



Maija Räsänen

MIELIKUVIA MIELENTERVEYDESTÄ

Kuinka mielenterveyskuntoutujat esitetään maakuntalehdessä?

MIELIKUVIA MIELENTERVEYDESTÄ

Kuinka mielenterveyskuntoutujat esitetään maakuntalehdessä?

Maija Räsänen vie8snjo
Opinnäytetyö
Syyslukukausi 2011
Viestinnän koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Viestinnän koulutusohjelma, journalismin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Maija Räsänen

Opinnäytetyön nimi: Mielikuvia mielenterveydestä – Kuinka mielenterveyskuntoutujat esitetään maakuntalehdessä?

Työn ohjaaja: Pertti Sillanpää

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2012 Sivumäärä: 67 + 19 liitesivua

Tutkielmani tarkoituksena oli analysoida, kuinka mielenterveyskuntoutujista kirjoitetaan maakuntalehdessä. Tavoitteenani oli selvittää, millaisissa rooleissa kuntoutujat esitetään ja millainen on yhteiskunnan ja kuntoutujien välinen suhde, sekä löytää ja nimetä erilaisia diskursseja. Aineistona olivat sanomalehti Kalevan juttuarkistosta vuoden ajalta asiasanoilla mielenterveys ja mielenterveyskuntoutuja löytyvät jutut.

Luokittelussa jaoin jutut niiden osastojen sekä näkökulman mukaan. Luokittelun jälkeen valitsin kaksi uutista ja kaksi reportaasia, jotka kävin läpi diskurssianalyysin keinoin. Näistä neljästä jutusta tutkin vertauksia, metaforia ja muita metaforisia ilmaisuja. Selvitin, ketkä jutuissa saivat puheenvuoron, sekä sen, representoitiinko mielenterveyskuntoutujat jutuissa passiivisen hoidon kohteen, objektin, vai aktiivisen toimijan, subjektin, identiteeteissä. Analysoin juttuja viestintätilanteen kriittisen diskurssianalyysin viitekehysten avulla. Kommentoin myös, olivatko uutiset ja reportaasit tyypillisiä genrensä edustajia.

Juttujen subjekti ja objekti -identiteettien analyysissä kävi ilmi, että haastatellut mielenterveyskuntoutujat voitiin esittää sekä subjektin että objektin roolissa. Tämä paljasti, että haastateltavista ei luoda yksiulotteista kuvaa vain tietyn identiteetin eli roolin edustajana. Mielenterveyskuntoutujan identiteetti oli jutuissa objektin lisäksi myös aktiivisen vapaaehtoistoimijan ja yhteiskunnallisen osallistujan identiteetti. Uutisista ja reportaaseista löytyneet diskurssit nimesin stigmatisaation ja leimautumisen diskurssiksi, tuen diskurssiksi, avoimuuden diskurssiksi ja osallistumisen diskurssiksi.

Kuntoutujat saivat jutuissa puheenvuoron ja ilmaisivat mielipiteitään. Kuntoutujien ja yhteiskunnan suhde välittyi sotaisana taisteluna vähäisistä resursseista. Yhteiskunnan mielenterveyttä koskevat arvot ja asenteet välittyivät hitaasti muuttuvina ja stigmatisoivina. Toisaalta vertaistuen ja avoimuuden diskurssit välittivät pehmeämpää kuvaa vallitsevista asenteista kuin stigmatisaation ja leimautumisen diskurssit.

Asiasanat: diskurssi, diskurssianalyysi, journalismi, maakuntalehti, media, mielenterveys, mielenterveyskuntoutuja.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme of Communication, Option of Journalism

Author: Maija Räsänen

Title of thesis: Conceptions About Mental Health; How mental health rehabilitees are represented in regional papers?

Supervisor: Pertti Sillanpää

Term and year when the thesis was submitted: 2012 Number of pages: 67 + 19 appendices

The purpose of this thesis was to analyze how the mental health rehabilitees are represented in regional papers and to find out in what kind of roles the rehabilitees are represented in regional papers and to study the relationship between the rehabilitees and the current society. The data for this thesis was searched from the archive of newspaper articles in Kaleva during one-year period. The articles were found by using the keywords 'mental health' and 'mental health rehabilitees'.

The articles were sorted by the sections they were in, and by the perspective of the articles. Four articles, which signified the perspective of the mental health rehabilitees, were chosen for deeper discourse analysis: two of them were news items and two reports. The metaphors and used expressions were studied from the chosen four articles. The role of the mental health rehabilitees was defined; were they represented as passive objects or active subjects in the texts? The texts were analysed with the help of discourse analysis in the framework of critical communication situation. The genre of the articles was also observed.

The results show that the mental health rehabilitees, who were interviewed in the articles, were represented both in subject and object roles. This uncovered the fact that one does not have to describe interviewees as one-dimensional persons representing only a certain role. The identity of the mental health rehabilitees in addition to a passive object of treatment, was also an active actor and volunteer in many activities and hobbies in the society.

The mental health rehabilitees stated their opinions in the articles; nevertheless, the relationship between rehabilitees and the society was represented as a warlike battle over low economical resources. The values and attitudes of the society appeared stigmatized and static. On the other hand, the texts, which handled peer support and openness about one's illness, draw a softer image of the current attitudes. The discourses found in the articles were named the discourse of stigmatization, discourse of support, discourse of openness and discourse of participation.

Keywords: discourse, discourse analysis, journalism, regional, media, mental health, mental health rehabilitee.

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET	9
2.1 Turhaan tahrattu mielenterveys	9
2.1.1 Mielenterveyden historiaa suomalaisessa yhteiskunnassa	13
2.1.2 Mielenterveyden ja yhteiskunnan kivulias suhde.....	16
2.2 Kieli todellisuuden kuvaajana	17
2.2.1 Metaforat	18
2.2.2 Diskurssi, representaatio ja identiteetti	21
2.2.3 Tekstit, konteksti ja genret	22
2.2.4 Kirjallisuuslähteiden löydöksissä merkkejä median vaikutuksesta	25
3 AINEISTO JA MENETELMÄT	28
3.1 Aineistona maakuntalehden jutut	28
3.2 Menetelmänä diskurssianalyysi.....	34
4 JUTUISSA SEKÄ SUBJEKTEJA ETTÄ OBJEKTEJA	39
4.1 Kaksi uutista ja kaksi reportaasia suurennuslasin alle	39
4.2 Uutinen kertoo olennaisimman	40
4.3 Reportaasi välittää tiedon lisäksi tunnelmia.....	47
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	57
5.1 Mitä paljastui?	57
5.2 Diskurssien nimeäminen – nomen est omen	60
6 POHDINTA	62
6.1 Muutos on mahdollista	62
6.2 Toimituksissa on valtaa vaikuttaa	63
LÄHTEET	66
LIITTEET	

1 JOHDANTO

”Ajattele, jos lehtiotsikossa lukis, että diabeetikko poltti talon, tai suonikohjupotilas varasti auton. Tai että siinä lukis, että mies rähinöi ravintolajonossa ja poliisin tietojen mukaan hänellä on psoriasis.”

Johannes elokuvassa Kalteva torni (2006).

Mielenterveyden asema joukkoviestinnässä ja yhteiskunnassa kiinnostaa minua henkilökohtaisista syistä. Olen elämäni aikana nähnyt, kuinka mielenterveyden ongelmat voivat vaikuttaa yksilön, perheen ja myös ympäröivän yhteisön elämään. Opiskelujeni aikana olen havainnut, kuinka mielenterveyden järkkäminen vaikuttaa opiskelijayhteisöissä yksilö- ja ryhmätasolla eikä läheisten apu hyvistä yrityksistä huolimatta tavoita kohdettaan. Siksi olen valinnut opinnäytetyöni aiheeksi mielenterveyskuntoutujia koskevat sanomalehtijutut, joita tutkin media-analyysin avulla. Haluan selvittää kuinka mielenterveydestä ja varsinkin mielenterveyskuntoutujista kirjoitetaan maakuntalehdessä. Keskityn tutkielmassani analysoimaan aineistoa, jonka olen valinnut vuoden ajalta Pohjois-Pohjanmaan maakuntalehti Kalevan mielenterveyttä koskevista teksteistä. Ennen analyysiä käyn läpi tarvittavat käsitteet ja sen, kuinka sovellan näitä käsitteitä tutkimuksessani. Tutkielman lopussa pohdin myös sitä, miksi mediakriittinen ote on toimittajan työssä tärkeää.

Yhteiskunnassa (makrotaso) ja yhteisöissä ja perheissä (mikrotaso) vallitsevat edelleenkin, jonkinlaisesta positiivisesta kehityksestä huolimatta, valitettavan usein vaikenemisen kulttuuri, tabut ja mielenterveyden ongelmista aiheutuva turha häpeä. Häpeä ja pelko puhua yksityisiksi koetuista ongelmista aiheuttavat usein avun hakemisen viivästyttämisen. Myös yhteiskunnan mielenterveyden tukemiseen suunnattujen resurssien rajallinen määrä ja resurssien leikkaukset ovat ongelmallinen kysymys: jos esimerkiksi nuorten perheiden avusta ja tuesta leikataan, voivat perheiden ongelmat periytyä seuraaville sukupolville ja näkyä koulutuksessa ja työllistymisessä ilmenevinä ongelmina. Varhainen puuttuminen ongelmiin ei onnistu, jos kuntatasolla kärsitään resurssipulasta. Rahoituskysymykset ja mielenterveydessä ilmenevien ongelmien esille tuomisen kyn-

nys ovat mielestäni suomalaisessa yhteiskunnassa kansantalouteen ja koko yhteiskunnan hyvinvointiin vaikuttavia seikkoja. Esimerkiksi Nymanin ja Kiviniemen (2011) raportissa Katsaus eläketurvaan vuonna 2010 todetaan, että mielenterveyden häiriöiden perusteella myönnettyjen työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on lisääntynyt tasaisesti. Vuonna 2010 jopa 81 100 henkilön työkyvyttömyyden syy oli mielenterveyden häiriö. Luku on 38 prosenttia kaikista työkyvyttömyyseläkettä työeläkkeenä saavista henkilöistä. Raportin mukaan vuodesta 2000 lähtien mielenterveyden häiriöt ovat olleet yleisin sairausryhmä työkyvyttömyyseläkettä saavilla ja mielenterveyden häiriöiden perusteella eläkkeelle siirtyneistä jo puolet oli alle 50-vuotiaita.

Myös Mielekäs Suomi -teoksen (2007) esipuheessa todetaan, että mielenterveyteen liittyvien sairauksien kansantaloudellinen vaikutus voi olla pian samalla tasolla kuin sydän- ja verisuonisairauksien aiheuttamat kustannukset. Uhkana on, että mielenterveyden häiriöt ja sairaudet ovat tulevaisuudessa Suomen suurin kansantautiryhmä.

Jokaisen sukupolven ongelmat vaikuttavat tulevaisuuden yhteiskunnan toimivuuden turvaamiseen merkittävästi. Syrjäytyneestä nuoresta kasvaa syrjäytynyt aikuinen, eikä yhteiskunnalla olisi varaa hukata yhtään ihmistä byrokraattisen koneiston rattaisiin kansantaloudellisten, saati eettisten, syiden takia. Nykyään valitettavan moni tipahtaa yhteiskunnan turvaverkon lävitse ilman, että kukaan edes huomaa mitään dramaattista tapahtuneen.

Joukkoviestintä ja sen välittämät viestit kertovat yhteiskunnasta, mutta joukkoviestimien avulla voidaan myös vaikuttaa yhteiskuntaan. Siksi joukkoviestimissä välittyvät arvot ja asenteet ovat ensiarvoisen tärkeä tutkimuskohde. Media-analyysin avulla päästään kiinni siihen, mistä puhutaan ja mistä ei, ja siihen millä tavoin yhteiskunnassa kirjoitetaan ja puhutaan eri asioista. Jos media ei nosta tasa-arvoisesti esille erilaisia aiheita ja ilmiöitä, ei kulttuurissamme vaikuttavien arvojen – tai vaikkapa sairauksien – olemassaoloa tai vaikutuksia tiedosteta vallitsevassa yhteiskunnassa. Mutta jos viestimet käsittelevät yhä enemmän ihmisten ja yhteiskunnan ongelmia koskevia vaiettuja kysymyksiä, saavat ihmiset sanoja ja ilmaisuja tuntemuksilleen. Tällöin makrotaso alkaa vaikuttaa mikrotasolla.

Kun ihmisellä on sanat, on hänellä myös ymmärrys siitä, mitä hänelle tapahtuu ja hän voi kertoa, millaista apua ja tukea hän ja hänen läheisensä tarvitsevat. Ihmisten on tärkeää myös saada kokemus siitä, että media puhuu heistä ja nostaa esiin niitä kysymyksistä, joiden kanssa ihmiset jokapäiväisessä arjessaan painivat. Kun tabut rikotaan ja puhumattomuuden kulttuuri muuttuu arvoneutraaliksi tai positiiviseksi asenneilmastoksi, jossa mielenterveyttä koskevien ongelmien ilmaisua ei koeta enää häpeällisenä ja leimaavana, voi joku saada apua ajoissa. Kun ihmiset uskaltavat ilmaista asioita ilman häpeää ja leimautumisen pelkoa, he uskaltavat myös vaatia rahoitusta yhteiskunnan niille sektoreille, joiden tilanteesta ei kukaan aiemmin tohtinut äänekkäästi puhua. Onhan median yksi tärkeimpiä tehtäviä tuoda esille yhteiskunnassa vallitsevia epäkohtia.

2 TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET

Ennen analyysia on tärkeää tuntee ne käsitteet, joiden avulla kyseessä olevaa aihetta käsitellään. Tässä luvussa käyn läpi mielenterveyttä koskevia käsitteitä sekä mielenterveyden hoidon suomalaista historiaa. Pohdin lyhyesti myös kuntoutujien yhteiskunnallista asemaa. Sen jälkeen pureudun kiinni media-analyysissä tarvittaviin käsitteisiin ja teorioihin, joita käytän sanomalehtijuttujen analyysissä.

2.1 Turhaan tahrattu mielenterveys

Syntymästä lähtien ihmisellä on mielenterveys, ja sikiön kognitiivisten ja psyykkisten toimintojen kehitys alkaa jo varhain kohdussa. Hietaharju ja Nuutila (2010, 12) kirjoittavat Käytännön mielenterveystyö -oppikirjassa, että mielenterveys on monitahoinen käsite ja aiemmin sitä on heidän mukaansa pyritty määrittelemään lähinnä vain mielen sairauksien kautta. Hietaharju ja Nuutila toteavat, että mielenterveys tulisi kuitenkin pyrkiä määrittelemään laajana ja myönteisenä käsitteenä, jolla viitataan ihmisen hyvinvointiin ja henkiseen toimintakykyyn. Kirjoittajien mukaan mielenterveys on elämän mittaan muuttuva tila, johon vaikuttavat useat tekijät suojaavasti tai haavoittavasti:

Mielenterveys muovautuu kasvun ja kehityksen myötä, ja jokaisen ihmisen mielenterveyden aste voi vaihdella ajoittaisesta mielialanlaskusta ja huonovointisuudesta iloisuuteen ja hyvään oloon. Mielenterveys voidaan nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota ihminen kaiken aikaa sekä käyttää että kerää. -- Suojaavat ja vaarantavat tekijät vaikuttavat mielenterveyden asteeseen ja siihen, miten ihminen reagoi psyykkisesti elämän muutoksissa ja kriisitilanteissa. (Hietaharju & Nuutila 2010, 14.)

Mielenterveys siis ei ole ihmisestä irrallinen, kätkeyty osa-alue, joka tulisi huomioida vasta ongelmien ilmetessä. Mielenterveyttä pitäisi ajatella olennaisena ja luonnollisena osana ihmisen kokonaisvaltaista terveydentilaa ja hyvinvointia ja siten myös tärkeänä yhteiskunnan ja ihmisyyden osana, johon voidaan myös yhteiskunnan hallinnollisilla päätöksillä vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti. Mielenterveyteen vaikuttavia

tekijöitä ovat Hietaharjun ja Nuutilan (2010, 12–13) mukaan perimä, biologiset, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset, sekä yhteiskunnan rakenteelliset tekijät. Lisäksi Hietaharju ja Nuutila (2010, 13) listaavat yhdeksi vaikuttavaksi tekijäksi kulttuuristen arvojen vaikutuksen eli suhtautumisen mielenterveyteen ja ihmisen arvon muodostumisen eri kulttuureissa. Tutkielmassani olenkin keskittynyt juuri tähän jälkimmäiseen tekijään, eli siihen kuinka maakuntalehti voi vaikuttaa kulttuurissa vallitsevaan suhtautumiseen mielenterveyskuntoutujista esitettyjen käsityksien avulla. Selvitän tätä analysoimalla sanomalehtiaineiston mielenterveyskuntoutujista välittämiä käsitteitä ja mielikuvia.

Tutkielmassa käyttämäni käsite mielenterveyskuntoutuja viittaa henkilöön, jonka sairaus on hallinnassa ja hän on toipumassa. Kuntoutujalla on voinut olla lievä mielenterveyshäiriö, mielenterveysongelma tai jokin psykiatrinen sairaus, ja häntä on mahdollisesti hoidettu mielenterveyshoidossa tai psykiatrisessa hoidossa. (Mielenterveyden keskusliitto 2008, hakupäivä 18.10.2011.) Psykologia tarkoittaa (ihmisen) käyttäytymistä tutkivaa tiedettä, psykiatria on puolestaan psyykkisiä häiriöitä ja sairauksia tutkiva ja hoitava lääketieteen haara (MOT Kielitoimiston sanakirja 2.0 2011, s.v. *psykologia, psykiatria*).

Mielenterveyden häiriöillä ja sairauksilla puolestaan tarkoitetaan oireita, jotka Hietaharjun ja Nuutilan (2010, 31) mukaan ”aiheuttavat henkilölle kärsimystä tai psyykkisen tasapainon heilahtelua, rajoittavat hänen toiminta- ja työkykyään tai osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksiaan jokapäiväisessä elämässä”. Häiriöt vaikuttavat ajatuksiin, uskomuksiin ja asenteisiin sekä muistiin. Vakavimmillaan nämä oireet lamauttavat ja eristävät henkilön häntä ympäröivästä yhteiskunnasta vaikuttaen hänen sosiaalisiin suhteisiinsa. Usein häiriöt aiheuttavat psykosomaattisia (sairaudesta, jonka syntyyn ovat vaikuttaneet psyykkiset tekijät) tuntemuksia, eli fyysisiä kipuja. Silti on huomioitava, että psykiatrisesti sairastavat voivat erittäin hyvin havaita somaattiset (ruumiilliset, keholliset) sairautensa. (Hietaharju & Nuutila 2010, 31; MOT Kielitoimiston sanakirja 2.0 2011, s.v. *psykosomaattinen, somaattinen*.) Mielenterveyden keskusliiton julkaisemassa oppaassa todetaan, että ”ongelmana onkin, että psykiatrisesti sairasta ihmistä ei aina oteta vakavasti, joka voi johtaa hänen somaattisen sairautensa hoidon viivästymiseen” (Mielenterveyden keskusliitto 2008, hakupäivä 18.10.2011).

Hietaharju ja Nuutila (2010, 13) huomauttavat, että normaalin ja häiriintyneen raja riippuu kulttuurissa ja yhteiskunnassa vallitsevasta ihmiskäsityksestä. Voikin kysyä, millainen käyttäytyminen on 2000-luvun Suomessa sallittua performanssitaiteilijalle, poliitikolle tai kunnanjohtajalle? Nykyisin mieleltään terveeksi käsitetään henkilö, joka selviytyy yhteiskunnan normien ja yleisesti hyväksytyjen mallien mukaan itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista, kuten ihmissuhteista, työstä ja vapaa-ajasta siten, että hän tai hänen läheisensä eivät siitä kärsi (Hietaharju & Nuutila 2010, 12).

Joukkoviestintä eli media vaikuttaa yhteiskunnassa vallitsevan ihmiskäsityksen ja mielenterveyttä koskevien asenteiden ylläpitämiseen tai niiden muutokseen. Median rooli yhteiskunnallisena vaikuttajana on huomattava, ja joukkoviestimien merkitys on nopean tiedonkulun kutistamassa globaalissa maailmassa korostunut entisestään. Median, toisin sanoen massiivisen viihdeteollisuuden, mainosrahoitteisten mediatalojen, kustantamojen ja yleisradioyhtiöiden, kautta välitetään uuden tiedon lisäksi arvoja ja asenteita. Ei ole samantekevää, millaisia viestejä media välittää ja luo. Joukkoviestimien valta ihmiseen on nimittäin yllättävän suuri. Heti kun ihmisen havainnointikyky on kypsynyt viestimien seuraamisen mahdollistavalle tasolle, hän on niiden tarjoaman informaation vaikutuksen alainen. Tiedon valikoimisen ja tulkitsemisen taito on riippuvainen yksilön henkilökohtaisesta kypsyydestä ja kyvystä ymmärtää joukkoviestimien sisältöjä, tiedonlähteitä tai viestimien tarkoituksia. Ja mitä enemmän aikaa joukkoviestimien äärellä vietetään, sitä enemmän niiden sisältö voi vaikuttaa mielikuviin ympäröivästä maailmasta, kuten tässä tapauksessa mielenterveydestä ja mielenterveyskuntoutujista.

Joukkoviestimien asema länsimaisen ihmisen maailmankuvan muodostumisessa on tärkeä ja keskeinen. Median nimittäin pitää – tai ainakin pitäisi – kantaa vastuu käyttämästään yhteiskunnallisesta vallasta ja roolista, sekä niiden myötä keskeisimmistä tehtävistään. Joukkotiedotusvälineiden tärkeitä tehtäviä ovat huolehtia välitetyn tiedon oikeellisuudesta ja paikkansapitävyydestä, tiedon oleellisuudesta, nostaa julkiseen keskusteluun keskeisiä yhteiskuntaan vaikuttavia kysymyksiä sekä paljastaa kansalaisille epäkohtia, jos valtiovalta tai muut suuret organisaatiot eivät hoida tehtäviään kuten pitäisi. Ei ole yhdentekevää, millaiselle tietopohjalle ihmisyyhteisöt maailmankuvansa perustavat, ja huomiota on syytä kiinnittää myös siihen, mistä media ei uutisoi, ja pohtia miksi jokin aihe ei ylitä uutiskynnystä. Median rooli on

mielenterveyttä – ja muitakin elämän osa-alueita – koskevien asenteiden muokkaajana huomattavan tärkeä ja voimakas.

Ympäröivä yhteiskunta ja joukkotiedotusvälineet eivät ole aina suhtautuneet mielenterveysongelmiin kovinkaan suvaitsevaisesti. Seminaarimateriaalissaan Sosiaali- ja terveysministeriön ylijohtajana vuosina 1990–2003 toiminut psykiatrian erikoislääkäri Jarkko Eskola (2007a, 6) kuvailee, kuinka mielenterveyden häiriöihin ja sairauksiin on liittynyt voimakas kielteinen leimaaminen, stigmatisaatio, jonka voimakkuus on vaihdellut vallitsevan kulttuurin arvojen ja ihmiskäsityksen mukaisesti. Kreikan kielen sanan stigma suomennos tarkoittaa poltin- tai häpeämerkkiä (MOT Kielitoimiston sanakirja 2.0 2011, s.v. *stigma*). Leimautumisen mahdollistaa oikean ja luotettavan tiedon puute: erilaiset väärät uskomukset ja stereotyyppit vahvistavat stigmatisaatiota. Mitä enemmän mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia leimataan sairausvaiheissa, sitä korkeammaksi muodostuu heidän kynnyksensä kokea itsensä yhteiskunnan jäseniksi. (Mielenterveyden keskusliitto 2008, hakupäivä 18.10.2011.)

Eskolan (2007a, 6) esityksen mukaan stigmatisaatio on keskeisin syy mielenterveyden ja sen häiriöiden hoidon laiminlyöntiin. Stigma leimaa yksilöt ja heidän perheensä ylisukupolvisesti, johtaa mielenterveysongelmien kieltämiseen, vähättelyyn, peittelyyn ja laiminlyöntiin leimaten myös hoitolaitokset ja siellä työskentelevät. Tämä puolestaan johtaa Eskolan esityksen esimerkissä yhteiskunnan palveluiden aliarvostamiseen, voimavarojen niukkuuteen ja näin koko aihealueen aliarviointiin yhteiskunnan jäsenten ja päätöksentekijöiden mielissä. (Eskola 2007a, 6.) Sosiaalilääketieteellisessä Aikakauslehdessä julkaistussa artikkelissaan Marginaalista terveystalouden keskiöön? Tuhat sanaa mielenterveydestä Eskola huomauttaa, että media voi ylläpitää stigmatisaatiota:

Asennemurrokset ovat ylisukupolvisia prosesseja. Median välittämät psykiatriin potilaisiin kohdistuvat pelkokuvat ovat yhä arkipäivää, ja ne ylläpitävät stigmaa, joka on kuin tunnistamaton, useimmiten näkymätön verkko, joka lepää päällämme ja tukahduttaa rationaaliset pyrkimyksemme pelkojemme voittamiseen. -- Stigma mielenterveyden ympärillä on kulttuurisesti iskostunut meihin syvälle ja sosiaalisen paineen kasvaessa se ilmaantuu ja muokkaa toimiamme jatkuvasti. (Eskola 2007b, 193.)

2.1.1 Mielenterveyden historiaa suomalaisessa yhteiskunnassa

Suomalaisen yhteiskunnan psykiatrisen hoitojärjestelmän kehitys seurasi Ruotsin ja Venäjän vallan ajan kehitystä, kuninkaallisia lakeja ja keisarillisia asetuksia. Itsenäistymisen myötä Suomessa säädettiin ensimmäiset omat mielisairaslait. Sotien jälkeisen Suomen haasteina olivat evakkojen asuttaminen, raskaat sotakorvaukset ja valtion uudelleenrakentaminen. Suomessa oli 1920- ja 1930-luvulla rakennettuja mielisairaaloita. Tappavaa tuberkuloosia sairastavia varten oli parantoloita. Sekä tuberkuloosiin että johonkin mielisairauteen sairastuneita eristettiin yhteiskunnasta laitoksiin. 1950-luvulla terveydenhuolto kehittyi kohti tautien ennaltaehkäisevää mallia, mutta mielisairauksien hoidon alan muutokset olivat hitaampia. (Eskola & Karila 2007, 16.)

Avohoitoa ei 1950- ja 1960-lukujen Suomessa juurikaan tunnettu. Keskushermostoon vaikuttavien lääkkeiden käyttöönotto 1950-luvulla vaikutti kuitenkin sairaaloiden hoidolliseen ilmapiiriin ja hyödyttömistä lobotomioista voitiin luopua. Myös insuliinihoitojen käytöstä luovuttiin ja hoito tieteellistyi ja kemiallistui. (Eskola & Karila, 2007, 17.) Vuonna 1964 valmistuneessa lääkintöhallituksen asettaman komitean mietinnössä esitettiin uuden lain, mielenterveyslain, säätämistä vanhentuneiden mielisairaslain säädöksiä tilalle (Hyvönen 2008, 111). Tässä yhteydessä voidaan kiinnittää huomiota lain nimeämiseen, jossa painotus siirrettiin sairaudesta terveyteen. Lakimuutos oli kuitenkin sidoksissa sairaalahallinnon ja terveydenhuollon kokonaisuudistukseen, ja esitystä ei annettu eduskuntakäsittelyyn. 1952 voimaan tullut mielisairaslaki uudistui kokonaisuudessaan vasta vuonna 1992. (Eskola & Karila 2007, 21.)

1960-luvulla kansainvälisessä keskustelussa vaadittiin ylisuurien mielisairaaloiden sulkemista ja avoimia hoitoyhteisöjä suljettujen ja eristävien laitoksien tilalle (Eskola & Karila 2007, 17). Mielisairaanhoidon käsitykset ja hoitojärjestelmät kohtasivat voimakasta kritiikkiä: vaadittiin psykiatrian painopisteen siirtämistä luonnontieteellisestä tieteenkäsityksestä humanistiseen, ymmärtävään ajatteluun. Psykiatrisessa sairastamisessa haluttiin ymmärtää siihen liittyviksi myös yksilön kokemuksellinen puoli ja yhteiskunnan valtarakenteiden merkitys. (Hyvönen 2008,

112.) 1960-luvulla valtio uudisti koulutusjärjestelmän, laajensi sosiaaliturvaa ja valmisteli terveydenhuollon rakenteellista uudistusta (Eskola & Karila 2007, 18).

1970-luvulla jalansijaa sai sosiaalipsykologinen näkökulma, kun sosiologian tieteenalan kehittyminen toi uusia vaikutteita mielenterveyden hoitoon. Yhteisön ja ympäristön kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen merkitystä yksilöiden mielenterveyteen korostettiin. Vuonna 1972 tuli voimaan uusi kansanterveyslaki ja 1978 astuivat voimaan hyvin merkittävät osamuutokset mielisairaslaissa, vaikka lakia kokonaisuudessaan ei uudistettu. Muun muassa avohoidon kehitystä ja asemaa vahvistettiin ja sairaaloista tuli yhdenvertaisia. Ennen lakimuutosta oli ollut voimassa sairaaloiden luokittelu A- ja B-sairaaloihin, joista psykiatriakunnan vastustuksesta huolimatta 1950-luvulla luodut B-sairaalat olivat olleet 'kroonisesti mielisairaita ja parantumattomia' varten. B-sairaaloiden potilaina oli mielenterveyspotilaiden ohella myös vanhuksia ja kehitysvammaisia. Vuoden 1978 lakimuutos toi sairaaloiden yhdenvertaisuuden lisäksi parannuksia potilaiden oikeusturvaan esimerkiksi tahdosta riippumattoman hoidon osalta sen edellytyksiä tiukentamalla. (Hyvönen 2008, 105, 112, 113.)

B-sairaalat ja terveydenhuollon muita kunnallisia palveluita suurempi valtion rahoitus ja niin sanottu kotikuntaoikeus kuitenkin olivat vääristäneet psykiatrisen hoidon tilannetta ja avohoidon kehittymismahdollisuuksia. Kunnat eivät halunneet taloudelliseksi rasitteeksi vanhuksia tai mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia kotikuntien niukasti tukea saavien vanhustenhuollon ja avohoidon eli sosiaalihuollon piiriin, koska valtionosuuksilla ylläpidettiin B-sairaaloita. 1970-luvun loppupuolella valtion tilintarkastajien toimesta tekemässä psykiatristen sairaaloiden potilaskartoituksessa paljastui tilanteen vinoutuneisuus: 20 000 mielisairaalapaikasta vain 6 000 sairaansijaa oli akuutin psykiatrisen hoidon käytössä. Sairaansijoilla olevista 6 000 henkilöä oli vanhushoidon tarpeessa, ja loput sairaaloihin sijoitetut kehitysvammaisia tai muita pitkäaikaishoidon tai tuetun asumisen tarpeessa olevia. Sairaansijojen määrää alettiinkin supistaa 1980-luvulla lääkintöhallituksen ohjauksessa. (Eskola & Karila 2007, 24–25.)

1990-luvun suurien muutoksien taustalla oli hallinnollinen uudistus. Sairaanhoidon uudistuksen yhteydessä mielisairaanhuollon 150 vuotta kestänyt hallinnollinen erillisuus päättyi, ja siitä tuli osa muuta erikoissairaanhoitoa. Samalla uudistui myös valtion ja kuntien välinen taloudellinen ja ohjauksellinen suhde. Kunnat saivat käyttää saamansa valtionosuudet miten halusivat, ja valtio höllensi

kuntaohjaustaan. Myös lääkintö- ja sosiaalihallitus lakkautettiin. Vuodesta 1992 lähtien valtio ohjasi kuntia enää lainsäädännöllisin velvoittein tai ei-sitovin ohjeistuksin korvamerkittyjen rahavirtojen ja viisivuotissuunnitelmien sijaan. (Eskola & Karila 2007, 29–30.)

Kunnallisten itsehallintojen vastuulle kaatui kuitenkin ennalta arvaamaton yhteiskunnallinen muutos, joka koski sekä yhteiskunnan rakennetta että taloutta. Neuvostoliiton hajotessa ja Berliinin muurin murtuessa Suomen idänkauppaan nojannut talous ylikuumeni ja kansantalous vaipui lamaan luototuslaitosten kriisin ja yritysten konkurssiaallon myötä. 1990-luvun alun täystyöllisyydestä luisuttiin 20 prosentin työttömyysasteeseen, ja kunnat supistivat menojaan leikaten erityisen voimakkaasti sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja. (Eskola & Karila 2007, 30–31, 34.)

1980-luvulla suunnitellut psykiatristen hoitolaitosten paikkojen korvaamiset avohoidon palveluilla ja niiden merkittäväällä laajentamisella jäivät tekemättä, kun säästöleikkurit kohdennettiin laitospaikkojen supistamiseen. Suunnitelmallista avohoitojärjestelmän toteuttamista ei turvattu, kun hallintouudistuksen myötä mielisairaanhuoltopiirit alistettiin sairaalahallintojen alaisuuteen, eikä hallinnossa ollut enää psykiatriaa ja avohoitojärjestelmää puolustavia luottamuselimiä. Näin psykiatrinen hoitojärjestelmä joutui 1990-luvulla erityisen rajujen säästöjen kohteeksi. Laitoksista siirtyi potilaita avohoitoon, joka ei vajavaisesti järjestettynä kuitenkaan tarjonnut riittävää tukiverkostoa. (Eskola & Karila 2007, 30–31, 34.)

