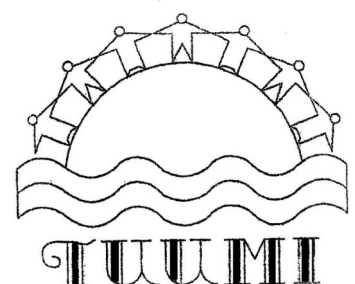


TUUMI.INFO

Tuusulan seudun mielenterveysyhdistys Tuumi ry:n julkaisu 1/2019

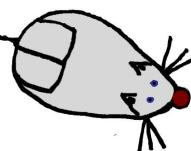
Aspergerin vaikutus mielenterveyteen

**Kiukku on
voimaa!**



TUUMI.INFO

**Klikkaa
nettiin!**



Lehtiryhmä:

Anni Tukiainen

Anna Lindroos

Jari Järvinen

Harri Räsänen

Sisälllys:

Puheenjohtajan palsta.....	3
Ensimmäinen aamu, jatkoa viime lehdestä.....	4
Tuumi mukana Pieni Ele-keräyksessä.....	5
Kiukku on voimaa!.....	6
Aspergerin vaikutus mielenterveyteen.....	7
Nukarinkosken retki.....	8
Valokuvauskilpailu.....	9
Koiran kuulumisia.....	10
Viimeinen kuva.....	11
Takakansi, kuva ja mietelause.....	12

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 laajempaan osoitteessa tuumi.info

Kannen kuva: freeimages.com

Takakannen kuva: Anskun arkisto





Puheenjohtajan terveiset

Odotuksia ja varautumisia

Varaudumme entisen kokemuksen perusteella tulevaan, vaikkapa kesään. Nyt se on, mutta ei olekaan kuuma ja helteinen, kuten viime kesä. TUUMI tarjosi entiseen tapaan mahdollisuuden

”mökkeilyyn” Niemennokassa. Tänä vuonna Järvenpään Taideseura oli mukana toteuttamassa taidepäivää. Kesän 2020 leiriä jo suunnitellaan, anna vinkkejä.

Nyt odotellaan ja varaudutaan syksyyn. Sinun mielipiteesi on tärkeä suunnittelussa, esitä toiveita. Jotain on jo tiedossa, kuten Mielenterveysmessut 19-20.11. Helsingin Kulttuuritalolla.

Harrastuksilla ja ryhmillä on tärkeä asema. Niissä on mahdollista kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, ymmärrystä ja

saada tukea. Ja onnistumisia; salibandyn harrastajat ovat kokoontuneet säännöllisesti viikottain. He pelasivat finaalissa saaden hopeaa keväällä SM mestaruuskilpailuissa. Ryhmät alkavat taas syksyllä kuten harrastuksetkin.

Monet asiat ovat siirtymässä verkkoon/nettiin. TUUMI toimii vielä kasvatusten, mutta vinkit ja palautteet helposti **tuumiry1@gmail.com; 0509178269/** viesti; **Muorinpolku 8 as 204410 JÄRVENPÄÄ**/kirje tai kortti.

Elämäniloa syksyn varalle!

Tuumailleen Raija

Teksti: Raija Wallin

Kuva: Anna

Ensimmäinen aamu

”Huomenta, aamupalalle!” kuului huoneen ovelta hoitajan iloisen reipas ääni.

Silja oli valvonut lähes koko pitkän pimeän syksy-yön ja oli vasta pari tuntia sitten nukahtanut. Hänen päässään oli pyörinyt niin paljon kaikenlaisia vähemmän tai enemmän ikäviä asioita, joiden takia hän ei ollut saanut unta.

Hän nousi istumaan sairaalan nati-sevan sängyn laidalle ja hieroi unisia silmiään. ”Onko pakko jo herätä?” hän sanoi väsyneen kuuloisena.

Sitten hän nousi ylös, laittoi sairaalan keltaisen aamutakin ylleen ja astui ulos yhden hengen huoneestaan.

