

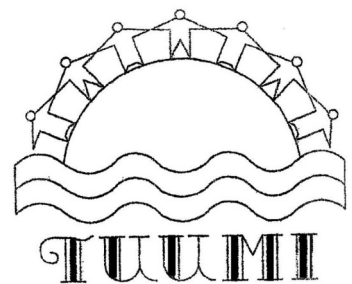
TUUMI.INFO

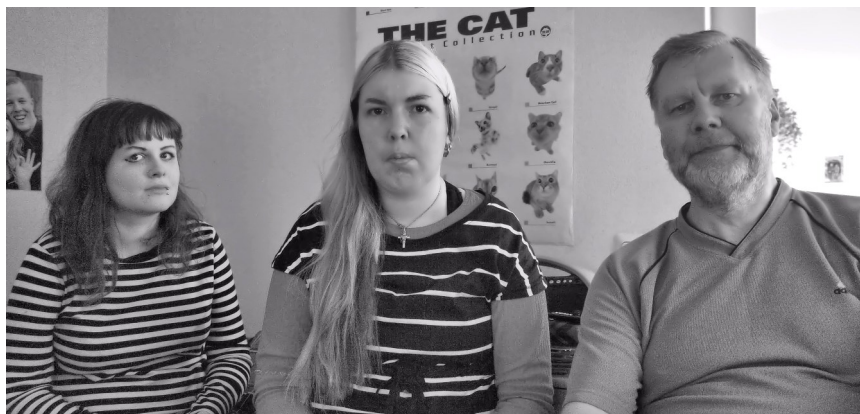
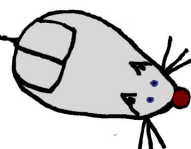
Tuusulan seudun mielenterveysyhdistys Tuumi ry:n julkaisu 1/2018



Vuodenaikojen haaste

Koulukiusaamistarina





Lehtiryhmä:

Anni Tukiainen

Anna Lindroos

Jari Järvinen

Sisällys:

Puheenjohtajan terveiset.....	3
Vuodenaikojen haaste/ Mielikuvaa.....	4
Laulujoutsen kansallislintumme.....	5
Koulukiusaamistarina.....	6-7
Novellisarja—Kellokoski.....	8-9
Nappi.....	10
Jopa saranat voidellaan.....	11
Viimeiset kuvat.....	12
Takakansi: runo ja kuva.....	13

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 laajempänä osoitteessa tuumi.info

Kansikuva: Jari Järvinen

Takakannen kuva: Jari Järvinen



**Mielenterveyden
keskusliitto**



Puheenjohtajan terveiset

Uusia alkuja, vähän vanhojakin!

Pieniä kohtaamisia pienellä budjetilla luvassa jäsenille.

Kesällä vapaudumme paitsi ylimääräisistä vaatekerroksista myös talvikauden pimeään ajan jaksamattomuudesta. Tätä kirjoittaessani on kevään merkit leskenlehdet ja eka perhoset nähty, Tuusulanjärven jäätkin lähtevät hetkenä minä hyvänsä.

Uusia avauksia on myös havaittavissa monelle tuumilaiselle tärkeän Klubitalon toiminnassa. On hienoa huomata intohimoa kehittämiseksi, ollaan joukolla mukana!

Kirjailija Aapeli on sanonut, että aurinko paistaa hyvin ihmisille, ja paistaa se huonoillekin, jos sellaisia olisi.

Tavataan aurinkoisissa merkeissä kesän aikana toreilla ja erityisesti leirillä.