Mielenterveyspalvelujen historiallinen kehitys seurasi Suomessa yhteiskunnallisia murroksia: sodat, sodanjälkeinen teollistuminen, hyvinvointivaltion kehitys, talouden taantumukset sekä tieto- ja informaatioyhteiskunnan synty globalisaation synnyttämien uhkien ja mahdollisuuksien ohella ovat vaikuttaneet myös mielenterveyden kenttään (Eskola & Karila 2007, 9). Tämänhetkinen tilanne yhteiskunnan mielenterveyttä koskevilla osa-alueilla on sirpaleinen. Yksityisyrittäjävetoinen asuntolatoiminta ilman kuntouttavaa elementtiä, sosiaalipalvelut, päihdehuolto ja jopa vankeinhoito korvaavat omalta osaltaan epäyhtenäistä psykiatrista hoitojärjestelmää. Lisäksi merkittävänä toimijana on mainittava laaja järjestäytynyt potilas- ja omaistoiminta eli kolmas sektori. Raha-automaattiyhdistyksen rahallisella tuella kansalaisjärjestöt organisoivat

kuntouttavaa toimintaa, koulutusta, painostavat kunnallisia päätöksentekijöitä ja vievät eteenpäin mielenterveyspolitiikan viestiä. (Eskola & Karila 2007, 34–35.)

1992 säädetty mielenterveyslaki olisi antanut mahdollisuudet mielenterveystyön toteuttamiselle, mutta joissakin tapauksissa kunnat jopa tietoisesti jättivät noudattamatta lakia. Ministeriöiden ja kansalaisjärjestöjen Mielekäs Elämä -projektin myötä 1990-luvun puolivälissä valtioneuvostossa päätettiin sitoa kuntien palvelujen toimintaa tiukemmin ohjaavilla suosituksilla. Vasta 2000-luvun alussa nämä suositukset ovat johtaneet palvelujen tehostamiseen. Koska lakeja ei ole edelleenkään tiukennettu, ohjaa valtio kuntien ja kuntayhtymien toimintaa valtion rahoittamalla projektiohjauksella. Kehittämisstrategioiden tavoitteena on saada aikaan kestävämpiä muutoksia. (Eskola & Karila 2007, 34–35.) Kesken olevat kuntien hallintouudistukset ja -kokeilut sekä kuntauudistuksen myötä todennäköiset kuntaliitokset vaikuttavat mielenterveyspalvelujen kehittämiseen 2000-luvun Suomessa. Myös maailmantalouden toistuvat taantumukset ja sitä myöten valtion paine säästöihin ja supistuksiin ovat suomalaisen terveydenhuollon kannalta suuria kysymyksiä.

2.1.2 Mielenterveyden ja yhteiskunnan kivulias suhde

Mielenterveysongelmien ja psykiatrian historiaan mahtuu paljon syrjintää, pilkkaa, epäinhimillistä kohtelua ja sitä, kuinka yhteiskunnan yleinen suhtautuminen vähemmistöihin on ollut vähintäänkin julmaa. Sairautta pidettiin kirkollisen vallan aikana moraalittomana käytöksenä, noituutena tai rangaistuksena synneistä. Vallan siirryttyä kirkolta valtiolle sekä teollisen vallankumouksen myötä köyhät ja mielisairaatt sekä muut marginaaliryhmät nähtiin erityisesti valtioiden taloudellisen menestyksen häiriötekijöinä. Yksilön kykyä tehdä työtä painotettiin. (Hyvönen 2008, 39.)

Aiheellista on esittää kysymys, onko mielenterveyden hoidossa – tai hoitamattomuudessa – tällainen taloudellinen näkökulma vallalla humanistisemmista painotustavoitteista huolimatta? 1990-luvun rajujen säästökuurien vaikutukset tuntuvat kunnissa yhä, ja uusia valtiontalouden säästöpaineita kerääntyy. Tuottavuus ja taloudellisuus ovat sanoja joita toistetaan kerta toisensa jälkeen, ja työhyvinvoinnin ja mielenterveyden teemat ovat vuosi vuodelta lähempänä toisiaan. Toisaalta

mielenterveyskuntoutujien tärkeänä hoidollisena tavoitteena nähdään työkyvyn palauttaminen ja paluu työelämään. Myös kansaneläkelaitoksen psykoterapioita varten maksettavien korvauksen myöntämisessä painotetaan kuntoutusta hakevan henkilön työkyvyn merkittävää parantumista. Kuinka tällöin turvataan esimerkiksi jo eläkkeellä olevien tai lasten ja nuorten mahdollisuus kuntoutukseen? Toisaalta mielenterveyskuntoutujalle olisi tärkeää päästä mahdollisimman vaivattomasti palaamaan työelämään ja yhteiskunnan toimintaan, mutta työnantajien ja ympäröivän yhteisön asenteissa voi silti yhä esiintyä torjuntaa mielenterveyttä koskevia aihealueita kohtaan.

Mitä esimerkiksi keskiajan häkkeihin vangitut, ruoskitut, seiniin kahlitut ja houruintorneihin suljetut mielisairaat ja vammaiset merkitsivät yhteiskunnalle? Hyvönen (2008, 40) mainitsee, että Svein Haugsgjerdin mukaan mielisairaat toimivat yhteiskunnan syntipukkeina, jotka olivat eräänlainen kaatopaikka yhteisössä vallitseville ongelmille, ahdistukselle ja yhteiskunnan ristiriidoille. Mielisairaiden ja muiden vähemmistöjen, kuten romanien ja juutalaisten julma kohtelu ja vaino olivat hienovaraista manipulaatiota, jonka avulla pidettiin yllä yhteiskunnan normaalia, rationaalista ja ristiriidatonta kuvaa itsestään. Pohtia voi myös, pidetäänkö mielikuvaa yhteiskunnan tasapainosta nykyisin yllä edelleen samojen syntipukkien avulla, vai ovatko vanhat vähemmistöt korvattu uusilla, kuten maahanmuuttajilla.

2.2 Kieli todellisuuden kuvaajana

Koska tutkielmassani selvitan, millaisia mielikuvia mielenterveyskuntoutujista sanomalehtijutuissa luodaan ja millaisia asemia heille teksteissä annetaan, on minun määriteltävä, kuinka käytetty kieli välittää näitä valta-asetelmia ja positioita. Kieltä käytetään päivittäin ja kielellisen kommunikaation mahdollisuutta pidetään jokseenkin itsestään selvänä. Kuitenkin on tärkeä päästä tämän näennäisen itsestäänselvyuden yli ja pysähtyä pohtimaan kriittisesti, miten käytetty kieli välittää erilaisia asenteita ja arvoja ylläpitäen, vahvistaen tai kumoten valitsevia käsityksiä maailmasta, yhteiskunnasta ja sen jäsenistä.

Kieli ei vain välitä viestejä, vaan sen avulla ihminen määrittelee ja käsittelee ympäröivää maailmaa koettaen päästä käsiksi siihen todellisuuteen, jossa hän toisten kaltaistensa kanssa elää. Lehtonen (2004, 30) kuvailee tätä kielen olemusta seuraavasti:

Kieli ei ole pelkästään väline, jota käytetään, kun on tarve lähettää jokin sanoma vastaanottajalle, vaan se on erottamaton osa ihmisenä olemista. Se syntyy kanssakäymisestä toisten ihmisten kanssa. Se on käytännöllistä ja ihmisten välistä eli intersubjektiivista tietoisuutta. Kieli ja sen merkitykset ovat tarttumista todellisuuteen, ihmisten käytännöllistä tietoisuutta, muuttuvaa mutta suhteellisen selvärajaisia hahmoja saavaa *läsnäoloa* maailmassa. (Lehtonen 2004, 30.)

Seuraavaksi käynkin läpi eri käsitteitä ja niiden määritelmiä, jotta voidaan paremmin ymmärtää ja päästä käsiksi kielen sisältämiin arvoihin ja valta-asetelmiin. Määrittelen valitsemani käsitteet, ja kolmannessa luvussa selvitän, kuinka käytän käsitteitä analyysivaiheessa. Käsitteiden määrittelyä tarvitaan, koska teoreettisten käsitteiden avulla tavoitetaan ei-konkreettisen maailman ja päästään asioiden ja ilmiöiden – välittömän arkihavainnon – taakse (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 146).

2.2.1 Metaforat

Metaforien eli kielikuvien käyttöä tutkivalla analyysillä voidaan päästä kiinni yhteiskunnassa vallitseviin ajattelutapoihin, arvomaailmoihin ja maailmankuvaan. Metafora syntyy, kun sana tai ilmaisu liitetään kuvaamaan alkuperäiseen termiin liittymätöntä asiaa tai ilmiötä. Mikko Lehtosen (2004, 39–40) mukaan metaforat ovat tärkeitä uusien luokittelujen ja näkökulmien luomisessa. Termi *metafora* tarkoittaaakin klassisesta kreikasta käännettäessä ’yli kantamista’.

Metaforan avulla luodaan rinnastus eli analogia, jonka avulla selitetään tai tulkitaan uutta ja tuntematonta verrattaessa sitä ennestään tunnettuun. Tunnettu kantaa ajattelumme yli tuntemattoman, niin että voimme ymmärtää ja jäsenellä uusia asioita. Lehtosen (1996, 40) mukaan ”kahden toisiinsa kuulumattoman elementin rinnastus toisiinsa, analogian löytäminen sieltä, missä sitä ei aiemmin ollut, tuottaa metaforan”. Samankaltaisuuksien ja erojen havaitseminen tekee mahdolliseksi maailman hahmottamisen (Lehtonen 1996, 42–43). Iina Hellsten (2003, 64) kirjoittaa:

”metaforalla käsitellään abstraktia, uutta ja outoa asiaa tai toimintaa konkreettisen ja tutun asian tai toiminnan kautta”.

Mikko Lehtonen (1996, 40) kuitenkin huomauttaa, että kaikki rinnastukset eivät ole metaforisia: kun rinnastettavat ja vertailtavat asiat ovat samankaltaisia, ei kyse ole metaforasta, vaan kirjaimellisesta rinnastuksesta. Ja kun käytetään kuin -sanaa, ei kyse metaforasta vaan vertauksesta. Esimerkiksi sanonta ”lähti kuin hauki rannasta” ei ole metafora, vaan vertaus. Sen sijaan ilmaisu ”Riitalla on lehmän hermot” tarkoittaa että Riitta on temperamentiltaan hyvin rauhallinen ja tasainen, kuten lehmän oletetaan olevan, mutta sanonta ei tarkoita, että Riitta olisi lehmä. Kyseessä on metafora. Metaforilla voidaan ajatella olevan kaksi tasoa: käsitteellinen ja ilmaisullinen. Iina Hellsten (2003, 70–71) viittaa Lakoffin ja Turnerin ajatuksiin metaforan käsitteellisestä tasosta. Käsitteellinen taso muodostaa metaforalle perustan, joka kertoo tietynlaisesta tavasta olla maailmassa. Tätä olemassaolon tapaa, käsitteellistä tasoa, tulkitaan metaforien kielellisillä ilmaisuilla eli ilmaisun tasolla.

Esimerkkimetaforani käsitteellinen taso on siis ’Lehmät ovat rauhallisia’ tai ’eläinten ominaisuudet kertovat ihmisen temperamentista’. Ilmaisu ”x:llä on lehmän hermot” on metaforan ilmaisun taso. Myös Lehtonen (2004, 41–42) viittaa Lakoffin ajatukseen metaforan käsitteellisen tason tärkeydestä sen todellisuutta jäsentävänä ilmaisuna: ’väittely on osapuolten välistä sotaa’, ’rakkaus on matka’ tai ’teoria on rakennus’ ovat metaforien käsitteellisinä tasoina rajaavia. Ne pakottavat ilmaisullisen tason edustamaan tietynlaista kuvaa maailmasta: ”vastaväittäjä iski argumenteillaan vastustajaa”, ”suhteemme myrskyinen alkutaipale” ja ”teoria maapallon litteydestä sortui todistusaineiston alle”.

Metaforilla voi kuitenkin olla monia eri tulkintoja. Lehmämetaforaa voidaan tulkita myös siten, että Riitta on hidas ja kömpelö liikkeiltään. Kun rajataan Riitan temperamenttia käyttämällä kyseessä olevaa metaforaa, jää kuvailun ulkopuolelle erilaisia asioita. Kyseessä oleva metafora ei kerro esimerkiksi, että Riitta voikin olla liikkeissään viehkeä kuin taitovoimistelija, vaikka hän on hermoiltaan rauhallinen. Siten käytetyt metaforat kertovat maailmasta omanlaistaan tarinaa:

Konkretisoinnin ohella metaforat rajaavat näkökulmaa käsiteltäviin asioihin: korostamalla tiettyä puolta ne sulkevat pois vaihtoehtoisia tapoja käsitellä asioita. -- Metaforien analysointi tähtää myös sen selvittämiseen, mihin laajempiin yhteyksiin tietty konkreettinen tapahtuma journalismissa asetetaan eli millaista kuvaa tapahtumista metaforien avulla luodaan. (Hellsten 2003, 64 ja 68–69.)

Metaforan tulkitsija voi siis päätyä erilaiseen mielikuvaan eli tulkintaan kuin metaforan käyttäjä. Ja kun metaforat vielä rajaavat ilmaisussa viitattua asiaa tiettyyn raamiin, joudutaan toteamaan, että ollaan tekemisissä erittäin haasteellisen kysymyksen kanssa. Miten todellisuutta kuvataan? Kuka näitä kuvauksia käyttää, miten ja missä yhteydessä sekä mitkä ovat hänen motiivinsa? Millainen on käsityksemme vallitsevasta maailmasta ja sen arvoista? Näiden kysymyksien vuoksi on erittäin tärkeä tutkia mediassa ja yhteiskunnassa käytettyjä metaforia. Kyseisen esimerkin valossa voisi tutkia vaikkapa sitä, miksi ihmisiä metaforisoidaan eläimiin, tai naista lehmään. Metaforat siis osallistuvat olennaisella tavalla todellisuuden jäsentämiseen tuottaessaan erilaisia tulkintoja kohteistaan. Käytetty kieli todellakin rakentaa sosiaalista todellisuuttamme (Hellsten 2003, 69).

Tutkimus mahdollistetaan purkamalla metafora osiin, jotta eri käsitteiden avulla erilaisia merkityksiä ja arvoasetelmia voidaan purkaa auki, tutkia vanhoja metaforia sekä tunnistaa aivan uusia metaforia. Kun tulkinnallisella tasolta käytetyt ilmaisut on kerätty ja niitä tutkimalla tavoitettu käsitteellinen taso, saadaan kiinni ihmisten ajattelumalleista ja vallitsevista arvomaailmoista. Näitä malleja ja maailmankuvia voidaan muokata tai haastaa muodostamalla vastametaforia, jotka syntyvät vallitsevan ajattelumallin sisään kuitenkin haastaen sitä. Edelleen Lakoffin mutta myös Johnsonin jäsentelyyn viitaten Hellsten (2003, 72) kuvaa, kuinka vastametaforan avulla voidaan tietyn käsitteellisen tason metaforasta ottaa käyttöön uudenlainen näkökulma. Esimerkiksi: Lehmät ovat rauhallisia, mutta lauman pillastuessa vaarallisia. Lehmämetafora jää siis voimaan, mutta käyttöön otetaan lehmäteeman eri puolia. Vaihtoehtometafora puolestaan esittää uuden, kilpailevan käsitteellisen tason ja haastaa siten myös vallitsevia maailmankuvia. Tai kuten Hellsten (2003, 73) kirjoittaa: ”vaihtoehtoisilla metaforilla pyritään hyppäämään ulos koko hallitsevasta metaforisoinnista. -- [Niiden] kehittäminen suuntaa ajattelua uusille urille ja auttaa myös journalistisen kielen itsestäänselvyyksien murtamisessa.” Tästä on esimerkkinä

vaikkapa se, että ihmisten temperamenttia ei kuvailtaisikaan eläinmetaforien avulla, vaan esimerkiksi väreihin perustuvilla metaforilla: ”Riitta on niin sininen temperamentiltaan”.

2.2.2 Diskurssi, representaatio ja identiteetti

Metaforien tutkimus on hyvin läheisesti liityksissä diskurssien tutkimiseen (Hellsten 2003, 69). Diskurssin käsite ja diskurssianalyysi ovat hyvin monella tavoin määriteltyjä käsitteitä viestinnän ja kielen tutkimuksissa, ja käsitteet ovatkin usein eri teoksissa päällekkäisiä tai rinnakkaisia (Jokinen, Juhila & Suoninen 2004, 17). Itse pyrin lähestymään diskurssia hyvin käytännöllisellä tasolla, ja siksi seuraavaksi määrittelen tutkielmassa käyttämäni diskurssiin liittyvät käsitteet selvittämättä liikaa kaikkia viestinnän tutkimuksessa käytettyjä diskurssiin liittyviä termejä.

Oulun seudun ammattikorkeakoulun viestinnän suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetöistä muutamat ovat puhtaasti diskurssianalyysiin pohjautuvia laajennettuja tutkielmia. Maiju Teeriaho (2010) on käyttänyt metodina diskurssianalyysiä opinnäytetyössään *Vaikeat aiheet ja niiden Diskurssit*. Myös Elina Polvi (2006, 9) on opinnäytetyössään *Meidän Oulujoki* käyttänyt teorialähtökohtana diskurssianalyysiä.

Lyhyesti sanottuna diskurssin käsite tarkoittaa tapaa käyttää kieltä. Lehtonen (2004, 32) suomentaa diskurssin sanoilla ’puhetapa’ ja ’puheenparsi’. Diskurssi esittää kokemamme inhimillisen todellisuuden jonkinlaisena tulkintana eli representaationa, eräänlaisena ’uutena esityksenä’ (Lehtonen 2004, 31). Voi sanoa, että diskurssi representoi eli esittää uudessa muodossa havaintomme ympäröivästä maailmasta. Diskurssi on myös tapa ajatella. Koska käytämme ajatteluun kieltä (symbolifunktio) on tapamme ajatella sidoksissa vallalla olevan kulttuurin tapaan ilmaista asioita kielellä. Diskurssianalyysi tutkii tapaa, miten todellisuus määritellään kielen avulla ja millaisilla ilmauksilla todellisuutta määritellään (representaatio, asian uudelleen esittäminen). Esimerkiksi toimittaja tuottaa tapahtumien tai asioiden kuvaukset (representaatiot) jostakin valitusta näkökulmasta: ”representaatiot ovat kohteen läsnä olevaksi tekemistä, joka tapahtuu turvautuen käytössä oleviin esittämistapoihin ja niiden sisältämiin normeihin.” (Lehtonen 1996, 46.) Vaikka sanomalehtikielessä pyritään asioiden

neutraaliin ja objektiiviseen tapaan ilmaista asioita, päätyy toimittaja kielellisiä valintoja tehdessään luomaan todellisuudesta representaatioita.

Diskurssin voisi ajatella tarkoittavan myös viestintätilannetta. Siinä kielen käyttö nähdään ilmiönä, joka on sidoksissa kontekstiin ja kulttuuriin. Diskurssit ovat kulttuurisidonnaisia ja ajallisesti ja paikallisesti muuttuvia. (Lehtonen 1996, 31 ja 32.) Esimerkiksi kirkossa puhutaan eri tavoin kuin baarissa, lääkäri kuvailee sairautta toisin kuin lapsi, ja viisisataa vuotta sitten keskusteltiin eri tavoin asioista kuin 2000-luvulla. On myös hyvä kysymys, kuka saa kulloisessakin vallitsevassa diskurssissa puheenvuoron tai ketä sananvapaus koskee.

Identiteetin käsitteen voi diskurssianalyysissä ymmärtää monella tavalla: ”identiteetti on väljä yläkäsite, joka voidaan määritellä tarkoittamaan niitä oikeuksia, velvollisuuksia ja ominaisuuksia, joita toimija olettaa itselleen, toisille toimijoille tai muut toimijat olettavat hänelle” (Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen E. 2004, 38–39). Itse rajaan identiteetin käsitteen tarkoittamaan tutkielmassani tekstissä esiintyville henkilöille annettuja rooleja ja niiden laatua: onko tekstissä esiintyvä henkilö esimerkiksi ’asiantuntija’, ’kuntoutuja’ tai jokin muu henkilö. Väliverronen (2003, 29) kuvaa identiteettiä journalistisessa tekstissä siinä esiintyvien toimijoiden roolin tai puhuja-aseman erittelynä. Tutkin millainen rooli ja puhuja-asema teksteissä esiintyville henkilöille on annettu. Selvitän näitä rooleja ja asetelmia määrittelemällä, millainen identiteetti teksteissä esiintyville henkilöille muodostetaan teksteissä: ovatko he subjekteja, eli itsenäisiä aktiivisia toimijoita, vai objekteja, passiivisia toiminnan kohteita.

2.2.3 Tekstit, konteksti ja genret

Kun diskurssianalyysin yhteydessä puhutaan teksteistä, voidaan teksteillä tarkoittaa miltei mitä tahansa analysoitavaa materiaalia. Tekstiä voi olla merkkien joukko paperilla, elokuva tai sanoja, kuvia ja säveliä. Tämä kuulostaa erikoiselta, mutta kun eritellään tekstit fyysisiksi ja semioottisiksi olioiksi, päästään tutkimaan tekstien merkityksiä. Kun tekstejä ajatellaan konkreettisina, fyysisinä merkkeinä esimerkiksi paperissa, kivessä, tietokoneen tiedostossa, elokuvan filminä tai papyruksessa, ollaan tekemisissä tekstien fyysisen ulottuvuuden kanssa: tekstit ovat kommunikatiivisia

ihmisen tuottamia keinotekoisia esineitä ja asioita, luomuksia, joita ihminen käyttää kommunikaation välineinä (Lehtonen 1996, 106).

Kun on kyse symbolien muodossa olevasta aineistosta kuten kirjoituksesta, puheesta, kuvista tai musiikista, ollaan tekemisissä semiotiikan kanssa. Semiotikka tutkii tekstejä semioottisina olioina: tekstien fyysiset ja materiaaliset merkit (kaiverrus kivessä, patsas, ääni ilman välittämänä tai elokuva) ovat järjestäytyneet toisiinsa merkkeihin nähden ajallisesti ja paikallisesti niin, että ne muodostavat järjestäytyneitä yksiköitä eli kirjaimia, sanoja, lauseita. Merkkien muodostamat tekstit ovat järjestäytyneitä, symbolisia yhdistelmiä, ja näillä merkkien yhdistelmillä on jokin merkityssisältö. Eli merkkiyhdistelmä viittaa johonkin itsensä ulkopuolella olevaan ilmiöön, kuten vaikkapa suosittu iskelmä viittaa rakkauteen. Musiikkikappale sisältää tekstin fyysisen olemuksen: äänet, mutta sillä on myös semioottinen ulottuvuus: tuotettu merkitys, representaatio, joka kertoo reaali maailman ilmiöstä. (Lehtonen 1996, 107–108.) Opinnäytetyössäni analysoitavaa materiaalia eli tekstejä ovat sanomalehtijutut, ja tutkin niiden luomia merkityksiä.

Tekstin merkitys voi kuitenkin olennaisesti muuttua, jos se irrotetaan alkuperäisestä asiayhteydestään, laajemmasta kokonaisuudesta eli kontekstista. Tekstin konteksti voi mielestäni olla se kulttuuri, jossa erilaisten merkkien muodostama teksti on tuotettu ja jossa teksti kohdataan. Lehtonenkin (1996, 149) kirjoittaa, että kielen on aina tiivistävä lauseiksi ja ilmaisuiksi, jotka ymmärretään siinä kontekstissa, jossa ne on esitetty. Useimmiten teksti laaditaan niin, että tekstin laatija ajattelee tiettyjen lukijoiden kohtaavan tekstin tietyssä kontekstissa. Mutta teksti voi kohdata lukijansa myös yllättävissä asiayhteyksissä, ja tekstiä voidaan tulkita eri tavoin. Lukija ei välttämättä tunne sitä kontekstia, jonka kautta tekstiä voisi tulkita täysin ymmärrettävästi, tai luulla tekstin alkuperäistä kontekstia aivan toiseksi. Lehtonen toteaaakin, että ”tekstit edellyttävät lukijoiltaan tietynlaisia tietoja, arvoja ja käsityksiä. -- [Tekstit] saavat merkityksiä käyttöyhteyksien eli kontekstien mukaan.” (Lehtonen 1996, 149 ja 158.)

Jos mielenterveysuutista lukisi keskiaikaiset tiedot ja arvot omaksunut henkilö, hän tuskin voisi tulkita sanomalehtiuutista kaamosmasennuksesta siten kuin toimittaja on jutun tehdessään tarkoittanut. Myös keskiajalla kirjoitetut mielenterveyttä koskevat tekstit saavat uusia tulkintoja, kun niitä tarkastellaan 2000-luvun kontekstissa.

Kauhuelokuvia parodioivaa komediaa on myös vaikea tulkita, jos ei tunne elokuvia, joihin teoksessa viitataan. Kun tulkitsen mielenterveyttä koskevia sanomalehtijuttuja, on minun huomioitava konteksti: vallitseva kulttuuri ja julkaisualusta. Lehtosenkin mukaan ”tekstien merkityksiä on viime kädessä mahdotonta tutkia irrallaan konteksteistaan, koska tekstejä ei semioottisina olioina ole ilman niihin aina jo liittyviä lukijoita, -- tilanteita ja funktioita” (Lehtonen 1996, 158).

Eräänlaisena kontekstina voi nähdä myös lajityypin eli genren, jonka edustajaksi tehty teksti on tarkoitettu. Journalismin lajit eli erilaiset genret, juttutyypit ja tekstilajit ovat Suholan, Turusen & Variksen (2005, 98) mukaan aikojen saatossa syntyneitä käytäntöjä, jotka ohjaavat ja kahlitsevat toimittajaa. Kun valitsin aineistosta analysoitavat jutut, oli minun huomioitava mitä genreä ne edustavat, koska esimerkiksi uutinen kirjoitetaan erilaiseksi kuin reportaasi. Sanomalehtien pääkirjoitukset ovat genreä, jossa ilmaistaan mielipiteitä, ja aineistossani ennen karsintaa esiintyvä Hyvä olo -juttutyypin edustaa palvelujournalismia, jonka tehtävä on antaa lukijalle vinkkejä ja neuvoja. Uutinen puolestaan pyrkii välittämään uutta, yllättävää ja merkittävää tietoa. Juttutyypeille on annettu omanlaisensa tehtävät. Genreille on tyypillistä, että niiden 1) sisältö 2) tekstin rakenne ja 3) tekstin toimijoiden väliset suhteet ovat vakiintuneita. (Suhola, Turunen & Varis 2005, 99–100.)

Genre vaikuttaa sanomalehtijutussa oleviin diskursseihin: uutisteksti on sisällöltään ja ilmaisuiltaan erilaista kuin taidekritiikki tai ilmiöitä ja uutta tietoa laajemmin käsittelevä, usein toimittajan omien havaintojen avulla tapahtumista kertova ja niitä selittävä reportaasi. Genre voi kuitenkin muuttua, genret voivat sekoittua keskenään ja voi syntyä uusia lajityyppejä. Olemassa olevat genret voivat ylläpitää tietynlaisia diskursseja, mutta uusien diskurssien syntyessä myös genret todennäköisesti muuttuvat. Genre luo odotuksia ja oletuksia siitä, millainen teksti on. Genren vaikuttaa myös siihen, miten teksti luetaan ja ymmärretään. (Lehtonen 1996, 184.)

Vaikka itse määrittelin genren ikään kuin yhdeksi kontekstiksi, ei Lehtonen (1996, 185) ole samaa mieltä. Hän viittaa kirjassaan Vološinon määritelmään, jonka mukaan ”genret ovat -- kerronnallisten järjestelmien muotoja, jotka säätelevät kerronnan potentiaaleja ja vaikuttavat siihen -- kuinka -- diskursseja muotoillaan, järjestellään ja muunnellaan kerronnan prosesseissa.” Lehtosen mukaan genre on kuin nimilappu, joka

liimataan teksteihin. Hän kuvailee, kuinka ei ole olemassa niin sanottua puhdasta tekstiä, joka synnyttyään asettuisi erilaisiin konteksteihin. Tämän osalta olen samaa mieltä Lehtosen kanssa. Kun kirjoitan tätäkin tekstiä, käytän jo olemassa olevia malleja, sanoja ja lauserakenteita. Lehtonen huomauttaa, että harvoin otetaan käyttöön uusia kielenkäytön malleja ja tapoja rakentaa lauseita. Sama koskee diskursseja: vertailut, rinnastukset ja erottamiset perustuvat valtaosin kyseisen kulttuurin jo käytössä olevaan symbolisten käytäntöjen varastoon. (Lehtonen 1996, 185.)

Kaksi tyypillistä sanomalehtigenreä ovat uutinen ja reportaasi. Uutisessa ennen julkaisematon, ajankohtainen, vaikuttava ja totuudellinen asia sijoitetaan johtopäätöksineen jutun alkuun, ja jutun taustat esitellään vasta uutisen lopussa. Tätä kutsutaan uutisen kärkikolmiomalliksi. (Suhola, Turunen & Varis 2005, 47, 101.) Uutisen kärki kertoo olennaisen. Lukijan on jo ensimmäisen rivin luettuaan tiedettävä uutisen ydin. Vaikka hän ei lukisikaan juttua pidemmälle, on tiedossa tärkein asia, mikä uutisella on ollut kerrottavana.

Reportaasit käsittelevät aiheita laajemmin ja niissä on enemmän taustatietoa tai tapahtumien seurauksien pohdintaa kuin lyhyessä uutisessa. Reportaasissa toimittaja voi myös kertoa omista tapahtumaan tai tilanteeseen liittyvistä havainnoista ja vallitsevista tunnelmista persoonallisella tyyllillä ja melkein lyyrillä (tunnelmallinen, tunnepitoinen, haaveellinen, runollinen) tavalla (MOT Kielitoimiston sanakirja 2.0 2011, s.v. *lyyrinen*). Reportaasissa on usein enemmän kuvitusta, ja kerronta voi esimerkiksi edetä kronologisessa järjestyksessä (vertaa uutisen kärkikolmiomalliin). Suholan, Turusen, ja Variksen (2005, 109) mukaan hyvässä reportaasissa on imua ja jännitettä, jotka saadaan aikaan toimittajan oman tyylin ja näkemyksen avulla, mutta niin, että myös reportaasin laadun takaavalla oikeellisella tiedolla on jutussa oma asiaankuuluva paikkansa. Näin ollen uutinen ja reportaasi eroavat toisistaan journalismin genreinä suuresti. Tämä ero on nähtävissä selvästi kun aineiston neljä juttua asetetaan vertailuun.

2.2.4 Kirjallisuuslähteiden löydöksissä merkkejä median vaikutuksesta

Ulla Järven (2011) ja Sinikka Torkkolan (2008) väitöskirjoissa on tutkittu sairauden ja terveyden rakentumista 2000-luvun Suomessa ja terveystjournalismin olemusta. Järvi (2011, 189) kirjoittaa, että aina kun mediassa kirjoitetaan terveydestä, sairaudesta ja hyvinvoinnista, ollaan väistämättä tekemisissä ihmisen yksityisyyden piiriin kuuluvien asioiden kanssa, ja median juttuja lukeva ihminen peilaa omia kokemuksiaan lukemaansa. Tämä on tärkeä huomio myös mielenterveyskuntoutujia koskien. Kuntoutujista ja heidän ja yhteiskunnan välisestä suhteestaan lehden juttuun rakennettu representaatio on tärkeä juuri siksi, että näiden representaatioiden kautta me kaikki enemmän tai vähemmän sairaut tai terveet ihmiset muodostamme kuvaamme mielen sairauksista ja niiden asemasta yhteiskunnassa. Eri sairauksista kerrottaessa media hyvin mielellään rakentaa selviytymistarinoita. Väitöskirjassaan Ulla Järvi (2011, 117) kuvailee tätä median hyvin tyypillistä tapaa rakentaa potilastarinoita:

Tarinat toimivat niin samaistumiskohteina kuin tunteiden herättäjinä. Erityisesti lukijoita kiinnostavat selviytymistarinat, joissa ennestään tuttu julkisuuden henkilö tai tuntematon ihminen ovat selviytyneet vaikeasta sairaudesta -- Lehden jutuilla on sitä paitsi alku, keskikohta ja loppu. -- Sairauksitarinoita kuitenkin lukevat muutkin kuin juuri samaa sairautta tai vammaa potevat. Silloin tarinoilla on oma merkityksensä yleisen tietoisuuden ja ymmärryksen lisääjänä, jopa yhteiskunnallisen ja poliittisen päätöksenteon taustavaikuttajana. (Järvi 2011, 117.)

Sinikka Torkkolan (2008, 289) mukaan terveystviestinnän tutkimuksen voi 1980-luvulta alkaen eriytyneen omaksi tutkimussuunnakseen. Yksi tämän tutkimussuunnan linja, vaikutuslinja, tutkii miten viestintä ja media vaikuttavat terveystasanteisiin, -tietoon ja -käyttäytymiseen, ja kulttuurilinjassa viestintä ymmärretään terveyttä ja sairautta rakentavaksi käytännöksi. Torkkola onkin omassa väitöskirjassaan määritellyt terveystviestinnän ja journalismin yhteiskunnalliseksi ja kulttuuriseksi terveyksiä ja sairauksia tuottavaksi käytännöksi. Tämä on tärkeä huomio, joka koskee myös mielenterveyskuntoutujia käsitteleviä mediatekstejä, jotka tuottavat käsityksiä mielenterveydestä. Median vaikutus mielenterveyttä koskevien asenteiden ja arvojen muokkaajana on siis erittäin huomattava.

