

# Mieleinen

1/2022  Raahen Psykke ry:n yhdistyslehti



## Pääkirjoitus

## Musti Sekarotuinen

Olin ekaluokkalainen, kun koirani Piki Pystykorva muutti Amerikkaan. Se meni presidentti Eisenhowerin turvallisuusjoukkoihin.

- Siellä sen ärhäkästä suojeluvaistosta on enemmän hyötyä kuin täällä pienessä maalaiskylässä, sanoi isä.

Sen jälkeen meille tuli Mattilanperältä Musti, ajokoiran ja pystykorvan jälkeläinen. Muuttaessaan se oli jo aikuinen, Kalle-sedän itselleen kouluttama metsästyskaveri. Heille tuli niin suurta erimielisyyttä eväistä, että Musti joutui muuttamaan muualle.

Hilda-täti oli paistanut useamman leipäjuuston johonkin juhlaan, laittanut ne jäähtymään penkille ja pistäytynyt ulos. Musti oli jäänyt yksin tupaan ja hotkinut leipäjuustoista keskustat. Tupaan tullut Kalle suuttui ja ajoi kepillä huitoen koirakaverinsa pihalle. Leipäjuustoista jääneet reunat hän söi myöhemmin itse.

Kepillä kurittamisen pitkäikäinen koira muisti lopun ikänsä. Musti oli lempeä ja ystävällinen kaikille, ainoa mistä se hermostui oli joulupukin kepin koputus.

Muutto meille vähän toistakymmenen kilometrin päähän ei ollut Mustille helppo. Siihen aikaan koiria ei pidetty kiinni, vaan ne saivat liikkua ulkona vapaana. Kolme kertaa se ulos päästyään karkasi entiseen kotiinsa ja Kalle-setä toi sen takaisin mopolla. Musti matkusti suljetussa pahvilaatikossa, joka oli sidottu köydellä tarakalle.

Meille siitä tuli perheenjäsen, joka oli mukana kaikessa. Mieleenpainuvinta oli Mustin käytös kun pikkuveljeni tuotiin laitokselta kotiin. Vauvan koppa oli kamarin pöydällä. Musti hyppäsi tuolille, nosti etutassut pöydälle ja kurot tautui kohti uutta perheenjäsentä uteliaana, mutta hiljaa ja lempeästi. Tyynesti, joskin nolona se alistui esittämään vauvaa leikissäni, jolloin puin sille pikkuveljen nutun ja myssyn.

Vielä vanhoilla päivillään Musti sai kaksi pentua. Syksyllä viljankorjuun aikaan se oli kiimassa eli sillä oli juoksuaika. Väki oli pellolla, minä koulussa, Musti oli suljettu sisälle. Kamarin ikkuna oli kiinni, mutta vain alahaka suljettuna. Viisas koira sai sen avattua ja karkasi lemmen poluille.

Oli hauska seurata kuinka Musti koulutti pentujaan sisäsiesteiksi. Rankaisi liruttelusta käpälällä kurittamalla, hoptutti alas porstuan portaita kuonolla tökkimällä. Mustin oma kulkeminen portaissa alkoi olla jo hankalaa nivelvaivojen suhteen. Sillä lienee ollut vanhuuden reumatismi.

- Musti Sekarotuinen oli paras metsästyskoira, mitä minulla on koskaan ollut, sanoi isä.

Hän, joka myöhemmin intoutui puhdasveristen Suomen ajokoirien kasvatukseen, näyttelyiden ja ajokilpailujen tuomarointiin.

Minulle Musti oli uskollinen, luotettava tuki lukioikäni asti. Sille uskoin syvimmat salaisuuteni. Vieläkin voin itkun tullen tuntea sen lämpimänä painuvan kylkeeni ja kielen liipaisevan kyyneleet poskeltani.

## UUSI TYÖNTEKIJÄ



Olen Aku Perkkiö, 25-vuotias ja yhtenä isona intohimonani on kaikki luontoon liittyvä tekeminen, oli kyse sitten metsästyksestä, kalastuksesta tai ihan vain luonnossa samoilusta!

Aloitan työt Raahen Psyky ry:ssä toukokuun alusta ja tarkoitukseni on tuoda asiakkaille positiivista energiaa luonnon avulla. Itselleni jo vuosia luonto on toiminut henkireikäenä vaikeina aikoina ja haluan tarjota sen mahdollisuuden myös muillekin.

Harrastuksiini kuuluu myös kaikenlainen entisöiminen, rakentelu ja mikä vain askartelu, jossa pääsee käyttämään mielikuvitusta sekä kädentaitoja. Mielelläni opastan sinua projekteissasi! Lemmikkieläimet ovat aina olleet suuri osa elämäni. Minulla onkin ollut laidasta laitaan lemmikkejä jyrksijöistä matelijoihin, koirista kaloihin sekä hyönteisiin, ja niistä voimme aina keskustella!

Hihastani minua voi nykäistä aina, ja odotankin innolla kohtaamisia niiden kaikkien mahtavien persoonien kanssa, joita tulen tapaamaan osana Raahen Psyky ry:tä.

Aku Perkkiö

Mieleinen  
1/2022

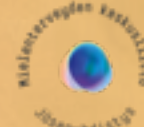
Lehden toimitusryhmä:  
Jouko Kastelli, Eila Nikula, Sirkka Kerttula.  
Kansikuva: Eila Jaakola, Söpö-koira.  
Lehden paino/taitto:  
Rannikon Laatupaino Oy/Hanna Tenkula  
Raahen Psyky ry, www.raahenpsyky.fi  
Jäsentupa, Rantakatu 58, 92100 Raahen

Puheenjohtaja;  
**Risto Heinonen**  
**Niina Lukinmaa**  
toiminnanohjaaja  
044-278 6679  
**Merja Mustonen**  
vapaaehtoiskoordinaattori  
044-299 4076  
Sähköpostit:  
etunimi.sukunimi@raahenpsyky.fi

**Sirkka Kerttula**  
järjestösihteeri  
044-323 7342

**Marjo Huotari**  
ohjaaja  
044-077 9960

**Pia Hurnanen**  
järjestöapulainen  
041-499 7383





# TÄRKEINTÄ ON KOHTAAMINEN

Vierailin Omaisten ryhmässä Psykyken Jäsentuvalla maaliskuun alussa. Ryhmä on kokoontunut 20 vuotta.

- Sirpan kanssa olemme olleet mukana alusta asti, kerroo Valma. Ensimmäinen kokoontuminen oli Kreivinajassa ja ohjaajina toimivat Kauko Haarala ja Tanja Kippola. Kun Tanja lähti vauvalomalle, Sirpa oli jo käynyt ryhmänohjaajakoulutuksen ja hän jatkoi ohjaajana.

Ryhmään ovat saapuneet myös Anna-Maria, Irma ja Tarja. Anna-Maria kertoo käyneensä ryhmässä Pyhäjoelta saakka 13 vuoden ajan.

- Mielenterveysongelmista kärsivä omainen voi olla puoliso, lapsi, sisarus tai oma vanhempi, hän täsmentää.

