillaan tukee hiljentymistä. Hyvässä kaupunkisuunnittelussa pyritään luomaan ja säilyttämään tähän soveltuvia paikkoja. Metsiköt, kalliot, puistot ja rannat ovat tärkeitä.

Kaupunkipyhiinvaellus voi parhaimmillaan opettaa hiljentymään paikoissa, joissa se on vaikeaa. Toisaalta kaupunkipyhiinvaellus voi olla sukua urbaanivaeltamiselle eli kaupunkiretkille siinä suhteessa, että sen avulla löytyy uusia hyviä paikkoja. Ky-

se on retkeilyn rikkaudesta.

Elämässä on suurena haasteena säilyttää lumouksen tuntu, hereillä olo, merkityksellisyyttä vahvistava lapsenomaisen uteliaisuus. Retkeily ja vaellus ylläpitävät tätä, myös kaupunkiympäristössä. Geokätköilyn suosio on hyvä merkki. Maailmassa on aarteita, joille voi pysyä avoimena, jos säilyttää liikkeelle lähtemisen kyvyn.

Eri muotoja

Omatoiminen kaupunkipyhiinvaellus voi kohdistua yhtä lailla kirkkoon kuin kaupunkimetsään. Rukoukset kannattaa lausua, silmät pitää avoinna.

Pienimuotoisesti voi kokeilla rukouksen yhdistämistä esimerkiksi työmatkaan. Tässä tullaan lähelle jesuiattojen perinteisiä vahvuusalueita arjen spiritualiteetissa. Isä meidän -rukouksen voi lausua junamatkan tai pienen kävelyn aikana, hitaasti, askel askeleelta. Voi katsoa satunnaisen ohikulkijan kasvoihin – silti kohteliaan huomauttamattomasti – ja rukoilla hänen puolestaan. Voi pysähtyä, olla hiljaa, kuunnella ja katsella; tuntee maa jalkojensa alla ja herkistyy myös sille, mitä Jumala haluaa sanoa. Elämän matkan kukin päivä sisältää pyhiinvaellusulottuvuuden.

● PANU PIHKALA

Pyhiinvaellusopas, pastori ja tutkija



Marjut Hentunen



Marjut Hentunen

Demarit ja kirkko

Demareilla ei mene hyvin. Puolue, jolla oli aikanaan väkevä ja maailmaa syvästi muuttanut utopia oikeudenmukaisuuden, tasa-arvon ja – eroksi sosialismista – demokratian hallitsemasta yhteiskunnasta, hapuilee hämärässä. Aikanaan työväenliikkeen näky muutti maailmaa, ja se muutti maailman epäilemättä paremmaksi. Tuon hyvyyden hedelmiä me pohjoismaalaiset olemme saaneet nauttia jopa poikkeuksellisen etuoikeutetusti. Pohjoisissa yhteiskunnissamme on kansan suuren enemmistön ollut jo pitkään hyvä ja turvallista elää. Mitataanpa kansainvälisillä tutkimuksilla sitten hyvinvointia, koulutusta, terveyttä, ikää, tuloerojen vähäisyyttä, sukupuolten tasa-arvoisuutta, lahjonnan vähäisyyttä yhteiskunnassa tai oikeastaan mitä tahansa yhteisen hyvän merkkipaalua, ovat Pohjoismaat kärjessä. Kannattaa muistaa, että kaikki nuo hyvinvoinnin, tasa-arvon ja demokraattisen liberalismien saavutetut näyteikkunat olivat kerran täyttä yhteiskunnallista utopiaa, näky jostakin, millä ei ollut todellista sijaa maan päällä. Tänään ne ovat – ainakin vielä – osa arkista todellisuuttamme. Meillä on siis jotakin menetettävää.

Demarit ovat menettäneet jo paljon. Mahtipuolue on kutistunut niin pieneksi, että sitä uhkaa pian luisuminen ulos jopa neljän suuren joukosta. Jotkut arvioijat saattavat tyynesti todeta sosiaalidemokratian kuuluneen jo ajat sitten mennee-

seen historialliseen vaiheeseen, teolistumisajan yhteiskuntaan. Demarit näyttävät itsekin joskus ajattelevan näin. Eräs puolueen ”nuori toivo” totesi viime vuonna Hesarin sivuilla, että saattaahan olla, ettei sosiaalidemokraattisella politiikalla ole ajasamme kysyntää. Moista poliittista itsemurhatekstiä lukiessani totesin mielessäni, ettei minulla ainakaan olisi minkään puolueen äänestäjänä minkäänlaista kysyntää tällaisille päättäjille.

Valtiolla tai kunnilla ei ole tunnustusti varaa mihinkään. Eikä varmasti olekaan, koska verot on markkinoiden syvämielisten ajattelijoiden ja oikeistopoliitikkojen toimesta leimattu kaiken taloudellisen kehityksen suurimmaksi uhaksi. Niitä myös maksetaan aidosti vähemmän kuin aikaisemmin – henkilökohtainen tiputukseni 90-luvun talouslaman aikaan on kymmenen prosenttia. Vielä suuremmalla säästöprosentilla pääsee toki moni muikin elämästä nautiskelemaan. Suomessa toimii aivan laillinen ”veronkierto”, jota erityisesti usein varsin hyvätuloiset lääkärit ja asianajajat ovat fiksusti hyödyntäneet. Yhtiöitä itsesi ja toimintasi niin veroprosentti tippuu alle 30, sen lisäksi voit nauttia veroneuvonnasta, autoedusta, firman laskuun hommatuista kännyköistä, oopperalipuista ja aterioista. Tienaatpa sitten 500 000 tai 50000 €, mikä sekin toki on Suomessa hyvin, maksat veroja täysin saman verran.

Kateutta? Ei vaan selkeää epäoikeudenmukaisuutta, jos sitä vertaa tavalisen palkansaajan elämään tai suhteuttaa hyvinvointivaltion rahoittamisvastuuseen.

Sosiaalidemokraattiset puolueet olivat pohjimmiltaan viisas kompromissi sosialismin ja kapitalismin välillä – samalla – aikanaan – uudistushaluinen, rohkeakin poliittinen liike, puolue, jonka katon sanottiin olevan korkealla ja seinien avaralla. Moni- ja tasa-arvoinen liike, joka tiesi, kenen asiaa ajoi. Suomen ev. lut. kirkko on epäilemättä myöskin kompromissi – aika onnistunut jopa – jos ajattelemme, miten uskollisesti herätysliikkeetkin ovat pysyneet usein turhan liberaaliksi kokemansa kirkon hellässä syleilyssä. Mutta uhkaako kirkkoa sosiaalidemokratinen tauti? Ei näkyä, ei rohkeutta, ei sisältöä? Kirkko on jo pitkään etsinyt pulmiinsa hoitoa sisätautien osastolta, tuijotellut harvinaisella uskollisuudella omaan napaansa. Jotain outoa on siinä, että kirkolla menee huonosti aikana, jolloin sen sanomalla pitäisi olla kummasti kysyntää. Monimuotoista hengellistä ja henkistä etsintää ei ajastamme puutu. Ei myöskään tarkoituksettomuutta, ei yksinäisyyttä, ei mielen puutetta, ei kaipuuta yhteisyyteen ja osallisuuteen. Moni on kaipaillut jo julkisuudessaakin kirkon selkeää ääntä yhteiskunnalliseen ja taloudelliseen kehitykseen kirkon oman uskon ja eettisen pohdinnan pohjalta.

mieltä vailla?