Käytävälle tultuaan hän näki suoraan avaraan ruokailutilaan, jossa istui paljon nuoria ihmisiä – osa heistä näytti vielä aivan lapsilta ja osa hieman vanhemmilta. Aamupala oli tarjoiltu siististi pöydälle: puuroa, jogurtia, leipää ja juustoa sekä makkaraa.

Silja meni hakemaan itselleen vain vaaleaa leipää ja juustoa – hänellä ei ollut oikein nälkä. Hattuaan ne hän mietti mihin pöytään menisi istumaan, kun yhtäkkiä kuului huuto: ”Hei uusi tyttö, tuu tänne!”

Silja meni huutajan luo, joka osoittautui nuoreksi, suunnilleen samanikäiseksi tytöksi kuin Silja.

”Moi, mä oon Petra”, nuori tyttö sanoi iloisen kuuloisena. Tämän hiukset olivat kirkkaan liilat ja silmät smaragdinvihreät. Hänellä oli päällään omat vaatteet aivan kuten kaikilla muillakin ruokailutilassa – paitsi Siljalla.

”Eikö täällä ollakaan sairaalavaatteissa?” Silja kysyi hämmentyneenä, johon

Petra vastasi: ”Ei tietenkään olla! Jokanen on omissa vaatteissaan. Eihän tää mikään vankila ole! Täällä on pesukonekin, jossa saa pestä omia vaatteita. ”Ai jaa”, Silja sanoi osittain itsekseen.

”Joo, täällä on loppujen lopuksi ihan kivaakin, niin kun sairaalaks...”, Petra sanoi. Loppu aamupalan he juttelivat kaikenlaista ja kun Silja oli syönyt hän siirtyi oleskelutilaan. Siellä oli televisio, josta tuli ostostv.

”Silja, tule ottamaan lääkkeit!” kuului yhtäkkiä jostain.

Silja lähti kävelemään kohti ääntä ja huomasi tulleen hoitajien kansliaan, jossa istui nuori reipas hoitaja edessään

pieniä lääkekuppeja täynnä oleva tarjotin
”Hei, minä olen Saaga. Olen sinun oma hoitajasi tänään. Tässä on sinun lääkkeesi”, hoitaja sanoi.

”Mutta”, Silja aloitti jatkaen: ”ei minulla ole lääkkeitä.”

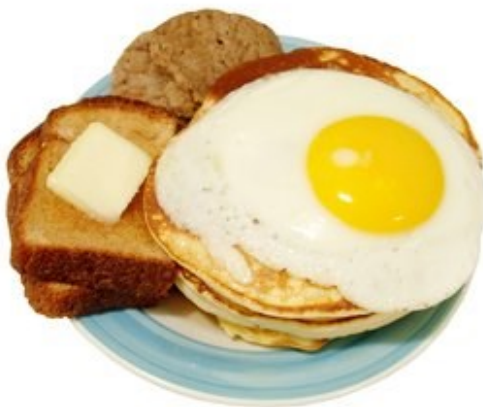
Tähän hoitaja vastasi: ”Päivystävä lääkäri määräsi sinulle Remeronin. Se on masen-

nuslääke ja me haluamme nähdä täällä auttaako se sinua.”

”En mä oikein haluaisi”, Silja sanoi, johon hoitaja vastasi: ”Sinun on pakko. Ei ole vaihtoehtoja.”

”Mun on pakko päästä pois täältä! Täällä syötetään väkisin lääkkeitä!” Silja ajatteli kauhuissaan.

Teksti: ”Mira”



Tuumi mukana Pieni Ele-keräyksessä



Tänä vuonna oli vuorossa eduskuntavaalit. Tuumi oli mukana vaalien yhteydessä järjestetyssä rahanke-
räyksessä vammais- ja terveystyölle.

Meillä oli keräysvuoro Järvenpää-
talolla ja Prismakeskuksessa
ennakkoäänestyksen yhteydessä.

Keräyksen tuotosta osa tulee Tuu-
min toimintaan.

Kuva on Järvenpää-talolta keräyspis-
teestä sunnuntaina 7.4.2019.

Kuva: Raija Wallin

Kiukku on voimaa!

Olen elämässäni kärsinyt siitä, että en ole hyväksynyt kaikkia omia tunteitani. Varsinkin vihastumisen tunne on ollut vaikea hyväksyä.

