

TUUMI.INFO

Tuusulan seudun mielenterveysyhdistys Tuumi ry:n julkaisu 1/2017

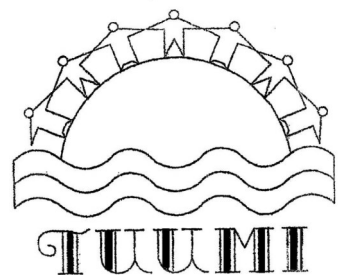
Perustajajäsen muistelee

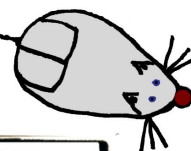
Tuumin

25-vuotisjuhlissa

kuvakooste

**Unihalvaus -
mitä se on?**





Lehtiryhmä:
Anna Lindroos
Anni Tukiainen
Jari Järvinen



Sisällys:

Puheenjohtajan terveiset.....	3
Tuumin 25-v. juhlista.....	4-5
Muisteloita Tuumin ensimmäiseltä vuosikymmeneltä.....	6-7
Onnitteluviestejä Tuumin juhlapäivänä 26.11.2016.....	8
Unihalvaus — mitä se on?.....	9
Piirroksia.....	10
Minun tarinani.....	11
Mietelauseita.....	12
Luontokuvia.....	13
Viimeiset kuvat.....	14
Takakansi: runo ja kuva.....	15

Kirjoitukset, runot ja kuvataidemateriaali ovat tervetulleita. Toimitus pidättää oikeuden valita julkaistavan aineiston. Aineiston voi toimittaa joko tuumiry1@gmail.com tai Tuumin pj . Raija Wallin/ Tuumi.info-toimitus, Muorinpolku 8 as 2, 04410 Järvenpää. Tämä lehti on luettavissa netissä osoitteessa tuumi.info

Kansikuva: Anna Lindroosin arkisto

Takakannen kuva: Ansku90



Mielenterveyden
keskusliitto



Puheenjohtajan terveiset

Hei tuumilaiset ja Tuumin ystävät,

jatketaan toimintaa osin vanhoin toimintatavoin, osin tulevaisuuteen katsoen ja uudistusmielellä. Luvassa muutoksia, on tulossa mm. valinnanvapautta; kuinka paljon ja missä muodossa se koskee mielen-terveyspotilaita, selvinnee lähiaikoina. Helsingissä tiedetään sen verran että lääkärin läheteellä voi vaihtaa lääkäriä. Miten täällä Keski-Uudellamaalla, selviää suunnitteluvaiheessa. Järvenpää, Tuusula, Mäntsälä ja Hyvinkää kuuluvat valinnanvapauden kokeilualueeseen, täällä luodaan uusia käytäntöjä. Ollaan aktiivisesti mukana, osallistutaan kansalaisena keskusteluun ja suunnitteluun.

Sinulla on nyt luettavissa Tuumi.info -lehti jossa muistellaan 25 -v kekkereitä kuvin. Itse puolestani kiitän osallistujia ja muistelen yhteistä juhlaa hyvillä mielin. Jälleen tuli tunne, että tuumilaiset ja heidän ystävänsä ovat välittömiä ja toisista välittäviä, kiitos siitä.

Tervetuloa mukaan uudet jäsenet, tuokaa ilmi toiveitanne.

Vertaisuudessa on voimaa.

Tuumaillen

Raija Wallin

Tuumin 25-vuotisjuhlat 26.11.2016

Tuumi juhli 25-vuotista historiaansa Myllytien työ- ja toimintakeskuksessa yhtenä lauantaisena iltapäivänä marraskuussa. Paikalla oli suuri joukko Tuumin jäseniä ja ystäviä. Vieraille oli tarjottavana lohikeittoa ja salaattipöytä ja lopuksi kaikille paikalla olleille kakkukahvit. Tilaisuudessa muistettiin Tuumin perustajajäseniä, joita oli paikalle saapunut viisi kappaletta. Ohjelmassa oli lisäksi Krysanteemit-laulukuoron musisointia ja psykologi Soili Kajasteen luento unettomuudesta. Yleisö sai lopuksi esittää kysymyksiä aiheesta. Juhla oli kaiken kaikkiaan onnistunut ja hyvähenkinen.



