

KOVAA
KAAAAA

STIGMA



Heippa!

Tämä zine on sinulle, minulle ja heille,
joita stigma koskettaa, sitä kokemalla tai
sitä aiheuttamalla. Koe zine ja
kuuntele miten se hyrisee sinun
mielessäsi ja kehossasi.

Sinä olet tärkeä ja arvokas. Sinun tunteesi ovat totta sinulle.

Elämä on nyt, sinun itsesi ja muiden kanssa. Muista
katsella tähtiä ja unelmoida. Käy joskus luonnossa ja
tunnustele kaikilla aisteillasi se kaikkeus ja kauneus,
jonka kanssa olet yhtä suurta perhettä.

Rakasta paljon. Kaikkea.

Jukka

Ps. Suuri kiitos mahtaville
tekijöille.

Kiitos rakkaudesta Annis
& Rambo, Jussi, Reko, Kata,
Mervi, Satu, Krisse,
KamaTimonen,
Konna-Leena, Pirjo, Juha,
Eevi, Janne, Laura, Hannu,
Kati ja Alko.

© Jukka Aho 2021

jukitsu.aho@gmail.com

ISBN 978-952-94-5253-8 (nid.)

ISBN 978-952-94-5254-5 (PDF)

Julkaisu löytyy myös sähköisessä muodossa osoitteesta:
<http://lataazine.mystrikingly.com/>

TEKIJÄT

Jukka Aho (toim.)

Risto Ahti

Suvi Ermilä

Ninni Heinonen
(taitto)

Henri Ijäs

Rami Jämsä

Jaana Kauppinen

Jussi Kinnunen

Kynäniekka

Miksa Koponen

Laineen Kasper

Jussi Lehtonen

Leo

Miska

Jussi Nissinen

Nimetön

Nimetön

Nimetön

Reetta Partanen

Leena Piikoski

Laura Pikarla

Psykologi

Arto Tuunela

Antti Tapani Valkonen

Esko Valtaoja

VoiVa

Ilman itseä ei ole ihmistä,
ihmistä ei ole ellei häntä nähdä.

Toreilla väki tuijottaa,
kaduilla päät kääntyvät -
ihmistä ei katsota, ei nähdä,
nähdään musta, nähdään
valkoinen, nähdään laiha,
nähdään lihava, virhe
nähdään, ei nähdä ihmistä.

Turhaan etsit itseäsi peilistä,
sen näet, minkä väki näkee,
käytävillä peilit seinää
vasten häveten kääntyvät.
Itseä ei saa nähdä. Ei tiedä,
ruma ankanpoikanen, että
se on joutsen..

Nähdään väärä, nähdään oikea,
ihmistä ei ole, ei ole itseä..

Risto Ahti

Sinulle, joka olet kokenut trauman,

Saatat mieltää itsesi heikoksi, arvottomaksi, jollain tasolla epäonnistuneeksi. Mitään näistä edellä mainituista asioista et ole. Yhteiskuntamme on rakennettu vinoon siinä mielessä, että seksuaalinen väkivalta saatetaan ajatella jollain tasolla uhrin syyksi. Mitäkö tällä tarkoitan? Sitä, kuinka liian usein törmää ajatukseen, että kaltoin-kohtelu olisi edes etäisesti uhrin vika.

Esimerkiksi seksuaalista väkivaltaa kohdanneelta saatetaan kysyä, mitä hänellä oli päällään. Ihan kuin vaatevalinnat kertoisivat mitään siitä, saako henkilöä lähestyä intiimit kanssakäymiset mielessään. Jokaisella on oikeus pukeutua miten tahtoo. Se ei vähennä heidän koskemattomuuttaan. Saatetaan sanoa, ettei henkilö luultavasti vain estellyt tarpeeksi tai ilmaissut, kuinka sinua nyt vain ei kiinnosta. Pahimmassa tapauksessa henkilölle voidaan ilmaista, että hän on vain kuvitellut kaiken. Hänen kertomaansa ei välttämättä pidetä totena. Tämä aiheuttaa sen, että uhri voi eristäytyä, tai hänet eristetään, yhteisöstään. Se ei ole oikein. Muista, että mikäli joudut vastaavaan tilanteeseen, vika ei ole sinun.

Trauman seurauksena voi menettää

luottamuksen muihin ihmisiin. Uusia tuttavuuksia voi olla hankala päästää lähelle. Etenkin, jos trauman aiheuttaja on henkilö, jota pidit hyvänä ja läheisenä tyyppinä, voi merkityksellisten, syvien suhteiden luominen muuttua haasteelliseksi. Toisaalta jos kyseessä on ollut vieras, saattavat kohtaamiset tuntemattomien kanssa olla ahdistavia. Minäkuva voi muuttua pysyvästi trauman myötä. Itsensä voi nähdä epäviehättävänä ja pelkkä ajatuskin fyysisestä kosketuksesta ahdistaa. Samalla tavoin traumat voivat vaikuttaa käytökseen tai käytösmalleihin. Näitä käytösmalleja on useita erilaisia ja jokainen trauman kokenut reagoi eri tilanteisiin omalla tavallaan. Tietyn asian tapahtuessa ihminen voi joko esimerkiksi vetäytyä kuoreensa, tai vastaavasti heittäytyä puolustuskanalle ja käyttäytyä jollain tavoin vihamielisesti tilanteissa, jotka aiheuttavat negatiivisia tunteita. Hän saattaa alkaa välttelemään tilanteita, jotka edes etäisesti muistuttavat häntä tapahtuneesta. Mahdollisesti hän kehittää esimerkiksi kohtuuttoman miellyttämisen tarpeen. Miellyttämällä hän pyrkii esimerkiksi viimeiseen asti välttelemään konfliktia.

Traumat ovat inhottavia, sillä ne sotkeutuvat jokapäiväiseen elämään. Mietokin tuoksu, pienikin ääni, pahimmillaan mikä tahansa voi laukaista ahdistuskohtauksen. Joskus ahdistusta ja paniikkia vähätellään lähipiirin toimesta. Voidaan sanoa, kuinka vain lietsot itseäsi siihen tilaan. Ei se niin

mene. Trauman kokenut antaisi mitä vain, ettei "pienikin" asia ottaisi häntä paniikkikohtauksen valtaan.

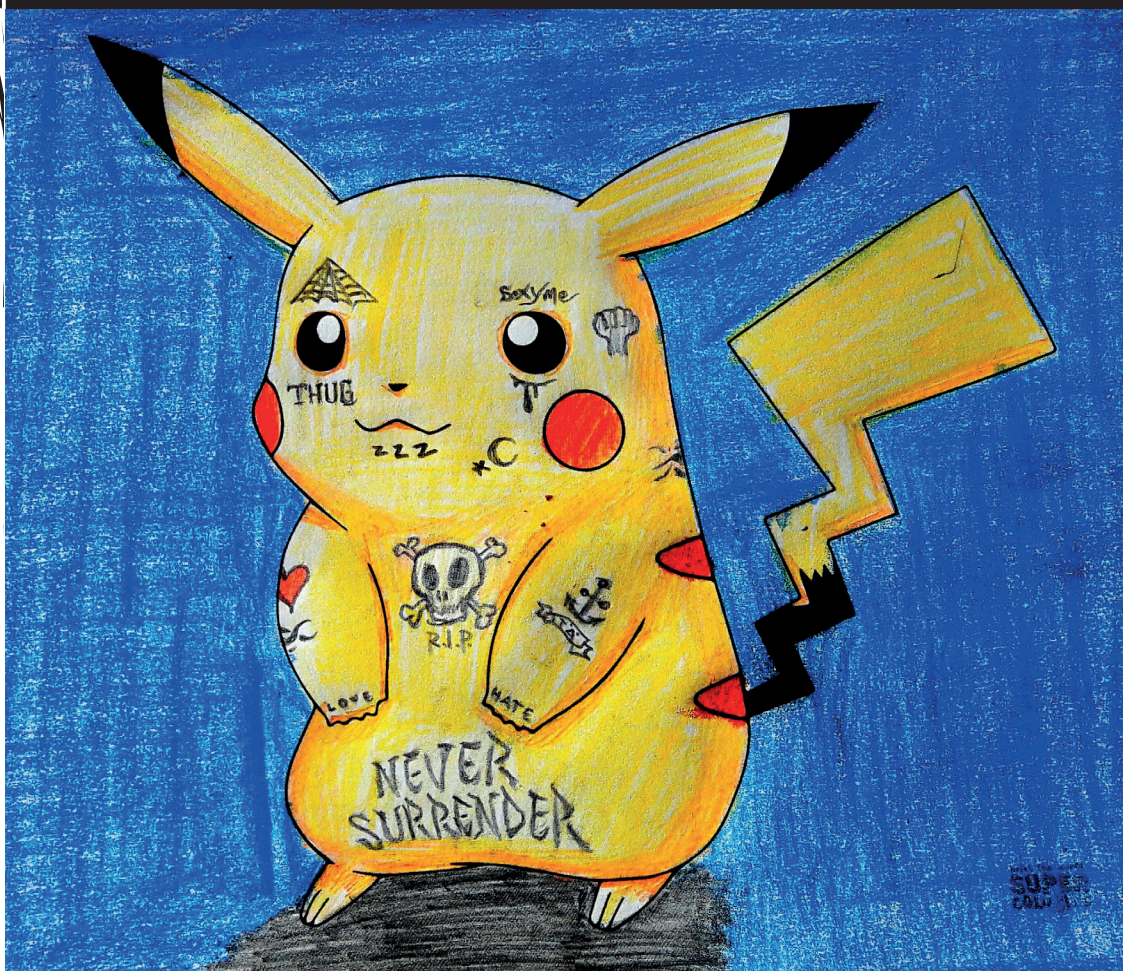
Yhteiskuntamme pitäisi tukea heitä, jotka voivat huonosti, ei vähätellä tai kyseenalaistaa. Meidän tulisi saattaa vastuuseen trauman aiheuttajat, jos kyseessä on ihmisen teko, eikä syyllistää uhria millään tasolla. Vain puhumalla uhri voi parantua, tai ainakin saada traumojensa vaikutukset hallintaan. Vain puhumalla traumojen uhri voi auttaa muita.

