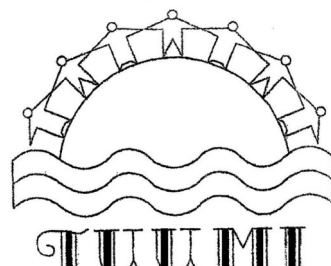


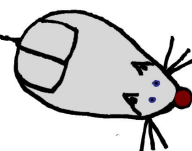
TUUMI.INFO

Tuusulan seudun mielenterveysyhdistys TUUMI ry:n julkaisu 1/2016



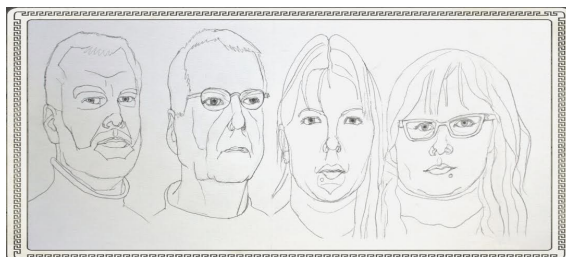
TUUMI.INFO

Klikkaa
nettiin!



Lehtiryhmä:

Jari Järvinen
Juha Korkee
Anna Lindroos
Anni Tukiainen



Sisällys:

Puheenjohtajan palsta.....	3
Klubitalon muutto.....	4-5
Tuumin leiri Vanhankylänniemessä.....	6-7
Helena Lappinen: Runoja.....	7
Kolmannen sektorin kehittäjille.....	8-9
Meidän yhteiskunta nousee.....	9
Piirroksia.....	10
Tuumin pöytä ”Jannen” synttäreillä.....	11
Piirroksia.....	12
Koira tuli taloon.....	13
Markku Lappalaisen haastattelu.....	14-15
Lapsuusmuistoja ja kahden näppäilijän tarinaa.....	16-17
Helena Lappinen: Runoja.....	18
Alicia Perho haastattelemassa.....	19
Takakansi ja runo.....	20

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

Huom!

Muistutamme vielä vetoomuksestamme nettilehden puolesta, joten ilmoittakaahan, jos ette tarvitse TUUMI.INFO-julkaisua paperisena lehtenä. Kiitos.

Kannen kuva: Jere Pohjonen, Lahti

Takakannen kuva: Jari Järvinen



Mielenterveyden
keskusliitto



Puheenjohtajan palsta

Tuumilaiset,

Kuluva vuosi on juhlavuosi, TUUMIN perustamisesta on 25 vuotta. Syksyllä, la 26.11 ,juhlimme kaikki yhdessä. TUUMILLA on uskollisia jäseniä, arjen asiantuntijoita. Kokemukset menneestä ja ajatukset tulevastä ovat tärkeitä, kirjoita tai kerro sähköpostilla, keräämme sekä kokemustietoa että muistoja vuosien varrelta. Aineisto julkaistaan lehdessä - Mielen hyvinvointia kokemuksella.

Arki on alkanut, olet huomannut apteekissa käydessäsi tai taksia käytäessäsi että on uusia maksuja tai jotkut maksut ovat nousseet. Tarkkana saa olla esim. perumatta jäänyt vastaanottoaika on yli 40€ . Alueen

kunnissa on asiakasmaksujen korotus joko päätetty tai vireillä.

Maksujen alentaminen ja perimättä jättäminen on tapauskohtaista ja tarve- ja tilannearvioon perustuvaa. Jos ja kun maksuasiat mietityttää, ota yhteys meidän sosiaalineuvojaan Tapio Tenhuseen, p 050 493 1543. Älä jätä taloudellista syistä hoitoon menemättä tai jätä hoitoa kesken.

Ollaan yhteydessä ja läsnä toisillemme, sillä ”läsnäolon voima voi muuttua ajatteluksi. Mitä siitä seuraa? Enemmän iloa tässä ja nyt”.

– Oprah Winfrey-

Raija Wallin

Klubitalon muutto syyskuussa 2015



Keväällä 2015 saimme tietää, että klubitalomme muuttaa syksyllä uuteen paikkaan. Aluksi ihmiset olivat surullisia muuton takia, koska olimme kaikki kiintyneitä taloon.

Talo, johon klubitalo muutti, oli entinen työkeskus ja joskus aiemmin toiminut kenkätehtaana. Muuttohommat alkoivat jo kesällä ja hommaa kyllä riitti! Klubitalon jäsenet osallistuivat muuttoon pakkaamalla tavaroita ja siivoamalla entistä taloa ja kantamalla kalusteita uuteen taloon.