Kyselen, miten itse kukin on tullut mukaan ryhmään.

- Tarve tietää asioista omaisen sairastuttua oli valtava ja tulini mukaan luettuani lehti-ilmoituksen, sanoo Sirpa.

- Samoin tulini minä, kertoo Irma.

- Sairastumisvaiheessa tarvitsin tietoa, pelkkä sairauden kanssa vellominen oli raskasta, mainitsee Tarja. Anne-Marialle suositteli ryhmää yksityislääkäri.

- Viimeinkin paikka, jossa voi puhua samankaltaisia ongelmia kokeneiden kanssa, eikä tule tyrmätyksi, painottaa Irma.

- Ryhmässä voi kysyä neuvoja ja saada vinkkejä, lisää Anna-Maria.

- Keskeistä ryhmässä on vertaistuki, pääsemme puhumaan ymmärtävässä porukassa, Sirpa sanoo. Ryhmässä on käynyt myös vieraita Hyvän mielen talosta Oulusta ja Raahen mielenterveyskeskuksesta sekä hoitaja että lääkäri. Tieto sairauksista ja lääkityksistä on tärkeää.

Tarja huolehtii myös iäkkäistä vanhemmistaan ja kertoo käyneensä Omaisoivassa juttelemassa. Sieltä hän toi ryhmään tietoa edunvalvontavaltuutuksesta.

- Hei nyt kun meidät on kutsuttu koko porukka sinne Omaisoivaan tutustumaan, niin käydäänkin samalla Mannussa pizzalla, se olisi meidän kevätruokailu, innostuu Irma.

Omaisten ryhmän toiminta syntyy porukassa esiin tulleista tarpeista. Aina on mahdollista käydä kuulumiskierros omaisen tilanteesta. Toisinaan juttu kulkee muissa asioissa. Erityisen mukavana ryhmäläiset muistelevat viime kesän retkeä Kalajoen luontoon. Kaksi kertaa vuodessa ryhmä käy yhdessä syömässä. Sirpan järjestämä jouluaskartelu oli mukavaa ja joku heittääkin ilmaan ajatuksen mahdollisesta pääsiäisaskartelusta.

Kolmen viikon välein kokoontuvassa ryhmässä on ollut enimmillään yhdeksän jäsentä. Ryhmä on avoin eli sinne voi tulla mukaan uusia aina, kun ryhmä kokoontuu. Ryhmässä on ollut mukana myös miehiä.

- Olisi hienoa, kun ryhmään tulisi uusia jäseniä ja heidän mukanaan uusia tuulia, Sirpa toivoo.

- Moni voi olla niin uupunut, ettei jaksakaan mitään uutta ja kynnystäkin varmaan on, miettii Anna-Maria.

- Joku vuosi meni 1-2 ryhmäläisen kanssa. Nekin tapaamiset olivat tärkeitä, koska ihan pienessä porukassa pu-

hutaan eri tavalla, muistelee Sirpa. Hänestä on luontevaa kokoontua Psykyken tiloissa. Monessa paikkaa Omaisten ryhmät kokoontuvat seurakunnan tiloissa.

- Kun olin täällä Psykyken Jäsentuvalla jakamassa aamupuuroa, ilahduin nähdessäni hyväntuulisia mielenterveyskuntoutujia. Aina ei tarvitse tuijottaa pelkästään oman läheisen mielialoja, Sirpa jakaa kokemuksensa.

- Olen saanut tästä ryhmästä uusia ystäviä, on tärkeää kuulua johonkin porukkaan, Tarja pohtii. Valma kertoo luopuneensa talviautoilusta. Hän pääsi Kokkolaan lapsenlapsensa häihin Sirpan kyydillä.

- Olemme osallistuneet Hyvänmielen talon koulutuksiin ja omaispäiville. Olin viimeksi Kajaanissa ja siellä oli ensi kertaa mukana myös ala-asteikäisten lasten vanhempia, Sirpa kertoo. Hyvänmielen talo järjestää paljon toimintaa omaisille Pohjois-Suomessa. Koolla olevat naiset ovat kaikki käyneet jossain vaiheessa Prospect-koulutuksen, joita on järjestetty pitkästi toistakymmentä vuotta. Prospect tarkoittaa suomeksi eteenpäin katsomista.

Ryhmäläiset ovat kokeneet Prospect-koulutukset voimaannuttavina.

- Oli ihanaa saada puhua vain itsestä, Sirpa hymyilee. Prospectissa omaisen tilanne yhdistettiin omiin voimavaroihin, Tarja nostaa esiin tärkeän näkökulman. Anna-Marian koulutuksessa oli kahdeksan kokoontumiskertaa ja vielä yksi viikonloppu. Prospect-koulutus on voitu suunnata, omaisille, kuntoutujille ja ammattilaisille erikseen. Sirpan koulutuksessa viimeinen päivä oli kaikille yhteinen ja siellä pohdittiin yhteistyömahdollisuuksia.

- Myös Raahessa järjestetään Prospecteja tarpeen mukaan, sanoo Anna-Mari.

Tänään koolla olevat ryhmäläiset eivät kaipaa nyt itselleen koulutusta. Omat voimavarat ja jaksaminen pitää muistaa ottaa huomioon. Kukin osallistuu oman omaisensa hoitoneuvotteluihin. Omaisten ryhmä on vapaaehtoisuustoimintaa. Ryhmän puheissa nousee useasti esiin kaikkein tärkeimmäksi asiaksi kohtaaminen, toisten ihmisten tapaminen.

- Rohkeasti mukaan vain mielenterveyskuntoutujien omaiset, Sirpa kutsuu.

**OMAISTENRYHMÄ**  
**MA 9.5. KLO 17**  
**JÄSENTUPA,**  
**RANTAKATU 58.**



# Eläin luo luottamusta työnohjauksessakin

Kokemukset eläinavusteisesta toiminnasta kannustavat yhdistämään eläinavusteisuutta myös työnohjaukseen. Työnohjauksella tarkoitetaan työskentelyä, joka pyrkii yksilön tai työyhteisön työn kehittämiseen ja ammattitaidon syventämiseen. Työnohjausta voi kuvata myös sanoin ”Työnohjauksessa puhutaan työstä, ja siitä, miten työ sinuun vaikuttaa”. Eläimet tuovat työnohjaukseen leikkisyyttä, joka nopeuttaa luottamuksellisen, turvallisen ilmapiirin syntymistä.

## LAAJA VALIKOIMA HARJOITUKSIA

Eläinavusteisella työskentelyllä tarkoitetaan toimintaa, jossa eläin on jollakin tavalla aktiivisesti mukana. Eläinavusteisessa työnohjauksessa eläin nopeuttaa turvallisen ilmapiirin syntymistä läsnäolollaan ja toimimalla aktiivisesti erilaisissa toiminnallisissa harjoituksissa.

