

TUUMI.INFO

Tuusulan seudun mielenterveysyhdistys TUUMI Ry julkaisu 1/24



Viikinsaaren kappeli on nähtävyys

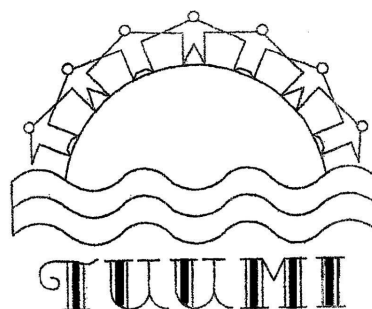


Wäinö Aaltosen
Veronkantaja
Tampereella



MIETELAUSE

Parasta ei ole hunajaa,
vaan hetki ennen
hunajaa.
NALLE PUH



Lehtiryhmä:

Anni

Harri

Sisällys:

Tampereen päiväretki.....	3
Tampereen päiväretki.....	4
Jarin valokuvia.....	5
Jarin piirros.....	6
Kimmon muistoa kunnioittaen.....	7
Vammaismessut.....	8
Saunaryhmä.....	9
Vuotavatko rajani.....	10-12
Raijan ansiomerkki.....	13
Syyskokous ja pikkujoulu.....	14
Takakansi Anna L.....	15

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, Harjutie 15 C as.30

04400 Järvenpää

Tämä lehti on luettavissa netissä osoitteessa

tuumi.info

Tampereen päiväretki

Kesäkuun 4.päivä lähdimme Tuumilaisten kanssa päiväretkelle Tampereelle. Lähtö oli aamulla 9.35 junalla ja palasimme vasta 22.18.

Meitä oli noin 10 henkilöä. Matka sujui loistavasti ja sääkin suosi.

Ensin kävelimme juna-asemalta Cafe Aitoleipä-ravintolaan syömään. Siellä oli monipuolisesti hyvää ruokaa kaikille.

Sen jälkeen suuntasimme Laukontorille, jossa kiertelimme jonkun aikaa ennen laivan lähtöä Viikinsaareen.

Viikinsaari oli hieno paikka, siellä kävimme uimassa ja grillasimme. Jotkut söivät jäätelöä ja joivat kylmiä juomia.

Laivan tultua takaisin oli vielä aikaa viettää Koskikeskuksessa noin tunnin ajan ja sitten olikin jo aika lähteä juna-asemalle ja kotimatkalle.

Kaikki nauttivat matkasta ja matka oli kaikin puolin onnistunut.

Teksti ja kuvat: Anni ja Jari





Tammerkosken sillalta otettu
kuva



Viikinsaaren uimarannalta

Jarin valokuvia



Kuvat: Jari Järvinen

Jarin piirros



Oli kerran punainen kissa
aivan vaalea, vaalea vaan.
Se etsi toista kissaa,
toista väriä samanlaista.
Ja kun se löysi sellaisen kissan,
ne katsoivat toisiaan silmiin
ja jatkoivat yhdessä matkaa
maan päällä elämän tietä.

Piirros: Jari Järvinen

Runo: Netistä

Muistoissamme,

Kimmo Alhonsuo

Syyskuun alkupuolella kuluvaan vuoteen saimme suru-uutisen, kun ystävämme, Tuumin pitkäaikainen jäsen ja myös Tuumin hallituksen jäsen Kimmo Alhonsuo oli yllättäen nukkunut pois.

Kimmo tunnettiin mukavana ja leppoisa kaverina, joka mm. esiintyi kitaran kanssa entisen Kellokosken sairaalan tilaisuuksissa ja muuallakin musiikki tapahtumissa.

Monet ystävät jäävät Kimmoa kaipaamaan.

Jari Järvinen

*Jäämme kaipaamaan Kimmoa ja
toivomme Susannalle voimia surussaan .
Meillä on mukavia ja lohduttavia
muistoja.*

*" Nyt se irttaa, vene laiturista
ja kurssin ottaa suuntaan auringon.
Se tavallaan on hyvin murheellista.
Mutta siinä meillä mahdollisuus on.....*

Vaiti, aivan hiljaa

Vaiti, aivan hiljaa

Vaiti, aivan hiljaa

Vaiti, aivan hiljaa

(lain. Juice Leskinen, Mikko Alatalo)

tuumilaiset



Vammaismessuilla

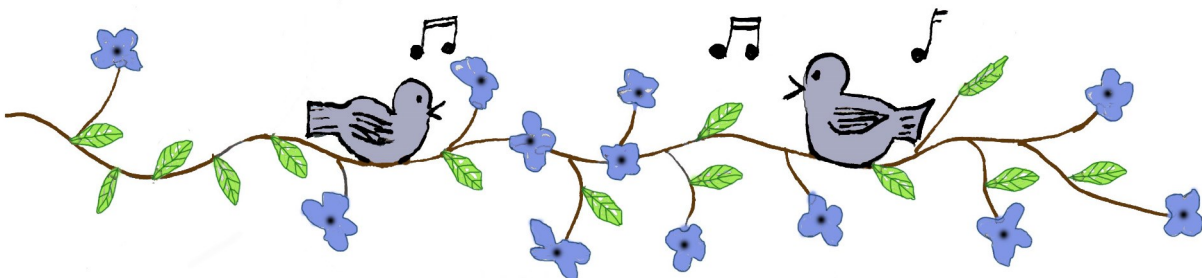


Kuva: Jari Järvinen

Lauantaina 5.10 Tuumi oli mukana Vammaismessuilla, jotka pidettiin Järvenpään uudella Yhteiskoululla.