Vaikka puhun tässä postauksessa uhrista, en missään tapauksessa pidä sinua tai kohtalontovereitasi heikkoina. Te olette vahvoja. Vaikka elämä tuntuukin ehkä toisinaan hyvinkin synkältä kokemasi vuoksi, olet yhä siinä. Se on tärkeää. Olet tärkeä. Tapahtunut ei missään nimessä ole sinun vikasi. Puhu, älä vaikene haasteistasi. Voit antaa sillä valtavasti voimaa jollekin toiselle.

Kynäniekka

<https://kynaniekansalaisetmietteet.com>





Laineen Kasperri



"KATSON ETEENI. MINUA KATSOO TAKAISIN MIES, JONKA
SILMISTÄ TUNNISTAN JOTAIN MUTTA EN OSAA HETI YHDISTÄÄ SILMIÄ
SEKÄ TUNNETTA TAI AJATUSTA, JOKA MINULLA JUURI TÄLLÄ HET-
KELLÄ ON.

SE ON NOLOA. HALUAN MIELLYTTÄÄ, SILLÄ HALUAN, ETTÄ
MINUSTA PIDETÄÄN... HALUAN ETTÄ MINUA ARVOSTETAAN..
HALUAN ETTÄ TUO, JOKA NYT KATSOO MINUA SILMIIN YMMÄRTÄÄ
MINUA...

EN OLE NIIN KUIN SINÄ... EI KUKAAN OLE NIIN KUIN SINÄ EIKÄ
KUKAAN OLE NIIN KUIN MINÄ.

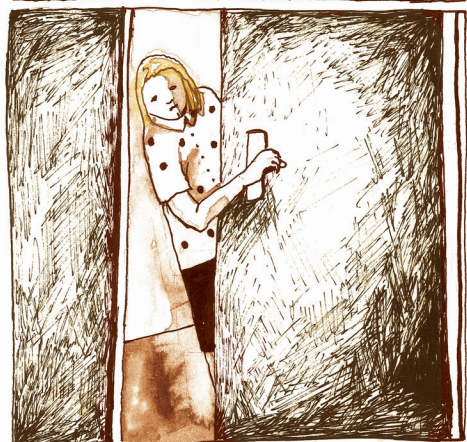
ME OLEMME ERILAISIA. AINUTLAATUISIA. AINUTKERTAISIA.
MUISTAN JUURI NYT, ETTÄ JOKAISELLA MEISTÄ... SIIS IHAN
JOKAISELLA ON AIVAN OMANLAISENSA VERKKOKALVO JA
SORMENTÄLJET. AJATUKSET, TUNTEET, SE MITÄ MEILLÄ KAIKILLA
ON YHTEISTÄ ON SE ETTÄ ME HALUAMME TULLA YMMÄRRETYKSI,
HYVÄKSYTYKSI, RAKASTETUKSI, JA KUULLUKSI.

KUN MUISTAN TUON NIIN MIES JOKA KATSOO MINUA SILMIIN
TULEE MYÖS YMMÄRRETYKSI JA TUNNISTAN HÄNET TAAS.
KÄÄNNYN JA JATKAN MATKAA"

"MISKA SRF"

Suvi Ermilä







Turvapaikanhakijat ovat erittäin vaikeassa tilanteessa, vaikka ovat päässeet kotimaasta Suomeen ja vastaanottokeskukseen "turvaan".

Moni kärsii traumaperäisestä stressireaktiosta ja masennuksesta. Elämä vastaanottokeskuksessa on haastava. Ohjaajat yrittävät auttaa, mutta asiakkaita on paljon, kielitaito ei aina riitä, ja kohtaamiset saattavat usein jäädä pinnallisiksi.

Suvi Ermilä

Toinen koti ilmaisuyhteisönä

Olen viime vuosina kehitellyt ajatusta ilmaisuyhteisöstä (hybrid community of artistic expression) osana taiteellista työskentelyäni Suomen Kansallisteatterissa ja post doc -tutkimustani Suomen Akatemian rahoittamassa ArtsEqual-tutkimushankkeessa. Ilmaisuyhteisössä erilaisista lähtökohdista peräisin olevat toimijat ryhtyvät tekemään taideteosta yhdessä. Kyse on henkilöistä, jotka muuten eivät päätyisi olemaan tekemisessä keskenään. Tarkoituksena on tuoda kuuluville muuten marginaaliin jäävien tai eri tavoin stigmatisoitujen henkilöiden tarinoita. Ilmaisuyhteisö auttaa muuta yhteisöä tekemällä tarinoita kokemuksellisesti ymmärrettäviksi. Tavoitteena on myös osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun taiteen keinoin.

Toinen koti -projektissa ilmaisuyhteisö muodostettiin Suomeen vuoden 2015 aallossa saapuneista pakolaistaustaisista taiteilijoista ja Suomessa pitkään vaikuttaneista taiteilijoista, jotka olivat työsuhteessa Kansallisteatteriin. Mukana oli myös matkan kynnyksen teatteripajan kautta projektiin tulleet pakolaistaustaisia henkilöitä, jotka toimivat Toinen koti -esityksessä avustajina. Ilmaisuyhteisön jäsenet olivat kotoisin Irakista, Syyriasta, Iranista ja Suomesta. Yhteisössä oli communitasin piirteitä, tavoitteena oli, että sen jäsenet voisivat kohdata toisiaan kokonaisina identiteetteinä. Yhteisöä leimasi myös eräänlainen

liminaalisuus: siirtymät turvapaikanhakijasta paperittomaksi tai kotoutujaksi, pakolaisesta taiteilijaksi, taiteilijasta kansalaisaktivistiksi. (Turner 1995.)

Ilmaisuyhteisö tuottaa esityksen, joka syntyy yhteisön jäsenten tarinoista ja tilanteista. Se on siis olemassa tiettyjen asioiden ilmaisemista varten. Näitä asioita ei voi kuitenkaan ennalta päättää. Ilmaisuyhteisön esitys syntyy pitkän yhteisöllisen prosessin tuloksena. Kyse on eräänlaisesta dokumenttiteatterista: esitys kertoo yhteisöstä itsestään, se on myös eräänlainen (kuvitellun) yhteisön kuvitelma itsestään (Anderson 2006: Hall 2003, 94-95). Ilmaisuyhteisö toimii suhteessa moniin muihin sitä ympäröiviin yhteisöihin, joihin se eri tavoin linkittyy. Tärkeä rooli on yhteisön tuottaman esityksen yleisöllä, joka tulee esitystapahtumassa hetkellisesti osaksi ilmaisuyhteisöä ja sen taideteosta antaen niihin oman panoksensa. Toinen koti -esityksen ensi-ilta oli marraskuussa 2015 Suomen Kansallisteatterissa (Toinen koti -projekti).

Ilmaisuyhteisön toiminta on monella tapaa poliittisesti viritettyä. Toinen koti -projekti oli sitä jo lähtökohdaltaan: pakolaistaustaisten taiteilijoiden äänen kuuluvaksi tekeminen oli tietoinen sanavapauteen liittyvä poliittinen ele. Kysymys siitä mikä on poliittista, nousikin Toisen kodin toiminnassa esiin jatkuvasti.

Toisen kodin ilmaisuyhteisössä oli mukana Syyriassa ja Irakissa käytävien sisällissotien eri

osapuolia. Kun tarkoituksena oli tehdä teatteria ja musiikkia ihmisten kokemuksista, saattoi toinen osapuoli kyseenalaistaa toisen tarinan todenmukaisuuden ja oikeutuksen. Haasteita oli myös shiiojen ja sunnien yhteistyössä riippumatta siitä, mistä maasta he olivat kotoisin. Poliittisuus oli toisella tavalla läsnä osallistujien turvapaikkaprosesseissa, joiden eteneminen oli Suomen Maahanmuuttoviraston päätösten varassa. Mukana oli sekä positiivisen että negatiivisen turvapaikkapäätöksen saaneita henkilöitä. Koko projektin henki oli kansalaisaktivistinen ja mukana olijat pyrkivät auttamaan toisiaan turvapaikkaprosessien haasteissa sekä pitämään ääntä suomalaisen turvapaikkapolitiikan epäkohdista. Yhteisössä oli myös sellaisia jännitteitä, jotka eivät olleet ilmeisen poliittisia, mutta saattoivat jossain tilanteis-

sa "politisoitua". Tällaisia olivat mm. suhteet yhteisön mies- ja naispuolisten, ikääntyneempien ja nuorempien sekä ammattilais- ja harrastajataustaisten jäsenten välillä. Joillain esiintyjillä oli suuremmat roolit kuin toisilla, mikä saattoi myös herättää katkeruutta.

Ilmaisyhteisö on kuviteltu yhteisö, joka pitää sisällään paitsi kuvitelman sisäisestä samanlaisuudesta, myös tietoisuuden niistä ilmiöistä, joiden osalta yhteisön jäsenet eroavat toisistaan. Tämä on osa yhteisön itsestään kertomaa tarinaa. Toisen kodin yhteisö oli korostetusti sitä, mitä media-tutkija David Morley (2003, 179) voisi kutsua "erojen muodostamaksi yhteisöksi".

Anderson, B. (2006). *Imagined communities: reflections on the origin and spread of nationalism*. London: Verso.

