



Outo Välläys

Itsemyötätunto

Jäsenlehti 2/2024

Kokemuspuheenvuoro

Sarjakuva



Haastattelu

Sisältö

Ajankohtaista	2
Pääkirjoitus: Syksyn lehti	3
Jäsenlehden tekijät	4
Historiikin suunnittelusta	5
Avoin haastattelukutsu	6
Haastattelu: Kaksisuuntainen mielialahäiriö	7
Kesäretki maatilalle	10
Välke OkuFestissä 2024 ja Heinäkuiset Polvijärvipäivät	11
Hyvinvointimessut	12
Kokemuspuheenvuoro	14
Sarjakuva M.Mäkelä	16
Lukuvinkit	17
Käsityövinkit	19
Yhteystiedot.....	23

Ajankohtaista

**Välkkeen syyskokous 3.12. klo 15.30 alkaen Välkkeen tiloissa
osoitteessa Sänkinotkonkatu 6. Tervetuloa!**

16.10. Välketuvalla luento huijauksista

30.10. Välketuvalla Outokummun-Polvijärven diabetesyhdistys

13.11. Välketuvalla Outokummun Seudun toimittaja

Pasi Huttunen klo 10 ja Kulttuurituottaja Esko Vihava klo 12

27.11. Välketupa

11.12. Välketupa Outokummun kaupungin

työllisyyspalvelujen valmennusympäristö

Kupari ja Kierto&Kirppis

Välketuvalla saa puuron, kahvin/teen ja
leivonnaisen 1 eurolla.



Syksyn lehti

Pääkirjoitus

Ihana syksy on saapunut viilentyvine päivineen. Olen syksy-talvi -ihminen koko sydämestäni. Kesän helteet ovat lähinnä kidutusta. Puhumattakaan ötököistä. Kesäkin menettelee, jos lämpöä on noin 20 astetta, tuulee mukavasti ja saa olla varjossa.

Tätä lehteä tehdessä on vielä kesä, ja jututkin ovat kesäisiä näin ollen. Mutta syksy onneksi tulee joka vuosi uudelleen. Syysmyrskyt, syyssateet, ruska, yön hämäryys, kynttilöiden polttaminen ja viltin alla lukeminen. Siinä joitain asioita, joista pidän syksyssä.

Outo Välläyksen tämän syksyn numeron aiheena on itsemyötätunto. Sitä tarvitsee jokainen, kun elämä jollain tavalla kolhii. Monella sisäinen piiskuri aktivoituu, jos asiat eivät mene suunnitelman mukaan. Silloin on hyvä pysähtyä ajatustensa äärelle ja olla lempeä itselleen, antaa armoa ja hyväksyntää itselle.

Tämän lehden haastattelussa ajatusten voima ja itsestä huolehtiminen tulevat esille sairauden vastapainona. Hävetäkään ei kannata sellaista, mikä ei ole edes omaa aikaan saannosta.

Kokemusasiantuntijapuheenvuoro käsittelee myös sisäistä piiskuria ja itsemyötätunnon tärkeyttä. On hyvä hahmottaa ja erottaa tunnereaktio ja ajatukset, varsinkin ne negatiiviset. Ajatukset eivät ole aina oikeassa, omia ajatuksiaan voi ja pitää kyseenalaistaa.

Lukuvinkeissä itsemyötätuntoa käsitellään osana ihmisen persoonan kehitystä vielä aikuisenakin. Häpeä kirjassaan Kujala kertoo, että myötätunto itseä kohtaan on itsetuntoa tärkeämpää ja sitä voi oppia. Tämä on toivoa luova tieto.

Hyvää syksyn jatkoa ja itsemyötätunnon kipinöitä arkeesi.

Sonja Parviainen



Jäsenlehden tekijät



Päätoimittaja

Sonja Parviainen

Pääkirjoituksen lisäksi Sonja on kirjoittanut kokemuspuheenvuoron, lukuvinkit sekä käsityöohjeen. Myös historiikin tekemisestä on Sonjalla ollut asiaa.

Kuvittaja

Marika Mäkelä

Marikan käsialaa ovat kakki lehden piirroskuvat ja sarjakuva.



Toimittaja

Satu Mahonen

Satu kirjoitti lehteen jutun syksyisistä Hyvinvointimessuista Outokummussa.

Toimittaja

Henri Elsinen

Henrin käsialaa ovat lehden monet tarinat kesän touhuista.