Kirkosta eroaminen ei tänä päivänä ole ketään leimaava teko, se on normalisoitunut ja arkipäiväistynyt, helpotunut niin käytännöllisesti kuin kulttuurisestikin. Kirkkoon kuulumisen sen sijaan alkaa olla selkeästi tietoinen ratkaisu, joka täytyy perustella ainakin itselle. Ja silloin tarvitaan perusteluja. Kirkon on – haluaapa se tai ei – näytettävä värinsä. Olmimaiseksi kalvennut ja valjuksi vesittynyt koko maailmaa syyleilevä kompromissi ei tähän riitä. Kirkko ei ole poliittinen puolue, mutta myös sen jäsenten on tiedettävä, kenen joukossa he kirkkoon kuuluessaan seisovat ja miksi. Kenen joukossa ja puolella kirkko uskonsa pohjalta on, kenen asiaa se ajaa, kenen lauluja laulaa? Mitä kirkko tässä maailmassa edustaa, mikä sen näky on niin suhteessa suomalaiseen yhteiskuntaan kuin globaaliin maailmaankin? Ilman vastauksia kirkko ei selviä. Strategiapapereiden sisäsiittoinen ja useimmiten yksipuolisen organisaatiolähtöinen näpertely ei tähän riitä. Meidän kirkko 2015 on ensi vuonna ajanlaskunsa lopussa. Paljonko sen tavoitteista on toteutunut? Missä, milloin, missä muodossa? Rohkaisevia esimerkkejä epäilemättä on, mutta ne on systemaattisesti tuotava esiin, jalostettava muuallakin toteutettavaksi.

Kirkon sanoma ja vakaumus tarvitsevat konkretisoinnin kirkon itsensä toiminnassa, sen viestissä yhteiskunnalle ja ennen kaikkea seurakuntalaisten ja heidän yhteisöjensä arjessa. Asioiden hoitelu ja hallinnointi, papereiden ja

mietintöjen uskollinen puurtaminen eivät tähän riitä. Kirkko maistuu jo nyt aivan liian pahasti paperilta, varovaisuudelta ja kauniilta sanoilta. Kirkko ja sen seurakunnat toimivat aivan liikaa omilla ehdoillaan, järjestävät aivan liikaa omaa toimintaa, sulkeutuvat aivan liikaa omien tilojensa suojaan, hoitavat aivan liian uskollisesti heitä, joita on aina hoidettu. Elämä on usein muualla.

Esseisti ja kolumnisti, vihreä poliitikko **Jukka Relander** tiivistä Kotimaassa toissa vuonna kirkon syvimmän ja vaarallisimman vamman osuvasti: ”Mutta isompi ongelma on kirkon sulkeutuneisuus. En ole koskaan nähnyt kotikaupunginosassani pappia enkä tiedä, kuka siellä on kirkkoherrana. Johonkin toimistoon työntekijät päivittäin menevät, mutta kansalaistapahtumissa heitä ei näe. Se on erikoista, koska meneillään on kaupunkikulttuurin uusi syntyminen.” Kirkko on työntekijöittensä ja järjestelmänsä virkamiesmäistymisen ja privatisoinnin myötä yhä kasvottomampi. Aika

usein myös näkymätön, mutta hämentävää kyllä myös sanaton niin paikallistasolla kuin kokonaisyhteiskunnassakin. Loppulauseeksi sopiikin hyvin Relanderin kysymys: ”Eikö kirkon pitäisi olla muutosvoima ja ideologisen keskustelun avaaja?”

● KAI HENTTONEN

Markus Henttonen



Rauhallisuus auttaa kohtaamisessa

Pakolaistaustaiset maahanmuuttajat ovat usein eläneet sodan keskellä, ja monia on kidutettu. Kokemukset voivat aiheuttaa traumaperäisiä oireita ja masennusta. Ystävälliset ja rauhalliset kohtaamiset sekä mielekäs arjen toiminta tukevat toipumista.

Pakomatkaan kotimaasta on monella mennyt koko omaisuus. Matka on ollut usein myös vaarallinen.

– Esimerkiksi Kreikassa poliisi ja jengit ovat pahoinpidelleet pakolaisia eikä kukaan ole puuttunut asiaan, psykiatrian erikoislääkäri **Tapio Halla** kertoo.

Hän työskentelee Tampereella maahanmuuttajien psykiatrisella poliklinikalla. Halla on myös Suomen Psykiatriyhdistyksen transkulttuurisen jaoksen puheenjohtaja.

Turvapaikan hakuprosessi on pitkä ja raskas. Halla kertoo, että monissa kulttuureissa perheen merkitys on suurempi kuin Suomessa. Pakolaiset surevat perheenjäsentensä selviytymistä kotimaassa. Perheenjäseniä on ehkä surmattu tai heitä on kadonnut.

– Perheen saaminen Suomeen on yhä vaikeampaa. Perheitä myös hajoaa. Perheenjäsenet luulevat, että heidät on hylätty, kun he eivät pääse Suomeen.

Painajaisia, muistin pätkimistä

Suomeen tulon jälkeen elämä tuntuu usein hyvältä, mutta arjen tasaantua ikävät asiat alkavat nousta mieleen. Ahdistava tunne voi saada vallan yllättävissäkin tilanteissa. Ulospäin tämä voi näkyä siten, että ihminen hermostuu asioista, jotka tuntuvat ulkopuolisesta pieniltä.

Traumatisoitunut ihminen voi nähdä painajaisia ja nukkuminen voi



Tia-Maria Lehto

olla muutenkin vaikeaa. Muisti pätkii, eikä mihinkään oikein pysty keskittymään.

– Tämä on vaikeaa, jos pitää opiskella uutta kieltä. Uuteen kulttuuriin sopeutuminen vaatii muutenkin voimia.

Avun saaminen mutkikasta

Avun hakeminen ja saaminen on maahanmuuttajille mutkikasta. Heidän mielikuvansa psykiatriasta voi olla pelottava.

– Hulluksi leimautumisen pelko on suuri. Psykykenlääkkeistä voidaan ajatella, että ne tekevät hulluksi tai niistä tulee riippuvaiseksi.

Ammattilaiset kokevat usein, etteivät osaa kohdata kidutuksen uhria tai työskennellä tulkin välityksellä. Tampere tarjoaa pakolaisille omia mielenterveyspalveluita, mutta niihin on ruuhkaa. Suurin osa potilaista hoidetaan muualla kuin maahanmuuttajien yksikössä.

Halla lähestyy asiakasta konkreettisten asioiden kautta: miten hän esimerkiksi nukkuu.

– Kerron, että jos on joutunut kidutetuksi, se aiheuttaa nukkumisvaikeuksia tai muistihäiriöitä. Voin myös puhua siitä, että masennus on tavallista, mutta se menee ohi.

Pakolaisten tausta vaihtelee. Osa on korkeasti koulutettuja, he puhuvat länsimaisesti ja käyttävät Suomessa tunnettuja sairaustermejä. Jotkut taas ovat luku- ja kirjoitustaidottomia.

– Potilaat puhuvat usein uupumuksesta, väsymyksestä ja kivuista kuvattessaan mielen ongelmia.

Jotkut uskovat, että ongelmien taustalla ovat pahat henget ja haluavat keskustella niistä.

– Näistä asioista ei tarvitse kiistellä. Meillä suomalaisillakin on paljon uskomuksia.

Joistakin islamilaisista maista tulevien naisten voi olla vaikeaa puhua miehelle, mikä on otettava huomioon heidän hoidossaan.

Maahanmuuttajilla perheestä voi olla paljon apua siinä, että asiat saadaan hoidettua. Perheen epäluulo hoitotahoa kohtaan voi puolestaan vaikeuttaa hoidon onnistumista.

Halla kertoo, että pakolaisperheissä vanhempien auttaminen on tärkeää. Jos vanhemmat jäävät vaille hoitoa ja tukea, heidän lapsensa voivat huonosti. Lasten riski sairastua mielenterveyden häiriöihin voi olla jopa suurempi kuin heidän vanhemmillaan.

Aitoa kohtaamista tarvitaan

Pakolaisten luottamus viranomaisiin ei ole aina paras mahdollinen. Moni on kokenut oman maansa viranomaisilta mielivaltaista kohtelua.