Hevosten kanssa työskenneltäessä eläinavusteiset harjoitukset voidaan tehdä esimerkiksi hevoslaumaa tarkkailleen, hevosen kanssa karsinassa tai hevosta taluttaen. Koiran kanssa työskenneltäessä voidaan käyttää esimerkiksi tottelevaisuusharjoituksia tai agilitytehtäviä koirien esteradalla. Eläinavusteisesti työskentelevällä työnohjaajalla on käytössään laaja valikoima erilaisia harjoituksia, joista hän valitsee kuhunkin työnohjaustilanteeseen sopivan.

Eläinavusteiseen työnohjaukseen osallistuvilta ei edellytetä aiempaa kokemusta eläinten kanssa toimimisesta. He eivät myöskään tarvitse esimerkiksi ratsastusvarusteita, koska ratsastamista ei eläinavusteisessa työnohjauksessa käytetä menetelmänä. Ohjattavien tarvitsee tuoda mukanaan vain

säänmukainen vaatetus ja avoin mieli.

Eläinavusteisesti työskentelevältä työnohjaajalta sen sijaan edellytetään vankkaa eläinten käsittelytaitoa sekä kykyä valita ja kouluttaa työskentelyyn sopivat, turvalliset eläimet. Eläinten kehonkielen tunteminen sekä niiden mielentilan ja käyttäytymisen ymmärtäminen on turvallisen työskentelyn kannalta tärkeää.

## ”HEVOSISTA HUOKUU SISÄINEN RAUHA”

Eläinavusteista työnohjausta voidaan toteuttaa sekä yksilötyönohjauksena että ryhmämuotoisena. Ohjattavien tähänastiset kokemukset eläinavusteisesta työnohjauksesta ovat rohkaisevia. He kommentoivat muun muassa näin:

- ”Virkistävä, erilainen lähestymistapa totuttuun työnohjaukseen verrattuna.”
- ”Työnohjauksen jälkeen on voimaantunut olo.”
- ”Näistä hevosista huokuu sisäinen rauha. Löytäisinpä saman rauhan omassa työssäni.”



Yksi syy, miksi eläinavusteisuus toimii terapiassa ja työohjauksessa, on se, että eläimet tuovat vakavaan tilanteeseen leikkisyyttä. Leikkisyyden avulla eläinavusteinen työskentely nopeuttaa luottamuksellisen, turvallisen ilmapiirin syntymistä. Eläinavusteiset harjoitukset auttavat löytämään uusia näkökulmia, katsomaan asioita uudella tavalla.

## ELÄINAVUSTEISUUS JA LÄSNÄOLON TAITO

Eläinavusteiset harjoitukset työnohjaustapaamisen alussa auttavat pysähtymään hetkeen ja kuuntelemaan itseä. Toisen hyvä kuunteleminen edellyttää, että osaan kuunnella itseäni. Mitä minä tunnen tässä tilanteessa? Miltä tämä minusta tuntuu?

Jotta opimme olemaan läsnä toiselle, meidän tulee oppia tarkkailemaan, mitä itse tunnemme tässä ja nyt. Hiljentämällä mieleemme sisäisen metelin avaudumme olemaan läsnä ja kuuntelemaan.

Ohjattavien vuorovaikutukseen hevosen kanssa liittyvissä kommentteissa korostuu hyväksyvän tai myönteisen läsnäolon kokemus:

- ”Eläinten äärelle on rauhoittavaa pysähtyä ja unohtaa hetkeksi kaikki muu.”
- ”Hevosen rauhallinen läsnäolo rauhoitti omankin mielen.”
- ”Läsnäoloa eläinharjoituksessa, jäi hyvä luottavainen olo.”
- ”Mukavan rauhoittava vaikutus, läsnäolo ja hetkessä oleminen helppoa hevosten äärellä.”

## ELÄIMELTÄ SAATAVA PALAUTE ROHKAASEE POHTIMAAN OMIA TOIMINTATAPOJA

Hevonen haluaa vuorovaikutukseen, mutta se ei välitä ihmisen tittelistä, sukupuolesta, iästä tai siitä mikä kenenkin status työpaikalla on.

Eläinvalmentajana haastaa tunnistamaan itsessä tapahtuvia asioita ja sanoittamaan niitä. Pitäkö eläin minusta, haluaako se tulla kontaktiin kanssani? Entä jos olen jämäkää ja laitan eläimelle rajat, haluaako se sitten enää olla kanssani?

Eläimen kautta peilautuvana palautetta omista tunteista ja kehollisesta tilanteesta voidaan rauhallisesti havainnoida ja tarkastella.

Tämä puoli tulee näkyväksi muun muassa näissä ohjattavien kommentteissa:

- ”Tutkimusmatka itsen, omiin reaktioihin, auttaa ymmärtämään omaa ja asiakkaan käytöstä.”
- ”Hoksasin, että eläinten kanssa kohtaamiset ja työskentely ovat verrattavissa muihin kohtaamisiin.”

# POHDINTAA ELÄINTEN MERKITYKSESTÄ (ELÄMÄSSÄNI)

Minulla ja sinulla, meillä kaikilla, on tarve olla merkityksellisiä. Haluamme olla tärkeitä jollekin ja haluamme tehdä merkityksellisiä asioita. Haluamme rakastaa ja olla rakastettuja. Meillä on tarve koskettaa ja tulla kosketetuksi.

Ihminen ja hevonen ovat molemmat sosiaalisia, joille kiinnittyminen omaan laumaan on tärkeää. Meissä on paljon muitakin yhteneväisyyksiä, esimerkiksi tulkitsemme elekieltä, aistimme tunnetiloja, etsimme hyväksyntää muilta, sillä emme halua jäädä yksin, ja tarvitsemme turvan tunteen voidaksemme hyvin.

Hevonen toimii peilin lailla, heijastaen tunteemme ja käytöksemme takaisin. Reagointi on puhdasta, ilman taka-ajatuksia tai ennako-oletuksia. Hevonen on tilanteessa aidosti läsnä, aito itsensä, eikä piiloudu roolin taakse. Kun tiedostamme eläimen välittömyyden, on helpompi riisua oma naamio, pudottaa rauta-aidat ympäriltämme ja uskaltautua tuntemaan ja kokemaan, olemaan ehkä heikko ja epävarma, mutta silti tärkeä ja merkityksellinen. Aidon kohtaamisen ja aidon vuorovaikutuksen kokeminen on voimauttavaa.

Eläinavusteisessa työssä eli ammatillisessa työskentelyssä eläinten kanssa ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi, hyödynnetään mm. tätä aitoa kohtaamista ja aitoa läsnäoloa. Ammatillaisen ohjauksessa, hänen eläintyöparinsa kanssa, voi turvallisesti harjoitella eri taitoja juuri omalla tasollaan ja kokea merkityksellisyttä sekä tulla hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on.

Mielestäni ihan parasta hevosen tai minkä tahansa lemmikin kanssa on se tunnetila, yhteenkuuluvuuden ja sanattoman ymmärryksen kauneus, rauha ja rakkaus. Lemmikin seurassa voin olla hyväksytty ja rakastettu sellaisena kuin olen. Saan olla sosiaalinen sillä tasolla kuin osaan ja pystyn, juuri tänään. Sanaton yhteys riittää. Olemme vierekkäin, hengitämme samaa ilmaa, nyt on näin ja näin on hyvä.