Historiikin suunnittelua

Välke ry:n suunnitelmissa on teetättää historiikki yhdistyksen yli kolmenkymmenen vuoden taipaleesta mielenterveyseheytyjien parissa. Historiikki sisältää ajankuvaa ja kertoo Välkkeen toiminnoista eri vuosikymmeninä. Historiikkia varten on tarkoitus myös haastatella jäseniä. Jäsenten haastatteluista kootut luvut ovat historiikin ydinsisältöä.

Seuraavalla sivulla tässä lehdessä on avoin haastattelukutsu, johon voit Välkkeen jäsenenä vastata ja tulla haastatteluun erikseen sovittavana ajankohtana. Voit myös olla yhteydessä Petri Kokkoon, jos mielessäsi on esimerkiksi historyryhmään osallistumistoive. Tällöin muistellaan yhdessä pienessä ryhmässä, millaista Välkkeen toiminnoissa on ollut olla mukana. Voihan käydä niin, että jonkun toisen muistamat asiat auttavat Sinuakin muistamaan lisää asioita.

Historiikin tekemistä varten on tarkoitus koota myös historyryhmä. Historyryhmä muun muassa tuo historiikin tekijälle taustatukea ja asettaa prosessin eri vaiheille aikaraameja.

Jos haluat olla mukana historiikin teossa, ilmoittaudu oitis Petrille. Voit olla haastateltavana itsekseksi tai pienryhmässä, voit osallistua historyryhmään tai jos haastateltavana olo ei ole sinun juttusi, voit myös kirjoittaa muistoja Väлкеestä ja lähettää kirjoituksesi Petrille.

Terveisin,
Sonja Parviainen

Ollaan yhteyksissä:
Petri Kokko
petri@valkery.fi



Avoin haastattelukutsu

Haluatko muistella Väkkeen vaiheita, joissa olet ollut mukana?

Tuo muistosi historiikkiprojektin osaksi. Jos et halua, että sinut tunnustetaan historiikista, voit silti tarjota arvokasta muistitietoaasi projektiin nimettömänä.

Onko sinulle luontevampaa puhua muistoistasi Väkkeeseen liittyen haastattelun merkeissä, vai haluaisitko kenties kirjoittaa muistoja ylös?

Haastateltavaksi voit ilmoittautua tai kirjoituksesi lähettää Petri Kokon sähköpostiin: petri@valkery.fi

Jos kirjoitat muistoja ylös, voit miettiä ainakin seuraavia asioita:

- Milloin liityit Väkkeen jäseneksi ja miksi?
- millaisiin Väkkeen tapahtumiin/toimintaan olet osallistunut?
- Miltä osallistuminen on tuntunut?
- Miten koet Väkkeen tänä päivänä?



Mitä sulle kuuluu?

Haastattelu

Jarna on 26-vuotias tarjoilija ja vuoropäällikkö, jolla on diagnosoitu kaksisuuntainen mielialahäiriö. Hän harrastaa koiransa litun kanssa koirapuistossa ja kävelyillä käyntiä. Iltatyö vie kuitenkin suuren osan hänen elämästään, estäen toisinaan niin harrastamisen kuin myös ystävien kanssa näkemisen.

Neljä vuotta sitten Jarnalla diagnosoitiin kaksisuuntainen mielialahäiriö. Se näyttäytyy hänen elämässään lähinnä maniajaksoina, kun taas masennukset pysyvät loitolla lääkityksen turvin. Maniaan kuuluu euforinen hyvän olon tunne ja aikaansaavuus, mutta myös muun vauhdin hurman lisäksi usein tolkuton rahan käyttö.

Hän sanookin, että jos ei ole itse kokenut maniaa, ei voi ymmärtää miten euforinen maailman valloittaja -tunne se on. Kuitenkin kun tiedostaa myös manian miinuspuolet, joita on enemmän, haluaa pysyä tasaisessa elämässä kiinni.



Maniaan verrattuna tasainen ja hyvä arki on joskus puuduttavan tylsää. Silloin joutuu muistuttamaan itseään, kuinka hyvin kaikki onkaan nyt kun on itse kontrollissa, eikä sairaus vie naista.

Jarna on ollut hyvin avoin sairaudestaan niin tutuille, kuin myös työpaikallaan ja viimeisimpänä myös Instagram-tilillään. Työpaikalla tästä on valtava hyöty, kun työympäristö suhtautuu häneen tukien ja ymmärryksellä. Esimerkiksi jos hän on menossa tauolle, ymmärtävät työkaverit sanomattakin, että tauko on nyt todella tarpeen.