Olen havainnut, että usein ajatellaan kiukun ja vihastumisen olevan kielteisiä, negatiivisia tunteita. Ja näiden tunteiden kokemista ja ilmaisemista yritetään sitten kaikin keinoin välttää. Ne torjutaan ja tukahdutetaan jonnekin omaan sisimpään. Siellä ne sitten vellovat ja elävät omaa elämänsä aiheuttaen enemmän tai vähemmän ahdistusta ja masennusta. Mitä enemmän yritän tukahduttaa ja kieltää kiukkuni, sitä voimakkaammin se minussa velloo ja vaikuttaa. Näin olen ainakin itse kokenut.

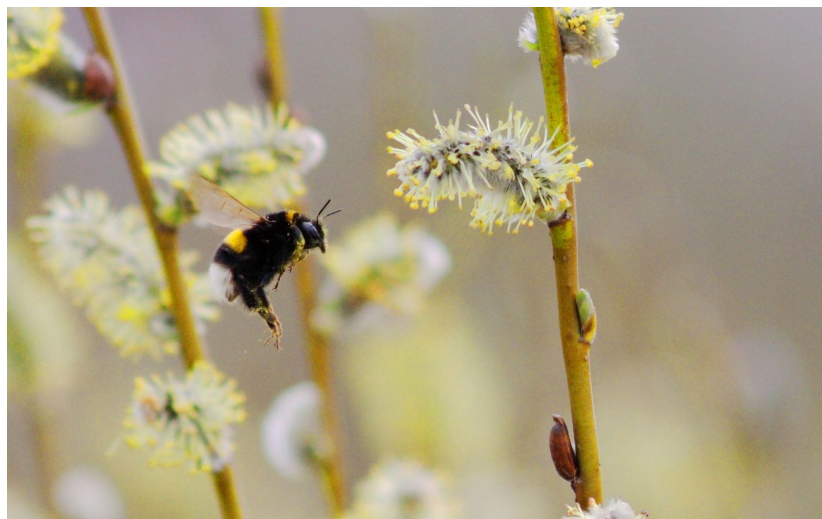
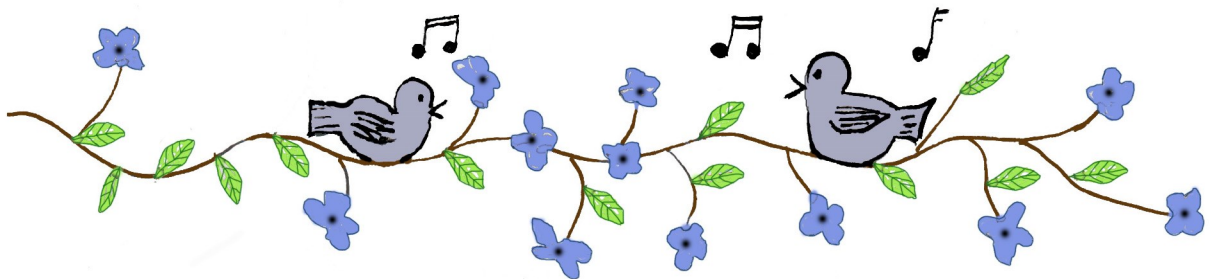
Kiukku ja vihastuminen on kuitenkin meitä suojaava ja rakentava tunne. Kiukun voimalla erotumme harmaasta massasta ja synnymme omaksi itseksemme.

Vedämme omat rajamme: tässä minä olen ja tässä ovat minun minuuteni rajat. Mikäs sen tärkeämpää kuin tulla omaksi aidoksi

itsekseni. Siinä mielessä kiukku ja vihastuminen on syvästi myönteinen ja positiivinen tunne. Ehkä voin vihastumisen torjumisen sijaan sanoa: onpa ihanaa tuntea vihastumisen tunnetta ja ilmaista sitä. Voinko jopa oppia rakastamaan omaa kiukkuani?

