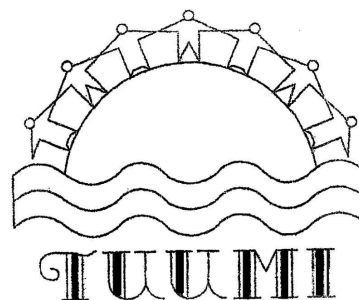
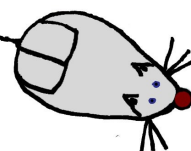


TUUMI.INFO

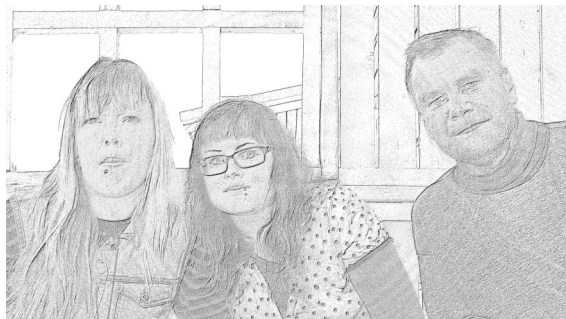


25-vuotis
juhlanumero





Lehtiryhmä:
Anna Lindroos
Anni Tukiainen
Jari Järvinen



Sisällys:

Puheenjohtajan palsta.....	3
Muistoja TUUMIn 20 vuotisjuhlasta Louhelassa.....	4-5
Kirjaesittely.....	6-7
Loma Päiväkummussa.....	8-9
Syksyisiä tunnelmia luonnosta.....	10
Runoja.....	11
Tuumin leiri 2016, kuvia.....	12-13
Sitä paljon puhuttua eriyttämistä.....	14-15
Masennus, ahdistus ja paniikkihäiriö.....	16
Viimeinen kuva.....	17
Takakansi: runo ja kuva.....	18

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: Jari Järvinen, kuvassa TUUMIn merkittävä taustavaikuttaja Ilkka Taipale

Takakannen kuva: Jari Järvinen



Mielenterveyden
keskusliitto



Hei Tuumilaiset!

Vertaisuudessa on voimaa, lukee TUUMIN ständissä, tarvitsemme toistemme tukea, jotta selviydymme arjessa sairaudesta ja oireilusta huolimatta. Voimaantuminen vertaistuen avulla tekee meistä sisäisesti ehyitä ja vahvoja. OLETKO SINUT on mielenterveys-viikon teema tänä vuonna. Teema liittyy Mielenterveyspoolin yhteiseen samannimiseen kampanjaan, joka alkaa kansainvälisenä suvaitsevuuden päivänä 16.11.2016 ja jatkuu mielenterveysviikon loppuun 27.11.2016 saakka.

Teeman ja kampanjan tarkoituksena on kehottaa ihmisiä pohtimaan kysymystä. Oletko sinut erilaisuuden kanssa? Kyse voi olla joko omasta tai muiden erilaisuudesta. Teeman ja mielenterveysviikon laajempi tavoite on vaikuttaa siihen että mielenterveydenongelmiin liittyvät stigmaat vähenisivät yhteiskunnassa. Erilainen on enempi kuin tavallinen, hänellä on jotain mikä tavalliselta puuttuu, vaikkapa erityinen kyky tunnistaa omia tunteitaan.

TUUMI täyttää 25 v., tunnen ylpeyttä saadessani olla näin hienon yhdistyksen puheenjohtaja. Menneet vuodet ovat luoneet pohjan tämän päivän TUUMILLE. Kiitos kaikille jotka ovat olleet vuosien varrella kehittämässä tätä meille tärkeää yhdistystä. Jäsenistön uskollisuus on TUUMIN voima, vertaisuuden voima, jolla voimalla olemme pystyneet osallistumaan ja edistämään mielenterveyskuntoutujien asiaa työryhmissä, johtoryhmissä ja sidosryhmien tapaamisissa. Yhdistys on jäseniään varten ja tulevaisuus riippuu meistä.

Tunnelmallista syksyä !

Tuumailen Raija

Muistoja TUUMIn 20-vuotisjuhlista Louhelassa



TUUMIn 20-vuotis runokilpailun voittajaruno: ”Marraskuun koivut”

Ajattelen että ihminen on kauneim-
millaan kun elämän jättämistä sä-
röistä on päässyt valoa sisään, par-
haimmillaan tuota valoa tulee myös
ulos

Pimeyden läpikäynyt uskoo valoon
ja säteilee valoa...