Tuumailleen Raija

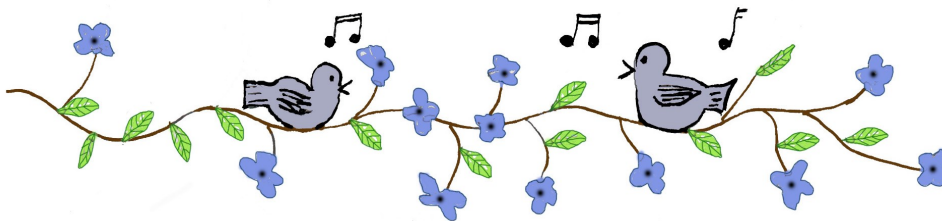
Vuodenaikojen haaste

Suomessa on tunnetusti neljä vuodenaikaa: kevät, kesä, syksy ja talvi. Näistä kevät on lyhin ja talvi pisin. Talvi tuntuu vievän puolet koko vuoden kierrosta. Kevät taas on usein sisäisten mullistusten aikaa ja olo on levoton. Ja ainakin minulle tuottaa vaikeuksia siirtyä syksystä talveen.

Kun ensiloska sataa maahan, tuntuu kuin sydän kylmenisi siinä samalla. Kadehdin muumipeikkoja ja karhuja, jotka käyvät talviunille syksyisin ja heräävät vasta keväällä kevätauringon paisteeseen. Koko ihmislaji on alun perin peräisin trooppisesta Afrikasta ja on vasta myöhemmin, tulen kesytettyään, levittäytynyt tänne pohjoiseen. Ei siis ole ihme, jos talvi ja kaamos tuottavat meille ihmisille fyysisiä ja psyykkisiä sopeutumisvaikeuksia.

Sen, joka ei voi muuttolintujen lailla lentää syksyllä kauas etelän aurinkoon, on vain sopeuduttava tähän Suomen ilmastoon ja eletävä sen ehdoilla. Sen vuoksi olen yrittänyt nähdä Pohjolan talvessakin jotain hyvää ja kaunista. Voihan pakkasen ja lumien kokea piristävänäkin. Jos lunta on paljon, olen ollut aina innostunut lumilinnojen tekemisestä. Niitä tuli tehtyä lasteni kanssa silloin, kun he olivat pienempiä. Nyt kun molemmat poikani alkavat olla jo aikuisia, on lumilinnojen teko jäänyt vähemmälle. Yksi talvinen hyvä ja virkistävä harrastus on saunominen ja avantouinti. Esimerkiksi Vantaan Kuusijärvellä on siihen loistavat mahdollisuudet. Avantouinti piristää ainakin hetkeksi, vaikka se ei syvää masennusta taikauskusta poistakaan.

Tapio S.



Kuva ja teksti:

Leila Lindroos

Mielikuvaa: Vahva kietoo lonkeroihinsa heikon. Toinen vahva makaa vieressä kivettyneenä. Avun tarpeessa kaikki.

Laulujoutsen — kansallislintumme

Luontokuvauksen harrastajana olen vuosien aikana valokuvannut useita tuttuja lintulajejamme ja muitakin luontokohteita, monesti kotikaupungin lähimaastossa. Yksi kuvauskohde on minulle ollut erityisen tärkeä silloin kun siihen on ollut mahdollisuus eli keväisin ja syksyisin – laulujoutsen. Näihin vuodenaikoihin on lintujen muuttoaika ja laulujoutseniakin tapaa täällä Hyvinkään seudulla runsaslukuisina.

Keväällä, yleensä huhtikuun tienoilla alan odottelemaan joutsenia Kytäjän suunnalle. Niitä näkyy silloin jo pelloilla lepäilemässä ja ruokailemassa muuttomatallaan pohjoiseen. Laitan kameraani pidemmän putken ja suuntaan paikan päälle. Toivon lähinnä saavani kuvia lentävistä joutsenista, mitä lähempää sen parempi. Välillä reissut ovat käyneet vain ulkoilusta, kun kuvia ei

ole syntynyt, mutta ajattelen silloin, että seuraavalla kerralla parempi tuuri.

Kun kevään muuttoaika on ohi, tulee minulla tauko joutsenien kuvaamisessa, ne kun pesivät useimmiten pohjoisessa niin kuin Eino Leinon runossa sanotaan. Syksyä odotellessa pitää tyytyä vaatimattomampiin kohteisiin. Joskus pääsen kuvaamaan muuallakin kuin Hyvinkäällä, kuten Orivedellä enoni mökillä.