Juhlaväkeä koolla iloisen yhdessäolon merkeissä. Oikealla Tuumin puheenjohtaja Raija Wallin.



Paikalla olleet perustajajäsenet: Raija Wallin, Tuula Heikkilä, Arja Erkkilä, Heidi Sainio ja Jouko Puustinen. Oik. luennoitsija Soili Kajaste





Krysanteemit esiintyvät



Tunnelma korkealla



Järvenpään kaupungin terveiset:
Anne Honkanen



Soili Kajaste luennoi



Juhlayleisö kuuntelee
tarkkaavaisena



Tilaisuus päättyi kakkukahveihin

Teksti: Lehtiryhmä

Kuvat: Jari Järvinen

Muisteloita Tuumin ensimmäiseltä vuosikymmeneltä

Tämä tarinani perustuu hetkellisiin assosiaatioihin, joita kutsun saadessani (Tuumin juhlaan, toim. huom.) tulvahti mieleeni. Ne ovat vain henkilökohtaisia muistojani. Siksi en viittaa vuosilukuihin, päivämääriin enkä yksittäisiin henkilöihin, koska silloin erehtymisen vaara olisi liian suuri. Mitään dokumentteja ei ole käytössäni – faktat löytynevät edelleen Tuumin omista arkistoista ja virallisista historiakoosteista.

Kellokoskella oli toiminut yksi ensimmäisistä mielenterveysyhdistyksistä Suomessa, muistaakseni nimeltään Mielenterveystyön tuki ry (?). Pienen joukon ajatuksena oli elvyttää ja päivittää ko. toiminta. Valitettavasti selvisi, että tuo yhdistys oli virallisesti lakkautettu jo 1980-luvulla. Näin ainoaksi mahdollisuudeksi tuli perustaa ja rekisteröidä uusi ja näin syntyi Tuumi ry. Ajatuksena oli lähteä liikkeelle laajalla rintamalla. Keskusliiton silloisesta ideologiasta poiketen toivoimme mukaan kuntoutujien lisäksi omaisia ja ammattilaisia tai muuten asian omakseen tuntevia ystäviä. Näin myös tapahtui vaikka kritiikkiäkin kuului. Kuntoutujat olisivat ensisijaisia toimijoita ja päättäjiä yhdistyksessä, ammattilaiset enemmänkin taustatukena. Hallitukseen valittiin edustajia kaikista jäsenryhmistä, puheenjohtajaksi kuntoutujien edustaja. Yhdistysbyrokratia oli meille kaikille hyvin uutta ja monimutkaista. Luulen, että sen vuoksi esimerkiksi raha-avustusten tai sponsoreiden hankkiminen jäi hyvin vähäiseksi. Toimintaa toteutettiin pienimuotoisesti pienin varoin, mutta täydellä sydämellä. Kuten niin usein yhdistyksissä aktiivinen joukko oli kohtuullisen pieni,

mutta tapahtumiin ja muuhun toimintaan tuli vuosien myötä yhä enemmän porukkaa.

Joitakin tärkeitä, edelleenkin mielessä olevia asioita ajattelin tähän kirjata. Saatamme itse kukin muistaa eri asioita eri tavoin ja eri painotuksin, mutta en nyt piittaa siitä. Yhtenä olennaisena periaatteena voi nähdä laajan yhteistyön eri toimijoiden kanssa – tässä muutama esimerkki.

Ensimmäisiä suuria ponnistuksia oli Mielenterveyden keskusliiton kanssa yhteistyössä järjestetty tapahtuma, joka oli tavallaan alkua myös vielä nykyisinkin järjestettävälle valtakunnallisille vuosittaisille urheilukisoille. Silloiset lajit (pituus, kuula, 100 metrin juoksu ja 1000 metrin kävely) ovat Revanssin mukaan edelleenkin tärkeässä osassa kovasti laajentuneessa mittelössä. Näitä alkujuuria ei taideta ki-soja koskevista historiajutuista päätellen edes muistaa MTKL:ssä.

Yhteistyössä Omaiset Mielenterveystyön tukena ry:n kanssa sairaalan kauniissa puistossa 85-vuotisjuhlaviikkoon liittyen järjestettiin ison osallistujamäärän koonnut omaisten päivä.