Kaunista kevättä ja muista rakastaa ja pitää huolta itsestäsi, sillä juuri sinä olet tärkeä <3





Hevoset laiduntamassa.

## ELÄINTEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET JA ELÄINAVUSTEISUUS

Jokainen lemmikin omistaja tietää käytännössä, että eläimet lisäävät hyvinvointia. Raskaan työpäivän jälkeinen kävelylenkki lemmikin kanssa piristää kummasti ja lemmikin halaaminen on lohduttavaa. Asiaa on tutkittu myös tieteellisesti. Eläimet lisäävät tutkimusten mukaan hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. On todistettu, että eläimet lisäävät hyvinvointihormoni oksitosiinin tuotantoa ja vähentävät stressihormoni kortisolin tuotantoa. Eläinten läsnäolon on todettu laskevan sydämen sykettä ja verenpainetta. Eläinpeiteelit parantavat vastustuskykyä ja ehkäisevät allergioita.

Eläimet eivät tuomitse eivätkä esitä mitään. Eläimet ovat aitoja ja antavat muidenkin olla aitoja. Eläinten kanssa jokainen saa olla sellainen kuin on. Eläimet sallivat myös kosketuksen. Joillekin ihmisille eläimen koskettaminen saattaa olla ainut koskettaminen toiseen elolliseen pitkiin aikoihin, jopa vuosikausiin. Eläimet mahdollistavat myös sosiaalisten kontaktien muodostumisen ja kuuluisen yhteisöön. Eläimet saavat liikkeelle ja voivat olla päivän ainoa syy poistua kotoa. Eläimet rauhoittavat ja auttavat keskittymään. Eläimet parantavat vuorovaikutusta ja omien tunteiden ilmaisua. Omia ajatuksia ja tuntemuksia on helpompi välittää eläimen kanssa tai eläimen kautta kuin ilman eläintä.

Nykyään eläimet ovat mukana monissa töissä, ja eläinavusteisuus on kasvamassa valtavassa määrin. On olemassa esimerkiksi koulukoiria, kaverikoiria, eläinkahviloita, kuntouttavaa maatilatoimintaa, sosiaalipedagogista koira- ja hevostoimintaa, ratsastusterapiaa ja eläinavusteista valmennusta.

Juurikkahaan ratsutilan toiminta on eläinavusteista valmennusta. Tällainen valmennus on ratkaisukeskeistä. Se tarkoittaa sitä, että toiminta on ammatillista ja sillä on tavoitteet, jotka lähtevät aina asiakkaasta itsestään. Tavoitteet saavutetaan ratkaisukeskeisten menetelmien avulla. Ratkaisukeskeisyys perustuu asiakkaan omiin voimavaroihin. Ratkaisu löytyy siis aina meistä itsestä! Valmennus voi olla yksilövalmennusta tai ryhmävalmennusta. Eläinavusteisessa valmennuksessa mukana on lisäksi eläin ja lähtökohtana on hyvinvoiva eläin. Eläin on valmennuksessa työpari, ei missään nimessä työväline. Eläin saa osallistua haluamansa mukaan ja aina kertoa oman mielipiteensä, jota kunnioitetaan.

On kevät. Nyt kannattaa lähteä ulos seuraamaan kevään ja muuttolintujen tuloa. Otetaan mallia eläimiltä ja pysähdytään hetkeen nauttimaan elämästä. Ei murehdita menneitä eikä suunnitella tulevaa. Vain ollaan.

Päivi Mattila, Juurikkahaan ratsutila



Eläintyöpari.



# Nuorten Klubi

**Nuorten Klubi kokoontuu tiistaisin klo 15-17, yleensä Jäsentuvalla, mutta nykyään myös enenevässä määrin ryhmä suuntaa muualle.** Ryhmässä toimii kaksi nuorta vetäjinä ja noin joka toinen kerta mukana on ollut Psykyken työntekijä tai Valpas2-hankkeen työntekijä.

Tuvalla kokoontumisissa jutellaan kahvikupposen äärellä ja paljon on pelailtu lautapelejä. Joskus on käyty kävelyllä tai katsottu elokuvaa. Kevään ja kesän aikana otetaan ilo irti Suomen luonnosta: on käyty makkarapaistossa, melomassa, jäätelöllä ym. mitä keksitään. Nyt käytiin Antun Alpakkoilla tutustumassa Antun 10 ihanaan alpakaan. Jokainen heistä oli oma persoonansa ja me saatiin tutustua tähän mielenkiintoiseen lajiin sekä syöttää niille porkkanoita. Yksi alpaka valjastettiin mukaan pienelle kävelylläkin (josta hän ei tosin kovin innostunut, sillä näytti, että lauman mukana olisi ollut mukavampaa olla).

Tulossa on myös toukokuussa Juurikkahaan ratsutilalle vierailu (hevosten hoitoa ja talutusratsastusta) ja lisäksi tarkoitus on käydä tänäkin vuonna melomassa ja mm. elokuulle mietittiin sauna-uintireissua johonkin lähelle.

Retkille menemme yleensä kimppekyydeillä ja niihin pitää etukäteen ilmoittautua. Tuvalle voi vain tulla, kun aikataulu sopii itselle. Joskus on käynyt niin, ettei ketään tullut, jolloin vetäjät ovat odotelleet vähän yli kolmeen, jonka jäl-



Tää on niin huippua olla yhdessä rinnakkain.

keen ovet on laitettu kiinni. Joten jos olet tulossa ryhmään, tule ajoissa paikalle tai ilmoita esimerkiksi työntekijöille, että olet tulossa myöhässä, niin tiedetään odotella. Ryhmälle on luotu oma Whatsapp-ryhmä, johon liitetään kaikki halukkaat. Tiedotus hoituu muuten lähinnä yhdistyksen Facebookin kautta ja niille, jotka ovat antaneet numeronsa, lähetetään poikkeusohjelmasta tekstiviestit.

Ryhmään mahtuu mukaan kaikki uudetkin, joten tervetuloa kaikki alle 36-vuotiaat aktiiviseen joukkoomme mukaan!

Teksti: Jouko Kastelli

## HARRISUVANTO

Monenmoisia kalareissuja on jäänyt nuoruudesta mieleeni. Eräs niistä liittyy harjuksen eli kotoisemmin harrin pyyntiin. Eräänä keskikesän lämpimänä iltahetkenä pakkasin kalastusroippeni reppuun ja suuntasin polkupyörällä Tuomiojan tien kautta muutaman kilometrin pohjoisen päin. Määränpääni oli pienoinen joki, jossa ainakin ennen vanhaan oli luontainen ja vahva harjuskanta.

