

Himmeli

2/2026

Ruotsinsuomalainen seurakuntalehti
Sverigefinskt församlingsblad

Yhdessä

–

Tillsammans



Kun elämää ei voi hallita

Att leva med det man
inte kan kontrollera

s. 10–11

Hitaat jäähyväiset – elämää muistisairaana rinnalla

Att förlora någon långsamt – att leva med
en demenssjuk livskamrat

s. 4–7



Ruotsin
kirkko



Kun elämä haastaa

Yhtäkkiä voi kaikki muuttua. Sen huomasiimme tämän lehden toimituksessa, kun saimme tiedon Manne Malin kuolemasta. Olimmehan vain muutamaa viikkoa aiemmin suunnitelleet yhdessä tämän Himmelin sisältöä. Manne osasi aina ottaa esille tärkeitä ruotsinsuomalaisten kysymyksiä. Hän jättää jälkeensä suuren tyhjän tilan.

Vähittäisestä menetyksestä kertoo Pirjo Hakosen kokemukset elämästä muistisairaana rinnalla. Arki muuttuu kaiken aikaa: mikä juuri äsken oli mahdollista, ei enää onnistukaan. Ihminen on kuitenkin sairauttaan suurempi – tämä antaa toivoa vaikeuksien keskellä.

Ylimääräinen kromosomi vaikuttaa pienen Oskarin elämään ja hänen mahdollisuuksiinsa. Hän kykenee kuitenkin olemaan läsnä ja saa välittömyydellään yhteyden toisiin ihmisiin. Oskar osoittaa meille mikä elämässä on tärkeää.

Kirsti Kajanteella sairaus on kuulunut elämään nuoruudesta asti, mutta hän on oppinut elämään sen kanssa. Sairaus ei estä luovuutta, sairausjaksojen väliin mahtuu pitkiä terveitä kausia. Kirsti tunnistaa itse hälytysmerkit, jotka kertovat, että nyt on aika hakeutua sairaalaan. Hän toivoo, että häpeän leima mielensairauksista häviäisi.

Miksi ruotsinsuomalaiset voivat huonommin kuin maan kanta-asukkaat? Mielenterveyden ongelmat saattavat jäädä lääkäriltä huomaamatta, jos ihmisen kokonaistilanne jää kartoittamatta. Mielenterveydestä puhutaan nykyään rohkeammin, mutta ruotsinsuomalaisille tämä näyttää olevan vaikeampaa. Siirtyvätkö sodanjälkeisen ajan puhumattomuuden mallit yhä vielä seuraaville sukupolville?

”Ihminen tarvitsee toista ihmistä”

Mannen sanat ”Ihminen tarvitsee toista ihmistä” on punainen lanka, joka punoo yhteen tämän Himmelin numeron kuvaamat ihmiskohtalot. Niin, me tarvitsemme toisiamme, kukaan meistä ei selviä elämästä yksin.

Anna Toivonen

När livet *prövar*

Plötsligt kan allt förändras. Det märkte vi på redaktionen när vi nåddes av beskedet om Manne Malis bortgång. Bara några veckor tidigare hade vi tillsammans planerat innehållet i detta nummer av Himmeli. Manne lyfte alltid fram viktiga frågor för sverigefinnarna. Han lämnar efter sig ett stort tomrum.

En mer gradvis förlust skildras i Pirjo Hakonsens erfarenheter av livet bredvid någon med minnessjukdom. Vardagen förändras hela tiden: det som nyss var möjligt går inte längre. Samtidigt är människan mer än sin sjukdom – det ger hopp mitt i svårigheterna.

En extra kromosom påverkar lille Oskars liv och hans möjligheter. Ändå har han en förmåga att vara närvarande och möta andra med öppet sinne som skapar kontakt. Oskar visar vad som är viktigt i livet.

För Kirsti Kajanen har psykisk sjukdom varit en del av livet sedan ungdomen, men hon har lärt sig att leva med den. Sjukdomen hindrar inte hennes kreativitet, och mellan sjukdomsperioderna finns långa friska tider. Kirsti känner igen sina varningssignaler och vet när det är dags att söka vård. Hon hoppas att skammen kring psykisk ohälsa ska försvinna.

Varför mår sverigefinnar sämre än majoritetsbefolkningen? Problem med psykisk hälsa kan en läkare missa om hela livssituationen inte uppmärksammas. I dag talas det mer öppet om psykisk hälsa, men för sverigefinnar verkar det fortfarande vara svårare. Lever mönster av tystnad från tiden efter kriget vidare i nästa generation?

”Människan behöver en annan människa”

Mannes ord ”Människan behöver en annan människa” är den röda tråden som binder samman berättelserna i detta nummer av Himmeli. Ja, vi behöver varandra – ingen klarar livet ensam.

Anna Toivonen

Toimitus – Redaktion Himmeli

Ruotsin kirkon ruotsinsuomalainen seurakuntalehti. Sverigefinskt församlingsblad ges ut av Svenska kyrkan.

Toimituskunta – Redaktionsråd
Eeva-Liisa Kettunen, Kristiina Ruuti, Anna Toivonen, Päivi Wiberg

Taitto – Grafisk form
New Normal

Omslag – Kansikuva
Julia Lillqvist, Päivi Wiberg

Ruotsin kirkon julkaisema ruotsinsuomalainen seurakuntalehti Himmeli. Sitä voit lukea digilehtenä verkossa, lähettää eteenpäin sähköpostilla tai tulostaa paperiversion jaettavaksi.

Svenska kyrkan ger ut den sverigefinska församlingstidskriften Himmeli. Du kan läsa den digitalt, skicka den vidare via e-post eller skriva ut ett pappersexemplar för utdelning.

Käytämme QR-koodeja

Skannaa QR-koodi puhelimellasi tai tabletillasi. Näin pääset verkkosivulle, joka on liitetty artikkeliin.

Vi använder QR-koder

Skanna QR-koden med din mobil eller surfplatta, så kommer du till den webbsida som är kopplad till artikeln.

Manne Mali in memoriam 1959–2026

Manne Mali muutti alle 30-vuotiaana Ruotsiin Eskilstunaan vuonna 1987. Pian hän siirtyi seurakuntatyöstä Västeråsiin hiippakuntakonsulentiksi.

1990-luvulla, kun Ruotsin kirkon suomenkielinen työ valtakunnan tasolla integroitui näkyväksi osaksi kokonaiskirkkoa, etsittiin myös paikkaa ruotsinsuomalaisille nuorille kirkon nuorten järjestössä, Svenska kyrkans unga. Tässä Manne oli aktiivinen Eeva-vaimonsa kanssa.

Osallisuus ja näkyvyys enemmistön parissa leimasi Mannen työtä. Hänet mainittiin nimeltä, kun ruotsinsuomalainen seurakuntaelämä tuli puheeksi esimerkiksi kirkon hiippakuntatiedottajien tapaamisissa. Piispa Mikael Mogren toteaa muistikirjoituksessaan, kuinka Manne osoitti hänelle Dalslandin ja Västmanlandin ruotsinsuomalaisuuden. Piispa kiittää Mannea myös suomen opeutuksesta. Suomen 100-vuotisjuhlamessussa 2017 piispa Mikael saattoi Mannen ansiosta saarnata suomeksi. Myös piispan sosiaalisen median muumi-aiheisissa postauksissa lienee Mannella ollut osansa.

Musiikki oli Mannelle tärkeä – eikä ihme, kun veljet ovat nimeltään Turkka ja Mika Mali, Suomessa tunnetut muusikot. Manne osallistui Västeråsissa ruotsinsuomalaiseen kulttuurielämään ja kansalaisjärjestötoimintaan. Hän oli Västmanlandin Suomenkielisen Kulttuuriyhdistys VÄSKYn puheenjohtaja. Himmelin vakituksena avustajana hän kirjoitti pohdiskelevia ja syvällisiä tekstejä elämästä ja Jumalasta.