Hallan mukaan luottamusta voisi lisätä esimerkiksi se, että maahanmuuttajat kohdattaisiin oikeasti: heille annettaisiin aikoja virastoista. Verkkoasiointi on monelle aivan liian mutkikasta ja lisää stressiä.

– Asiointitilanteisiin tarvitaan myös tulkki.

Pakolaisia kohdatessa ystävällisyys ja rauhallisuus auttavat rakentamaan luottamusta. Jos työntekijä ei ymmärrä jotakin asiaa, hänen kannattaa kysyä siitä suoraan.

– Pitää olla aikaa kuunnella, vaikka asia ei kuuluisikaan suoraan omaan toimenkuvaan.

– Jos asiakas hermostuu, ei pidä hermostua itse. Vaikka ihminen lähitisi tilanteesta pois, hän saattaa palata takaisin. Asiakkaan kanssa voi selvittää, mikä sai hänet hermostumaan.

Pakolaistaustainen asiakas voi puhua rankoistakin kokemuksista, ja työntekijästä voi tuntua, ettei hän pysty sanomaan niihin mitään. Asiakkaalle riittää kuitenkin usein jo se, että joku kuuntelee.

Sielunhoitoa ja apua arjen ongelmiin

Diakoniatyöntekijä **Heidi Repo** Tampereen seurakunnista kertoo, että etenkin kristityille maahanmuuttajille on usein luontevaa pyytää apua kirkosta.

– Kirkko on myös henkinen turvapaikka.

Repo sanoo, että seurakunnat voisivat enemmänkin brändätä itseään sielunhoidon ammattitaidolla: työntekijöiltä löytyy ammattitaitoa kohdatta myös pakolaisia.



Repo auttaa maahanmuuttajia konkreettisesti, usein käytännöllisissä arjen ongelmissa.

– Käytän paljon aikaa erilaisten päätösten tulkitsemiseen. Maahanmuuttajan voi olla vaikeaa löytää niiden ratkaiseva lause. Esimerkiksi ilmaisu ”ei ole estettä koulutukseen” voi hämätä. Lause saatetaan ymmärtää niin, ettei koulutusta ole myönnetty.

Diakoniatyö tukee osaltaan maahanmuuttajien sopeutumista suomalaisen yhteiskuntaan. Repo selittää asiakkailleen paljon sitä, miten suomalainen järjestelmä toimii ja mistä voi saada apua. Esimerkiksi monissa kulttuureissa lastenhoito järjestyy oman yhteisön avulla. Suomessa maahanmuuttajaäiti voi olla yksin, ilman sukulaistensa tukea.

Työ tukee mielenterveyttä

Seurakunnat tukevat maahanmuuttajien henkistä hyvinvointia järjestämällä heille monenlaista toimintaa arkeen.

Eriyisesti työ on tärkeä asia, joka pitää elämässä kiinni.

Tampereen seurakunnilla on maahanmuuttajille tarkoitettu Nemo-työpaja, jossa mm. tehdään käsitöitä myytäviksi.

– Monen itsetunto vahvistuu siitä, kun joku kehuu tuotetta ja ostaa sen. Maahanmuuttajat oppivat myös toi-

nen toisiltaan erilaisia tapoja tehdä käsitöitä: eri kulttuurien käsityöperinteet yhdistyvät, Repo kertoo.

Revon mukaan Suomessa maahanmuuttajaa voi hämmästyttää se, että mitään työtä ei saa ilman koulutusta tai työtodistuksia. Repo kertoo, että osa maahanmuuttajista turhautuu tähän ja etsii epävirallisen työllistymisväylän omien yhteisöjensä kautta.

– Työnantajat voisivat nähdä maahanmuuttajat arvokkaana resurssina. Kaupan alalla ja opetuksessa voi olla paljon hyötyä työntekijästä, joka tuntee hyvin tietyn maan kulttuurin ja osaa kielen.

Tampereen seurakunnat palkkaavat tänäkin vuonna maahanmuuttajanuoria kesätöihin.

Repo sanoo, että on tärkeää kutsua maahanmuuttajia mukaan samaan toimintaan kantaväestön kanssa: retkille, leireille, piireihin ja kerhoihin. Muuten maahanmuuttajat ja kantaväestö jäävät helposti toisilleen vieraisiksi. Kanssakäyminen kantaväestön kanssa auttaa oppimaan uutta kieltä ja pääsemään sisään maan kulttuuriin.

Tampereella on alkamassa nyt TUPA-hanke, jossa uusille pakolaisille järjestetään oma tukihenkilö. Tukihenkilöt ovat tehtävänsä koulutettuja vapaaehtoistyöntekijöitä.

● TIA-MARIA LEHTO



Marjut Hentunen

Kokonaisvaltaista kohtaamista ja rinnalla kulkijoita



Kuka kuuntelee köyhää -verkosto järjesti helmikuussa yhdessä sosiaali-demokraattisen eduskuntaryhmän kanssa K-talk keskusteluillan "Ahistaako köyhyys vai köyhdyttääkö ahistus?". Tilaisuudessa pohdittiin mielen-terveyskuntoutujien ja omaisten tilan-etta ja taloudellista selviytymistä.

Tilaisuus muodostui kahdesta paneelista. Ensimmäisessä paneelissa "Ahistaako köyhyys" mielen-terveyskuntoutajat keskustelivat kokemuk- sistaan ja selviytymisestään mielen-

terveysongelman kanssa. Toisessa paneelissa "Köyhdyttääkö ahistus" mielen-terveyskuntoutujien omaiset kes- kustelivat omaisen asemasta ja tilan- teesta. Keskusteluissa tuli esille sekä ongelmia että ratkaisuja niihin. Tässä kirjoituksessa on koottuna illan kes- keisiä aiheita.

Palvelujärjestelmää tulee parantaa asianosaisia kuullen

Perusturvan eri palvelujärjestelmien yhteen sovittaminen on vaikeaa. Jär-

jestelmät ovat liian kankeita, eikä lain- säädäntö kohtaa tu- kea tarvitsevaa. SOTE- uudistuksessa on tarkoituksena pur- kaa sektorirajoja. Uudistuksen onnis- tumisen edellytys on palveluiden käyt- täjien kuuleminen.

Aivan erityinen ongelma ovat verk- kopankkitunnukset, joita tarvitaan asiointissa yhä useammin. Luotto- tietonsa menettäneet henkilöt jäävät näiden palveluiden ulkopuolelle. Myös

esimerkiksi monet rikoksista tuomitut jäävät sosiaali- ja työhallinnon palveluiden ulkopuolelle.

Kelapommi

Heti sairastumisen alussa saattaa oma talous romahtaa ja samalla menettää luottotiedot. Kun yrittää selviytyä taloudellisesti ja tekee mahdollisuuksiensa mukaan töitä, ei järjestelmä pysty seuraamaan perässä. Vähäinenkin osa-aikatyö saattaa aiheuttaa lukuisia ilmoituksia, oikaisupyyntöjä ja tuhansien eurojen asumistuen takaisinperintöjä jopa usealta vuodelta. Näin syntyy ”kelapommi”. Miten sairastunut voi selvittää tällaisesta ruletista?

Lisää vierellä kulkijoita ja kokonaisvaltaista kohtaamista

Tilaisuudessa toivottiin enemmän matkan kynnyksen paikkoja, josta saisi apua ja neuvoja oman elämän hallintaan. Pelkät palvelusetelit eivät auta, jos ei saa muuta apua. Sairastuminen aiheuttaa paitsi taloudellista ahdingkoa, myös sosiaalisen elämän surkastumista, jopa yhteyksien katkeamista. Tarvitaan enemmän vierellä kulkijoita.

Mielenterveyskuntoutuja jää yksin. Tuntuu pahalta, että myös julkisen terveydenhuolto tiputtaa keltasta. Liian usein tuntuu, että on vain sinniteltävä päivästä toiseen.