Paikalla oli monia eri yhdistyksiä sekä monenlaista ohjelmaa, kuten puheita, musiikkia, pyörätuolikorista yms.

Messuilla oli paljon kävijöitä ja mukava tunnelma.



Saunaryhmä

Saunaryhmä kokoontuu joka kuukauden viimeinen Torstai Keravan uimahallilla klo 17-19

Sinne mennään autokyydein. Miehillä ja Naisilla on varattu omat yksityistilat, jossa on pukuhuone, suihkutila ja sauna.

Vetäjät ovat tuoneet saunaeväitä ja juomia, joita nautitaan illan aikana. Keskustelua syntyy hyvin ihmisten välille.

Uimahallissa on monta allasta: hieronta-allas, kylmä-allas, monitoimi-allas ja iso ratauinti-allas.

Halli on ulkonäöltään moderni ja tilat ovat viihtyisät. Aula tilassa on kahvila josta voi ostaa erilaisia tuotteita.

Uimahalli sijaitsee noin kilometrin päästä Keravan keskustasta. Tuumille hinta on edullinen, tarvitsee vain maksaa sisäänpääsyranneke.

Yksityistiloista ei peritä muuta maksua.



Teksti: Harri

Vuotavatko rajani?

Viime vuosina on puhuttu paljon rajoista ja niiden ylittämisestä - nimitäin valtioitten rajojen ylittämisestä. Milloin se tapahtuu polkupyörällä Raja-Joosepin raja-asemalla, milloin taas panssarivaunuilla Itä-Ukrainan pelloilla. Ja raja-aitaa rakennetaan kovalla vauhdilla itärajallemme.

Nyt en kuitenkaan puhu ja kirjoita valtioitten rajoista ja niiden loukkauksista, vaan meidän jokaisen omista henkilökohtaisista rajoista ja niiden kunnioittamisesta. Sillä olen huomannut, että vaikka voisin psyykkisesti hyvin, vointini alkaa huonontua jos annan jonkun tai jonkin ylittää omat rajani. Tämä tapahtuu usein huomaamattani, ikään kuin vahingossa.

1. Rajojeni rikkojat

Sisäisten psyykkisten rajojeni ylittäjä ei yleensä tule kuin ”sotatorvet soiden paraatimarssia parijonossa marssien”, vaan paremminkin ”korpimetsän kautta salaa hiipien”. Mitä tämä oikein käytännössä tarkoittaa minun elämässäni tai sinun kohdallasi?

- Esimerkiksi sitä, että joku henkilö tai vaikkapa jokin yhdistys painostaa sinua tekemään jotakin, mitä et oikeasti tahdo tai jaksaa tai ehdi tehdä. Koska olet kiltti, suostut silti pyyntöön.

- Esimerkiksi sitä, että et uskalla sanoa ääneen omaa tunnettasi ja ajatustasi, joka poikkeaa muiden ajatuksista ja näkemyksistä ja toimit siten heidän ehdoillaan. Ehkä et olisi edes halunnut osallistua koko toimintaan tai tilaisuuteen, mutta ”kun pyydettiin niin kauniisti ja ystävällisesti...”

- Esimerkiksi siten, että suostut vaikkapa seksiin, vaikka et sitä silloin tahdo tai ylipäänsä tahdo tuon henkilön kanssa.

- Ja tietenkin: Jatkuva masentava informaatiotulva erityisesti internetissä murentaa uutinen uutiselta omat sisäiset rajani eli oikeuteni turvallisuuden tunteeseen, toivoon, iloon ja omaan mielekkääseen elämään.

2. Omien rajojen tunnistaminen

Mikä sitten avuksi? No, tietenkin, pitää osata sanoa Ei. Ja sitä ennen on toki tiedostettava omat rajansa. On vaikea sanoa ei, jos ei itsekään tiedä mitä tahtoo ja missä omat rajat menevät! Miten sen sitten oppii tunnistamaan?

- Annan itselleni aikaa kuunnella, tutkia omaa sisintäni. Vexi Salmi runoi: ”Maailma on kaunis ja hyvä elää sille, jolla on aikaa ja tilaa unelmille ja mielen vapaus... On vapautta istua iltaa yksinänsä ja tuntea tutkia omaa sisintänsä”. Tällainen tilan antaminen itselle on eri asia kuin yksinäisyys ja siitä kärsiminen.