Myös kirkon sisällä hän halusi vaikuttaa eläkkeelle jäätyään. Hän oli aktiivinen Arbogassa, jossa hän vielä viime vuoden kirkollisvaaleissa oli ehdolla POSK-ryhmän listoilla. Vaaliohjelmassaan hän kirjoitti:

”Älkäämme unohtako ihmistä tässä keinoälyn maailmassa. Ihminen tarvitsee ihmistä voidakseen olla ihminen.”

Manne Mali in memoriam 1959–2026

Manne Mali flyttade till Sverige, till Eskilstuna, år 1987 som knappt 30-åring. Snart gick han vidare från församlingssarbetet till en tjänst som stiftskonsulent i Västerås.

Under 1990-talet, när Svenska kyrkans finskspråkiga arbete på nationell nivå integrerades som en synlig del av



Manne Malin haastattelun vuodelta 2012 voi kuunnella Sveriges Radio Finska -sivustolta. Intervjun med Manne Mali från 2012 finns att lyssna på på Sveriges Radio Finskas webbplats. Foto: Arkivbild.

rikskyrkan, arbetade man också för att skapa en plats för sverigefinska ungdomar i kyrkans ungdomsorganisation, Svenska Kyrkans Unga. I detta var Manne aktiv tillsammans med sin hustru Eeva.

Delaktighet och synlighet i majoritetssamhället präglade Mannes yrkesliv. Han nämndes vid namn när det sverigefinska församlingsslivet kom på tal, till exempel vid möten för stiftens kommunikatörer. I sin minnesteckning berättar biskop Mikael Mogren hur Manne visade honom den sverigefinska verkligheten i Dalsland och Västmanland. Biskopen tackar också Manne för undervisning i finska. I samband med firandet av Finlands självständighet 2017 kunde biskopen tack vare detta predika på finska. Manne bidrog sannolikt även till biskopens Mumin-inlägg i sociala medier.

Musiken var viktig för Manne. Inte så konstigt när bröderna heter Turkka och Mika Mali, två välkända musiker i Finland. I Västerås deltog Manne aktivt i det sverigefinska kulturlivet och i civilsamhället. Han var ordförande för Västmanlands Finska Riksteaterförening VÄSKY. Som regelbunden medarbetare i Himmeli skrev han eftertänksamma och djupa texter om livet och om Gud.

Även inom kyrkan ville han fortsätta påverka efter sin pensionering. Han var aktiv i Arboga, där han så sent som i förra årets kyrkoval stod som kandidat på POSK-gruppens lista. I sitt valprogram skrev han:

”Låt oss inte glömma människan i denna värld av artificiell intelligens. Människan behöver en annan människa för att vara människa.”

Kristiina Ruuti

Helmiä-laulukirja 10 vuotta

Tervetuloa viettämään Helmiä-laulukirjan 10-vuotisjuhlaa Västeråsissa Mikaelinkirkkoon lauantaina 17.10.2026 klo 9–15. Ohjelmassa yhteislaulua, tarinoita laulukirjan syntyvaiheista ja lämmintä yhdessäoloa. Alkuhartaudessa muistamme Manne Malia ja sytytämme kynttilän hänen muistokseen. Päivän aikana kerätään kolehti Manne Malille tärkeään kohteeseen: Peetelin sosiaalikeskuksen lapsityöhön Tallinnassa.

Vapaa pääsy. Päivän tarjoilu (aamupala, lounas ja iltapäiväkahvi) maksaa 100 kr. Maksu paikan päällä ilmoittautumisen yhteydessä (käteinen, pankkikortti tai Swish).

Aika: 17. lokakuuta klo 9–15

Paikka: Mikaelinkirkko (Mikaelikyrkan), Hammarbacksvägen 1, Västerås.

Ilmoittautumiset viimeistään perjantaina 2. lokakuuta

Anne Strandmanille, anne.strandman@svenskakyrkan.se, 021-40 45 84

Lisätietoja:

Veli-Pekka Järvinen, veli-pekka.jarvinen2@svenskakyrkan.se, 021-40 45 37. Sunnuntaina 18.10. klo 13.00 vietetään Helmiä-messu Mikaelinkirkolla.

Järjestäjä: Ruotsin kirkko Västeråsissa/ruotsinsuomalainen toiminta

Helmiä-sångboken 10 år

Välkommen att fira Helmiä-sångbokens 10-årsjubileum i Mikaelikyrkan i Västerås lördagen den 17 oktober 2026 kl. 9–15. På programmet står allsång, berättelser om hur sångboken kom till och en varm gemenskap. I inledningsandakten minns vi Manne Mali och tänder ett ljus till hans minne. Under dagen samlas en kollekt in till ett ändamål som var viktigt för Manne Mali: barnverksamheten vid Peeteli socialcenter i Tallinn.

Deltagandet är gratis. Dagens servering (frukost, lunch och eftermiddagskaffe) kostar 100 kr. Betalning sker på plats i samband med anmälan (kontant, bankkort eller Swish).

Tid: 17 oktober kl. 9–15

Plats: Mikaelikyrkan, Hammarbacksvägen 1, Västerås.

Anmälan senast fredagen den 2 oktober till Anne Strandman,

anne.strandman@svenskakyrkan.se, 021-40 45 84

Ytterligare upplysningar:

Veli-Pekka Järvinen, veli-pekka.jarvinen2@svenskakyrkan.se, 021-40 45 37. Söndagen den 18 oktober kl. 13.00 firas Helmiä-mässa i Mikaelikyrkan.

Arrangör: Svenska kyrkan i Västerås/sverigefinsk verksamhet

Pirjo uuden asuntonsa parvekkeella.

Pirjo på balkongen i nya lägenheten.

Foto: Päivi Wiberg

Hitaat jäähyväiset

Alzheimerin tauti ei muuta vain muistia. Se muuttaa koko elämän, myös rinnalla kulkevan elämän. Aivan erityinen on se suru, kun toisen menettää hitaasti: arki ja elämää mullistavat muutokset kietoutuvat yhteen. Silti kaiken keskellä voi säilyä jotakin.

Istun Pirjo Hakosen kanssa hänen viihtyisässä kodissaan Surahammarissa. Meitä yhdistää kokemus, joka on jättänyt meihin pysyvän jäljen: elää Alzheimerin tautia sairastavan rinnalla.

Ensimmäinen menetys oli Pirjon oma isä. Sitten minun äitini Helena, Eskon kaksoissisar, ja lopulta myös Esko, Pirjon elämänkumppani.

– Tämä oli kolmas kerta, kun kohtasin saman sairauden, Pirjo sanoo.

Arki rakentuu tekemisestä

Kun Pirjo alkaa puhua Eskosta, hän ei aloita sairaudesta vaan heidän yhteisestä elämästään. He tapasivat 1980-luvun puolivälissä. Molemmat olivat jääneet leskiksi, mutta löysivät nopeasti toisensa.

– Se tuntui heti oikealta, Pirjo muistelee.

He tanssivat, matkustivat ja elivät lähekkäin. Fyysinen läheisyys oli tärkeä osa heidän suhdettaan alusta loppuun.

Kun muisti alkaa haurastua

Heidän yhteisessä kodissaan Surahammarissa Esko teki asioita huolella ja tarkasti. Hän oli käsistään taitava, eikä voinut olla viimeistelemättä yksityiskohtia. Listat oikaistiin

ja pienimmätkin viat korjattiin. Lopulta koko koti kantoi hänen kättensä jälkeä.

Pirjon isä kutsui häntä millimetrimieheksi – lempinimi, joka kuvasi hyvin hänen luonnettaan.

Se oli osa hänen identiteettiään.

Ensimmäisiä muutoksia oli vaikeita tunnistaa. Suomenmatkalla tuttu mökkikylä olikin Eskolle vieras.