Milloin viha on sitten vahingollista? Mielestäni silloin, kun vihastuminen jotenkin koteloituu ja muuntuu toisia ihmisiä ja myös omaa itseämme tuhoavaksi ja haavoittavaksi voimaksi. Tästä tuhoavasta vihasta ei ole vaikeaa nähdä esimerkkejä maailmassa, jossa me elämme.

Teksti: Tapio Koo



Kuva:
Jari Järvinen

Aspergerin vaikutus mielenterveyteen

Aspergerin oireyhtymä (myös Aspergerin syndrooma tai AS) on häiriö, joka on ihmisellä syntymästä alkaen ja kestää koko eliniän.

Asperger-henkilöillä ilmenee vaikeuksia sosiaalisessa kommunikaatiossa ja vuorovaikutuksessa, on aistiyliherkkyyttä ja erityisiä mielenkiinnon kohteita. Myös toistuvia rutiineja voi olla.

Tarkkaa syytä Aspergerin syntymiseen ei tiedetä.

Itselläni Asperger todettiin vasta aikuisiällä, vaikka toki piirteitä on ollut jo lapsesta pitäen. Olin jo lapsena erilainen kuin muut, enkä tullut juurikaan toimeen muiden lasten kanssa.

Siitä lähti pitkään jatkuva, ja todella ikävä koulukiusaamiskierre. Kiusaamista kesti kolmannelta luokasta yhdeksänteen luokkaan ja se johti minut pahaan masennukseen sekä syömishäiriöön ja sen seurauksena sairaalaan.

Uskon, ettei psyykkistä sairautta olisi tullut, ilman kiusaamista. Ja se todennäköisesti johtui siitä, etten osannut kommunikoida muiden kanssa ja minua pidettiin outona ja vähän myös koppavana.

Sairaalassa olin pitkän jakson, ja siellä diagnosoitiin mielenterveydenhäiriöitä, kuten skitsoaffektiivinen häiriö, epätyypillinen laihuushäiriö ja paniikkihäiriö.

Minulla Asperger näkyy siten, että on vaikea ymmärtää ihmisten ilmeitä, eleitä, epäsuoria kysymyksiä tai ohjeita, jotka eivät ole tarpeeksi selkeitä. Tämä näkyy vaikeuksina ihmissuhteissa ja myös, kun olen vähän yrittänyt tehdä töitä.

Lapsena jo tykkäsin tosi paljon esim. järjestellä tavaroita ja minulla oli erityisiä mielenkiinnon kohteita. Myös olin tosi aistiyliherkkä (tosin olen edelleenkin) esimerkiksi jotkut vaatteet puristivat niin paljon, etten voinut muuta ajatella kuin sitä että ne tuntuvat hyvin epämukavilta.

Nykyään on asiat paremmin, teen osa-aikaisia töitä vaikka sielläkin on välillä hyvin hankalaa ymmärtää annettuja ohjeita, asun yksin ja elän itsenäisesti. Mielenterveydensairauksiin on lääkitykset jotka jotenkin pitävät oireet kurissa.

Ihmissuhteissa ja ystävyysuhteissa on toisinaan vaikeuksia vieläkin. Olen myös kuullut ihmisten sanovan minua tyhmäksi. Onko se tyhmyyttä, jos ei vain ymmärrä asioita ihan samalla tavalla kuin muut? Ei minun mielestäni. Jotkut Asperger-ihmiset voivat olla hyvinkin älykkäitä ja erityisen taitavia joissakin asioissa.

Yritän silti elää mahdollisimman normaalia elämää, vaikka ongelmia ja vastoinikäymiä on paljon. Tämän kanssa tulen koko loppuelämäni olemaan, eikä sille mitään mahda. Onneksi elämässä on paljon hyviäkin asioita, joita voi ajatella synkkinä hetkinä.

Teksti: "Susanna"



Nukarinkosken retkellä

Kesäkuun alussa retkeilimme vanhaan tapaan Nukarinkoskella, pohjois-Tuusulan Jokelan lähetyvillä. Mukana oli tällä kertaa vain kolme tuumilaista Järvenpäästä. Sää oli matkaan lähtiessämme puolipilvinen aamupäivän sateen jälkeen.