Tutkimiensa Aamulehden tekstien journalistisessa sairaalassa on potilas Torkkolan (2008, 291) mukaan äänetön kuvittaja, joka vahvistaa ja esimerkittää sairaalan toimintaa. Hän on tutkimuksessaan tullut siihen tulokseen, että potilaat ovat hoidon

kohteita, taudin kantajia ja sairaalan muun toiminnan lavasteita. Yksittäisten potilaiden tarinoiden kautta kuitenkin kyseenalaistetaan sairaaloiden pystyvää toimijuutta, ja varsinkin yleisönosastoista tulee sairaaloiden henkilökunnan ja potilaiden kohtauspaikka, missä murretaan sairaaloiden järjestystä ja nostetaan esiin ongelmia niiden toimivuudessa.

3 AINEISTO JA MENETELMÄT

3.1 Aineistona maakuntalehden jutut

Diskurssianalyysin aineistoksi olen valinnut Oulussa ilmestyvän sanomalehti Kalevan mielenterveyttä koskevat sanomalehtijutut. Kaleva on tyypillinen maakuntalehti, joka ilmestyy seitsemänä päivänä viikossa. Kalevan keskiarvovoleikki on 80 826 kappaletta. Vuodesta 1899 asti ilmestynyt lehti on Pohjois-Suomen suurin ja Suomen neljänneksi suurin seitsemäpäiväinen sanomalehti. Kaleva työllistää noin 120 henkilöä. (Kaleva: Tuotteet ja palvelut, lehdet 2011, hakupäivä 15.11.2011.) Maakuntalehti on alueen tärkeä tiedonvälittäjä ja asenteiden ja arvojen muodostaja sekä uudistaja. Sen vuoksi on erityisen mielenkiintoista perehtyä siihen, millaisia diskursseja lehden jutuista löytyy.

Jutut on haettu Kalevan tietokannasta mielenterveys- ja mielenterveyskuntoutuja-asiasananoja käyttäen. Aineistohaun suoritti Kalevan tietopalvelun informaatikko Jaana Tervaharju. Aikarajaus on vuoden ajalta, ja hakuehdot täytettäviä juttuja etsittiin aikavälillä 24.10.2010 – 9.10.2011 (liitteet 1 ja 2). Lyhyet kuvattomat yksipalstaiset pikku-uutiset eli niin sanotut kuilujutut on rajattu aineistohaun ulkopuolelle. Asiasanahaualla *mielenterveys* juttuja löytyi yhteensä 34 kappaletta. Asiasanahaualla *mielenterveyskuntoutuja* juttuja löytyi kahdeksan kappaletta, joista kolme juttua ei tullut esiin asiasanalla *mielenterveys*. Muut olivat samoja kuin edeltävässä haussa. Yhteensä luokiteltavia juttuja oli siis 37 kappaletta.

Haastattelin informaatikko Tervaharjua sähköpostitse arkistoitavien juttujen asiasanojen valinnasta, aineiston rajaamisesta ja suoritetusta hausta. Tervaharju kertoi, että asiasanat juttuihin valitsee ja lisää arkistoiija eli informaatikko. Haun tuloksiin vaikuttaa se, tehdäänkö haku pelkän hakusanan vai asiasanan avulla. Jos esimerkiksi teksteistä olisi haettu hakusanalla *mielentervey**, osumia olisi tullut 269 kappaletta. Tähti-merkki sanan perässä on katkaisumerkki, jonka jälkeen voi esiintyä yksi tai useampi merkki. Tähteä käyttämällä saadaan haettua myös sanojen taipuneet muodot. (Tervaharju 11.11.2011, sähköpostiviesti.) Tämän aineiston haku suoritettiin kuitenkin vain asiasanojen avulla.

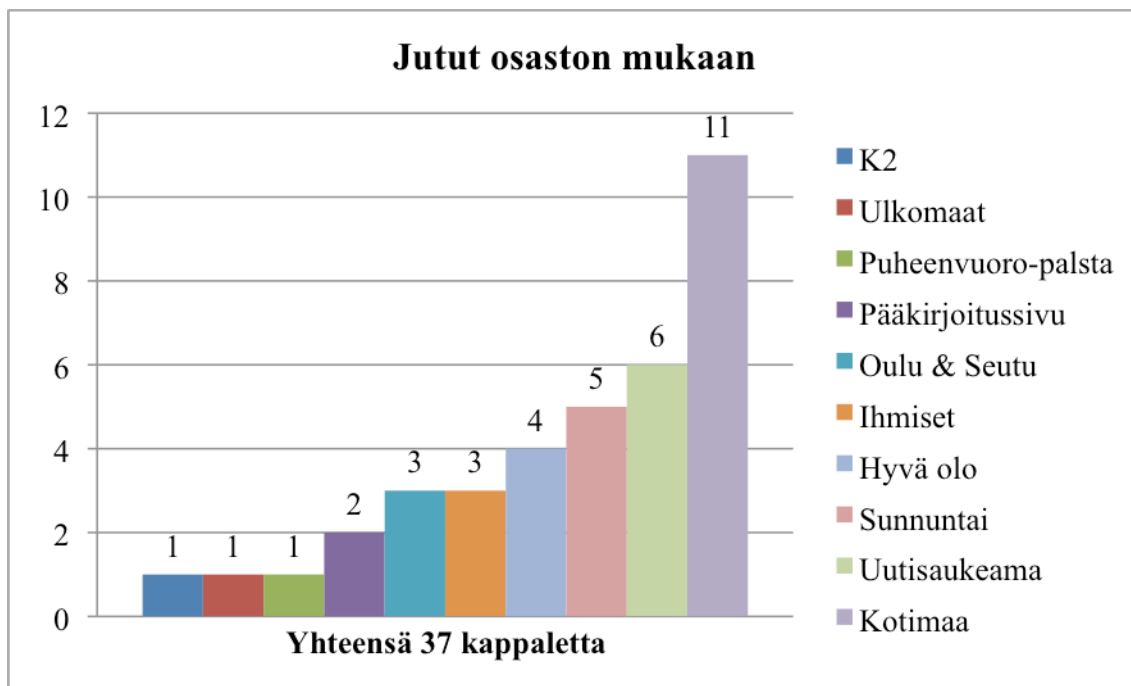
Kun *mielenterveys* on asiasanana, oli osumia 123, joiden joukosta Tervaharju karsi aineistoon sopivat, pidemmät sanomalehtijutut. Asiasanojen valintaa Tervaharju kuvaili seuraavasti:

Ne [asiasanat] kuvaavat jutun aihealuetta. Meillä ei ole suositusta asiasanojen määrästä, koska juttuja on monenlaisia. Asiasanojen käyttöön ei vaikuta se, mistä [tietotoimistosta vai omalta toimittajalta] juttu tulee. Tosin nykyään meillä lyhyet yksipalstaiset jutut ovat usein samassa juttupohjassa (yksi tiedosto) taitollisista syistä, ja näihin laitamme vähemmän asiasanoja kuin itsenäisiin juttuihin. Esimerkiksi 11.11.2011 julkaistuun juttuun "Korvavalohoidon tehon todistaminen vie vuosia" pistin asiasanaksi mielenterveys, vaikka sitä sanaa ei itse jutussa käytetty. Sama juttu ADHD-aikuisen haastattelun kanssa. Yleissanomalehden kieli ei ole niin eksplisiittistä kuin esimerkiksi tiedelehtien ja tutkimusten kieli. Asiasanoilla hakeminen tuottaa usein relevanttimman tuloksen kuin pelkkä (koko)tekstihaku. (Tervaharju 11.11.2011, sähköpostiviesti.)

Valitsin aineistosta neljä juttua, jotka kävin läpi tarkasti tulkiten tekstiä määrittelemieni käsitteiden ja diskurssianalyysin avulla. Luokittelin sitä ennen aineiston osastojen (toisin sanoen genren, juttutyypin) mukaan (taulukko 1 ja kuvio 1) ja itse määrittelemäni jutun näkökulmiin perustuvan luokittelun mukaan (kuvio 2, liite 3). Jaoin jutut lääkinälliseen, tekniseen, muuhun hoidolliseen, informatiiviseen ja kokemukselliseen näkökulmaan. Tässä luokitteluissa rajasin erikseen jutut, jotka asiasanasta huolimatta eivät aivan suoraan koske mielenterveyden häiriöitä tai sairauksia. Ne sijoitin luokkaan muut jutut.

Mielenterveyttä koskevat jutut sijoittuivat vaihtelevasti Kalevan eri osastoihin eli erilaisia genrejä oli useita. Sanomalehti on itsessäänkin oma genrensä, ja se eroaa esimerkiksi kerran viikossa tai kuukaudessa ilmestyvistä aikakauslehdistä. Sanomalehdet ilmestyvät yleensä päivittäin, ja niissä keskitytään ajankohtaisiin tapahtumiin, uusiin ilmiöihin ja asioihin, toisin sanoen päivän polttaviin uutisiin. Suhola, Turunen, Varis (2005, 99) tähdentävät, että uutisen tavoitteena on välittää tietoa nopeasti ja objektiivisesti. Aikakauslehtien jutut ovat yleensä pidempiä, esimerkiksi reportaaseja, ja keskittyvät uutisien taustoittamiseen tai tapahtumien seurauksien ja syiden tarkempaan erittelyyn. Kuitenkin esimerkiksi myös sanomalehtien viikkoliitteissä esiintyy reportaaseja, jotka ovat verrattavissa aikakauslehdissä esiintyviin juttutyyppeihin. Sanomalehden sisällä esiintyy erilaisia genrejä eli

juttutyyppejä omissa osastoissaan. Kuviossa 1 on eritelty aineistoon valittujen juttujen jakautuminen Kalevan eri osastoihin. Eniten juttuja oli kotimaa-osastolla. Toiseksi eniten juttuja oli uutisaukeamalle sijoitettuna ja kolmanneksi tuli Kalevan Sunnuntai-
viikkoliite. Loput jutuista jakautuivat seitsemään eri osastoon.



KUVIO 1. Jutut osaston mukaan.

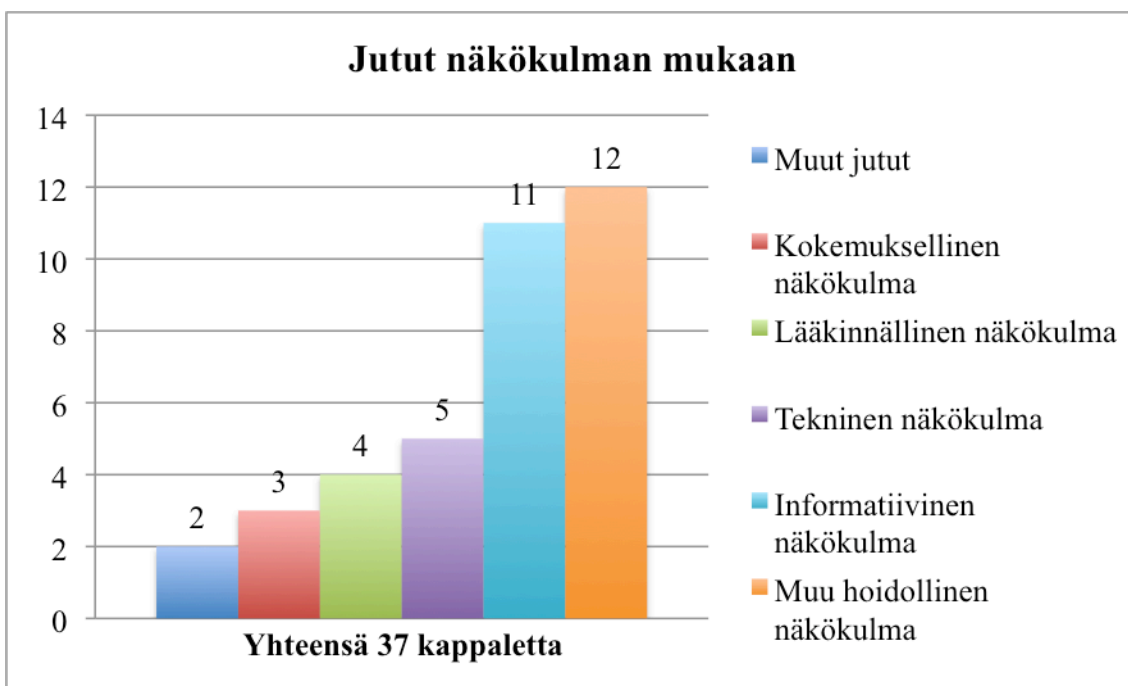
Eri genreä edustavat jutut on tapana sijoittaa eri osastoihin omille sivuilleen, ja sanomalehdissä yleensä määritellään joko suullisesti tai kirjallisesti mitkä jutut mihinkin osastoon sijoitetaan. Suholan, Turusen & Variksen (2005, 26–27) mukaan osastojen rajat eivät ole maailmassa, vaan toimitusten tavoissa hahmottaa todellisuutta. Osastojako perustellaan sillä, että yleislehdessä on oltava uutisia kaikilta elämänalueilta. Kalevan osastojakoa kuvaava taulukko 1 on tehty toimituspäällikkö Kyösti Karvosen (2011) lähettämien tietojen pohjalta. Taulukossa on esitelty Kalevan erilaisten osastojen määritelmät.

TAULUKKO 1. Aineistoon valittujen juttujen osastojen määritelmät. (Karvonen, 18.11.2011, sähköpostiviesti.)

Osasto	Määritelmä
Ihmiset	Sivu kertoo nimensä mukaisesti ihmisistä ihmisille, käsittää ihmiselämän koko kirjon syntymäpäivistä kuolinuutisiin ja nekrologeihin. Kertoo yksittäisten ihmisten surullisia ja riemastuttavia tarinoita.
Hyvä olo	Annetaan vinkkejä ja kerrotaan esimerkkejä, millä keinoin pärjäävät arjessa esimerkiksi kuntoilun avulla. Sivulla on myös perinteisempiä terveysjuttuja eli sairauksista, lääketieteestä ja niin edelleen, mutta enemmänkin selviytymisen kautta.
Pääkirjoitussivu	Esittää Kalevan kannanotot tärkeisiin kansanterveyteen liittyviin yhteiskunnallisiin aiheisiin.
Puheenvuoro	Pääkirjoitussivun alakertakirjoituksia. Ovat asiantuntija-artikkeleita. Lisäksi alakerroissa on Kalevan kirjoittajavieraita, joiden kirjoitukset ovat kantaa ottavampia ja persoonallisempia kuin alakerrat.
Kotimaa, uutisaukeama, Oulu & seutu, ulkomaat	Perinteisiä uutisosastoja. Uutisaukeama on lehden näyteikkuna, johon valitaan kovimmat, kiinnostavimmat ja jopa kohauttavimmat jutut. Aukeamalla on monesti myös mielenterveysjuttuja, kun niillä on uutisarvoa. Oulu & seudussa aihepiirin jutut käsittelevät Oulun ja ympäristökuntien mielenterveysasioita. Ulkomailla mielenterveysjuttuja on vähän.
K2	Kulttuurisivujen avaussivu, jossa on kulttuurin kiinnostavinta antia. Siellä mielenterveysasiat voivat nousta esille esimerkiksi asiaa käsittelevän näytelmän tai sen kritiikin kautta.
Sunnuntai	Viikkoliite, jossa mielenterveysasioita voidaan käsitellä isompana reportaasina tai sitten yksittäisten casien kautta pienemmällä palstoilla.

Toimintapa ja juttujen sijoittaminen eri osastoihin yleensä välittyy toimittajalle kokemuksen kautta hänen työskennellessään kulloinkin kyseessä olevassa tiedotusvälineessä. Eri juttutyypit ja niiden sijoittuminen osastoihin voidaan määritellä myös tiedotusvälineen tyylikirjassa tai muissa kirjallisissa tai suullisissa ohjeissa. Jo se tieto, mihin osastoon kirjoitettava juttu sijoitetaan, vaikuttaa toimittajan työhön ja hänen kirjoittamansa jutun näkökulman valintaan. Myös Suhola, Turunen & Varis (2005, 99) huomauttavat, että genren tunnistaminen ja hallinta on osa toimittajan ammatillista osaamista, joka auttaa suoriutumaan nopeasti erilaisten juttujen kirjoittamisesta.

Useissa jutuissa voi olla läsnä useita eri näkökulmia ja lähestymistapoja, ja näkökulmat esiintyvät useissa jutuissa rinnakkain. Subjektiiivisesti tekemässäni näkökulmaluokittelussa jaoin jutut ensisijaisesti sen näkökulman mukaan, mikä on jutussa kokonaisuuden kannalta vallitsevin ja on saanut suhteellisesti eniten tilaa jutun tekstimäärässä tai mikä nostetaan esiin otsikossa jutun pääteemaksi. (Kuvio 2.)



KUVIO 2. Aineiston jutut näkökulman mukaan.

Oli mielenkiintoista havaita, että aineistohaun tuloksena oli paljon erityyppisiä sanomalehtijuttuja, joista osa ei välttämättä koskenut suoraan mielenterveyttä tai mielenterveyden ongelmia. Esimerkiksi autismi ei ole mielenterveyden häiriö tai sairaus, vaan neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö, joka aiheuttaa vaihtelevia toiminnan esteitä (Autismi- ja Aspergerliitto ry 2011, hakupäivä 15.11.2011). Välillisesti voidaan kuitenkin ajatella esimerkiksi perheenjäsenen autismin vaikuttavan muiden perheenjäsenten ja läheisten jaksamiseen ja sitä kautta mielenterveyteen, joten *mielenterveys*-asiasanan liittäminen autismia koskeviin juttuihin on ymmärrettävä ratkaisu.

Rajasin aineistosta puhtaasti autismia koskevan jutun omaan luokkaansa, koska tutkielmani keskittyy mielenterveyden häiriöitä ja sairauksia koskevien juttujen analyysiin. Toinen tähän muut jutut -luokkaan sijoittuva juttu koski laihduttamista ja syömiseen liittyviä psykologisia tekijöitä.

Lääkinnällinen näkökulma lähestyy aihetta lääketieteellisestä, lääkkeisiin perustuvasta näkökulmasta ja käsittelee mielenterveyden lääkkeellistä hoitoa tai muuta lääkinällisyyteen läheisesti liittyvää näkökulmaa. Tekninen näkökulma lähestyy mielenterveyttä teknisten innovaatioiden, korvavalojen ja valohoidon tuomia ratkaisuja esitellen. Muu hoidollinen näkökulma pitää sisällään muun muassa musiikki-, ratsastus-, tai muita toiminnallisia terapioiden ja hoidollisia toimintatapoja, kuten psykoterapiaa tai osastohoitoa koskevia juttuja. Sijoitin luokkaan myös työyhteisön hyvinvoinnin edistämistä ja kaamosmasennuksen torjumista (muilla kuin teknisillä keinoilla) koskevat jutut, vaikka niissä ei välttämättä varsinaisesti käsitelty hoitomenetelmiä vaan mielenterveyttä edistäviä keinoja tai toimintatapoja.

Informatiivinen näkökulma tuo jutussa pääasiassa esiin uutta tietoa, esimerkiksi tutkimustietoa tai tilastoja, mutta ei tarkemmin esittele yksittäisiä hoitomuotoja, lääkkeitä tai kuntoutujien kokemuksia. Luokkaan sijoittamani jutut myös käsittelevät mielenterveyttä yleisemmällä tasolla, esimerkiksi uutisessa, henkilöhaastattelussa tai mielipidekirjoituksessa. Tästä hyvä esimerkki on työnantajien asenteita ja heikommassa työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden työllistymistä käsittelevä puheenvuoro-osastolla julkaistu mielipidekirjoitus vastakommenteineen. Kirjoitus valikoitui aineistoon asiasanalla mielenterveyskuntoutuja, ja se käsitteli heikommassa

työmarkkina-asemassa olevien henkilöiden työllistymistä. Mielensterveyskuntoutujat mainittiin jutussa yhtenä ryhmään kuuluvana osana.

Kokemuksellinen näkökulma puolestaan nostaa selkeästi esiin itse kokijan eli mielensterveyskuntoutujan tai mielensterveyshäiriötä tai -sairautta sairastavan henkilökohtaisia kokemuksia ja mielipiteitä. Yksi reportaasi – Hyvä paha mielialalääke – olisi sisältönsä puolesta voinut kuulua sekä lääkinnällisen että kokemuksellisen näkökulman luokkaan, koska siinä kuntoutujan näkökulma pääsi esille varsin laajasti. Jutun otsikoinnin ja pääteeman mukaisesti sijoitin sen lääkinnällisen näkökulman luokkaan. Juttujen tarkka jako eri näkökulmien mukaan on esitetty liitteessä 3.

3.2 Menetelmänä diskurssianalyysi

Kvalitatiivisella tutkimuksella tarkoitetaan laadullista tutkimusta. Laadullisen tutkimuksen vastakohta on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Tutkielmassani en keskity mittaamaan teksteissä käytettyjen sanallisten ilmaisujen tai erilaisten metaforien tai diskurssien lukumääriä. Keskityn tulkitsemaan diskurssien laatua eli niiden ominaisuuksia, joita ei voi mitata määrällisesti. Hirsijärven, Remeksen & Sajavaaran (2008, 157) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen, moninaisen elämän kuvaaminen, ja tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan kokonaisvaltaisesti. Tavoitteena on löytää uusia tosiasioita ja tehdä havaintoja, ja tähän pyrin tarkastelemalla aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti. Tätä kutsutaan induktiiviseksi analyysiksi, ja se on hyvin tyypillinen kvalitatiivisen tutkimuksen piirre, jossa ei testata teorioita tai hypoteeseja. Tyypillistä tutkielmani menetelmälle on myös se, että käytän laatua mittaavia keinoja (näkökulmajako) tarkemmin analysoitavan aineiston valinnassa sekä valitsen kohdejoukon tarkoituksenmukaisesti. (Vertaa: kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytettäisiin esimerkiksi määrällisiä satunnaisotoksia.) Käsitellen tekstejä ainutlaatuisina tapauksina ja tulkiten aineistoa sen mukaisesti: tavoitteena on tekstin merkityksien ymmärtäminen. (Ks. Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 160 ja 161.)

Opinnäytetyössäni tutkin tämänhetkistä vallitsevaa diskurssia koskien mielensterveyspotilaita ja -kuntoutujia: ketä he ovat eli millainen identiteetti heille

annetaan teksteissä, millainen suhde heillä on tekstien muihin toimijoihin ja yhteiskuntaan nähden sekä kuinka mielenterveysongelmat ja -kuntoutujat representoidaan mediassa? Myös tekstien diskursseissa välitetyt valta-asetelmat kiinnostavat: Kuinka mielenterveyskuntoutujien valta-asema tai heidän itsemääräämisoikeutensa koetaan yhteiskunnassa? Onko kuntoutujilla valtaa, ja jos ei ole, kenelle valta on teksteissä annettu? Millaisia puheenvuoroja mielenterveyspotilaille ja -kuntoutujille on annettu teksteissä? Esitetäänkö kuntoutujat teksteissä aktiivisen subjektin vai passiivisen objektin asemassa? Nämä pohdinnat tiivistyvät tutkielmani tärkeimpään pääkysymykseen eli siihen, kuinka mielenterveyskuntoutujat esitetään maakuntalehdessä.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on hyvä tiedostaa teoreettisen tietopohjan merkitys, eli viitekehyksen rakentamisen tärkeys. Teoria käsitteineen toimii tutkijan silmälaseina ja työkaluina, kun hän tarkastelee ja analysoi aineistoaan (Puusa & Juuti 2011, 54). Myös aineiston valinnassa teoreettinen tietopohja on apuna ja ohjaa aineiston valintaa. Aineiston rajaukset ja tehdyt valinnat on pystyttävä Puusan ja Juutin (2011, 55) mukaan perustelemaan hyvin, koska tutkimukseen valitaan tutkijan harkinnan mukaan pieni määrä tapauksia. Tällöin on perusteltava miksi näyte on tarkoituksenmukainen.

Myös tutkijan kyky tulkita valittuja tapauksia ja tehdä niistä käsitteellisiä yleistyksiä on tärkeää laadullisessa tutkimuksessa. Puusa (2011, 116) toteaa, että aineiston analyysin tarkoituksena on aikaansaada aineistosta mielekäs kokonaisuus, jonka avulla tutkija tuottaa tarkasteltavasta ilmiöstä rikkaan tulkinnan johtopäätöksineen.

Diskurssianalyysi on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen laji (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 158). Se tutkii sitä, miten erilaiset kielelliset ilmaisut määrittävät todellisuuden ilmiöitä suhteessa toisiinsa. Kieli ei siis ole tasa-arvoista, vaan se asettaa erilaiset todellisuuden ilmiöt toisiaan vastaan ja luo niiden välille ristiriitoja. Teksti ja kieli synnyttävät ideologioita, jotka saavat eri tavoin tilaa vallitsevassa diskurssissa. Diskurssianalyysin avulla tulkitaan, miten kieli ja teksti antavat valtaa toisille ja vievät sitä pois toisilta. Kielen avulla eri reaali maailman ilmiöt saavat inhimillisessä ilmaisussa erilaisen aseman toisiinsa nähden (suhde).

Näistä suhteista, identiteeteistä ja niiden rakentamisesta ja muutoksista Fairclough toteaa seuraavaa:

Kielenkäyttö, eli jokainen teksti, rakentaa aina yhtäaikaisesti *sosiaalisia identiteettejä, sosiaalisia suhteita, sekä tieto- ja uskomusjärjestelmiä* (nämä vastaavat -- identiteettejä, suhteita, ja representaatioita). Jokainen teksti muotoilee osaltaan näitä yhteiskunnallisia ja kulttuurisia aspekteja. -
- Identiteettejä, suhteita ja järjestelmiä voidaan myös osaltaan uudistaa tai muuttaa luovalla kielenkäytöllä. (Fairclough 1997, 76.)

Esittelen nyt painotukseni ja näkökulmani, joiden kautta tarkastelin tässä tutkielmassa analysoitavia tekstejä. Otan esille esimerkin, mikä kuvaa vallankäyttöä erilaisissa diskursseissa. Esimerkiksi keskiajalla ja pitkälti vielä 1900-luvullakin mielenterveysongelmia omaavat ihmiset eivät ole saaneet vallinneessa diskurssissa puheenvuoroa. Heidät suljettiin konkreettisesti yhteiskunnan ulkopuolelle vankilamaisiin laitoksiin. Tapa puhua heistä on sulkenut itse mielen sairauksia sairastaneet ihmiset keskustelun ulkopuolelle. Heidän identiteettinsä on määritelty vallitsevassa diskurssissa tietynlaiseksi. Sittenkin psykologian ja psykiatrian kehityksen myötä diskurssi on muuttunut ja sitä myöten ilmaisutavat, ja myös sairastuneet ovat päässeet ääneen heitä koskevassa kontekstissa ja diskurssissa. Valta-asetelma kulttuurissa on muuttunut, ja sitä myöten myös siitä kertova diskurssi. Tämä on diskurssi, joka tulevaisuudessa tulee edelleen muuttumaan, kuten myös kaikki muutkin diskurssit. Maailma, valta-asetelmat, ideologiat eli ajattelutavat muuttuvat, ja muutosta voidaan tutkia diskurssianalyysin avulla.

Viestintätilanne on sidottu historiaan, nykyhetkeen, vallitsevaan kulttuuriin jossa kieltä käytetään (sosiokulttuuriset käytännöt). Viestintätilanne on sidottu myös tekstin genreen sekä tapaan tuottaa ja kuluttaa tekstiä (diskurssikäytäntö). Itse tekstiä voi myös tutkia etsimällä siitä identiteettejä ja representaatioita. Faircloughin mukaan itse 1) teksti, 2) diskurssikäytäntö ja 3) sosiokulttuurinen käytäntö ovat viestintätilanteessa läsnä ja muodostavat näin keskinäisiä suhteita, joita voi diskurssianalyysin avulla tutkia (kuvio 3). (Fairclough 1997, 78–86.)



KUVIO 3. Viestintätilanteen kriittisen diskurssianalyysin viitekehys (Fairclough 1997, 82).

1) Esimerkiksi tutkielmassani tekstejä ovat valitut maakuntalehden jutut. Tekstin kielellisessä analyysissä tutkin muun muassa metaforia, representaatioita ja teksteissä esiintyviä tai puuttumaan jääviä identiteettejä eli sitä millaisia rooleja teksteissä esiintyville henkilöille on annettu, millaisia suhteita roolien välillä on, sekä ovatko henkilöt subjektin vai objektin asemassa. Huomioin myös kuvituksen osana tekstiä. (Fairclough 1997, 80.)

2) Tekstit puolestaan ovat sanomalehtien diskurssikäytännön eli sanomalehtigenren ja juttutyypin sisälle luotuja ja sanomalehden lukijakunnalle suunnattuja. Tekstin tuottamisen ja kuluttamisen tavat ovat viestintätilanteen diskurssikäytäntöä. Pohdin millainen on sanomalehden ja juttutyypin valitulle jutulle asettama diskurssikäytäntö: toistaako sanomalehden ja juttutyypin diskurssikäytäntö vallitsevia käsityksiä vai uudistaako se niitä. (Fairclough 1997, 81–83.)

3) Sosiokulttuurinen käytäntö on 2000-luvun Suomi ja vallitseva länsimainen ja suomalainen kulttuuri. Peilaan mielenterveyttä koskevien tekstien sisältöä siihen,

millainen mielenterveyden asema kehitys on ollut suomalaisessa kulttuurissa ja yhteiskunnassa. Tätä sosiokulttuurista peilaamista voin tehdä Fairclough jaon mukaan a) taloudellisesta, b) poliittisesta (valta ja ideologia) ja c) kulttuurisesta (arvot ja ideologiat) näkökulmasta (Fairclough 1997, 85).

Mielenterveyttä koskevia diskursseja tutkin käytännössä niin, että valitsemastani tekstiaineistosta tulkiten aineistossa käytettyjä ilmaisutapoja, kuten käytettyjä metaforia. Erittelen kuka aineistossa puhuu (identiteetit), kuka sai puheenvuoron ja miksi (valta), ja pohdin millaisia henkilöitä puuttuu tekstistä. Tutkin, kuinka mielenterveyskuntoutajat esitetään teksteissä (representaatiot). Tulkiten, millainen suhde teksteissä puhujien välillä on, miten teksti on tuotettu, mitä tarkoitusta varten (diskurssikäytäntö ja genre) ja mitä se kertoo vallinneesta tai vallitsevasta sosiokulttuurisesta yhteydestä ja yhteiskunnasta (sosiokulttuuriset käytännöt).

Apuna käytän määrittelemiäni käsitteitä ja Faircloughin analyysiohjeita. Analysoin valitsemani jutut Faircloughin viestintätilanteen kriittisen diskurssianalyysin viitekehyksen avulla.

4 JUTUISSA SEKÄ SUBJEKTEJA ETTÄ OBJEKTEJA

4.1 Kaksi uutista ja kaksi reportaasia suurennuslasin alle

Päätin valita jutut tarkempaan analyysiin tekemäni näkökulmajaon avulla. Valitsin kokemukselliseen näkökulmaan luokittelemani jutut, koska niissä on vahvasti mukana mielenterveyskuntoutujan näkökulma, joka on analyysini tärkein kohde. Lisäksi valitsin analysoitavaksi yhden lääkinnälliseen näkökulmaan luokittelemani jutun (12.12.2010: Hyvä, paha mielialalääke), koska myös siinä on esillä vahvasti kuntoutujan kokemuksellinen näkökulma lääkkeiden ohella. Yhteensä analyysiin valikoitui siis neljä juttua (liitteet 4–7).

Jutuista kaksi, 12.12.2010: Hullun maine istuu edelleen tiukassa (liite 4) ja 9.10.2011: Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä (liite 5), ovat lyhyitä uutisen muotoon kirjoitettuja juttuja. Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä -juttu on julkaistu Ihmiset-osastolla. Jutussa kerrotaan syömishäiriöisille järjestetystä tilaisuudesta ja vertaistukiryhmästä. Ihmiset-osaston jutut on määritelty käsittelemään yksittäisten ihmisten tarinoita (taulukko 1).

Toinen lyhyemmistä jutuista – Hullun maine istuu edelleen tiukassa – on julkaistu Uutisaukeama-osastolla, ja siinä käsitellään mielenterveyspotilaiden ja kuntoutujien vaikeuksia saada apua somaattisiin sairauksiinsa. Uutisaukeama on perinteisten uutisten osasto; lehden näyteikkuna, johon valitaan kovimmat, kiinnostavimmat ja jopa kohauttavimmat jutut ja myös mielenterveysjuttuja, kun niillä on uutisarvoa (taulukko 1). Jutun lopussa on vinkki samana päivänä julkaistussa Sunnuntai-viikkoliitteessä olevaan laajempaan reportaasiin, 12.12.2010: Hyvä, paha mielialalääke. Se on kolmas analyysiin valitsemistani jutuista. Neljäs juttu on myös reportaasi, 8.5.2011 Sunnuntai-viikkoliitteessä julkaistu Ilo lisääntyy jakamalla, joka kertoo valtakunnallisen Hyvän mielen viikolla järjestettävän rusettikampanjan toteuttamisesta Oulussa. Sunnuntai on viikkoliite, jossa mielenterveysasioita voidaan käsitellä isompana reportaasina tai sitten yksittäisten tapausten kautta pienemmillä palstoilla (taulukko 1).