Taloa remontoitiin paljon ennen muuttoa. Seinät mm. maalattiin, rakennettiin väliseiniä, keittiöön tehtiin uusi työtaso ja ruokailutilaan tuli kylmäkaluste ja myyntipöytä. Kaikki tykkäsivät uudesta talosta ja remontin ja sisustamisen jälkeen siitä on tullut oikein viihtyisä. Monien mielestä uusi tila on vielä kodikkaampi kuin entinen

klubitalo. Sisustuksessa on kaikenlaisia pieniä hauskoja yksityiskohtia, kuten afrismeja seinillä ja jäsenet valitsivat yhdessä olohuoneeseen hienon lintutapetin.

Virallinen muuttopäivä oli syyskuun alussa. Talon jäsenet olivat auttamassa myös remontissa ja sisustamisessa.

Uuden talon sijainti on myös paljon parempi, sillä se on lähempänä juna-asemaa ja keskustaa. Tuumin ryhmiä ja hallituksen kokouksia pidetään uudella talolla, koska Tuumilla ei ole omaa toimitilaa.

Heti muuttopäivänä talo oli kodikas ja jäsenet pitivät siitä.

Teksti: Ansku90

Kuvat: Mika Sumanen



Uutta Klubitaloa sisältä

Tuumin leiri Vanhankylänniemessä heinäkuussa 2015



Niemennekkan huvila, jossa
majoituimme



Kesä oli parhaimmillaan



Suunnittelukokous keittiössä



Ympärillä oli kaunista luontoa



Kävelyreissu kahvilaan



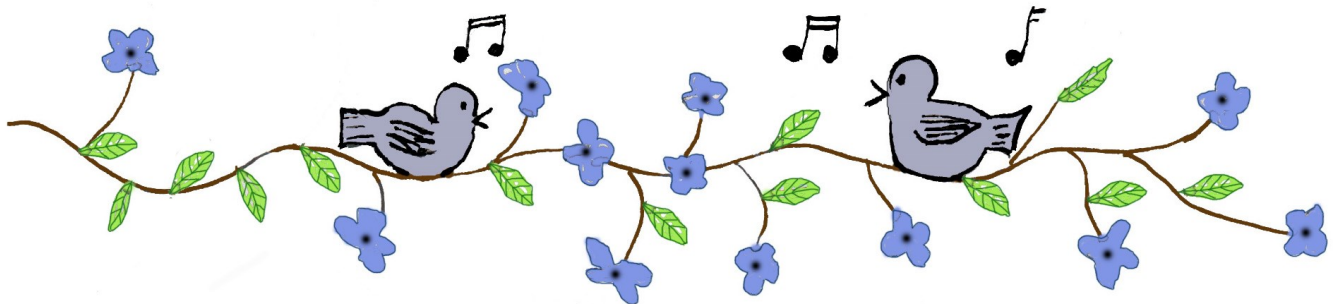
Paistoimme lettuja ja makkaraa



Leirin päätöskuva

Kuvat: Jari Järvinen

Teksti: Lehtiryhmä



Jalavat mykkinä pihassa
taivasta kurkottavat
kuin vartijat paikan

Kuulen ääniä joita muut
ei kuule
uneksun: tuuli taivuttaa
puita
puhuvat autiot rannat

Rakkaus satuttaa

Taivaan itäinen ranta
punertaa
kesäaamu ei usvaa
tänään

Helena Lappinen 2015

Kolmannen sektorin kehittäjille

Ensinnäkin psykoterapia opettaa, että sellainen pelkkä sairaudesta, vioista, korjaantuminen, paraneminen, jossa ei sen lisäksi tapahtuisi koko ikiäretö todellisuuden tarpeellisia muutoksia, korjaantumisia, ei siis ole edes mahdollista. Ei siis ole mahdollista parantua sairaudesta niin, että koko ikiäretö ei muuttuisi samalla tarvittavilla tavoilla.

Psykoterapian mukaan sairaudesta parantumises-
sa, korjaantumisessa, potilaskin, asiakaskin, voi muuttuilla aivan vähäsen, ja paljon suurempia määriä muutosta, korjaantumista tapahtuukin potilaan ikiäretö ympäristössä. Ympäristö lopettaa olemasta väärämielinen, lopettaa sortamasta, korjaa ja korvaa jo tekemiään vääryyksiä, ja heittäytyy reiluksi ja rehdiksi, nyttemmin ex-potilasta kohtaan. Psykoterapia muuttaa siis paljon enemmän ympäristöä, ja vain vähäsen potilasta, potilaan vaman korjaantumisen verran vaan.

Toivo: Emme saa tuomita ketään parantumattomasti sairaaksi. Tämä johtuu jo ihmisoikeuksista, ja arkijärjen mukaisesta moraalisuudesta. Ja toivoo pitää kylvää toivonsa menettäneille. Enemmistöläkärit tekevät väärin, kun julistavat toisille potilaille, että nämä ovat parantumattomasti sairaita. Psykoanalyttikot ovat todenneet, että kaikkein toivottoimmiksikin tuomituista tilanteista on maapallolla parannuttu, korjaannuttu, kuten terminaalivaiheen syövästä, vaikeista sokeritaudeista, jne, jne. Toivoo pitää aina olla, ja se juuri muuttelee asioita hyvään suuntaan. Paljon tavallisempaa ja yleisempää paranemista ja korjaantumista on se kun vaikeahoitoinen vaiva lievittyy ja muuttuu helppohoitoiseksi. Silloin se, ei ole täysin parantunut, korjaantunut, mutta on muuttunut helppohoitoiseksi.