Joki virtailee syvällä uomissaan, se on tavallaan ikään kuin eräänlainen kanjoni. Lukittuani polkupyöräni lähdin rämpimään jokivartta kesän helle ja sääsket seurani. Saa-vuin pian suurehkon suvannon partaalle. Huomioni kiinnitti hyvin pienet ”tuikit” veden pintaan. Oletin, että siinä olisi särjet iltasyönnillään. Mutta kun katsoin tarkemmin huomasi, että siellähän oli isoja kaloja, jotka nähtävästi pyydystivät hyttysiä veden kalvolta. Harjuksia tajusin! Siis-pä virveli pyyntikuntoon ja viehe veteen. Valitsin erittäin pienen uistimen, minilipan. Olihan tiedossani, että harjuksella on hyvin pieni suu. Ja hetkessä täppäsi, noin puolikiloinen harjus ottaa hanakasti lippaan ja onnekaasti sain sen rannalle. Se oli komea kala! Harjus on tietääkseni kokonsa suhteutettuna voimakkain lohikala ja sillä on hyvin iso, hieman purjeen tapainen selkäevä. Kelpasi sitä katsella. Mutta nyt tuli kiire: lippa veteen ja lisää pyytämään tätä ja-



loa vedenviljaa. Ja niinhän siinä kävi, että siinä tohinassa ja todella jännittyneenä kun olin, lipan osumatarkkuus petti pahasti. Uistin tarttui kiinni suvannon rannan tuntumassa olevaan puun juurakkoon. Ja tietysti se oli yhtä sähläystä ja siima meni poikki! Yritin vielä pyytää pienellä Droppenilla, muuta epäonni tuotti niin paljon häiriötä aroille jalokaloille, että ei tietenkään täppänyt enää. Että semmoinen loppu taas kerran oli ahneudella!

Teksti: Jouko Kastelli, kuva: Katja Koivumaa

# RONTTI ON KAIKKIEN KAVERI



*Kukas se sieltä kurkistaa... Se on Rontti, joka tervehtii leppoisasti Woimalassa kävijät. Rontti on tärkeä osa Woimalan arkea.*

”Olohuoneeseen” löntystää kookas otus, nuuhkaisee pari kertaa ja asettuu vierelle ni laiskanoloisesti makoilemaan. Kyseessä on Rontti, kaverikoira joka on Woimalan itseoikeutettu, rakastettu lemmikki. Rontti on ohjaaja Katja Koivumaa koirana, ja siitä on muodostanut oleellinen osa Woimalan arkea.

Mt/päihdekuntoutujat, jotka ovat Woimalan asiakkaita, kertovat Rontin olevan kiltti ja ystävällinen ja että se hyväksyy tasapuolisesti kaikki. Se tuo ympäristöön rauhaa ja iloa.

Rontti on amerikanbulldogin ja amerikanpitbullterrierin risteytys ja se on seitsemivuotias uros. Koiran lempipuuhaa on sohvalla köllöttely ja mieliruoka on nakit. Ronttiin voi tutustua vaikkapa käymällä perjantaisin Woimalassa, jolloin siellä on avoimet ovet klo 9-13.

- Woimalan asiakkaat ovat kuntouttavassa työtoiminnassa olevia henkilöitä ja asiakkaaksi voi hakeutua esimerkiksi ottamalla yhteyttä omaan sosiaaliohjaajaan kertoo Katja, joka toimii Woimalan sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajana.

Teksti ja kuva: Teemu Rautio

## Ystävistäni parhain

Oli keväisen päivän aamu. Aurinko ja päivänvalo nostivat mielialaani. Olin aloittamassa työtehtäviä uuden kerrostalon pihamaalla. Ennen kuin ehdin käynnistää työkonetta,

kuulin talon kolmannen kerroksen parvekkeelta kovaäänistä keskustelua kissasta.

Kuinka ollakaan, hetken kuluttua parvekkeelta lensi maahan vaaleanruskea kissanpoikanen.

Menin kissanpoikasen luo, se oli vähän pökerryksissä eikä lähtenyt pakoon. Nostin sen sylini, silittelin ja juttelin sille rauhallisesti: ”Kuulin, kuinka sinusta puhuttiin rumasti ja hei-

tettiin pihalle. Voi sinua penturukkaa, minkälaisen kohtalon sait. Sinä olet söpön näköinen. Minäpä taidan viedä sinut uuteen kotiin”.

Kannoin kissanpoikasen työautoni sisälle ja vein sen kotiini. Kotipihalla huomasin, että se oli todella peloissaan. Sillä oli karvat ja korvat pystyssä. Se sähisi minulle. Aloin taas hiljalleen puhutella sitä ja pikkuhiljaa se antoi silittää itseään. Siitä alkoi kissanpoikasen ja minun yhteinen, parempi elämä. Annoin kissanpoikaselle nimen Pöppi.

Pöppi oli ystävistäni parhain. Sain lempeää läheisyyttä ja lämpöä. Se tykkäsi olla sylissä ja kehrätä, kun silittelin sitä. Pöppi saattoi nuolaista minua käsivarresta. Näin se varmastikin osoitti minulle ystävällisyyttä ja kiitollisuutta.

Yksinäisyyden kokemukseen sain paljon mukavaa pientä puuhastelua. Ensi alkuun Pöppi eli ”Ollin oppivuosia” opettellen mm. sisäsiistiksi. Kerroin omia tarinoitani, tunteitani ja kommelluksia Pöppille. Aina se jaksoi kuunnella minua. Meillä oli tapana syödä päivällinen yhtä aikaa, käydä ulkoilemassa ja nukkua vierekkäin.

Pöppi-kissan ja minun ystävyys kesti 28 vuotta. Eräänä jouluna jouduin hautaamaan rakkaan kissa-ystäväni kotipihalleni kuusen alle. Oli se kova paikka raavaalle miehelle.



*Tulassa!*

**MENOVINKKI!**

**Mee mehtään, tuu mukkaan -tapahtuma  
Praatissa 11.6.22 klo 12-16**

Lähialueiden luontoliikuntatoimintojen esittelyä, yhdistysten esittelyä ja muuta mukavaa, kuten arpajaiset. Seuraa ilmoittelua. Psykke mukana tapahtumassa.



# Kissa

Istuin kesäpäivänä ulos keinuun. Oli idyllistä, peipponen lauloi pihapuussa ja aurinko paistoi.

Rauha-kissa hyppäsi ruohikolta syliini, ynähti vaivalloisesti ja katsoi minua. Kun silitin sitä, tunsin laihan selän. Se katsoi minua viisas ilme silmissään. Vastasin: niin Rauha, me olemme vanhoja molemmat. Rauha naukaisi, yritti kehäystä joka oli pientä ja katkeilevaa.

Mietin aikaa, kun Rauha tuli meille. Sen entiset omistajat olivat eronneet ja kissa tuotiin meille. Rauha oli opetettu siistiksi ja se oli leikattu. Ensimmäiset päivänsä istui ikkunalaudalla ja tuijotti herkeämättä pihatielle. Ruoka ei kelvannut.