4.2 Uutinen kertoo olennaisimman

Aineistosta analyysiin valitut kaksi uutista eroavat suuresti reportaaseista, koska uutisen tehtävänä on välittää tieto lyhyesti, selkeästi ja tehokkaasti. Kaksi analysoitavaa lyhyempää juttua ovat rakenteeltaan tyypillisiä uutisia, ja ne noudattavat sanomalehden diskurssikäytäntöä: niissä kerrotaan uutta tietoa uutisen muodossa, ja ne on suunnattu sanomalehden lukijoille. Uusi tieto (Mielenterveysbarometri 2010:n tulos ja tieto uudesta vertaistukiryhmästä syömishäiriöisille) välitetään lukijoille ja sitä elävöitetään ja konkretisoidaan haastateltavien avulla. Jutut ovat määrämittaan kirjoitettuja ja niiden rakenne vastaa uutisen määrittelyä. Juttujen alkuun on sijoitettu uutiskärjet, johon luen mukaan myös ingressit eli otsikon alle sijoitetut lyhyet johdantovirkkeet:

Masennuksesta toipuvat kokevat, että terveydenhuollon ammattilaisetkaan eivät ota heitä aina todesta (ingressi). Kun papereihinsa on kerran saanut masentuneen merkinnän, siitä on vaikea päästä eroon. Mielenterveysbarometri 2010:n mukaan joka neljäs mielenterveyspotilas ja -kuntoutuja ei saa apua fyysisiin sairauksiin. (12.12.2010: Hullun maine istuu edelleen tiukassa.)

Syömishäiriöliitto järjestää kaikille avoimen tilaisuuden Kemissä (ingressi). Vertaistukiryhmä syömishäiriötä sairastaville tai sairastaneille aloittaa kokoontumiset Kemissä. (9.10.2011: Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä.)

Hullun maine istuu edelleen tiukassa -jutussa pääsee uutiskärjen jälkeen ääneen mielenterveyskuntoutuja, joka on haastateltavana jutussa omalla nimellään. Omista kokemuksistaan kertoo jutussa myös toinen, nimetön haastateltava. Haastateltavilla on jutuissa kokijan identiteetti.

”Minulla todettiin fibromyalgia, ja siihen aloitettiinkin lääkitys, joka tehoi. Pian lääkitys lopetettiin ja minulle sanottiin, että nämä oireet johtuvat siitä, kun sairastan psykosomaattista sairautta”, Kemppanen levittelee käsiään. -- ”Koska masennuksesta voi toipua, sen ei tarvitsisi leimata loppuiäksi. Kurjaa, että vaikka Suomessa tämä on niin älyttömän yleistä, se on vielä leimaavaa”, kertoo kahteen otteeseen masennuksen sairastanut nuori nainen. (12.12.2010: Hullun maine istuu edelleen tiukassa.)

Usein hyvin henkilökohtaisia aiheita käsitellessä haastateltavia on hankala löytää, eivätkä he useinkaan halua esiintyä omalla nimellään. Tämä vaikuttaa mielenterveyskuntoutujista muotoutuvaan representaatioon. Nimettömänä esiintyvät haastateltavat saattavat jäädä lukijalle etäisemmiksi identiteeteiksi kuin omilla nimillään esiintyvät. Nimettömyys myös viestii stigmatisaation pelosta tai häpeästä.

Omana itsenään jutussa esiintyvä henkilö tulee lähemmäksi lukijaa. Ilmiön tutuksi tekeminen nimettyjen, ikään kuin aidompien henkilörepresentaatioiden kautta lieventää stigmatisaatiota. Kokemuksia jaetaan vertaisryhmässä -jutun kokija-identiteetti esiintyy omalla nimellään:

Ruokokoski olisi kaivannut vertaistukea sairauteensa. ”Silloin kun sairaus oli pahimmillaan, olisin kaivannut, että ammatti-ihmisten sijaan joku samanikäinen ja samoja asioita kokenut olisi tullut juttelemaan ajatuksistaan”, muistelee Ruokokoski. (9.10.2011: Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä.)

Kokijan lisäksi uutiseen valitaan asiaa kommentoimaan tai selvittämään asiantuntijaidentiteetti. Tämä on tyypillinen toimintatapa sanomalehti uutisen diskurssikäytännössä. Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä -jutun asiantuntijaidentiteettejä edustavat jutun kuvituksessa ovea avaamassa oleva sairaanhoitajaopiskelija Ninni-Ingrid Nurmos, sekä myös kuntoutujan identiteetissä esiintyvä Emmi Ruokokoski, jolle annetaan asiantuntijan identiteetti:

Toisena ryhmän vetäjänä toimiva Emmi Ruokokoski otti yhteyttä Nurmokseen ja ilmaisi halukkuutensa lähteä mukaan ryhmän toimintaan. (9.10.2011: Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä.)

Kyseessä olevassa uutisissa Ruokokoski esitellään lukijalle ensin ryhmän vetäjänä ja vasta sen jälkeen syömishäiriön kokijana ja kuntoutujana. Tämä on huomionarvoinen asia, koska usein kuntoutuja on kokemuksensa ohella oman sairautensa tai häiriönsä asiantuntija. On myös mielenkiintoista, missä järjestyksessä identiteetit jutussa lukijalle esitellään. Jutussa Ruokokoskelle annetaan aktiivisen subjektin identiteetti. Hän on toimija ja tekijä, joka haluaa osallistua sairaanhoitajaopiskelijan kanssa

vertaistukiryhmien vetämiseen. Aktiivisen subjektin identiteettiä tuodaan esiin myös hänen kuntoutuja-identiteetissään:

Ruokokoski selvitti oman sairastumisensa taustoja ja syitä oksenteluunsa ja kävi parantumisprosessia läpi muun muassa kirjoittamisen kautta. (9.10.2011: Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä.)

Hullun maine istuu edelleen tiukassa -jutun asiantuntijana toimii Mielenterveyden keskusliiton TNS Gallupilla teettämä Mielenterveysbarometri 2010. Vaikka barometri ei olekaan jutussa luonnollinen henkilö vaan tilasto ja tiedon lähde, voidaan sitä silti pitää eräänlaisena asiantuntijaidentiteettinä. Lisäksi jutussa on grafiikka, joka kuvaa sinisillä ja punaisilla pylväsdiagrammeilla masennuslääkkeistä korvauksia saaneiden osuuksia iän ja sukupuolen mukaan (liite 4). Muuta kuvitusta jutussa ei ole. Barometrin tietoja vahvistavat ja tukevat molemmat kuntoutujat omalla kokemuksellaan, eli tässäkin tapauksessa kuntoutujille on annettu oman sairautensa asiantuntijoiden roolit, vaikka pääpaino on kokemusten välittämisessä ja barometrin tulosten konkretisoinnissa henkilöiden kautta.

Kemppasen kuntoutujaidentiteetti näyttäytyy uutisessa toisaalta objektin, toisaalta myös subjektin roolissa. Hän on somaattisten sairautensa osalta hoidon ja toimenpiteiden kohde, mutta siitä huolimatta hän tekee omia ratkaisuja ja päätöksiä hoitoa koskien. Kemppanen on *masennuksen sairastanut*, mutta *nytemmin toipunut*. Kemppanen on *kysynyt lääkäriopiskelijoilta*, ja hän *harmittelee* eli on aktiivinen toimija, subjekti, joka ilmaisee mielipiteensä. Objektin rooli kuntoutujalle syntyy tässä tapauksessa mielestäni siksi, että juttu koskee mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien vaikeuksia saada hoitoa somaattisiin sairauksiin: Kemppanen on yrittänyt hakea hoitoa somaattisiin oireisiinsa, eli päästä hoidon kohteeksi.

Vaikka takana on lukuisia sairaalakäyntejä, kynnys lähteä tutkituttamaan vaivojaan on aiempaa korkeammalla. -- Perheenäiti koki tilanteen niin nöyryyttävänä, että ei halua hakeutua samalle poliklinikalle uudestaan. Fibromyalgian oireet pysyvät hanskassa osittain muun kipulääkityksen ansiosta. -- Toisen kerran hän kärsi pahoista huimauskohtauksista ja näköhäiriöistä. ”Silloin pääsin neuroille. Ensimmäisissä tutkimuksissa ei selvinnyt oireiden syytä, ja minut lähetettiin kotiin sanoen, että oireet johtuvat masennuksestani. -- ”Kysyin kerran eräässä tilaisuudessa lääkäriopiskelijoilta, millä nimellä heidän keskuudessaan puhutaan

mielenterveyskuntoutujista. Nuori mies vastasi, että kyllä se hullu-termi istuu aika tiukassa. Valitettavasti”, Kemppanen harmittelee.” (12.12.2010: Hullun maine istuu edelleen tiukassa.)

Hullun maine istuu edelleen tiukassa -jutun toinen kuntoutuja, masennuksen sairastanut nuori nainen representoidaan aktiivisena toimijana, joten sijoitin hänen subjektin rooliin. Hän on *palannut töihin*, ja ilmaisu heijastaa mielestäni subjekti-identiteettiä. Nuori nainen havainnollistaa kokemuksensa avulla leimautumisen kokemusta.

Hän on palannut töihin kolmen vuoden masennuskauden jälkeen. ”Koen, että on eri vaikeampi lähteä työmarkkinoille sen jälkeen, kun on toipunut psykosomaattisesta kuin somaattisesta sairaudesta.” (12.12.2010: Hullun maine istuu edelleen tiukassa.)

Vertauksia ei kahdessa uutistekstissä ole, mutta metaforisia ilmaisuja löytyi. Hullun maine istuu edelleen tiukassa -jutun otsikossa on ilmaisu *istuu tiukassa*, joka on toisen kerran myös jutun lopussa. Ilmaisua kuvastaa kyseessä olevassa jutussa tilannetta, jossa asenteisiin toivotaan muutosta, mutta muutoksen kohde, asenne, on pysyvä, passiivinen ja liikkumaton. Metaforisia ja muita kuvaavia ilmaisuja tässä jutussa ovat ainakin *kynnys lähteä, levittelee käsiään, [oireet] pysyvät hanskassa ja tuntuu -- oudolta siinä valossa*. Kynnysmetafora kertoo siitä, että toiminnan edessä on este, kynnys, joka täytyy ylittää. Tällaisen ilmaisun käsitteellinen taso voisi olla vaikkapa ’toiminnan edessä on fyysisiä esteitä’ tai ’toiminta on ovesta sisään ja ulos astumista’.

Käsien levittäminen on elekielessä merkki henkilön neuvottomuudesta, avuttomuudesta tai tiedon puutteesta. Tätä en sanoisi metaforaksi vaan muuksi kuvailevaksi ilmaisuksi. Hanskoissa pysyminen viestii hallintaa, kun työkalu pysyy tekijän käsissä, joten käsitteellinen taso voisi olla ’sairauden hallinta on käsillä työskentelyä’. Jos jokin on outoa siinä valossa, tarkoitetaan että uusi informaatio, tiedon valo, valaisee pimeässä olevia vanhoja tietoja, asenteita tai toimintatapoja ja saattaa siten kyseenalaiseksi vallitsevan tilanteen. Tällöin käsitteellinen taso olisi ’uusi informaatio valaisee’ tai ’tietämättömyys on pimeyttä’.

Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmissä -jutusta löytyneitä metaforisia ilmaisuja olivat *taistelu sairauden kanssa, kynnys [tulla -- vertaisryhmiin] voi olla korkea, kamppailla*

[sairauden kanssa] yksin, elämässä kääntyi uusi lehti. Taistelu ja kamppailu kertovat että sairauden kanssa on meneillään eräänlainen konflikti, sota, jota vielä käydään kaiken lisäksi yksin. Käsitteellinen taso tästä voi kuulua 'sairaus on sotaa' tai 'sairaus on yksinäinen taistelu'. Korkea kynnyks kertoo jälleen kerran edessä olevista ylitettävistä esteistä, ja uuden lehden kääntyminen rinnastaa elämän kirjaan. Tästä ilmaisun tasosta voidaan löytää metaforan käsitteellinen taso 'ihmisen elämä on tarina/kertomus'. Sitä tukee myös jutun lopussa oleva maininta: "Emmi Ruokokoski kertoo tilaisuudessa oman tarinansa sairauden kokeneena".

Jutun kuvituksessa Ninni-Ingrid Nurmos on tarttunut oikealla kädellään oven kahvaan, ja katsoo lukijaan nähden olkapäänsä yli vasemmalle, hieman yläviistoon. Aurinko luo valoa Nurmoksen kasvoille ja hän hymyilee hieman. Toivoa siis on (valo, hymy), menneisyys takanapäin (katseen suunta) ja henkilö on aikeissa siirtyä kohti tulevaa (oikealla oleva ovenkahva, johon Nurmos on tarttunut) ja haluaa ylittää mainitun korkean kynnyksen. Kuva siis käy mielenkiintoista dialogia tekstin metaforisten ilmaisujen kanssa käyttäen ovesta sisään astumisen ilmausta rinnastaen sen avun hakemiseen.

Valitut uutiset ovat tyypillisiä sanomalehden diskurssikäytännön mukaisesti lukijoille tuotettuja tekstejä kokija-haastateltavineen, tiedonlähteineen ja kärkekolmiorakenteineen. Lyhyiden juttujen rakenne sopii uutisen genreen, jota otsikointi, ingressit ja uutiskärjet tukevat. Tekstien tuottamisen ja kuluttamisen tavat, eli viestintätilanteen diskurssikäytännöt ovat noudattaneet tyypillisiä toimituksellisia ja kuluttamisen käytäntöjä. Toimittaja on muokannut uuden tiedon uutiseksi lukija mielessään ja uutiset on sijoitettu niille sopiviin osastoihin. Mielenterveysbarometrin ohella Hullun maine istuu edelleen tiukassa -jutun tiedonlähteenä on grafiikka ja Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä -jutussa ryhmää vetävä sairaanhoitajaopiskelija. Kokijoiden haastattelut havainnollistavat tietoja.

Tekstin eli sanomalehden uutisen kuluttamisen tapa myös on luultavasti tavanomaisen viestintätilanteen diskurssikäytännön mukainen: lukija kohtaa jutun painetun lehden sivulla. Molemmat jutut on sijoitettu broadsheet-arkin alalaitaan, ja ne ovat sivun ykkösjutun alapuolella eli ne edustavat niin sanottuja sivun kakkosjuttuja. Sivun

ykkösjuttu on pidempi, ja siinä on suuremman tilan saanut kuvitus. Sivujen oikeassa laidassa on lyhyitä kahden palstan kuilujuttuja.

Sanomalehden ja juttutyypin valituille jutuille asettamat diskurssikäytännöt ovat hyvin perinteiset. Uutinen genrenä asettaa uuden oikeellisen tiedon jutun tärkeimmäksi osaksi, mutta näissä kahdessa uutisessa ovat kiitettävällä tavalla päässeet ääneen myös mielenterveyskuntoutajat. Heille on myös annettu asiantuntijan rooli suhteessa omaan sairauteensa. Tässä tapauksessa väitänkin, että kyseessä olevien juttujen diskurssikäytännöt perinteisyydestään huolimatta uudistavat vallitsevia käsityksiä mielenterveyskuntoutujista, koska ne tuovat heidät esiin asiantuntijuuden ja aktiivisen toimijan identiteeteissä. Vaikka juttujen rakenne ei viittaa siihen, että ne olisi tuotettu genererajoja rikkovilla tavoilla eikä lukija tuskin ole juttuja kuluttanut erilaisella, tavanomaisesta poikkeavalla tavalla, onnistuvat uutiset silti representoimaan mielenterveyskuntoutujat uudistavalla tavalla.

Millainen sitten on kahden uutisen välittämä sosiokulttuurinen käytäntö? Sosiokulttuurisen käytännön taloudellinen näkökulma esiintyy Hullun maine istuu edelleen tiukassa -jutussa Kelan masennuslääkkeistä maksamien korvauksien määrää havainnoivasta taulukosta. Mielenterveysongelmien vakavuutta tuodaan esiin yhteiskunnalle koituvien kustannusten kautta. Lukija voi taulukosta tutkia, kuinka paljon Kela-korvauksien määrä vaihtelee iän ja sukupuolen mukaan. Korvauksien kokonaislukumäärä vuodelta 2009 mainitaan myös jutun lopussa. Lisäksi viitataan Ylen uutiseen, jonka mukaan Kela-korvattuja mielialalääkkeitä vuonna 2010 käytti 750 000 henkilöä. Taloudellinen näkökulma nousee esiin myös nuoren naisen työmarkkinoille palaamisen yhteydessä. Yhteiskunnan jäsen on jälleen tuottava yksilö, kun taas toinen kuntoutujista *menetti mahdollisuutensa toimia ammatissaan*.

Poliittinen eli vallan ja ideologian näkökulma välittyy jutussa terveydenhuollon ja mielenterveyskuntoutujien välille luodusta suhteesta:

Terveydenhuollon ammattilaisetkaan eivät ota heitä [kuntoutujia] aina todesta, -- mielenterveyspotilaat kuolevat -- muita nuorempina, [masentuneen merkinnästä papereissa] on vaikea päästä eroon.

Jopa lääkäriopiskelijatkin käyttävät edelleen hullu-termiä. Lukijalle syntyy vaikutelma, että kuntoutujat käyvät eräänlaista taistelua yhteiskunnan järjestelmien, erityisesti

terveydenhuollon ja myös työmarkkinoidenkin kanssa: toinen kuntoutuja kokee työmarkkinoille paluun vaikeaksi.

Sosiokulttuuristen käytäntöjen arvojen ja ideologien näkökulma välittyy Hullun maine istuu edelleen tiukassa -jutussa hitaasti kääntyvänä laivana: juttu representoi ympäröivän yhteiskunnan ja kulttuurin jähmeänä ja muuttumattomana. Jo otsikossa oleva ilmaisu 'istuu edelleen tiukassa' heijastelee ja korostaa koko jutussa välittyviä yhteiskunnan muuttumattomia asenteita:

Mielenterveyspotilasta ei oteta aina todesta, he kuolevat muita nuorempina, merkinnästä on vaikea päästä eroon, leimautumisen kokemukset ovat lisääntyneet ja [lääkäriopiskelijoiden keskuudessa] hullu-termi istuu aika tiukassa.

Jutun ilmaiset luovat mielenterveyskuntoutujia ympäröivästä yhteiskunnasta ja sen ideologioista jäykän ja hitaasti muuntautuvan, ellei jopa muuttumattoman kuvan. Jutussa välitetty suomalaisen yhteiskunnan ja kulttuurin sosiokulttuurinen käytäntö on valitettavasti linjassa suomalaisen mielenterveyden hoidon historian kanssa. Kustannukset huolettavat, ja mielenterveyspotilaat kantavat yhäkin stigmaa ja kokevat olevansa yhteiskunnassa altavastajaan asemansa.

Sosiokulttuurinen käytäntö näyttäytyy Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä -jutussa pehmeämpänä ja kuntoutujaa tukevampana. Taloudellinen näkökulma ei tule esiin samalla tavalla kuin edellä analysoidussa uutisessa. Sairauden yhteiskunnalle aiheuttamat kustannukset tai vertaisryhmän rahoitus eivät nouse jutussa esiin millään tavalla.

Poliittisen eli vallan ja ideologian näkökulma välittyy sairaanhoitajaopiskelijan kautta. Hän on perustamassa Kemiin vertaistukiryhmää, jollaista paikkakunnalla ei aiemmin ole ollut. Ryhmän perustaja siis käyttää valtaa, koska hän on saanut aikaan vertaisryhmän syntymisen: *asiat lähtivät etenemään sairaanhoitajaksi opiskelevan Ninni-Ingrid Nurmoksen toimesta*. Lisäksi hän käyttää valtaa, koska hän on ryhmän vetäjä, mutta samassa roolissa toimii myös kuntoutuja Emmi Ruokokoski, joka *toimii toisena ryhmän vetäjänä*. Ilmaiset välittävät vallankäyttäjien aktiivista asemaa.

Sosiokulttuurinen käytäntö välittyy kulttuurisen näkökulman kautta rohkaisevana ja tukevana. Jutussa on käytetty seuraavanlaisia ilmaisuja, jotka luovat tuen ja rohkaisun diskurssin, jossa halutaan korostaa vertaistukiryhmässä saatavan tuen arvoa ja tärkeyttä:

Syömishäiriöliitto järjestää kaikille avoimen tilaisuuden, ”Ryhmämme on kaikille avoin, ja haluamme luoda siitä turvallisen ympäristön, jonne monet uskaltaisivat tulla”, kertoo Nurmos, ryhmään voivat tulla kaikki, puhuminen on helpompaa, he uskaltavat, ja Ruokokoski -- kertoo avoimesti ja kannustaa.

Yhteiskunnassa vallalla oleva leimaava asenne ja stigmatisaation pelko tulee kuitenkin esiin jutussa muun muassa kynnys-metaforan kautta. Taistelu-diskurssikin nousee esiin Ruokokosken kokemusten välittämänä, mutta tällä kertaa ei kuitenkaan taistella ympäröivän yhteiskunnan asenteiden, vaan itse sairauden kanssa:

Kaksitoistavuotiaana bulimiaan sairastunut Ruokokoski kertoo avoimesti omista kokemuksistaan. Monet hoitomuodot ja terapiat eivät nuorta naista parantaneet, vaan taistelu sairauden kanssa jatkui monta vuotta. -- Vertaistukiryhmässä sairaudesta puhuminen on helpompaa, koska paikalla on muitakin samassa tilanteessa olevia. Syömishäiriöihin liittyy usein häpeän tunteita ja salailua. ”Joillekin ryhmä voi olla ensimmäinen paikka, missä he uskaltavat kertoa sairaudestaan.” Useasti sairaus ei näy fyysisesti ulospäin. Ruokokoski haluaa omalla esimerkillään kannustaa sairaudesta kärsiviä kertomaan tuntemuksistaan ja tulemaan vertaisryhmiin saamaan tukea. Sairauden kanssa koetaan olevan yksin ja kynnys tulla tällaisiin vertaistukiryhmiin voi olla hyvinkin korkea. (9.10.2011: Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä.)

4.3 Reportaasi välittää tiedon lisäksi tunnelmia

Kaksi edellä analysoitua uutista eroavat kahdesta reportaasista selvästi jo juttujen pituudessa. Uutisen tiivis ilmaisu saa vastaansa useiden sivujen mittaiset laajat tieto- ja tunnelmapaketit, joihin toimittajan on ollut mahdollista sisällyttää tunnelmankuvauksia ja omia havaintojaan, sekä antaa paljon palstatilaa kokijan mielipiteille ja kokemuksille.

12.12.2010 ilmestyneen Hyvä, paha mielialalääke -reportaasin (liite 6) olen näkökulmajaottelussani sijoittanut lääkinnälliseen näkökulmaan sen otsikoinnin ja lääkkeisiin painottuneen näkökulman vuoksi. Jutussa on kuitenkin erittäin vahvasti

esillä myös kuntoutujan kokemuksellinen näkökulma, ja reportaasiin myös viitataan samana päivänä ilmestyneen Kalevan Hullun maine istuu edelleen tiukassa -jutussa. Jutuissa on myös sama haastateltava, Katri Kemppanen, ja jutut ovat saman toimittajan, Heidi Hietalan, tekemiä.

Reportaasi koostuu itse reportaasitekstistä otsikkoineen ja ingresseineen (jutun neljä ensimmäistä sivua), mutta sen osana ovat myös kaksi kainalojuttua, eli pääjutun lisänä olevaa lyhyempää juttua: Käytön kasvu tulee uuden sukupolven lääkkeitä (liitteen 6 sivu 12) ja Osa masentuneista jää ilman lääkkeitä (liitteen 6 sivu 13). Kainalojuttujen näkökulma on selvästi lääkinnälliseen näkökulmaan kuuluva, ja siksi en analysoi niitä osana reportaasia. Kahden kainalojutun kuvituksena on keltainen kuu sinisellä pohjalla ja kolme nimimerkkien kirjoittamaa kommenttia lääkitykseen ja masennukseen liittyen. Lisätietoa on tarjolla lääkkeiden kulutukseen ja lääkekorvauksiin liittyvässä grafiikassa.

Tarkempaan analyysiin valitsin reportaasin neljä ensimmäistä sivua. Kuten tyypillisen reportaasin tyyliin kuuluu, on jutussa tekstin lisäksi varattu paljon tilaa kuville. Ensimmäisellä sivulla on otsikko, jutun ingressi sekä neljä ensimmäistä palstaa tekstiä. Aukeaman oikeanpuoleisen sivun täyttää kokonaan kuva, jossa haastateltava Katri Kemppanen on sohvalla lemmikkikoiriensa kanssa, joita hän kutsuu kuvatekstissä terapiakoirikseen.

Toisen aukeaman pääkuvassa haastateltava katsoo lukijasta nähden oikealle (tulevaisuus) ja hänen ilmeensä on mielteliäs. Oikealla haastateltavan katseen suunnassa erottuvat taustalla epäteräväksi tarkennetut värikkäät tuikkukynttilät takan päällä. Kuva on koko aukeaman levyinen. Kuvatekstissä haastateltava kertoo elämästä kivun kanssa sekä mainitsee oululaisen Hyvän mielen talon, jossa hän tekee vapaaehtoistyötä. Hyvän mielen talo ry on vuonna 1989 perustettu oululainen mielenterveysyhdistys ja kansalaisjärjestö, joka on saanut alkunsa omaisten vertaisryhmätoiminnasta (Hyvän mielen talo ry 2011, hakupäivä 14.12.2011, Kalevan Sunnuntailiite 8.5.2011: Ilo lisääntyy jakamalla). Aukeaman toisessa kuvassa Kemppanen on ulkoilemassa mäntymetsikössä yhden terapiakoiransa kanssa. Aukeamalla on myös faktalaatikko ”Fyysinen sairaus jää usein hoitamatta”, jossa käsitellään Mielenterveysbarometri 2010:n tuloksia.

Reportaasiin on haastateltu viittä henkilöä, jotka eivät esiinny omilla nimillään. Jutun alku ja ensimmäinen aukeama käsittelevät näitä viittä anonyymiä henkilöä ja heidän kokemuksiaan mielialalääkkeistä.

Puhekaveria hakeneelle 15-vuotiaalle kirjoitettiin pohjoissuomalaisessa terveyskeskuksessa Cipramilia: ”Teinin mielessä siinä oli meininkiä. Nyt oltiin ytimessä, telkkarissakin syötiin just näitä näin.” -- Nuori nainen, jolle terveyskeskuslääkäri kirjoitti mielialalääkkeet ensimmäisen kerran ystävän itsemurhan vuoksi. Osa ensimmäisestä reseptistä jäi syömättä: ”Olen kokenut, että surut on parasta surra, ei lääkitä pois. -- Työperäisen vakavan masennuksen sairastanut nainen söi mielialalääke Cymbaltaa neljä vuotta. -- 1970-, 1990- ja 2000-luvuilla masennuksen sairastanut nainen yritti kahdesti itsemurhaa. -- Yläasteella koulukiusattu henkilö sairastui masennukseen lukiossa -- . (12.12.2010: Hyvä, paha mielialalääke.)

Tässä reportaasissa haastateltujen henkilöiden määrällä ja heidän kokemuksillaan kirjoittaja haluaa tuoda esille mielialalääkkeitä syövien henkilöiden yleisyyttä väestössä. Tätä seikkaa kirjoittaja tuo esille myös ingressissä ja jutun alussa: ”Mielialalääkkeiden käyttö on jatkanut kasvuaan 1990-luvun alusta lähtien. [ingressin alku] Jokainen tietää ainakin yhden mielialalääkkeitä käyttäneen tai henkilön, jolle niitä on jossain vaiheessa tarjottu [reportaasin tekstin alku]” (12.12.2010: Hyvä, paha mielialalääke). Jutussa on siis vahvasti lääkinnällinen näkökulma.

Mielenterveyskuntoutujan kokemuksellinen näkökulma on pääosassa jutun toiselta aukeamalta lähtien, kun ääneen pääsee sairaanhoitajan työstä eläkkeelle jäänyt Katri Kemppanen. Haastateltavan kokemukset kerrotaan kronologisessa järjestyksessä, ja Kemppasen somaattisen sairauden ja masennuksen vaiheita käydään läpi. Kemppanen representoidaan toisaalta objektin identiteetissä, toisaalta subjektin. Kun kerrotaan Kemppasen leikkauksista ja psykiatrisesta hoidosta, hän on potilaan roolissa ja operaatioiden kohteena. Kemppanen tuo jutussa kuitenkin esille omat kokemuksensa aktiivisella ja avoimella tavalla. Tähän saattaa vaikuttaa myös hänen ammattinsa. Kemppasen avoimuutta korostetaan, kun kerrotaan hänen aiemmista haastatteluistaan televisiossa ja muissa lehdissä.

Kemppasen haastattelun avulla tehty mielenterveyskuntoutujan representaatio onkin siitä mielenkiintoinen, että tekstin ilmaisut eivät rajaa Kemppasta selvästi vain

kumpaankaan, subjektin tai objektin, identiteettiin. Kemppasen kokemukset tulevat esille koskettavasti, mutta niillä ei kuitenkaan revitellä tai niitä ei ylidramatisoida asettamalla Kemppasta passiiviseksi, avuttomaksi hoidon kohteeksi. Toisaalta Kemppasen subjektirooliakaan ei ylikorosteta. Subjekti-identiteettiä heijastelee myös toisen, nimettömän haastateltavan ilmaus hoidon 'ottamisesta omiin käsiin'. Sekä subjekti- että objekti-identiteetit ovat jutussa läsnä mielenkiintoisella tasapainoisella tavalla, ja Kemppanen pääsee jutussa ääneen saaden kertoa laajasti kokemuksistaan ja tuntemuksistaan.

Kemppanen kuuluu niihin masennuksen sairastaneisiin, jotka eivät pelkää puhua sairaudestaan. Syynä on se, että hänestä tuntuu, että mitä enemmän asiasta puhutaan, sitä lähemmäksi päästään tilannetta, jossa masennusta pidetään vain yhtenä sairautena muiden joukossa. Sellaisena, josta voi parantua. Kemppanen on kertonut tarinansa niin televisiossa kuin parissa lehdessäkin. -- Tie masennuksen puhkeamiseen alkoi leikkauksesta vuonna 2003, jonka piti poistaa välilevyn pullistuma. Oysin neurokirurgi operoi väärän nikamavälin ikävin seurauksin. "Vasen jalkani ei toiminut kunnolla, mutta minut kuitenkin kotiutettiin. Jouduin uudestaan sairaalaan, jossa todettiin hoitovirhe ja selkä piti leikata heti uudestaan." -- "Masennus tuli hiipien. Ilo katosi ja samoin kävi naurulle. Koko ajan oli paha olla." -- Kipupoliklinikkakäynnin yhteydessä Kemppanen pääsi psykiatrilta ja sitä kautta neuropsykiatriselle osastolle Ouluun. Sairaalassa lääkärin valvonnassa oli turvallista kokeilla sopivaa mielialalääkitystä. -- Entinen sairaanhoitaja on löytänyt tiensä Oulun Hyvän mielen talolle, jossa hän tekee vapaaehtoistyötä ohjaajana. -- Aina käsitöitä rakastanut nainen tarttui masennusaikanaan tilkkutöihin halutessaan käsitellä sisällään olevaa mustuutta pois. "Ja tärkeimpänä täytyy sanoa, että ilman rakkaita lapsiani ja ihania terapiakoiria en olisi nyt tässä. --" (12.12.2010: Hyvä, paha mielialalääke.)

Jutussa ei esiinny niin runsaasti metaforia kuin luulisi, vaikka reportaasissa niille olisi tilaa. Vertauksia, kuvailevia tai metaforisia ilmaisuja ovat:

Nainen otti hoidon omiin käsiinsä, masennus vaanii/tuli hiipien, vain yksi sairaus muiden joukossa, kertonut tarinansa, kiitellä kädestä pitäen, antaa sairaudelle kasvot, sairauden puhkeaminen, kanto -- huolta, liian nuori olemaan eläkeläinen, paperitaistelu, paperisota, elämänsä rikkainta aikaa, mieli on valoisampi, taaksejääneiden asioiden tilalle -- jotain uutta, löytää tiensä, vakavasti otettava ihminen ja sisällään olevaa mustuutta.

On mielenkiintoista, kuinka mielialan vaihteluja verrataan valon määrään ja sairautta mustaan väriin tai vaanivaan ja hiipivään eläimeen. Taistelu- ja sotametaforat ovat

jälleen käytössä, kuten lyhyemmissä uutisissakin. Sairaus puhkeaa kuin rakko tai paise, ja huoli on kannettava taakka. Pimeydestä on kuitenkin löydetty tie valoa kohti, kuntoutuja kokee olevansa jälleen vakavasti otettava ihminen. Edessä on elämän rikkain aika, vaikka vauraus ei olekaan taloudellista vaan aikaa perheelle, lemmikeille ja harrastuksille.