– Vaikutti siltä kuin hän olisi ollut siellä ensimmäistä kertaa, Pirjo kertoo.

Myöhemmin Kreetalla muutos tuli vielä selvemmäksi: Esko eksyi eikä enää löytänyt takaisin. Silloin Pirjo alkoi ymmärtää, mitä oli tapahtumassa.

Kiinni arjessa

Diagnoosi vuonna 2020 ei muuttanut elämää kerralla, vaan vähitellen. Arki jatkui, mutta eri ehdoilla.

He tapasivat yhä perhettä ja ystäviä, kutsuivat lapsia ja lapsenlapsia kylään ja tekivät retkiä.

– Halusin pitää kiinni tavallisesta elämästä niin pitkään kuin mahdollista, Pirjo sanoo.

Samalla kävi ilmi, että kotona askarointi piti Eskoa kiinni itsessään pisimpään. Kun tontilla kaadettiin puita, hän jaksoi työskennellä pitkään ja keskittyneesti. Hän tarvitsi

ohjausta ja muistutuksia, mutta tekemisen halu säilyi.

– Oli kuin keho olisi muistanut sellaista, mikä mielestä alkoi kadota.

Vähitellen maailma kuitenkin kaventui. Hän menetti ajokortin, yöt muuttuivat levottomiksi ja uni katkeili.

– Silti loppuvaiheessakin Esko osasi pohtia tilannetta. Hän saattoi kysyä, kuinka kauan vielä jaksan hänen rinnallaan.

Pirjolle voimaa toivat pienet hetket: arjen tauot, lyhyet kävelyt ja oma vapaaehtoistyö taidegalleria Stenhusetissa.

Rakkaus säilyy

Heidän keskinäinen rakkautensa kuitenkin säilyi muutosten keskellä.

– Se ei kadonnut missään vaiheessa. Vielä lopussakin Esko sanoi, ettei kadu hetkeäkään yhteisestä elämästämme.

Kun sanat kävivät vähiin, läheisyys ja kosketus kertoivat sen, mikä oli tärkeää.

Loppuaikoina heidän arkeaan rytmitti myös dementia-pehmoletu, joka rauhoitti ja toi Eskolle turvaa. Se kulki hänen mukanaan päivisin ja rauhoitti öisin, kun muu maailma oli alkanut hämärtä. Kissa on yhä Pirjolla uudessa kodissa.

Elämä jatkuu

Esko kuoli huhtikuussa 2024. Hän sai elää kotona koko sairautensa ajan, mistä Pirjo on kiitollinen.

Nyt Pirjo asuu pienemmässä kodissa, mutta elämä ei ole pienentynyt. Ihmiset ovat yhä tärkeä osa hänen arkeaan. Ruokapöydän ääreen mahtuu edelleen monta – tila on eri, mutta merkitys sama.

Juhlapyhinä ja syntymäpäivinä perhe kokoontuu yhteen kuten ennenkin.

Lähtiessäni ajattelen, että vaikka Esko menetti itseään vähitellen, jotakin olennaista säilyi loppuun asti. Ehkä juuri se, mikä rakentuu yhteisestä elämästä ja läheisyydestä, kestää pisimpään. Rakkaus ei katoa muistin mukana – se tulee näkyväksi siinä, mitä ihmiset yhä ovat toisilleen.

Päivi Wiberg

Dementiapotilaille tarkoitettu pehmoletu rauhoitti ja toi Eskolle turvaa.

Demenskatten lugnade och gav trygghet åt Esko.

Foto: Päivi Wiberg

Esko retkellä Kolmårdenissa vuonna 1985.

Esko under en utflykt till Kolmården 1985.

Foto: Privat. AI har använts för att förbättra bildkvaliteten i samband med förstöringen av bilden.



Att förlora någon *långsamt*

Alzheimers sjukdom förändrar inte bara minnet, utan hela livet. Inte minst för den som står bredvid. Att förlora någon långsamt är en särskild form av sorg, där det vardagliga och livsomvälvande hela tiden möts. Men mitt i förlusten kan också något finnas kvar.

Jag sitter mittemot Pirjo Hakonen i hennes trivsamma lägenhet i Surahammar. Vi delar en erfarenhet som sätter spår: att leva nära en närstående genom Alzheimers sjukdom. För Pirjo började det med hennes pappa, fortsatte med min mamma Helena – hennes sambos Eskos tvillingsyster – och slutligen med Esko, hennes livskamrat.
– Det var tredje gången jag såg samma sjukdom, säger hon.

Att vara den som gör

När Pirjo börjar berätta om Esko är det inte sjukdomen hon tar avstamp i, utan livet de hade tillsammans. De möttes i mitten av 1980-talet. Båda hade förlorat sina tidigare partners, men fann snabbt varandra.

– Vi klickade på en gång, berättar Pirjo.

De dansade, reste och levde nära varandra – med en fysisk närhet som skulle bestå genom hela livet.

När minnet sviktar

I huset i Surahammar där de flyttade in tillsammans satte Esko snabbt sin prägel. Han var hantverkaren som inte kunde låta bli att förbättra. Golvlistor justerades, detaljer rättades till, och till slut fanns det inte ett rum i huset som inte bar spår av hans noggrannhet. Pirjos pappa brukade kalla honom för millimetermannen. Hon säger det med värme, men också med respekt för något grundläggande som fanns hos Esko – behovet av att göra saker ordentligt.

Det var en del av hans identitet.

De första tecknen var svåra att greppa. Under en resa till Finland reagerade Pirjo på att en stugby som borde ha varit självklar plötsligt kändes ny för Esko.

– Det var som om han var där för första gången, säger hon, och först senare, under en resa till Kreta, blev förändringen ännu tydligare när han tappade orienteringen helt och hon började ana vart det var på väg.



Esko ja Pirjo yhdessä Santorinin-
matkalla vuonna 2009.

Esko och Pirjo tillsammans under
en resa till Santorini 2009.

Foto: Privat



Pirjo matkamuistojensa äärellä.

Pirjo vid sin albumsamling över alla resor de gjort tillsammans.

Foto: Päivi Wiberg

Att hålla fast vid vardagen

Livet efter diagnosen 2020 blev inte omedelbart ett annat liv, utan snarare ett liv med nya villkor. Det som hade burit tidigare fick nu bära ännu mer.

De fortsatte träffa familj och vänner, bjuda hem barn och barnbarn, åka på utflykter.

– Jag höll fast vid vardagen så långt det gick. Samtidigt blev det tydligt att det som höll Esko kvar i sig själv längst var möjligheten att få arbeta.

När de fällde träd på tomten kunde han stå ut långa dagar, koncentrerat och ihärdigt med att klyva ved. Han behövde stöd för att komma i gång, påminnelser om hur momenten skulle göras, men viljan att arbeta fanns där. Arbetsmoralen, som alltid varit stark, tycktes kvarstå även när mycket annat sviktade.

– Det var som om kroppen och vanan visste något som minnet hade börjat glömma, minns Pirjo.

Men successivt krympte utrymmet. Körkortet försvann, nätterna blev oroliga och sömnen splittrad.

– Samtidigt kunde Esko även under slutet reflektera över situationen, ställa frågor om hur länge jag skulle orka med honom, säger Pirjo.

Pirjos andningshål i vardagen, förutom ett engagemang i Stenhuset, var korta promenader som hon tog nästan varje dag som gjorde mycket för hennes eget välbefinnande.

Kärleken som består

Mitt i allt som förändrades fanns ändå något som inte försvann: kärleken i relationen.

– Den fanns där hela tiden. Ända in i slutet kunde Esko sätta ord på det som fanns kvar – att han inte ångrade en enda stund av vårt liv tillsammans, säger Pirjo.

Beröringen och närheten blev ett språk i sig, något som bestod när så mycket annat försvann.