Jarnalla on myös sosiaalisten tilanteiden pelkoa, mikä voi tuntua omituiselta, kun hän on kuitenkin hyvin sosiaalinen persoona ja työskentelee ravintola-alalla. Joskus häly ja ihmisten paljous käy rasittavaksi, jolloin hän pitää tauon töissä. Hän kuitenkin rakastaa työtään, eikä vaihtaisi sitä pois.

Adhd- diagnoosi on auttanut häntä ymmärtämään omaa käyttäytymistään paremmin. Työpaikka on myös aina taustalla oleva osa hänen tukiverkkoaan, sillä hän on ollut samassa työpaikassa jo kuusi vuotta. Jarna kuvailee kuinka sosiaaliset pelot pysyvät töissä poissa, koska työminä on eri ja työvaatteiden sekä ammattiroolin ottaminen käyttöön töissä ollessa tuovat tilanteisiin tarpeeksi turvaa.

Välillä hänen, ja myös ammattilaisten, on vaikea erottaa, mikä on hänen omaa luonnettansa ja persoonaa, ja mikä taas maniaa tai ADHD:ta. Näissä kaikissa kun on paljon samoja piirteitä.

Jarna kuitenkin sanoo, että hän on saanut aina apua, kun on sitä tarvinnut. Hänen oireitaan on uskottu ja hänet kohdattu hoitavan tahon puolelta. Kun sairaus pysyy tasapainossa ja apua saa tarvitessaan, elämä tuntuu turvalliselta ja tuntee että pystyy itse kontrolloimaan elämäänsä, eikä sairaus määritä sitä.

Jarna on ollut kahdesti osastolla. Ensimmäisellä kerralla alle viikon, mutta seuraava keikka vei kuukauden. Se oli myös kerta, kun hänellä ei ollut itsellä sairaudentuntoa. Hän vain huolehti töihin menosta, vaikka oireet painoivat päälle. Välillä hän pääsi lomille kotiin ja hänestä oli hämmentävää, kun voi silloin tehdä normaaleja asioita, kuten pestä pyykkiä. Osastolla aika meni ruokailusta ruokailuun ja lääkkeiden jakoon ja siellä oli tylsää. Suljetulla osastolla hänellä ei ollut ulkoilulupaa, mikä tuntui kamalalta ja tarpeettomalta vapauden rajoittamiselta.

Välillä hänen, ja myös ammattilaisten, on vaikea erottaa, mikä on hänen omaa luonnettansa ja persoonaa, ja mikä taas maniaa tai ADHD:ta.

Ensimmäisellä kerralla osastolla tuntui epätodelliselta, kun ajatuksissa pyöri vain että eihän mulle käy näin .

Kuitenkin niin voi todellisuudessa käydä kelle vain.

Jarnalla on 5-vuotias tyttö ja äitiys on hänelle asia mikä pitää kontrollissa, kun vastuu lapsesta menee oman olon edelle. Silloin pystyy keskittymään lapseen ja lapsen tarpeisiin. Äitiys on yksi asioista mikä saa hänet huolehtimaan itsestään, sillä aina täytyy ensin pitää huoli omasta hyvinvoinnista ja sairauden tasapainossa pitämisestä lääkkeillä, jotta voi puolestaan pitää huolta lapsestaan.

Tällä hetkellä sairaus on tasapainossa, eikä pelkoa kontrollin menetyksestä ole. Jarna myös tietää omat ennakko-oireensa, mikä auttaa ottamaan ajoissa yhteyttä joko teho-osastolle tai mielenterveyspalveluihin. Silloin pääsee lääkäriin tai omahoitaja käyntejä tiheämmäksi. Ainoa harmi on usein vaihtuvat hoitajat, jolloin oman tilanteensa joutuu pikaselostamaan aina vain uusille ihmisille. Pysyvä hoitosuhde olisi tärkeä osa eheytymisprosessia.

Lomalla ja vapaa-ajalla Jarna lepäilee ja tekee miellyttäviä asioita, sekä kaipaa töihin.

Hän pitää tärkeänä sairaudestaan kertomista esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, jossa vastaanotto on ollut pääosin positiivista. Mielenterveyskuntoutujaan suhtaudutaan kuitenkin laajemmin yhteiskunnassa ennakkoluuloisesti ja mielenterveyteen liittyvä stigma on saatava poistettua. Siksi Jarna haluaa lisätä ihmisten tietoisuutta mielenterveysongelmista. Ihminenhan pelkää sitä mikä on itselle tuntematonta. Tabun murtaminen on tärkeää stigmaton vastusta työtä.