Kuin marraskuinen koivu, joutunut
luopumaan lehdistään

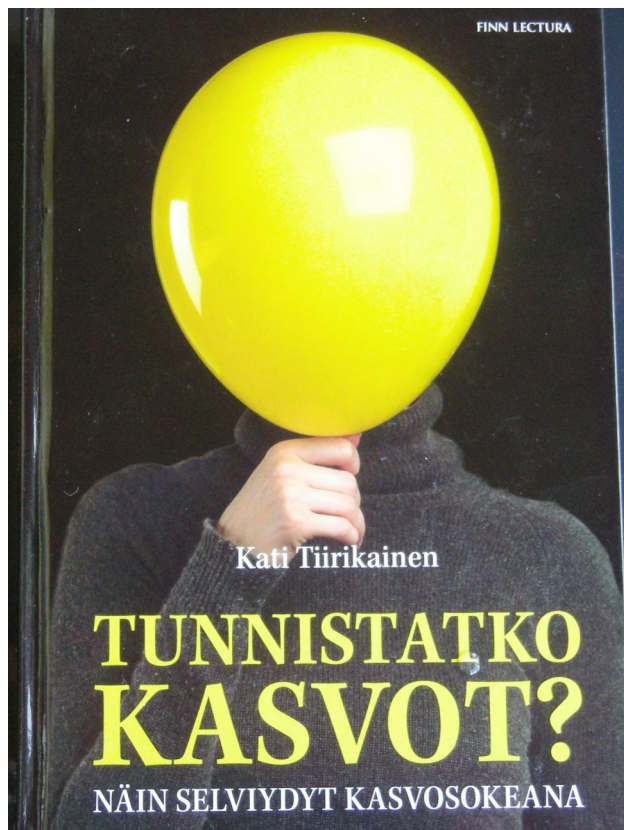
Riisuttu, paljas runko näkee selke-
ämmin, kauemmas ja rungossa Ja
oksissa valmiina uudet alut, toivo
keväästä

Elämän vuodenaikojen vaihtelua tä-
mä vain on, osani ei ole olla ikivih-
reä havupuu vaan saan kokea kaik-
ki vuodenaajat, mielikuvissa jo ke-
vään hiirenkorvat oksillani... On
mentävä talven läpi jotta tilaa uu-
delle keväälle

Marja Rask







”Tunnistatko kasvot? Näin selviydyt kasvosokeana” - kirjaesittely

”Tunnistatko kasvot? Näin selviydyt kasvosoikeana” (Kati Tiirikainen, Finn Lectura, 2014) on ensimmäinen suomalainen tietokirja kasvosoikeudesta. Vaikka teos on tietokirja, sen painopisteinä ovat käytännönläheinen tieto ja kasvosoikeiden omat kokemukset. Kirjoittaja kuvailee esipuheessa (s.7) aihetta toteamalla, että ”heikko tai olematon kyky tunnistaa kasvot tekee useimmista sosiaalisista tilanteista naamiaiset: kaikilla muilla on naamari paitsi itsellä”. Teoksen mukaan kasvosoikeutta esiintyy eri asteisina muotoina, ja vakavimmin kasvosoikeat eivät tunnista edes perheenjäseniään muiden ihmisten joukosta. Ulkomaisissa tutkimuksissa on arveltu, että noin 2-2,5 % maailman väestöstä kärsii häiriöstä. Suomen väkilukua ajatellen tämä tarkoittaa noin 107 000-135 000 henkilöä. Diagnosoitu kasvo-

sokeus on harvinaista, mutta monet tunnistavat ongelman jokapäiväisessä elämässään, sillä kasvojentunnistamisvaikeuden ei aina tarvitse olla vakavaa tai diagnosoitua ja lievemmänkin kasvosoikeuden kanssa kamppailevat joutuvat kohtaamaan sen aiheuttamia hankaluuksia omassa arjessaan. Kasvosokeus aiheuttaa haasteita sosiaalisessa toiminnassa, sillä etenkin nykyisinä verkostoitumisen ja kuvallisen sosiaalisen median aikoina tarvitaan kykyä tunnistaa toinen ihmisen kasvojen perusteella. Monet saattavat pitää kasvosoikeaa tylynä, ylpeänä tai välinpitämättömänä, kun hän ei tervehdi. Kasvojentunnistamisvaikeus hankaloittaa myös elokuvan tai tv-sarjan seuraamista, sillä juonessa pysyminen edellyttää kasvo-