Under den sista tiden kom en demensskatt in i deras liv, som följde Esko genom dagarna och gav honom ro på nätterna, när mycket annat blivit otydligt. Sådana katter används ibland inom demensvård, just för att skapa lugn och närhet genom beröring. Idag är katten kvar i Pirjos nya lägenhet, väl synlig.

”Mitt i allt som förändrades fanns ändå något som inte försvann: kärleken i relationen.”

Att leva vidare

Esko dog i april 2024. Han fick vara hemma under de fem åren han var sjuk, något Pirjo är tacksam för.

Idag lever hon vidare i en mindre lägenhet, men inte i ett mindre liv. Hon har alltid trivts med människor omkring sig, och det har hon tagit med sig. Bordet räcker fortfarande till många, även i en mindre lägenhet. Under julen samlas hela familjen, vid födelsedagar lika så.

När jag går därifrån tänker jag att Esko förlorade sig själv steg för steg, men aldrig helt. Kanske är det så att det mest väsentliga, det som formats i närhet och levts under lång tid, dröjer sig kvar längst. Och att kärleken inte upphör när minnet sviker, utan visar sig just där – i det de fortsatte att vara för varandra.

Päivi Wiberg

Kesäleiri avasi uusia näkökulmia

Ruotsinsuomalaisten arkisto tallensi lasten ja nuorten näkemyksiä arkistoonsa luovan päiväleirin kautta. Leirin punaisena lankana oli ruotsinsuomalainen identiteetti.

Leirin ohjelma rakentui päivittäin kolmesta työpisteestä: kirjoittamista harjoiteltiin oikeiden kirjailijoiden ohjauksessa, musiikkia sävellettiin ja esitettiin ammattilaisuusikoiden johdolla, ja kuvataidetta tehtiin ammattitaiteilijan opastuksella. Punaisena lankana koko leirin ajan kulki ruotsinsuomalainen identiteetti.

Mustikkapiirakkaa ja ruisleipää

Lapset kirjoittivat innokkaasti suvuistaan, suomalaisesta kesästä ja lomakokemuksistaan. He sävelsivät omia kappaleita. Niissä ruotsinsuomalainen tausta tuli vahvasti esiin. He tekivät saunakasseja, pöllöjä, joissa ruotsinsuomalaiset värit, sekä muotoilivat savesta sisäisiä tuntojaan. Kuvataidepajassa oltiin hiljaa kuin kirkossa.

Tauoilla rentouduttiin riippumatoissa, pelattiin pihapelejä ja jalkapalloa. Kolmen päivän ajan tunnelma pysyi korkealla, ja lapset olivat aktiivisia ja innostuneita.

Myös ruoka kohotti tunnelmaa. Torppa Orhemissa tarjosi osallistujille herkullisia aterioita: aamiaisella vastailevottua ruisleipää, lounaaksi lasagnea ja jälkiruoaksi tuoretta mustikkapiirakkaa vaniljakastikkeen kera. Suomalainen ruokaperinne herätti aistit eloon.

Idolit ennen ja nyt

Lapsena esikuvani oli hiihtäjä Marja-Liisa Kirvesniemi, teini-iässä muusikko Prince. Myöhemmin yliopistoaikana ihailin professoreita.

Maailma on kuitenkin muuttunut. Nykyään kaikki on helposti saavutettavissa mobiililaitteiden kautta: musiikki, urheilu, keskustelut ja yhteydenpito. Tämä herättää kysymyksen, onko idolikulttuuri muuttunut.

Leirillä käydyissä keskusteluissa kävi ilmi, ettei osallistujilla juuri ollut idoleita, ehkä jokin urheilija. Ajatus nimenomaan suomalaisista tai ruotsinsuomalaisista esikuvista ei ollut heille keskeinen. He kokevat maailman avoimena ja helposti lähestyttävänä. He pitävät itseään maailmankansalaisina, vaikka ovat samalla hyvin tietoisia juuristaan.

Yhteisö vahvistaa identiteettiä

Leiri tarjosi nuorelle tilan olla omana itsenään: puhua eri kieliä, syödä mieluuria ja ilmaista itseään monipuolisesti ilman ulkopuolisia odotuksia.

Vaikka kyse oli yksilön identiteetistä, myös ryhmäidentiteetti osoittautui vahvaksi. Osallistujat tiesivät, että leiri oli tarkoitettu lapsille ja nuorille, joilla oli suomalaiset juuret. Se vahvisti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kielen merkitystä.

Monelle leiri ehkä toimi silmiä avaavana kokemuksena, joka syvensi omaa ruotsinsuomalaista identiteettiä.

Kirja julkaistaan syksyllä

Leirin aineistoon perustuva kirja julkaistaan syksyllä. Lukijat pääsevät tutustumaan teksteihin ja teoksiin sekä tekemään omat tulkintansa. Järjestäjät kannustavat kaikkia rohkaistamaan lapsia ja nuoria luovuuteen – se voi johtaa yllättäviin ja merkityksellisiin oivalluksiin.

Helen Kantokoski Kviby





Foto: Helen Kantokoski Kviby

Sommarkollet gav nya perspektiv

Sverigefinländarnas arkiv samlade in barns och ungas röster till sitt arkiv genom ett kreativt dagläger. Den röda tråden under lägret var den sverigefinska identiteten.

Varje dag bestod av tre stationer: öva skrivande tillsammans med riktiga författare, skapa egen musik och uppträda på scen under ledning av professionella musiker samt skapa konst med vägledning av en yrkesverksam konstnär. Den sverigefinska identiteten löpte som en röd tråd genom hela lägret.

Blåbärspaj och rågbröd

Barnen skrev entusiastiskt om sina släkter, den finska sommaren och sina semestrar. De skapade egna låtar där deras sverigefinska bakgrund lyste igenom och gjorde egna bastukassar, ugglor i samma färg som sverigefinska flaggan och formade själens röster i lera. I konstverkstaden var det tyst som i kyrkan.

Ibland tog vi pauser och hängde i hängmattor, spelade kast med liten mobil eller fotboll. Stämningen var på topp under alla tre dagarna. Barnen var engagerade och inspirerade.

En stor stämningshöjare var också maten. Torpet i Orhem, som ägs av sverigefinska Victoria Rixer, bjöd på fantastiska måltider. Till frukost serverades nybakat hembakat rågbröd, och till lunch lasagne samt en utsökt färsk blåbärspaj med vaniljsås. Den finska mattraditionen väckte alla sinnen till liv.

Idoler förr och nu

När jag var barn var min förebild skidåkaren Marja-Liisa Kirvesniemi, och som tonåring såg jag upp till musikern Prince. Senare, under universitetstiden, beundrade jag professorer.

Men världen har förändrats. I dag finns allt bara några knapptryck bort via mobilen – musik, sport, samtal och sociala kontakter. Det väcker frågan om idolkulturen också har förändrats.

I samtalen på lägret framkom att deltagarna knappast hade några egentliga idoler, möjligen någon enstaka idrottsstjärna. Tanken på specifikt finska eller sverigefinska förebilder var inte särskilt viktig för dem. De ser världen som öppen och lättillgänglig. De betraktar sig som världsmedborgare, samtidigt som de är väl medvetna om sina rötter.

Gemenskap stärker identiteten

Lägret gav de unga en plats där de kunde vara sig själva: tala olika språk, äta sina favoritmaträtter och uttrycka sig på många olika sätt utan yttre förväntningar.

Även om fokus låg på individens identitet visade sig också gruppidentiteten vara stark. Deltagarna visste att lägret var till för barn och unga med finska rötter. Det stärkte känslan av samhörighet och språkets betydelse.

För många blev lägret kanske en ögonöppnare som fördjupade den egna sverigefinska identiteten.