Oli helppo nähdä; se odotti isäntiään. Uskollisesti se katselee ulos, pää liikkui ohikulkijoiden mukana. Sille tärkeät ihmiset pysyivät poissa. Sen olemus painui, se todella suri.

Vähitellen Rauha hyväksyi meidät perheekseen. Siitä tuli rauhallinen ja lempeä, puhuva kissa. Vastasi puheeseen naukaisulla. Rauha oli niin perheenjäsen, että entisten kolmen perheenjäsenen sijaan meitä tuntui olevan neljä. Rauha oli suorastaan keskipiste.

Kissalle oli kesällä terassilla oma peti, josta se seurasi luonnon elämää. Silloin ei vielä ollut kissojen kiinnipito pakollista ja onneksi Rauhakin sai kulkea vapaasti. Rauha kulki hitaasti ja suorastaan arvokkaasti. Jopa naapurit oppivat keskustelemaan sen kanssa.

Kerran se oli vähällä kadota. Se oli hypännyt salaa aution, kun menimme verotoimistoon asioille. Kun auto pysähtyi parkkipaikalle, hyppäsi Rauha kaikkien yllätykseksi ovesta ulos ja paineli tiehensä niin nopeasti, että pienen hetken päästä sitä ei näkynyt enää missään. Haimme ja haimme, kutsuimme ja odotimme.

Kävin hoitamassa veroasian ja taas kutsuimme Rauhaa. Se näytti todella kadonneen. Kävimme pikaisesti kotona syömässä ja lähdimme taas etsimään.

Ajattelin, miten arka se oli kodin ulkopuolella. Se ei varmasti uskaltaisi lähteä juoksemaan kadulle.

Mitä jos se olisikin parkkipaikan vieressä olevien puiden suojassa?

Juoksin puiden luo ja kutsuin. Siellä se todellakin oli! Kissa kyyhötti puun alla niin pieneksi painuneena, että emme olisi löytäneet, jos emme olisi sitä varta vasten puun alta etsineet. Rauha ei yrittänytäkään kadota, kun otin syliini.

Tapahtuman jälkeen Rauha oli enemmän perheenjäsen.

Entiset perheenjäsenet kävivät Rauhaa katsomassa. Mutta mitä se teki. Muutaman kerran kieritti häntänsä ja lähti pois. Oli selvästi loukkaantunut.

Vuosien aikana opin, että kissa on herkkä eläin. Se on pelkkää tunnetta. Sen ilo näkyy, viha näkyy, sen ehdoton rakkaus näkyy. Kiintyminen perheeseen näkyy.

Oli muutamia ihmisiä, joista se selvästi varoitti juoksemalla kovaa vauhtia ihmisen ympärillä ja sitten pakenemalla ja sama uudestaan. Tuota kissan ominaisuutta ei varmasti ole tutkittu.

Rauha leikki syksyisissä lehtikasoissa, se meni piiloon ja hyppäsi sieltä innoissaan. Se kulki ja haisteli joka puolella pihaa perässäni. Se tiesi varmasti jokaisen kylvämani siemenen ja istuttamani kukan. Rauha oli ystävällinen. Vieraillekin kehräsi.

Meihin Rauha oppi luottamaan niin, että nukkui selälään sohvalla, rentona ja huolettomana nautti elämästään ja unestaan. Kun kissa näki unia, sen suu liikkui nopeasti ja se teki lyhyitä naukaisuja.

Mitä tahansa teinkin, se tarkasti matkani. Lähtiessäni asioille, se nuuhki kassini ja seurasi pukemistani. Pihalla se kulki perässä, kun tein pihatöitä. Vieraiden tulon se seurasi tarkkaan, pani merkille vieraiden laukut tarkistamalla niiden hajun.

Sitten se ei enää seurannutkaan. Oli omassa korissaan eikä tullut mukaani.

Ja siinä Rauha nyt istui, 20 vuotta myöhemmin. Paljon oli yhdessä nähty, monta elämänvaihetta eletty. Nyt Rauha oli elämänsä illassa. Puhuin, että tällaista on elämä. Eletään pieni hetki ja sitten kuollaan. Se naukaisi lyhyen, karhean naukaisun. Tottahan kissa tiesi elämän lait.

Ne olivat Rauhan viimeiset päivät. Pian se oli vietävä piikille. Saatoin sen lääkärin pöydälle asti ja puhuin siihen saakka, kun se kuoli.

Rauhan kuolema jätti kotiin tyhjän paikan, jota ei mikään korvannut. Mutta se myös toi meille leikin ja ilon ja ennen kaikkea jätti opetuksen: Eläimet ovat syvästi tuntevia otuksia, niiden uskollisuutta ja rehellisiä tunteita on hienovaraisesti kunnioitettava.

Kaija

## Väsynyt alligaattori

*Väsynyt alligaattori  
kaislaa taas pureskeli*

*Kuinka näin kävi  
Minä peto pelottava  
en jaksa enää olla*

*Minä tahtoisin vaan  
uimalelukaupan  
Asiakkaille hymyilisin  
kuulumisia kyselisin*

*- Eila Nikula -*

Teksti: Jouko Kastelli, kuvat: Niina Lukinmaa

## MERIMIESARKKU, NUKKEKOTI... ENTISÖINTI- JA KUNNOSTUSRYHMÄSSÄ VAALITAAN KÄDENTAITOJA



Anne ja Juha toivat kunnostettavaksi saunajakkaran. Anne muistuttaa, että itse tekemällä saa kokea onnistumisen ja työn iloa.



Pia Hurnasella on työn alla todella arvokas, vanha puutuoli. Hän kannustaa tulemaan kursseille rohkeasti mukaan, aiempaa kokemusta entisöinnistä ei vaadita.

Psykyen Jäsentuvan ryhmähuoneessa on tekemisen meininki. Puolenkymmentä innostunutta ryhmäläistä on syventyneenä entisöinnin ja kunnostuksen saloihin. Meneillään on ”Kunnosta ja korjaa”, jossa on ryhmän ohjaajana Psykyellä hiljattain työnsä aloittanut järjestöapulainen Pia Hurnanen. Hän on saanut alalle kolmen vuoden koulutuksen Lybeckerin opistossa.

- Jäi niin sanotusti ”levy päälle” ja hommat entisöinnin/kunnostuksen parissa ovat jatkuneet opintojen jälkeenkin, Pia naurahtaa.

- Nykyään on vallalla liikaa kannattavuusajattelua. Mutta miksi ostaa aina uutta, kun voi kunnostaa entistäkin, pohtii Hurnanen.

- Vanhoilla esineillä, kuten esimerkiksi tuoleilla on myös tunnearvo, jatkaa ryhmäläisistä Liisa, jolla on työn alla nukkekodin balsapuinen kalusto.

Ryhmätilan katseenvangitsijana on pöydällä komeileva, todella vaha merimiesarkku.

- Löysin sen kirpputorilta. Joskus kirpparilta tekee todellisia löytöjä valottaa Pia. Hänellä itsellään on juuri meneillään vanhan, arvokkaan tuolin

hiominen. Työmenetelminä entisöinnissä onkin usein entisen maalin poisto, edelleen myös vahataan, öljytään, maalataan, lakataan, pakkeloidaan... Anne Hautala ja Juha Pirinen ovat tuoneet ryhmään myös kunnostettavan esineen. Se on saunajakkarana.

