



Mielenreitti

– Toivon tarinoita ja kohtaamisia luonnossa

Mielenreitti on mielen hyvinvointiin painottuva luontopolku Suolijärven alueella Tampereella.

Mielenreitti on tarkoitettu kaikille. Polun varrella on tarinoita ja maalauksia, jotka kannustavat ihmisiä pysähtymään kokemustarinoiden ja toivon äärelle. Tarinoiden kirjoittajilla on omakohtaisia kokemuksia mielenterveyden haasteista sekä luonnon merkityksestä hyvinvoinnin vahvistamisessa. Tarinoiden tarkoitus on nostaa esiin vaikeiksi koettuja aiheita ja vähentää mielenterveyden haasteisiin liittyviä ennakkoluuloja. Tarinat tarjoavat kaikille polun kulkijoille mahdollisuuden pysähtyä oman elämäntilanteen äärelle sekä aistia samalla ihmisen ja luonnon yhteyttä. Maalaukset ovat eri henkilöiden toteuttamia, tarinoista inspiroituneita kuvituksia.

Häpeästä vapautuminen

Olen ollut vuosia ansassa täysin toivottoman tuntuaisessa elämäntilanteessa. Olen päästänyt elämäni ihmisen, joka on väkivaltainen minua kohtaan. Olen yksin salaisuuteni kanssa, koska häpeä estää minua puhumasta.

Niin kauan, kun kannoin taakkaani yksin, se oli liian raskas kantaa, mutta kun uskouduin yhdelle ihmiselle, häpeä häveni hieman. Toisella kerralla se häveni hieman lisää. Ne olivat toivon pilkahduksia. Häpeä sai oikeat, mitättömät mittasuhteensa, kun sen paljasti muille. Voisiko minulla ollakin oikeus päästä pakoon?

Ja eräänä päivänä minä lähdin. Kirmasin kuin lehmä kevätlaitumelle, kohti vapautta: värejä ja tuoksuja, jotka vankilassani olin jo unohtanut. Nyt, kun olen vapaa, ei mikään enää rajoita kasvuani, vaan levitän juureni ja oksani mihin itse haluan.

Tarina: Hannele, kuvitus: Noora



Sairastunut läheisenä

Hyvinvointini muutoksen myötä uskallan astua kuvajaiseni varjosta esiin, välittämättä ajoittaisesta pilvien pehmeästä hämärästä. Nouseva aurinko haihduttaa hyisen hallan, vieden palan mustia muistoja.

Toistan kaksoiselämäni toipumishaluisena sairastuneeksi osoittautuneen läheiseni rinnalla. Sitkeästi suoritan velvollisuuteni vastuunkantajaksi alistettuna. Uuvun kanssasi. Milloin saan olla aidosti itseni ja tuoda luovuuteni ja mielikuvitukseni näkyväksi. Anna minun olla yksin, etten tunne itseäni yksinäiseksi! Tarvitsen ilmaa siipieni alle jaksakseni kanssasi.

Ymmärräthän, että hyvinvointini on muutosta minussa, ja se pitää sinunkin kohdata! Osaisitko jakaa kanssani iloni voimaantumisestani.

Siellä korpikylällä luonto oli aina läsnä, antaen yksinolemiselle tilaa, mahdollisuuden kasvattaa itseäni. Keskellä luontoa tunsin oloni helpommaksi, olin kokonainen minä. Elin kaikki aistit avoinna, hengitin luontoa, rauhoituin. Kuunnellessani kevätpuron vaimeaa solinaa, tiesin odottaa myös ukonilmaa, ennen kuin kaukaisuudesta tulisi puhaltamaan puhdistava tuuli.

Jatkan matkaani kohti lämpöä hehkuvaa päivää, kuvajaiseni varjon jäädessä etäämmäksi joka askeleella.