Bok ges ut i höst

En bok som bygger på material från lägret kommer att publiceras i höst. Läsarna får ta del av texterna och konstverken samt göra sina egna tolkningar. Arrangörerna uppmuntrar alla att inspirera barn och unga till kreativitet – den kan leda till oväntade och betydelsefulla insikter.

Helen Kantokoski Kviby



Erika Boije poikansa Oskarin kanssa
muutama vuosi sitten.

Erika Boije med sonen Oskar för
några år sedan.

Foto: Julia Lillqvist

Elämää sen kanssa, mitä ei voi hallita

Kun elämä ei pysy omissa käsissä, myös usko joutuu koetukselle. Vuodet Oskar-pojan kanssa ovat syventäneet Erika Boijen suhdetta Jumalaan. Hän on myös oppinut uudenlaisen tavan elää.

Samalla kysymys ihmisyydestä on ajankohtaisempi kuin koskaan. Kaikki muuttui erityisesti silloin, kun Oskar syntyi seitsemän vuotta sitten.

He saivat oman lapsen, pienen vauvan. Diagnoosi Downin oireyhtymästä tuli vasta viikkoa myöhemmin. Tämä järjestys on vaikuttanut syvästi siihen, miten Erika tänä päivänä näkee poikansa, koko tapahtuman ja oman suhteensa Jumalaan.

”Miksi”-kysymykseen Erika ei ole uskossaan vastausta hakenut. Pikemminkin usko on merkinnyt sitä, että elämä voi jatkua eikä kaikkea tarvitse kantaa yksin.

Huolen luovuttamista

– Ei voi elää jatkuvassa huolessa. Jumalasta on tullut minulle se, jolle voin antaa ne asiat, joita en jaksa itse kantaa, Erika sanoo.

Erika kuvaa, kuinka hänen suhteensa Jumalaan on ajan myötä syventynyt ja samalla tullut konkreettisemmaksi. Kyse ei ole ollut mistään suurista käännekohtista, vaan hitaasta muutoksesta: siitä, että oppii päästämään irti asioista, joita ei voi hallita. Hän voi luottaa siihen, että Jumalalla on suunnitelma.

Tätä luottamusta ovat vahvistaneet myös omat elämäkokemukset. Erika muistaa esimerkiksi, kuinka muutto Ruotsiin tuntui oikealta, lähes johdattelulta. Samankaltainen tunne palasi Oskarin syntymän myötä – että poika kuuluu juuri tähän perheeseen ja tähän elämäntilanteeseen.

– Olen tuntenut vahvaa luottamusta siihen, että meillä on se, mitä tarvitsemme, ja että meitä on kannettu tämän kaiken läpi. Ikään kuin Oskar tuli juuri oikeaan perheeseen, Erika kertoo.

Muutos näkyy nykyään arjen pienissä asioissa. Perhe tekee suunnitelmia lyhyelle aikavälille ja sopeutuu siihen, miten päivät kulloinkin sujuvat. Sen mukaan mitä koulu, omat voimat ja todelliset mahdollisuudet sallivat. Tulevaisuutta koskevat suuret suunnitelmat väistyvät, ja huomio siirtyy siihen, mikä on tällä hetkellä mahdollista.

Mikä tekee elämästä arvokkaan?

Oskar on omalla tavallaan tuonut esiin jotain olennaista ihmisyydestä. Hän hakeutuu luontevasti muiden seuraan, vastaa ystävällisyyteen ja lähestyy ihmisiä epäroimättä.

– Hän saa minut pohtimaan, mikä on todella tärkeää. Ja mitä ihmisarvo oikeastaan tarkoittaa.

Ihmisarvosta tulee arjessa konkreettinen ja joskus myös haastava kysymys.

– Me sanomme, että kaikki ihmiset ovat arvokkaita. Mutta elämmekö todella niin? Sitä mietin usein, Erika pohtii.

Vastaus ei ole aina yksinkertainen. Mutta arjessa kysymystä on vaikea sivuuttaa.

Se näkyy esimerkiksi Oskarin tavassa olla muiden kanssa. Siinä, miten hän luo kontaktia ja kohtaa ihmiset. Tai siinä, mitä tapahtuu, kun musiikki alkaa soida vaikkapa kirkossa. Silloin hän lähtee heti liikkeelle, keskelle tilaa – ja jokin muuttuu. Tunnelma kevenee, ihmiset tempautuvat mukaan.

Tällaista vaikutusta ei voi mitata suorituksina tai numeroina, mutta se on silti merkityksellistä.

– Maailman parantaminen ei aina näy tilastoissa. Se voi olla läsnäoloa ja iloa, sellaista mitä Oskar tuo mukanaan, mutta mitä harvoin osataan arvostaa, Erika toteaa.

Att leva med det man *inte* *kan kontrollera*

När livet inte går att kontrollera provas också tron. För Erika Boije har åren med sonen Oskar inneburit en fördjupad relation till Gud – men också ett annat sätt att leva.

Samtidigt växer en mer konkret fråga om vad det innebär att vara människa. Det gäller inte minst sedan hennes son Oskar föddes för sju år sedan.

Han kom först, som barn, innan diagnosen Downs syndrom blev känd en vecka senare. Den ordningen har präglat hur Erika ser på både honom och det som hände – och på hennes relation till Gud. Tron har inte handlat om att få svar på varför, utan om att kunna leva vidare utan att bära allt själv.

– Man kan inte gå omkring och oroa sig för allt. Gud har blivit en sådan jag får lämna över det till, det jag inte kan bära själv, säger Erika.

Att lämna ifrån sig oron

Hon beskriver hur relationen till Gud fördjupats och blivit mer konkret över tid. Det handlar inte om dramatiska vändpunkter, utan om en rörelse som vuxit fram: att lämna det som inte går att kontrollera och att lita på att Gud har en plan.

Samtidigt finns erfarenheter som har stärkt den tilliten. Hon minns hur flytten till Sverige kändes menad. När Oskar föddes återkom samma känsla: att han hörde hemma just där, i familjen och i sammanhanget.

– Jag har känt en stark förtröstan på att vi har det som krävs och att vi har varit burna i det här. Som att Oskar kom till rätt familj, säger Erika.

Numera märks förändringen i det lilla. Familjen gör planer på kortare sikt och anpassar sig efter hur dagarna fungerar – efter skolan, efter orken, efter vad som faktiskt går. Tankar

om framtiden får stå tillbaka och uppmärksamheten riktas mot det som är möjligt här och nu.

Vad räknas som ett liv?

I detta har också Oskar fått en egen betydelse genom sitt sätt att vara i världen. Han söker kontakt, svarar på vänlighet och rör sig mot andra människor utan att tveka.

– Han får mig att tänka på vad som är viktigt på riktigt. Och på vad människovärde egentligen är.

Frågan om människovärde blir konkret och ibland obekvämt.

– Vi säger att alla människor är värdefulla. Men lever vi så? Det funderar Erika ofta på.

Svaret är inte alltid enkelt. Men i vardagen blir det svårare att värja sig undan.

Det märks i sådant som Oskar gör utan eftertanke. I hur han tar kontakt, i hur han möter andra. Och i det som händer när musik börjar spela, till exempel i kyrkan. Då rör han sig direkt, mitt i rummet, och något förändras. Stämningen skiftar, människor dras med. Det går inte att översätta till resultat eller prestation, men det får betydelse.

– Att bidra till en bättre värld låter sig inte alltid mätas i siffror. Det kan handla om närvaro och glädje, sådant som Oskar bidrar med, men sällan räknas, konstaterar Erika.

Päivi Wiberg

Tutustu ulkomaan- kirkon 400-vuotiseen historiaan

Nyt myös ulkomaankirkon 400-vuotisesta historiasta kertova elokuva on saatavilla suomeksi. Kymmenen minuutin mittainen elokuva kertoo kirkon historiasta ja merkityksestä eri aikakausina. Skannaa QR-koodi ja katso elokuva suomeksi!