Varttia vaille kaksi olimme perillä kosken rannan tuntumassa olevalla nuotiopaikalla. Siellä oli jo muita retkeläisiä ja tuli loimusi nuotiossa. Meillä oli mukana kahvit termarissa ja pullaa ynnä makkaraa sekä Rajan raparperimehua.

Makkarat laitettiin paistumaan ja juteltiin niitä näitä, myös muualta tulleiden retkeilijöiden kanssa. Jonkun ajan päästä paikalle saapuivat myös Annan vanhemmat: Söimme makkarat ja joimme kahvit. Minä olin jo käynyt vähän kuvaamassa koskea heti aluksi.

Retkellä vierähti pari tuntia, sää oli muuttunut aurinkoiseksi, kun lähdimme kotiin. Joskus neljän jälkeen minä olin kotona käytyäni ruokakaupassa sitä ennen. Aloitin heti kuvankäsittelyn päivän kuville. Niitä tuli tallennettua kuusi kappaletta.

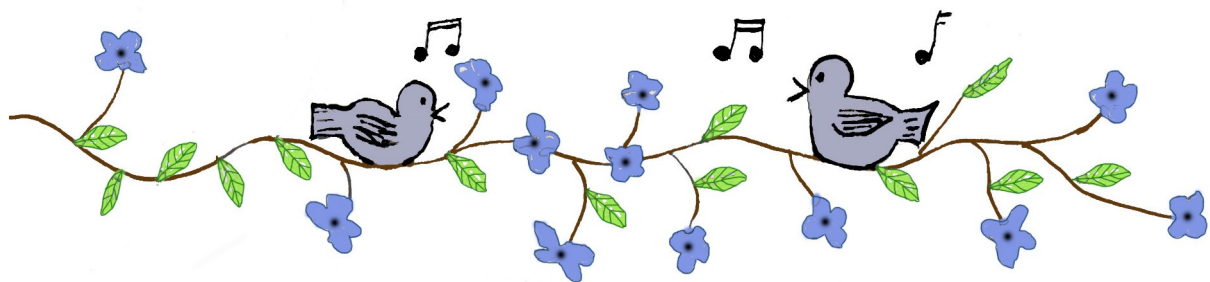
Vähän ”aneemisen” oloinen oli tämä retkemme, kun meitä oli vain muutama henki matkassa, mutta onhan retki luontoon aina kokemisen arvoinen, varsinkin näin mahtavan koskimaiseman ääreen. Ehkä seuraavalla kerralla saamme mukaan useamman innokkaan.

Teksti ja kuva: Jari Järvinen





Tuumin valokuvauskilpailu tuotti valitettavasti vain yhden osallistujan. Tässä on kilpailun voittajaksi valittu kuva nimeltä "Saippuakuplapallo". Voittaja saa palkinnoksi 10kpl uimalippuja Järvenpään uimahalliin. **Kuva: Pia Korhonen**



Annan kissat osaavat ottaa rennosti. Pitäisikö meidänkin?