Jokaiselta pitäisi jonkun kysyä, että mitä sulle kuuluu? Se on perusta välittävälle asenteelle toisia kohtaan. Pidetään kuitenkin huolta ensin itsestä, sillä silloin on mistä antaa toisillekin.



Välkkeen väki retkeili Saarilan kotieläinpihalla kesäkuussa

Saimme alkuvuodesta myönteisen rahoituspäätöksen **Viola Raninin säätiöltä** kesäretken järjestämiseen yhdistyksemme jäsenille. Säätiö avustaa yhteisöjä, jotka toiminnallaan tukevat ihmisten mielenterveyttä. Kesäretkemme nähtiin heillä avustamisen arvoisena kohteena, ja tästä olemme erittäin kiitollisia. Avustuksella kykenimme tarjoamaan jäsenillemme yhteisöllisen ja mukavan päivän **Saarilan kotieläinpihalla** Polvijärvellä. Avustusrahat käytettiin tilauskyydin järjestämiseen ja retkieväiden kustannuksiin.

Lähdimme Outokummusta maanantaiaamuna 10.6. Matkaan oli lähdössä noin 20 innokasta osallistujaa. Sää oli sateinen, mutta se ei juurikaan näyttänyt Välkkeen väkeä haittaavan. Matkalla kotieläinpihaan poikkesimme Piänkiäntäjät ry:n Tulijaistuvalla Polvijärven keskustassa. Tulijaistuvalla myydään mm. käsitöitä, leipomuksia ja polvijärveläisten yritysten tuotteita.

Vettä satoi rankasti, kun saavuimme Saarilaan. Pienen hetken bussissa odotettuumme päätimme suunnata läheiseen grillikatokseen valmistelemaan eväitä. Petri ja Ari taikoivat tulet grilliin, ja Satu valmisteli muut eväät valmiiksi. Makkaranpaistoon päästiinkin pikimmiten.

Samaan aikaan muu väki kierteli tervehtimässä kotieläinpihan eläinasukkaita. Pääsimme tervehtimään alpakoita, pupuja, vuohia, lampaita, possuja, marsuja, kukkoja, kanoja, kalkkunaa, aaseja, ylämaannautoja, hevosia ja myös suloista minihevosta. Vuohet olivat innokkaita maistelemaan heille tarjottua heinää aitauksen ulkopuolelta. Sadekin näytti rauhoittuvan.

Kiertelyn jälkeen eväiden tuoksu alkoi kerryttämään porukkaa takaisin grillikatoksen äärelle. Oli piirakoita lisukkeineen, makkaraa, kahvia, teetä, mehua ja limpparia. Eväiden syönnin lomassa keskustelimme asioista laidasta laitaan. Jotkut Välkkeestä, toiset eläimistä ja elämästä. Olimme mitoittaneet eväät hyvin, sillä juurikaan mitään ei ollut jäljellä syömisten jälkeen. Yhteisöllisyyden tunne oli käsin kosketeltavaa.

“Piristävän hyvä ja hyvähenkistä yhdessä olemista koko retki! Retki edisti yhteenkuuluvuutta yhteisöömme ilon ja riemun kautta”, totesi Välkkeen varapuheenjohtaja **Marko Kaasinen**.

Muutaman tunnin retkeilyn jälkeen oli aika palata takaisin Outokumpuun. Vettä alkoi jälleen satamaan, kun astuimme bussiin. Sää oli kuin suunniteltu meitä varten!

OKUfest 2024 - Välkettä edustettiin keskustassa ja Vanhalla Kaivoksella

OKUfesteillä 2024 Outokummun keskustassa Välkettä edustivat Petri ja Henri. Pisteellämme esiteltiin yhdistyksen toimintaa, kuten digineuvontaa ja Marikan tekemiä sarjakuvia Välkkeen arjesta. Pisteemme sijaitsi kirjakauppa Karelia-Laserin edustalla.

Tapahtumakävijät vierailivat myös meidän pisteellämme tasaisin väliajoin, ja samalla hoituivat heidän digineuvonnan tarpeensa. Ensi vuodeksi kuitenkin jo päätimme, että Välke edustaa OKUfesteillä jatkossa aivan tapahtuman ytimessä Kummunkadun laidalla, kuten monet muut tapahtumassa olleet esittelijät.

Kaiken kaikkiaan OKUfest sujui keskustassa hyvässä säässä ja rikkaassa tunnelmassa!