Upptäck utlands- kyrkans 400-åriga historia

Nu finns filmen om utlandskyrkans 400-åriga historia även översatt till finska. Den 10 minuter långa filmen berättar om kyrkans historia och betydelse genom tiderna. Skanna QR-koden och se filmen på finska!



Sairaus on avannut *uusia* *maailmoja*

Kirsti Kajanne toivoo, että stigma, häpeän leima, psyykkisestä sairaudesta haalistuisi. Tässä haastattelussa hän kertoo omasta diagnoosistaan. Hänellä on kaksisuuntainen mielialahäiriö, maanis-depressio, johon hän sairastui kaksikymmentävuotiaana.

– Asuin nuorena kollektiivissa Helsingissä ja siellä syttyi tulipalo. Jäin ilman asuntoa ja jouduin muuttamaan isän luo. Poikaystävä jätti. Elämäni oli kriisissä, Kirsti Kajanne kuvaa tuonaikaisia tapahtumia.

Hän arvelee, että sairauden laukaisi surujen summa.

– Ja niin minua lopulta vietiin ambulanssilla Hesperiaan, hän kertoo kriisistä 1970-luvun alkupuolella.

Sairaalahoitoa kesti tuolloin viikkoja, mutta hän sai taas otteen elämästä ja opinnoista Helsingissä. Myöhemmin hän kävi Irlannissa puolivuotta teatterikoulua, mutta kotiutui sieltä jouluksi – ja joutui uudelleen sairaalaan.

Säännöllinen elämä ja ystävät

Näin Kirsti Kajanteen, 72, aikuiselämä on sujunut. Pitkät terveet kaudet on sairaus aika ajoin keskeyttänyt joksikin aikaa, kunnes hän on taas voinut palata työhön radio-toimittajana sekä freelancerina Suomen mediaan. Hän on mm. tehnyt pitkiä radiodokumentteja YLE:lle. Yksi niistä osallistui Prix Italia -kilpailuun.

Nyt viimeisestä sairaalamatkasta on mennyt yli vuosi.

Hän listaa terveyttä ylläpitäviä tekijöitä: lääkkeet, uni, säännölliset elintavat, terveellinen ruokavalio, ulkoilu ja luonnonläheisyys, vähäinen alkoholi sekä ennen kaikkea hyvät ystävät.

– Minulla on vilkas sosiaalinen elämä Tukholmassa ja Helsingissä. Lisäksi teen vieläkin toimittajan töitä suomalaiseen mediaan.

Neljän tunnin yöuni varoitusmerkki

Kirsti kiittää myös mielenterveyspalveluja, joita hän on saanut Tukholmassa. Hyvä lääkäri, terapia ja vertaistuki.

– Nukun paljon. Jos yöneni vähenee neljään tuntiin, se on merkki maniajakson alusta, Kirsti kuvaa. Sairaalaan hän voi hakeutua myös itse. Silloin oleskelu voi jäädä yhteen viikkoon, kun taas pakkohoidossa häntä pidetään yleensä yli kuukauden.

– Sairaalajakson alussa saatan puhua kauheita ja olla aggressiivinen. Kerran puhuin pehmoisia puhelimesta toimeksiantajalleni Suomessa, mutta hän ymmärsi tilanteen eikä työsuhteeni katkenut. Myös ystäväni ymmärtävät.

Ystäviään Kirsti on pyytänyt tulemaan sairaalaan häntä katsomaan, kunhan häntä on ensin hoidettu muutama viikko.

– Ja he ovat käyneet, hän kiittää.

Oma tahto voimavarana

Kirsti Kajanteen runoteos Hullulla on paksut sormet ”valot-
taa elämää ja tunteja mielisairaalan lukittujen ovien takana”. Kirsti kokee itsensä välillä etuoikeutetuksi.

– Harva pääsee kokemaan mielenvarjoisia kujia sairaala-
osastolla, jolla on särkyneitä sydämiä, hän kuvaa ja lisää:

– Siellä on toimitusjohtajia, sairaanhoitajia, taiteilijoita.

Kuka tahansa voi sairastua.

Eikö ”hullu”-nimitys vain vahvista sairauden stigmaa?

– Se on itseironiaa – en ole ”hullu” koko ajan. Moni sairas kantaa häpeän ja itsesyytösten taakkaa. Itsetunto on karilla. Itse en ole tällaista kokenut ja olen tullut niin sanotusti kaapista, Kirsti sanoo.

– Yhteiskunnalla on tarkat normit, ketkä ovat normaaleja. Jos joku on erilainen, häneen suhtaudutaan epäroiden tai jopa halveksuen, hän selventää.

Eräs Kirstin ystävistä on kuvannut häntä: ”Kilu on vähän aikaa kipee, ja nousee sitten kuin kissa pöydälle.”

Hän itse kuittaa lyhyesti sen, mikä selviytymisen ja pitkän tasapainoisen jakson selittää:

– Oma tahto.

Kristiina Ruuti

Kirsti Kajanne elää sairaudestaan huolimatta hyvää elämää. Ystävät ja säännölliset elintavat tukevat sitä.

Tack vare sina vänner och regelbundna vanor känner Kirsti att hon kan leva ett bra liv trots sin sjukdom.

Foto: Kristiina Ruuti

Kaksisuuntainen mielialahäiriö

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä vaihtelevat mania- ja masennusjaksot. Se luetaan masennuksen ohella mielialahäiriöihin. Lisätietoja: mieli.fi

Bipolär sjukdom

Bipolär sjukdom innebär att personen är manisk och deprimerad i olika perioder. Den som har bipolär sjukdom behöver söka vård eftersom sjukdomen kan göra att man ibland mår mycket dåligt. Läs mer: 1177.se

Sjukdomen har öppnat nya världar

Kirsti Kajanne bär på en önskan: att skammen kring psykisk sjukdom ska minska. I dag talar hon öppet om sitt liv med bipolär sjukdom – en erfarenhet hon har haft med sig sedan unga år.

– Jag bodde i ett kollektiv i Helsingfors när det började brinna. Jag förlorade mitt hem i branden och flyttade tillbaka till min pappa. Samtidigt tog min relation med pojkvännen slut. Allt rasade på en gång, berättar hon.

Hon tror att det var just denna samlade kris som utlöste sjukdomen.

– Till slut kördes jag med ambulans till Hesperia sjukhus. Det var början på en lång resa, säger hon om tiden i början av 1970-talet.

Den första vårdperioden varade i flera veckor. Med tiden fann hon åter fotfästet och kunde återuppta sina studier. Senare reste hon till Irland för att studera vid en teaterskola, men avbröt vistelsen efter en ny sjukdomsperiod och återvände hem till Finland.

Ett liv i balans – trots återkommande avbrott

I dag är Kirsti Kajanne 72 år. Hon beskriver sitt vuxna liv som i grunden gott, även om sjukdomen ibland brutit in och förändrat tillvaron.

Efter svåra perioder har hon gång på gång kunnat återvända till sitt arbete som radioreporter och frilansjournalist. För YLE har hon producerat flera radiodokumentärer, varav en uppmärksammades internationellt i Prix Italia.

Det har nu gått över ett år sedan hennes senaste sjukhusvistelse. Hon lyfter fram det som hjälper henne att leva ett stabilt liv:

– Mediciner, tillräcklig sömn och regelbundna vanor. Att äta bra, vistas i naturen, vara måttlig med alkohol – och framför allt att ha goda vänner.

Hon lever ett aktivt socialt liv både i Stockholm och Helsingfors och fortsätter att arbeta som journalist.

Att känna igen signalerna

Erfarenheten har lärt Kirsti att uppmärksamma tidiga tecken på obalans.

– När jag bara sover fyra timmar per natt vet jag att något är på väg att ske.

Vid behov söker hon hjälp själv, vilket ofta gör att vårdperioden blir kort.