Psykoterapiassa ja psykoanalyysissa ei pyritä kuntoutumiseen siksi, että kuntoutuminen on kroonisuuden uralla etenemistä, kroonisoitumista, ja se on juuri paranemisen, korjaantumisen vaihtoehto. Huono vaihtoehto. Terapeutit ja anlyttikot joutuvat kuitenkin tekemään kuntouttamista siksi, että osa asiakkaista on niin lujasti juurtunut kuntoutumista tavoittelemaan, eikä asia ole näille asiakkaille vielä selvinnyt, eriytynyt, tullut tietoiseksi.

Virallinen hoitojärjestelmä, on tämän kuntoutumisen merkeissä, pyrkinyt "onnelliseen kroonisoitumiseen" potilaan, asiakkaan kohdalla, koska se takaa heille näiden potilaiden jatkuvan kroonisoitumisen, ja pysymisen pysyväisluonteisesti "kesto-

asiakkaina" järjestelmäänsä vahvistamassa. Usein-
kaan hoitajat ja sosiaalityöntekijät eivät pyri tähän sydämestään, mutta joutuvat toimimaan näin enemmistöläkäreiden pakottaessa siihen. Enemmistöläkäreiden toiminnan motiivina ovat koko heidän julkis-yksityisen jättiläisteollisuuden raha, jota he tietysti saavat tällä tavoin paremmin, koska heidän teollisuus näin paisuu hiljalleen. Kesto-asiakkaat ovat sille järjestelmälle parhaita asiakkaita.

Sitten on vielä yksi tähän koko asiavyyhteen liittyvä ongelma-sana, ja se on tukeminen, tuki. Sosiologit totesivat jo 1970-luvulla, että aina kun jotakuta tuetaan, tuettava menettää kykynsä saavuttaa itsenäinen pärjääminen ja selviytyminen, ja hänestä tulee riippuvainen. Siksi ei pitäisi koskaan tukea ketään. Ja siksi meidän pitäisi kolmannella sektorilla tiedostella tätä asiaa jatkuvasti ja saada tukeminen pois teksteistämme. Olen omissa teksteissäni käyttänyt vertaistuen sijasta vertaisuutta, vertais-toimintaa, vertaisryhmää, jne. Tämä vertaisuus on todella loistava keksintö, ja se toimii hienosti ja on täysin ongelmaton.

Edelleen. Mistä tuo korjaantuminen sitten tulee teksteihini ja ajatteluun ? Sekä psykoterapiasta, että lääketieteestä. Lääketieteessä on käynnissä tutkimus ja keskustelu, jossa on jo todettu, että sellaista, kuin sairautta ei lainkaan ole, on vaan vikoja. Vikojen hyvä puoli on se, että ne voivat korjaantua. Sen vuoksi paranemisesta puhuminenkin on hiukan vanhanaikaista. Pitäisi puhua korjaantumisesta. Minä olen tällaisen siirtymävaiheen merkeissä käyttänyt molempia sanoja rinnakkain, kuten tässäkin tekstissä. Se vaatii vähän vaivannäköä, mutta kuulijoiden, lukijoiden, oivallusketjut pääsevät liikkeelle ja etenemään.

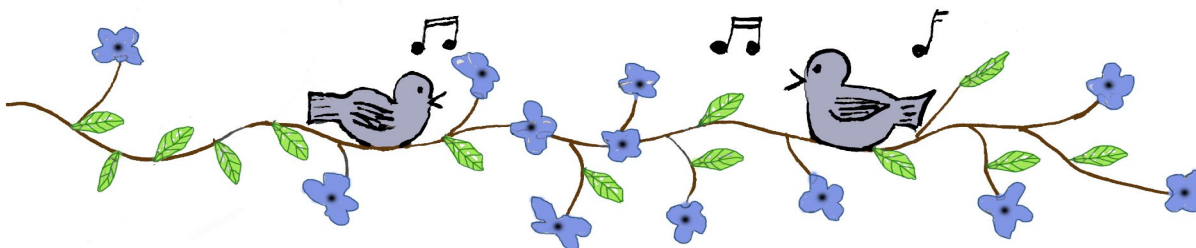
Monet on sanoneet, että toi korjaantuminen on parempi ja oikeudenmukaisempi. Ihmiset kokee sen sillai. Nämä lääketieteen tutkimukset on lähteneet liikkeelle uuden tieteenalan epigenetiikan helmoista äskettäin. Psykoterapiassa tämä on jo vanhaa tuttua. Ja psykiatrit ovat viitisen vuotta sitten onnistuneet kirjoittamaan psykoterapian vanhat totuudet tieteeksi, niin, että nyt tätä on myös psykiatrian huipulla. Suomessakin Psykiatriyhdistyksen huipulla, jossa Tampereen psykiatriaohjohtaja Klaus Lehtinen on tehnyt juuri näissä asioissa uraa uurtavaa työtä (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri).