Kuva: Anna

Koiran kuulumisia

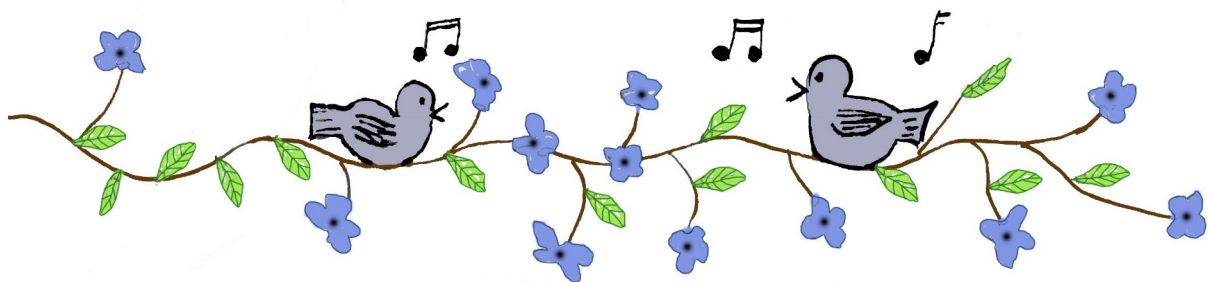
Minulta on kysytty: Mitä koiralle kuuluu? Siispä siitä jotakin. Kaiken kaikkiaan koirallemme Timille kuuluu hyvää. Se on ollut terveenä ja voi hyvin. Minulle Timistä on tullut tärkeä kävely- ja hölkkäkaveri. Teen sen kanssa päivittäin toista tuntia kestävästä kävelylenkin lyhyempien pissa- ja kakatuslenkkien lisäksi. Lisäksi viikonloppuisin, kun ei ole kiirettä aamulla mihinkään, hölkkäämme Timin kanssa toista tuntia kestävästä lenkin. Ilman Timiä en ole ollut juoksu- tai kävelylenkillä miesmuistiin. Joskus ajattelen, että olen tullut siitä tässä suhteessa vähän liikaa riippuvaiseksi. Voisinhan minä käydä lenkillä ilman Timiä. Mutta toisaalta, siinä tulee kaksi karpästä yhdellä iskulla: Sekä minä että Timi saamme kaipaamaamme liikuntaa ja raitista ilmaa. Olen kuitenkin sen verran uskaltanut liikkua kävellen ja polkupyörällä yksin, että aivan riippuvainen Timistä en ole.

Joskus ihmettelen mitä Timi suuhunsa pistää. Kerran kun olimme lenkillä Järvenpään rantapuistossa,

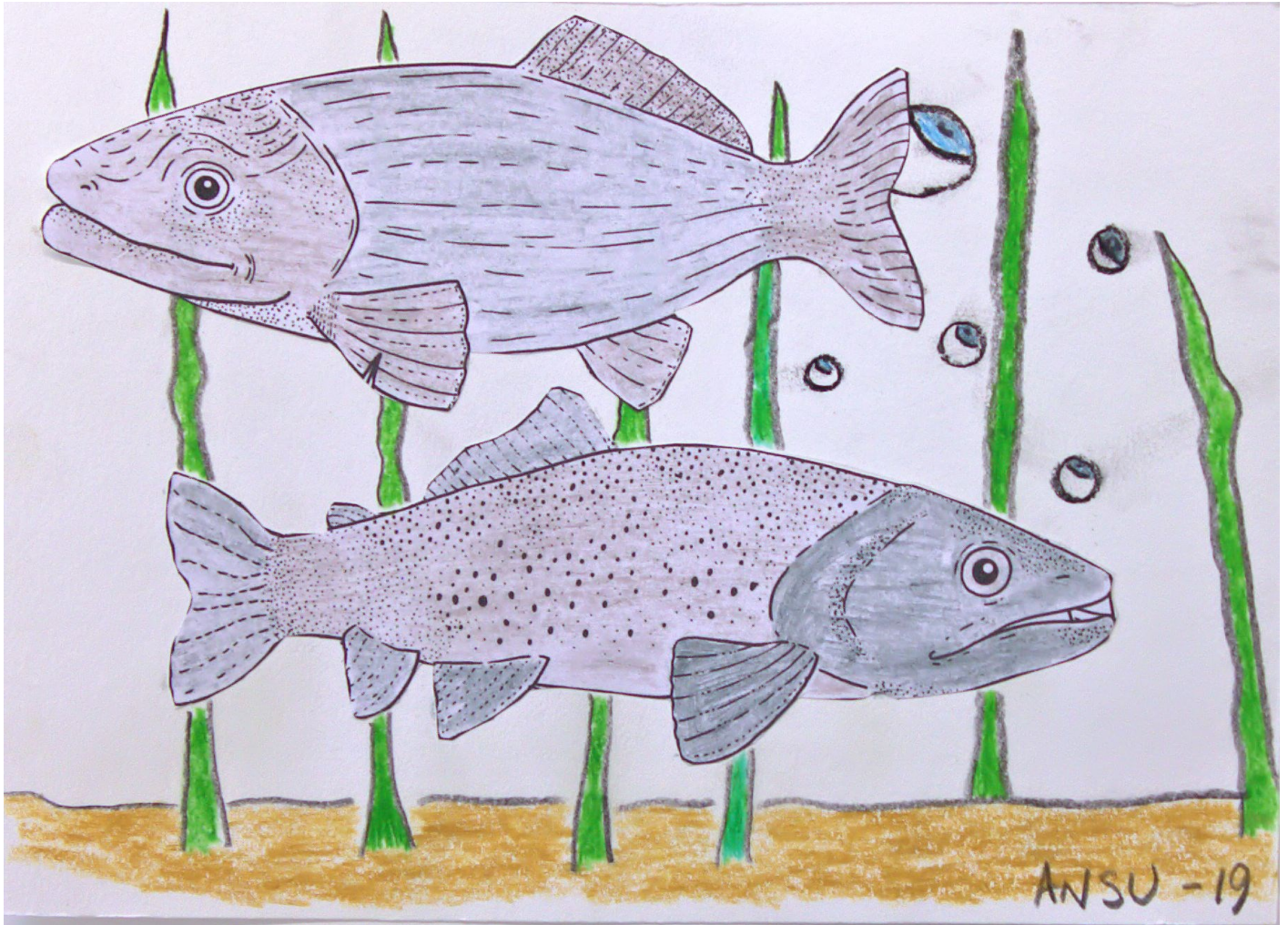
Timi huomasi jalankulkutien vieressä hevosenlanta. Se nappasi siitä kokkareen suuhunsa ja söi sen. Ei se siitä kuitenkaan kipeäksi tullut. Ehkä hevosenlannassa on sille sopivia aineita, tiedä häntä. Muutenkin hevosenlanta on sitä aiemmin kiinnostanut. Kun kerran olimme sen kanssa Järvenpään Vanhankylän niemessä, se haistoi tien reunassa ison kasan hevosenlanta ja alkoi piehtaroida ja pyöriä siinä. Ja kyllä Timi sen jälkeen haisi! Suihkuun vaan kotona.