– I bästa fall räcker det med en vecka. Vid tvångsvård kan det bli flera veckor.

Hon beskriver också hur en sjukdomsperiod kan ta sin början:

– Jag kan prata osammanhängande och bli aggressiv. En

gång ringde jag en uppdragsgivare och pratade rena nonsens. Men personen förstod, och vårt samarbete fortsatte. Mina vänner har också visat stor förståelse.

Kontakt med vänner har varit avgörande. Hon har bett dem komma och hälsa på när hon varit inlagd på sjukhus.

– Och de har kommit. Det betyder jättemycket.

Öppenheten som kraft

Kirsti Kajanne har även skildrat sina erfarenheter i diktboken *Hullulla on paksut sormet* ("En galning har tjocka fingrar"), där hon bland annat skildrar livet på en psykiatrisk avdelning.

– Där möter man människor från alla samhällsskikt. Sjuksköterskor, företagsledare, konstnärer – vem som helst kan drabbas.

Hon vill bidra till att bryta stigma kring psykisk sjukdom.

När hon använder ordet "galning" om sig själv handlar det inte om att förstärka fördomar, utan om självironi.

– Jag är ju inte sjuk hela tiden. Många bär på skam, men jag har försökt leva öppet och ärligt med min situation.

Samtidigt pekar hon på samhällets starka normer kring vad som anses normalt.

– Den som avviker kan mötas med osäkerhet, ibland till och med förakt.

En vän har en gång beskrivit henne med orden: "Kilu är sjuk ibland – och reser sig sedan igen."

Själv sammanfattar hon sin livshållning och den långa perioden i balans kort och koncist:

– Egen vilja.

Kristiina Ruuti



Maalaus ja kuvataide ovat kirjoittamisen ohella Kirstin ilmaisuvälineitä. Kuvalla Solen go go hän osallistui Suomartin näyttelyyn Södertäljessä tänä keväänä. Foto: Kirsti Kajanne

Måleri och bildkonst vid sidan av skrivandet är Kirstis uttrycksformer. Med denna bild – Solen go go – deltog hon i Suomartin utställning i Södertälje i vår.

Foto: Kirsti Kajanne



Palveleva puhelin Sverigefinska telefonjouren

Kun tarvitset keskustelu- tai kriisitukea



020-26 25 00 – joka ilta klo 21-23



Torstaisin ja sunnuntaisin klo 18-20



Vastaus 24 tunnin kuluessa



**Ruotsin
kirkko**



Yhdessä olemme vahvempia

Asioista pitäisi puhua, mutta juuri se voi olla vaikeaa. Eristäytyminen, vuorokausi-rytmin häiriintyminen, erilaiset harhat tai vaikea ahdistus ovat hälytysmerkkejä. On tärkeää uskaltaa kysyä, onko läheisellä itsetuhoisia ajatuksia. Masennus on hengenvaarallinen sairaus, mutta apua voi saada.

Yksinäisyys on suuri riskitekijä. Kohtaamispaikat ovat tärkeitä: kirkkoissa, järjestöelämässä ja harrastuksissa. Myös yhdessä liikkuminen voimaannuttaa. Monille vapaaehtoistyö antaa merkitystä ja iloa elämään.

Askel parempaan alkaa siitä, että voi sanoittaa pahaa oloa ja ahdistusta. Avuksi ovat erilaiset puhelin-päivystykset ja chattikanavat. Niissä voi keskustella nimettömänä.

Apua suomeksi

- Ruotsin kirkon suomenkielinen Palveleva puhelin 020-262500 iltaisin klo 21-23
- Palvelevan puhelimen chati torstaisin ja sunnuntaisin klo 18-20
- svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

Ruotsiksi

- Hätänumero 112 – sen kautta pääsee myös Jourhavande präst -päivystykseen
- Mind-järjestön itsemurhalinja 90101
- Suicide Zero -sivustolta (suicidezero.se) saa ohjeita vaikeisiin tilanteisiin.

Mielenterveys koetuksella

Ihmisen henkiset voimavarat vaihtelevat elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Hyvä mielenterveys auttaa sietämään ajoittaista ahdistusta, joka kuuluu elämään.

Mielenterveys vahvistaa myös kykyämme toimia muuttuvissa tilanteissa. Mutta mitä voi tehdä silloin, kun henkiset voimavarat uupuvat?

Ruotsinsuomalaisten itsemurhaluvut hälyttäviä

Tänä vuonna on kirjoitettu julkisuudessa siitä, kuinka ruotsinsuomalaisten itsemurhatilastot ovat ruotsalaisia korkeammat. Erityisen korkeita ovat toisen polven suomalaisten itsemurhaluvut ja varsinkin miehet ovat alttiita päättämään elämänsä itse. Ruotsinsuomalaisten itsemurhatilastot ovat myös korkeampia kuin vastaavat Suomessa.

Sytä tähän ole ei vielä selvitetty, mutta asiaan voivat vaikuttaa geeniperimä, sosiaaliset olot, somaattiset sairaudet. Myös se seikka, kuinka integroituminen Ruotsin yhteiskuntaan on tapahtunut. Ruotsiin muutettiin usein maaseudulta kaupunkiin. Vanhemmat tekivät pitkiä työpäiviä ja lapset saivat ehkä tulla toimeen omillaan. Lisäksi lapset joutuivat etsimään uutta identiteettiä ja oppimaan vieraan kielen. Suomeen jäivät tukiverkostot, isovanhemmat, sukulaiset ja ystävät.

Myös syrjinnän kokemukset tai vähemmistö-stressi voivat olla osasyitä mielenterveysongelmiin. Sosiaalishallitus on huomannut tilanteen, mutta asialle ei ole ainakaan toistaiseksi tehty mitään.

Helppo pääsy palveluihin tärkeää

Ruotsissa varsinaiset psykiatriset sairaalat suljettiin 1980- ja 1990-luvuilla. Siihen mennessä oli vallinnut ajattelu, että sairastetaan muusta yhteiskunnasta. Vaikeista mielenterveyden sairauksista parantumista ei pidetty mahdollisena.

Nykyisin mielenterveyden hoitoa annetaan pääsääntöisesti terveyskeskuksissa. Hoitosuunnitelma pyritään tekemään yhdessä potilaan kanssa. Käänteentekevää on myös ollut uudet lääkkeet.

Helppo pääsy mielenterveyspalveluihin olisi tärkeää masennuksesta, ahdistuksesta tai itsetuhoajatuksista kärsiville. Terapia ja lääkehoito ovat ensisijaisia apukeinoja. Myös sairaalahoito on joskus välttämätöntä.

Ruotsinsuomalaiset eivät aina itse kerro voinnistaan tai pidä puoliaan. Resurssipula saattaa vaikeuttaa aikojen saamista, mutta akuutissa kriisissä paikallisen sairaalan psykiatriseen klinikkaan saa yhteyden hätänumeron 112 kautta.

Vaikeidenkin psyykkisten sairauksien kanssa voi elää ammattiavun tuella ja moni kykenee jatkamaan työelämässä sairaudesta huolimatta.

Anna Toivonen

Ingen ska behöva kämpa ensam

Människans psykiska resurser varierar beroende på livssituation och erfarenheter. En god psykisk hälsa hjälper oss att hantera tillfällig ångest som är en naturlig del av livet.

Den psykiska hälsan stärker också vår förmåga att agera i livets förändringar. Men vad kan man göra när den mentala reservkraften tar slut?

Alarmerande självmordstal bland sverigefinnar

I år har det uppmärksammats i medierna att självmordstalen bland sverigefinnar är högre än bland den övriga svenska befolkningen. Särskilt höga är talen bland andra generationens sverigefinnar, och män löper i synnerhet större risk att avsluta sina liv.

Självmordstalen bland sverigefinnar är också högre än motsvarande siffror i Finland.