Maailmalla näitä tutkimuksia on tehty jo paljon, ja uran uurtaja on ollut Bruce H Lipton, lääkäri, mikrobiologi, lääkäreiden kouluttaja, josta Wikipedia antaa valitettavan kehnon esittelyn.

Korjaantumisen luonnonilmiöt korjailevat myös vikojen kasautumia vika vialta, ja jopa aika nopeata tahtiakin. Tästä asiasta on jo saatu sellaisia alkavia tuloksia, että vikojen korjaantuminen nopeutuu paljon, jos potilas, asiakas, päätyy siihen,

ettei ole enää minkään menneisyyden vanki, ei edes geneettisen, ja heittäytyy ajatuksissaan suuren luonnon syliin. Nämä kaksi asiaa löytyivät kaikilta tutkituilta parantumattomiksi sairauksiksi luulluista korjaantuneilta Liptonin tutkimusryhmän analyyseissa. Ollaankin siinä käsityksessä, että tällainen ajattelu nopeuttaa kaiken korjaantumisen. Nämä tulokset ovat aivan uusia.

Juha Korkee, mielenterveysaktivisti, ajattelija.



Meidän yhteiskunta nousee

Kun on pitkään kaivannut muutosta persoonaansa ja se muutos lopulta tulee, se usein tulee täysin odottamattomalta suunnalta ja arvaamattomalla tavalla. Ihminen ei osaa siis ennustaa edes omaa elämäänsä. Umpikujassa olemisen tiedostamme helposti ja selvästi. Siitä ulospääsy on luonnon suurta ihmettä meidän ymmärrykselle.

Silloin, kun ympäristö on tavalla tai toisella sopimaton, emme liioin tiedä mitä ympäristössä pitäisi tapahtua. Tai itsessämme. Emmekä osaa ohjata ympäristöä viisaasti. Myös tässä umpikujassa oleminen pitkittyy. Kunnes lopulta ympäristö yllättää meidät aivan odottamattomalla tavalla ja tilanne helpottuu, sekä meissä itsessämme tällaisen seurauksena usein tapahtuu ennalta arvaamatonta eteenpäin pääsyä, suuntaan, jota emme olisi osanneet otaksua.

Ajattelu, tiedostelun harrastelu, kriittisyyden harjoittaminen, ja herkkyyteen pyrkiminen antavat paljon turvaa ja oikeita käsityksiä hyvistä ja sitä paremmista suunnista. Näitä hyviä ja sitä parempia suuntia löytyy myös tiheästi vapaa-ajalle heittäytymällä. Vapaus poistaa kahleet ja järki toimii kahleettomasti. Taas tauotta eteenpäin uurtaminen joutaisi vain hitaaseen köyhtymiskuolemaan.

Psykoanalyysin mukaan ihminen on luonto-eläin, jolla on ihmisen ominaisuudet. Kaupungitkin ovat luontoa, ne ovat tämän ihmis-eläimen yhdyskuntia. Luonnon neutraali tapahtuminen on joustamatonta ja sen synnyttämät uudet todet ovat joustamattomia, kunnes luonnon neutraalin tapahtumisen

uusimmat todet niitä muuttelevat. Elämme siis suurten luonnonvoimien elämää. Ei ole ihme, että vahinkoakin välillä tulee, sillä ihmisen voimilla noita voimia vastaan nouseminen on epäonnekasta. (Psykoanalyysin naturalistinen valtavirtaus).

Psykiatrisen potilaan yksinäisyyden kokemus samuu, kun hän pääsee vertaisuuden piiriin. Yhdessä järkeileminen on suurta vastausta kaikkiin kysymyksiin ja koko olemiseen. Järjestäytyminen

ja yhteiset hankkeet ovat meidän yhteiskuntaa ja tämä yhteiskunta nousee hiljalleen. Terveillä on teoreettinen filosofia ja käytännöllinen filosofia. Meillä on elävä filosofia. Ja se saa koko ajan myös kaikkia dokumentoituja muotoja, kuten tekstin ja kuvien muotoja.