Kemppasen tarina on vastapainona anonymien kuntoutujien kokemuksille. Hän kirjaimellisestikin antaa kasvonsa sairaudelle jutun kuvitusta myöten. Suuntana on tulevaisuus, kun taaksejääneiden asioiden jälkeen on koittanut elämän rikkain aika kotona lasten ja lemmikkien kanssa. Näiden ilmaisujen kautta ja avulla reportaasi rakentaa mielenterveyskuntoutuja Kemppasen kokemuksista selviytymistarinan, jonka rakenne noudattelee draaman kaarta, ja ihmisen elämä rinnastetaan jälleen tarinaan tai kertomukseen.

Kun reportaasi on näinkin tyypillisesti rakennettu, noudattaa se uskollisesti reportaasin genren diskurssikäytäntöä. Koska juttu on pitkä, on toimittaja käyttänyt sen rakentamiseen enemmän aikaa ja tehnyt paljon taustatyötä tietoa ja haastatteluja hankkiessaan. Myös lukija viettää jutun parissa kauemmin aikaa kuin tyypillisen sanomalehti uutisen kanssa aiheeseen syventyen. Reportaasiin on voitu myös sisällyttää laajempi tietopaketti, joka tässä tapauksessa koskee lääkkeiden käyttöä ja Mielenterveysbarometria. Koska jutun päähaastateltava esiintyy omalla nimellään ja kuvallaan sekä kertoo hyvin avoimesti kokemuksistaan, uskon reportaasin diskurssikäytännön, sen syvemmän tuottamisen ja kuluttamisen tavan, tuovan lukijalle paljon uutta tietoa ja sitä kautta uudistavan mielenterveyskuntoutujia koskevia asenteita.

Sosiokulttuurisen käytännön taloudellinen näkökulma näyttäytyy reportaasissa ennen kaikkea lääkekustannusten kautta, mutta koska keskityin tarkastelemaan taloutta mielenterveyskuntoutujan näkökulman kautta, kiinnitin huomioni siihen. Esille nousivat kunnallisen lastenhoidon avun puute, Kemppasen eläkepäätös ja hänen saamansa Potilasvakuutuskeskuksen kielteinen hoitovirhettä koskeva korvauspäätös. Yhteiskunnan rajalliset resurssit tulevat ilmi reportaasin tiedoista: kunnan tulokinnan mukaan perheellä ei ollut lastensuojelullista tarvetta ja hoitovirheen vuoksi haetun korvauksen päätös oli kielteinen. Varsinkin jälkimmäistä tapahtumaa jutussa luonnehditaan ilmaisulla *se pidempi paperisota*. Paperisotaa on myös pitänyt käydä

silloin, kun Kemppanen on hakenut eläkettä, joka hänelle myönnettiin. Teksti välittää lukijalle kuntoutujan ja yhteiskunnan suhteen sotaisana taisteluna selviämiseen tarvittavista resursseista. Näiltä osin teksti paljastaa myös poliittisen valta-asetelman. Kasvoton kunta tai vakuutuskeskus tekevät päätökset ja niihin nojautuen joko antavat tai eivät anna tukea.

Kun tarkastelin reportaasia sosiokulttuurisen käytännön kulttuurista näkökulmaa erilaisia arvoasetelmia etsien, löysin tabujen ja ennakkoluulojen näkökulman. Kemppanen on sairastuttuaan *piileskellyt kotona*, mutta sittemmin hän on halunnut hälventää ennakkoluuloja tulella rohkeasti julkisuuteen kokemuksiensa kanssa. Lausunnoillaan julkisuudessa haastateltava haluaa rikkoa mielen sairauksiin liitettyjä tabuja, jotta masennus nähtäisiin vain *yhtenä sairautena muiden joukossa*. Yhteiskunnan taloudellisia arvoja vastaan tulevat kuntoutujan perhettä, lemmikkejä, vapaaehtoistyötä ja harrastuksia korostavat arvot. Vastakkain ovat yhteisön torjuva asenne, taloudellinen tiukkuus ja kuntoutujan henkilökohtaisten kokemusten jakamisen eli avoimuuden arvot.

Toinen reportaasi, 8.5.2011 julkaistu Ilo lisääntyy jakamalla, kertoo valtakunnallisen Hyvän mielen viikolla järjestettävän rusettikampanjan toteuttamisesta Oulussa. Hyvän mielen talo ry:n työntekijät ja vapaaehtoistyöntekijät ovat vuokranneet bussin ja lähtevät jakamaan rusetteja ja pinsejä oululaisille rusettikampanjan merkeissä. Reportaasissa on varsinaisen tekstin ohella yksi kainalojuttu: ”Vapaaehtoisena kohtuuden rajoissa”. Siinä kerrotaan Hyvän mielen talolla työskentelevien vapaaehtoisten panoksesta. Jutussa kerrotaan, että suurella osalla vapaaehtoistyöntekijöistä on kokemusta mielen sairauksista eli he ovat myös mielenterveyskuntoutujia. Sivulla yhdeksän on faktalaatikko talon toiminnasta. Jutun loppuun on sijoitettu nimimerkkien kommentteja mielenterveyteen ja yhdistyksen toimintaan liittyen.

Jutun ensimmäisellä aukeamalla on suuri kuva, jossa kuvatekstin mukaan ”hyvän mielen jakajat” ovat oululaisen Toripolliisi-patsaan kanssa. Otsikon ohella aukeamalla on ingressi: ”Hyvän mielen talon väki lähti jakamaan hyvää mieltä ja hälventämään mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja.” Kuvitusta reportaasissa on käytetty runsaasti. Seuraavalla aukeamalla on neljä kuvaa, kolmannella ja viimeisellä myös

neljä. Kuvissa esiintyvät päivän tempauksessa mukana olleet ja rusetoidut henkilöt ja hahmot kaupunginjohtajasta Toripolliisia ja hevosta myöten. Värikkäissä kuvissa henkilöt hymyilevät ja oululaiset maamerkit saavat tilaa. Ollaan tunnelmallisella retkellä ja välillä syödään eväitä. Kuvitus kertoo päivän etenemisestä kuten tekstikin. Toimittaja Heidi Hietala on lähtenyt bussikiertueelle mukaan, ja hän kertoo näkemästään ja kokemastaan kuten kunnon reportaasissa kuuluu.

Jutussa ei ole haastateltu vain yhtä kokijaa tai tiedonlähdettä, vaan äänessä ovat miltei kaikki bussikiertoksella mukana olevat henkilöt. Kommentit on kysytty myös vierailukohteiden rusetoiduilta henkilöiltä. Kukaan ei nouse ylitse muiden, ja reportaasi kuvaa vuorovaikutustilanteet naurahduksina, jutusteluina, huudahduksina ja arveluina. Jutun kieli on hyvin kuvailevaa. Ihmisten eleitä, tapahtumia ja ympäristöä esitellään monipuolisin ilmaisin.

Kuntoutujat eivät nouse esiin erillisenä ryhmänä, vaan teksti korostaa yhdessä tekemistä ja olemista. Rusettibussilaiset ovat kaikki mukana yhdessä jakamassa iloa.

”Tällaisena liikunnanharrastajana mietin, että mikä yhteys mahtaa olla mielen pahoinvoinnilla ja liikkumattomuudella. Liikunnassa kun on myös tämä sosiaalinen puoli”, Pennanen pohdiskelee ja sanoo, että haluaisi lisätä liikuntaa myös peruskoulujen opetusohjelmaan.

Rusettibussilaiset nyökyttelevät, sillä kyllähän mielen ja kehon hyvinvointi tukevat toisiaan. (8.5.2011: Ilo lisääntyy jakamalla.)

Neljän palstan kainalojutussa ”Vapaaehtoisena kohtuuden rajoissa” reportaasin sivulla 10 tulevat kuntoutujat enemmän esiin. Juttu alkaa uutiskärjellä:

Hyvän mielen talolla toimii jopa 120 vapaaehtoista. Osa heistä vetää erilaisia ryhmiä, toiset osallistuvat pelkästään tapahtumiin. Toiminnanjohtaja Solja Peltovuoren mukaan suurella osalla vapaaehtoisista on itsellään kokemus sairastumisesta esimerkiksi masennukseen tai muuhun mielen sairauteen. (8.5.2011: Vapaaehtoisena kohtuuden rajoissa.)

Jutussa on haastateltu omilla nimillään esiintyvät kolme kuntoutujaa. He kertovat sairauksistaan ja tekemästään vapaaehtoistyöstä. Yksi haastateltavista on edellisessä

reportaasissakin haastateltu Kemppanen. Naisten juttuun representoitu identiteetti on vahvasti aktiivinen subjektin identiteetti, ja haastatellut kertovat saavansa vapaaehtoistyön kautta ”mielekästä ja eritoten järkevää tekemistä”:

”Moni on ollut ihmeissään, että tällainen paikka on olemassa. Ettei tarvitsekaan tarttua paperisotaan yksin”, kertoo vierailuja laitoksissa ja alan oppilaitoksissakin tehnyt vapaaehtoinen Tiina Joutila. Joutila itse sairastui masennukseen burn outin kautta seitsemän vuotta sitten -- hän kokee saavansa mielekästä ja eritoten järkevää tekemistä. Hän on mukana talon viestintätiimissä, jossa hän voi hyödyntää myös saamaansa koulutusta. ”Ja työskennellä kohtuuden rajoissa.” -- [Kemppanen:] ”En halunnut jäädä eläkkeelle tässä iässä, ja vapaaehtoistyön kautta koen, että minulla on vielä annettavaa ammatillisestikin.” Kemppanen käy Hyvän mielen talolla pari kolme kertaa kuukaudessa ja kävisi enemmänkin, jos asuisi lähempänä. -- Samalla tavoin tuntee seitsemän vuotta Hyvän mielen talolla vapaaehtoistyötä tehnyt Raija Paasovaara. Hänkin on mielenterveyskuntoutuja. ”Saan täältä niin paljon, etten pärjäisi ilman Hyvän mielen taloa. Se on eheyttänyt ja voimaannuttanut minua enemmän kuin mikään muu”, Paasovaara kehuu. (8.5.2011: Vapaaehtoisena kohtuuden rajoissa.)

Kainalojutussa, mutta varsinkin itse reportaasissa esiintyy paljon kuvailevia ilmaisuja eri tilanteisiin liittyen. Erityisesti mielenterveyteen liittyviä kuvaavia vertauksia tai metaforia olivat:

Paperisotaa yksin, enemmän kuin mikään muu, tuntuu, ettei -- tee paljon mitään, irtiottoja, suhtautuivat -- vähän nihkeästi, nainen kilahtaa, uskaltaisi tulla kyytiin, kourallinen lähisukulaisia, ylläpitää henkistä hyvinvointia ja katsoa hänen lävitseen.

Reportaasin tekstissä mielenterveyskuntoutujat representoidaan iloisina ja osallistuvina vapaaehtoistyöntekijöinä, joille Hyvän mielen talon toimintaan osallistuminen merkitsee paljon ja on iso tuki sairaudesta toipuessa tai sen kanssa eläessä. He ovat jutussa esillä omilla nimillään ja kasvoillaan. Yhdistyksen toiminta auttaa paperisodassa, merkitsee kuntoutujalle enemmän kuin mikään muu, ja antaa mahdollisuuden irtiottoon. Tilanteet rusettikampanjan jalkautuessa Oulussa on kuvailtu reportaasissa elävästi, ja sekä positiiviset että negatiiviset vastaanotot on kerrottu: *suhtautuivat -- vähän nihkeästi, nainen kilahtaa.* Matkaoppaat ovat taannoin pohtineet uskaltaisiko kukaan lähteä mielenterveyskuntoutujaryhmän turistioppaaksi, ja kourallinen rusetoidun henkilön lähisukulaisia työskentelee mielenterveysalalla.

Hevosharrastus ylläpitää henkistä hyvinvointia, mutta valitettavan usein sairastunut muuttuu näkymättömäksi kun tuttavat *katsovatkin suoraan hänen lävitseen*.

Jutun loppuun on lisätty nimimerkkien kommentteja yhdistyksen toimintaan ja mielenterveyteen liittyen. Kommenteissa tuodaan voimakkaasti esiin yhteiskunnan ennakkoluuloja ja asenteita, joita kuntoutujat kohtaavat: tekstissä käytettyjä ilmaisuja ovat muun muassa *vajaaälyisiä, kuin isoja lapsia, ne ja hoidokit*. Reportaasissa ei kerrota, mistä nämä kommentit on hankittu.

Tämäkin reportaasi noudattaa uskollisesti genreään, ja lukija voi tekstiin eläytyessään matkustaa päivän rusettibussilaisten mukana. Toimittaja on laittanut itsensä likoon ja osallistunut tapahtumaan sen alusta loppuun asti ja ollut vuorovaikutuksessa tapahtuman osallistujien kanssa. Jutun ote mielenterveyteen on yhteistä toimintaa ja osallistumista korostava. Reportaasi pyrkii tekstin painotuksilla ja ilmaisuilla selkeästi uudistamaan vallitsevia käsityksiä ja asenteita, vaikka itse diskurssikäytäntö ei jutun rakenteen, tuottamis- tai kulutustavan osalta poikkeakaan sanomalehden liitteen reportaasin diskurssikäytännöistä.

Sosiokulttuurisen käytännön taloudellinen näkökulma on esillä, kun rusettibussilaiset vierailevat Oulun Täyspotissa kiittämässä Raha-automaattiyhdistystä Hyvän mielen talon toiminnan rahoittamisesta. Jutussa kerrotaan, että RAY on Hyvän mielen talo ry:n toiminnan päätukija. Toinenkin toiminnan tukija, Arinan toimitusjohtaja Veli-Matti Puutio rusetoidaan, koska mies lahjoitti 50-vuotislahjarahansa Hyvän mielen talolle lasten ja nuorten toimintaan. Valtion tuki vastaavanlaisille kansalaisjärjestöille tulee usein RAY:n kautta, ja yksityisten tai yritysten antamat lahjoitukset ovat mielenterveysyhdistyksille tärkeitä rahoituslähteitä. Poliittisen vallan näkökulma on esillä, kun rusettibussilaiset vierailevat Oulun Kaupungintalolla kaupunginjohtaja Matti Pennasen luona. Yhdistys toimii sanansaattajana, ja haluaa positiivisella toiminnalla kiinnittää päättäjien huomion mielenterveystuntoutujien asiaan. Sekä taloudellinen että poliittinen näkökulma tulevat reportaasissa esiin positiivisella, osallistuvalla tavalla. Nyt ei käyda sotaa ja tapella vähäisistä resursseista, vaan kiitetään siitä mitä ollaan saatu.

Peltovuori kertoo Pennaselle muutaman sanasen päivän teemasta. Pennasen mielestä mielen hyvinvointi on tärkeä asia. -- Kaupunginjohtaja

vaihtaa sinivalkoisen kravattinsa Peltovuoren tarjoamaan solmukkeeseen, eli rusettiin, jonka nauhaa täytyy pidentää. -- Tavallisuudesta poikkeava riitti kutsuu paikalle myös kaupunginhallituksen varapuheenjohtajan Kyösti Oikarisen, joka saa tuota pikaa rintaansa Kierrätä hyvää mieltä -pinssin. Herrat lupaavat viedä kaupungintalolle oman osansa hyvää mieltä ja aikovat pistää jakoon Peltovuoren ja Hannulan ojentaman korillisen pinssejä. -- Puutio oli halunnut, ettei niiden, jotka halusivat muistaa häntä, tarvitsisi miettiä lahjaa, vaan kukin voisi antaa haluamansa summan jonkin hyvän asian eteen. -- ”Teidän työnne on tärkeää, vaikka se ei olekaan saanut hirveän paljon julkisuutta.” -- [RAY:n] Alue-esimies Jukka Mäki-Runsas saapuu vastaanottamaan rusettibussilaiset ja kertoo, millaiset pelit kiinnostavat raha-automaateilla pelaavaa kansaa eli Hyvän mielen talon rahoittajia. (8.5.2011: Ilo lisääntyy jakamalla.)

Sosiokulttuurisen käytännön arvojen ja ideologioiden näkökulma on samantapainen kuin Hyvä, paha mielialälääke -reportaasissa. Yhteiskunnan vallitsevat arvot ovat torjuvat, mutta niitä halutaan muuttaa. Torjuva tai ihmettelevä suhtautuminen tulee esille tekstissä useassa konkreettisesti tapahtumassa tai esimerkissä, ja jutun lopussa olevista nimimerkkien kommentista.

Kaupungintalon työntekijät kävelevät töihin katseet epätavalliseen seurueeseen naulittuina. Ottaapa joku kännykkäkameralla kuvankin. -- Ohi kulkiessaan Kemppanen huikkaa, että ihmiset suhtautuvat näin aamutuimaan vähän nihkeästi. Kahvilassa äijäköörin varautunut suhtautuminen tosin muuttuu, kun porukkaan istahtaa Hyvän mielen talolla kursseja vetänyt kaveri, joka kannustaa seuruettaan tutustumaan toimintaan. -- Nainen, jolle hän tarjoaa pinssiä, kysyy, että oletteko te niitä mielenterveysihmisiä. Kemppanen myöntää ja nainen kilahtaa. ”Hän oli todella vihainen ja sanoi, että kaikki mielenterveyspotilaat ja heidän kanssaan työskentelevät pitäisi viedä avantoon ja pistää kiviä perään.” -- Kun [ulkopaikkakuntalaisten kuntoutujien] retkelle soitettiin opasta, puhelimeen vastannut ihminen oli tuumannut, että kukahan se meiltä uskaltaisi tulla kyytiin. Uskaltaisi. ”Mitähän meistä kuvitellaan? Että istutaan porukalla bussissa kirveet kädessä vai?” ihmettelee Joutila ja naurattaa muita masennustaustaisia vapaaehtoistyöntekijöitä. (8.5.2011: Ilo lisääntyy jakamalla.)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Mitä paljastui?

Analysoidut jutut olivat kahden diskurssikäytännön ja genren, uutisen ja reportaasin, mallikelpoisia edustajia. Kaksi uutista noudattivat kärkikolmiomallia, ja reportaasit välittivät laajemmin tunnelmia, kokemuksia ja uutta tietoa. Tekstien tuottamisen tapa on ollut hyvin tyypillinen niiden genreen nähden. Toimittaja on muokannut uuden tiedon uutiseksi ja haastatellut kokijoita, mennyt mukaan tapahtumaan tai selvittänyt laajasti mielialalääkkeiden käyttöä Suomessa. Jutut on suunnattu sanomalehden lukijoille tarkoituksenaan välittää uutta tietoa ja kokemuksia.

Mielenterveyttä koskevia diskursseja valitsemastani tekstiaineistosta tutkiessani tulkitin aineistossa käytettyjä ilmaisutapoja, kuten käytettyjä metaforia. Metaforista välittyi yhteiskunnan ja kuntoutujien välinen suhde pääasiassa ongelmallisena taistelukenttänä, jolla käytiin sotaa vähäisistä resursseista ja arvostuksesta. Myös elämä sairauden kanssa oli taistelua, mutta tunnelin päässä nähtiin kuitenkin valoa. Teksteissä käytetyt metaforat ja ilmaisut representoivat yhteiskunnan sosiokulttuuriset käytännöt jähmeinä, hitaasti muuttuvina ja jopa mielenterveyskuntoutujia torjuvina. Kuntoutujien tiellä oli esteitä, kynnyksiä, joita heidän oli ylitettävä.

Erittelin kuka aineistossa puhui (identiteetit), kuka sai puheenvuoron ja miksi (valta). Kahdessa uutisessa mielenterveyskuntoutujille annetut identiteetit olivat sekä aktiivisia subjekti- että hoidon kohteina olevia objekti-identiteettejä. Vaikka kuntoutujat tulivat esiin objekteina, tuli uutisten teksteistä vahvasti esiin se, että kuntoutujat olivat myös aktiivisia toimijoita ja ilmaisivat omaa mielipidettään sairauksiaan ja ympäröivän yhteiskunnan asenteita koskien. Kuntoutujat tulivat siten teksteissä kokonaisuuden kannalta pääosin esille muussa kuin passiivisen ja hiljaisen objektin roolissa. Tällöin voi todeta, että kyseessä olevat uutiset uudistavat vallitsevia käsityksiä hulluudesta. Faircloughin (1997, 81) mukaan diskurssikäytäntö on välittäjä tekstin ja sosiokulttuurisen käytännön välillä. Sosiokulttuurinen käytäntö muokkaa tekstien

tuottamisen ja kuluttamisen tapoja (diskurssikäytäntö), ja siten se vaikuttaa myös teksteihin. Toisaalta mielestäni myös teksti voi vaikuttaa diskurssikäytäntöjen välityksellä sosiokulttuuriseen käytäntöön ja siten uudistaa arvoja ja asenteita, ja samaan prosessiin viittaa myös Fairclough: ”Diskurssikäytännöillä on kaksijakoinen asema suhteessa toisaalta kulttuuriin/yhteiskuntaan ja toisaalta diskurssiin, kieleen ja tekstiin” (Fairclough 1997, 82).

Analysoimissani uutisissa puheenvuoron saivat kuntoutujat. Heidän lisäksi jutussa olivat äänessä asiantuntijaidentiteetit: sairaanhoitajaopiskelija, tilastot ja barometrit, jotka edustivat uutisissa luotettavia uuden tiedon lähteitä. Myös kuntoutujat pääsivät uutisissa esiin omien sairauksiensa asiantuntijoina. Kuntoutujat siis saivat jutuissa puheenvuoron eli valtaa, mutta varsinkin Hullun maine istuu tiukassa -jutusta välittyi käynnissä oleva valtakamppailu yhteiskunnassa vallitsevien asenteiden ja kuntoutujien välillä, kun rajallisista resursseista käytiin jatkuvaa kamppailua. Jutuissa korostui myös se, että stigmatisaatiota vastaan käytiin kamppailua. Suhde yhteiskunnan ja kuntoutujien välillä siis ei ollut aivan mutkaton, vaan välillä suhde välittyi jopa sotaishana taisteluna.

Myös reportaaseissa kuntoutujat pääsivät kertomaan omia kokemuksiaan ja mielipiteitään. Hyvä paha mielialalääke -jutussa haastateltava Kemppasen identiteetti on representoitu mielenkiintoisesti sekä objektin että subjektin roolissa. Hänet representoidaan hoidon kohteena, mutta hänen oma aktiivinen roolinsa muun muassa perheenjäsenenä, vapaaehtoisuöntekijänä ja harrastajana nostetaan myös esiin. Kemppanen on haastateltavana myös toisen reportaasin kainalojutussa Vapaaehtoisena kohtuuden rajoissa, jossa hän on esillä aktiivisen subjektin roolissa vapaaehtoisuöntekijänä muiden aktiivisten kuntoutujien ohella. Sama tapa esittää kuntoutujat on havaittavissa myös Ilo lisääntyy jakamalla -reportaasista. Reportaasien rakentamat kuntoutujarepresentaatiot ovat hyvä esimerkki siitä, että jutussa ei tarvitse luoda yksiulotteista kuvaa haastateltavasta vain tietyn identiteetin eli roolin edustajana.

Aineiston kaikissa neljässä jutussa oli sekä nimettömiä että omilla nimillään esiintyviä haastateltavia. Nimettömät identiteetit jäivät väistämättä etäisemmiksi. Nimillään esiintyvät haastateltavat halusivat esiin tulemisellaan korostaa avoimuutta ja rohkeutta sekä sitä, että mielenterveyden ongelmat ovat sairauksia siinä missä muutkin ihmisen vaivat. Haastateltavat nostivat esille kokemuksiaan ja siten halusivat hälventää

tietämättömyyden usvaa mielenterveyden ongelmien ympäriltä. Kolmessa jutussa oli jopa sama haastateltava. Tämä voi kertoa siitä, että kun medialla on tiedossa henkilö, joka on halukas kommentoimaan tietyn aihealueen asioita, muodostuu tästä henkilöstä helposti tavoitettavissa oleva asiantuntijaidentiteetti, johon kiireisen toimitustyön lomassa on nopeaa ja helppoa turvautua. Sama henkilö myös saattaa tuoda itseään ryhmien haastattelutilanteissa esille aktiivisesti. Toisaalta voi myös pohtia, miten muiden kuin vakiohaastateltavien henkilöiden kynnystä esiintyä omalla nimellään voisi madaltaa. Lukijat samaistuvat kaikesta kuvailusta huolimatta aitoihin, nimettyihin henkilöihin paremmin, ja omalla nimellään esiintyvät haastateltavat vähentävät stigmatisaation pelon välittymistä tekstistä.

Jutuista kolme olivat saman toimittajan, Heidi Hietalan, kirjoittamia. Tämä voi kertoa siitä, että toimituksissa tietyt toimittajat saattavat profiloitua jonkin alan erikoisosaajiksi. Jo tulevaa lehteä suunnitellessa saatetaan tehdä työnjako niin, että samaa aihetta koskevat jutut jaetaan toimittajille, jotka ovat kirjoittaneet aiheesta, esimerkiksi mielenterveydestä, aiemminkin. Etuna tällaisessa työnjaossa ovat toimittajalla valmiiksi olevan, aihetta koskevan, tiedon lisäksi hänen verkostonsa, joiden kautta toimittaja tavoittaa haastateltavat nopeasti. Vaarana on kuitenkin se, että menetetään tuore ote aiheeseen ja haastatellaan aina samoja henkilöitä, toimituksien luotettuja lähteitä.

Analysoiduista uutisista ja reportaaseista puuttuvia identiteettejä olivat esimerkiksi viranomaiset, mielenterveyskuntoutujien omaiset tai mielenterveyshoitajat, psykiatrit ja lääkärit. Vaikka näillä puuttuvilla identiteeteillä olisikin paljon tietoa mielenterveyskuntoutujista, on silti huomionarvoista että juttujen pääpaino oli siinä, että ääneen pääsivät kuntoutujat itse. Analysoiduista jutuista puuttuneet, edellä listatut identiteetit ovat saattaneet aiemmin puhua mediateksteissä kuntoutujien puolesta, mutta analysoiduista jutuista voi tulkita muutoksen olevan käynnissä: itse kuntoutuja osaa parhaiten kertoa omista kokemuksistaan ja sairaudestaan, ja media luottaa kuntoutujaan haastateltavana ja omien kokemuksiansa asiantuntijana. Tämä on hyvä esimerkki siitä, että sanomalehden diskurssikäytännöllä ja teksteillä voidaan pyrkiä representoimaan erilaisia identiteettejä uusilla, asenteita ja arvoja, eli sosiokulttuurista käytäntöä uudistavilla tavoilla. Kun toimittaja valitsee juttuunsa asiantuntija- ja kokija-haastateltavia, on jutun kirjoittajalla valta välittää teksteissään arvoja uusintavia

representaatioita tai toistaa vanhoja, totuttuja, mutta jopa stigmatisoivia malleja. Samalla hän voisi pohtia myös millaisia metaforia tekstissään käyttää. Mikä olisi taistelu- ja kynnyksmetaforan vasta- ja vaihtoehtometafora? Millaisia uusia, vanhoja ajattelumalleja muuttavia, näkökulmia mielenterveydestä kirjoittaessa voisi metaforien avulla tuoda mediateksteihin?

5.2 Diskurssien nimeäminen – nomen est omen

Valitsin jutut tarkempaan analyysiin tekemäni näkökulmajaon avulla. Valitsin jutut, joissa oli vahvasti mukana mielenterveyskuntoutujan näkökulma, koska se oli analyysini tärkein kohde. Näin tarkempaan analyysiin pääsivät kaikki kolme kokemukselliseen näkökulmaan luokittelemani juttua. Lisäksi kävin analyysissä läpi lääkinnälliseen näkökulmaan luokittelemani jutun 12.12.2010: Hyvä, paha mielialalääke, koska siinä oli laajasti esillä kuntoutujan kokemuksellinen näkökulma. Yhteensä analysoin siis neljä Kalevan juttua (liitteet 4–7).

12.12.2010: Hullun maine istuu edelleen tiukassa (liite 4) -uutisen diskurssi edusti mielestäni stigmatisaation ja leimautumisen diskurssia. Yhteiskunta näyttäytyy jutussa arvoiltaan hitaasti muuttavana tai jopa muuttumattomana, ja mielenterveyskuntoutujat leimataan hulluiksi. 9.10.2011: Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä (liite 5) - uutisessa on toisenlainen asetelma. Jutun ilmaisuissa korostuu tuki ja kokemusten jakaminen, elämäntarinan kertominen ja vertaistuki. Yhteiskunnan ja kuntoutujan välinen taistelu ei tule jutussa esiin, mutta elämä sairauden kanssa on kamppailua. Uudessa tukiryhmässä on mahdollista kertoa elämäntarinastaan vertaisille, samoin kuin Syömishäiriöliiton tilaisuudessa. Siksi nimeän kyseessä olevan uutisen diskurssin tuen diskurssiksi.

Hyvä, paha mielialalääke (liite 6) -reportaasin mielenterveyskuntoutujia koskevien neljän sivun analyysissä välittyi avoimuuden diskurssi. Reportaasissa haastateltavat kertovat kokemuksiaan mielialalääkkeiden käytöstä. Päähaastateltava, mielenterveyskuntoutuja Katri Kemppanen, kertoo oman tarinansa seikkaperäisesti ja avoimesti. Yhteiskunnan torjunnasta huolimatta haastateltava haluaa omien kokemustensa esimerkeillä kertoa, että mielenterveyden häiriöt ovat sairauksia samalla

tavoin kuin somaattisetkin sairaudet. Toinen reportaasi, 8.5.2011 julkaistu Ilo lisääntyy jakamalla välitti tunnelmia bussiretkeltä. Jutussa rusettibussilaiset ovat yhtenäinen iloinen joukko, josta ei erikseen nosteta esiin mielenterveyskuntoutujia erillisenä ryhmänä. Bussilaiset kohtaavat ennakkoluuloisiakin asenteita, mutta pääosin he saavat tervetulleen vastaanoton kaikkialla ja kiittävät eri tahoja muistuttaen tärkeästä viestistään. Nimeänkin reportaasin diskurssin osallistumisen diskurssiksi, koska myös vapaaehtoistyöskentelyn rooli kuntouttavana toimintana korostuu jutussa.

6 POHDINTA

Tutkimukseni tulokset olivat yllättävät, mutta antavat positiivisia viitteitä muutoksesta. Toimituksissa on mahdollista vaikuttaa yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin. Siksi toimittajan onkin syytä tarkastella omia työtapojaan media-analyysin näkökulmaa apuna käyttäen. Seuraavaksi pohdin tutkielmani tuloksia ja sitä, millaisilla ratkaisuilla toimituksissa voidaan edesauttaa avoimuutta, kun käsitellään mielenterveyttä koskevia aiheita.

6.1 Muutos on mahdollista

Tämän päivän mielenterveyttä ja mielenterveyskuntoutujia koskevia tabuja ja stigmoja vastaan voi käydä sanan säilällä, koska diskurssi elää ja muuttuu. Sen voidaan havaita neljän jutun diskurssien kautta: stigmatisaation ja leimautumisen diskurssi, tuen diskurssi, avoimuuden diskurssi ja osallistumisen diskurssi. Diskurssien nimet muodostavat jatkumon, jossa vapaudutaan stigmatisaatiosta tuen ja avoimuuden kautta niin, että saavutetaan tasa-arvoinen osallistuminen koko yhteiskuntaan. Vallitseva diskurssi voidaan näin pilkkoa osiin, tunnistaa ja siten löytää sen takana piilevät valta-asetelmat ja arvomaailmat. Kun opitaan millaisia yhteiskuntamme arvot ovat, voidaan aloittaa niiden muuttamisen parempaan suuntaan.

Tavoitteeni oli saada selville, missä roolissa kuntoutujat esitetään mediateksteissä, mitä vallitseva diskurssi paljastaa nykykulttuurin valta-rakenteista mielenterveyskuntoutujien osalta, sekä pohtia, millainen mielenterveysdiskurssi vallitsee mediassa tällä hetkellä. Olen saanut tämän tutkielman kirjoittamisesta paljon. Tulokset yllättivät minut, koska ajattelin löytäväni kovia arvoasetelmia tai käyttämättä jätettyjä puheenvuoroja, mutta havainto siitä, että mielenterveyskuntoutujille annetaan puheenvuoro aktiivisen toimijan, subjektin asemassa, oli positiivinen ja ilahduttava. Myös havainto siitä, että kuntoutuja voi esiintyä asiantuntijaidentiteettinä oman sairautensa asiantuntijana oli rohkaiseva ja viestii hitaasti edistyvästä muutoksesta vallitsevassa kulttuurissa. Järven (2011, 117) mukaan media rakentaa mielellään potilastarinoita. Aineistoni toisen, Hyvä

paha mielialälääke -reportaasin rakenne muodostuukin juuri tällaiseksi selviytymistarinaksi. Samoja viitteitä oli myös uutisessa Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä. Torkkolan (2008, 291) havaintojen valossa on puolestaan positiivista huomata, että Kalevan jutuissa on mielenterveyskuntoutujista hoidon kohteen ohella rakennettu myös aktiivisen toimijan representaatiota, ja tuotu esille kuntoutujien oma ääni ja kokemukset.

Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia sekä mielenterveyttä koskevien diskurssien muutosta rajatulla aikavälillä. Sellainen selvitys olisi hyvä yhteiskunnan muutoksia heijasteleva tutkimuskohde. Olisi mielenkiintoista vertailla, miten mielenterveydestä ja -kuntoutujista on kirjoitettu 10, 20 tai 30 vuotta sitten verrattuna nykyisin vallitsevaan diskurssiin. Mielenterveysdiskurssia voisi tutkia lisää esimerkiksi uutisten pohjalta vertaamalla, miten diskurssi on muuttunut kahdessasadassa vuodessa.