Aktiivisia olimme näiden vuosien aikana myös vammaisneuvoston suuntaan sekä mukana Järvenpäässä järjestettyjen vammaismessujen ”markkinoilla” kävelykadulla.

Sairaala oli siihen maailman aikaan luonnollinen kumppani. Siitä ehkä esimerkkinä Tuumilan perustaminen. Se herätti laajaa vastustusta osassa henkilökuntaa lähinnä siksi, että sitä saivat käyttää kaikki potilaat ilman ”valvontaa”.

Onnistuimme ja samalla saimme yhdistykselle kotipesän, joka sitten ajan myötä on jäänyt tarpeettomaksi. Hoidon siirtyessä yhä enemmän avohoitoon Välähdyksen toimintaa voitiin jatkaa, kun keksimme tehdä siitä Tuumin jäsenlehden. Samalla saimme myös avohoidon puolelta aktiivisia toimittajia mukaan.

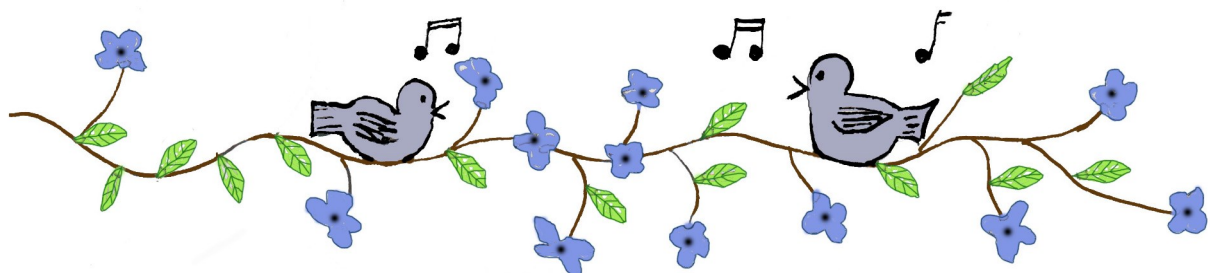
Perustoimintoina olivat tuolloinkin erilaisiin tapahtumiin osallistumiset ja retket, pienemmissä ryhmissä tapahtuvat harrastustoiminnot kuten liikunta ja kerhot. Vertaistoiminnan oraita oli vahvasti mukana. Eli kyllä ajassa pyrittiin elämään myös silloin 90-luvulla!!

Ilokseni olen havainnut, että itse asiassa nämä kaikki toiminnot ovat edelleen mukana Tuumin nykypäivässä ja perustajajäseniäkin vilahtelee usein jäsenkirjeissä. Kehitystä ja muuttumista on onneksi tapahtunut ja tapahtuu. Erityisen hienoksi koen vertaistoiminnan/ kokemusasiantuntijuuden sekä laajan vaikuttamisen mahdollisuuksien kasvamisen.

Edelleenkin Tuumi ry:n jäsenenä pysyvä

Vantaa 25.11.2016

Tuula Heikkilä



Onnitteluviestejä Tuumin juhlapäivänä 26.11.2016

”Tuumin 25 v juhlapäivänä
Aktiiviselle toiminnallenne
parhainta jatkoa tulevina
vuosikymmeninä”

- **Airi Anttila**

”Lämpimät onnittelut
Tuumille 25 vuoden
menestyksekkäästä
toiminnasta”

- **Helvi Söderlund**

”Paljon Onnea 25-
vuotiaalle Tuumille!”

- **Heidi Sainio,
Soile Pelkonen**

”Onnittelen 25-vuotiasta
Tuumia ja toivotan lep-
poisaa joulun odotusta.
Aikanaan myös Hyvää
Joulua ja Uutta Vuotta”

- **Arja Erkkilä**

”Kaikkea hyvää ja yhtä
aktiivista, kehittämismyönteis-
tä tulevaisuutta tärkeässä työs-
sänne! ”

Muistetaan myös, että...