Omaisien ihmisoikeudet vaarassa

Joskus äidin arki hajoaa, kun aikuinen lapsi sairastuu. Omaishoitaja voi kokea olevansa sivussa aikuisen lapsensa asioissa, koska salassapitosäännökset estävät riittävän informaation saamisen. Omainen on kuitenkin yleensä ainoa pysyvä henkilö mielenterveyskuntoutujan elämässä.

Omainen joutuu usein järjestämään hoitopaikan sairastuneelle läheiselle. Laitoshoidon vähentäminen huolestuttaa, koska sairastunut jää liian oman onnensa varaan tai omaisen varaan. Avohoito rasittaa omaisia, ja erityisen hankalassa asemassa ovat huumeskitsofreenikkojen omaiset. Omaisen pitäisi saada olla vain omaisen roolissa – ei esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijän roolissa.

Omainen talous tiukkenee, kun sairastunut tarvitsee tukea. Sairastuneen läheinen joutuu ehkä pitämään vapaata työstä. Mitkä ovat omaisen ihmisoikeudet? Miten hän kykenee hoitamaan esim. oman työnsä? Omaishoitaja syrjäytyy usein myös työelämästä ja ystävistä.

Tilaisuudessa ehdotettiin mielenterveyskuntoutujan ja omaisen tilanteen parantamiseksi lisäksi mm:

- Tuet yhdeltä luukulta.
- Vähävaraisille alennus-/ilmaiskortit julkiseen liikenteeseen ja kulttuuriin.

- Terveyskeskusmaksut tulee poistaa.
- Kun ohjataan eteenpäin (palveluohjaus), tulisi varmistaa, että apua annetaan, niin että ihminen ei jää tyhjän päälle.
- Pitää taata riittävän pitkä laitoshoito, ei liian aikaisin kotiin.

Katso kaikki ehdotukset ja tilaisuuden muistio: <http://www.kukakuunteleekoyhaa.fi/gpEasy/2014-02-25>

- JOUKO KARJALAINEN
Tutkija, THL
- TIINA SAARELA
Asiantuntija, KDS

Omaisien oikeudet

1. Oikeus omaan elämään, virkistykseen ja lomaan
 2. Oikeus omaishoidon tukeen ja omaishoidon tukitoimiin
 3. Oikeus työelämän joustoihin
 4. Oikeus omaan talouteen ja taloudelliseen tukeen
 5. Oikeus terveystarkastuksiin
 6. Oikeus omaisvastaavaan
 7. Oikeus saada riittävä tieto läheisen sairaudesta ja hoidosta
 8. Oikeus lapsuuteen, kun vanhempi sairastaa
- Lähde: Omaiset mielenterveys-työn tukena ry

Katso myös omaisen oikeudet: <http://www.finfami.fi/mielenterveys-omaisten-oikeudet>



Marjut Hentunen

KUKA KUUNTELEE KÖYHÄÄ?

Kuka kuuntelee köyhää? -verkosto on puoluepoliittisesti ja aatteellisesti riippumaton yhden asian liike. Tarkoituksena on synnyttää keskustelua köyhyydestä ja esittää konkreettisia toimenpide-ehdotuksia köyhyyden vähentämiseksi. Kuka kuuntelee köyhää? -ryhmä järjestää keskustelutilaisuuksia, joissa kohtaavat asianosaiset, muut asiantuntijat ja päättäjät. Keskustelusta kirjataan muistiin konkreettiset ehdotukset köyhyyden vähentämiseksi. Kun tilaisuus järjestetään Pikkuparlamentin Kansalaisinfossa, on kukin eduskuntaryhmä vuorollaan isäntänä. <http://www.kukakuunteleekoyhaa.fi/gpEasy/>

Solidaarista yhdessä elämisen taitoa etsimässä

Kohti reformaation 500-juhlavuotta diakoniatyötä kehittäen



Osallistuimme Luterilaisen Maailmanliiton (LML) kolmivuotiseen prosessiin Seeking conviviality – Re-forming Community Diaconia in Europe. Ensimmäinen työpaja pidettiin Suomessa joulukuussa 2011, seuraava tammikuussa 2013 Ukrainassa ja viimeisin kuluvan vuoden alussa Saksassa. Osa ryhmästä oli mukana myös Tšekissä Ostravassa 2013 pidetyssä diakoniajohtajien konsultaatiossa vetämässä erityistä diakonia-työpajaa. LML kokosi 25 diakoniatyön ammattilaisia erilaisista tehtävistä 14 Euroopan maasta. Suomesta olivat mukana maaseutudiakoniatyöntekijä Marjut Lukkarinen Polvijärven seurakunnasta, diakoniatyön tutkija ja opettaja Ulla Siirto Diakonia-ammattikorkeakoulusta sekä diakoniatyön opiskelija Maria Kulju Diakonia-ammattikorkeakoulun englanninkielisestä koulutusohjelmasta.

Prosessin aikana solidaarisuusryhmäksi nimeämämme osallistujajoukko tuotti julkaisun, joka kantaa samaa nimeä kuin yleisotsake. Samaan aikaan diakoniaa on prosessoitu LML:n vetämissä workshoppeissa myös muil-

la mantereilla. Prosessien tähtäimessä on reformaation 500-juhlavuosi 2017.

Kun vuonna 2011 aloitimme työskentelyn Järvenpäässä, pohdimme omaa motivaatiotamme diakoniatyöhön. Ryhmänjäsenten omien diakonia-

työkokemusten perusteella päädyimme neljään diakonian teemaan: vocation, conviviality, justice ja dignity. On helppo ymmärtää kutsumuksen, oikeudenmukaisuuden ja ihmisarvon liittyvän oleellisesti diakoniaan. Sen sijaan käsite conviviality aiheuttaa enemmän päänvaivaa. Tarkoitamme sillä solidaarista yhdessä elämisen taitoa. Näiden neljän teeman varaan alkoi kehittyä julkaisu. Odessassa syventelimme teemoja, prosessoimme käsikirjoitusta sekä pohdimme omaa sitoutumistamme prosessiin. Nürnbergissä juhlimme sitten valmista julkaisua. Väliin mahtui lukuisia prosessikirjoittamisen vaiheita. Monet osallistujat tahoillaan tuottivat esimerkkejä diakoniatyön arjesta. Niitä käytettiin julkaisussa konkretisoimaan työtettäviä teemoja. Julkaisussa on myös katsaus Euroopan ja laajemmin maailmanlaajaan nopeasti muuttuvaan kon-

tekstiin sekä niihin sosiaalisiin, taloudellisiin ja poliittisiin tekijöihin, jotka haastattavat diakoniaa ja laajemmin (luterilaisia) kirkkoja.

Muuttuva konteksti haastaa diakoniatyötä

Kontekstuaalisiksi haasteiksi nimesimme ensinnäkin yhteiskunnissa tapahtuvat taloudelliset, sosiaaliset ja poliittiset muutokset, jopa kriisit, jotka ovat kietoutuneina toinen toisiinsa ja vaikuttavat maailmanlaajuisesti. Toiseksi kiinnitimme huomiota siihen, että nuoret ja iäkkäät joutuvat maksamaan suurimman hinnan käynnissä olevissa muutoksissa. Kolmanneksi nostimme esille maailmanlaajan liikumisen, jonka käänköpuolena on se, että jotkut ovat aina pakotettuja jäämään. Neljäs haaste nousee siitä, että osa ihmisistä marginalisoituu ja jää piiloon.

Yhteiskuntien muuttuessa myös kirkot tulevat haastetuiksi uudella tavalla. Ihmisten ongelmat sirpaloituvat ja vaikeutuvat yhteiskunnallisissa muutoksissa, ja näin syntyy monenlaisia todellisuuksia, joita diakoniatyössä (ja laajemmin kirkkojen työssä) olevien pitäisi oppia tuntemaan. Köyhyys ja marginalisaatio koskettavat monia ihmisiä, kehitys marginalisoi jopa alueita.