Kauan sitten psykiatria oli lähes ainoana mielen-terveyden kysymyksen äärellä. Niistä ajoista se on saanut seurakseen runsaan ja kasvavan joukon tieteitä sekä oppia kirjoittavia mielenterveysyhdistyksiä, klubitiloja ja sosiaalisia yrityksiä. Ja näiltä psykiatria verrattuna muilta toimijoilta tulee jatkuvasti ratkaisua asioihin laajan ja monipuolisen ajattelun merkeissä. Maapalloihmisen käsitys mielen-terveydestä rikastuu, virhe vähenee, realismi voittaa. Me itse korjaamme asioitamme ja menestymme. Muotoilemme ympäristöä paremmaksi.

Kunnian kukko laulaa ahkeroitsijoille.

Juha Korkee, Hyvinkää



Tuumin pöytä Jean Sibeliuksen synttäreillä kävelykatu Jannella Järvenpäässä



T



Kuvat: Jari Järvinen



Sinitiainen, puuvärikynät ja pastelli 2015, Jari Järvinen



Labradorin noutaja, puuvärikynät 2015, Jari Järvinen

Koira tuli taloon

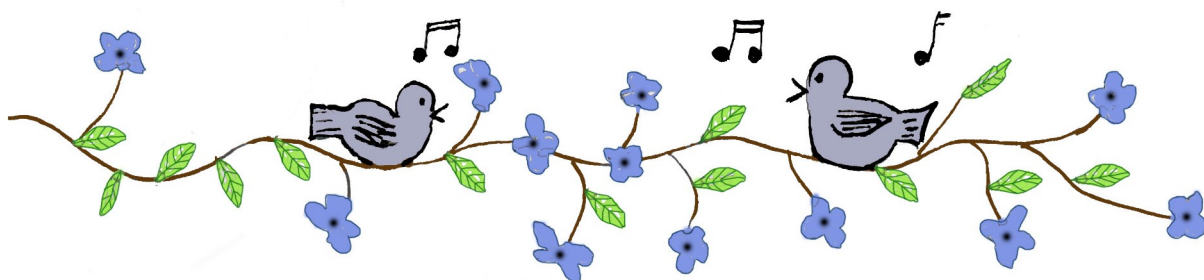
Perheemme kävi viime vuoden loppukesällä kylässä appivanhempieni luona Hämeenlinnassa. Myös vaimoni siskon perhe oli silloin kylässä siellä koiranpennun kanssa. Kun lähdimme autolla kotiin, takapenkillä istui poikiemme kanssa myös tuo koiranpentu. Olimme ottaneet pennun viikon koeajalla perheeseemme. Kesken tuota koeaikaa minä sanoin, että luovutaan koirasta, mutta muut olivat toista mieltä. He olivat ehtineet jo kiintyä pentuun. Niinpä pentu jäi meille olemaan.

Minun tunteeni pennun meillä oloa kohtaan ovat vaihdelleet. Aluksi olin jyrkästi vastaan tuota koiraa, tuholaista, joka sotki kotimme, söi sohvat riekaleiksi ja järsi kodin puisia rakenteita sekä kusi milloin minnekin. Sanoin raivoissani vaimolleni, että nyt lähtee joko koira tai minä. En kuitenkaan uhkaustani toteuttanut, vaan pikku hiljaa minäkin olen alkanut kiintyä pentuun. Onhan siitä

seuraa kun olen yksin kotona työkyvyttömyyseläkkeellä. Ja ulos tulee lähdettyä, kun koiraa pitää ulkoiluttaa , pissattaa ja kakattaa. En minä enää osaa siitä luopua. Se on tullut kuin yhdeksi perheenjäseneksi. Ja oppiihan se päivä päivältä tottelevaisemmaksi.

Sen verran haastavaa on pennun koulutus ollut, että olemme käyneet sen kanssa pentukoulussa, jota johtaa ammattilainen eläintenkouluttaja. ”Mitäs tuolla keittiön suunnalla oikein tapahtuu?” mietin tätä kirjoittaessani. Menen keittiöön ja katson uunipellille. Hetki sitten siellä oli pari pizzan palaa pellillä, mutta ei ole enää. Pentu on ne sieltä rosvonnut ja syönyt. Onneksi ehdin jo syödä puolet siitä pizzasta ennen sitä.

Tapio S.



Ryhmänohjaajan näkökulma, Markku Lappalaisen haastattelu

Kertoisitko vähän itsestäsi, kuka olet ja millainen on taustasi mielenterveyskuntoutujana?

Syntyjään olen Kuopiosta ja ikää on kertynyt liki 55 vuotta.

Järvenpäässä olen asunut noin viisi vuotta.

Itse asiassa minulla ei ole mielenterveyskuntoutujan taustaa, ellei jännittäminen lueta sellaiseksi. Jouduin jättämään noin 30 vuotta kestäneen kirvesmiehen uran pahojen nivelvaivojen vuoksi vuonna 2009. Vuoden verran olin työkyvyttömyyseläkkeellä, kun eläkevakuutusyhtiö lähti uudelleen kouluttamaan.