Työelämässä kasvosokeus saattaa sulkea pois monia ammattivaihtoehtoja, sillä esim. monissa asiakaspalvelutilanteissa ihmisten tunnistaminen on oleellista työn sujuvuuden kannalta. Kirjassa todetaan, ettei kasvosokean silti kannata luopua unelmaurastaan, vaan pikemminkin pohdita miten voi toteuttaa unelmansa helpommin.

Julkisuuden henkilöistä mm. kirjailija Kaari Utrio, Ruotsin kruununprinssessa Victoria ja näyttelijä Brad Pitt ovat kertoneet kärsivänsä kasvosokeudesta. Teoksessa haastatellaan synnynnäisesti kasvosokeita henkilöitä, pohditaan asiantuntijoiden kanssa kasvosokeuden syitä sekä mietitään selviytymistaktiikoita niin kasvosokean itsensä kuin tämän läheisten kannalta. Kasvosokeus voi myös olla seurausta aivovammasta, joten ilmiö ei aina ole synnynnäinen. Kirjasta löytyy myös helppo testi, jonka avulla saa tuntumaa omaan kasvojentunnistamiskykyynsä.

Kasvosokeus oli 1900-luvun loppuun asti melko tuntematon ilmiö. Nykytietämyksen mukaan kasvosokeus on neuropsykologinen häiriö ja toisin kuin monista muista neurologisista häiriöistä, siitä on edelleenkin melko niukasti kirjoitettua tietoa. Koska kyseessä on häiriö, jota ei voida nykytieteen keinoin parantaa, kasvosokean elämä helpottuu kun häiriö tunnistetaan ja tunnustetaan. Kuten muutkaan neurologiset häiriöt, kasvosokeus ei ole oma vika ja sen tiedostaminen helpottaa häiriöstä kärsiviä. Kirjasta löytyy oma osionsa otsikolla ”Tunnistamisen avuksi” (sivut 111-156) tietoa tunnistamishavainnoista, aputekijöistä, selviytymistatkiikoista ja harjoittelusta, jonka avulla häiriöstä kärsivän elämää voidaan helpottaa.

Osiassa ”Vastauksia kysymyksiin” (sivut 159-204) selitetään ilmiön taustaa, syitä sekä saatavilla olevia tutkimustuloksia. Tutkimustuloksista kirjoittaa Tampereen yliopiston psykologian professori Jari Hietanen, jonka mukaan prosopagnosian syynä on häiriö aivojen näköjärjestelmään kuuluvien alueiden toiminnassa, jonka syynä voi olla esimerkiksi synnytyksen aikainen hapenpuute (s.163). Kasvosokeus voi olla yksittäinen hankaluus, mutta tutkimuksissa on löytynyt yhteyksiä kasvosokeuden ja muutamien muiden hahmotusongelmien välillä (esimerkkeinä mm. huono suuntavaisto, vasemman ja oikean hahmotusongelmat, lukivaikeudet, värisokeus ja motorinen kömpelyys). Kasvojentunnistamishankaluutta on havaittu muissa kehityksellisissä häiriöissä, kuten autismin kirjon häiriöissä ja Turnerin oireyhtymässä, mutta kasvosokeus ei sinällään tarkoita -autismin kirjon häiriötä, joka todetaan aivan eri kriteereillä. Neuropsykologian professori Maarit Korkman kommentoi kirjaa varten tehdyssä haastattelussa (sivut 207-215) häiriön syntyä ja sen yhteyttä muihin neurologisiin häiriöihin. Prosopagnosiadiagnoosin voi tehdä asiaan perehtynyt psykologi, jonka löytäminen voi olla hankalaa, koska häiriö ei ole vielä kovin tunnettu.

Kirjan lopussa pohditaan miltä kasvosokeus tuntuu ja miten se hankaloittaa elämää. Myös kasvosokeuteen suhtautumista selvitetään kirjan loppupuolella. Mikäli aihe sinua koskettaa ja kiinnostuit lukemastasi, etsi teos vaikka kirjastosta ja tutustu aiheeseen tarkemmin.