Tarina: Ulla-Maya, kuvitus: Jonna



Elämän uupumus

Elämäni polut ovat kiemurrelleet turvattomilla, traumaattisillakin mailla jo lapsesta lähtien. Luonteeltani olen aina ollut todella kiltti ja herkkä. Nämä kaikki värjivät vuosikymmeniäni. Opin luovimaan sotkuisilla poluillani, tein sen parhaan kykyni mukaan: rimpuillen ja räpiköiden, sinnikkään päättäväisesti. Jossain kohtaa kadotin itseni kokonaan ja sairastuin itse elämän uupumukseen.

Sairastumistani edesauttoivat kehittelemäni selviytymismallit ja toimintatavat. Rakensin alas painetuille tunteilleni laatikon, jonne ahdoin vihat, surut, hädät, pettymykset, ulkopuolisuuden tuntemukset, yksinäisyyden, lopulta ilon ja toivonkin. Yritin luovia polkujani olemalla mahdollisimman hajuton, mauton, näkymätön.

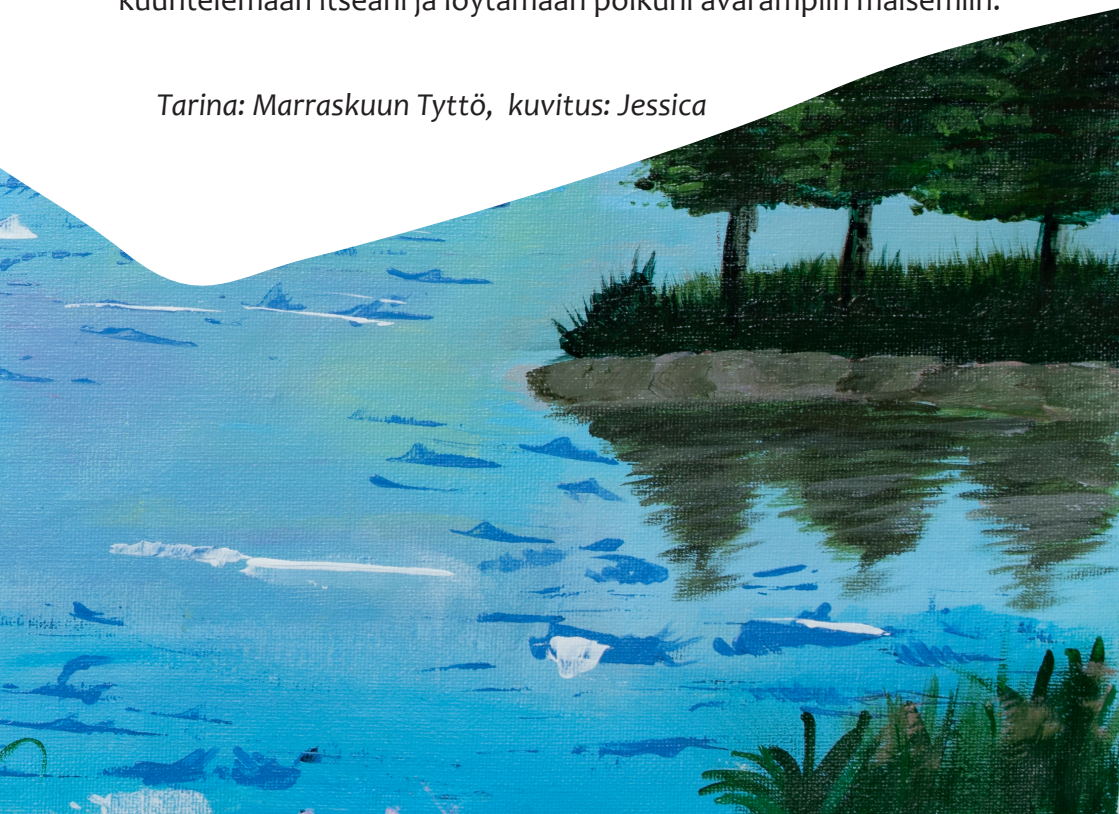
Toisaalta tein mitä vain, ettei pienintäkään konfliktia syntyisi lähelläni. Kintereilläni ravasi ahdistus, laatikostani tursusi tunteita yli ja minä vain koitin pitää laatikkoni liitoksissaan ja piilossa. Lopulta ahdistus tavoitti minut ja tunnelaatikkoni massa hajottaen maailmani.