Hall, S. (2003). "Kulttuuri, paikka, identiteetti". Teoksessa: Mikko Lehtonen & Olli Löytty (toim.). *Erilaisuus*. Suom. Juha Koivisto. Vastapaino, Tampere. S. 85 – 130

Morley D. (2003). "Kuulumisia – aika tila ja identiteetti medioituneessa maailmassa". Teoksessa: Mikko Lehtonen & Olli Löytty (toim.). *Erilaisuus*. Suom. Erkki Vainikkala. Vastapaino, Tampere. S. 155–188

Toinen koti -projekti. (2018) <http://www.kiertuenayttamo.fi/esitykset/toinen-koti/>

Turner, V. (1995). *The Ritual Process: Structure And Anti-Structure*. New York: Aldine de Gruyter.

Jussi Lehtonen



Laineen Kasperri

Ihmiset, joilla on mielenterveysongelmia, päihdeongelmia tai muita elämää hankaloittavia esteitä usein löytävät yhteiskuntaan sopeutumisen haastavaksi sillä mielestäni helposti löydettävää tietoa ja apua avittamaan ei ole tehty tarpeeksi ja tarvitsemme uudenlaisia tapoja joilla saada kaikki ihmiset mukaan jokapäiväiseen elämäämme ilman että he tuntevat häpeää olemassolostaan. Oireiden lisäksi suureksi haittatekijäksi nousee pintaan se ”häpeäleima” mikä hankaloittaa ihmisten sulautumista arkeen, oli se häpeän tunteminen alkuperäisin muovaantunut muiden ihmisten tuottamista reaktioista tai omista stereotyyppioista kuinka muut ottavat minut vastaan vähennettävä ja tähän tarvitsemme jokaisen yksilön apua jotta voidaan rikkoa se normi mikä on muovautunut yhteiselmäämme. Kun omista haasteista tiedetään se riittää että pystytään henk.kohtaisella panostamisella ja avun kautta saamalla tuella sopeutumaan yhteiskuntaan ja parantamaan itsetuntoa, ei siihen tarvitse kanssakansalaisten lisätä enempää ylimääräistä taakkaa oireista kärsivän hartioille ja tehdä haasteista yhä suurenevaa haastetta, otetaan huomioon ympärillä olevat, kohdellaan kaikkia samanvertaisina ja pyritään auttamaan ja kannustamaan omien kykyjen mukaan.

Toimet kuten vertaistukitoiminta toimii hyvänä vastapainona syrjäytymiselle ja on hyvä informaation lähde erilaisille hoidoille ja palveluille. Vertaispalvelut voivatkin edistää sen juuri sinulle oikean hoidon tai palvelun löytämisessä ja ylipäättänsä parantamaan omaa elämänlaatua. Erilaisten aktiviteettien ja ryhmien perustaminen ruohonjuuritasolla kuten kouluissa ja kirjastoilla edesauttaa heitä joilla on haasteita elämässä kuin myös tuo aiheen tärkeyttä ilmi heille joilta arki sujuu, eritoten kouluissa saadaan nuoremman sukupolven edustajia jo kiinni siihen ajatukseen kuinka elää kaikkien kanssa tasa-vertaisina, kuullaan ja keskustellaan toisten kanssa omista kokemuksista ja muistetaan kannustaa.

Vertaispalvelujen tuottajat voisivatkin tehdä yhteistyötä pienten ja suurempien ryhmien kanssa esimerkiksi erilaisia tapahtumia järjestämällä, sponsoroida muita tapahtumia, mainontaa median monella eri tasolla ja niin edelleen, vain taivas on rajana.

Itselläni on diagnosoitu Dysfasia jo nuorena iässä ja minulle saatiin laadittua henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma jota kautta ala-asteen aloitettuani pääsin aloittamaan koulunkäyntini pienessä luokkaryhmässä jossa luo-

kanvalvoja oli kykenevä auttamaan meitä jokaista tarpeen vaatiessa. Dysfasia lyhyesti on kielellinen erityisvaikeus jossa henkilöllä voi olla joko kielellisiä ongelmia joko puheen ymmärtämisessä tai tuottamisessa.

Haasteita onkin elämäni aikana tullut vastaan molemmilta osin eritoten ylä-asteelle siirryttyäni kun tietoni Hojks suunnitelmasta eivät siirtyneet ala-asteelta eteenpäin, täten opiskelin normaalikokoisessa luokassa ja jouduin ensimmäistä kertaa elämässäni niin sanotusti omilleni, tästä ei suinkaan omasta mielestäni ollut haittaa pidemmällä tähtäimellä sillä opin kehittämään oman piirteeni jota kannan mukani vielä edelleenkin ja se on pitkäjänteisyys, etsin vastauksia ja ratkon pulmia itsekseni pitkiäkin aikoja ja hyödynnän kaiken tiedonlähteen mitä minulle on annettu, muistan pyytäneenikin apua opettajalta vasta siinä vaiheessa kun tiesin yrittäneeni kaikkea ja kolunnenei jokaisen tiedonjyvän.

Kielellisissä opinnoissa olikin sitten sitä purtavaa, erityisesti Englannin kielessä ja Ruotsi tuli hyvänä kakosena perässä. Isäni huomasikin numeroista että Englannin kielessä on paljon petrattavaa ja panosti kielellisiin kasetteihin joita kuuntelin kotoa käsin, yrityksestä huo-

limatta en saanut näistä kaseteista paljoa irti. Se mikä minua on auttanut elämässäni dysfasian kanssa olikin musiikki, pääsääntöisesti Rap-kappaleiden sanoitusten lukeminen ja ulkoa pänttääminen oli hyvin mielekästä puuhaa sillä teksti oli usein hyvinkin sanarikasta, toisekseen metallimusiikki ja sen ala-genret innoittivat minua musii-killisesti ja käänsinkin sanoituksia Englannista Suomeksi ja tämä auttoi minua paljon Englannin kielen itseopiskelussa.

Bänditoiminnassa mukana oleminen on kasvattanut omatuntoani paljon ja olenkin sitä kautta päässyt eroon esiintymisenpelostani ja vokalistina toimiminen on edesauttanut dysfasiaan kun olen pakottanut itseni tekemään asiaa jossa tiedän minulla olevan vaikeuksia. Toinen harrastus mikä on auttanut minua elämänpolullani on kiinnostus tietotekniikkaan, seuraan erillaisia aihekanavia jotka käsittelevät teknologiaa Englannin kieltä käyttäen enkä ole pitkiin aikoihin joutunut käyttämään sanakirjaa kääntämisessä, tässä vaiheessa jos totta puhutaan tuntuu minusta että Englannin kieli sujuu jopa paremmin kuin Suomi äidinkielenä ja löydän tämän seikan varsin huvittavana etenkin tilanteissa joissa sekoitan kahta kieltä keskenään.

Viimeisimpänä lisäisin vielä yhden harrastuksen ja se on videopelit, vaikka tyhmältä se saattaakin kuulosta niin tästä on minulle henk. kohtaisesti ollut eniten apua kielellisissä vaikeuksissani sillä Englannin kieli on näissä ollut hyvin vahvasti esillä.

Kuulun kiltaan videopelissä nimeltänsä World Of Warcraft jossa Mythic-tason rosterimme koostuu kahdestakymmenestä henkilöstä ympäri maailmaa, kokoonnumme 3.kertaa viikossa neljän tunnin ajaksi tietokoneillemme ja sisältö jossa edistymme vaatii tarkkaa kommunikointia ja strategista lähestymistä. Yhteisömme on hyvin ystävällinen ja positiivinen asenne on aina pinnalla, olen kertonut kilta maistereillemme vaikeuksistani ja kuinka haluan suorittaa enemmän, ottaa vastuuta ja olla mukana puheellisesti peleissämme jossa kommunikointi on avaintekijänä.

Kehotankin oman kokemukseni takaa löytämään sen oman yhteisön, harrastuksen joka edesauttaa vaikeuksien hallinnassa, tee sitä mikä tuntuu hankalalta omien voimavarojen puitteissa, toteuta itseäsi ja pysy positiivisena, hymyile ja sinulle hymyillään takaisin, elä elämäsi muiden kanssa sillä se on sen arvoista eikä sitä voi kukaan viedä sinulta.



Leo



Laineen Kasperri

ENKELINTEKIJÄ



Enkelintekijä-nimitys viittasi menneisyydessä abortissa avustavaan ja harvemmin myös eutanasiassa avustaa vaan henkilöön. Sitä ei niinkään mielestäni mielletä kuolemaan oman käden kautta, vaikka moni tekee itsensä enkelin, avustaa itseään.

Erään useasti itsemurhaa yrittäneen nuoren tarina palaa usein mieleeni. Hän elää juuri ja juuri täysi-ikäi-

senä uskonnollisessa kodissa, jossa hänen sairaanhoitajaäitinsä yrittää systemaattisesti eheyttää häntä, jotta hänestä tulisi hetero, joka kelpaisi niin seurakunnalle ja Jumalalle. Äiti ei näe millaista vahinkoa aiheuttaa omalle lapselleen kieltämällä tämän identiteetin. itse asiassa äiti sovittaa enkelin siipiä lapsensa selkään.

Nuorella on upea moniammatillinen hoitotiimi tuke-
naan, mutta hän ei anna minulle lupaa kertoa hoitaval-
le psykiatrilleen, että hänen hoitotasapainonsa
kohenisi merkittävästi, jos hän kuulisi kelpaavaa it-
senään ja jotta tiimi puuttuisi selkeästi äidin ai-
heuttamaan väkivaltaan. Jos nuori olisi alaikäinen,
lastensuojelu pelastaisi hänet, mutta täysi-ikäisen
kohdalla tilanteen annetaan jatkua.

Eheyttäminen on henkistä väkivaltaa. Nuori asiakkaa-
ni lähettää minulle runoja, sillä hän on luova ja erin-
omainen kirjoittaja. Enkeliyhteys nousee teksteistä
ja keskusteluistamme esiin. Halusin maalata hänelle
taulun lohduksi. Hän on yrittänyt tulla enkeliksi mo-
nasti, vaikka pelkää päätyvänsä helvettiin, koska ei
ole hetero. Häntä edes kuolema ei armahda, mutta silti
sekin olisi helpompaa kuin tyytyä nykyiseen piinaan.
Hän ei näe että on jo enkeli elävänä, elämänsä arvoi-
nen. Hänellä ei ole uskosta huolimatta suojelusta tai
varjelusta, vaikka hän haluaa Jumalan lähelle ja olla
Jumalan kuva.