Orsakerna till detta har ännu inte klarlagts, men faktorer som genetiskt arv, sociala förhållanden och kroppsliga sjukdomar kan spela in. Även hur integrationen i det svenska samhället har fungerat kan ha betydelse. Många som flyttade till Sverige kom från landsbygden och bosatte sig i städer. Föräldrarna arbetade ofta långa dagar, och barnen fick kanske klara sig mycket på egen hand. Samtidigt behövde de hitta en ny identitet och lära sig ett nytt språk. Det sociala nätverket blev kvar i Finland: mor- och farföräldrar, släktingar och vänner.

Erfarenheter av diskriminering eller så kallad minoritetsstress kan också vara bidragande orsaker till psykisk ohälsa. Socialstyrelsen har uppmärksammat situationen, men hittills har inga konkreta åtgärder vidtagits.

Viktigt med lättillgängliga vårdinsatser

I Sverige stängdes psykiatriska sjukhusen under 1980- och 1990-talen. Tidigare präglades vården av synsättet att personer med psykisk sjukdom skulle skiljas från resten av samhället. Man ansåg inte heller att tillfrisknande från svåra psykiska sjukdomar var möjligt. I dag

Tillsammans är vi starkare

Man borde prata om svåra saker, men just det kan vara svårt. Närstående kan lägga märke till olika varningssignaler, såsom social isolering, störd dygnsrytm, vanföreställningar eller svår ångest. Det är viktigt att våga fråga om en närstående har självmordstankar. Depression är en allvarlig och potentiellt livshotande sjukdom, men det finns hjälp att få.

Ensamhet är en betydande riskfaktor. Därför är det viktigt att det finns mötesplatser där människor kan träffas. Kyrkor, föreningsliv och olika fritidsaktiviteter erbjuder sådana sammanhang. Även gemensam fysisk aktivitet kan ge kraft och stärka välbefinnandet. För många ger volontärarbete mening och glädje i livet.

Vägen mot ett bättre mående börjar ofta med att man kan sätta ord på sitt dåliga mående eller sin ångest. Det finns olika stödlinjer och chatttjänster som kan vara till hjälp. Där kan man samtala anonymt.

Hjälp på finska

- Palveleva puhelin: 020-262 500, kvällstid kl. 21.00–23.00
- Chatt: torsdagar och söndagar kl. 18.00–20.00
- svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

Hjälp på svenska

- 112 – via nödnumret kan man också få kontakt med Jourhavande präst
- Mind Självmordslinjen: 90 101
- På Suicide Zero finns råd och stöd vid svåra situationer: suicidezero.se

Om du eller någon i din närhet befinner sig i en akut kris eller riskerar att skada sig själv, ring 112 eller sök omedelbart hjälp inom vården.

ges psykisk vård huvudsakligen inom primärvården. Behandlingsplaner tas i möjligaste mån fram tillsammans med patienten. En annan viktig förändring är utvecklingen av nya läkemedel.

För personer som lider av depression, ångest eller självmordstankar är det avgörande att enkelt kunna få tillgång till hjälp. Terapi och läkemedel är de främsta behandlingsformerna, men ibland är även sjukhusvård nödvändig.

Sverigefinnar berättar inte alltid själva om hur de mår eller står upp för sig själva i vården. Brist på resurser kan göra det svårt att få tider, men vid en akut kris kan man nå den psykiatriska kliniken på det lokala sjukhuset via larmnumret 112.

Även personer med svåra psykiska sjukdomar kan leva ett gott liv med stöd från vården, och många kan fortsätta i arbetslivet trots sin sjukdom.



Fotot: Maja Brandt/Icon

Hiljaa vierellä

Vanhan testamentin Jobin kirja kertoo, miten kovasti elämä koetteli Jobia.

”Kun sinulle itsellesi käy huonosti, et kestä sitä. Kun kohtaat vastoinkäymisiä, olet kauhuissasi.” (Job 4:5)

Job menetti kaiken omaisuutensa, sai merkiviä paiseita, kirosi syntymänsä päivän ja kyseenalaisti Jumalan teot. Job kysyy: ”Miksi Jumala antaa kärsivän nähdä valon, miksi hän antaa elämän niille, joilla on vain katkeria kokemuksia?” (Job 3:20)

Kun kohtaat vastoinkäymisiä, kysytkö Jumalalta: ”Miksi tämä tapahtuu minulle?” Oletko vihainen Jumalalle?

Jobin kolme ystävää tulevat Jobin luokse häntä lohduttamaan ja osoittamaan hänelle myötätuntoa. He itkevät ääneen, repivät viittansa ja heittävät ilmaan hiekkaa niin, että se putoaa heidän hiuksilleen. Seitsemän päivää ja seitsemän yötä he istuvat hiljaa Jobin vieressä.

Usein emme ehkä uskalla lähestyä surevaa ihmistä. Jobin ystävät ovat läsnä ja osallistuvat Jobin vastoinkäymiseen olemalla hiljaa. Seitsemän päivän ja yön jälkeen he alkavat puhua Jobin kanssa ja yrittävät osoittaa Jobille uutta suuntaa elämään: ”Hän saa sinut jälleen nauramaan ja avaa suusi riemuhuutoon.” (Job 8:21)

Vastoinkäymisten kokeminen ja työstäminen vie aikaa. Se ei ole eikä tarvitse olla nopea suoritus. Siihen menee aikaa ja kyynelitä. Joku voi löytää vastoinkäymisistä syvyyttä ja merkitystä myöhemmin.

Vaikka olisitkin vihainen Jumalalle, hän on lähelläsi. Et ole yksin. Hae tukea ystävilta sekä seurakunnasta. Ja lainaa omat korvasi surevalle läheiselle. Ole niin kuin Jobin ystävät: hiljaa hänen kanssaan.

Vaikka elämä koettelee meitä joskus tosi kovasti, se ei tarkoita, että elämämme loppuu. Saamme uuden suunnan, ehkä vähän erilaisen elämän, uusia näkökulmia. Ja myös iloa elämään.

Riitta Eklund Sandström

Tysta tillsammans

Jobs bok i Gamla testamentet berättar hur Job prövades hårt i sitt liv.

”Men nu när du själv drabbas orkar du inte, när det träffar dig själv blir du rädd.” (Job 4:5)

Job förlorade all sin egendom, han drabbades av variga sår, förbannade sin födelsedag och ifrågasatte Guds handlande. Han frågar: ”Varför ges dagens ljus åt plågade, varför skall de olyckliga leva?” (Job 3:20)

När motgångar drabbar dig frågar du då Gud: ”Varför händer detta mig?” Blir du arg på Gud?

Jobs tre vänner kommer till honom för att trösta och visa medkänsla. De gråter högt, river sönder sina mantlar och strör jord över sina huvuden. I sju dagar och sju nätter sitter de tysta bredvid honom.

Ofta vågar vi kanske inte närma oss en människa som sörjer. Jobs vänner vågar vara där – de delar hans lidande genom att vara tysta. Först efter sju dagar och nätter börjar de tala och försöker visa honom en ny riktning i livet: ”Än en gång skall han låta dig skratta, låta dig jubla av glädje!” (Job 8:21)

Att gå igenom och bearbeta motgångar tar tid. Det är inget snabbt projekt, och behöver inte vara det. Det tar tid – och tårar. Kanske kan någon längre fram upptäcka att lidandet hade en mening och ett djup i det svåra.

Även om du är arg på Gud, är han nära dig. Du är inte ensam. Sök stöd hos vänner och i församlingen. Och låna ditt eget öra åt den sörjande som står dig nära. Var som Jobs vänner: tysta tillsammans.

Även om livet ibland provar oss hårt, betyder det inte att allt tar slut. Vi kan få en ny riktning, kanske ett lite annorlunda liv, nya perspektiv. Och även glädje i livet.

Riitta Eklund Sandström