Luontokuvaus on minulle tapa rentoutua ja nauttia luonnosta. Sivutuloksena syntyy joskus mukavia kuvia, joita voi esitellä muille. Suosittelen tätä harrastusta kaikille, jotka ovat kiinnostuneet luonnosta ja kuvallisesta ilmaisusta.

Jari Järvinen, Hyvinkää



Koulukiusaamistarina



Lapsuus oli onnellista aikaa. Asuin perheeni kanssa melko pienessä kerrostalo-asunnossa. Perheeseeni kuuluu äiti, isä sekä isovelji. Minulla oli paljon leikkikavereita ja kaikki oli hyvin. 1997 elokuussa oli aika aloittaa peruskoulu. Minua jännitti kovasti, saanko kavereita ja pääsenkö porukkaan mukaan.

Ensimmäinen koulupäivä koitti. Ja se meni hyvin! Sain heti ensimmäisenä päivänä kaverin, joka on edelleen ystäväni.

Kun olin toisella luokalla, vanhempani ilmoittivat, että muutamme isompaan asuntoon, että minä ja veljeni saisimme kummatkin oman huoneen. Tämä tarkoitti myös sitä, että minun piti vaihtaa koulua. Ajattelin, että uudessa koulussa menee yhtä hyvin kuin edellisessä.

Toisin kävi.

Oli vaikeaa tulla uutena porukkaan, jossa muut olivat entuudestaan tuttuja ja itse en tuntenut ketään. Tunsin heti oloni ulkopuoliseksi. Aluksi oli vain niin, että minut jätettiin porukan ulkopuolelle. Kaikki välitunnit vietin yksin. Sitten tilanne alkoi mennä paremmaksi. Minua haukuttiin, tavaroitani rikottiin ja heiteltiin.

Liikuntatunnit olivat kaikista pahimpia. Luokan suosituimmat oppilaat saivat valita joukkueet. Minä jäin aina viimeiseksi, eikä kukaan halunnut minua joukkueeseensa. "Ei me haluta tota meidän joukkueeseen!" "No ei mekään todellakaan! Se ei osaa mitään".

Olin kömpelö ja huono liikunnassa, ja minulle naurettiin.

Yritin puhua kiusaamisesta vanhemmilleni ja jopa opettajalle, mutta kukaan ei ottanut tilannetta vakavasti silloin.

Onneksi neljännellä luokalla pääsin toiseen kouluun, pääsin pois sieltä kiusaamishelvetistä. Uudessa koulussa minua ei varsinaisesti kiusattu, mutta kyllä taas jätettiin porukan ulkopuolelle ja sain sielläkin olla usein yksin.

Sitten koitti yläasteen aika. Samaan kouluun olivat tulossa myös entiset kiusaajani. Luulin, etteivät he edes muistaneet minua. Mutta kuitenkin, tämä pahin kiusaajani ala-asteelta jatkoi kiusaamista yläasteella, ja sai jopa sellaiset ihmiset kääntymään minua vastaan, jotka eivät edes olleet tuntenneet minua.

Koulunkäynti oli aivan kamalaa, joka aamu pelkäsin mennä sinne ja illalla itkin itseni uneen. Kiusaajat huutelivat minulle koulun käytävillä ja pihalla, joskus räkivät naamalleni. En jaksanut sitä enää.