Aineistojen olisi oltava riittävän kattavia, koska tutkimuksen tulos muuttuu, kun aineistosta rajataan osia pois. Luokittelin vuoden aikana Kalevassa ilmestyneet jutut, joista valitsin neljä tekstiä tarkempaan analyysiin. Otos on aiheen tärkeyden ja yhteiskunnallisen vaikuttavuuden vuoksi suppea, mutta onnistuin analyysissä löytämään silti ainakin viitteitä siitä, millaiset ovat mielenterveyskuntoutujia koskevat asenteet tämän päivän Suomessa. Koska diskurssit ovat voimakkaasti tulkinnallisia, on tutkijan tunnettava se konteksti, kulttuuri ja historia, missä teksti on tuotettu, kyetäkseen tulkitsemaan ilmaisutapoja tarpeeksi syvällisesti. Tällainen media-analyysi antaa välineet tulkita sitä, millaisessa ympäristössä ja kulttuurissa kyseiset tavat ilmaista asioita vallitsevat. Diskurssien vertailu satojen vuosien aikavälillä olisi ollut erittäin mielenkiintoista, mutta tällainen laaja diskurssien muutoksia tutkiva analyysi ei ollut opinnäytetyön puitteissa mahdollista.

6.2 Toimituksissa on valtaa vaikuttaa

Kyky analysoida tekstejä syvällisesti sekä mediakritiikin hallinta ovat toimittajan ammatillisesta näkökulmasta ajatellen äärimmäisen tärkeitä taitoja. Toimiakseen työssään ja ammatissaan eettisesti kestäväällä pohjalla on toimittajalla oltava kykyä

pohdintaan ja ajatteluun, jossa hän voi asettaa itsensä myös mediakriitikon asemaan. Tietoisuus oman työn sudenkuopista auttaa välttämään pahimmat virhearvioinnit ja jopa välttämään ylilyönnit kokonaan. Diskurssianalyysi antaa toimittajalle työkaluja, joiden avulla hän voi kriittisesti tarkastella oman työnsä tuloksia. Itsekritiikin osaamisen ei ole helppoa, mutta kriittisen ja analyttisen näkökulman omaavalla toimijalla on mahdollisuus saada aikaan parempiin toimintatapoihin opastavia tekstejä. Kaikkia median tuottamia tekstejä, kuten tässä tutkielmassa analysoituja uutisia ja reportaaseja, koskevat pitkälti samat lainalaisuudet: median viestit vaikuttavat yhteiskuntaan. Ei ole yhdentekevää, millä sävyllä erilaiset tekstit on kirjoitettu. Kun kirjoittaja osaa purkaa omansa ja muiden jutut rakenteellisesti ja sisällöllisesti auki, hän näkee helpommin missä on parantamisen varaa – sekä henkilökohtaisella, että koko ammattialan tasolla.

Jos toimittajaopiskelija ei saa kriittistä ajattelutapaa evääksi välinereppuunsa, jäävät työuran varrella tehtyjen journalististen ratkaisujen perustat hatariksi. Silloin mennään toisten perässä sopulilaumassa ja hukataan oma harkintakyky ja ääni, jonka sananvapaus on toimittajakunnan jäsenille ja myös kaikille ihmisille suonut. Diskurssien tunnistaminen niin omista kuin muiden teksteistä tuo työhön syvyyttä ja mahdollistaa eettisen pohdinnan ja kulttuuriin sisältyvien arvoasetelmien ja odotuksien tunnistamisen. Toimittaja ei voi vakuuttavasti käsitellä vallitsevan ajan arvoja, ongelmia tai epäkohtia, jos hän ei niitä yhteiskunnasta ja sitä ilmentävästä ja rakentavasta joukkoviestinnästä tunnista.

Kyky purkaa tekstejä auki diskurssianalyttisten keinojen avulla kehittää toimittajien ammatillista osaamista vahvasti, koska viestinnän ammattiteissa on tärkeää voida tunnistaa ja analysoida itsen ja muiden synnyttämiä ja käyttämiä viestejä – sekä tulkinnallisella että käsitteellisellä tasolla. Diskursseihin perehtyminen lisää toimittajan ymmärrystä kulttuurissa vallitsevista arvoista ja normeista, joita hän voi työssään tuoda esiin sekä kyseenalaistaa.

Erityisen tärkeää erilaisten diskurssien tunnistaminen on silloin, kun kirjoitetaan aiheista, jotka yhteiskunnassa koetaan vaikeiksi, aroiksi tai jopa leimaaviksi. Tällaisia aiheita – kuten mielenterveyttä sekä mielen häiriöitä ja sairauksia – käsiteltäessä on erityisen tärkeää tiedostaa, kuinka tärkeä on median rooli yhteiskunnallisena

vaikuttajana. Yhteiskunta on yhtä kuin sisäistämänsä arvot ja asenteet, ja se myös toimii niiden mukaisesti.

Kuntoutujia haastatellessaan toimittajan on otettava huomioon yksityisyyden suoja. Sairastapauksista uutisoidessa on noudatettava hienotunteisuutta, ja yksityiselämään kuuluvia arkaluonteisia seikkoja voi julkaista vain asianomaisen suostumuksella. (Journalistiliitto 2011, hakupäivä 1.12.2011.) On hyvä kuitenkin antaa haastateltavalle mahdollisuus esiintyä nimettömänä suojaten siten haastateltavan yksityisyyttä. Jutuissa nimettömänä esiintyvän henkilön voi myös nimetä valenimellä, jotta lukija voi samaistua henkilöön helpommin. Silloin jutussa on kuitenkin oltava maininta haastateltavien nimien muuttamisesta. Nimiäkin tärkeämpää on silti se, että jutuissa on läsnä ja äänessä kokijoita, tavallisia ihmisiä, joiden kokemusten kautta uusi tieto eli uutinen, konkretisoituu lukijalle ja tarjoaa tilaisuuden myötätuntoiseen eläytymiseen tai antaa samaistumisen mahdollisuuden.

Kun peilaan analyysissä paljastuneita diskursseja, metaforia ja ilmaisuja sekä sosiokulttuurisen käytännön kolmea eri näkökulmaa suomalaisen yhteiskunnan historiallista kehystä ja mielenterveyden hoidon – tai hoitamattomuuden – historiaa vasten, en ihmettele että yhteiskunnassa on yhä vallalla mielenterveyttä koskevia tabuja ja vahva stigmatisaation pelko. Maan hiljaisten kukkarolta oli helppo käydä 1980 ja 1990 -luvuilla nipistämässä säästöjä taantumassa, kun koko mielenterveyden osa-alueella on painanut alas kulttuurissa vallinnut stigma, eikä alan puolesta huudettu tarpeeksi äänekkäästi. Mielenterveyttä koskevien aiheiden käsittelyssä ei tarvita enää silkkihansikkaita. Mielenterveyttä koskeviin asioihin tulisi tarttua kiinni reippailla otteilla ilman hyssyttelyä, kuitenkin haastateltavien yksityisyyttä kunnioittaen. Parasta olisi, jos kokemusten kertojat esiintyisivät omilla nimillään hälventäen täten häpeää joka mielenterveyttä koskeviin sairauksiin liitetään. Pelko kertoa vaikeista asioista julkisesti vähenee, kun media käsittelee kuntoutujien kokemuksia asiallisesti niitä suurentelematta tai väheksymättä. Tieto ja kokemus ovat ainoat vastalääkkeet stereotyyppioita ja uskomuksia ja sitä kautta poltinmerkkejä vastaan.

LÄHTEET

Autismi- ja Aspergerliitto ry 2011. Autismi. Hakupäivä 15.11.2011, <http://www.autismiliitto.fi/autismin_kirjo/autismi>.

Eskola, J. 2007a. Ehkäisevän mielenterveystyön seminaarin diaesitys 11.9.2007. Hakupäivä 18.10.2011, <<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/A4BCE5C2-A4FB-4BCF-BE3E-6D794B26264E/9699/Eskola1192007.pdf>>.

Eskola, J. 2007b. Marginaalista terveystalouden keskiöön? Tuhat sanaa mielenterveydestä. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 2007 (3), 191–193. Hakupäivä 24.11.2011, <<http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/issue/view/78>>.

Eskola, J. & Karila, A. (toim.) 2007. Mielekäs Suomi – Näkökulmia mielenterveystyöhön. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hellsten, I. 2003. Monistettu Dolly. Teoksessa Kantola, Moring & Väliverronen. (toim.) Media-analyysi – tekstistä tulkintaan. Tampere: Palmenia-kustannus.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.–14., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hyvän mielen talo ry: Toiminta, faktatietoa 2011. Hakupäivä 14.12.2011, <<http://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta/faktatietoa.html>>.

Hyvönen, J. 2008. Suomen psykiatrinen hoitojärjestelmä 1990-luvulla historian jatkumon näkökulmasta. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen E. 2004. Diskurssianalyysin aakkoset. Tampere: Vastapaino.

Journalistiliitto: Journalistin ohjeet 2011, yksityinen ja julkinen. Hakupäivä 1.12.2011, <<http://www.journalistiliitto.fi/pelisaannot/journalistinohteet/>>.

Järvi, U. 2011. Media terveyden lähteillä – Miten sairaus ja terveys rakentuvat 2000-luvun mediassa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kaleva: Tuotteet ja palvelut, lehdet 2011. Hakupäivä 15.11.2011, <<http://www.kalevakonserni.fi/index.php?9>>.

Kalteva torni 2006. Elokuva. Ohjannut ja käsikirjoittanut Timo Koivusalo. Tuotanto Artista Filmi Oy.

Karvonen K., toimituspäällikkö, Sanomalehti Kaleva. VL: Tiedustelu koskien osastojen määritelmiä. Sähköpostiviesti xxxxxxx.xxxxx@mail.com 18.11.2011.

Lehtonen, M. 1996. Merkitysten maailma. Tampere: Vastapaino.

Mielenterveyden keskusliitto 2008. Hullu on hullu vaikka voissa paistais? Opas parempaan mielenterveyskieleen – työkalu toimittajille. Hakupäivä 18.10.2011, <http://www.mtkl.fi/tietopankki/opas_toimittajille/>.

MOT Kielitoimiston sanakirja 2.0 © Kotimaisten kielten tutkimuskeskus ja Kielikone Oy.

Nyman, H. & Kiviniemi, M. 2011. Katsaus eläketurvaan vuonna 2010. Eläketurvakeskuksen tilastoraportteja 04/2011. Helsinki: Edita Prima Oy, 25–26. Hakupäivä 4.10.2011, <http://www.etk.fi/fi/gateway/PTARGS_0_2712_459_440_3034_43/http%3B/content.etk.fi%3B7087/publishedcontent/publish/etkfi/fi/julkaisut/tilastojulkaisut/tilastoraportit/katsaus_elaketurvaan_vuonna_2010_7.pdf>.

Polvi E. 2006. Meidän Oulujoki. Miten paikallislehti Tervareitti tukee ja rakentaa paikallista identiteettiä Oulujoki-aiheisissa pääkirjoituksissa 1970–1990-luvuilla? Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Kirkkonummi: JTO-Palvelut Oy.

Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Kirkkonummi: JTO-Palvelut Oy.

Suhola, A., Turunen, S. & Varis, M. 2005. Journalistisen kirjoittamisen perusteet. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Teeriaho M. 2010. Vaikeat aiheet ja niiden diskurssit. Analyysi neljän lehtiartikkelin kielenkäyttötavoista. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Tervaharju J., tietopalvelun informaatikko, Sanomalehti Kaleva. VS: Aineistokysely Kalevan jutuista 14.10.2011. Sähköpostiviesti xxxxxxxx.xxxxxx@mail.com 11.11.2011.

Torkkola, S. 2008. Sairas juttu – Tutkimus terveystjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. Tampere: Tampereen yliopisto.

Väliverronen, E. 2003. Mediatekstistä tulkintaan. Teoksessa Kantola, Moring & Väliverronen. (toim.) Media-analyysi - tekstistä tulkintaan. Tampere: Palmenia-kustannus.

HAKU ASIASANALLA MIELENTERVEYS

- 9.10.2011 Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä. Ihmiset, Hukka Minna (syömishäiriöt)
- 24.9.2011 Musiikki auttaa epävakaa ihmistä. Hyvä olo, Väyrynen Heli
- 18.9.2011 Oma asenne auttaa menetyksistä selviytymisessä. Pääkirjoitussivu, Lepola Irja (alakertakirjoitus pääkirjoitussivulla)
- 9.9.2011 Mielenterveys yhä useamman nuoren murhe. Kotimaa, STT
- 11.8.2011 Lääkärit tyrmäävät kritiikin lasten ylilääkinnästä. Kotimaa, STT
-
- 11.8.2011 Aivot tunnistavat korvavalon. Uutisaukeama, Määttä Riikka
- 11.8.2011 Kirkasvalokuulokkeesta kaivataan pitkäjänteistä tutkimusta. Uutisaukeama, Määttä Riikka
- 22.6.2011 Autismin kanssa ei sooloilla. Oulu & Seutu, Eskola Juhani
- 19.6.2011 Masentunut ei laihtu. Sunnuntai, Väyrynen Heli
- 12.5.2011 Ratsastusterapiaan pitkät jonot. Kotimaa, Murtovaara Helge
-
- 10.5.2011 Terapeuteilla olisi Kiinassa kysyntää. Ulkomaat, Moxley Mitch
- 8.5.2011 Ilo lisääntyy jakamalla. Sunnuntai, Hietala Heidi (Hyvän mielen talosta)
- 1.5.2011 Kiirettä näköpiirissä. Sunnuntai, Rekinen Jyri-Jussi (Oys:n psykiatrian klinikka)
- 26.4.2011 Mielen tasapaino ei ole myytävänä. Ihmiset, Kuukasjärvi Neena (Hannu Lauerman haastattelu)
- 16.4.2011 Puutarhanhoito helpottaa työstressiä. Hyvä olo, Sykkö Riitta-Maija
-
- 8.4.2011 Vastuualueen johtaja yllättyi. Oulu & Seutu, Myllykoski Timo (Oys:n nuorisopsykiatrian osastosta)
- 19.3.2011 Nuori pääsee myöhään terapeutille. Hyvä olo, Skyttä Jaana
- 3.3.2011 Masentunutta syrjitään töissä. Kotimaa, STT
- 16.2.2011 Masennus vie sairauslomalle yhä harvemmin. Kotimaa, STT
- 3.2.2011 Kulttuurista tukea toipumiseen. Ihmiset, Kaitasuo Pia
- 15.1.2011 Lapsille määrätään yhä vähän psykykenlääkkeitä. Hyvä olo, Väyrynen Heli

3.1.2011 Psykoterapian saaminen helpottuu. Uutisaukeama, Hentilä Anne

2.1.2011 Hyvinvoiva työyhteisö tuottaa parhaiten. Sunnuntai, Alasuutari Päivi

12.12.2010 Hyvä paha mielialalääke. Sunnuntai, Hietala Heidi

12.12.2010 Hullun maine istuu edelleen tiukassa. Uutisaukeama, Hietala Heidi

8.12.2010 Talven pimeys ja kylmyys rasittavat. Kotimaa, Myllykoski Timo

5.12.2010 Musiikki nostaa vireystilaa. K2, Kaitasuo Pia

4.12.2010 Joka kolmas skitsofreenikko selviää tavallisesta arjesta. Kotimaa, STT

25.11.2010 Sata masentunutta pääsee mukaan tutkimukseen. Uutisaukeama, Rahko Pekka (korvavalosta)

21.11.2010 Kaamos on riesa monelle. Uutisaukeama, Koivuniemi Ville

14.11.2010 Aamun tunnit otollisinta aikaa valolle. Kotimaa, Murtovaara Helge

14.11.2010 Sisäinen kello sekaisin. Kotimaa, Murtovaara Helge (kaamosmasennus)

1.11.2010 Skitsofrenian hoito jää usein kesken. Kotimaa, Toikka Virvamaría

27.10.2010 Masennus vie työttömiä nuoria eläkkeelle. Pääkirjoitussivu, Vehkaperä Mirja (alakerta)

HAKU ASIASANALLA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJA

8.5.2011 Ilo lisääntyy jakamalla. Sunnuntai, Hietala Heidi

23.4.2011 Työnantajat asenteellisia. Sunnuntai, Nikula Lea (mielipidekirjoitus Puheenvuoro-palstalla)

16.4.2011 Puutarhanhoito helpottaa työstressiä. Hyvä olo, Sykkö Riitta-Maija

23.3.2011 Vuoden yrittäjänainen uskoo yhteistyöhön. Kotimaa, Mikkola Arja

3.3.2011 Masentunutta syrjitään töissä. Kotimaa, STT

3.2.2011 Kulttuurista tukea toipumiseen. Ihmiset, Kaitasuo Pia

12.12.2010 Hullun maine istuu edelleen tiukassa. Uutisaukeama, Hietala Heidi

21.11.2010 Uusia työkaluja vammaisten ihmisten arkeen. Oulu & Seutu, Nieminen Anna

2	Muut jutut	22.6.2011 Autismin kanssa ei sooloilla. Oulu & Seutu, Eskola Juhani, 19.6.2011 Masentunut ei laihdu. Sunnuntai, Väyrynen Heli
3	Kokemuksellinen näkökulma	9.10.2011 Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä. Ihmiset, Hukka Minna (syömishäiriöt), 8.5.2011 Ilo lisääntyy jakamalla. Sunnuntai, Hietala Heidi (Hyvän mielen talosta), 12.12.2010 Hullun maine istuu edelleen tiukassa. Uutisaukeama, Hietala Heidi.
4	Lääkinnällinen näkökulma	11.8.2011 Lääkärit tyrmäävät kritiikin lasten ylilääkinnästä. Kotimaa, STT, 15.1.2011 Lapsille määrätään yhä vähän psyykenlääkkeitä. Hyvä olo, Väyrynen Heli, 12.12.2010 Hyvä paha mielialalääke. Sunnuntai, Hietala Heidi, 1.11.2010 Skitsofrenian hoito jää usein kesken. Kotimaa, Toikka Virvamarja.
5	Tekninen näkökulma	11.8.2011 Aivot tunnistavat korvalalon. Uutisaukeama, Määttä Riikka 11.8.2011, Kirkasvalokuulokkeesta kaivataan pitkäjänteistä tutkimusta. Uutisaukeama, Määttä Riikka, 25.11.2010 Sata masentunutta pääsee mukaan tutkimukseen. Uutisaukeama, Rahko Pekka (korvalalosta), 14.11.2010 Aamun tunnit otollisinta aikaa valolle. Kotimaa, Murtovaara Helge 14.11.2010 Sisäinen kello sekaisin. Kotimaa, Murtovaara Helge (kaamosmasennus).

11	Informatiivinen näkökulma	<p>9.9.2011 Mielenterveys yhä useamman nuoren murhe. Kotimaa, STT, 10.5.2011 Terapeuteilla olisi Kiinassa kysyntää. Ulkomaat, Moxley Mitch, 26.4.2011 Mielen tasapaino ei ole myytävänä. Ihmiset, Kuukasjärvi Neena (Hannu Lauerma haastattelu), 8.4.2011 Vastuualueen johtaja yllättyi. Oulu & Seutu, Myllykoski Timo (Oys:n nuorisopsykiatrian osastosta), 3.3.2011 Masentunutta syrjitään töissä. Kotimaa, STT, 16.2.2011 Masennus vie sairauslomalle yhä harvemmin. Kotimaa, STT, 4.12.2010 Joka kolmas skitsofreenikko selviää tavallisesta arjesta. Kotimaa, STT, 27.10.2010 Masennus vie työttömiä nuoria eläkkeelle. Pääkirjoitussivu, Vehkaperä Mirja (alakerta), 23.4.2011 Työnantajat asenteellisia. Sunnuntai, Nikula Lea (mielipidekirjoitus Puheenvuoropalstalla), 23.3.2011 Vuoden yrittäjänainen uskoo yhteistyöhön. Kotimaa, Mikkola Arja, 21.11.2010 Uusia työkaluja vammaisten ihmisten arkeen. Oulu & Seutu, Nieminen Anna.</p>
12	Muu hoidollinen näkökulma	<p>24.9.2011 Musiikki auttaa epävakaita ihmistä. Hyvä olo, Väyrynen Heli, 18.9.2011 Oma asenne auttaa menetyksistä selviytymisessä. Pääkirjoitussivu, Lepola Irja (alakertakirjoitus pääkirjoitussivulla), 12.5.2011 Ratsastusterapiaan pitkät jonot. Kotimaa, Murtovaara Helge, 1.5.2011 Kiirettä näköpiirissä. Sunnuntai, Rekinen Jyri-Jussi (Oys:n psykiatrian klinikka), 16.4.2011 Puutarhanhoito helpottaa työstressiä. Hyvä olo, Sykkö Riitta-Maija, 19.3.2011 Nuori pääsee myöhään terapeutille. Hyvä olo, Skyttä Jaana, 3.2.2011 Kulttuurista tukea toipumiseen. Ihmiset, Kaitasuo Pia, 3.1.2011 Psykoterapian saaminen helpottuu. Utisaukeama, Hentilä Anne, 2.1.2011 Hyvinvoiva työyhteisö tuottaa parhaiten. Sunnuntai, Alasuutari Päivi, 8.12.2010 Talven pimeys ja kylmyys rasittavat. Kotimaa, Myllykoski Timo, 5.12.2010 Musiikki nostaa vireystilaa. K2, Kaitasuo Pia, 21.11.2010 Kaamos on riesa monelle. Utisaukeama, Koivuniemi Ville.</p>
37	Yhteensä	

KALEVA

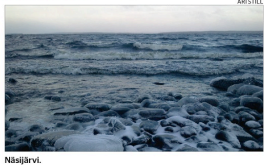
SUNNUNTAI 12. JOULUKUUTA 2010 3



www.kaleva.fi

Aina ajassa
Pohjois-Suomen johtava uutiskone joka päivä, kellon ympäri.

Lukijakuva: Jäätymässä



Näsilärvä.

Verkossa tapahtuu

Uutiset: Jouluposti ehtii vielä huomenna. Katso joulukorttikuvastys Kaleva.fi:ssä.
Uutiset: Miten poromiehet vastaavat kansainvälisiin eläinraakkälyssyötyksiin?
Kuvagalleria: Kaupat täyttyvät joululahtojen hankkijoista.
Uutiset: Uusi tekninen keksus ruostuu pystyyn Oulussa. Katso kuvat.

Kuvagalleria: Pohjoisitalialainen taitelijä **Miriam Pertegaso** ihastui ihmisiin. **Tytti Tuppurainen** Pohjoisen ääni -blogissa: Valtiovainministeriön ei-linen raportti jakea julkisen talouden pelimerkit tuleville vuosille.
Elokuvat: Ouluilaisten teatterien elokuvat, esitysajat ja arvostelut Kaleva.fi:n teemasiivustolla.

Seuraa verkossa: Nopeasti Pietariin



Sää Oulussa

	-17
	-16
	-17



Pororoitus on Suomessa valvottua puuhää. Tutkijan mukaan poro stressaa helposti ja porokännät ottavat sen eläinten käsittelemiseksi huomiota.

Kemi jäämässä Tornion kaupunginosaksi

Antti Pasanen Kaleva
KEMI Meri-Lapin viiden kunnan yhdistymistä valmistelevalle kuntajakoselvitykselle **Timo A. Säkkinen** esittää lopullisessa sopimusehdotuksessaan, että uusi suurkunta nimitetään Tornion.
Vuonna 2013 toimintansa aloittavan kunnan muodostaisivat Kemi, Tornio, Kemnmaa, Simo ja Tervola. Uusi kunta ohittaisi asukasluvussa Rovaniemen.



Uuden kunnan syntyminen ei kuitenkaan ole varmaa. Kuntaliiton valmistelemissa ohjauksissa sillekin käsitely on koskettanut juuri uuden kunnan nimeä. Kuntajakoselvityksen nimiehdotus voidaan tulkita tappoksi kemiläisille, jotka ovat ehdottaneet suurkunnan nimeksi Kemi-Torniota. Tornio ja Kemi ovat edelleen hellellä asukasluvunsa liikesatavahat.
Sopimusehdotuksen mukaan kunnilla on haluttu saada mah-

dollisuus neuvottelu suurkunnalle jokin muu nimi.
Sopimusehdotuksen mukaan uudessa kunnassa nykyiseen Tornioon sijoitettaisiin muun muassa teknisen töimen ja sivistystöimen johto. Kemi saisi osuutta ja terveysöimen johdon. Uuden kunnan vaakanäki tulisi kemiläisillä.
Kemintaahan puolestaan sijoitettaisiin uuden kunnan keskushallinto.

Porolle stressistä mahahaava

Eläinsuojelujärjestön väitteet huonosta kohtelusta naurattavat poromiehiä

Pia Alatorvinen Kaleva
OULU Suomalaiset syövät vuodessa reilusti alle kilon poronlihaa. Kansainvälinen eläinsuojelujärjestö WSPA julkaisi viikkositten internetissä videon poroeläimistä. Joulukuun 11. päivän illalla näytettiin videoita, joissa porot kärsivät eläinhuonosta. Kilmingin paikallisen poroeläintutkijan **Jari Jusilaa** arvosteltiin hyvin myönteisesti. Hänen mukaansa nykyään poromiehet eivät käsittele poroja huonosti.
"Poroja ei enää sidota, niitä saa laittaa väntämiä määrään ainoihin ja autoktiin ovat nykyään tilavia, isoja palokettautia", Jusilaa kertoo.
Jusilla sanoo, että kun porot erokseen alkaen aidaan, tarrauksi meneville erotetaan pienempiä, kirmu, joka on noin kymmenen metrin levyinen.
"Sieltä poro saadaan muutama mietellä kinni väliä

Tästä on kyse
Kansainvälinen eläinsuojelujärjestö WSPA julkaisi viikkositten internetissä videon poroeläimistä. **Järjestön mukaan** videoita näkyi, kunta porot kärsivät eläinhuonosta. **Jari Jusilla** arvosteltiin hyvin myönteisesti. Hänen mukaansa nykyään poromiehet eivät käsittele poroja huonosti.
Porot eivät vappuna poroeläimillä lähinnä talveita läsnäolokäsitäntäpeen aikana.
Riistan ja kalantutkimuslaitoksen tutkimuspäällikkö **Mauri Nieminen** toteaa, että eläinten käsitely voi näytellä oudolta, jos itse ei ole eläinten kanssa tekemisissä. Nieminen sanoo, että WSPA:n videoita kuitenkin

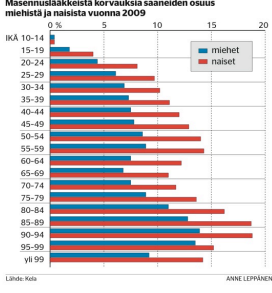
”Poroja ei enää sidota, niitä saa laittaa väntämiä määrään ainoihin ja autoktiin ovat nykyään tilavia, isoja palokettautia.”
Jari Jusilla poroeläintutkija.
vartavotavat vatsahaavat.
"Näistä ajoista on opittu ja stressaaminen otetaan nykyään huomioon", Nieminen korostaa. Palokettautia yhdistyksen toiminnanjohtaja **Anne Ollila** muistuttaa, että poro on puoliksi laumaeläin, joka liitte ajetaan ehjiksi joutuu.
"Enemmän huolissaan pitäisi olla, jos ne eivät joutuisi. Jousiminen ei kerro eläimen stressistä. Ne rauhoittuvat äkkiä aitaan", Ollila kertoo sponsorituksesta.
Ennen teurastusta porolla on myös tupumaiska. Suomessa on 19 poroteurastamoa, joista viisi on muiden kuin paikallisten omistamia. Pisinmät kuljetuskatut tulevat Lapin Lihan teurastamolle Rovaniemelle, minhat voi tulla 500 kilometrin kuljetusmatkalla. Palokettautia on eläinlääkäriä kailla.
"Se on sääntö, eikä poikkeus", Ollila sanoo.

Hullun maine istuu edelleen tiukassa

Masennuksesta toipuvat kokevat, että terveydenhuollon ammattilaisetkaan eivät ota heitä aina todesta

Heidi Hietala Kaleva
kirtuttamaan välojan on aiempaa korkeammalla.
"Minulla todettiin fibromyalgia, ja siihen alkoitinkin lääkitä, joka tehoi. Pian lääkitys lopetettiin ja minulle sanottiin, että nämä oireet joutuvat sinu, kun sairastat psykosomaattista sairautta", Kemppanen levittelee kiskään.
Perheeni kaikki tilanteen niin näyttäytävänä, että ei halua haettaa samalle poliklinikalle uudestaan. Fibromyalgian oireet pysyvät hanskassa ostaisin muun kipulääkityksen ansiosta.
Toisen kerran hän kärsi pahasta huumauskäytöstä ja näköhäiriöstä.
"Silloin pääsin neuruille. Ensimmäisissä tutkimuksissa ei sel-

Naiset syövät masennuslääkkeitä enemmän kuin miehet



vinnyt oireiden syytä, ja minut lähetettiin kotiin sanoen, että reit joutuvat masennuksestani".
Mielen terveyden keskuksilla TNS Gallupilla teetettiin Mielen terveysbarometrin mukaan mielen terveysongelmien haittana muun muassa se, että he eivät pääse tutkimuksiin. Samassa barometrissä selvisi, että myös kivanuomisen kokemukset ovat lisääntyneet.
"Koska masennuksesta voi toipua, sen ei tarvitse leimata lopulliseksi. Kurjaa, että vaikka Suomessa tämä on niin älytönkin yleisiä, se on vielä leimavaa", kertoo lähteen otteeseen masennuksen sairastanut nuori nainen.
Hän on palannut töihin kolmen vuoden masennuskauden jälkeen. "Koen, että on eri vaikeampi liittää työmarkkinoille sen jälkeen, kun on toipunut psykosomaattisesta kuin somaattisesta sairaudesta".
"Ryöstän kerran erilaisissa tilaisuuksissa lääkitöskielijöitä,

Pari kysymystä

Miksi junasta ostettuun lippuun tulee lisämaksu?

Minna Akimo Kaleva
YLVIESKA Kun juna lippuun ostetaan suoraan junasta konduktööriltä, siihen tulee lisä, joka nostaa lipun hintaa jopa kutsi euroa. Miksi junasta ostettu juna lippuun maksaa enemmän kuin asemalla ostettu lippu, VR:n tiedotaja **Sanna Keränen**?
Ryöse on palvelunsa, joka peritään junassa myydyistä lipusta. Sen avulla ohjaimme asiakkaitamme ostamaan liput etukäteen. Tilannehan on se, että kun konduktööri myy lipun, hän ei pysty myymään istumapaikkaa lainkaan. Mutta sityä junanmaksuun on se, että varuste paremmin perillä pysymisestä.
Kuinka suuri juna maksun osuus juna lippuun on, ja miten hinta vaihtelee eri junissa?
Pendolinomassa palvelunmaksu on kutsi euroa, muissa kadoli kenteen junissa kolme euroa.
Pendolinomassa on ollut paljon ongelmia, ja olenne niissä tilanteissa katsoen kohtuulliseksi jättää maksun perimättä, jos asiakas ei ole ruuhkan vuoksi ehtinyt ostaa lippua tiskiltä.
Palvelunmaksu ei perity mukaan silloin, jos asemalla on automaattitunnus, mutta lippumyynni on suljettu tai asemalla ei ole lainkaan lippumyynnin.
Kun matkustaja sanoo junassa, ettei ole niistä sityä voimot ostaa lippu, uskomme häntä. Lisäksi konduktöörit ovat yleensä perillä asemien aukkojousta ja lippuautomaattien toiminnassa.

KALEVA

SUNNUNTAI 9. LOKAKUUTA 2011 23

IHMISET 9.10.

PÄIVÄN NIEMI

Iloona
Ruotsalainen kalenteri:
Marina
Saamelainen kalenteri:
Mäire
Ortodoksinen kalenteri:
Jaakko, Antero, Hannale, Hanni



Apulanta-yhtyeellä on kappale nimeltä Iloona.

Iloonasta lauletaan laulajain

Iloona on alunperin Helena-nimen unkarilainen muumelma. Helena tunnettiin loistavana. Näiden etunimeä käytetään Suomen lisäksi myös Latviassa. Suomen kielessä Iloona on esivivaute sanasta ilo. Alimankkaan nimi pääsi vuonna 1908. Vuosien varrella Iloona on annettu ensimiesiksi 24 367 kertaa. Kaksi nimenkantajista on miehiä. Viime vuonna Iloona miellytti 786 tyttölapsen vanhempiä. Iloona on myös vuonna 1991 Heinolassa perustetun Apulanta-yhtyeen kappale. Iloona julkaistiin Apulanan ensimmäisellä, Attack of the A.L. People -nimisellä pitkälläsoitolla.

HUOMENNA

Aleksis Kiven päivä, suomalaisen kirjallisuuden päivä
Aleksis
Ruotsalainen kalenteri:
Alexis
Saamelainen kalenteri:
Ales
Ortodoksinen kalenteri:
Oula, Eila

YHTEYSTIEDOT:
Puhelin 044 799 5772
Sähköposti: muutokaleva@kalevanvalde.fi
Kalevan valde: 08 5377 111

& puheenaihe

Kirjoja postikorttiin, laulo! Musikaaliohjelma. Näin kannattaa tehdä edelleen, jos haluaa tehdä laulusta jaksaa. Nykyään yleistynyt internetissä muistaminen puolestaan ei myöskään kaikkia. Vain joka viides arvostaa sosiaalisen median kautta saatua omistajia. Ennen arvostusta vastaanottajassa herättää itse askaretti postikortti. Täähän vietetään kansainvälistä postipäivää. (STT)



Ihse tehty postikorttiin lähettää entisen.