Hetihän minulle nousi ”peikko” olkapäälle, ettäkö kouluun, ja minkälaista oli koulunkäynti nuoruudessa ollut ja miten paljon olin jännittämisestä kärsinyt. Mutta silloin ajattelin, että pitäähän siihen jokin ”lääke” löytyä. Ja niinpä aloin asiaa työstämään ja onnekseni lehdestä huomasin ilmoituksen Riihimäellä alkavasta jännittäjien vertaistukiryhmästä. Onnistuin pääsemään ryhmään, jota kävin sitten vuoden 2013 keväälle asti.

Miten ja milloin olet tullut TUUMIN yhteyteen ja ryhmänohjaajaksi?

Tuumi järjesti syksyllä 2012 ryhmänohjaajan peruskurssin entisellä Klubi-talolla Loutinkadulla, Järvenpäässä. Hakeuduin kurssille ajatuksenani tarttua tosissaan tehtävään, jota olin miettinyt Riihimäellä jännittäjien vertaistukiryhmässä käydessäni, että jospa minäkin voisin olla jollekin vertaistukena.

Mielenterveyden keskusliitto järjesti neljä päivää kestävästä jatkokurssin samaisena syksynä Kuntokallion kurssikeskuksessa Helsingissä ja onnistuin pääsemään myös sinne mukaan.

Toinen asia, joka ”ajoi” minut kurssille, oli se että olin aloittanut merkonomin opinnot Järvenpäässä elokuun alussa. Koululla oli tarkoitus aloittaa jännittäjien vertaistukiryhmä, koska omalta kohdaltani muistan miten paljon liika jännittäminen voi vaikuttaa opiskeluun.

Tuumin toimintaan tulini mukaan vuoden 2015 alussa, kun edeltäjäni Kari halusi antaa enemmän aikaa perheelleen ja etsi jatkajaa miestenryhmän vetäjäksi.

Nykyään ohjaat ainakin TUUMIN miestenryhmää. Millainen ryhmä se on ja miten sinä koet osasi ryhmän jäsenenä?

Miestenryhmä kokoontuu aina parittoman viikon keskiviikkona kello 16.30-18.00 uudella Klubi-talolla Järvenpäässä. Muonavahvuus meillä on neljästä kuuteen miestä, joten muutamia miehiä sopisi hyvinkin ryhmään vielä mukaan. Alkuun jutellaan kuulumiset ja keskustelua jatketaan kahvikupin ääressä.

Oman osani ryhmässä koen jotenkin kuunteluoppilaan rooliin, ajatellen vertaistukea. Mutta keskustellaanhan ryhmässä paljon ihan yleismaailmallisia asioitakin. Viimekerroilla hyvän lisämausteen iltoihin on tuonut Jarin pitämät valokuvaesitykset.

Mitkä ovat mielestäsi osaavan ryhmänohjaajan ominaisuudet, entä toimintatavat ryhmässä?

Kyllä kai ne elämän perus ominaisuudet pätevät tässäkin, elikkä toisen ihmisen kunnioitus, huomioon ottaminen ja luottamus. Tärkeää on myös osata kuunnella ja olla läsnä asioista keskusteltaessa.

Toimintatavat ryhmissä vaihtelevat, sillä ryhmiä on niin erilaisia ja toimintatavat muokkautuvat yleensä ryhmän tarpeiden mukaan. Tiettyyn kaavaan pakotetusta ryhmästä tulee mielestäni liian luennon omainen ja siitä häviää se olennainen, rento ja välitön ilmapiiri.

Tuleeko ryhmässäsi joskus eteen hankalia tilanteita jäsenten kohdalla? Miten selviät tai olet selvinnyt niistä?

Tähän asti kaikki on sujunut oikein hyvin ja rauhallisissa merkeissä. Tosin ryhmänohjaus minun kohdallani on vielä hyvinkin alkutaipaleella.

Jos joskus eteen tulee jotain häiriötapauksia, niin ne pitää pyrkiä selvittämään puhumalla ja maalaisjärkeä käyttäen.

Koetko ryhmän ohjaamisen luontevana osana elämääsi eli saatko siitä sisältöä omaan elämääsi?

Kyllähän kaikki sosiaalinen toiminta ihmisten kanssa on monesti hyvinkin antoisaa. Riippuen tietysti elämän tilanteesta. Minulle esimerkiksi tällä hetkellä ohjaamani miestenryhmä on ainoa toiminta jossa tapaan lähipiirin ulkopuolisia ihmisiä.

Mikä on mottosi?

Elä tässä ja nyt

TUUMIN lehtiryhmä kiittää vastauksistasi ja toivottaa sinulle mukavia hetkiä tärkeässä tehtävässäsi!