Savun hälvettyä, kõnysin takaisin jaloilleni ja aloin hiljoksiin tehdä uudenlaisia valintoja elämäni, asettamaan hentoisia rajoja ja hahmotella itselleni ääriviivoja. Aloin hakeutua luontoon, ensin hakemaan vain rauhaa, sittemmin voimaantumaa. Pulahtelut kylmiin luonnonvesiin ja pötköttelyt sammalmättäillä ovat maadoittaneet ja auttaneet minua pysähtymään stressin ja ylivireyden ottaessa valtaa kehossani ja mielessäni. Kipuaminen harjun, vaaran tai tunturin laelle ovat antaneet fyysisen koettelemuksen avulla minulle useita itseni voittamisen tunteita ja näköalat ovat aina palkinneet vapauden tuntemuksen rinnalla. Erilaisten metsien ja eritoten vesistöjen tuoksuilla ja äänillä on minuun ihanan rauhoittava vaikutus. Monen luontokokemuksen äärelle olen ajautunut tiedostamattomasta syystä ja olen vasta myöhemmin ymmärtänyt miksi.

Kaikkienensa uudet, eheyttävät kokemukseni ovat vahvistaneet ääriviivojani ja sisäistä elämänpaloani, auttaen minua opettelemaan kuuntelemaan itseäni ja löytämään polkuni avarampiin maisemiin.

Tarina: Marraskuun Tyttö, kuvitus: Jessica



Hylkäys - yksinäisyys

Olin jo ala-asteella koulukiusattu, mutta asiat lähtivät luisumaan hyvin nopeaan paljon huonompaan suuntaan isäni menehdyttyä syöpään ollessani 15-vuotias. Tunsin, että isä oli kuoltuaan hylännyt minut ja muukin perhe tehnyt niin omalla toiminnallaan. Siitä alkoi vuosikausia kestänyt piina, joka saavutti katkeamispisteensä muutama vuosi sitten, jolloin töissä tuli seinä totaalisesti vastaan sille opitulle uskomukselle, että kunhan teet töitä, niin olet hyvä ihminen. Toivoin, että loppuisipa kaikki, niin ei tarvitsisi enää jaksaa, enkä olisi enää yksin.

Lapsuudessa minua auttoi jaksamaan perheemme koira, joka toi minulle tukea ja turvaa. Tykkäsin etenkin kirkkaina talvi-iltoina lähteä koiramme kanssa lenkille. Aina tähtiä tuijotellessani koin sisäistä rauhaa ja etten ole yksin.

Voisin väittää nykyään, että partion kautta saamani todella hyvä ystävä on pelastanut minun henkeni ainakin siinä määrin, ettei asiani ole paljon huonommin. Hänen ja hänen perheensä kanssa on tullut vietettyä paljon aikaa luonnossa, milloin uiden ja milloin tehden metsätöitä. Nykyään tunnen, että luonto on minulle kuin toinen koti. Luonnossa pystyn aina rauhoittumaan ja rentoutumaan tiedostaen, että asiat menevät koko ajan parempaan suuntaan.

Tarina: Jonttu, kuvitus: Anna



Luontosuhteeni kehittyminen

Maaseudun kasvattina minun odotettiin jäävän asuttamaan maalaistaloa, sukutilan perinteineen ja velvollisuuksineen.

Tämä vaikeutti muodostamaan luontosuhdetta. Ainoastaan mökkirannan rantakivineen ja sen luoman reviiirin koin turvalliseksi luontoelementiksi 35-vuotiaaksi.