- Omin käsin tehdystä työstä saa myös hyvän mielen ja onnistumisen ilon, huomauttaa Anne.

Liisa viimeistelee nukkekodin pikkuruksia esineitä herkin sormin.

- Minulla on autotallissa todella iso, vanha kukkapöydän jalka, johon on kaiverrettu vuosiluku 1880, Liisa kertoo ja hän suunnitteleeekin pöytätasen työstämistä tuohon ammuin sorvattuun pylvääseen.

Mutta minkä kokoluokan esineitä ryhmässä voidaan entisöidä tai kunnostaa? Karkeana jakona voidaan Hurnasen mukaan pitää sellaisia esineitä, jotka itse jaksaa kantaa mukanaan ryhmään. Entisöintikurssi koostuu perjantaisin Jäsentuvalla ja se jatkuu toukokuun loppuun saakka.

- Aiempaa ryhmäkokemusta ei vaadita rohkeasti mukaan kaikki asiasta kiinnostuneet, kurssinvetäjä rohkeiseen.

Teksti: Eila Nikula

## Murreture

On talvi vuonna 2034. Raahen Velkaperällä erään talon pihalla katselee nainen kaukoputkella tähtitaivasta. Hänellä on seuranaan rauhallinen kymmenvuotias suomen pystykorva.

- Arvaa mitä näen kuun lisäksi Murreture?

- Vuh vuh vuh..

- Aivan, tähtisumua.

- Hau?

Tuo iso keskitaivaalla on Uranus-planeetta.

- Hau hau hauuu?

- No odotas niin etsin. Koillisessa näkyy Pegasuksen tähtikuvio, kaakossa Neptunus-planeetta ja sen alapuolella Jupiter.

- Hauu?

- Joo, lounaassa taitaa olla Cassiopeian tähtikuvio. Luoteessa näkyy selvästi Ajomiehen tähtikuvio.

- Hau?

- En tiedä onko isä siellä. Ehkä hän liftailee pitkin lin-

nunrataa. Äiti saattaa olla jollain Ajomiehen tähdistä parikissa vilttinsä ja muistikirjansa kanssa.

- Vuuh vuuh...

- On heillä puhelimet siellä toki. Voivat soitella toisilleen ja muille avaruuteen muuttaneille.

- Murr mur?

- Andromedan galaksi taitaa on meitä lähinnä. Niin olen katsonut iskän minulle jättämistä tähtikartoista.

- UUU...

- Ulvotko sinä kuuta Murreture?

- Uu uu..

- Ai kylmä? Käydään puiston reunassa minilenkki ja sitten sisälle takkatulen lämpöön.

- Vuh vuh!

- Tiedän tiedän, sinä haluat meidän muuttavan pysyvästi tähän puulämmitteiseen mökkiin asumaan. Minä edelleen harkitsen asiaa. Auttaisitko puunkannossa Murreture?

- Vuuh vuh!



## Kissaäidin tarina

Minulla oli ollut kissoja aikaisemminkin, mutta Mara ja Elmo olivat lapseni. Mara ja Elmo tulivat minulle vuonna 2004, asuessani Helsingissä. He olivat ystäväni kissan pentuja. En ollut ajatellut sen kummemmin kissan ottamista. Mutta kun ystäväni kysyi minulta, ottaisinko Maran ja Elmon, ja nimenomaan samassa paketissa, se tuntui vaan oikealta.

Mara oli poika, nimensä sai luonteensa perusteella: marakatti. Hän oli aina kiipeilemässä joka paikkaan kuin pieni apina. Elmo oli tyttö. Häntä luultiin ensin pojaksi, kun oranssit maatiaiskissat yleensä ovat poikia. Kävikin ilmi että Elmo oli tyttö. Mutta nimi jäi, kun hän oli jo sen oppinut. Ja Elmo oli hyvä nimi, pörröinen ja pehmeä.

Siinä vaiheessa elämää oli jo minulle aika selvää, että ihmisäitiä minusta ei tulisi. Mutta kissaäidin rooli tuntui hyvältä. Olin kärsinyt masennuksesta enemmän tai vähemmän vuosia jo silloin. Kaipasin tarkoitusta ja kiintopistettä elämään. Kissat toivat sitä.

Kissoillekin tulee kaikenlaisia sairauksia, kuten ihmisille, ja vuonna 2006, Maralla todettiin virtsateissä sakkua. Silloin jouduttiin Maralle tekemään katetrinteja, jotka eivät autta- neet. Pelkäsin menettäväni poikani Maran jo kaksivuotiaana.

Lopulta viimeinen oljenkorsi oli iso leikkaus Viikin eläin- sairaalassa, Maralle tehtiin tyttöjen pissatiet. Onneksi minulla oli ymmärtäväinen pomo, kissaihminen itsekin. Joten sain vapaata töistä että pystyin viettämään Maran kanssa aikaa sairaalassa.

Onneksi leikkaus onnistui hyvin, Mara oli nuori ja vah- va ja hyväkuntoinen. Hän joutui pitämään kipulaastaria ja syömään lääkkeitä, joiden antaminen olikin sitten operaatio itsessään. Mutta pissa lähti kulkemaan hyvin, eikä Marasta tyttöä tullut, vaikka tyttöjen pissatiet tehtiin. Poika hän oli edelleen.

Masennukseni kärjistyttyä vuonna 2009 siihen pisteeseen, että muutto takaisin pohjoiseen oli oikea ratkaisu, ja kissat muuttivat minun kanssani Raahen.

Muutto oli pitkälinen prosessi. Sain asua väliaikaisesti perheen nurkissa, mutta jouduin olemaan erossa kissoistani, jotka olivat hoidossa ystävälläni eri kaupungissa. Se oli pui- nallista aikaa.

Sitten sain oman vuokra-asunnon Raahesta, ja pystyin hakemaan Maran ja Elmon kotiin. Se oli varmasti elämäni onnellisin päivä, heinäkuussa 2009.

Kaikki menikin hyvin Maran erityisruokavalion kanssa. Aina vuoteen 2013, jolloin Elmo vuorostaan sairastui munu- aisten vajaatoimintaan. Elmo parka meni nopeasti huonoon kuntoon, eikä mitään ollut enää tehtävissä. Pikkuinen tyttöni Elmo piti nukuttaa ikiuneen eläinlääkärillä 1.3.2013 klo 13.

Olin Elmon kanssa loppuun saakka, pidin tassusta kiin- ni ja silittelin ja puhelin rauhoittavia. Itku pääsi kun Elmo nukkui pois.

Mentyäni kotiin Maran luo, Mara itki. Hän tuntui tie- tävän, että sisko ei tule enää takaisin. Mara oli masentunut



Karvaiset lapseni Mara ja Elmo olivat sisarukset ja parhaat ystävykset.

monta kuukautta ja söi huonosti. Olimme nyt kaksin ja tois- temme tukena.