Artikkelin kirjoittanut on lehden lukija ja kasvosokean läheinen.



Klubitalon hyvinvointiloma Päiväkummussa

Klubitalo järjesti meille jäsenille kuntoutuksena tuetun loman kylpylähotelli Päiväkummussa Karjalohjalla. Loma vietettiin toukokuussa 2016 ja se kesti maanantaista lauantaihin.

Odotimme lomaa innolla jo jonkin aikaa ennen kuin se alkoi. Bussimatkalla Päiväkumpuun oli iloinen ja rento tunnelma. Kun saavuimme perille saimme ensin huoneet. Minä majoituin kahden hengen huoneessa ystäväni kanssa.

Sitten meillä oli tuloinfo, jossa ohjaajamme kertoi Päiväkummusta sekä loman ohjelmasta. Järjestettyä ohjelmaa oli monenlaista, kuten erilaisia jumppia, rentoutusta ja luentoja. Aamulla heräsimme vesijumppaan jo klo kahdeksaksi. Se oli hyvä aloitus

päivälle. Osa porukasta kävi kuntosalilla ja osa lenkillä.

Vapaa-ajalla pelattiin norsupalloa, mikä tarkoittaa jalkapalloa isolla jumppapallolla, frisbeegolfia ja yhteinä iltana oli järjestetty leffanäytös. Saunoimme ja uimme kylpylässä joka päivä. Siellä oli erilaisia saunoja kuten höyrysauna, suolasauna, koi-vusauna, tähtisauna ja perinteinen sauna. Oli myös erilaisia altaita, suosikkini oli allas jossa oli 38-asteista vettä.

Ruoka oli maistuvaa ja terveellistä, tarjolla oli paljon erilaisia salaatteja, lämpimiä ruokia oli monenlaisia ja myös kasvisvaihtoehtoja hyvin. Meille tarjottiin aamupala, lounas ja päivällinen.



Yhtenä iltana meillä oli ohjelmassa rantasauna ja tikkupullan paistoa. Osa kävi uimassa järvessä, minä en voinut flunssan takia käydä järvessä, koska vesi oli vielä melko kylmää. Kahtena viimeisenä iltana oli kara-okea ja tanssia.

Loman aikana tutustuimme toisiimme paremmin kuin klubitalolla normaalisti. Ilmapiiri oli leppoisa ja kaikki olivat hyvällä tuulella.

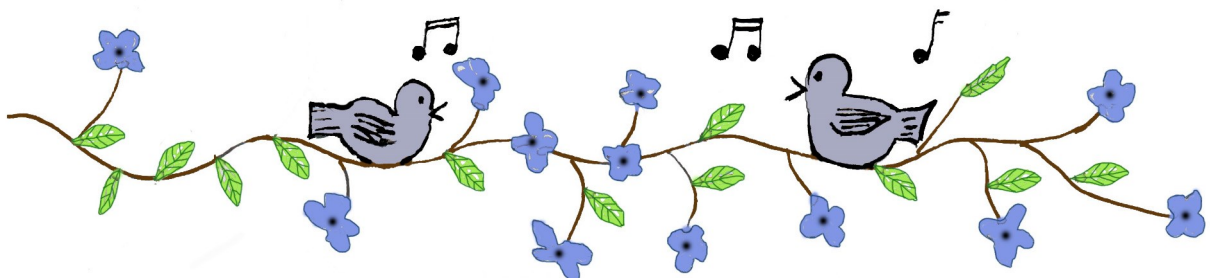
Loma matkoineen oli sopivan pituinen, viimeisenä päivänä alkoi tuntua jo siltä, että haluaisi kotiin.

Päiväkummun henkilökunta oli ystävällistä ja meidän oma vapaa-ajan ohjaajamme oli tosi mukava. Näin ol-
len kaikille jäi hyvä fiilis reissusta.