Tavoitteena diakoninen seurakunta

Meidän tulisi elää kirkkona ihmisten keskellä ja yhdessä heidän kanssaan pyrkiä muuttamaan olosuhteita. Tämä voi tapahtua diakonisessa kirkossa, jossa rakennetaan siltoja paikallisiin moninaiisiin yhteisöihin, eletään ihmisten rinnalla kaikenlaisissa vaiheissa, luodaan tilaa ja prosesseja oppimiseen, mahdollistetaan työelämän ulkopuolella olevien osallisuus yhteisön rakentajina sekä mahdollistetaan vapaaehtoinen yhteisöperustainen diakoniatyö. Diakonisen seurakunnan mahdollistaa kokemuksesta, ihmissuhteista ja uskosta nouseva motivaatio, läsnäolo ja osallisuus.

Reflektio ja toiminta diakoniatyössä perustuvat julkaisumme mukaan edellä mainittujen neljän teeman, kutsu-

mus, solidaarinen yhdessä eläminen, oikeudenmukaisuus ja ihmisarvo, varaan. Kutsu tulee toisaalta Jumalalta, toisaalta kärsiviltä ihmisiltä. Toisten ihmisten ja toisenlaisten todellisuuksien näkeminen vaatii kuitenkin tiedostamista. Tiedostamisen kautta on mahdollista aloittaa työ yhdessä paikallisten ihmisten kanssa muutoksen aikaansaamiseksi. Solidaarinen yhdessä elämisen taito perustuu kunnioittavaan kohtamiseen ja vastavuoroisuuteen.

Diakoniatyössä kohtaamme paljon niitä, jotka maksavat yhteiskunnallisten epäoikeudenmukaisuuksien hintaa. Diakonian yhtenä päämääränä onkin tuottaa tasa-arvoisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Se tarkoittaa myös sitä, ettei meidän diakoniatyössä tulisi syrjiä ketään eikä käyttää valtaa väärin. Ihmisarvoinen elämä tarkoittaa ihmisten perusoikeuksien toteutumista. Diakonia toimii vastavoimana kulutusyhteiskunnalle ja markkinataloudelle tuomalla omissa käytännöissään esille vaihtoehtoisia tapoja. Se asettuu niiden puolelle, jotka ovat heikoimassa asemassa.

Yhteisöllisen diakonian uudelleen muotoilua

Yhteisöllisen diakonian uudelleen muotoilemisen lähtökohtana on aloittaminen siitä, missä ihmiset ovat, siis paikallisesta tilanteesta. Tällöin voimme ajatella kutsumuksemme pohjautuvan paikallisen seurakunnan ja yhteisön elämään. Yhdessä eri osapuolten kanssa diakonian toimintaa selventämällä voimme luoda yhteisön, johon kuuluvat myös syrjään jääneet. Solidaarinen yhdessä elämisen taito on pohjana diakoniaseurakunnalle, jossa erilaiset ihmiset ovat tasavertaisia toisiinsa nähden. Oikeudenmukaisuuden etsinnän perusta pohjautuu yhteisölliseen diakoniaan, jossa koko yhteisö etsii oikeudenmukaisuutta. Ihmisarvo näyttäytyy erilaisissa ihmisissä Jumalan kuvan moninaisuuden heijastumina. Siksi kaikki ovat arvokkaita. Diakonian uudelleen muotoileminen vaatii myös sitä, että paikallista toimintaa tuetaan. Ihmisten on mahdollista saada koulutusta voidakseen toimia ja ajaa omia asioitaan eteenpäin.

Prosessissa teimme kukin oman henkilökohtaisen suunnitelmamme siitä, miten hyödynämme prosessissa syntyneitä oivalluksia ja miten viemme niitä eteenpäin. Prosessikin jatkuu. Jatkossa työskentelemme kolmessa ryhmässä, joista yksi pohtii konkreettisia toimenpiteitä solidaariseen yhdessä elämiseen, toinen miettii, mitä tarvitaan solidaarisen yhdessä elämisen talouteen ja kolmas teologiaan.

Seuraavina vuosina kohti reformaation 500-vuotisjuhlaa toteutetaan näitä konkreettisia toimenpiteitä, jotka ovat avuksi paikallisten kirkkojen diakoniatyössä. Reformaation juhluvuoden teema ”Vapaita Jumalan armosta” (Liberated by God’s Grace) sai solidaarisuusryhmältämme lisämääreitä: ”Pelastus – ei myytävänä” (Salvation – not for sale), ”Ihminen – ei myytävänä” (Human beings – not for sale) sekä ”Luominen – ei myytävänä” (Creation – not for sale).

Lopuksi solidaarisuusryhmämme laittaa viestin eteenpäin: mikä on sinun paikkasi vahvistettaessa diakonista kutsumusta luomalla vahvempaa paikallista diakonista kulttuuria; luotaessa erilaisuudelle avointa yhteisöä sekä kehitettäessä solidaarisen yhdessä elämisen taitoa?

● ULLA SIIRTO,
MARJUT LUKKARINEN JA
MARIA KULJU

Lisätietoja:

<http://www.lutheranworld.org/content/resource-seeking-conviviality>



Suomalaista välittämistä Saksanmaalla

Saksaan asettunut suomalaisväestö tarvitsee myös suomenkielisiä diakoniapalveluja paikallisten saksankielisten lisäksi. Tarve korostuu ikääntyvän ja dementoituvan väestön kohdalla, kun myöhemmin opittu kieli voi unohtua. Vaikeista asioista voi niin ikään olla helpompi puhua omalla äidinkielellä, vaikka saksan kieli sujuisikin.

– Suurin haaste on vanhenevien ja dementoituvien suomalaisten hoidon järjestäminen vanhainkodeissa. Suomalaisia hoitajia on täällä tuskin missään, Pohjois-Saksan suomalainen vs. pappi **Helena Eckhoff** kuvailee.



Helena Eckhoff

Eckhoff tietää mistä puhuu, koska hän on hoitanut saksansuomalaisten asioita siirtolaishoitajien roolissa eri puolilla Saksaa viimeiset neljätoista vuotta; ensin Länsi-Saksassa, sitten sijaisena Etelä-

Saksassa ja nyt Pohjois-Saksassa. Saksan suomalaiset papit tekevät yhteistyötä Suomalaisen kirkollisen työn keskuksen kanssa, joka toimii Saksan suomalaisten seurakuntien katto-organisaationa.

Ruohonjuuritasolla tärkeä rooli kuuluu naapuriavulle, joka on seurakuntien yhteydessä pyörivää vapaaehtoista auttamistyötä. Papit osallistuvat alueidensa naapuriapuryhmien kokouksiin, pitävät ryhmiä koossa ja neuvovat sielunhoidollisissa kysymyksissä. Naapuriapulaisia sitoo vaitiolovelvollisuus ja heille järjestetään säännöllistä, ajankohtaista haasteisiin vastaavaa koulutusta.

Myös Merimieskirkko ja sen sosiaaliturvatoimikunta **Ritva Lehmann** hoitavat tuntuvan osan saksansuomalaisten tarvitsemista diakoniapalveluista. Muita mainittavia toimijoita ovat Saksan paikalliset diakoniajärjestöt Dia-

konisches Werk ja Caritas. Ensisijainen vastuu saksansuomalaisten tarvitsemista diakoniapalveluista lankeaa luonnollisesti saksalaiselle diakonialle asiakkaiden asuinpaikan mukaan. Vuodet työelämässä ja niiden aikana



Ritva Lehmann

maksetut sosiaaliturvamaksut ovat niin ikään yleensä menneet Saksaan niillä suomalaisilla, jotka asuvat siellä vielä ikäihmisinä.

– Toki Saksa ja Suomi käyvät keskustelua tällä alalla, mutta oikeas-

taan on itse kunkin asiakkaan omalla vastuulla, minne haluaa hakeutua. Sitäkin sattuu, että lähdetään takaisin Suomeen ja KELA:n piiriin, Eckhoff kertoo.