Pihatöissä rentoutuu parhaiten

Omakotitalon puutarha tarjoaa
Esa Sippolalle myös hyötyliikuntaa

60 vuotta

Liisa Lehto-Peippo Kaleva
OUILAINE Kaupunginjohtaja Esa Sippolan omakotitalon pihamaalalla Oulainen Haarammäellä komeilee monimerkistä auringonkukka. Sippola on sfonton niitä, jotta ne pyysivät pystystä raskaan kulkineen. Miestä sevästi harmittaa, että yksi pakkaus voi ruuhkia ne. Puutarhanhoito on Sippolan työlle hyvää vastapainoa ja tarjoaa hyötyliikuntaa, vaikka kaupunginjohtaja myöntätkin väliä jättävänsä, että pihatöitä ei tehdä milloin.

Esa Sippola

Syntynyt Euroopalla 1910-1951
Perheeseen kuuluivat vaimo ja kaksi aikuista lasta sekä yksi lapsenlapsi.
Vahtiohjeiden mukaan Turun vieraasta 1975 ja naimissopien tullen kandidaatti 1981.
Kunniarvot Hinnalla 1975-76, kunniatunnustuksena Pankkuri 1977-78 ja Tehtäväkseen kansainvälisen kulttuurin talouspaikoina 1983-84. Kunniamaininta Pankkuri 1984-1985 ja Pankkuri 1985-1986 ja Pankkuri 1986-1987 ja Pankkuri 1987-1988 ja Pankkuri 1988-1989 ja Pankkuri 1989-1990. Oulainen kaupunginjohtaja 2005.
Harrastukset Puutarhanhoito ja kädessä Hinnat talvin.
Pitää yllä englannin kielentaitoa lukemalla viikkotiedon Newsweekin.
Syntyneenä matkalla.

"Pienempihin pihaihtimiin", hän toteaa.

Pihaa kierrätävä kunsaita on vaurit leikkauksa kaksikin kertaa menneenä kesänä. Nurmikko on äityn lämpimän sään ansiosta kasvamaan vielä vauhdilla, ja sa teet estivät sen leikkaukseen.

Mielen oli harkittava jo viikatteen käyttöä saadakseen nurmen leikatusta.

Sippola istuu keväällä myös perunaa.

"Ostin kymmenen kilon säkin ja halon perunat ihmään. Istutin perunat kymmenen rivin rivit olen nostanut niistä viisi riviä, toiset viisi riviä on jäljellä. Nosto piiri lopetetaan, kun tuli rakkaalle kätteen. En pidä hanskista, koska työhön ei saa tuntumaa hanskasta käsiin."

Loppuunsa puuhaili oli myös marjojen käsittely. Kymmenen perunan marjat ovat nyt mehuna pakastimessa.

Esa Sippola asuu omakotitalossaan Oulainen Haarammäellä yksin. Puoleksi jii virkanaan vuoski asumaan Lappajärvellä, jossa Sippola tuli Oulainen kaupunginjohtajaksi kuusi vuotta sitten.

Hän kertoo viihtyneensä Oulaisissa. "Koti on aina siinä miehenä kulkoinen olen. Ihminen on kotiuduttava sinne missä hän on, muuten hän ei viihdy missään."

Sippola lehuu Haarammäen asumisympäristöä, ja työlämpä Oulaisissa on hänen mielestään ollut sopuisa.

Noin 36 vuoden ajan kuntalaista työskennellyt Esa Sippola on seurannut leikkailun mielen keskusta kuntakentäremontista.

Suomen väestö ikääntyy ja

huotoshidhe heikennee voimakkaasti. Tämä vaatii kulta-alusta suurta, jos alotaan siivotta pävelut, jotka takaavat nykyisen hyvinvoinnin."

Hän kannattaa sosiaali- ja terveyspiirillä. "Piiriin kautta katsottaisiin, tarvitaanko kuntatiloissa", Sippola ehdottaa.

Sosiaali- ja terveysalalla tarvitaan Sippolan mukaan vahvoja toimijoita ja levinämpiä harjoituksia.

"Ehdotin 20 000 henkilöä viestintöitä ei riitä. Sen pitää olla 50 000:n yläpuolella. Kuntien rahoittajaväkeä on vaikea saada toimimaan taloudellisesti ja tehokkaasti, sillä sosiaali- ja terveysvoimat menevät kuntien budjetista 60-70 prosenttia", hän sanoo.

Oulun eteläinen sote-piiri rakentaa Sippolan mukaan parhaiten olemassa olevan rakentamisen ympärille. "Sillä keskeisessä asemassa on Oulainen kansa-raita."

Oulainen kaupungin kielitöitä nyt taloudellinen tilanne on Sippolan aikana korjautunut.

Se ei ole kaupunginjohtajan mielestä kuitenkaan tee siitä, että talous pysyisi hyvässä kunnossa.

"Talousraportti vaatii jatkuvaa valppautta."

Esa Sippola ei pidä huonona asustamisesta, että vallo alkoo kirjoittaa kuntien talouden valvontaa.

"Talouskuri on kaikkien kansalaisten etu, koska kaikki elävät samassa rakenteessa."



Kaupunginjohtaja Esa Sippola rentoutuu puutarhatoissa omakotitalonsa pihamaalalla. Komeiksi kasvaneet auringonkukat olivat Iloonahenna menneenä kesänä.

Lempeä ja esimerkillinen tuubansoitaja

TOIVO LEANDER

Kuolleita

Toivo Leander. Syyskuun 28. päivänä kohtasi oudulaisia puhallinmusiikintyöstä suru-uutinen: Toivo "Toppi" Leanderin tuubsoitin on kuollut. Hän kuoli pois hieman ennen kuin ehti täyttää 97-vuotta.

Leander syntyi Oulussa 18.10.1914. Jo kotona musiikilla oli tärkeä sijä, oltiin Toivo Isän Oulun tuomioriksen urkuri ja arvostettu musiikko. Kotona opittiin musiikin perustaidot ja Leander pääsi usein isänsä mukana tuomioriksen urkuriparvelle kuuntelemaan ja oppimaan. Lapsuuden kokemukset liitettiin koko elinaikana kestäneeseen soittoharrastukseen muovaavista musiikista hänen elämänsä monitieteisen tuubansoitajan.

Leanderin soittoaari oli poikkeuksellisen pitkä, se jatkui 90-vuotiaaksi asti. Kuvaavaa on, että kun Suomen puhallinorkesterilla myytiin hänelle 70-vuotisjuhlakokouksena, joutui Suomen rahapää lyömään merkin erkoistilauksena.

Orkesterimusiikki alkoi 1929 Oulun lyhyen orkesterissa viulun ja pasuunan soittoa. 1930-luvulla Toppi soitti Oulun NMK:n Pohjan Vekkojen soitto-kunassa alto- ja baritoniväenä.

Kun 1940-luvulla perustettiin Oulun seurakunnan soitto-kunta, oli hän perustamisokouksessa mukana. Tuon orkesterin jäsenenä ja tuubansoitajana hän palveli vuoteen 2004 asti, kunnes muutama viikko ennen 90-vuotispäiväänsä riposti tuubansaadan.

Leander sai uerellä merkittäviä tunnustuksia harrastusmusiikin eteen tekemästään työstä. Viimeisin niistä oli tassavallan presidentin 2004 myöntämä director musices arvonimi, jonka keskeisimmässä myöntämisperusteissa mainittiin Toivon toiminta musiikkikokouksissa kasvattajana.

Musiikki oli Topille tärkeä henkireikä ja voimavara, erään-



Toivo Leander vuonna 2004.

lainen elämän puuainen lanka. Hän asui pitkään vanhaikotit Hiirossa ja siesteli siellä milloin harmonilla, milloin pianolla hartauskerhon viiret, sekä harjoitteli tietysti säännöllisesti tuubansoittoa. Kun vietettiin joulujuhlaa vaikkapa sadulaisten keula, tui Toivo pianon äänestä siestämässä joululauluja.

Orkesteritoiminnassa hän kohtasi paljon ihmisiä ja monet meistä oppimme taas seistä tuntemaan Topin. Vaikka Toivo oli yksin maan hiljaisista ja viihtyi hyvin omassa oloissaan, tuntuu hänellä olevan lempeä ja luonteva suhde kaikkiin ihmisiin.

Leander oli harrastuksessaan esimerkillinen ja aktiivinen mukana kaikessa siihen liittyvässä toiminnassa, kerit ja matkat mukaan lukien. Hän näytti nauttivan nurten kanssa tekemisistä. Myös nuoret tuntuivat pitävän hänestä ja huodehivat usein kollektiivisesti siitä, että Toppi ei jäänyt missään yhteydessä pois, oltiin kysymyksessä siten orkesterihajottus tai leiriläivrieto.

Iskon, että kaikkien Topin tunneiden mielellä hän jii esimerkiksi, tunnollisena ja vaatimattomana ihmisenä, joka loppujen lopuksi musiksikin kautta sai toteuttaa vakaumustaan ja eitä hyvien elämien.

Juha Pieta
Kirjoittaja on Toivo Leanderin ystävä ja soitto-kamppari

Kalevassa julkaistavien musiikkijulkusten tilaus on maksimissaan 2000 merkkiä välilyönteineen. Toimitus muokkaa ja lyhentää tekstejä tarpeen mukaan. Muutokset oltiin lähetettävänsä **Kalevan toimittajille** **ihmiset**, PL 710, 90400 Oulu. Sähköpostiosoite on **ihmiset@kaleva.fi**. Kuna palvelut ovat vain jos mukaan on liitetty osoiteella ja postilaissa varustettu palautuskortti. Sähköpostitse toimitettavien kuitteiden tulee olla jipmuoossa.

Kokemuksia jaetaan vertaistukiryhmässä

Syömishäiriöliitto järjestää kaikille avoimen tilaisuuden Kemissä

Minna Hukka

KEMI Vertaistukiryhmä syömishäiriö sairastaville tai sairastaneille aloittaa kokouksensa Kemissä. Alueella ei ole syömishäiriöille suunnattua ryhmää ja vuosi sitten asiat lähtivät etenemään sairaanhoitajien opiskelevan Niimi-Ingriid Nurmoksen toimesta.

Kun syömisen toistuva ajattelu elämä, on kysymys syömishäiriöistä.

Niimi-Ingriid Nurmosen

"Ryhämme on kaikille avoin, ja haluamme luoda siitä turvallisen ympäristön, jonne monet uskaltavat tulla", kertoo Nurmosen.

Ryhmän voivat tulla kaikki, jotka kokevat sairastavansa tai ovat joskus sairastaneet syömishäiriön.

mys ja energiankulutus sekä näiden toistuva ajattelu on kokenut olis tulla juttellessaan ajatuksiaan", muuttelaa Ruokokoski.

Vertaistukiryhmässä sairastaneita puhumme on helpompaa, koska paikalla on muitakin samassa tilanteessa olevia. Syömishäiriöihin liittyy usein häpeän tunteita ja salailua.

"Jollekin ryhmä voi olla ensimmäinen paikka, missä he uskallavat kertoa sairastavastaan."

Uusesti sairas ei näy fyysisesti ulospäin. Ruokokoski haluaa omalla esimerkillään kannustaa sairastaneita kääntymään tunteita ja tunteita vertaistukiryhmään ja tulemaan vertaistukiryhmän saamaan tukea. Sairauden kanssa toteaa olevan yksin ja kynnys tulla tällaisiin vertaistukiryhmiin voi olla hyvin korkea.

Syömishäiriöistä parantamiseen tarvitaan usein ammattilaisia, eikä sairauden kanssa tarvitse kamppaila yksin.

Ruokokoski selvitti oman sairastumisensa taustaa ja syitä oireensa ja lövi parantamissuunnitelmia lipi muun muassa kirjoittamisen kautta.

"Ruokavalio ja oleskelutavat olivat minulle ainoa keino kiertellä tunteita sekä tapani kontrolloida "elämäni", selvittää Ruokokoski.

Parin vuotta sitten Ruokokosken elämänsä kääntyi uusi lehti. "Oksensin viimesen kerran, kun sain tiedetä olevani raskaana", kertoo Ruokokoski.

Syömishäiriöt ovat melko tavallista sairautta.

Vaikka valiossa sairastuneista onkin tyttöjä ja naisia, poikien

ja miesten oireilun oletetaan lisääntyneen, tai ainakin heidän oireilunsa osataan tunnistaa aiempaa paremmin.

"Tiedetään, että moni sairastava syömishäiriöistä, mutta tarkkoja tilastoja on vaikea tehdä", toteaa Nurmosen.

Syömishäiriöliitto järjestää tiistaina 11. lokakuuta kello 17.30 alkaen Kemlin kulttuurikeskuksella tilaisuuden, jossa kerrotaan syömishäiriöistä ja niiden oireista. Sairauden hoitosta kertoo Kokolan syömishäiriölinnikk.

Myös Emmi Ruokokoski kertoo tilaisuudessa oman tarinansa sairauden kokeneena.



Niimi-Ingriid Nurmosen vetämä syömishäiriö sairastavien vertaistukiryhmä Kemissä.

REPORTAASI

Hyvä, paha mielialalääke

Mielialalääkkeiden käyttö on jatkanut kasvuaan 1990-luvun alusta lähtien. Osa kauhistelee käyttömääriä ja uskoo, että lääkkeitä kirjoitetaan liian löysin perustein. Osa on sitä mieltä, että kaikki eivät pärjää ilman lääkkeitä ja niitä pitäisi syödä enemmänkin, koska ne auttavat moniin vaivoihin. Molemmat ovat oikeassa.

**HEIDI HIETALA TEKSTI
JARMO KONTAINEN KUVAT**

Jokainen tietää ainakin yhden mielialalääkkeistä käyttäneen tai henkilön, jolle niitä on jossain vaiheessa tarjottu. Yhdelle terveyskeskustyöntekijälle on tarjottu lääkkeitä PMS-oireisiin, toiselle sosiaalisten tilanteiden kammoon astmapilpunan kanssa, kolmannelle nukahtamislääkkeiden sijaan, neljännelle eroproessin tyhjäkäynnin aiheuttamaan tumpäänykseen ja viidennelle lapsen kuolemaan. Yksikään ei ottanut reseptiä.

Toiset taas ovat syöneet mielialalääkkeitä, mutta tunteneet niiden popsimisen vieraaksi. Puhekaveria hakeneelle 15-vuotiaalle kirjoitettiin pohjoissuomalaisessa terveyskeskuksessa Cipramilla: "Teinin mielessä sinä oli meiniä. Nyt oltiin ytimessä, telkkarissakin syötiin just näitä näin." Lääkkeiden

syönti jäi pariin kuukauteen.

13 vuotta myöhemmin sama henkilö haki uudemman kerran ammattilaista puhekaveriksi, mutta keskusteluapua ei saanut, jos ei aloittanut lääkitystä. Lääkkeiden syöminen kesti vuoden, mutta asiasta jäi huono maku: "Tietenkään en kokonaan niitä teillaa, kun jollekin niistä voi olla iso apu. Itseäni vähän puistattaa koko meininki. Varsinkin se, että niitä niin hövelisti määrällään nuorille ja nykyään jopa lapsille."

Samolla linjoilla on nuori nainen, jolle terveyskeskustyöntekijä kirjoitti mielialalääkkeet ensimmäisen kerran ystävän itsemurhan vuoksi. Osa ensimmäisestä reseptistä jäi syömättä: "Olen kokenut, että surut on parasta surra, ei lääkityä pois. Sukulaisten ja ystävien tuki on kaikkia lääkkeitä parempaa. Mikäli psykiatrian palvelut

ovat saatavilla, suosittelen niitä käyttämään."

Sitten on niitä, joiden mielestä kukin kyllä tietää itse, milloin lääkeavusta kannattaa kieltäytyä ja milloin se kannattaa ottaa vastaan.

Työperäisen vakavan masennuksen sairastanut nainen söi mielialalääke Cymbaltaa neljä vuotta. Lääkitys lopettamisineen sujui ongelmitta: "En usko, että pelkät lääkkeet olisivat auttaneet minut jaloilleni. Suuri ansio oli psykoterapialla, joka kesti kaksi vuotta. Lääke helpotti olemaan irti ahdistusta herättävistä asioista työpaikalla - en näet ollut sairauslomalla kuin muutaman viikon."

Ja sitten on heitä, jotka eivät välttämättä olisi elossa ilman mielialalääkkeitä. Esimerkiksi 1970-, 1990- ja 2000-luvulla masennuksen sairastanut nainen yritti kahdesti itsemurhaa. 1970-luvulla hän söi Triptyliä ja

kärsi sen aiheuttamista aggressiivisista kohtauksista siihen saakka, kun perhe pyysi häntä valitsemaan perheensä ja lääkkeen välillä. Valinta oli helppo ja Triptyl jäi. Nainen otti hoidon omiin käsiinsä, analysoi itseään, tilannetta ja tunteitaan ja voitti masennuksen. Toisella kerralla hän söi itsemurhayrityksensä jälkeen Remeronia ja turvautui taas omaehtoiseen terapointiin. Kolmannella kerralla, viimeisimmän itsemurhayrityksen jälkeen, hän söi Cymbaltaa.

"Muistan huomanneeni osastolla, että 'herranjumala, miten pitkät kynnet mulla on! Näille pitää tehdä jotakin'. Siitä tiesi, että lääke alkoi vaikuttaa." Vuoden Cymbalta-lääkityksen ja tiukan terapian jälkeen hän sai terveen paperit.

Yläasteella kouluksittu henkilö sairastui masennukseen lukiossa, mutta toipui oireistaan pian sen jäl-



"EN OLISI NOUSSUT sängystä ilman terapiakoiriani", vanhoon pudasjärvinen Katri Kemppanen. Puseteltavana Luna, lattialla Nuppu.

REPORTAASI Hyvä, paha mielialalääke



"OLEN OPPINUT elämään jatkuvan kivun kanssa. Nyt saan olla kotona lasteni kanssa, tehdä käsitöitä ja vielä opettaakin Oulun Hyvän mielen talolla. Hyvän mielen talo on niin hieno paikka, että sellainen pitäisi olla jokaisella paikkakunnalla", Katri Kemppanen toivoo.

keen, kun vaihtoi päivälukiosta iltalukioon. Aikuisiällä tuli vakavampi masennus, jota on hoidettu lääkkeillä.

"Kannatan lääkkeiden käyttöä. Mielistäni mielialalääkkeet eivät ole muita lääkkeitä kummempia. Ihmisillä, joilla on taipumusta sairastua masennukseen, välittäjäaineiden määrät voivat olla ihan mitä sattuu, ja lääkkeillä niitä pystytään korjaamaan."

Samalla kannalla on pudasjärvinen Katri Kemppanen. Hän on valmis syömään mielialalääkkeitä vaikka koko elämänsä ajan, mikäli se tuntuu tarpeelliselta.

"Tuntuu, että masennus vaanii koko ajan nurkan takana. Uskon, että lääkkeet auttavat pitämään oireet pois."

Kemppanen kuuluu niihin masennuksen sairastaneisiin, jotka eivät pelkää puhua sairaudestaan. Syynä on se, että hänestä tuntuu, että mitä enemmän asiasta puhutaan, sitä lähemmäksi päästään tilannetta, jossa masennusta pidetään vain yhtenä sairautena muiden joukossa. Sellaisena, josta voi parantua.

Kemppanen on kertonut tarinansa niin televisiossa kuin parissa lehdesäkin. Juttujen jälkeen kaupassakin on tultu kädestä pitäen kiittelemään



"**KAIKKI**, mikä vie ajatukset kivusta hetkeksikin, vie aina eteenpäin." Sellaisia asioita Katri Kemppaselle ovat lapset, koirat, käsityöt ja nukkekotien rakentaminen.

siitä, että hän on antanut masennukselle kasvat.

Viidenlapsenäiti sairasti masennusta neljä vuotta, ja siitä liki puolet kului korona piileskellessä. Tuona aikana hän ei uskaltanut mennä kauppaan saati näyttäytyä muutenkaan ihmisten ilmoilla, kun käveli vasemman

jalkansa vuoksi huonosti.

Sairauden aikana isetunto meni ihan täysin, Kemppanen jopa pelkäsi, että lapsia kiusattaisiin hänen vuokseen. "Ajattelin, että olen lihava, ruma ja että minulla on vain rumia vaatteita. Kävin todella syvällä. Sain iloa vain lapsista."

Tie masennuksen puhkeamiseen

alkoi leikkauksesta vuonna 2003, jonka piti poistaa välilevyn pullistuma. Oysin neurokirurgi opeoi väärän nikamavälin ikävin seurauksin.

"Vasen jalkani ei toiminut kunnolla, mutta minut kuitenkin kotiutettiin. Jouduin uudestaan sairaalaan, jossa todettiin hoitovirhe ja selkä piti leikata heti uudestaan."

Ensimmäisestä leikkauksesta aiheutui hermovaurioita, joiden vuoksi Kemppanen kärsii jatkuvista kivuista loppuelämänsä. Kun sairaanhoitajana työskennellyt nainen tajusi, että koville kivuille ei ole mitään tehtävissä eikä työelämään ole paluuta, hän romahti pikkuhiljaa. "Masennus tuli hiipien. Ilo katosi ja samoin kävi naurulle. Koko ajan oli paha olla."

Kipupoliklinikakäynnin yhteydessä Kemppanen pääsi psykiatrilta ja sitä kautta neuropsykiatriselle osastolle Ouluun. Sairaalassa lääkärien valvonnassa oli turvallista kokeilla sopivaa mielialalääkitystä. Ensimmäisestä viidestä lääkekokeilusta tuli sivuvaikutuksia: yhdellä masennuksen oireet pahenivat, toinen toi pahoinvointia, kolmas lisäsi ruokahalua ja neljäs sai ihon oireilemaan.

Kuudes lääke aloitettiin pikkuhiljaa lasten annoksella ja nostettiin vähitel-



len hoitoannokseen. Cipramilaa Kemppanen söi muutaman vuoden. Vuonna 2008 lääke vaihtui Cymbaltaan.

"Kannatan mielialälääkkeiden käyttöä erikoislääkärin valvonnassa. Toki kaikilla ei ole mahdollista päästä sen kaikkein asiantuntevimman avun piiriin, mutta sinne kannattaa pyrkiä. Itse koin, että olin hirveän onnekas kun pääsin psykiatriseen hoitoon. Siellä minua hoidettiin kokonaisuutena."

Neljän masennusvuoden aikana Kemppanen vietti paljon aikaa toipu- en psykiatrisella osastolla. Ja siitäkin oli huono omatunto.

"Minulla oli ainainen huoli siitä, miten kotona pärjätään. Kun sairastuin vuonna 2003, lapseni olivat 3-, 6-, 9-, 12- ja 13-vuotiaita. Pudasjärven kunnalla ei ollut alussa tarjota lastenhoitoa, sillä meillä ei sen tulkinnan mukaan ollut lastensuojellusta tarvetta."

Sukulaisiin ei voinut turvautua, sillä Kemppanen on kotoinen Suomussalmelta ja hänen miehensä Savonlinnasta, eikä sukua ollut lähellä. Lastenhoito järjestyi siten, että perheen isä ajoitti lomansa vaimonsa sairaalakausiin ja li- säksi perheen kaksi vanhempaa poikaa olivat vuorotellen pois koulusta ja hoiti- vat kotona nuorempiaan.

FYYSINEN SAIRAUUS JÄÄ USEIN HOITAMATTA

• **Mielenterveyspotilaat** kuulevat huomattavasti muita nuorempina: miehet 20 vuotta ja naiset 10 vuotta muuta väestöä aiemmin. Yhtenä syynä on se, että fyysiset sairaudet jäävät huomaamatta ja hoitamatta.

• **Lyhyempi** elinikä ei selity itsেমurhilla tai muilla riskitekijöillä, vaikka mielenterveyspotilaat kärsivät muita useammin yksinäisyydestä, liikkuvat vähän, syövät epä- terveellisesti ja tupakoivat.

Mielenterveysongelmaisen on vaikea päästä esimerkiksi sepelvaltimoleikkaukseen tai saada kolesteroli- lääkkeitä.

• **Sekä** kuntoutujien että omaisten mielestä leimautumisen kokemukset ovat kasvaneet. Samoin tunne, että toiset välittelevät heitä.

Lähde: Mielenterveysbarometri 2010

"Se oli rankkaa pojille ja teki rankaksi myös toipumiseni. Vanhin poika kantoj lisäksi huolta vielä minustakin. Hän soitti päivittäin koulusta ja kysyi, miten voin."

Perhe sai viimein lastenhoitoapua, kun Pudasjärvelle tuli ensimmäinen perhetyöntekijä. Apu oli tarpeen, sillä vuosina 2005-2007 Kemppaselle tehtiin yhteensä seitsemän leikkausta ja sairaalassa tuli vietettyä vuosittain useita kuukausia.

Vuonna 2006 hänen alaselkensä jäykistettiin pysyvästi ja alavatsalle asetettiin takajuostestimulaattori. Se on kivunestolaite, joka estää kiputuntemuksen pääsyn aivoihin antamalla sähköiskuja epiduraaltilaan. Stimulaattoria käytetään hermosäryissä, joissa muu ei auta. Joskin sitäkin on korjattu jo useampaan kertaan.

Vuonna 2008 hänelle haettiin pysyvää eläkettä. Eläkepaperit kolahtivat postilaatikkoon sopivasti 40-vuotislahjaksi. "Se tuntui toisaalta todella pahalta ja toisaalta helpottavalta. Olen liian nuori olemaan eläkeläinen, mutta toisaalta oli ihanaa, kun edes yksi paperitai- stelu saatiin päätökseen. Olin ollut pisimmillään yhdeksän kuukautta ilman omaa rahaa, en saanut toimeentulokeikkaan mieheni tulojen vuoksi."

Se pidempi paperisota on ollut hoitovirheestä Potilasvakuutuskeskuksen kanssa. Sen kanta on, että hoitovirhe on tapahtunut, mutta sitä ei tarvitse korjata ja Kemppasen jatkuvat kivut johtuvat etenevästä selän välilevyjen rappeumasairaudesta. Masennusta ei pidetä potilasvahingon seurauksena, mutta se saattaa olla osasy masennuksen puhkeamiseen.

"Kirje oli järkytys. Tapahtuneen voi lääkärieni mukaan todeta magneettikuvista. Ja lisäksi kivun haittaste on minua pitkään hoitaneiden lääkärien mukaan 13, mutta Pvk:n mielestä vain 1."

Kokemastaan vahvistuneena ja jatkuvista alaselän, vasemman jalan, nivelriikon sekä fibromyalgian aiheuttamista kivuista huolimatta Kemppanen sanoo elävänsä nyt elämänsä rikkainta aikaa. Ihaninta on, että monen vuoden tauottelun jälkeen hän saa olla lastensa kanssa kotona. Ja kun mieli on valoisampi, jaksaa tehdäkin jotain.

"Olen oppinut elämään kivun kanssa. En tosin voi siivota koko taloa keralla, mutta taaksejääneiden asioiden tilalle on tullut jotain uutta."

Entinen sairaanhoitaja on löytänyt tiensä Oulun Hyvän mielen talolle,

jossa hän tekee vapaaehtoistyötä ohjaajana. "Hyvän mielen talo on ihana paikka ja sellainen pitäisi olla jokaisella paikkakunnalla. Siellä koin pitkää aikaa olevani vakavasti otettava ihminen."

Aina käsitöitä rakastanut nainen tarttui masennusaikanaan tilkkutöihin halutessaan käsitellä sisällään olevaa mustuutta pois. Sittemmin hänen töitään on ollut esillä Oulun Kumppanuuskioskissa, Hyvän mielen talolla, Kemissä, Rovaniemellä, Helsingissä ja tietysti myös Pudasjärvellä.

Ensimmäisen vuoden aikana Kemppanen käsiteli pahaa oloaan kirjoittamalla. Hän täytti 11 päiväkirjaa, joita hän ei ole vielä voinut lukea.

"Ja tärkeimpänä täytyy sanoa, että ilman rakkaita lapsiani ja ihania terapiakoiriani en olisi nyt tässä. Kun linnottauduin kotiin vuonna 2005, otin Nupun, jotta minulla olisi edes yksi kaveri, jonka kanssa ja käydä ulkona. Se olikin aina valmis ja seurasi minua joka paikkaan."

Mustaa labradorinoutajaa seurasi viime vuonna musta kääpiövillaakoira Luna. Kipupäivinä koirat makaavat emäntänsä viereissä ja lohduttavat. "Miten eläimistä voikin saada niin paljon lohtua!"

Käytön kasvu tulee uuden sukupolven lääkkeistä

MASENNUSLÄÄKKEIDEN käyttö on kasvanut Suomessa 1980-luvun lopusta viisin-kuusinkertaiseksi, mutta synnä ei ole masennuksen lisääntyminen, sanoo professori Jouko Lönnqvist Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta. Sen sijaan ilmiö kertoo hoitamattoman masennuksen ja ahdistuksen yleisyydestä sekä niin sanottujen uuden polven mielialalääkkeiden käytön helppoudesta ja käyttöalueen laajuudesta.

Uuden polven mielialalääkkeitä määrätään myös muihin vaihoihin, kuten paniikkihäiriöön, pakko-oireisiin, syömishäiriöihin, univaikeuksiin, kiputiloihin, kuukautisoireisiin ja ennenaikaiseen siemensyöksyyn. Jatkuvasti laajentunut käyttöalue selittyy lääkkeiden vaikutuksella serotoniiniaineenvaihduntaan, joka puolestaan liittyy moniin elimistön toimintoihin.

"Lääkkeen ansiosta serotoniini, aivojen hyödyllinen välittäjäaine, jää kahden hermosolun väliin vaikuttamaan, eikä so-lu ime sitä takaisin", kuvailee Lönnqvist. "Hiukan uudentyyppisiä masennuslääkkeitä on tullut markkinoille kaiken aikaa, mutta valtaosa on serotoniinin takaisinottoa estäviä. Lisäksi on sekä serotoniiniin että toiseen päävälittäjäaineeseen noradrenaliiniin vaikuttavia."

"Uuden polven mielialalääkkeistä" puhuminen on sikäli harhaanjohtavaa, että ensimmäinen serotoniinin takaisinoton estäjä, fluoksetiini, kehitettiin jo 1970-luvun alussa. Markkinoille serotoniinilääkkeet tulivat 80-luvun puolivälin tienoilla, mutta läpimurto Suomessa tapahtui vasta 90-luvulla, kun terveyskeskus- ja työterveyslääkärit rohkaistuivat määräämään niitä. Aiemmin masennuslääkkeitä kirjoit-tivat lähinnä psykiatrit.

"Etuna vanhoihin lääkkeisiin verrattuna on, ettei yliannoksista aiheudu vakavaa myrkytystä. Ja kun masennuksesta kärsivät potilaat ovat usein myös itsetuhoisia, vanhat lääkkeet muodostivat riskin, jota ei-erikoislääkärit eivät mielellään otta-neet", Lönnqvist kertoo.

Lisäksi sivuoreet ovat vähäisempiä kuin 1950-luvulla kehitetyillä, keskushermostoon laaja-alaisemmin vaikuttavilla masennuslääkkeillä (joiden menekki jatkuu tasaisena). Ja kun annostelukin on helppoa, kuormitettuihin terveyspalveluihin on syntynyt "yrityksen ja erehdyksen käyttö-kulttuuri", jossa mielialalääkettä kokeil-laan helposti.

"Vaarana tässä on, että lääkitystä todel-la tarvitsevat, eli vakavasti masentuneet, eivät saa tarpeeksi eivätkä oikeaa lääkettä. Toinen vaara on, että lääkkeitä syötetään lievästi masentuneille ja ahdistuneille, joille niistä ei ehkä ole mitään hyötyä, vaan pahimmassa tapauksessa haittaa."

Alkuaikoina serotoniinilääkkeistä saatettiin puhua jopa "onnellisuuspillereinä", vaikka ne eivät nosta normaaliemielialaa, vaan ainoastaan alentunutta mielialaa, jos sitääkään; niistä on apua vain noin joka toiselle. Itse asiassa uuden polven mieli-alalääkkeet eivät ole teholtään vanhoja parempia. Mutta vaikka suurin innostus onkin jo laantunut, ei käytön kasvulle näy loppua.

"Ne ovat kuitenkin mahdollistaneet hoidon antamisen laaja-alaisesti ja saattavat osittain selittää itsemurhakuolleisuuden vähentymistä. Ja on helppo löytää yksittäisiä potilaita, jotka ovat saaneet niistä dra-maattisen avun", Lönnqvist sanoo.

JARNO MÄLLINEN



Osa masentuneista jää ilman

HELI VÄRYRYNEN

Kuinka moni suomalainen syö masennuslääkkeitä, Kelan lääketutkimuspäällikkö Jaana Martikainen?

Kela maksoi viime vuonna korvauksia masennuslääkkeistä 421000 suomalaisille eli 7,9 prosentille väestöstä. Miehistä kuusi ja naisista kymmenen prosenttia käytti masennuslääkkeitä. Käytön kasvu on jatkunut, mutta hidastunut.