Teksti: Ansku90

Kuvat: Mia Merisalo



Syksyisiä tunnelmia luonnosta



Kuvat:
Jari Järvinen

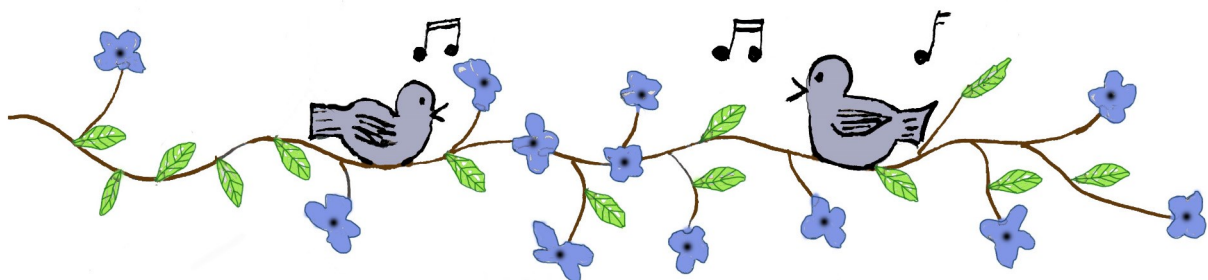


Runoja

Kukaan ei ole nimeäni sanomassa
uskoako kohtaloon?
Tuuli kohisee korvissani
kuin metsän puut
Raivaan tietäni
että toinen
ohi kiitävää liikennettä
vain minun ohitseniko kiirehtivät?

Saarnat
Minulla on sanapula
Intohimoni on siirtynyt
piirtämiseen
Piirrän lehtipuita
kaikkine lehtineen
Saarnoja kun
sunnuntaisin kuuntelen
sanovat kaiken

Helena Lappinen



Tuumin leiri Vanhankylänniemessä heinäkuussa 2016



”Viisaat päät yhteen.”
- Leirin suunnittelua.



Makeaa kuin mansikkahillo.
- Letun paistoa.



”Käymme yhdessä ain’...”
- Virkistyslenkki.



Tytöiltä kapula lentää!
- Mölkyn peluuta



Rento-Reinot

Kuvat: Jari Järvinen

Teksti: lehtiryhmä



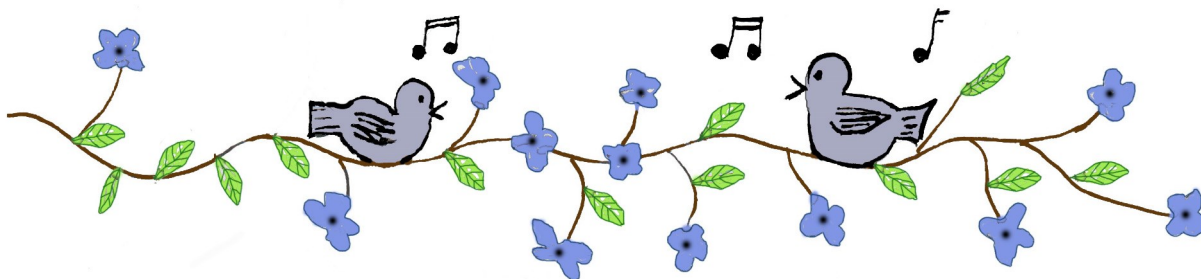
Linssiluteet



Tipuja bongaamassa,
kesän poikanen



Koko konkkaronkka, leirin
päätoskuva



Sitä paljon puhuttua eriyttämistä

Moniarvoisuus on astunut myös mielen-terveysväkeen ja meidän kanssa samansuuntaisten terveitten joukkoon. Ja yhä monempiarvoisuus. Intelligenssiryhmittymät ovat toisistaan poispäin suuntautuneita. Saamme tilaa, alaa, avaruutta enemmän, ja ahtaudesta johtuvia törmäyksiä tulee vähemmän, lopulta ei enää lainkaan. Vertaisverkoston lukumäärä lisääntyy ja niiden ulkopuolella elelevät irtoyksilöt. Jokainen saa sanoa aiempaa enemmän omat asiansa ja itse esitellä aatteensa.

Ennen meiltä vaadittiin yksimielisyyspäätöksiä. Sen homman huono puoli oli siinä, että yksi ryhmittymä talloi kaikki muut ja irtoyksilöt jalkoihinsa. Yksimielisyyspäätösten ajan voimme hyvillä mielin jättää taakse. Oppikaamme tekemään myös äänestyspäätöksiä, jolloin heti on selvää, että ajattelun suuntauksia on lukuisia ja se kirjautuu kunnolla historiaankin.

Luonto ei toimi historiaa vastoin. Historiasta seuraten meillä on yksilölliset kohtalot. Läheisemmät muodostelevat vertaisverkostoja. Ne ovat uusien maapalloihmislaajien varhaismuotoja.