Nuoruusvuosista Suomessa sujuvamminkin suomen kielellä

Pelkkä perushoito ei kuitenkaan riitä, vaan myös vanhukselle tarvitsevat ystävälliset ja läheiset, joita ei elämän ehtopuolella välttämättä löydy enää Suomestakaan. Suomen kielen merkitys itseisarvona tosin korostuu monille iän myötä. Vaikka Saksaan jääneiden iäkkäiden saksansuomalaisten perusasiat olisivatkin kunnossa saksankielisten palvelujen kautta, riittää suomenkielille juttukavereille ja kuuntelijoille silti kysyntää.

Suomenkielisiä dementikkojen hoitajia tarvittaisiin laitoshoidon lisäksi myös kotihoidon piiriin, omais-

ten tueksi. Oman lukunsa muodostaa myös saattohoidon järjestäminen niille, joiden elämä lähenee loppuaan.

Esimerkiksi Berliinin naapuriapiirin vapaaehtoinen ja piirin perustajajäsen **Varpu Seper** kertoo yli kahdeksankymppisestä rouvasta, jolla käy saksankielinen kotiaavustaja kerran päivässä, mutta joka silti tykkää jonkun naapuriavusta ”välillä kyselevän hänen peräänsä”. Naapuriapulaiset muistavat häntä nyt kotikäynnin ja hakemalla suomalaisen seurakunnan rientoihin.



Varpu Seper

– Hän tuntui kaipaavan suomenkielistä keskustelua. Esimerkiksi nuoruusvuosista Suomessa on tietysti mukavampi jutella jonkun toisen suomalaisen kanssa, Seper toteaa.

Yksi Varpu Seperin puhuttelevimmista kokemuksista naapuriavussa sijoittuu taas saattohoidon piiriin. Hän tuki keuhkosyöpään sairastunutta henkilöä muutamana vaikeana vuoden ajan. Asiakas jaksosi vakavasta sairaudestaan huolimatta kiittää Varpuja enkelikseen.

Vaikeimpina autettavina erottuvat taas alkoholi- ja mielenterveysongelmaiset. Yhteistyö näiden asiakkaiden kanssa kangertelee usein, koska he eivät myönnä ongelmiaan. Kontakti naapuriapuunkin syntyy monesti niin, että joku läheinen hälyttää apua.

Alkoholi- ja mielenterveysongelmat monien uhkana

Alkoholi- ja mielenterveysongelmat erottuvat dementian ohella tärkeinä syynä saksansuomalaisten diakonia-avun tarpeeseen. Niihin nivoutuu identiteetti- ja yksinäisyys- ja syrjäytyneisyyttä. Hampurin ja Lyype-

kin merimieskirkon sosiaalikirjuri Ritva Lehmann kohtaa tämän työsään lukuisten asiakkaiden kautta.

– Yhdessä asiakkaan kanssa haemme ratkaisuja juuri hänen elämäntilanteeseensa. Yhteisöllisyys ja voimaantuttaminen erilaisten toimintaryhmien kautta ovat keskeisiä toimintamuotoja, Lehmann kertoo.

Sosiaalikirjuriin toimialue painottuu Lyypekkiin ja Hampuriin, mutta hän liikkuu tarpeen mukaan koko Schleswig-Holsteinin ja Ala-Saksin osavaltioiden alueella. Asiakkaisiin kuuluu vakiintuneiden saksansuomalaisten lisäksi uusmuuttajia, matkailijoita, merimiehiä ja raskaanliikenteen kuljettajia. Lehmann muistuttaa, että saksansuomalaisten joukkoon mahtuu myös ruotsia äidinkielenään puhuvia suomalaisia, jotka puolestaan kaipaavat ruotsinkielistä keskustelua ja toimintaa.

Yleensä uusmuuttajien ja Saksassa tilapäisesti asuvien suomalaisten avuntarve johtuu arkisista pulmista. He saattavat tarvita tulkkia virastoasioiden hoitamiseen tai vinkkejä asunnon etsimiseen. Ympäri Saksaa toimivat naapuriapuryhmät hoitavat suurimman osan tällaisesta avunannosta. Esimerkiksi Berliinin naapuriapu jopa seuraa uusmuuttajien kyselyjä sikäläisten suomalaisten keskusteluryhmässä internetissä ja vastaa niihin oma-aloitteisesti.

– Siellä saatetaan kysellä vaikka selaista kuin että mistä saa hiivaa tai tietynlaisia jauhoja, Seper kertoo.

Naapuriapulaiset ovat myös perheidyttäneet Suomesta Saksaan muuttaneita äitejä paikallisiin lastenhoitokuvioihin ja näyttäneet heille kivoja vapaa-ajanvietto- sekä ostopaikkoja. Ihan tavalliset suomalaistaustaiset lapsiperheet voivat joutua Saksassa yllättävän lujille puutteellisen tai kokonaan uupuvan sukulaisverkoston vuoksi.

– Olisikin hienoa, jos lapsiperheiden tueksi järjestyisi varaisovanhempia, Eckhoff pohtii.

Tervetuloa diakoniaharjoittelijat!

Ylipäätään saksansuomalaiset pärjäävät kakkoskotimaassaan Saksassa siinä missä muutkin ja jotkut sanovat, ettei heitä lueta varsinaisiin ulkomaalaisiin. Tämän takia epäonnistumista ja mahdollista sopeutumattomuutta myös hävetään, mieltii pappi Eckhoff. Kun kynnys pyytää apua on vihdoin ylitetty, saatetaan takertua johonkin tiettyyn auttajaan, jottei vain jouduta paljastamaan omia vaikeuksia taas uudelle ihmiselle.

– Kyllähän sen sinänsä ymmärtää. Eihän kukaan halua jakaa asioitaan koko kylän kanssa, mutta käytännössä ikiomien luottohenkilöiden järjestäminen on hankalaa, Eckhoff kertoo.

Naapuriapuun kaivataan ylipäätään lisää vapaaehtoisia, etenkin nuoremman ikäluokan edustajia. Berliinissä naapuriapu saa tilapäistä vahvistusta Diakonia-ammattikorkeakoulun oppilaita, joita käy kaupungissa muutamana kuukauden mittaisten harjoittelurupeamien merkeissä. Siirtolaispappi Eckhoff tosin toivoo, että diakoniaharjoittelijoita löytyisi jatkossa muuallekin.

– Harjoittelijat ovat tervetulleita jokaiseen suomalaisen kirkollisen työn alueen keskuskaupunkiin eli myös Müncheniin, Frankfurtiin, Kölniin ja Hampuriin.

Eckhoff ja Lehmann tapaavat säännöllisesti toistensa ja naapuriapulaisen kanssa ajankohtaisista kysymyksistä keskustellen ja uutta suunnitellen. Suomen puolelta tukihenkilötoimintaan osallistuu Suomi-Seura muun muassa järjestämällä koulutusta vapaaehtoisille. Varsinaista diakoniatyötä saksansuomalaisten parissa riittäisi pappien ja sosiaalikirjuriin lisäksi tosin myös palkatulle diakoniatyöntekijälle.

Toistaiseksi naapuriavun vapaaehtoisten, pappien ja sosiaalikirjuriin muodostama verkosto kattaa kaiken suomenkielisen avun tarpeen ja saa jatkuvasti pieniä ihmeitä aikaan. Välittäminen antaa voimia ja kantaa eteenpäin.

● EEVA BODE

Sodan pelko ja turvallisuus

*”Kun pelko on tulossa,
menen sitä ovelle vastaan,
päästän sen sisälle,
istun sen kanssa samaan pöytään
ja yritän olla rohkea ja
pitää seuraa sille
jolle kukaan ei kunnolla puhu
annan sen jäädä, levähtää tässä
ja saan tilaisuuden tutustua siihen:
koskaan pelko ei ole se
miksi sitä luulee.”*

(Liisa Laukkarinen)

Tapahtumat Krimillä ja Itä-Ukrainassa ovat synnyttäneet meissä suomalaisissa pelkoa ja turvattomuutta. Toisaalta meille vakuutellaan julkisuudessa virallisesti, ettei uhka koske meitä, vaikka tilanne onkin vakava Ukrainassa. Samanaikaisesti keskustellaan Suomen asemasta sotilaallisesti ja poliittisesti. Monet eturivin poliitikot kiirehtisivät sotilasliitto Natoon liittymistä.