Taide ja yhteisöllisyys ovat oivia keinoja toteuttaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Siksi päätimme, että järjestämme OkuFesteille Välkkeen toimesta yhteisötaidepisteen. Ohjelmaamme kuului kivien ja vanhojen mainarikypäröiden maalaamista.

Tarvikkeet, kuten maalit ja siveltimet tulivat meille lahjoituksina, ja kivet saimme poimia Vanhan kaivoksen ympäristöstä. Yhteisöpistettämme olivat pitämässä Satu, Sonja, Marika ja Jani. Tavoitteenamme oli saada sekä lapset, että aikuiset nauttimaan tekemisen riemusta.

Mielestämme saimme tavoitteemme saavutettua, ja sen huomasi myös positiivisen palautteen määrästä ja taitelijoiden iloisista ilmeistä.

Valmiit taideteokset asettelimme lasten kaivoksen ympäristöön. Siellä ne ilahduttavat jatkossakin Vanhan kaivoksen asiakkaita, sekä ohikulkevia paikallisia ja vierailijoita. Siellä voi nähdä muun muassa öisen maiseman, pizzapalan ja pienen siilin.

Emme olisi voineet olla tyytyväisempiä yhteisötaidepäiväämme. Kävijöiden paljous yllätti ja sää suosi. Tunnelma oli kerrassaan mukaansa tempaava.

Polvijärvi-Päivillä järjestettiin yhteisötaidetta

Välkkeen heinäkuussa Outokummussa ja OKUfesteillä järjestämää kivien maalaamista saatiin osaksi myös vuoden 2024 Polvijärvi-Päiviä. Kiviä kävi maalaamassa kymmenkunta perhettä, joiden pienimmän taitelijat tekivät upeita teoksia oman perheensä ja Polvijärven kunnan käyttöön. Välkkeen Satu, Marika ja Jani ohjasivat pienet taitelijat tutustumaan syvemmin omaan luovuutensa.

Hyvinvointimesseut Outokummussa

18.9.2024

Kesän alkupuolella Outokummun kaupunki lähestyi paikallisia yhdistyksiä Karelia Ammattikorkeakoulun kanssa järjestettävistä Hyvinvointimesseistä. Välke päätti ottaa vetovastuun omalta osaltansa. Messupäivä valkeni pilvisenä, mutta optimistina uskoin sateelta vältyttävän.

Henrin kanssa olimme jo aamutuimaan rakentamassa messualuetta yhteistyössä kaupungin väen kanssa. Muutamia mutkiakin matkassa oli, mutta kellon ollessa 12 kaikki oli valmista ja messuväki oli innokkaana vastaanottamassa kävijöitä.

Karelia AMK:n geronomiopiskelijoiden toimintapisteillä kävi aika ajoin melkoinen kuhina, kävijöillä oli mahdollisuus testata omaa toimintakykyään niin tasapainon, muistin kuin kävelynkin suhteen. Tarjolla oli myös tietoa muun muassa aivoterveystestistä.

Näytteilleasettajien toimesta oli mahdollisuus tutustua erilaisiin hyvinvointituotteisiin sekä mm. äänimaljahoitoon. Päivän aikana oli Osteopaatti ja fysioterapeutti Olli Hakasen kaksi yleisöluentoa aiheesta Selkäongelmien syyt ja hoito.

Hyvinvointimesseut olivat loistava tilaisuus esittäytyä yrittäjänä sekä muistutella ihmisiä siitä, että seksuaalisuus on osa meitä ihan jokaista, ja seksuaalinen hyvinvointi sekä seksuaaliterveys on yhtä tärkeää kuin mielenterveys ja on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.





Päivän kävijämäärä yllätti meidät kaikki positiivisesti.

Toivoakseni hyvinvointimessut saavat jatkoa myös ensi vuonna!

Satu Mahonen

Sisäinen piiskurini

Kokemuspuheen vuoro

Sisäinen piiskurini on iso ja painava, näkymätön viitta harteillani. Se puhuu äitini äänellä. En ole sille tarpeeksi tehokas ja aikaansaava. Sen kanssa eläminen on masentavaa ja ahdistavaa. Sen paino lytistää hartiani. Piiskurini on sylimusta ja aina vihainen, tyytymätön. Sen kanssa eläessä ei löydy itsemyötätunnosta häivääkään. Rääkkään itseäni toistelemalla sen sanoja.