Vapauden kaipuu ja elämä kaupungissa tuli elämäni jo 20-vuotiaana, jolloin työskentelin Helsingissä kolme kuukautta kesäharjoittelijana. Helsinkiin oli palattava uudelleen ja uudelleen käymään useasti joka vuosi, vaikka elin ja asuin maatilalla. Sydän kaupungissa, ulkoinen kuori maaseudulla.

Eläessäni stressin ja paineen alaisena maaseudulla ja ollessani ylikiltti, psyykkinen sairaus vei voiton ja ajauduin psykoosiin. Terapioiden ja kaveripiirin kautta löysin itseni ja pääsin eroon ylikiltteydestä. Prosessi jatkuu ja oma ääneni tulee kuulluksi enemmän ja enemmän nykyisellään. Tunnen olevani kuntoutujana voiton puolella.

Päästessäni luontosuhteessani tasapainoon myös mieli on osaltani rauhoittunut. Mökille ja maaseudun rauhaan jopa kaipailen terveellä tavalla nyt, kun elän kaupunkiympäristössä Tampereella. Helsinkiä en tarvitse enää juurikaan, lähinnä käydessäni tapaamassa siellä asuvia kavereitani.

Tampere ja sen kaupunkiluonto sekä ulkoilureitit saavat mieleni lepäämään, kuten tämä Mielenreitti.

Tarina: Entinen maajussi, kuvitus: Aku



Millaista on olla erilainen?

Olen ollut 18-vuotiaasta asti Kelan tuilla, elämäni on ollut erilaista kuin monen muun.

Moni muu on ollut paljon töissä, perustanut perheen, maksanut asuntolainaa, sellaista mitä elämässä yleensä tapahtuu. Olen siis elänyt erilaista elämää kuin suurin osa.

Koulukiusattuna, jonkinlaisena erilaisena, vielä erilaistettuna. Sekä tavallaan, hyvää tarkoittaen, rakenteellisesti erilaistettu, erilaisten putkien kautta: erityiskoulussa, kuntoutuskodissa ja sairaalassa.

Kaipuu osallisuuteen on ollut ja nyt onneksi tapahtunut. Osallisuutta on tullut erilaisten järjestöjen kautta, etten vain erakoitunut kotiin. Ollut monessa mukana, saanut merkitystä ja ihmissuhteita. Siivonnut, myös työkseni, toiminut kokemusasiantuntijana, ollut tutkivassa teatterissa, ollut koulutuksessa Tyynenmeren rannalla ja Suolijärven rannalla vapaaehtoistyössä. Osaan kasata Trangian. Kaikenlaista seikkailua tavallisessa harmaassa arjessa.

Luontosuhde - miksi, miten, koska?

Ei voi oikein vastata täsmällisesti, koska lähiöiden kasvattina luontoa on aina ollut

itsestään selvästi ympärillä, siinä ja sen osana on oltu ja kasvettu.
Eläimet

ovat olleet tärkeässä roolissa elämässäni, myös silloin kun ei ole mennyt niin hyvin.

Olen tässä ja nyt, männyt eivät toivottavasti murehdi. Olemassa. Kiitos, että olet olemassa.

Tarina: Kristian, kuvitus: Lili



Kulje kanssani

Masentuneen mieleni tuottamat ajatukset olivat synkkiä ja epätoivoisia. Kuljin ilman suuntaa pöpelikössä päämäärättömästi, peesaten edelläni meneviä. Harhailin ja etsin kauan omaa reittiäni elämäni suunnistuskartalla. Suunta oli hukassa ja kartta kai väärinpäin huomaamattani. Alkumatkan rastit jäivät löytymättä, kun kompassini sekosi muiden aiheuttamien magneettikenttien ja risteävien polkujen takia.