Sosiaalisessa mediassa kukoistaa aivan mikä vain, ja jokainen kommentoi

toija kertoo samalla jotakin omasta sisäisestä maailmastaan ja peloistaan. Kommentit heijastelevat joko suurta turvattomuutta tai turvallisuutta.

Minkälaisen kaukupohjan, kosketuspinnan, uutiset ja vilkkaana käynnissä oleva keskustelu meissä saavat, riippuu omasta turvallisuudentunteestamme.

Pelot siirtyvät geneettisen muistin kautta sukupolvelta toiselle. Me perimme sukupolvelta toiselle reaktioita pelkoon. Pelot siirtyvät myös puheissa

ja tarinoissa, joita kerrotaan perheissä ja suvuissa Suomen historiasta. Meillä on vielä keskuudessamme sotiemme veteraaneja ja heidän lapsiaan, jotka ovat eläneet sota-ajan Suomessa. Pelkoja voidaan siirtää huomaamatta ja kriisitilanteet tuovat ne esille.

Onko meillä realistisesti tosiasioihin pohjautuen aihetta pelätä? On vaikeaa tietää, mikä on realismia, niin paljon on erisuuntaisia kommentteja.

Maailmassa on tällä hetkellä useita eri kriisialueita, sotia. Me saamme reaaliajassa tietää kaikki katastrofit ja sodat. Ne tulevat meille älypuhelimien, netin kautta, olimmepa missä tahansa. Meitä vielä innostetaan seuraamaan Ylen uutta Uutisvahtia, ettei vaan menisi mikään ohi.

Maailmamme tulvii pelottavia uutisia läheltä ja kaukaa

Olisikohan aiheellista suojata meitä aikuisia ja erityisesti lapsia pelkoa herättäviltä uutisilta? Meille voi käydä niin, että oma meille annettu ainutkertainen elämä jää elämättä iloineen ja suruineen ja haasteineen, jos huoli ja pelko maailman eri suunnilta täyttää elämämme.

Vanha irokeesi-intiaani opettaa pojanpojalleen elämästä: *”Sisälläni on käynnissä taistelu. Se käydhään kahden suden välillä. Ensimmäinen on paha, musta susi – se on viha, kateus, ahneus, röyhkeys, katkeruus, alemmuus, pelko, valhe – kaikki paha. Toinen on hyvä, valkoinen susi – se on ilo, rauha, rakkaus, toivo, nöyryys, ystävällisyys, totuus, myötätunto ja luottamus – kaikki hyvä. Sama taistelu on käynnissä sinun sisälläsi lapseni – ja kaikkien muiden ihmisten sisällä.” Poika kysyi isoisältään: ”Kumpi susi voittaa?” Vanha irokeesi vastasi: ”Se, jota ruokit.”*

Opettaisiko tuo vanha tarina meille jotakin hyvin oleellista elämäämme? Mitä minä elämässäni ruokin?

Elämässä on tärkeintä uskaltaa rakastaa ja tehdä työtä lähimmäisiemme hyväksi. Elämän tasapaino syntyy, kun uskallamme ottaa vastaan ja antaa rakkautta tässä ja nyt, vaikka maailma pauhaisi ympärillämme.

Silloin säilytämme toivon ja tulevaisuuden.

Perusturvallisuus

Se, miten me suhtaudumme ulkoisiin uhkatekijöihin, pelonaiheisiin, on yhdessä omaan perusturvallisuuden kokemukseemme. Perusturvallisuus-perusturvattomuus syntyy jo varhaisessa kiintymyssuhteessa. Vanhempien tai muiden lapsen tärkeiden aikuisten antama rakkaus ja huolenpito antavat elämälle perustan, jonka varassa ihminen kohtaa myöhemmin elämän tuomat pettymykset ja pelonaiheet. Varhaisessa rakkaussuhteessa on voinut kokea turvallisesti myös pettymyksiä ja pelkoja. Lohduttaja on ollut läsnä oleva aikuinen.

Elämässä voi saada korjaavia ja korvaavia kokemuksia, jotka voivat parantaa sitä, mikä on varhaislapsuudessa mennyt säröille tai rikki.

On meille jokaiselle, aikuiselle, nuorelle ja lapselle, erittäin tärkeää saada kokea, tuntea, että tämä elämä tarkoittaa meille hyvää.

Elämässä on kuitenkin pelottavia asioita, halusimmepa tai emme niitä elämäämme. Emme voi suojella ahdistuneesti lapsiimme kaikelta pahalta elämässä.

Meillä ei ole muuta mahdollisuutta kuin elää ja luottaa, että meistä pidetään huolta silloinkin, kun jotakin paha tai pelottavaa elämässämme tapahtuu.

Vanha viisas lause on: Eilinen on mennyt, huomista ei vielä ole, tänään auttaa Herra.

Mistä löydän turvapaikan?

”Kun on turva Jumalassa, turvassa on paremmassa.”

Uskaltaisinko istua pelkoni kanssa samaan pöytään ja tarkastella sitä, mitä pelkään?

Pelko saa meistä yliotteen ja voi hallita meidän elämäämme, jos emme uskalla kohdata sitä. Pelkotilaa helpot-

taa, jos voi jakaa sen. ”Koskaan pelko ei ole se, miksi sitä luulee.”

Asioille, joita kohtaamme ja uskallamme tiedostaa, voimme yleensä tehdä jotain. Jos emme voi vaikuttaa asioihin tai muuttaa niitä, voimme ainakin muuttaa asennettamme niihin.

Mistä löydämme turvan kaiken turvattomuuden keskellä? Me emme voi valheellisesti vakuuttaa itsellemme tai lapsillemme, ettei mitään pahaa koskaan tapahdu. Voimme kuitenkin luoda lapselle ja itsellemme turvallisuutta ja elämän uskallusta luottamalla, että rakastava Jumala on meidän kanssamme myös silloin, kun elämän vaikeudet meidät kohtaavat. Täysin turvallista elämää ei ole missään.

Wilfried Stinissen, Ruotsissa asunut ja viime joulukuussa kuollut karmeliittaisä, on sanonut: ”Uskalla vapista.” Jumala ei vaadi, odota meiltä, että meidän täytyisi joka hetki tuntea itsemme rohkeiksi ja pelottomiksi. Me saamme myös pelkkävinä, vapisevina olla hänen lapsiaan.

Aitoo rohkeutta on katsoa pelkoaan silmiin ja huutaa hätänsä ilmoille, silloin voi saada lohdutuksen.

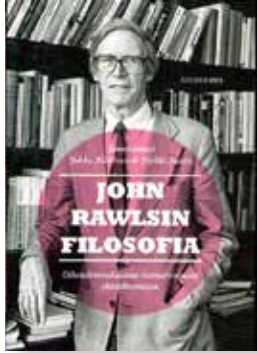
Kirkko on ollut kautta historian turvapaikka. Niin se on nytkin Suomessa. Kun tapahtuu jotakin pelottavaa ja traagista, ihmiset tulevat sankoin joukoin kirkkoon etsimään turvaa. Kristillisessä sanomassa on todellista turvaa elämässä ja kuolemassa.

● EEVA-KAIJA LEMMETYINEN
Psykologi
Turun kristillinen opisto



Janne Peltonen

Mitä on oikeudenmukaisuus?