Maalauksessa Enkelintekijä maalaa enkelin siivet,
joilla voi lentää vapauteen. Uskon, että itsensä irti
leikkaaminen kiusaajista kirpaisee, mutta helpottaa.
Silloin saa vapauden olla oma itsensä, enkeli jo eläes-
sään.

Nimetön



Hyönteishotelli

huone nro 2.

Sellainen
ehkä vesileimalla varustettu kirjepaperi,
joita löytyi muutama hänen
hotellihuoneensa kirjoituspöydän laatikosta.

Minusta tuntuu, että koskaan ottanut
minua vakavasti.
Ajatukset, että olen
loputtoman ahkera,
ihastuttava pikku työläinen.

Ehkä siedät minua vain siksi, että olen söpö.
Oikeasti et tiedä minusta mitään.
Enkä minä aio kertoa sinulle
mitä kaikkea osaan,
koska sinä et ikinä ymmärtäisi.

Hyönteishotelli

huone nro 3.

Sellainen

ehkä vesileimalla varustettu kirjepaperi,

joita löytyi muutama hänen

hotellihuoneensa kirjoituspöydän laatikosta.

EN OLE TEHNYT SINULLE MITÄÄN,
MUTTA INHOAT MINUA SILTI.

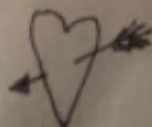
TIEDÄN ETTÄ OLEN MIELESTÄSI KAIKIN TAVOIN
VASTENMIELINEN. MUTTA EN OLE SELLAINEN,
KUIN LUULET. MINÄ EN KUULU SIIHEN PORUKKAAN,
HE VAAN SAIVAT MINUT NÄYTTÄMÄÄN SYYLLISELTÄ.

VAIKKA ENTÄ SITTEEN, VAIKKA KUULUUISINKIN.

TEKISIKÖ SE MINUSTA JOTENKIN HUONOMMAN ~~...~~
JA VÄHEMMÄN ARVOKKAAN.

OLEN LOPEN KYLLÄSTYNYT TÄHÄN PELIIN.

EN JAKSA ENÄÄ TOIVOA, ETTÄ VIELÄ JOSKUS
HALUAISIT TUTUSTUA MINUUN OIKEASTI.









Alkoholisti, addikti, pilleristi tai nisti.

Alkoholisti
Addikti tai nisti
Sua tarvitaan
Synnit sovittamaan

Alkoholisti
Addikti tai nisti
Sä pelastat mut
Kun ristiinnaulitsen sut.

Alkoholisti
Pilleristinisti
Me sua tarvitaan
Synnit lunastamaan

Alkoholisti
Addikti tai nisti
Paalun häpeän
Kannat loppuelämän.

©Jussi Kinnunen 2020



Voi kunpa vielä, voi kunpa joku tulisi
ja sanoisi niin
Mä tykkään susta niin että halkeen
Mä tykkään susta niin että halkeen



Luodinkestävää sydäntä
Ei oo vielä keksittykään
Turha pelätä laukausta
Sillä yksinäisyys saman reiän nakertaa





Sinä päivänä kun Luoja teki sinut
Hän ei muuta tehnytkään
Heräs aikaisin, otti kynän käteen
Rupes siinä piirtämään

Päivä kului, mut hetkenkään lepoa
Piirtäjä ei kaivannut
Aivan niin kuin olis hurmoksessa ollut
Mestari valmisti sut

Se kuva oli kaunis
Oi, ihme suorastaan
Muodon jumalaisen sai
Kuvan viereen hän merkkas ettei suhun
Päde kuolevaisten lait

Niille jotka yhä epäilevät Luojaa
Sanon vastaukseksi vaan
Että jos ne edes kerran näkis sinut
Kaikki rupeis uskomaan

Sanat:
Juha Tapio
Don Huonot
Mariska
Kuvat: Bixabay

Leena Piikoski
Psykoterapeutti
Klininen seksologi (Nacs)
Työnohjaaja

- VOI OLLA ALITAJUINEN
 TOIVE SAADA MYÖS TUNTOA
 - ITSEN SYYLLISTÄMINEN
 ITSEVIHA
 - VAIKEA LÖYTÄÄ SISÄISTÄ
 TASA PAINOA JA
 ITSENÄISYYTTÄ
 - EPTONNI STUMISEN
 UHRIUDEN TUNNE

ITSEEN
KOHDISTUVA
HYÖKKÄYS

NETÄYTÄMINEN

VÄLTÄMINEN

- PELKO
 NÄHDYKSI
 TULEMISESTA
 - VAITIOLO
 - TORJUU
 KAIKKI
 TUNTENSA
 - JÄHMETTY-
 MINEN
 - TUNNETYHYYS
 - KARTTAA INTIMEJÄ
 IHMISSUHITEITA

TOISIIN
KOHDISTUVA
HYÖKKÄYS

- HÄPEÄN-
 TUNTEEN
 KIELTÄMINEN
 - MENEVÄ ELÄMÄ
 - URHEILU, SEKSI,
 RUOKA, PELAA-
 MINEN
 - PÄINTÖT
 - PAKENEMINEN
 TYÖNTEKÖÖN
 - YLIMIELISYYS, YLPEYS
 - YLÄPUOLELLE
 ASETTUMINEN
 - ERITYISASEMA
 - ERITYISKOITTELUN
 TARVE
 - TOIVOO / PELKÄÄ
 LÄHEISYYTTÄ
 - JÄNNITYKSEN
 HAKEMINEN
 - RISKIEN OTTAMINEN

- VAIKEA HYVÄKSYÄ
 OMAA EPÄTÄYDELLI-
 SYYTTÄ
 - ESIM. RAIVOKOHTAUS
 JONKA TAUSTALLA HÄPEÄ-
 JOTA IHMINEN EI KYKENE
 KÄSITTELEMÄÄN

- ARVOSTELU, HAUKKUMINEN, PARJAAMINEN,
 SYYTTELY
 - KOROSTAA OMAA ERINOMAISUUTTAAN
 - TORJUNTA MEKANISMI
 - KUVITELMAN SIITÄ, ETÄ PÄHÄ OLO LIEVISSY KOSTAMALLA VÄÄRYYS

MITEN KOHTAAN OMAN HÄPEÄNI? TYHJYYS, KATEUS
 TORJUNTASAVAT? ~ ARVOSTOMUUS VIHA?
 ~ MITÄTJOMUUS
 ~ RIISTÄMÄTJOMUUS?

Häpeän sanoja ja kokemuksia ovat mm: olen viallinen, olen vääränlainen, olen arvoton, olen kelpaamaton tai en ansaitse rakkautta. Nämä uskomukset syntyvät varhaisissa emotionaalisis-
sa kiintymyssuhdehäiriöissä ja traumakokemuksissa, joissa tarpeemme, tunteemme ja ilmaisumme tulee mitätöidyksi.

Häpeän synnyttämiä uskomuksia on joskus hyvin vaikea tavoit-
taa. Koska häpeä on niin sietämätön kokemus, pyrimme piilot-
tamaan sen ja selviytymään siitä mitä erilaisimmilla keinoilla. Lopulta selviytymiskeinoista tulee jäykkiä toimintamalleja, ja ne värittävät ja hankaloittavat aikuisen toimintaamme. Vasta kun annamme häpeän kokemusten tulla tietoisuutemme piiriin, voimme alkaa työstää häpeämme, tunnistaa erilaisia häpeän laukaisijoita, olla tunnetta kohtaan myötätuntoinen ja vapau-
tua siitä. Lääkkeitä häpeän työstämiseen ovat kannatelluksi ja hyväksytyksi tuleminen, itsemyötätunto, rakkaus ja ilo.

”Istun tanssilavan penkillä. Musiikki soi ja uusi kappale alkaa. Ympärilläni olevia naisia haetaan ja minä jään pitkälle penkille istumaan yksin. Laulun sanat koskettavat: ”Voi kunpa vielä, noi kunpa joku tulisi ja sanoisi niin *Mä tykkään* susta niin että halkeen.”. Tämä yhden hetken kokemus osuu johonkin syvään kelpaamattomuuden kohtaan. Pidättelen kyyneleitä. Tunnistan, että pieneltä ja viattomalta näyttävä kokemus osuu johonkin syvään hylätyksi tulemisen kokemukseen, jossa olen kokenut itseni vialliseksi, vääränlaiseksi ja kelpaamattomaksi. Päätän sel-
vitä tästä hetkestä. Annan tilaa tunteelle, kuulostelen kyynel-
ten suolaista oloa ja hyväksyn kokemuksen. Sanon itselleni: Nyt olen aikuinen. Olen turvassa. Ei ole mitään hätää.”