Kysymykset ja kuva: Jari Järvinen



Lapsuusmuistoja ja kahden näppäilijän tarinaa

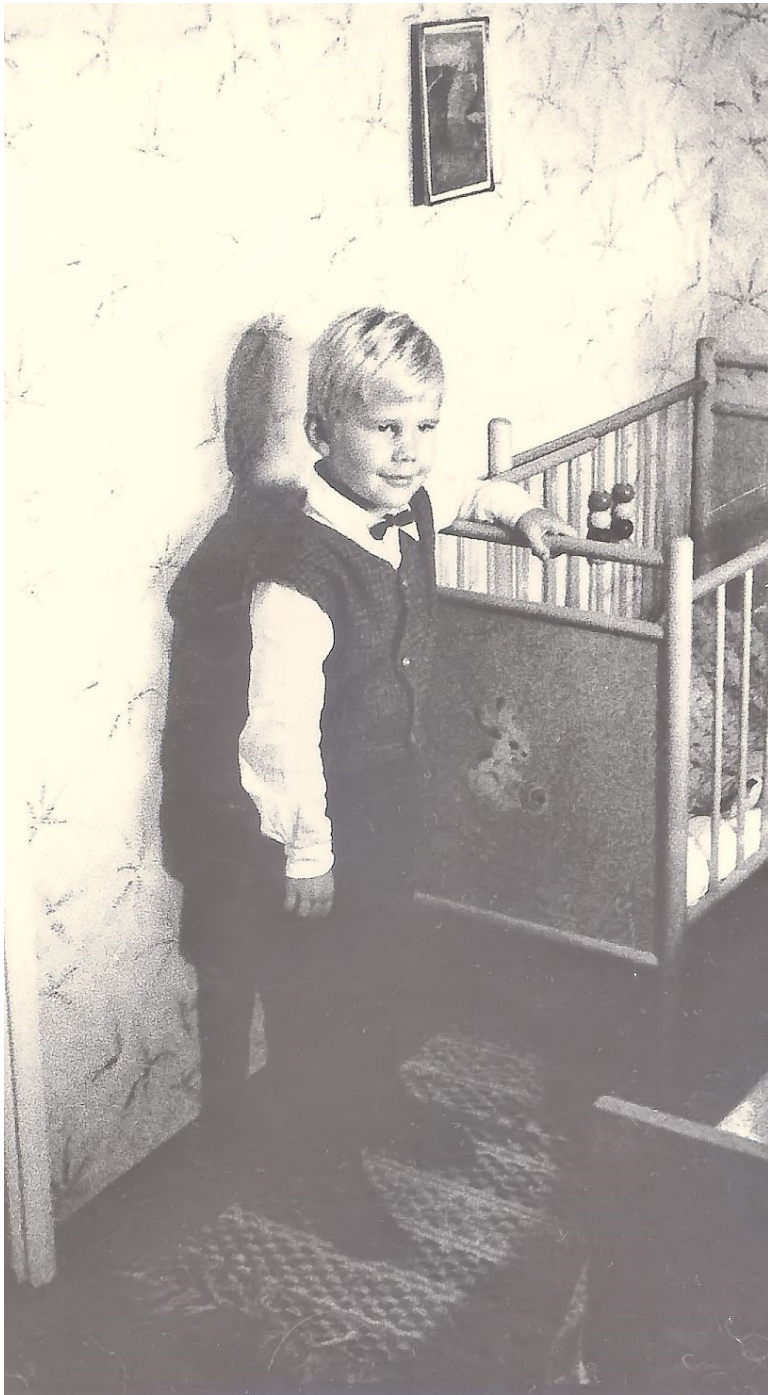
Tämän tilanteen ja kuvan muistan varmaan lopun ikääni. Mieleeni tulee se, kuinka äitini pyysi yllättäen minua menemään seisomaan tuonne tiettyyn paikkaan, jolloin hän ottaisi minusta kuvan. Itse kuvaamista en oikein muista, mutta sitäkin paremmin muistan sen hetken, kun näin valmiin kuvan myöhemmin. Ihastuin ikihvyiksi itseeni kuvassa, voisi sanoa, että ajattelin olevani tosi hyvän näköinen, vaikka ei luulisi vähän alle viisi vuotiaan sellaisista tajuavan mitään.

Äitini oli pukunut minut parhaisiin vaatteisiini ja selvästi oli suunnitellut koko homman etukäteen. Nyt kun äitini on jo mennyt pois, muistelen häntä meidän perheen valokuvaajana, joka aina salaa kaivoi kamerasiirimen esiin ja sitten yllättäen, kun emme tajunneet mitään sanoi, että katsopa tänne. Kun sitten käännyn katsomaan niin ”räps”, salama välähti ja yllätys oli täydellinen. Äitini oli varmaan perehtynyt vähän valokuvaajien toimintatapoihin, kun pyrki ottamaan kuvat yllätysperiaatteella, niin ettei kuvattava ehtisi epäluonnolliseen poseeraukseen. Kyllä niitäkin kuvia juhlien yhteydessä otettiin, mutta ne olivatkin sitten paljon jähkempiä.