Kartaltani tunnistin mäennyppylät ja paljaat kalliot, joita yritin kiivetä viimeisillä voimillani. Rämmin notkoissa, upottavilla soilla ja hetteiköillä, joihin astuin kuluneilla kumisaappaillani varomattomasti niin, että kinttuni kastuivat sameassa vedessä. Toisinaan upposin kainaloitani myöten suonsilmäkkeisiin tietämättä, miten pääsisin takaisin tukevalle maalle. Usein yritin sätkiä, potkia ja rimpuilla irti vanhasta, kiivetä ylös ja pyörähtää selin kuivalle kanervikolle lepäämään.

Ilman kanssakulkijoiden apua en selviytyisi elämäni pituisesta erämaavaelluksesta. Tuumaustauko rämeen laidalla helpottaa uuden suunnan ottoa, kun repeytynyt maastokarttani on yhdessä aseteltu oikeinpäin ja kompassineulani näyttää jälleen pohjoiseen. Nyt lahoavat pitkospuut, kuhiseva muurahaispesä ja kimmeltävänä virtaava oja ohjaavat ajatukseni eteenpäin. Viimein kuljen kohti seuraavaa, piilossa lymyvää rastia kohti.

Mikä seikkailuretki elämä onkaan!

Tarina: Auli, kuvitus: Juulia



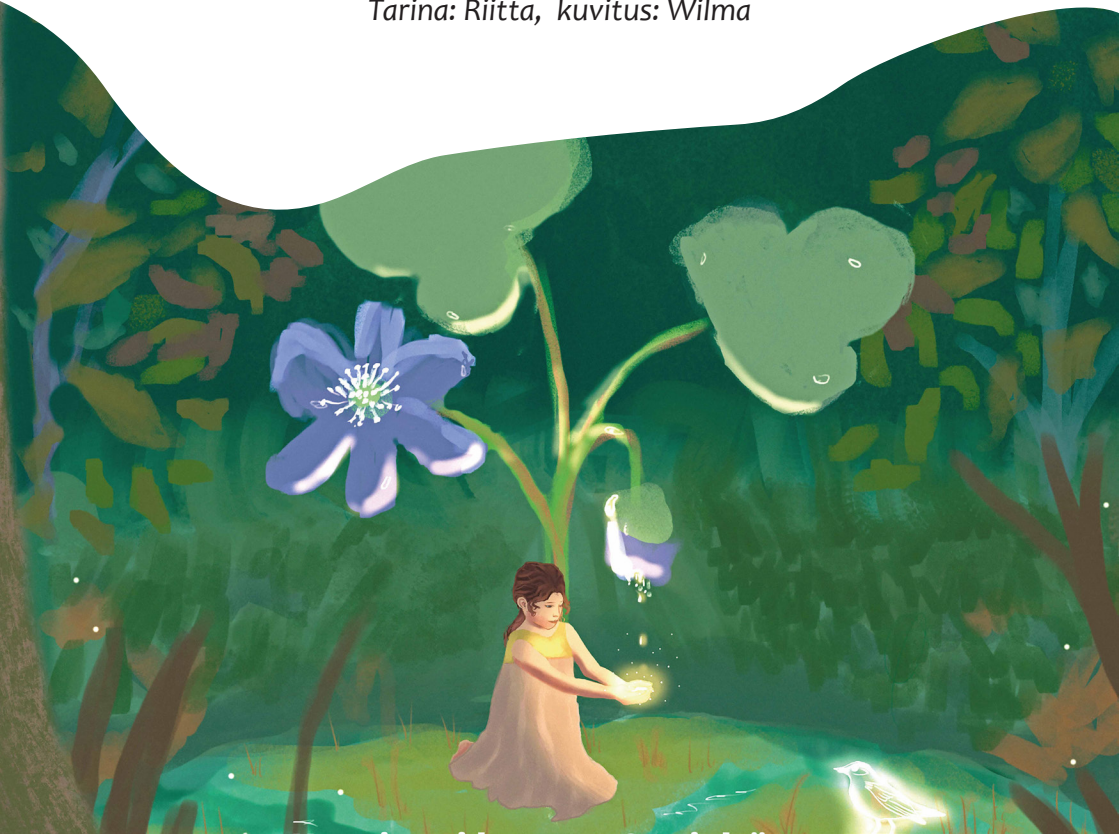
Vahvuuteen sairastunut

Alkoholistiperheen lapsena jouduin pärjäämään yksin ja kannattelemaan asioita, jotka lapselle eivät kuulu. Tästä kaikesta seurasi ylikiltteys, yliempaattisuus, täydellisyyden tavoittelu, suorittaminen, muiden ihmisten huolien ja murheiden kuuntelu sekä yksinäisyys.

Hylkäsin itseni ja sivuutin omat tarpeeni. Tämä aiheutti sairastumisen vahvuuteen, masentumiseen ja täydelliseen uupumiseen. En sallinut itseni väsyä, vaan kuvittelin arvoni olevan kiinni siitä, miten paljon sain asioita suoritettua.

Jokapäiväinen kävely luonnossa auttoi selviytymään päivästä toiseen. Metsän vihreys, järven sinisyys, kevään sinivuokot, satakielen laulu rantapuistikossa ja kaislojen suhina kesätuulella auttoivat minua rauhoittumaan.

Tarina: Riitta, kuvitus: Wilma



Riitänkö tänne?