Yleensä sisäinen piiskuri iskee, kun olen väsynyt, enkä jaksa ponnistella sen ääntä pois. En voi silloin vastustaa sen empatiakyvyttömyyttä itseni ruoskimista. Järkeä minussa sanoo, että piiskuri on väärässä ja minulla on oikeus levätä silloin kun sitä tarvitsen. Tunne on eri asia.

Sisäinen piiskurini on salakavala ja vaikeasti tunnistettavissa muuten, kuin painona harteilla. Tunnen sen läsnäolon ja kuulen sen kuiskivan huonommuudestani. Suhteessa mihin? Mihin minun täytyy mitata itseäni, ketä vasten?

Huonommuuden tunne on jännä siitä, ettei ole sellaista mittatikkua, jonka mukaan olisin ihan yhtä hyvä kuin muutkin.

Arvostelu on sisäisen piiskurini toinen luonto. Minulla on jatkuvasti ajatus siitä, etten ole tehnyt tarpeeksi sitä tai tätä tai tuota. Vaikka olisin tehnyt niitä asioita sen verran kuin sillä hetkellä jaksan.

En koskaan ole tarpeeksi vahva, aikaansaava tai hyvä jossain. Miksi minulla on sisäinen piiskuri, onko muillakin? Miten sen saa hiljaiseksi? Tyytyväiseksi tuskin. Mutta olisi edes hiljaa.

Olen käynyt psykoterapiassa kolme vuotta, enkä ole saanut sisäistä piiskuriani hiljaiseksi kuin hetkittäin. Se palaa piinaamaan minua aina kun olen masentunut tai ahdistunut. Heikko. Mutta onneksi olen terapiassa ja itsereflektion keinoin harjoitellut sen hiljentämistä.

Olen antanut itselleni luvan olla heikko, tarvitseva.

Olen pyytänyt apua, kun olen tuntenut, etten pysty itse kitkemään pois ajatuksia, jotka eivät kuulu terveen mielen kuvioihin. Kun olen alkanut kuulla jokaisen ihmisäänen puhuvan minusta ja arvostelevan. Kun sisäinen piiskurini puhuu kenen tahansa äänellä, on aika ottaa vastaan apua mitä pikimmin.

Sisäinen piiskurini on harvoin oikeassa, mutta sen saaminen kiinni valheellisista, tuomitsevista ajatuskuluista vaatii voimavaroja. Siksi niitä voimavaroja ei aina riitä ihmisten kohtaamiseen tai kotitöihin. Pääni sisällä käyn sairasta kamppailua itsetuntoni puolesta. Itsemyötätunto ja ajatusten hetkittäisyyden tiedostaminen ovat lääkettä mielelleni ja aseeni piiskuria vastaan.

Itsemyötätunto tarkoittaa minulle tietoista ajatusmallien muokkaamista ja omien ajatusten kyseenalaistamista silloin, kun ne vaikuttavat mielialaani negatiivisesti. Puhun itselleni mielessäni niin kuin rakastaisin itseäni syvästi. Se nostaa mielialaani.

Olemalla lempeä, opettelemalla pitämään itsestään voi sisäisen piiskurin äänen melkein kadottaa.

Pyrkimys on pienentää volyyymia piiskurilta ja saada lisäenergiaa itsemyötätuntoisista ajatuksista.

Niiden ei tarvitse olla tyhjämpäiväisiä korulauseita jääkaappimagneeteissa tai itsen ulkoa tulevia oppeja. Itseään voi halata ja sanoa, olen tärkeä ja hyvä tällaisena kuin olen. Omiin ajatuksiinsa voi ja pitää vaikuttaa. Ihan itse.

Valitse lempeys.
Sonja Parviainen



Piirros: M.Mäkkeli

Marika Mäkelin sarjakuva



Kirjasuosituksia

Kujala, Emilia. 2020. Häpeä. Otava

”Jos muut ovat minuun tai toimintaani tyytymättömiä, heitä ei tarvitse kuunnella kuin hetken, mutta itseään lopun elämäänsä.”

Emilia Kujala on kirjoittanut hienosti popularisoidun ja asiantuntevan kirjan häpeästä ja itsemyötätunnosta. Kirjasta selviää mitä on häpeäresilienssi, eli häpeän sietokyky ja miten tunteiden läpi eläminen voi poistaa patoutuneita tunteita.

Kujala muistuttaa kirjassaan myös itsemyötätunnon tärkeydestä, ja sanoo sen olevan jopa tärkeämpää kuin itsetunto, joka jokaisella vaihtelee tilanteen mukaan. Huojentavaa on myös, että itsemyötätuntoa voi oppia.