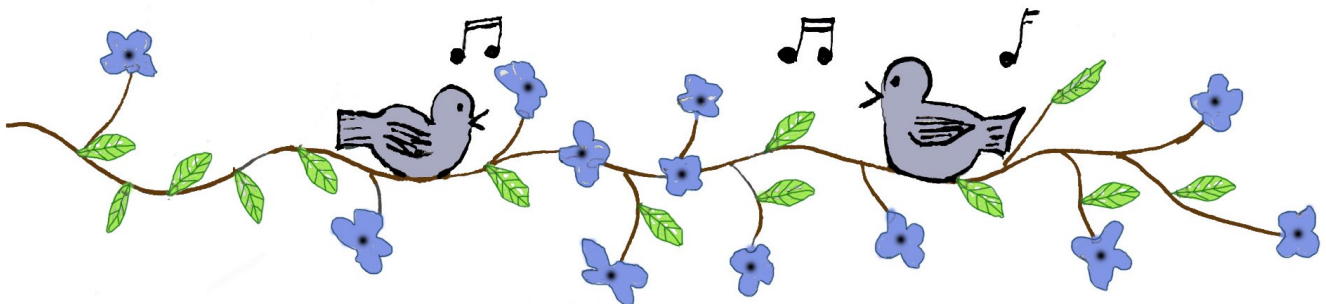
Ysiluokan lopussa aloin viilleillä itseäni, sairastuin vakavaan masennukseen ja syömishäiriöön. Helmikuussa 2006 jouduin psykiatrisen sairaalan osastolle, jossa olin lähes kaksi vuotta.

En tiedä, millaista elämä nykyään olisi, jos en olisi ollut koulukiusattu. Voisin olla aivan terve ja normaali työssäkäyvä ihminen. Nykyään olen työkyvyttömyyseläkkeellä ja joudun syömään lääkkeitä. En olisi varmaan ikinä edes sairastunut psyykkisesti, jos minua ei olisi kiusattu koulussa.

Tähän loppuun haluaisin sanoa kiusaajille, miettikää oikeasti, mitä saatte aikaan? Voitte pilata kokonaan toisen ihmisen elämän, tai joissain tapauksissa elämä loppuu kokonaan.

Teksti: "Maria"

Kuva: Jari Järvinen



Piirros: Jari J.

Kellokoski

Nuori vaaleahiuksinen tyttö istui penkillä kasvot aivan itkuisina. Hän toisti vain koko ajan: ”Äiti, älä jätä mua tänne. Älä jätä mua tänne...”

Tytön vieressä seisoj tämän nuorekkaan oloinen äiti, joka katsoi tytärtään surullisen näköisenä. ”Kulta pieni, kyllä sinä tiedät itsekin, mikä on sinulle parasta”, tämä sanoi.

”Kyllä mä pärjään kotona. Ei mun tarvitse tulla tänne”, tyttö aloitti, muttei ehtinyt sanoa enempää, sillä heidän luokseen asteli reippaasti vaaleapukuinen hoitaja tummat hiukset kauniisti letitettyinä.

”Hei”, hoitaja sanoi jatkaen: ”Nimeni on Tea. Te olette varmaan rouva Tamminen?”

”Kyllä, olen”, tytön äiti vastasi.

Sitten hoitaja katsoi nuorta tyttöä ystävällisesti hymyillen ja sanoi: ”Ja sinä olet ilmeisesti Silja?”

Tämä Silja nosti katseensa lattiasta ja tutki itkuisilla silmillään hoitajan lempeitä kasvoja. ”Ei hän kovin pelottavalta näytä”, Silja ajatteli. Sitten hän muisti kysymyksen ja vastasi lyhyesti: ”Olen.”

”Oletko ollut ennen Kellokoskella?” Tea kysyi Siljalta, joka vastasi: ”En ole ollut.”

”Tiedätkö, miksi olet täällä?” hoitaja jatkoi kyselemistään.

”Mä”, Silja aloitti, piti pienen tauon ja sanoi melko hiljaa lattiaan päin katsoen: ”Mä viilsin mun ranteet auki.”

”Osaatko sanoa, miksi teit niin?” hoitaja kysyi taas.

Silja oli taas hiljaa melko kauan ennen kuin vastasi: ”En mä tiedä. Tai ehkä mä en vaan jaksanut enää...”