Leena Piikoski

Inkerin monologi

Kaikki alkoi siitä, kun hän alkoi viettää aikaa vääränlaisten ihmisten kanssa... saatuaan työn pankissa. Se muutti hänet ... hän alkoi ensin väärinkäyttää alkoholia, sitten huumeita ja lopulta oli minun vuoroni olla hänen kaltoinkohtelunsa uhrina. Oma poikani. Menin naimisiin, kun olin 23-vuotias. Poikani syntyivät melko pian sen jälkeen. Erosin miehestäni kun he olivat pieniä.... perhe-elämä mieheni kanssa muuttui mahdottomaksi ja minun piti päästä tilanteesta pois. Pojat kasvoivat ja olivat iloisia ja mukavia poikia, etenkin nuorempi; hän huolehti aina meistä, minusta ja vanhemmasta veljestään, ja oli erittäin vastuullinen ja... herkkä... sen vuoksi kaikki mitä myöhemmin tapahtui tuli minulle täydellisenä yllätyksenä. Tapahutumien alkaessa tuolloin 27-vuotias poikani asui omassa asunnossaan. Taloni tuntui tyhjältä ilman poikia, mutta olin ylpeä lapsistani. Ajattelin, että olin ollut hyvä äiti ja minun oli nyt määrä jatkaa omaa elämääni ilman lapsiani. Minulla oli suuri tarve siihen, mutta se, mitä seuraavaksi tapahtui, tuli täydellisenä shokkina. [pitää tauon] Poikani alkoi vähitellen menettää otteensa elämästään; hän menetti ensin asuntonsa ja sitten hänen vaimonsa jätti hänet. Silloin hän palasi asumaan kanssani... Tuskin tunnistin häntä enää omaksi pojakseni. Hänen rahantarpeensa oli suuri humeriippuvuuden vuoksi, joten hän oli jatkuvasti pyytämässä minulta rahaa ... eräänä päivänä kieltäydyin antamasta

sitä hänelle. Hän suuttui kovasti ja alkoi heitellä tavaroita. Hän meni parvekkeelle ja heitti alas tuolin. Olin niin häpeissäni ja toivoin, ettei kukaan nähnyt tilannetta. Sitten hän löi minua... se oli ensimmäinen kerta, kun sain mustan silmän¹. En kertonut kenellekään ... Käytin vain aurinkolaseja kaupassa käydessäni ja lykkäsin tärkeitä menoja, kunnes silmä parantui. Olin niin järkyttynyt... muutos pojassani oli niin valtava. Oli kuin kirkas päivä olisi yhtäkkiä muuttunut pilkkopimeydeksi. Hän ei edes pyytänyt anteeksi. Emme vain puhuneet tapahtuneesta enää. Poikani aggressiivinen käyttäytyminen lisääntyi ja tilanteista, joissa hän raivostui ja löi minua, tuli melkein viikoittaisia. Silloin ajattelin: en voi elää näin enää. Joten eräänä päivänä kun poikani meni ulos, soitin poliisille. Kun selitin heille tilanteen he... [pitkä hiljaisuus] eivät ottaneet minua tosissaan. He sanoivat, että äitinä minun pitäisi pystyä pitämään oma lapseni kurissa, ja että minun pitäisi vain potkaista hänet pihalle asunnostani. Tunsin oloni surulliseksi ja ahdistuneeksi. Miten poliisi saattoi sanoa minulle jotakin sellaista. Toisen kerran kun soitin heille, he sanoivat, että minun pitää alkaa kerätä todisteita tapahtuneesta väkivallasta, ja vasta kun olen sen tehnyt sen, voin tehdä rikosilmoituksen ja hakea lähestymiskieltoa. Tunsin olevani niin yksin siinä tilanteessa ... Minulla ei ollut energiaa ajatella todisteiden keräämistä ja tuntui muutenkin käsittämättömältä hakea lähestymiskieltoa omalle lapselle... Tunsin olevani kyvytön toimimaan, täysin jähmettynyt

ja shokissa siitä mitä lapselleni tapahtui - kerran hän tarkisti puhelimeni ja lähestulkoon hyökkäsi kimppuuni. Hän sanoi tappavansa minut, jos enää koskaan huomaa olleeni yhteydessä viranomaisiin. Väkivaltatilanteita tapahtui noin kerran viikossa, ja olin jatkuvasti peloissani. Menetin ruokahaluni ja jouduin pakottamaan itseni syömään. Minulla oli vatsakipu ja närästystä... Nyt jälkikäteen ajattelen, että se kaikki johtui stressistä. Yritin olla kotona mahdollisimman vähän, mutta... Se oli kotini. Mihin ihminen voisi kotoaan paeta?2 Eräänä päivänä menin keittiöön aamiaiselle ja poikani istui siellä. Hänen silmänsä olivat levyn kokoiset, joten ajattelin, että okei, taas mennään. Yritin parhaani olla ärsyttämästä, yritin olla niin näkymätön kuin mahdollista, mutta poikani yritti tarkoituksellisesti luoda riitaa välillämme ... hän väitti, että olin luvannut antaa hänelle suuren summan rahaa, mikä ei tietenkään ollut totta. Hänen käyttäytymisensä oli häpeämätöntä. En muista enää mistä sain äkillistä voimaa ja rohkeutta, mutta muistan sanani, jotka lausuin. Oli kuin joku muu olisi puhunut kauttani. Sanoin pojalleni, kuinka häpeällistä oli, että hänen kaltaisensa aikuinen ihminen hyväksikäyttää vanhaa äitiään. Ja että minulla ei ole mitään vastuuta rahoittaa hänen elämäntapaansa [näyttää jännittyneeltä, puhuu todella nopeasti]. Hän alkoi rai-vota ja pyyhkäisi kaikki kahvikupit ja lasit pöydältä lattialle solvaten minua. Hän sanoi, että olen pilannut hänen elämänsä, ja että velvollisuuteni on maksaa siitä hyvää. Sitten hän tönäisi minua ...

ja huusi. Katsoin häntä silmiin ja tiesin, että mitkään järkeä puhuvat sanat eivät enää auttaisi. Kaduin heti mitä olin sanonut hänelle, ja pakenin olohuoneeseen. Hän seurasi minua ... ja alkoi lyödä kunnolla. Hän tönäisi minua jälleen ... Kaaduin pahasti pöydän kulmaa vasten ja loukkasin käteni. Oletan, että lonkkani murtui lattiaan osuessani. Siinä hetkessä näin itseni kuin ulkopuolisen silmin. Pystyin vain huutamaan. Minulla ei ole aavistustakaan mistä se tuli ... mutta se kumpusi syvältä minusta, kaikki se kipu, pelko ja... [näyttää hyvin surulliselta]. Se oli kuin primitiivin reaktio. Ajattelin: Näin kaikki loppuu, näin kuolen. Mitä sitten tapahtui, on minulle epäselvää. Myöhemmin sain tietää, että naapurini oli soittanut poliisille. Muistan kauhean kivun ja ensihoitajat... sairaalassa ympärilläni olevat hoitajat vaikuttivat kiireisiltä ja keskittyivät vain fyysiseen kipuni. Kukaan heistä ei kysynyt, mitä minulle oli tapahtunut ja miksi. Ainoastaan huonetani siivoavalla sairaala-apulaisella, oli minulle aikaa. Hän istui sänkyni viereen ja silitti kättäni .. Hän oli niin kiltti. Viikon sairaalassaolon jälkeen luonani kävi sosiaalityöntekijä. Hän haastatteli minua yksityiskohtaisesti viralliseen tapaan. Sairaala-apulaiselta saamani tuki kosketti minua enemmän. Oli yllättävän helppoa puhua tapahtuneesta, koska tiesin, että asioiden oli muututtava. En voinut enää elää sellaista elämää.3. [korostaa sanojaan] Se sai minut puhumaan. Halusin päästä eroon niistä pahista tunteista ja tapahtumista, joita olin pitänyt sisälläni niin kauan. Palat-

tuani kotiin tunsin oloni todella sairaaksi ja tuskaiseksi, joten sosiaalityöntekijä järjesti minulle paikan kuntoutuskodista; sellaisesta, joka on tarkoitettu potilaille, jotka tarvitsevat enemmän tukea kuin mitä kotihoito pystyy järjestämään. Siellä kuulin väkivaltaa kokeneiden ikääntyneiden vertaistukiryhmästä, ja tiesin, että minun täytyy aloittaa uusi luku elämässäni. Syyttäjän oli pakko nostaa tapauksessani syyte. Minun annettiin olettaa kyseessä olevan selkeä tapaus, ja onneksi keskustelemme tulevasta oikeudenkäynnistä myös vertaistukiryhmässä. Olin silti peloissani, eikä kukaanertonut minulle, miten rikosprosessi eteneetäi mitä minulta odotetaan. Oikeudenkäynnin aamuna tapasin tukihenkilöni ja menimme yhdessä oikeussalille. Oli suuri helpotus, että sain hänet tuekseni. Se oli pelottava hetki, kun poikani saapui oikeussalille. Hän ei edes katsonut minua... Halusin niin kovasti puhua hänen kanssaan, halata häntä ja kysyä, kuinka hänellä menee, mutta tilanteen takia en voinut. Se oli niin kamalaa. Sittem tuli aika astua oikeussaliin... [pitää pitkän tauon] Tunsin oloni kovin ahdistuneeksi... Syyttäjä tuntui ärsyttävän se, että hänen oli käsiteltävä tapaustani, ikään kuin se olisi kaikki minun syytäni ja olisin hänen jonossaan sadas tyhmä äiti, joka ei osannut pitää lastaan kurissa. Hän kysyi, miksi asiasta oli nostettu niin suuri haloo³. Hän sanoi: ”Kai nyt kaksi järkevää aikuista pystyy sopimaan tällaisen asian oikeussalin ulkopuolella”. Poikani myöntyi syyttäjän sovitteluehdotukseen nopeasti, minä taas olin

hämmennyksestä sanaton ja tunsin oloni petetyksi. Tuomari oli myötätuntoisempi, ja kysyi useita kertoja, onko minulle varmasti OK sopia asia tuomioistuimen ulkopuolella. En todellakaan ollut OK asian kanssa, mutta pelkäsinkin liikaa poikani ja syyttäjän reaktioita kieltäytyäkseni. Olin jälleen kerran niin turhautunut viranomaisiin ja apuun, jota en taaskaan heiltä saanut⁴. Toiveikas oloni muuttui jälleen epätoivoksi. Poikani ei katsonut minua kertaakaan koko oikeudenkäynnin aikana. Ei kertaakaan. Mietin, miksi viranomaiset vetivät minut läpi koko stressaavan tutkinta- ja syytteenpanoprosessin vain lähettääkseen meidät takaisin kotiin ilman minkäänlaisia seurauksia tai muutoksia tilanteeseen? Tapahtumien jälkeen poikani muutti pois luotani, eikä väkivaltatilanteita ollut enää, mutta hänen vierailunsa myös harventuivat, eikä hän vastannut enää puheluihini. Olin niin huolestunut hänestä. Ei rakkautta lastaan kohtaan voi niin vain sammuttaa. Olin hyvin huolissani siitä, missä hän oli, oliko hän ollenkaan hengissä. Olin niin ahdistunut, että kävin viikottain poikani käyttämässä neulavaihtopisteessä toivoen näkeväni hänet tai edes jonkun, joka voisi kertoa minulle missä poikani on tai onko hän edes hengissä. [herkistyy ja lähes itkee... pitää pitkän tauon] Tapahtumista on kulunut nyt noin kuusi vuotta. En keksi, mitä olisin voinut tehdä toisin. Tiedän, että se, mitä tapahtui hänen isänsä kanssa ja aika, jolloin olin yksinhuoltajana, aiheutti hänelle toisinaan turvattomuuden tunteita. Ehkä poikani