- Vaikka toisten ihmisten seura ja yhteys heihin on tärkeää, pyrin nauttimaan myös yksin olemisesta. Tämä voi olla hyvinkin vaikeaa, jos kärsii niin kutsutusta läheisriippuvuudesta. Mutta läheisriippuvuus juuri altistaa sinut sille, että annat toisten sumeilematta kävellä omien rajojesi yli!

- Tee sitä, mistä todella nautit. Älä anna kenenkään eikä minkään estää sinua elämästä niin kuin itse tahdot. Tämä voi jonkun mielestä kuulostaa itsekkäältä, mutta kenelle on sitten iloa siitäkään, jos olet sen sijaan jatkuvassa mielisairaalakierteessä loppuelämäsi ajan – sikäli kuin se riippuu tästä asiasta!

- Etsiydy sellaiseen seuraan, jossa sinun annetaan olla oma itsesi vapaasti, ilman että sitä tarvitsee pyydellä tai anella mitenkään taikka väitellä ”identiteettipolitiikasta”. Lisäksi on kuitenkin hyvä tiedostaa se, että mikään seura, seurue tai yhdistys – työpaikasta puhumattakaan - ei voi aina olla sellainen, etteikö sinun tarvitsisi olla joskus eri mieltä tai sanoa ”Ei kiitos”.

3. Miten torjun rajojeni ylityksen?

Sanoista ”Ei kiitos” tulenkin siihen, miten sanomme ”Ei”. Vaikka kieltäydyin jostakin rajojeni yli tulevalta pyynnöltä, haasteelta tai vaatimukselta, voin tehdä sen ystävällisesti. Vaikka kieltäydyinkin jostakin pyynnöstä tai työryhmästä, minun ei tarvitse hylätä koko ihmistä tai yhdistystä, vaan toimin omien rajojeni puitteissa ja sisintäni kuunnellen. Tällainen sisäinen rajanveto on ollut ainakin minulle vaikeata, sillä tavallaan on helpompaa sanoa aina vain ”Kyllä” tai sitten vetäytyä täysin ja kokonaan kyseisestä toiminnasta. Tällainen joko-tai käyttäytyminen on kuitenkin psyykkisesti

yksinäisyyteen vievää ja raskasta, kun ihminen koko ajan etsii yhä uudestaan ja uudestaan ”sitä yhtä ainoaa oikeaa yhteisöä” niin kuin monet aina uutta oikeaa puolisoa!

Kieltäytyminen tarjotusta tehtävästä voi pelottaa: Hyväksytäänkö minut, vaikka en olekaan aina ”Yes man”? Kyllä hyväksytään. Ja jos ei, niin sitten siinä hylkäävässä tahossa on jotain todella pielessä, eikä sen hyväksynnän menetystä kannata surra. On kyllä tosin vaikeaa ja ärsyttävää, kun jotkut henkilöt pyytävät samaa asiaa yhtä uudestaan ja uudestaan, vaikka olen jo selvästi sanonut ”Ei”. Kysyy kai sitten itsetuntoa ja sisua sanoa silti ”Ei kiitos” ties kuinka monennen kerran.

On hyvä ymmärtää, että kukaan muu kuin minä itse ei voi tietää, missä minun psyykkiset ja fyysiset rajani menevät. Ei pyytäjä voi tietää, mitä minä tahdon, ehdin ja jaksan. Sen tiedän vain minä itse.

Ja minun maailmani ei tarvitse muistuttaa internetin uutisten koko ajan päivittyvää tuskatulvaa. Pistän toosan kiinni. Se ei ole korkein totuus olemassaolosta. ”Maailma on kaunis ja hyvä elää sille, jolla on aikaa ja tilaa unelmille ja mielen vapaus.”

Teksti: Tapio S.

Raijan ansiomerkki



Arvostan ansiomerkkiä, sen merkitys itselle ja Tuumille on suuri. Yhdistyksen toiminta on merkityksellistä. Vertaisuudessa on voimaa.

Teksti: Raija Wallin

Tuumin hallituksen pitkäaikainen puheenjohtaja Raija Wallin saa tässä kuvassa Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston ansiomerkin mielenterveystyöstään alueella. Aloite merkin myöntämiseksi tuli Tuusulanjärven klubitalon johtaja Mona Jonssonilta.

Teksti ja kuva: Jari Järvinen

Tuumin syyskokous ja pikkujoulu

12.12 Pidimme syyskokouksen ja vietimme samalla pikkujoulua. Tarjolla oli hyvää jouluruokaa ja mukavaa ohjelmaa.



Kuvat: Jari Järvinen

Piirros: Anna



Piirustus: Anna



Kuva: Jari Järvinen