Synnyin tänne tyttö kesätuuleksi, hiukset hulmuten, herkkyyttä, intoa ja rohkeutta pursuten. Lapsuudessa koin olevani rakastettu.

Välillä varjonani leijailivat sanat taivaanrannan maalari, elinympäristössäni kun arvostettiin työn tekemistä. Ensimmäiset tummat pilvet saapuivat elämäni, kun ystäväni muutti pois. Jäin yksin ja koulukisaaminen alkoi. En ollut enää toiveikas ja rohkea pieni tyttö. Tilalle oli tullut ylikiltti suorittaja, omia rajojaan laiminlyövä ja itseään kohtaan ylivaativa teini. Sain lohdutusta eläimistä ja luonto tarjosi minulle keinon purkaa pahaa oloani fyysisellä työllä. Koin jääväni yksin sydämeeni muodostuneen möykyn kanssa, mutta eläimille olin riittävä juuri sellaisena kuin olin, ilman vaatimuksia.

Sain elämäni korjaavia ihmissuhteita, mutta ylikiltti suorittaja varjosti läsnäolollaan työelämässä, ihmissuhteissa ja parisuhteessa. Miellytin tietämättäni muita ja kuvittelin, että näin muut hyväksyvät ja rakastavat minua, eikä minua hylätä. Jatkoin oravanpyörässä juoksemista työelämässä ja äitinä kotona, käyden välillä huilaamassa osastohoidossa. Kaksisuuntainen mielialahäiriö astui matkakumppanikseni ja oikeastaan vasta eron jälkeen pysähdyin pohtimaan, mitä pieni tyttö sydämessäni tarvitsee ja haluaa?

Tällä hetkellä etsin itseni näköistä elämää, jossa minun tarpeilleni on tilaa. Elämäni vaikeimpina aikoina luonto on ollut tärkeä. Aikuisena erityisesti vesi on ollut turvapaikkani. Seuraan veden liikettä rantakalliolla: oli kuinka myrskyinen tai tyyni veden pinta, veden liike ei pysähdy. Se sitkeästi jatkaa liikehdintää eteenpäin, tuoden lohdutusta ja toivoa minulle tähän hetkeen.

Tarina: Merituulia, kuvitus: Lili





Mielenreitti

Suolijärvenkatu 7, 33720 Tampere

Mielenreitille pääsee Tampereen keskustasta
julkisen liikenteen voimin (bussi 6 ja ratikka 3)

Lisätietoja: mielen.fi/mielenreitti