Kansakoulun oppiaine Luonnonhistoria opetti, että eliökunnan sukupuun on aina haaronut, eikä ole haaromistaan mihinkään äkisti lopettanut.

Ennen vanhaan maapalloihmisen haajoaminen useamman lajin suuntaan

meni sukusolu perimän määrätessä sukulaisuudet, saman heimon, ja saman kansan. Oli myös asuinpaikkayhdenmukaisuutta, ravintoyhdenmukaisuutta ja ilmastoyhdenmukaisuutta, sekä vielä asutustheydenkin jonkinlaista yhdenmukaisuutta.

Nykyään tärkeämmäksi yhdisteleväksi ja erottelevaksi tekijäksi on tullut ajattelun, ajattelutapojen yhdenmukaisuus, tai kaukaisuus.

Kansakoulussa opetettuun eliökunnan sukupuun haaromiseen kuuluu myös se, että eri haaroilla on erilaiset kohtalot, toisilla huonommat, toisilla paremmat. Haaroja kuolee myös sukupuuttoon.

Planeetallamme on liian suuri ihmisten väkiluku. Virhe, seuraukset, kostautuminen. Luonto leikkaa ihmiskuntaa hyvin monipuolisesti tämän takia. Ihminen voisi suojautua sitä vastaan älykkäästi toimimalla, mutta on tehnyt sellaisessa vain vähän kokeiluita eikä tiede ole harpponut eteenpäin, niinkuin tilanne vaatisi. Se johtuu siitä, että lyhytaikaista kaupallista etua on voinut vielä tällä tavoin hankkia.

Puheet kestävästä kehityksestä ovat juuri pitkäjänteisen toiminnan puheita. Ne saavat kannatusta lisää sitä mukaa kun lyhytaikaisen edun ottaminen ehtyy, sammuu, kannattavuuden puutteeseen.

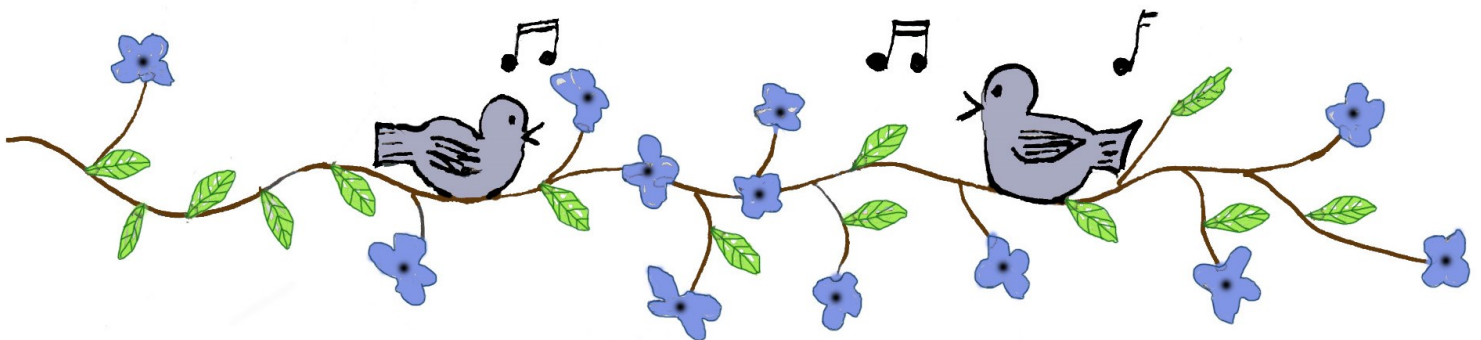
Psykoosi hävittää ihmiseltä pois kaikenlaista turhaa uskomusta. Psykootikolle tämä kuva selkenee paremmin, jos psykooseita ehtii olla monta. Yleensä kokemus on se, että näistä ihmisistä ei ole mihinkään minun parantamisessa, vaan mun on itse hoidettava homma, keräiltävä järkevyyksien kokoelmaa suuremmaksi ja suuremmaksi. Lopulta järkevyyksien kokoelmasta tulee niin hyvä, että uusia psykooseita ei tule enää.