JUKKA MÄKINEN JA HEIKKI SAXÉN (TOIM.):
JOHN RAWLSIN FILOSOFIA
GAUDEAMUS 2013

Jukka Mäkisen ja Heikki Saxénin toimittama *John Rawlsin filosofia* on kattava esitys Rawlsin yhteiskuntafilosofiasta. Kirjoittajat lähestyvät Rawlsin ajattelua eri näkökulmista ja osittain omien tutkimusintressiensä kautta. Kirja ei pelkää esittää Rawlsin filosofiaa, vaan kirjoittajat pyrkivät myös hahmottamaan Rawlsin merkitystä sekä hänen ajattelustaan käytyä keskustelua eri aloilla.

John Rawlsin pääteos on vuonna 1971 julkaistu Oikeudenmukaisuusteoria, jossa hän esittää periaatteet yhteiskunnalliselle oikeudenmukaisuudelle. Teoria pyrkii mahdollistamaan kansalaisille suurimman mahdollisen määrän vapauksia sekä esittää, miten yhteiskunnalliset sekä taloudelliset eriarvoisuudet tulisi järjestää. Myöhemmissä teoksissaan Rawls tarkensi teoriaansa sekä laajensi sitä koskemaan myös kansojen välistä oikeudenmukaisuutta. Oikeudenmukaisuusteoria on yksi 1900-luvun jälkipuoliskon merkittävimmistä yhteiskuntafilosofisista teoksista. Ilmestyessään se herätti henkiin filosofisen keskustelun oi-

keudenmukaisuudesta.

Kirjan artikkelit jäsentyvät karkeasti muutaman teeman ympärille. **Kaisa Herne, Marja-Liisa Kakkuri-Knuuttila** sekä **Ville Päivänsalo** käsittelevät nimenomaisesti Rawlsin teoriaa, sen suhdetta muihin moderneihin oikeudenmukaisuusteorioihin sekä teorian metodologiaa ja perusteluja. **Maija Setälän** sekä **Juha Räikän** ja **Kati Mikolan** artikkelit käsittelevät Rawlsin ajattelua suhteessa demokraattiseen päätöksentekoon. Lisäksi **Juha Sihvola** käsittelee suvaitsevaisuuden roolia Rawlsin teorioissa, Jukka Mäkinen Rawlsia suhteessa taloudelliseen hyötyajatteluun ja Heikki Saxén kirjoittaa Rawlsin ajattelusta osana poliittisen liberalismien aatehistoriaa.

Artikkelit ovat hyvin kirjoitettuja. Yksi kirjan suurimmista ansioista on, että sen avulla saa yleiskuvan Rawlsin ajattelun ympärillä käydyistä keskustelusta sekä keskeisestä hänelle osoitetusta kritiikistä. Huomionarvoinen puute kuitenkin on, että esimerkiksi Rawlsia kohtaan osoitettu feministinen kritiikki jää artikkeleissa hyvin vähälle huomiolle. Parhaiten feminististä ajattelua huomioi Ville Päivänsalo, joka käsittelee esimerkiksi välittämisen kulttuuria Rawlsin toisen periaatteen tukena.

John Rawlsin filosofia antaa mahdollisuuden tutustua hänen ajatteluunsa monelta suunnalta. Artikkelien monipuolisuus avaa uusia näkökulmia sekä tutustuttaa uusiin keskusteluihin heitäkin, jotka jo tuntevat Rawlsin ajattelua. Kirjaa voi suositella jokaiselle yhteiskuntafilosofiasta kiinnostuneelle joko johdannoksi aihepiiriin tai avaamaan uusia näkökulmia.

● VILPPU HUOMO

Lähimmäisen päivä 14.9.2014

Teema liittyy tänä vuonna arkiseen hyvän tekemiseen.

Lähimmäisen päivän materiaali tulee Sakastiin toukokuun aikana osoitteeseen

<http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=Content417B1D>

Kuka maksaa lehtesi?

Teemme pientä lukijatutkimusta, jossa kysymme mm. sitä, kuka maksaa lehtesi ja missä sitä luet. Tarvitsemme näitä tietoja lehden tulevaisuuden pohdinnassa. Linkki kyselyyn löytyy osoitteesta <https://www.lyyti.fi/questions/5673f75965>.

Kiitos yhteistyöstä!

Diakonia-lehden toimitus

Kirkon ja kristillisten järjestöjen yhteiset mielenterveys-työn, päihdetyön ja kriminaalivaltuutuksen neuvottelupäivät Turussa 27.–28.11.2014, lisätietoa kirkon verkkosivuilta, www.sakasti.evl.fi (neuvottelupäivät)

Ryhmänohjaajan koulutus sosiaali- ja terveystieteiden, koulutuksen ja kirkollisen kentän työntekijöille suunnattuna Helsingin psykodraamainstituutin toteuttamana yhteistyössä Turun kristillisen opiston kanssa alkaa syyskuussa 2014. Koulutus mahdollistaa toiminnallisen ryhmätyön ja psykodraamaohjaajan jatkokoulutuksen. Lue lisää www.ihmis.fi (koulutukset).

Rakennamme Jumalan varaan

*”Herra, sydämeni ei ole korskea
eivätkä silmäni ylpeät.
Minä en ole tavoitellut suuria,
en pyrkinyt liian korkealle.”*

Psalmi 131:1

On sanottu, että ilman toivoa ei voi elää. Muutoin mieli järkkyy. Kun toivo sammuu, elämänhalukin katoaa. Ei ole mitään syytä elää, jos elämä on pelkkää pahaa ja kärsimystä. Elämän mieli katoaa.

Miten joku ihminen jaksaa uskomattomiakin vastuksia elämässä? Syynä on se, että hän voi toivossa takertua parempaan, odotettavissa olevaan hyvään. Vaikean ja raskaan keskellä auttaa kestämiään myös muisto jostain hyvästä, mitä on elämässään joskus saanut. Muisto siitä, mitä on ollut levätä kylläisenä äidin tai isän sylissä, voi kannatella uskomattoman paljon.

Huomaamatta rakennamme usein toivomme itsemme varaan. Suunnittelemme elämämme siinä toivossa, että asiat menevät omalla kohdalla hyvin. Terveys kestää, ihmissuhteet pysyvät, työpaikka säilyy. Ja samalla jokainen kuitenkin tietää, että toivoa ei voi rakentaa yksin omien voimien varaan – tai voi rakentaa, mutta se rakennelma sortuu enemmän tai myöhemmin.

Jokainen meistä on hauras kuin särjety ruoko. Omat voimat hiipuvat, ihmi-

set voivat ympäriltä lähteä, kaiken voi elämässä menettää. On täysin mahdollista, että yhtenä päivänä huomaa olevansa tilanteessa, jossa kaikki on pelkkää kaaosta, yötä tai kylmää. Mihinkin silloin kiinnittää toivonsa hyvästä ja paremmasta? Miten voi siinä hetkessä olla mieli sillä tavoin tasapainossa, että jaksaisi kantaa kaiken kohdalle osuneen kärsimyksen?

Katekismuksen ensimmäisessä luvussa puhutaan toivosta: ”Minä olen Herra, Sinun Jumalasi. Sinulla ei saa olla muita jumalia.” Katekismus opettaa vanhan kristillisen perinteen mukaan, että ainoa, jonka varaan voimme elämämme rakentaa, on pyhä Jumala. Emme voi elää vain omiin voimiimme luottaen. Sama asia sanotaan monella eri tavalla Raamatussa, kirkon rukouksissa ja virsissä.

Hautausmailla veisataan usein ”Muut kaikki hylkää, vaan sinä et” (virsi 631:3). Näin laulaessa mieli takertuu siihen toivoon, että kaikki hyvä on Jumalan varassa, elämä on ihmeellisellä tavalla kätkeyty Hänen rakkauteensa ja armoonsa. Psalmi kirjoittaja jakaa meille mielen tasapainosta:

”Ei, olen löytänyt rauhan, mieleni on tyyni. Niin kuin kylläinen lapsi lepää äitinsä sylissä, niin on minun mieleni levollinen” (psalmi 131:2).

● KIRSI HIILAMO