Aavistin, että Mara ei hyväksyisi uutta kissaa siskon tilal- le, sillä Maralla oli tapana olla mustasukkainen Elmollekin huomiosta. En siis edes yrittänyt ottaa uutta kissaa Maralle kaveriksi.

Siitä lähtien Mara oli elämäni kiintopiste, ja hän olikin tukena ja lohtuna vaikeina aikoinani. Kuten aiemmin olivat molemmat lapseni.

Mara reipastui pikkuhiljaa Elmon lähdön jälkeen. Hänes- tä kehkeytyi oikea sylissä vanhemmuuttaan. Maran kanssa muutimme uuteen kotiin 2018, ja se oli uusi alku meille.

Mara sai elää 16-vuotiaaksi, joulukuuhun 2020, jolloin Maralla puolestaan pettivät munuaiset. Marakin meni hyvin äkkiä huonoon kuntoon, kuten Elmokin aikanaan.

Mara nukkui pois rauhallisesti sylissäni, kotona. Se oli Annanpäivä 9.12.2020, jolloin Vanha Raahen oli valaistu soihtuin ja kynttilöin. Ajoimme isän kanssa eläinlääkärille Kirkkokatua juhla- valaistuksessa ohi Pekkatorin ja kirkon. Tuntui kuin juhla- valaistus olisi ollut Maran kunniaksi.

Mara jäi tuhkattavaksi. Sitten olin yhtäkkiä ilman kissaa. Olin menettänyt molemmat lapseni. Olin jonkin aikaa loh- duton, vaikka olin henkisesti jo varautunut Maran menettä- miseen.

Tiesin, etten pystyisi vähään aikaan ottamaan uutta kissaa. Nyt on vuosi 2022, enkä kykene siihen vielääkään. Mutta ehkä jonain päivänä vielä olen kykenevä antamaan jollekin kissalle uuden kodin. Nyt minusta tuntuu, että Mara ja Elmo ovat edelleen kanssani, omalla tavallaan.

Olen surrut Elmoakin uudelleen Maran myötä. Kuvien katselu on auttanut prosessissa, joka on pitkä. Mutta ajan kanssa helpottaa. Päiväkkään en antaisi pois kissaäitiydestä, vaikka vaikeita aikoja oli.

Se oli elämäni merkityksellisintä aikaa. Olla kissaäiti.

Lähtettäjä:  
RAAHEN PSYYKE RY  
Rantakatu 58  
92100 Raahе  
www.raahenpsyyke.fi

## Haahkat keväisin

Kuin haahkat keväisin  
Mies saapuu saareen taas  
Niin vähän kuin häntä  
Siellä tarvitaan

Automaattilaitteet  
Uusi reitti laivojen  
Silti mies vain aina saapuu  
Kuin haahkat keväisin

Seitit kierreportaista lakaisee pois  
Vieläköhän ikkunat putsata nyt vois  
Mökin ruokakaapin ovi hiljaa narahtaa  
Ylitälvisen teen tuoksuun torakhtaa

Mies miettii elämää  
Kulkua sen  
Täällä viettää kesänsä  
Jokaikisen

Ei kukaan häntä kaipaa  
Vain haahkat keväisin  
Ja nekin pesiltään  
Vain hänelle ärähtää

Poissa ovat ylhäältä linssit Fresnelin  
Tilalla on päytä, pyöreä tietenkäin  
Kasiviis Triviaali siinä odottaa  
Jotakuta joka tulis sitä pelaamaan

Mutta ketään ei tuu  
Vain haahkat keväisin  
Ja pari merilokki  
Jotka kirkuu aamuisin

Mies miettii elämää  
Kulkua sen  
Täällä viettää kesänsä  
Jokaikisen

Samant jutun tekee hän päivittäin  
Iltasella lähtee majakalle päin  
Portaat kipeää, hyräilee näin  
Majakka, sä olet, sä olet ystävään

Jossain siluetti laivan kulkee hiljakseen  
Kuin tuuli rakenteisiin kevät puskee sydämeen  
Katseen tarkentaa hän ulapalle, etelään  
Levon, mielenrauhan tuntee mies sisällään

- Altti -

# LUONTOON!

**RYHMÄ KESÄ 2022**

**Torstaisin klo 13-15**

**5.5. - 7.7. yhteensä 10 kertaa**

### Ohjelma:

- 5.5. Pyöräretki lintutornille.
- 12.5. Johonan tila mm. hevosia, lampaista.
- 19.5. Hummastinvaara/kimppakyydeillä.
- 25.5. Särkän perennatimistö.
- 2.6. Takaranta / Hakotauri.
- 9.6. Hirnuva Hevonen.
- 16.6. Fantin kierros Luontobingo.
- 23.6. Juurikkahaan ratsutila.
- 30.6. Antun Alpakat.
- 7.7. Piknik Pikkulahdella.

Ryhmänvetäjät Marjo Huotari ja Pia Hurnanen. Lisätiedot ja ilmoittautuminen puh. 044-3237 342. **Ilmoittaudu seuraavan viikon ryhmään aina edellisen viikon perjantaihin mennessä.** Yhdistys tarjoaa retkievää tai makkarat. Retkillä otetaan valokuvia, joista tehdään valokuvanäyttely. Säävaraus. Muutokset mahdollisia.

## Ujo häpeä

Upea kopea  
nopeasti ohi  
kopisteli  
Korkeilla koroillaan  
tärkeilti määräilti  
Älä sinä rujo ujo  
mulle rupea  
ryppyilemään  
Minä sinut peittoan  
Rujon ujo häpeä  
meteliä säikähti  
vinttiin piiloon kipeä  
itkeskeli mietiskeli  
Uupunut olen  
pukki kulunut  
rujon ujo häpeä  
ihan hiljaa jupisi  
kuka minut huomaisi  
itsensä uneen  
laulaa luritteli

Touhukas upea kopea  
litteäksi lässähtänyt  
kivellä istuu nyt  
kätet sylissään  
Tohtii pohtia  
mikä on olo tää  
Ei mua kukaan kiitä  
Eikö mikään riitä  
Rujon ujo häpeä  
Löytää kiven kolon  
Tunkee sinne  
kaiken nolon  
Tuntee olon kepeään  
Riuskasti tiuskaisee  
Häpeän häädin  
nyt siitä pääsin

Ujo härnistää korviaan  
viereisellä kivellä  
lässähtänyt kopeus  
vääntelee käsiään  
itku roiskuu silmistään  
Ihan vaan itseni  
miksi osaa olla  
Entä jos  
hylkäisin kilpeni

Ujo vastaa  
Rupea olemaan upea  
harvemmin  
silloin olet upea  
mielin varmemmin  
Lempeät lumpeet  
lämpimät tunteet  
läikähtävät  
Upea ujon huomaa  
katsapas huomaa  
Ujo on kekseliäs  
Hetkessä tässä  
toistensa vierellä  
upea ja ujo  
- Eila Nikula -