”Hauskimmat ja ihanimmat
päivät eivät ole niitä, joina ta-
pahtuu jotakin verratonta,
vaan joina koetaan pieniä on-
nen hetkiä ja jotka soljuvat yk-
sitellen, mutkattomasti kuin
helmet nauhastaan.” lainaus
tuntemattomalta

- **Tuula Heikkilä**

”Onnittelut 25-vuotiaalle
Tuumille!”

-**Keski-Uudenmaan
Mielenterveysseura ry**

Unihalvaus - mitä se on?

Unihalvaus on varmasti monelle tuntematon käsite. Siinä on kyse joko normaalista REM-unen aikana tapahtuvasta halvaus-tilasta tai häiriöstä, jolloin keho jää hetkeksi halvaantuneeseen tilaan herätessä. Kehon on muuten halvaantunut, mutta silmiään pystyy liikuttelemaan unihalvauksen aikana. Henkilö on täysin tietoinen ympäristöstään, muttei pysty liikkumaan.

Unihalvaukseen liittyy usein myös hallusinaatioita, ne voivat olla joko kuulo-, näkö-, tai tuntoharhoja.

Itse koin unihalvauksen ensimmäisen kerran 16-vuotiaana. Sen jälkeen niitä on tullut aika ajoin. Heräsin yöllä, ja tuntui että huoneessa oli läsnä joku muukin kuin minä. Saatoin nähdä hahmoja, kuulla kuiskauksia tai tuntea, että joku kuristaa minua. Aluksi tuntui todella pelottavalta, kun ei edes tiennyt mistä on kyse. Edes psykiatrit sairaalassa eivät aiemmin tienneet, mikä unihalvaus on ja sanoivat minulla olevan psykoosi. Nykyään asiasta tiedetään enemmän. Kuulin asiasta äitini löydettyä artikkelin siihen liittyen.

Unihalvaus on kuitenkin ihan eri asia kuin psykoosi, koska unihalvaukseen liittyvät hallusinaatiot tulevat vain unesta herätessä, psykoosissa harhoja on päiväläkin kun on täysin hereillä. Unihalvaus on sekunneista minuutteihin kestävä olo-tila. Se voi tapahtua nukkuessa, mutta yleisempää se on herätessä unesta valveeseen. Sillä on yhteys narkolepsiaan, mutta muutkin kuin narkolepsiasta kärsivät voivat sen saada. Tila ei ole vaarallinen eikä siihen voi kuolla.

Vaikka halvaus menee itsestään ohi, niin sen lopettamisen eteen voi yrittää tehdä jotain esim. koettamalla liikuttaa jotakin kehon osaa. Tila voi mennä ohi, jos joku koskettaa unihalvauksen saanutta.

Syytä unihalvaukselle ei osata varmasti sanoa. Monet ihmiset kokevat elämänsä aikana unihalvauksen, ja se voi tulla myös täysin terveelle ihmiselle.

Lähteet: Wikipedia, Piia Simola/
Studio55.fi

Teksti: Ansku90

Kuva: freeimages.com





Piirrokset: Jari Järvinen



Minun tarinani

Kaikki oli mennyt hyvin tähän asti. Olin aina ollut iloinen ja nauravainen, sellainen positiivinen tyttö. Nyt mielialani oli kuitenkin jostain syystä alkanut laskea. Luulin sen johtuvan aikuistumisestani, muutaman kuukauden kuluttua täyttäisin kahdeksantoista. Ajattelin vain, ettei aikuisilla ole niin hauskaa.

Oli elokuu ja abivuosi oli juuri alkanut enkä todellakaan ollut ainoa, joka oli huomannut synkistyneen mieleni. Tästä kuuluisi alkaa ihana elämä, mutta minulla alkoi jotain aivan muuta.

Äitini kyseli minulta syksyn mittaan useampaan kertaa voinnistani ja vastasin aina: ”Hyvin mulla menee.” Hänelle en kuitenkaan pystynyt valehtelemaan ja lopulta hän sai minut menemään terveydenhoitajan puheille. Terveydenhoitaja lähetti minut terveystieteiden psykiatriselle sairaanhoitajalle, jonka kanssa kävin läpi monet keskustelut sekä tein Beckin masennustestin. Tämän mukaan minulla oli keskivaikea masennus.