tunsi jääneensä tunnetasolla paitsi jostakin, ja huumeet täyttivät tuon tyhjyyden ... En todellakaan tiedä. Mutta en halua, tai tunnen, ettei minun ole syytä syyttää itseäni menneistä. Siitä olen kuitenkin varma, että viranomaisia tulisi kouluttaa paremmin tunnistamaan ja ottamaan vakavasti ikääntyneisiin kohdistuva kaltoinkohtelu. Olisivatko he toimineet tilanteessa toisin, jos olisin ollut lapsi? Luulen niin, vaikka olin yhtä lailla puolustuskyvytön aikuisen poikani edessä. Ja ikäihmisille voi olla haasteellista laittaa kokemuksiaan ja tunteitaan sanoiksi, mutta ei se tarkoita automaattisesti, että olen vain höperö vanhus, jolla on liikaa mielikuvitusta tai ongelmia muistin kanssa tullakseen vakavasti otetuksi. Ansaitsemme oikeudenmukaista kohtelua, oikeuksiemme kunnioitusta sekä asianmukaista tukea myötätuntoisilta ja asiansa osaavilta ammattilaisilta⁵. Olen jo menettänyt poikani sekä fyysisen ja henkisen terveyteni. Olen menettänyt tarpeeksi.

**VoiVa,
Two Moons-hanke**





OLEN DEATH METAL KITARISTI JA ÖRISIJÄ. SOSIAALITYÖNTEKIJÄ JA JALKAPALLOVALMENTAJA. ISÄ JA ISÄPUOLI. HARRASTEJALKAPALLOILIJ JA RETROILIJ. AVIOPUOLISO JA JUMALATON. SIVIILIPALVELUSMIES, JOSTA TULIKIN RESERVIN UPSEERI. ENTINEN PALOMIES JA NYKYINEN KOULUKURAATTORI.

MULLA OLII NUORENA RASISTISIA AJATUKSIA JA MÄ HÄPEÄN NIITÄ AJATUKSIA NYKYÄÄN. MUSTA TULI AIKUISENA SUVAITSEVAINEN. MUN ÄITI JA ISÄ DOKAS IHAN LIIKAA, KUN MÄ OLIN LAPSI JA MÄ HÄPESIN SITÄKIN. MÄ OLIN NUORENA TOSI TURVATON JA VIHAINEN. MUN TURVA ON AINA OLLUT SOITTAMINEN, LIIKKUMINEN JA KAVERIT. NYKYÄÄN MYÖS PERHE. MÄ OON TAIPUVAINEN ADDIKTIOIHIN JA MUN PITÄÄ MUISTAA OLLA VAROVAINEN. EHKÄ MÄ OON DIAGNOSOIMATON NEPSY.

MUN YKS SISKO ON HUKKUNUT JOKEEN ENNEN MUN SYNTYMÄÄ JA MUN ISOISÄ KÄVI TALVI- JA JATKOSODAN. MUN ÄITI

OLI KAKSI KERTAA SOTALAPSENA EVAKOSSA AHVENANMAALLA. MUN ISÄ KASVATETTIIN VÄKIVALLALLA. MÄ TIEDÄN KANTAVANI MONIA PELKOJA JA YLISUKUPOLVISIA TRAUMOJA. MUN TEHTÄVÄNÄ ON KATKAISTA NOIDEN TRAUMOJEN SIIRTYMINEN SEURAAVILLE SUKUPOLVILLE. MUN ISÄ KUOLI REILUT KYMMENEN VUOTTA SITTEN SYÖPÄÄN JA MÄ KÄVIN PESEMÄSSÄ SITÄ LAPSUUDENKOTINI KYLPÄRISSÄ, KUN SE EI ITE ENÄÄ JAKSANUT. MÄ KERROIN RAKASTAVANI SITÄ KAIKISTA SEN PUUTTEISTA HUOLIMATTA. MÄ ANNOIN SILLE ANTEEKSI. MÄ YRITÄN OLLA PAREMPI ISÄ, KUIN MUN OMA ISÄNI OLI. MÄ OLEN OPETELLUT PUHUMAAN MUN TUNTEISTANI.

MÄ RAKASTAN MUN PERHETTÄNI JA MYÖS ITSEÄNI. MÄ EN PIDÄ LOKEROISTA, ENKÄ IHMISSISTÄ, JOTKA KERTOVAT MILLAINEN MUN KUULUISI OLLA TAI MITEN MUN KUULUISI ELÄÄ. MÄ OLEN NYKYÄÄN SELLAINEN KUIN MÄ ITSE HALUAN OLLA. MÄ OLEN RAMI 47-VUOTTA. MILLAINEN SÄ HALUAT OLLA?

Rami Jämsä

Photo: Cohart Stephanie Noelle

Stigmaa eivät luo seksiä myyvät ihmiset itse, vaan stigman annamme ja sitä ylläpidämme me muut, ulkopuoliset. Stigma voi olla sisällöltään vaihteleva, mutta tyytyväisyyttä sille on kohteensa toimijuuden mitätöinti. Stigman antajat hyväksyvät sen kantajalta vain sellaista ajattelua, puhetta ja toimintaa, joka vastaa antajan omia asenteita ja mielikuvia.

Mielenterveysasiat ja häiriöt niissä taitavat olla kovin monelle jotain kautta kovinkin läheisiä. Näin on myös itselläni ja rankkaa on ollut, sillä olen vakavasti masentuneen henkilön lähihenkilö, jopa 'omaishoitaja' ollut jo parisen vuotta. Aiemmin hänellä oli alkoholin liikakäyttöä, josta seurasi paikoitellen aggressiivisuutta.

En ole havainnut tämän henkilön kohdalla stigmaa tai että hän kokosi sitä ulkopuolelta, johtuen todennäköisesti siitä että sitä ei ole tai ehkä en olekaan asiaa kunnolla pohtinut ja kysynyt häneltä itseltään siitä. Täytyy kysyä.

'Luonnollinen', toista arvostava ja kunnioittava suhtautuminen mielen häiriöitä poteviin ihmisiin, lähimmäisiin on ollut omalla kohdallani ehkä valintakysymys. Valintakysymys siksi, että olen aiemmin ennen tätä lähelläni olevaa sairastunutta, yksinkertaisesti vältellyt kontakteja ja kohtaamisia mielenterveyspotilaisiin. Olen kokenut, että minulla ei ole ammatillisia valmiuksia kohdata heitä. Olen vasta myöhemmin havainnut, että ammattiauttajat ovat erikseen ja rinnalla kulkijoilla on toisenlaiset tärkeät, toistansa tukevat roolit.

Viimeisten vuosien aikana olen joutunut kohtaamaan monet aiheeseen liittyvät pelottavatkin asiat, jota läheiselläni on ollut, itsemurhayrityksestä harhoihin ja oman kotinsa kodinhoidon laiminlyönteihin. Sillä tavalla oma suhtautumiseni on muuttunut heihin ja hälventänyt omaa stigmatisaatiota heitä kohtaan.

Nimetön

VAIN ROBOTIT ON TEHTY TÄYDELLISISTÄ OSISTA



HENRI IJÄS + REETTA PARTANEN

Hei Antti,
Esko,
Viljami,
Emma ...

Täyteläisimmistä onnen hetkistänne ja syvimmästä tuskastanne ette olleet voineet kertoa kenellekään totuudenmukaisesti. Minulle niistä kertominen oli teille pelottava askel ilman peruuttamisen mahdollisuutta. ”Nyt tulen nähdyksi sellaisena, jota kukaan ei voi hyväksyä, kaikista pahimpana ja vastenmielisimpänä olentona maan päällä.”

En koskaan tullut kysyneeksi millainen olo siitä tapaamisesta jäi. Toteutuiko pelot? Uskalsitte kuitenkin tulla seuraavaankin tapaamiseen, yhä uudestaan.

Pelkonne oli hyvin ymmärrettävä. Niiden taustat eivät ole kuitenkaan teidän tarpeissanne, vaan siinä, miten helposti meidän muiden rohkeus tutustua läheistemme todellisuuteen sellaisena, kuin mitä ne itse kullekin ovat, pettää.

Täyteläisen ja energisoivan onnen hetkenne löysitte nuorena aivan sattumalta.