Kujala muistuttaa, että tunteet eivät asu vain mielessä, vaan ovat syvästi kehollisia kokemuksia. Hän korjaa myös vääriä käsityksiä mindfulnessista. Mindfulness on pohjimmiltaan metakognitiota, eli tietoisuustaitoja, joita voi myös harjoitella.

Kaiken kaikkiaan Kujalan Häpeä kirja on helppoa luettavaa, eikä ammattikieli pääse sotkemaan lukukokemusta. Kirja on maallikkokielinen, mutta samalla asiantunteva. Sanoisin, että kirjan lukemisesta on hyötyä ihan kaikille.



Kangasniemi, Anu. 2017. Tavoitteesta tavaksi. Tietoisesti kohti terveyttä ja hyvinvointia.

Anu Kangasniemi on ottanut kirjassaan erilaisen näkökulman liikuntaan ja terveelliseen syömiseen. Hän ei lähesty tavoitteita mitaten kilogrammoja tai senttimetrejä, tai edes lautasmallia käyttäen.

Kaikki lähtee motivaatiosta, ja miten se löytyy omassa elämässä. Kangasniemen kirjassa on useita tietoisuusharjoituksia (mindfulness), joiden avulla taklataan omat ajatukset, jotka ovat esteinä liikunnalle tai terveelliselle syömiselle. Läsnäolo ja tietoisuus omista ajatuksista auttavat omien ajatusmallien kyseenalaistamiseen ja muuttamiseen. Tunteiden annetaan tulla ja ennen kaikkea mennä, liikunnan tuomien tuntemusten tieltä. Kehollisuus liikunnassa on läsnäoloa omassa kehossaan ja sen liikuttamisen tuomissa tuntemuksissa.

Tavoitteesta tavaksi -kirjassa Kangasniemi haluaa voimauttaa ihmisen itse luomaan omannäköisiä tavoitteita ja vastustamaan yhteiskunnan tuputtamia malleja. Omat arvot ja tavoitteet muuttuvat herkemmin elämäntavaksi kuin ulkoa annetut mitat ja mallit.

Kirja on hyvää luettavaa pelkästä tiedosta ja perinteisistä keinoista motivoitumattomalle, ja ihan kaikille terveellinen muistutus omannäköisen elämän armollisuudesta. Mittatikkujahan meille tuputetaan ja ruokaa on saatavilla joka puolella, mutta oman kehon- ja mielenmukaisen liikkumisen ja syömisestä on vähemmän. Siksi tämä kirja on tärkeä.

“Itsemyötätunnon uranuurtajan yhdysvaltalaisen Kristin Neffin mukaan itsemyötätunnolla tarkoitetaan tietoisista ja hyväksyvää läsnäoloa ja ystävällisyyttä itseä kohtaan silloin, kun koemme vastoinkäymisiä.”

Oksakudonnainen

Käsityövinkki

Yhdistä luonto ja luovuus oksaan kutomalla. Et tarvitse aiempaa kokemusta kutomisesta. Oksakudonnainen tuo metsän kaikuja kotisi sisustukseen ja siihen voi yhdistää myös muita elementtejä, kuten kuivakukkia.

Tarvikkeet:

- **sopiva oksa**
- **erilaisia lankoja**
- **sakset**
- **haarukka tai kampa**
- **iso tylppä neula**



Ohje:

Oksan voit löytää metsäkävelyllä tai puistosta maasta tai omasta puutarhastasi. Älä katkaise oksaa puusta muualla kuin omalla maallasi.

Kiinnitä solmulla lanka oksan hangan tyveen ja siitä toiselle puolelle oksan hankaa. Jatka kiertämällä lanka vuorotellen hangan molemmin puolin siihen asti kuin haluat. Sido lanka solmulla oksaan ja katkaise lanka. Tämä on kudonnaisesi loimi.

Aloita sitten kutominen:

Mittaa lanka edestakaisin loimen vastasuuntaan ja katkaise lanka. Pistä lanka neulan silmään. Ala kutomaan lankaa yhden loimilangan ali ja toisen yli, näin syntyy palttinaa.

Tiivistä tarvittaessa haarukalla kudetta alaspäin.

Jatka niin pitkälle kuin lankaa riittää tai haluat vaihtaa langan väriä. Voit myös pujotella välillä kahden langan ali ja kahden yli haluamissasi kohti. Tämä luo kudonnaiseen hieman erilaista tekstuuria.