Suuri edistyksen porras on se, kun oppii menemään mukaan sosiaalisuuteen, menemättä mukaan ihmisten pahuuteen. Se pahuus on usein sitäkin, että ihmiset ihan avoimesti sanovatkin, että "on tämä kyllä väärin, mutta näin saa tehdä, koska kaikkihan näin tekee". Monta psykoosia kokenut ei mene mukaan tuohonkaan pahantekoon. Ja siksi elääkin vähän erossa terveitten enemmistöstä, ja löytää vertaiset hullujen joukoista.



Teksti: Juha Korkee

Kuva: Jari Järvinen



Masennus, ahdistus ja paniikkihäiriö

Luulenpa, että otsikossa mainitsemani oireet ovat hyvin tuttuja monelle lukijalle. Itse olen kärsinyt masennuksesta jo lapsuudesta saakka, vaikka sairaslomalle ja kuntoutustuelle jäinkin vasta noin 50-vuotiaana. Koska sairaudellani on niin syvät juuret, on siitä toipumisenkin ollut todella pitkäaikaista. Olen käynyt yksilöpsykoterapiassa elämästäni noin 20 vuotta. Tuntuu järjettömän pitkältä ajalta, mutta vaihtoehtojakaan ei oikein ole ollut tarjolla. Olen oppinut sen, että masennuksessa, ahdistuksessa ja paniikissa on kysymys tukahdutetuista tunteistani. Erityisesti vihan tunne on sellainen tunne, joka on ollut minulta kielletty lapsuudesta alkaen. Olen siis ollut ”kiltti poika” lapsuudesta lähtien. Vihan tunteet on täytynyt koteloida sisimpääni. Olen jäänyt pelkäämään omaa vihaani. Minulla ei ole ollut lapsena uhmaikää eikä nuorena murrosikä. Näin olen jäänyt kiinni varsinkin äitiini. Siksi olen joutunut opettelemaan olemaan vihainen ja ylipäänsä tiedostamaan sen, että olen vihainen jostakin jollekin.

Nuoruudessani vihani sai kanavan uskonnollisesta ehdottomuudesta ja ”pyhästä vihasta”. Sittemmin uskonnäksitykseni on muuttunut

armollisemmaksi. Samalla kuitenkin tuo oman vihan ja kiukun ilmaisemisen kanava tukkeutui. Miten olla vihainen jostakin toiselle ihmiselle ja vielä sanoa se ääneen? Miten voin ilmaista sen, miltä minusta tuntuu? Onko minulla lupa olla oma itseni? Nämä ovat olleet polttavia kysymyksiä minulle. Mielessäni on usein soinnut Junnu Vainion laulun sanat: ”Tänään loppuelämäni ensimmäinen päivä on, siksi täytyy minun uskaltaa”.

Kun katson elämääni taaksepäin, voin kai ihmetellä sitä, että olen ollut työelämässä niinkin pitkään, eri ammateissa toimien. Aina on syvin motiivini ollut työn terapeuttisuus - siis se, että pidän työstäni. Nyt olen ollut kuntoutustuella noin viisi vuotta. Vielä en ole luovuttanut ajatusta työelämään paluusta. Vaikka toisaalta voin olla kai kiitollinen siitä, että olen lapsuustraumoistani huolimatta ollut niinkin pitkään työelämässä kuin olen ollut. Monethan eivät saa sitä ensimmäistäkään työpaikkaa.

Tapio S.

Viimeinen kuva



Tuumi ry osallistui 16.4.2016 Järvenpäässä pidetyille Vammaismessuille yhtenä näytteilleasettajista. Messutapahtuma pidettiin Validia-ammattiopiston tiloissa. Pääpuhujana messuilla oli MTKL:n toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka. Messujen ohjelmassa oli mm. keskustelupaneeli ja pyörätuolitanssia.

Tuumi oli järjestelyissä merkittävästi mukana muutaman vapaaehtoisen voimin. Virpi Vahvelainen oli suurelta osin vastuussa messujen valmisteluista ja toteutuksesta. Lisäksi Anna Lindroos oli suunnitellut messuille graafisen ulkoasun. Jari Järvinen valokuvasi messut ja osin niiden valmistelun.

Kuvassa Tuumin esittelypöytä ja esittelijät.

Teksti: Lehtiryhmä

Kuva: Jari Järvinen



”Onni ja mielenrauha syntyvät siitä,
että ihminen on toista ihmistä lähellä
ja samalla vapaa kehittymään.”

-Gerald Hütner -