Siljan sanottua nämä sanat hoitaja alkoi kysellä kaikenlaista ja nuori tyttö alkoi puhua. Ja hän kertoi siitä, kuinka häntä oli kiusattu kerhoiästä tähän päivään asti ja siitä kuinka hänellä ei ollut yhtäkään kaveria. Hänellä oli myös vaikeuksia koulussa lintsuamisen takia, hän kun ei halunnut mennä kouluun kiusattavaksi.

Silja ei myöskään voinut liikkua kaupungin keskustassa, nimittäin kiusaajatkin olivat siellä. Kiusaajat saattoivat tehdä kaikenlaista – jopa työntää hänen päänsä vessanpönttöön tai varastaa häneltä rahapussin.

Tämä kaikki oli ollut Siljalle liikaa ja hänessä alkoi ilmetä aluksi masentuneisuutta. Oireet kuitenkin pahenivat ja lopulta ne johtivat itsetuhoiseen käyttäytymiseen.

Hänen äitinsä oli yrittänyt piilottaa kaikki teräaseet, kuten veitset, sakset ja partaterät, mutta aina Silja löysi jostain jotain, jolla vahingoittaa itseään.

Ja tänään iltapäivänä Siljan äidin käydessä tytön huoneessa häntä kohtasi hirveä näky: Tyttö istui sängyllä ja hänen kummastakin ranteesta pulppusi verta.

Äiti soitti paniikissa ambulanssin ja nyt Silja sekä tämän äiti olivat sitten täällä.



”On todella hyvä asia, että olet nyt täällä, Silja”, Tea sanoi kuunneltuaan tytön taustan. ”Täällä nuorisolla on todella mukavia tyyppejä, ei tarvitse ollenkaan jännittää”, hoitaja vielä lisäsi, hymyillen samalla ystävällisesti.

Sitten Tea kääntyi Siljan äidin puoleen sanoen: ”Pidämme huolta tyttärestänne. Teidän ei tarvitse olla huolissaan.”

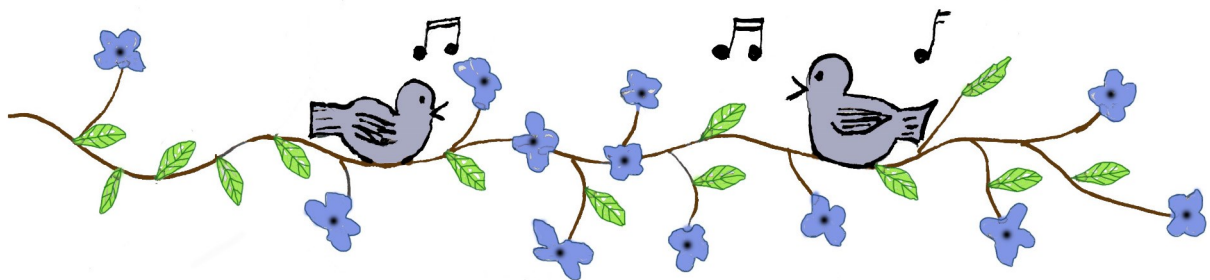
”Kiitos”, äiti vastasi ja katsoi Siljaa. ”Koeta parantua”, hän sanoi tälle.

Silja ei osannut sanoa muuta kuin ”moi” ja sen jälkeen hän lähti hoitajan mukaan. Heidän saavuttua osaston luokse hoitaja avasi lukossa olevan oven, päästi Siljan sisälle ja laittoi oven uudestaan lukkoon.

Silja katseli osastoa ajatellen: ”En olisi uskonut joutuvani tänne.”

Teksti: ”Mira”

Kuva: Adobe Stock



Kultainen noutaja ”Nappi”



Tässä esiintyy sisareni nyt jo edesmennyt koiranpentu Nappi. Nappi taitaa olla vähän pahanteossa välillä, mutta siskoani se ei haittaa. Pienille on melkein kaikki sallittua.