Toisiin koiriin Timi suhtautuu tätä nykyä yleensä rauhallisesti eikä yleensä hauku kun lajitoveri tulee ulkoillessa vastaan. Joskus tosin haukutaan puolin ja toisin. Aiemmin Timi haukkui kaikkia ohi ajavia autoja, mutta ei enää. Kuitenkin isot kuorma- ja rekka-autot sekä traktorit herättävät sen haukkumisvimman. Ehkä se kokee nuo isot liikkuvat koneet jotenkin uhkaavina.

Teksti: Tapio Koo

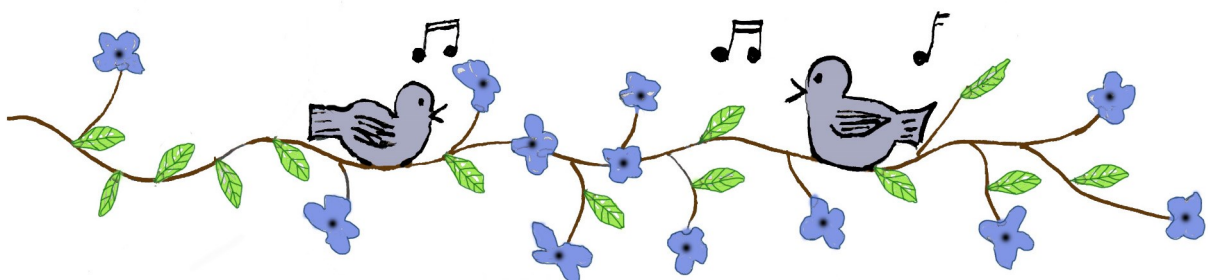


Viimeinen kuva



Tuumin tämän kesän leirillä oli myös taidetyöpaja. Leiri kesti tällä kertaa 2 vuorokautta. Kesäleiri pidettiin heinäkuun alussa Vanhankylänniemessä. Taidetyöpaja pidettiin Järvenpään taidetalossa ja meillä oli oikein ammat-tilaisopastus.

Kuva: Anna





Kaikki ovat luovia ja kaikki ovat lahjakkaita. Harva vain on täysin hyödyntänyt mahdollisuuksiaan. Se taito lienee poikkeuksellinen.