Pian minulle varattiin aika psykiatrille. Tällä hetkellä elettiin syyskuun loppua ja minulla oli todella paha olla. Juttelin psykiatrin kanssa, hän antoi minulle masennuslääkkeen, Remeronin, ja kehotti jatkamaan sairaanhoitajan luona käymistä.

Mutta oloni vain paheni ja tuntui että en enää kestä. Kirjoittelin itsetuhoisia viestejä, sanoja ja runoja koulukirjoihin sekä kaikenlaisiin vihkoihin ja papereihin, joita minulla oli. Samoihin aikoihin keksin eräästä televisiosarjasta viiltelyn. Ja sitä aloin tekemään päivittäin. Nyt oli lokakuun loppupuoli ja oloni oli hiljalleen aina vain pahentunut.

Joulunaika tuli, mutta joulumieleni ei. Ihmiset ostivat toisilleen lahjoja, kauppoissa soi joululaulut ja kaikki oli niin ihanaa ja mahtavaa. Mutta ei minusta. Viiltely tuntui niin isolta ja synkältä salaisuudelta, liian valtavalta yksin kannettavaksi, että olisin halunnut mennä

keskelle kotimme olohuonetta ja huutaa niin kovaa kuin vain jaksaisin: ”Mä viiltelen!”

Mutta enhän minä niin tehnyt ja joulukuusi tuli sekä meni ja minä selvisin siitä jotenkin. Joulun jälkeen näin ystävääni ja niihin aikoihin olin psyykkisesti aivan loppu. Juttelimme jotain ja samalla satuin katsomaan kelloani. Ja silloin hän huomasi ne! Olin nostanut hihaani hieman liian varomattomasti, jolloin viiltoni ranteessa näkyivät.

Ystäväni kysyi melko vakavalla äänellä: ”Mitä noi on?” Ja enhän minä osannut muuta kuin sopertaa jotain siitä kuinka vaikeaa minulla oli ollut ja kuinka noiden viiltojen tekeminen olevinaan auttaa. Ystäväni vaati minua kertomaan vanhemmilleni.

Kotona illalla pyysin äitini huoneeseeni ja näytin hänelle vasemman käteni. Hän oli hyvin huolissaan, kysyi minulta jotain, mutten enää muista mitä ja kutsui isäni paikalle. He olivat hyvin huolissaan, mutta sinä päivänä aloin saada apua.

Seuraavana päivänä minut vietiin psykiatrin puheille ja sieltä sitten sairaalaan. Olin ensin pari kuukautta Peijaksessa ja sen jälkeen kolmesta kuukaudesta Kellokoskella. Sairauteeni oli sen verran vakava, ettei minulle oikein meinattu löytää tehoavaa lääkettä. Lopulta päädyttiin sähköhoitoon, jota annettiin yhteensä 20 kertaa ja samalla aloitettiin Leponex-lääkitys. Silloin vointini alkoi kohentua.

Sairaalan jälkeen muutin tuettuun asumiseen ja siellä olin yhdeksän vuotta. Nyt lopulta asun itsenäisesti, vaikka minulla on vakava sairaus. Nykyinen diagnoosini on siis masennuspohjainen skitsoaffectivinen häiriö ja tulen sen kanssa melko hyvin toimeen. Pystyn huolehtimaan itsestäni ja liikkumaan julkisilla paikoilla. Lisäksi minulla on ihana perhe ja ystävät.

Mira

Mietelauseita

Hymy, hiljaisuus

Tulevaisuus ihmisen lapsi

Tahtoelämä ajassa mukana

Älä anna itsesi tehdä kaikkea

Terapia oppimisen paikka

Terveydellä voitto

Sovinto lääkkeiden kanssa

Ilman sanaa ymmärrys vajaa

Ääneen puhuminen rakkautta

Syylinen mieli kahlittu mieli

A.P.

Luontokuvia, Mika Sumanen



Viimeiset kuvat

Uudenvuoden juhlintaa 2017



Kuvat: Jari Järvinen



Tuulen oksistoissa,
katseiden vastavirrassa,
unet,
ennennäkemättömät,

Nuo hiljaisuuden laskupaikat,
syrjässä kaiken aikaa,
hauraat enkelit.
- Jorma Laitinen