Se löi ällikällä. ”Mistä se tuli?” ”Miksi toimin niin?” ”Miksi se tuntui niin hyvältä?” Se energia, se läheisyys, kokemuksen täyteys yllätti. Se oli ovi uuteen maailmaan, jossa voi olla kokonaan läsnä. Sen jälkeen iski kuolettava häpeä. ”Kuka minä olen?” ”Yök!” ... Mutta sitten taas – myöhemmin: lämmin muisto siitä hetkestä. Siihen palasitte mielessänne yhä uudestaan, saaden siitä lohtua harmauden keskellä. Ristiriita sisälänne kasvoi. Toisaalta sana pedofilia ja kaikki siihen liittyvä tuntuivat äärettömän vastenmieliseltä, toisaalta sisältänne löytyneet tunteet voimauttivat teitä hetkeksi, ne tuntuivat oikeilta. Sitten

sinä Antti päätit, että ne tunteet ja muistot eivät kuulu sinun elämääsi, niiden muistelu ja ajattelu on väärin, synty. Päätit tehdä parannuksen ja hakeuduit seuraan, joka tuomitsee tuollaiset ajatukset ja tunteet. Heidän avullaan halusit päästä irti sinua riivaavasta puolestasi. Et kuitenkaan täysin onnistunut, vaan yhtäkkiä huomasitkin pakonomaisessa huumassa tehneesi sen mitä ei koskaan saanut tapahtua ja teit sen muilta täysin suljetun mielesi osan ohjaamana pakonomaisesti yhä uudestaan ja uudestaan samalla kuin jatkoit muiden edessä hyveelliseltä näyttävää sääntöjen ohjaamaa elämää.

sinä Esko hakeuduit nettiin, ja halusit löytää muita, joilla on samanlaisia tunteita ja ajatuksia. Huomasit että et olekaan yksin. Oli helpottavaa löytää kaltaisiasi. Osalle heistä ne tunteet ja

mielikuvat olivat ihan OK, eivät herättäneetkään enää häpeää. Olihan muka kyse vain rakkaudesta, läheisyydestä ja erotiikasta, jota lapsikin voi tuntea – ei väkivallasta. Heiltä saatoit saada sinua kiihottavia kuvia ja luvan etsiä seuraa Aasian matkojen yhteydessä. Opit elämään kaksoiselämää voidaksesi elää tunteitasi ja ajatustesi mukaisesti – peläten että salattu todellisuus voi paljastua koska tahansa ja tuhota kaiken.

sinä Viljami et enää kestänyt kokemaasi ristiriitaa ja hait apua lääkkeistä ja alkoholista. Ne auttoivat sinua unohtamaan hetkeksi kokemasi ristiriidan. Tarvitsit päihteitä yhä enemmän, muu arki sai väistyä. Kipu palasi kuitenkin yhä uudestaan etkä hallinnut – et enää halunnutkaan hallita – käyttäytymistäsi. Mitä väliä sillä on mitä teen ja kenelle. ”Olen se paska joka tapauksessa – mitä väliä enää millään on!”

sinä Emma lopulta totesit, että et jaksaa enää yksin, et halua kenellekään muulle pahaa, et myöskään itsellesi. Hait itsellesi ammatillisista apua. Pelkäsit mitä siitä seuraa. ”Pystynkö puhumaan siitä, miten asiat oikeasti on?”, ”Tehdäänkö minusta ilmoitus poliisille?” ”Miten terapeutti/lääkäri/psykologi reagoi minuun?” ”Pitääkö minun luopua tästä mielihyvästä ja jos pitää niin

olenko siihen valmis?” tai ”Pääsenkö koskaan irti tästä minua riivaavasta taudista – voiko kukaan oikeasti auttaa minua?” Olit peloisasi ja uskalsit pyytää apua.

Teologi Martti Lindqvist on sanonut radion hartaushjelmassa 16.4.2004: ”Ihmisen syvimpiä tunteita on tulla oikein nähdyksi, ei niinkään hyvänä tai pahana vaan ennen kaikkea totena, että joku voisi katsoa minua tarkasti, kuulla minua ja tulla minua kohti. Kaikkein tärkeintä on, että siinä hetkessä voin avata itsestäni sen, mikä on totta ja minulle olemassa. Muuten olen vaarassa kadota – ensiksi muilta ja sitten ehkä itseltäni.”

Teidän raskaana haasteenanne on ollut sekä sisäisten että ulkoisten esteiden ylittäminen oikein nähdyksi tulemisessa. Miten voi itse hyväksyä sen, että kiihottuu lapsen näkemisestä tai haaveilee seksuaalisesta kontaktista lapsen kanssa, kun tietää että noiden tunteiden toteuttaminen on hyvin vahingollista lasta kohtaan. Miten sen tajuaminen vaikuttaa, miten pedofiliaan ja pedofiileihin suhtaudutaan riippumatta siitä, onko syylistynyt lapsen koskemattomuutta loukkaavaan käyttäytymiseen. Tämä suhtautuminen, stigma, muodostaa myös esteen sille, että voisi pyytää toisten apua. Yksin jääminen tunteittensa kanssa taas vaikeuttaa niiden hallintaa.

Eläminen itsestä syvältä löytyneiden lapsiin kohdistuvien seksuaalisten kiihottumisten kanssa on monille teistä toistuvaa sisäistä taistelua. Monille ne ovat mielikuvien tasolla myös salaisia yksinäisiä lohdun lähteitä. Kenen kanssa tuosta kaikesta olisitte voineet aikanaan puhua? Keneltä olisitte voineet saada tukea sille, miten elää noiden tunteiden kanssa, niin että ne eivät johda lasten koskemattomuutta tai omaa terveyttä loukkaavaan käyttäytymiseen?

Oikein nähdyksi tulemisen esteiden purkaminen ei voi olla yksin teidän vastuullanne. Emme voi myöskään vaatia, että te yksin onnistuisitte tunteittenne hallinnassa. Meidän kaikkien vastuulla on purkaa niitä stigmoja jotka estävän teidän Antti, Esko, Viljami ja Emma mahdollisuuksia tulla oikein nähdyksi ja kuulluksi ja saada tukea ja apua oman elämänne hallinnassa.

Jussi Nissinen
Psykoterapeutti

Pariisin Kevät

"Sytytä valo"

Ajatus kiertää pääsi ympäri kehää
Et tiedä mistä alkoi ja mihin se päättyy
Mut se vie sua pimeään
Et muista mitä kuka sanoi ja mihin se liittyi
Etkä muista enää nimeään
Olisi päästävä pois ja äkkiä kun joku rakentaa
Sun ajatuksista häkkiä ja

Olet unessa
Vastaan lipuu kuolleita muistoja ja
Olet unessa
Ilma keuhkoista pakenee

Aukaise sun silmät
Ja sytytä valo
Keskelle pimeää
Aukaise sun silmät
Ja sytytä valo
Keskelle pimeää

Olet unessa
Vastaan lipuu kuolleita muistoja ja
Olet unessa
Ilma keuhkoista pakenee

Aukaise sun silmät
Ja sytytä valo
Keskelle pimeää
Aukaise sun silmät
Ja sytytä valo
Keskelle pimeää
Keskelle pimeää

Puhu nyt!
Mitä sulle on käynyt?
Puhu nyt!
Mitä sulle on käynyt?
Puhu nyt!

Olet unessa
Olet unessa

Aukaise sun silmät
Ja sytytä valo
Keskelle pimeää
Aukaise sun silmät
Ja sytytä valo
Keskelle pimeää

Aukaise sun silmät
Ja sytytä valo
Keskelle pimeää
Aukaise sun silmät
Ja sytytä valo
Keskelle pimeää
Keskelle pimeää

Arto Tuunela

Minulle soitettiin tänään jättämäni yhteydenottopyynnön johdosta, jossa halusin edistää vihanhallintaongelmani ja ADD-/ADHD-epäilyni tutkimista.

Soittaja oli mt-hoitaja (nimen saatte minulta kysymällä, nyt ei liene tarvetta henkilöidä), joka aloitti keskustelumme vähemmän raikaa kysymällä, olenko "vetänyt" jotain ja siihen perään, kuin kysyen n. 12-vuotiaalta: "onks tässä sun mielestä jotain hauskaa", vaikken ollut esim. nauranut tai oikeastaan sanonut mitään muutakaan.

Tämän täysin ala-arvoisen aloituksen jälkeen ja kerrottuani asiani tunnuin päässeeni jollain tasolla hoitajan epäammattimaisten suojauksen läpi ja sain kuin sain sovittua tapaamisen, jossa aloitetaisiin hoidon tarpeeni kartoittaminen.

Tämä on sinänsä ihan kivaa ja mukavaa, mutta edellisen kerran (viime lokakuussa) jätin saman prosessin kesken nimenomaan samanlaisen palvelun tähden. Tuolloin (eri) hoitaja, jonka kanssa ensikeskustelumme kesti miltei 1,5 h ja jolle kerroin tilastani, keskittymishäiriöistäni ja elämästäni – joka on erittäin hyvää ja täyttymyksellistä suurelta osin – seikkaperäisesti, kehtasi lopettaa yhteisen aikamme miettimällä ääneen, että olen ehkä masentunut. Tiedän, että neurologiassani on aika varmasti joitain vikoja, mutta masentunut en ehdottomasti ole ja sen vaihtoehdon pyörittely ääneen oli jo niin

epäammattimaista, osaamatonta ja loukkaavaa, ettei päässäni meinannut kiertää veri. Lisäksi tuolloin alustavan lääkärintarkastukseni tehnyt ihminen kiinnitti huomionsa lähinnä tuolloin onnettomuuden johdosta käyttämiini kainalosauvoihin ja oli muutenkin suoraan sanottuna epäpätevän oloinen hoitamaan kanssaihmistensä terveyttä.

Tiedän, että mainittuani 2019 syksyn käynnillä psykedeelit sain varmaankin jonkinlaisen 80-lukulaisten nistimerkinnän saman tien, mutta kun hoitaja tänään alkoi aggressiiviseen sävyyn tivata puhelimessa, olinko "vetänyt" jotain, oli vihanhallinnassani suitsimista. Enemmän olin kuitenkin vain pettynyt siihen, että tätäkö tämä taas on ja että enkö taaskaan saa muuta kuin vittuilua ja toiseuttamista osakseni, vaikka sanoitan asioita hyvin ja rauhallisesti sekä osaan itsekin arvata jo aika valistuneelta pohjalta, mitä lääketieteellisen spektrin laittaa ongelmani edustavat.