Kuvallisesta ilmaisusta innostuneena, minulle siirtyi paljon myöhemmin meidän perheen valokuvausrooli, kun sain isäni perintönä hänen halvan järjestelmäkameransa itselleni. Siitä on kulunut tätä kirjoittaessani tasan 20 vuotta. Aloin opiskella kuvaamista ihan alkeista ja sainkin kohtalaisen vahvan perustan kuvauksen teoriasta. Jonkinlainen taiteellinen silmä auttoi sitten siinä visuaalisessa puolessa minua etenemään.

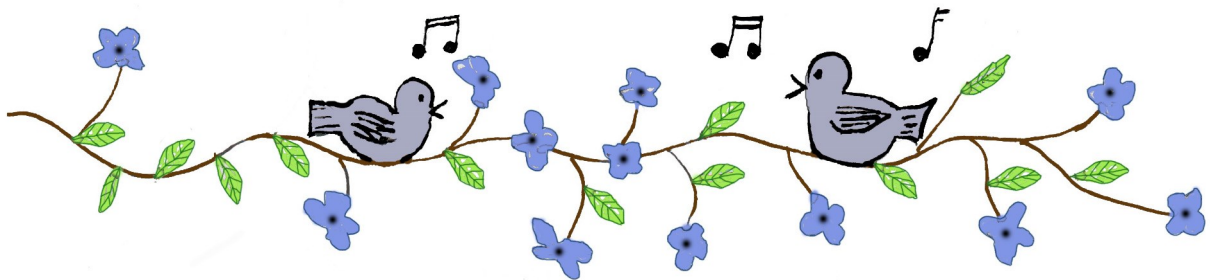
Hankin siinä sitten pian paremman kamerasiirimen ja muutaman vuoden päästä päädyin ihan valokuvausliikkeen palvelukseen sivutoimisesti kuvaamaan juhlatilaisuuksia ja vähän muutakin joskus. Tämäkin vaihe elämässäni meni ohi ja nykyään kuvaan vain harrastusmielessä pääasiallisesti omaksi ilokseni.

Äitiäni muistan lämmöllä, kuinka hän näki vaivan kuvata meidän perhettä ja niinpä meistä onkin paljon enemmän kuvia, kuin monista tuntemistani ihmisistä, nuoruus- ja lapsuusajalta. Eivät kuvat sinänsä toki mitään onnea ja autuutta kenellekään tuo, mutta haluan kunnioittaa äidin ajatusta jättää jotain muistoja meille, jotka joskus kenties lämmitävät mieltä.



Teksti: Jari Järvinen

Kuva: Eila Järvinen



Tyhjä syli
kiusattu elämä
köyhyyden taakka
ahdistettu sydän

Kutsutut vieraat
saapuvat tulijat
viimasta viheliäisestä
olen odottanut
kauan
nyt se on täyttynyt
tapahtuu seuraavana
päivänä

Saapui talvi
tuiskuun tuimin
pakkasukko
saapasteli
hanget kasvaa
päivä paistaa
hohtaa lumen valo

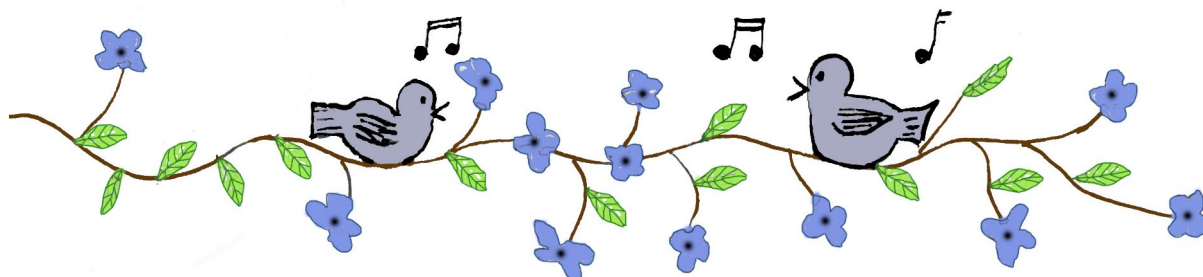
Helena Lappinen



Alicia Perho Keski-Uudenmaan Yhdistysverkostosta vieraili Tuumin hallituksen kokouksessa helmikuun lopulla haastatellen Tuumin hallituksen jäseniä. Hän oli kiinnostunut kaikesta Tuumin toimintaan liittyvästä. Vastasimme parhaamme mukaan hänen kysymyksiinsä ja saimme myöhemmin hyvää palautetta vastauksistamme.

Kuva: Jari Järvinen

Teksti: Lehtiryhmä





Tässä maailmassa ei ole **oleellista** niinkään se, **missä** olemme, kuin se, mihin **suuntaan** liikumme.

Oliver Wendell Holmes