Teksti ja kuvat: Jari Järvinen

Jopa saranat voidellaan

Vertaisverkostoituminen, samanmielisten verkostot, moniarvoisuus, yksilönvapaudet, kulttuuriliikumet, ovat kaikki tietä pois vallan käytöstä. Poliitikasta muodostuu valtaa ja tulee vallankäytön tuoreita uhreja keskuuteemme.

Hulluja on moniarvoinen joukko, monensuuntaiset ihmiset. Monet meistä kokee sukulaisuutta kehitysvammaisten kanssa, kuten minäkin, sillä periaatteella, että terveitten enemmistö laiminlyö meidät ruoka- ja lämpö ylläpidolle, ja vaahtoa sitten, että olemme kuluerä ja yhteiskunnan ainoa nettosaajajoukko. Iainkaan tässä laskussa ei näy se, mitä meiltä on otettu pois, esimerkiksi työkaluihin tai itsehoitokaluihin rinnastettavaa. Silti pystymme vielä tuottamaan henkisesti, vaikka terveitten enemmistö ei osaa kirjoittaa sitä kirjanpitoon, ja väittävät sitten, että sitä ei ole lainkaan, ainakaan rahoina. Kyllä se on ihan rahoina. Ja helppo tietää missä taskuissa.

Töihin meidät on aina osattu hakea.

Jokin suuri murros hiljalleen tapahtuu. Spontaanitoimintamme, spontaaniryhmittymämme, ja järjestömme, murtautuvat markkinoille pienin askelin. Muodollinen johto maassamme on jo myöntänyt,

että niillä paikkakunnilla, missä on täysin toimiva mielenterveyskerhotalo, tarvitaan paljon vähemmän rahaa raskaaseen psykiatriaan. Meillä olisi aina ollut myös paljon panosta kirjoittamiseen ja taiteeseen, mutta rahakynnykset aivan liian korkeita. Nyt netti ja paperipainotekniikan halpeneminen ja paikoin ilmaisuus on taustalla siinä, että vaurastumme kansantaloutta, planeetantaloutta, iäkäretotaloutta. Emme ole enää kynnyksen takana juurmissa.

Terveitten piireissä yleistyy se ajatus, että meidän työasiat ei ole sillä hoidettu, että annetaan mahdollisuus pussittaa cocktail-tikkuja 50 kpl pusseihin, vaan tarvitaan monipuolisesti kaikenlaisia työläistöitä, yrittäjän töitä, ja maanviljelijän-alkutuottajan-raaka-aineenkerääjän töitä. Sosiaali- ja terveyshallituksessa, sen mahdollista nykyaikaista nimeä en tiedä, on myös ymmärretty, että kaikki koulutus myös tarvitaan alimmasta huipuille asti. Monet nämä toteutukset kyllä etenevät, hiljalleen. Näissä asioissa meille on siitä hyötyä, kun terveitten taloudet sortuu, sillä koko väestössä ollaan silloin sitäkin suopeampia sille, että ylipäättään joku tuottaa. Esteet tulevat tieltä poisraivatuiksi. Ovet ja väylät aukeavat. Jopa saranat voidellaan.



Teksti: Juha Korkee, ajattelija, aktivisti, hullu.

Kuva: Jaakko Hietakangas

Viimeiset kuvat



Tuumin syyskokous pidettiin Ninan keittiöllä Järvenpäässä vähän ennen joulua. Tarjolla oli joululounas kokousväelle ja sen jälkeen varsinainen kokous. Kokouksessa valittiin vuoden 2018 Tuumin hallitus.

Kuvat: Jari Järvinen ja Raija Wallin



**Kevätsää, lämmittää,
luonnon kaiken herättää.**

**Katsokaa, sulaa maa,
puut jo silmut saa.**

**Lintusten nyt laulu soi,
puut ja metsät vihannoi.**

**Kevätsää, lämmittää,
luonnon herättää.**

- suom. san. Samppa P. Asunta -