Paljonko masennuslääkkeet maksavat yhteiskunnalle ja potilaille?

Suomalaiset ostivat viime vuonna lääkkeitä 50 miljonnalla eurolla. Kela-korvauksia maksettiin 25 miljoonaa, eli potilaat maksoivat itse puolet. Kustannukset ovat laskeneet lääkehoidon ja viitehintojärjestelmän ansiosta.

Käytetäänkö Suomessa paljon vai vähän masennuslääkkeitä?

Pohjoismaisessa vertailussa käyttö ei Suomessa ole korkealla tasolla, mutta vanhusten lääkekuorma huolestuttaa.

Käytetäänkö Suomessa liian vai liian vähän masennuslääkkeitä, psykiatrian professori Erkki Isometsä Helsingin yliopistosta?

Sekä että. Meillä on yhtä aikaa ali- ja ylihoitoa. Tähän asti alihoito on ollut suurempi ongelma.

Väestötutkimuksissa tulee esiin vaikeitakin masennuksia, joita ei ole hoidettu. Näiden ihmisten itsemurha- ja työkyvyttömyysriski on korkea. Kaikki lääkehoidosta hyötävät eivät käytä lääkkeitä. Lisäksi moni jättää hoidon kesken. Toisaalta vanhukset käyttävät masen-

nuslääkkeitä hämmästyttävän paljon. Joskus lääkitys voi myös jäädä perusteetta päälle, kun seuranta on toteutunut huonosti.

Miksi käyttö lisääntyy?

Kasvu lähti liikkeelle 1990-luvun alussa, jolloin uuden polven masennuslääkkeiden käyttö alkoi yleistyä. Niiden sivuvaikutukset ovat lievempiä kuin vanhojen lääkkeiden.

Masennusta on alettu hoitaa yhä paremmin. Lisäksi hoitoajat ovat pidentyneet suositusten mukaisesti. Suosimme pitkäaikaisia estohoitoja, jos vaikea masennus uusi toistuvasti.

Koska masennuslääkkeitä käytetään yhä enemmän myös muuhun kuin masennuksen hoitoon, myyntiluvuista on vaikea päätellä, miten niitä käytetään.

Onko masennus lisääntynyt Suomessa?

Väestötutkimukset eivät tue tätä. Hoidon hakeminen ja työkyvyttömyyseläkkeet masennuksen vuoksi ovat lisääntyneet, mutta itsemurhat ovat vähentyneet. Emme voi silti sulkea pois, etteikö masennus olisi yleistynyt etenkin nuorten aikuisten joukossa. Mikään ei viittaa siihen, että masennus olisi Suomessa yleisempää kuin muualla.

Lääkkeiden tehoa on kritisoitu lievässä ja keskivaikeassa masennuksessa. Mikä on totuus?

Masennuslääkkeillä on todellista tehoa myös lievässä masennuksessa, mutta teho ei ole suuri. Lääkkeiden hyöty on sitä suurempi, mitä vaikeammasta masennuksesta on kyse.

Lääkehoito nopeuttaa toi-

REPORTAASI: Rusettikampanja jalkautui Ouluun

HEIDI HIETALA TEKSTI
PEKKA ALA-AHO JA JANI LAITINEN KUVAT

Hyvän mielen talon väki lähti jakamaan hyvää mieltä ja hälventämään mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja.



Ilo lisääntyy



HYVÄN MIELEN JAKAJAT. Hyvän mielen talon tiedotaja Jani Laitinen (vas.), toiminnojohtaja Solja Peltovuori, viestintäsunnittelija Karoliina Hannula, vapaaehtoinen Tiina Joutila, järjestösihteeri Ritva Hiltunen, sekä vapaaehtoiset Katri Kemppanen ja Raija Paaso-vaara rusetoivat niin ihmisiä kuin patsaitakin muistuttaakseen lähimmäisten huomioimisen tärkeydestä.

jakamalla

REPORTAASI: Rusettikampanja jalkautui Ouluun



VÄLILIMPPARIT BUSSISSA. Hyvän mielen talon viestintäsuunnittelija Karoliina Hannula ja järjestösihteeri Ritva Hiltunen kostuttivat välillä suutaan, jotta voivat keskustella ihmisten kanssa seuraavalla etapilla - ja hymyllä.

Kello on 7.30 ja bussi käy jo Myllytullissa sijaitsevan Hyvän mielen talon vierustalla. Kuljettaja Hannu Kokko, eli Hanski vaan, ja Hyvän mielen talon vapaaehtoiset Katri Kemppanen, Tiina Joutila ja Raija Paasovaara nautiskelevat sen vieressä aamuaringosta ja siitä, että aamu kiire loppui juuri nyt. Talon henkilökuntaa ei vielä näy.

"Sain vielä illalla muistutusviestin, että muista tulla ajoissa paikalle, ettei jouduta suotta odottamaan. Ja että rusettibussin lähtö on tasan 7.30", Joutila nauraa.

Nyt nurkan takaa kiihruuttaa ensimmäinen talolainen. Järjestösihteeri Ritva Hiltunen porhaltaa bussiin ja varmistele kahvinkeittomahdollisuuksia.

Niitä ei tässä bussissa ole, pahottelee kuljettaja Hanski, mutta hyvittelee saman tien: "Jääkaappi kyllä löytyy." Se käy Hiltuselle, joka kääntyy hymyillen kannoillaan ja viipottaa lähikauppaan ostamaan kylmempiä tarjottavia.

Toisesta suunnasta bussin ovea

Hyvän mielen talolla on vuosittain noin 20 000 kävijäkontaktia. Viikkotasolla se tarkoittaa muutamaa sataa kävijää.

lähestyvät Hyvän mielen talon toiminnanjohtaja Solja Peltovuori ja tiedottaja Jani Laitinen. Heidän vanavedessään kulkee talon viestintäsuunnittelija Karoliina Hannula, joka on solminut päähänsä sävyväyyn punaiseen takkiinsa sopivan rusetin. Hän parahtaa nähdessään linja-auton: "Tätä pelkäsinikin. Tummennetut lasit!"

Kuljettaja-Hanski naureskelee, että yleensä niitä pidetään mieluisampina kuin ei-tummennettuja.

"En minä muuten, mutta kun olisi ollut näitä koristeita", Hannula harmittelee. Hän päätyy laittamaan bussin etuikkunaan muutaman värikkään Kierrätä hyvää mieltä -logon.

Sitä nyt ollaan menossa tekemään. Kierrättämään ja jakamaan hyvää mieltä. Hyvää mieltä tällä Hyvän mielen talon järjestämällä kierroksella konkretisoi rusetti, jonka mukaan bussikierroskin on siis nimetty. Ensimmäinen etappi on töihin saapuvan kaupunginjohtajan rusetointi heti aamulla kello 8.

Rusettibussi on kaupungintalon edustalla reippaasti etujassa. Luultavasti Matti Pennanen ei ole vielä

ennättänyt edes lähteä kävelemään kotoaan Etu-Lyötystä, mutta mitäpä siitä. Kiireettömyys on päivän epävirallinen teema.

"Vähän veikkaan, että meidän akataulu on tehty liiankin löysäksi", arvelee Laitinen.

Leppoisan odotuksen katkaisevat aikuisrockin esitähdit:

"Minulla on Juha Tapio täällä laukussa", naurahtaa Katri Kemppanen ja vastaa kännykkäänsä.

Juha Tapijon kollega, tosin nyt lihaa ja verta oleva oululainen Henry Ojutkangas kävelee bussille rannasta päin olallaan reppu ja kädessään kitarakotelo. Hyvän mielen talon kanssa paljon yhteisiä projekteja tehnyt Ojutkangas on päivän virallinen Hyvän mielen trubaduuri.

"Soita Paranoid", usuttaa Hanski.

"Eikö niin ruukata täälläpäin sanaa?"

"Joo", myöntää Ojutkangas. "Ja vähän kauempana se on se toinen biisi..."

"Ai Kuurankukkaa?"

"Just se!"

Kello alkaa olla jo lähempänä kahdeksaa. Peltovuori päättää, että kaupunginjohtajan rusetointi hoidetaan ulkona auringonpaisteessa, kun kahvia ei nyt voitukaan tarjota.



VATSAT VASTATUSTEN. Tiikkutöitä tekevä Katri Kemppanen on kätevä käsistään, joten hänet valitaan rusetoimaan Toripolliisi.



ENSIMMÄINEN ETAPPI. Solja Peltovuori rusetoi kaupunginjohtaja Matti Pennasen jo aamulla kahdeksalta.



TRUBADUURI. Hyvän mielen talon kanssa ennenkin yhteistyötä tehnyt muusikko Henry Ojutkangas lauloi ja soitti bussikerroksella siihen asti, että oli aika hypätä junaan.

HYVÄN MIELEN TALO ON AVOINNA KAIKILLE

- Hyvän mielen talo ry on mielenterveysyhdistys, joka auttaa toiminnallaan mielenterveyskuntoutujia ja heidän omaisiaan. Yhdistys on toiminut parikymmentä vuotta. Alun perin se oli lähinnä omaisten asialla, mutta nyttemmin kenttä on laajentunut. Talo on avoin kaikille kaupunkilaisille.
- Yhdistys on siirtynyt kansalaisjärjestöomaiseen suuntaan. Neuvontapalveluja järjestetään edelleen.
- Hyvän mielen talolla toimii esimerkiksi aktiivisia, itsenäisesti toimivia käden-taitoryhmiä. Talolla voi myös vain piipahtaa katsomassa vaikka taidenäytelyyn ilman, että osallistuu muuhun toimintaan millään tavalla.
- Viime vuosina hyvän mielen talolla on satsattu yhä enemmän mielenterveysongelmien ehkäisyyn. Yksi keino on kulttuuri ja luovuuden käyttäminen. Toimintaan on saatu hyvin mukaan esimerkiksi ammattitaitoilijoita.
- Lisää tietoa löytyy osoitteesta www.hyvanmielen-talo.fi.

Kaupungintalon edustalle aikova joukko on heti aluksi kompastua töihin menevään Pohjois-Pohjanmaan museon väliaikaiseen johtajaan Pasi Kovalaiseen, joka on kirjoittanut Hyvän mielen talon rakennuksen historiikkiin.

"Jaa, teillä on oikein kamerakin täällä", Kovalainen huomaa.

"Ai ihan senkö takia sinä tähän sauit", hauskuttaa tiedottaja Laitinen.

Kovalaisen vanavedessä saapuu myös kaupunginjohtaja Matti Pennanen, jolle Henry Ojutkangas soittaa puistonpenkiltä istuen akustisesti Good Morning Bluesin.

Sen jälkeen Peltovuori kertoo Pennaselle muutaman sanasen päivän teemasta. Pennasen mielestä mielen hyvinvointi on tärkeä asia.

"Tällaisena liikunnanharrastajana mietin, että mikä yhteys mahtaa olla mielen pahoituvoinnilla ja liikuttamattomuudella. Liikunnassa kun on myös tämä sosiaalinen puoli", Pennanen pohdiskelee ja sanoo, että haluaisi lisätä liikuntaa myös peruskoulujen opetusohjelmaan.

Rusettibussilaiset nykytelevät, sillä kylähän mielen ja kehon hyvin-

vointi tukevat toisiaan.

Kaupunginjohtaja vaihtaa sinivalikoisen kravattinsa Peltovuoreen tarjotun solmukkeeseen, eli rusettiin, jonka nauhaa täytyy pidentää. Ja sitten on jälleen Ojutkangan vuoro.

Kaupungintalon työntekijät kävelivät töihin katseet epätavalliseen seurueeseen nautittuina. Ottaapa joku kännykkäkameralla kuvankin. Tavallisuudesta poikkeava riitti kutsuu paikalle myös kaupunginhallituksen varapuheenjohtajan Kyösti Oikarisen, joka saa tuota pikaa rintaansa Kierrätä hyvää mieltä-pussin.

Herrat lupaavat viedä kaupungintalolle oman osansa hyvää mieltä ja aikovat pistää jakoon Peltovuoreen ja Hannulan ojentaman korillisen pinssejä.

Bussi starttaa kohti seuraavaa etappia eli kauppahallia jo kymmenen yli kahdeksan.

"Kyllähän tällainen jää niin eri tavalla ihmisten mieleen kuin pelkkä sähköpostitiedottaminen!" iloitsee Hannula.

Ohjelman mukaan kauppahallissa tarvitsisi olla vasta yhdeksältä, joten Laitisen oletus aikataulun löysyydestä näyttää pitävän paikkansa.

"Jospa joisimme aamukahvit siellä, kun se ei nyt täällä bussissa onnistunut", ehdottelee Peltovuori ja lupaa tarjota kierroksen.

Sitä ennen rusetoidaan Toripolliisi. Solja Peltovuori kertoo, että lupa rusetoimiseen on pyydetty Oulun taidemuseolta, ja se myönnettiin neljäksi vuorokaudeksi. "Yleensä patsaalta riisutaan kaikki sille laitettut koristukset. Pitää vain muistaa käydä ottamassa rusetti pois sitten perjantaina."

Polliisi pönöttää jäyhänä, kun Peltovuori, Karoliina Hannula ja Katri Kemppanen ripustavat pirtään oranssia pilkkukangasta sen kaulaan.

"Tässä ollaan vatsat vastakkain", hymyilee rusettia hyvän mielen rintamerkillä varustellen viimeistelevä Kemppanen.

Kun rusetti on paikallaan, Kemppanen astuu muutaman askeleen taaksepäin ja ihastelee: "Ihanan iloisen värinen tuo kangas."

"Miehekäs", tuumaa Jani Laitinen ja naurattaa bussilaisia. "Kyllä se Toripolliisinkin imago vähän pehmenee tuollaisella rusetilla."

Ensimmäinen kauppahallissa näkyvä porukka on perinteinen ukko-

kööri - toriparlamenti.

Nyt rusettiväelläkin on aikaa turista heidän tapaansa kauppahallissa, sillä seuraava etappi kutsuu vasta puolentoista tunnin kuluttua.

Ojutkangas kysyy kahvilasta soitotulvan ja säestä herraporukan ru-pattelu akustisesti. Koreista jaetaan aamukahveja nauttiville rusettipinssejä, ja tiedotepinkkakin ohenee.

Joutila uskoo, että pinssejä jakamalla pääsee juttelemaan ihmisten kanssa paremmin kuin pelkkää lento-lehtisiä tarjoamalla.

Laitisen mukaan pinssit ovat arvostettua tavaraa. Huuto.netissäkin on myynnissä yksi Hyvän mielen talon vanhalla logolla varustettu rintamerkki. Eurolla lähtisi.

"Paras näistä meidän pinsseistä kuulemani juttu on se, että samaan aikaan kun noita jaettiin Hyvän mielen talolla ilmaiseksi, joku kiersi kauppaamassa niitä naapurustossa ovelta ovelle 50 sentillä", Laitinen kertoo ja kysyy vieressä istuvulta Hil-tuselta: "Paljonko nuo Ritva muuten maksavat?"

"Noin 50 senttiä kappaleelta." "Tavallaan omakustannehinta!"

REPORTAASI: Rusettikampanja jalkautui Ouluun

Vapaaehtoisena kohtuuden rajoissa

Hyvän mielen talolla toimii jopa 120 vapaaehtoista. Osa heistä vetää erilaisia ryhmiä, toiset osallistuvat pelkästään tapahtumiin.

Toiminnanjohtaja Solja Peltovuoren mukaan suurella osalla vapaaehtoisista on itsellään kokemus sairautensa esimerkiksi masennukseen tai muuhun mielen sairauteen.

"Meillä on myös opiskelijoita, jotka suorittavat talossa harjoittelun ja haluavat sitten jäädä vapaaehtoisiksi."

Hyvän mielen talo toimii myös linkkinä sairauden ja terveyden sekä sairaiden ja terveiden välillä. Vapaaehtoiset käyvät puhumassa Hyvän mielen talosta esimerkiksi psykiatrien sairaanhoidon potilaille.

"Moni on ollut ihmeissään, että tällainen paikka on olemassa. Ettei tarvitsekaan tarttua paperisotaan yksin", kertoo vierailuja laitoksissa ja alan oppilaitoksissakin tehnyt vapaaehtoinen Tiina Joutila.

Joutila itse sairautui masennukseen burn outin kautta seitsemän vuotta sitten, eikä hän ole vielä täysin parantunut. Hyvän mielen talon vapaaehtoistoiminnan kautta hän kokee saavansa mielekäästä ja eritoten järkevää tekemistä. Hän on mukana talon viestintätiimissä, jossa hän voi hyödyntää myös saamaansa koulutusta. "Ja työkennellä kohtuuden rajoissa."

Pudasjärvisellä Katri Kemppasella

on takanaan masennus. Epäonnistunut leikkaus vei sairaanhoitajan työkyvyn ja toi vastukseksi kroonisen kivun. "En halunnut jäädä eläkkeelle tässä iässä, ja vapaaehtoistyön kautta koen, että minulla on vielä annettava ammatillisestikin."

Kemppanen käy Hyvän mielen talolla pari kolme kertaa kuukaudessa ja kävisi enemmänkin, jos asuisi lähempänä. Hän on vapaaehtoisfoorumin puheenjohtaja, Hyvän mielen talon prospect-ohjaaja ja kokemuskouluttaja ja osallistuu tapahtumiin sekä järjestäjänä että vierailijana.

Samalla tavoin tuntee seitsemän vuotta Hyvän mielen talolla vapaaehtoistyötä tehnyt Raija Paasoavaara.

Hänkin on mielenterveyskuntoutuja.

"Saan täältä niin paljon, etten pärjääsi ilman Hyvän mielen taloa. Se on eheyttänyt ja voimaannuttanut minua enemmän kuin mikään muu", Paasoavaara kehuu.

Paasoavaarasta tuntuu, ettei hän oikeastaan tee paljon mitään, mutta kun tehtäviä aletaan listata, listasta tulee todella pitkä. Hän käy puhumassa eri paikoissa, on vapaaehtoisfoorumin varapuheenjohtaja, vetää omaisten porinapiiriä, on sekä kokemus- että prospect-kouluttaja...

"Mieheni omaishoitajana tarvitsen tällaisia irtiottoja. Olen nyt 53-vuotias ja aion jatkaa vapaaehtoisena eläkeikään saakka."

"Moni on ollut ihmeissään, että tällainen paikka on olemassa."

Tiina Joutila



KORISTE RINTAPIILEEN. Täyspotin pelisalin asiakaspalvelijat Tuomo Kulluvaara (vas.) ja Jan-Erik Bäckström saivat Karoliina Hannulalta vähän väriä tummapuhuvuvin työilveihinsä.



DIPLOMISTI. Kulttuuripersoona Markus H. Korhonen oli Hyvän mielen talon väen mielistä ilahduttanut oululaisia eniten. Taustalla toiminnanjohtaja Solja Peltovuori.

Talon vapaaehtoiset Katri Kemppanen ja Raija Paasoavaara lähtevät pinniskorien kanssa jakamaan tietoa tempauksesta - ja Hyvän mielen talosta. Ohi kulkijansa Kemppanen huikkaa, että ihmiset suhtautuvat näin aamutuuhan vähän nihkeästi.

Kahvilassa äijäkööriin varautunut suhtautuminen tosin muuttuu, kun porukkaan istahtaa Hyvän mielen talolla kursseja vetänyt kaveri, joka kannustaa seuruettaan tutustumaan toimintaan. Äkkiä pinnist ovatkin haluttua tavaraa, niitä viedään vaimolekin.

"Vähän hämmennyttiin vain, kun yhtäkkiä pelmahti niin paljon hymyileviä naisia."

Samoihin aikoihin nurkan takana Kemppanen saa toisenlaista palautetta. Nainen, jolle hän tarjoaa pinnisiä, kysyy, että olletteko te niitä mielenterveysihmisiä. Kemppanen myöntää ja nainen kilahtaa.

"Hän oli todella vihainen ja sanoi, että kaikki mielenterveyspotilaat ja heidän kanssaan työskentelevät pitäisi viedä avantoon ja pistää kiviä perään. Todella inhottava tilanne", Kemppanen kertoo myöhemmin bussissa.

Paasoavaara näki tilanteen ja pahoiti-

"Mitähän meistä kuvitellaan? Et-tä istutaan porukalla bussissa kirveet kädes-sä vai?"

Tiina Joutila

teele Kemppaselle, ettei voinut olla avuksi.

"Ei se mitään. Hän lähti itse pois, kun oli saanut purkaa asiansa."

Mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia kohtaan on vielä paljon ennakkoluuloja. Osa suhtautuu heihin kauppaohjelmien kaltaisesti ja osa saattaa paljastaan ennakkoluuloisuutensa ohimennen. Esimerkiksi vapaaehtoisfoorumi on järjestämässä Liikuta minua -päivänä eli 13. toukokuuta kiertokoulun ulkopäiväkahvintilaisille psykiatrian osaston potilaille. Kun retkelle soiteltiin opasta, puhelimien vastannut ihminen oli tuumanut, että kukahan se meiltä uskaltaisi tulla kyytiin. Uskaltaisi.

"Mitähän meistä kuvitellaan? Et-tä istutaan porukalla bussissa kirveet kädes-sä vai?" ihmettelee Joutila ja naurattaa muita masennustaistaisia vapaaehtoistyöntekijöitä.

Kas, nyt ollaankin jo Limingantullissa, vähän etuajassa. Tällä pisteellä on tarkoitus rusetoida ja kiittää henkilökohtaisesti Arinan toimitusjohtajaa Veli-Matti Puutiota, joka vastikään lahjoitti 50-vuotislahjarahansa Hyvän mielen talolle lasten ja nuorten

toimintaan. Sankaria ei vielä näy, mutta kuljettaja Kakko tietää, miltä tämä näyttää. Vanhoja armeijakavereita kun sattuu olemaan.

Sieltäpä Puutio jo saapuikin. Bussillinen kajauttaa hänelle Paljon onnea vaan -onnittelelaulun. Vastaanotto saa miehen hämmentymään.

Peltovuori kiittää Puutiota tämän lahjoituksesta. "Ja nyt olisi vielä selainen juttu, että tuosta kravattista pitäisi luopua", toiminnanjohtaja sanoo toimitusjohtajalle.

"Mikäpä siinä, jos saajotain tilalle." Laitista kiinnostaa, miten Puutio päätyi tekemään lahjoituksensa juuri Hyvän mielen talolle.

Puution mukaan lahjoituksesta voi oikeastaan kiittää hänen lähipiiriään, joka sai sankarin pään kääntymään juhlien pidon suhteen.

"Ajattelin ensin, että en järjestä mitään."

Puutio oli halunnut, ettei niiden, jotka halusivat muistaa häntä, tarvitsi miettiä lahjaa, vaan kukin voisi antaa haluamansa summan jonkin hyvän asian eteen. Ja kun kourallinen lähisukulaisia aina vaimoa myöten on mielenterveysalan ammattilaisia, rahojen suuntaaminen ennaltaehkäi-

sevään työhön oli loppujen lopuksi helppo valinta.

"Teidän työne on tärkeää, vaikka se ei olekaan saanut hirveän paljon julkisuutta."

Hyiseksi muuttunut Oulun viima tunkee bussiin ja kangistaa soittajan sormia. Kuljettaja sulkee ovet, ja Ojutkangas esittää Willie Nelsonin On The Road Again -kappaleen.

Matka jatkuu sateen vihmöissä bussin ikkunoita.

Saavumme Äimäraution raviradalle -hyvissä ajojin. Hevosurheilukeskus otettiin yhdeksi vierailukohteeksi oikeastaan 23 vuotta raveissa kulkeneen Jani Laitisen ehdotuksesta. Taustalla on tosin sekin, että hevoset ja hevosurheilu kiinnostavat ja auttavat monia kuntoutujia.

"Se, että saa olla hevosten kanssa tekemisissä, ylläpitää henkistä hyvinvointia", Laitinen tietää.

Hevosten ja mielenterveyden ympärille on perustettu myös valtakunnallinen Pollesta potkua työelämään -yhdistys, joka on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys. Pollelun taustalla on tukea kuntoutumista ja edistää mielenterveyttä sosiaalipeda-

gogisella hevostoiminnalla ja muulla vertaispuhalla.

Osa mielenterveyskuntoutujista voi myös saada mahdollisuuden osallistua hevostouhuihin, kuten ratsastukseen ja hevosenhoitoon, osana terapiaansa.

Pienen odottelun jälkeen Pohjolan hevostävien toimistotyöntekijä **Johanna Kallinen** nousee bussiin opastaakseen kuljettajan kohti taloja, joista yhdessä odottavat jo seuraavat rusetoitavat: Oulun ravirataa pyörittävän Pohjolan hevostävien uusi toiminnanjohtaja **Reijo Ylitalo** ja kuusivuotias ravuri, lämminveritamma **Wilma Wildcat**.

"Ptruuptruuu!" raviohjastajankin toimintu Kallinen nojaa bussin etupenkkiä taaksepäin ja topputuulee Hanskin kaasujalkaa kuin hevosta, kun bussi meinaa sujahtaa ohi oikean risteysken.

Ylimpänä rusetoitajana toimintu Peltovuori ei ole kovin tottunut hevosiin ja onkin iloinen, että Kallinen lupautuu sitomaan rusetin hevosen kaulaan Ylitalon avustuksella. Rusetoitumin lomassa Kallinen ja Ylitalo kiusuvat Hyvän mielen talon väen vieralemaan lounasraveihin.

"Jos tulisit vielä vähän aikaisemmin, voisimme järjestää kieroksen täällä tallellakin", Kallinen ehdottaa ja saa myöntävän vastauksen melkein ennen kuin ehtii lopettaa oman lauseensa.

Pian bussi jatkaa kohti kaupunkia.

Ohoi! Ei voi kuin ihmetellä hyvää tauria. Kuljettaja löytää bussille parkkipaikan Isotakadulta heti seuraavan kohteen eli keskustan Täyspotin edestä. Nyt ei mennä syöttämään kolikoita masinaan vaan käyttämään Raha-automaattiyhdistystä saadusta tuesta.

"Raha-automaattiyhdistys on Hyvän mielen talon toiminnan päättökija, ja aika harvoin tulee tilaisuus käydä kiittämässä henkilökohtaisesti", Karoliina Hannula selittää.

Alue-esimies **Jukka Mäki-Runsas** saapuu vastaanottamaan rusettibussilaiset ja kertoo, millaiset pelit kiinnostavat raha-automaateilla pelaavaa kansaa eli Hyvän mielen talon rahoittajia.

"Tällä hetkellä suosituin uutuu on tämä Kulta-Jaska", Mäki-Runsas tauttaa pelikonetta. Hän uskoo Jaskan suosion syyksi sen, että siinä on mahdollisuus saada myös bonuspelejä.

Parissa minuutissa Täyspotin asiakkaiden ja henkilökunnan rintapielellin alkaa ilmestyä Hyvän mielen rusettipinnsäjä.

Mäki-Runsas pyytää Hyvän mielen talon väkeä esittäytymään Täyspottiin, joskus tässä.

"Nostamme esille avustuskohteita aina silloin tällöin. Viimeksi täällä oli Oulun ensi- ja turvakoti, ja kesäkuun alussa on tulossa Settlementiyhdistys."

Mäki-Runsas mukaan moni vakioasiakkaista on ollut iloisesti yllättyneyt siitä, kun on saanut tutustua kohteeseen, jonne heidänkin eurojaan väistämättä ohjautuu.

Rusettibussin kytkin nousee viimeisen kerran.

Paasovaara tuumaa, että pitäisi mielellään seuraavana päivänä vapaata, kun Hyvän mielen talon loppuviikon ohjelma alkaa näytellä niin tiiviiltä.

Toiminnanjohtaja **Solja Peltovuorta** naurattaa. Etä vapaaehtoisetkin joutuvat pitämään huolta vapaapäivistään. "Ja lomistaan!"



RUSETTI RAVURILLE. Pohjolan hevostävien Reijo Ylitalo ja Johanna Kallinen kietäisevät Hyvän mielen talon tervehdyksen **Wilma Wildcatin** kaulaan.

"Se, että saa olla hevosten kanssa tekemistä, ylläpitää henkistä hyvinvointia."

Jani Laitinen

"Silloin pidän lomaa, kun tekni olet keksälomalla", Paasovaara tuumaa. Tiina Joutila ottaa puheeksi vielä Veli-Matti Puution lahjoituksen.

"Kun hän aloitti, että 'suvussa on monta' -lauseen, olin aivan varma, että se jatkuu sanalla 'mielenterveyskuntoutujaa'. Heitä kun alkaa olla niin monella jo suvussa tai muuten lähipiirissä."

"Tai sitten ei saa tietää, vaikka olisitkin", Laitinen sanoo paljonpuhuvasti.

Kello 12.10 kuljettaja ottaa käteensä mikrofonin ja toivottaa kaikille vielä jatkosakin hyvää mieltä. Olemme viimeisellä etapilla, eli Hyvän mielen talolla, tapamme mukaisesti hyvissä ajoin.

Viimeisellä etapilla juodaan pullakahvit, hyvän mielen ja Markus H. Korhosen kunniaksi. Hyvän mielen talon väki oli näet miettinyt seuraavaa kunniakirjan saajaa ja pähkäillyt, kuka olisi lahjuttanut kaupunkilaisia pitkään ja ansiokkaasti. Väki päätyi paikalliseen kulttuurivaikuttaja Korhosen.

"Ihmisten välisen vuorovaikutuksen tarkalle havainnoijalle ja hyvän mielen kierrättäjälle", Peltovuori lu-

kee saatesanat.

Korhonen on ilahtunut ja pitää ensimmäin puheen sitten vuoden 2007 lopulla sattuneen liikenneonnettomuuden, jonka seurauksena hän sai vakavan aivovaurion.

Kuten moni mielenterveyskuntoutuja, myös puhe- ja muistihäiriöistä kärsivä Korhonen on huomannut ystävien vähentyneen vammaan ja toipilasajan myötä. Aivan kaikkia hän ei enää tunnista, mutta jotkut hänen tuntemansa henkilöt saattavat kävellä vastaan ja katsoa suoraan hänen lävitseen.

"Välillä on käynyt mielessä, minne ne ystävät katosivat."

Kuulijat tietävät, mitä Korhonen tarkoittaa. Täältä Hyvän mielen talolta löytyy vertaistukea.

Valtakunnallista Hyvän mielen viikkoa vietetään vuosittain aina viikolla 17. Tämänvuotisen rusettikampanjan tavoitteena oli muistuttaa siitä, että antaisimme aikaa läheisillemme ja yhdessäololle ja että ajattelisimme sydämellämme ja etsisimme asioista ja ihmisistä hyviä puolia. Vuonna 2011 on myös Euroopan vapaaehtoistyön vuosi.

"Tuntuu, että monet (varsinkin terveyskeskus)lääkärit olettavat, että jokaisella mielenterveyskuntoutujalla on jonkinlaista Münchausen-oiretta, että sairaukset eivät ole todellisia, vaan niillä yritetään saada jonkun huomion tai hoivavietti haltuun. Mutta niinhän se on, että jos jokainen lääkäri aina tutkisi jokaisen oireen loppuun asti, terveyskeskusten jonot kasvaisivat hallitsemattomiksi."

Latvakakkonen

"Hyvät ystäväni ovat sanoneet, että ennen sairastumistani hellä oli ennakkoluuloja, koska ei ollut tietoa. Sairaudesta tuleminen lähelle avasi silmiä, kun huomasi, että 'tavallinen' ihminenkin voi sairastua. 'Hyvänä' ennakkoluulona muutama on luullut, että olen parantunut täysin, koska ovat nähneet minut huonossa voimissa, eivätkä he tiedä sairauden olevan krooninen."

Nainen, 23v.

"Netissä keskustelupalstalla kysyttiin, että voisitteko olla parisuhteissa mielenterveyskuntoutujan kanssa, ja useimmat vastasivat kielteisesti."

"Mielenterveyskuntoutajat ovat väkivaltaisia."

"Mielenterveyskuntoutajat eivät käy työssä eivätkä harrasta."

"Mielenterveyskuntoutajat kohtelevat lapsiaan huonosti."

Nainen, mielenterveysyhdistyksen työntekijä

"Edelleen kuvitellaan, että mielenterveyskuntoutajat olisivat jotenkin vaja-älyisiä. Liian usein kuntoutujia kohdellaan kuin isoa lasta. Heitä holhotaan ja säälitään. Aito kuntoutujalahjoitus on vielä kaukainen haave. Todellisuudessa kuntoutujissa on erittäin älykkäitä ja fiksuja tyyppejä, joiden älyllisiä resursseja ei osata käyttää yhteiskunnassa."

Mies, mielenterveysyhdistyksen työntekijä

"Esitellessäni ensimmäistä kertaa ystäväni yhdistyksen tiloja ja toimintoa esittelykierroksen alussa käytävällä meitä vastaan tuli talon kävijöitä. Vaihdoin heidän kanssaan kuuluisia. Kun ja koimme matkaa ystäväni kanssa, hän kuskasi minulle: 'Kulkevatko ne täällä vapaina?!'"

"Yhdistyksemme talon ympärillä on kerrostaloja, ja eräänä päivänä sain puhelun naapuritalosta. Soittaja oli nainen, joka oli suvautunut tupakoitsijoihin, jotka olivat yhdistyksemme edessä. Nainen suodatti suuttuneena sydäntään monesta asiasta, ja loppujen lopuksi eniten häntä suuttuttivat hoidot, jotka olivat kuulemma meidän talosta. Hoidot!!!!"

Hilleri