Epäammattimaisuus sekä asiakkaiden kivun ja kokemuksen väheksyntä sekä toiseuttaminen ovat minusta suurimpia syntejä, joihin terveydenhuollon ammattilainen voi syyllistyä ja tämän kaupunginosan mt- ja yleislääkäripuolelta olen saanut näitä kaikkia. Nyt näemmä vaikka ihan kerran vuodessa.

Parannusehdotukseni: skarpatkaa mainituilla osa-alueilla, kiitos.

Nimetön

Stigmatisoitua
sydämi

Stigmati-
soitua
vähempitää
losoo
aitaan
EPAPE-
TAVUUS
Seksi-
asialla
eksi
tuen
tuki

TEO NTEESJÄ

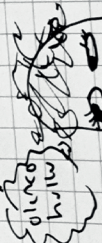
onko
suhde?



Ustallan
osa
pytävät

Ustallan
osa
pytävät
EPAPE-
TAVUUS
Seksi-
asialla
eksi
tuen
tuki

ASIAKAS



Ustallan
osa
pytävät

EN
HAE
APUA
(ei ne osaa
kulttuurin)

Ustallan
osa
pytävät

Miten Stigmatisoitua voidaan vähentää?

1. Asiantuntijasta pitoa asiakkaille
työelämässä / omassa
erityisessä vamma
polku
2. Rohkaisu, kannustusta ja
polku

Elämä langan varassa

Hivin hoidossa virusmäärä kehossa saadaan lääkityksellä mittaamattoon. Tauti ei etene ja bonuksena ei edes tartu. Sairauteen liitetty stigma satuttaa. En voi sanoa, että tämä stigma tuli minulle vahingossa, se ei koske minua, vaikka kuinka olisin itse sinut asian kanssa, koko yhteiskunta ei ja stigma on ulkokäsin kohdistuvia ennakkoluuloja ja tietämättömyydestä johtuvia pelkoja.

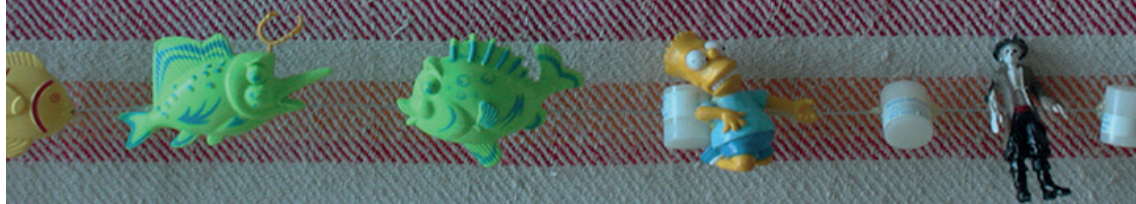
Laitoin talteen viiden vuoden ajalta jokaisesta lääkepurkista kosteutta sitovat kapselit. Jokainen lääkepurkki on kuukausi lisää elinaikaa terveenä hivin suhteen. En koe, että stigma vaikuttaisi paljon elämääni tai ajatuksiini, mutta tiedostan sen silti ja samassa tilanteessa hivin kanssa eläville olen kuullut monen käpertyneen itseensä sairauden myötä tai nimenomaan siihen liitetyn stigman myötä.

Osa lääkepurkkien kapseleista päätyi työhön, jonka nimesin Elämänlangaksi. Eläin- ja muut hahmot olen kerännyt tutuilta lapsilta ja kirpputoreilta. Niitä oli tarkoitus käyttää järjestötoiminnan ryhmätapaamisissa keskustelun jouduttamiseksi. Ryhdyinkin leikkimään niillä itse.

Meillä oli isosiskoni kanssa kokonainen maatilallinen muovieläimiä. Tykkäsin uittaa niitä kylpyhuoneen käsienpesualtaassa. Eläimet olivat mukana hurjissa vesiseikkailuissa. Jokaisella on omat mielikuvansa näistä työssä käyttämistäni hahmoista, osa on tuttuja saduista tai piirretyistä elokuvista.

Elämänlanka on työssä vedetty ystäväni kotitalon navetasta peräisin olevaan ikkunaraamiin. Tai oikeastaan raamiin, joka ei ikinä päässyt valmiiseen rakennukseen. Tämä yksilö oli vääntynyt kieroksi. Taustan kangas on isoäitini kutoma rohdinpellavainen saunapyyhe. Se muistuttaa minua isoäidin rakkaudesta lapsia kohtaan. Hän jätti konkreettisen jäljen meidän lastenlasten elämään lukuisilla taidokkailla käsitöillään ja ennen kaikkea sillä läsnäololla ja välittämisellä, joka kantaa loppuelämän.

Antti Tapani Valkonen



• On ainakin kuusikymmentätuhatta vuotta siitä, kun suomalaisten esivanhemmat erkanivat Australian aboriginaalien ja Amerikan alkuperäiskansojen esivanhemmista - kenties jossain nykyisen Lähi-idän seuduilla. Siitä huolimatta olemme niin läheistä sukua toisillemme, että tukholmalainen kotihiiri eroaa geneettisesti paljon enemmän helsinkiläisestä kotihiirestä kuin minä Queenslandin Gureng Gureng -heimolaisista tai maineikkaasta apassipäällikkö Geronimosta. Kuitenkin me yhä edelleen jaksamme lajitella toisiamme ulkonäön perusteella, näkemättä pintaa syvemmälle ihmisyyteen.

• Tietävästi jokainen meistä, tai ainakin vanhemmistamme, on joskus harrastanut seksiä. Siitä huolimatta me arvioimme muita ihmisiä sen mukaan, kuinka he vastaavat omia siveyskäsitteisiämme, ja teemme parhaamme leimataksemme ne, jotka eivät ole meidän kaltaisiamme – oli heillä sitten ollut mahdollisuus valita osansa tai ei.

• Näkyvässä maailmankaikkeudessa on noin biljoona galaksia ja niissä jokaisessa noin biljoona planeettaa. Yhdellä niistä asuu eliölaji nimeltä Homo sapiens, joka jostain syystä on saanut päähänsä, että hän on maailman napa. Kenties ripaus nöyryyttä ei tekisi pahaa kun me kolmannet simpanssit julistamme omia uskomuksiamme ja omia moraalikäsitteisiämme varmana tietona ja ikuisina totuuksina?

• Puolet ihmisistä ovat keskivertoa tyhmempiä palikkatesteissä. Puolet ovat myös keskivertoa lyhyempiä, tummaihoisempia, rumempia, pessimistisempiä, lihavampia, laiskempia, tiukkapipoisempia, köyhempiä, seksuaalisempia ja niin edelleen. Tästä ei kannata päätellä yhtään mitään yhden tietyn ihmisen kohdalla. Jotkut maailman parhaista koripallon pelaajista ovat olleet alle 180-senttisiä. Ei ole koiraa karvoihin katsominen, vielä vähemmän ihmistä. Jokainen Maija Meikäläinen voi olla maailman paras Maija Meikäläinen.

• 1600 miljoonaa vuotta sitten eli eliö, joka oli sekä kaikkien kasvien että meidän yhteinen esiäitimme. 600 miljoonaa vuotta sitten erään emon yhdestä jälkeläisestä kehittyivät meritähdet, toisesta ihmiset. 180 miljoonaa vuotta sitten nokkaeläinten sukuhaara erkani muista nisäkkäistä. 6 miljoonaa vuotta sitten lopulta ihmisiksi muuttuva porukka erottautui simpanssien esivanhemmista. 300 000 vuotta sitten ensimmäiset Homo sapiensit virmistelivät tyytyväisinä jossain Afrikassa. Kaikki elämä maapallolla on yhtä. Halaa huoletta pihakoivua, pikkuserkkuasi; halua jokaista ihmistä, lähisukulaistasi kosmoksen mittakaavassa. Pidä sukusi puolta – koko sukusi puolta.

• E pluribus unum, monesta yksi, on Yhdysvaltojen vaakunamotto. Me kaikki sapiensit sulaudumme yhdeksi ihmiskunnaksi, yhdeksi eliölajiksi. Mutta samalla meistä jokainen on erilainen, ainutlaatuinen; ihmisen voima ja vahvuus ei koskaan ole ollut samanlaisuudessa vaan erilaisuudessa. Sitä kannattaa vaalia ja kunnioittaa, siitä ja sen antamista rajattomista mahdollisuuksista kannattaa riemuita.

• All you need is love, lauloivat Beatlesit puoli vuosisataa sitten. Ei se sen monimutkaisempaa ole, ja kuitenkin meidän on niin vaikea uskoa siihen. Usko, toivo, rakkaus – ja tieto: olitpa kuka tahansa, voit joka päivä vahvistaa noita neljää ihmisyyden peruspiilaria oman itsesi kohdalta. Ja joka päivä voit myös katsoa ympärillesi. Onko tuossa joku toinen ihminen, jolta puuttuu jotain näistä? Voinko kenties auttaa ja tukea häntä?

• *Yksikään ihminen ei ole saari, täydellinen itsestään;
jokainen on palanen mannermaata, kokonaisuuden osa:
jos meri huuhtaisee mukaansa maakimpaleen,
niin Eurooppa pienenee vastaavasti,*

*samoin kuin pienenee niemimaa ja myös maatila,
joka kuuluu sinun ystävillesi tai sinulle itsellesi;
jokaisen ihmisen kuolema vähentää minua,*

*sillä minä sisällyn ihmiskuntaan;
äläkä sen vuoksi konsanaan lähetä kysymään
kenelle kellot soivat; ne soivat sinulle. [John Donne; suom. P. Rissanen]*

• Olipa kerran köyhä piikatyttö, joka sai aviottoman lapsen. Kenties hänet raiskattiin, kenties hän ei halunnut vastustella talon nuorta isäntää, tai kenties hän iloitsi ja nautti vapaaehtoisesta, laittomasta suhteestaan. Kukaan ei tiedä, eikä tule koskaan tietämään. Isoäitini isoäidille ei ole merkitty isää kirkonkirjoihin.

Esko Valtaoja

LAINEN KASPERI