Aloitus- ja lopetus langanpätkät pujotellaan lopuksi työn nurjalle puolelle neulalla. Jätä siis tarpeeksi pituutta aloitukseen ja lopetukseen, jotta saat pujoteltua langan työhön.



Voit myös kutoa päät suoraan kudonnan aikana piiloon, näin loppuviimeistelyvaihe jää kokonaan pois.

(Halutessasi voit koristella kudonnaisen kuivakukkakimpulla tai kävyillä yms. tai vaikka maalata kepin ennen kutomista:)



Pikkuinen punottu kori

Käsityövinkki

Punonta on vuoden 2024 käsityötaito. Tuohen sijaan voi käyttää kangasta tai sanomalehtipaperia, sillä ne ovat paljon helpommin saatavilla olevia materiaaleja, kuin tuohi. Lisäksi niitä on paljon helpompi työstää.



Tarvikkeet:

Sanomalehti (jossa ei ole niittejä)

Sakset

Pyykkipoikia ja/tai maalarinteippiä

Pieni punottu kori syntyy kymmenestä aukeamasta sanomalehtipaperia. Aukeamasta tulee yksi suikale. Tässä vaiheessa ei tarvita saksia.

Taita aukeama kahtia ja sen jälkeen taita se vielä kahtia. Taita vielä suikaleen molemmat pitkät reunat keskelle ja suikale kahtia.

Näin syntyvät suikaleet voi väliaikaisesti kiinnittää pyykkipojalla, etteivät taitokset avaudu. Toista yhdeksän kertaa.

Punontavaihe

Ota nipusta kuusi suikaletta. Aseta kolme suikaletta työalustalle vierekkäin. Pujota ensimmäinen ristikkäin menevä suikale yhden ristikkäisen suikaleen ali ja toisen yli ja kolmannen ali, keskipaikkeille vierekkäin olevia suikaleita.

Pujota seuraava suikale sen vierelle vastakkaisessa järjestyksessä. Kolmas suikale tulee näiden kahden viereen. Pujota kuten ensimmäinen suikale.

Näin syntyy korin pohja.



Reunat

Viimeiset neljä suikaletta muodostavat korin reunat. Pohjasuikaleita aletaan kääntämään samalla pystyyn.

Aloita punominen laittamalla ensimmäinen reunasuikale kiinni pohjasta yli tulevaan suikaleeseen kiinni maalarinteipillä, pohjasuikaleen ollessa pystyssä. Aloituskohdan on hyvä olla korin sisäpuolella. On myös kätevää laittaa suikale avonainen taitepuoli ylöspäin, koska aloitus ja lopetus tulevat sisäkkäin.

Puno reunasuikale yhden pohjasuikaleen yli ja toisen ali ja käytä tarvittaessa pyykkipoikaa pitämään suikale paikoillaan.

Kun tulet suikaleen alkuun, laita loppupää alun taitteen sisälle pieneltä matkalta. Voit käyttää maalarinteipin palan aloituksen ja lopetuspään pysymiseen paikoillaan seuraavaa suikaletta punoessa.

Seuraava suikale tulee punoa päinvastoin kuin ensimmäinen, eli pohjasuikaleen ali ja yli.

Kolmas ja neljäs suikale punotaan samoin kuin ensimmäiset kaksi. Sitten alkaa reunojen siistiminen.

Työn päättely

Vedä varovasti pohjasuikaleita ylöspäin työstä, niin että punos kiristyy, ja mahdolliset reiät punosten välissä häviävät. Leikkaa sitten sisältä päin tuleva suikale niin, että sinulle jää puolitoista kertaa suikaleen levyinen pätkä punottavaksi reunasuikaleen alle, etupuolelle.

Työstä ensin kaikki kuusi sisältä päin tulevaa suikaletta, taittaen ne reunasuikaleen alle korin etupuolelle.

Sitten kiristä tarvittaessa loput suikaleet ja leikkaa ne mittaan, jonka jälkeen ne taitetaan reunasuikaleen yli ja alle, korin sisäpuolelle. Korisi on nyt valmis :)





Outokummun mielenterveysyhdistys VÄLKE RY

Sänkinotkonkatu 6

83500 Outokumpu

Käynti takapihan kautta.

Vertaistuen voimaa ja paikallista
vaikuttamista hyväksesi.

Toiminnanjohtaja Petri Kokko
petri@valkery.fi p. 050 363 5534

Järjestöassistentti Satu Mahonen
satu@valkery.fi p. 050 440 8385

Hanketyöntekijä Henri Elsinen
henri@valkery.fi p. 050 351 4838