

3/2017



Syksyn lehden teemoina halloween ja tupakoinnin lopetus

- 3 M1: Asiaa hoitokoordinaatiosta
- 4 Sarjakuva tupakoinnin lopettamisesta
- 6 Poliittikanurkkaus
- 7 Torstain toiminnallinen ryhmä ja syysruno
- 8 Ryhmätoiminnot
- 10 Halloween on suosittu juhla nuorison keskuudessa
- 13 Mölkkyimestaruus
- 14 Kaiku-kinon halloween-elokuvat
- 16 Runo



14

Kaiku-kinossa on listattu halloweenin teemaan soveltuvia elokuvia.



10

Halloweenia vietetään lokakuun viimeisenä päivänä.

4-6



Tupakointiteemaa käsitellään poliittikanurkkauksessa ja sarjakuvassa.

INFO

P-K:n sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä MiePä- palvelut

Torikatu 30 B, 3. krs, 80100 Joensuu
Avoinna ma–pe 8.00–16.00,
puh. (013) 330 4600, fax. (013) 318 068

Hoitokoordinaattori

Arkisin klo 8.00–15.45
puh. 013 330 9650

Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Tikkamäentie 16, L1-talo, P-kerros.
Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä
ma–su 8–21, puhelin 013 3302132. Kello 21 jälkeen
puhelut kääntyvät kriisiosastolle. Tai käymällä
yhteispäivystyksessä.

Päihdepäivystys 8-16 Puh. (013) 330 8003

E-reseptin saamiseksi asiakas soittaa joko omalle
hoitajalleen tai toimistoon toimistoaikana kaksi viikkoa
ennen kuin lääkkeet loppuvat. Uusinta sähköisesti,
asiakkaalle tulee tekstiviesti, kun lääkäri on uusinnut
reseptin. Reseptin uusiminen onnistuu myös Kanta-
palvelun kautta www.kanta.fi

Entiset sähköpostit, joiden päätte on @jns.fi tai
@pkssk.fi, ovat muuttuneet muotoon @siunsote.fi

1 Henkilö Tiedot	Nimimerkki /Tagi (myös tunnetut aliakset)		
	Juha, Erja, Raili ja Markus		
	Lempiväri	Kengän numero	Horroskooppi
Muuta mainittavaa			
Terveisiä hoitokoordinaattoreilta!			
2 Esitiedot	Tarkkailtava henkilö on päästänyt suustaan seuraavia lausumia		
	<p>Siun Soten teettämässä asiakaskyselyssä nousi esiin, ettei mielenterveys- ja päihdepalveluita löydä helposti. Yhteystietoja oli vaikea löytää, saati sitten tietää, mihin numeroon ja kenelle soittaa. Tästä syystä Mielenterveys- ja päihdepalvelut otti 1.6 käyttöön kaikilla palvelualueilla uuden puhelinpalvelun. Hoitokoordinaattori on henkilö, jolle voi soittaa kiireettömän hoidon arvion tarpeessa oleva asiakas, neuvoo tarvitseva omainen tai virkamies-taho. Hoitokoordinaattori tekee kiireettömien hoitojen arvioita ja ohjaa asiakkaan oikeanlaisen avun piiriin, sekä neuvoo ja ohjaa omaisia ja virkamies-tahoja eteenpäin mielenterveyttä ja päihdeongelmia koskevissa asioissa. Hoitoon pääsy on siten vaivat-tomampaa, samoin neuvonnan saaminen.</p> <p>Aluksi hoitokoordinaattorit ovat toimineet alueellisesti jakautuen omille palvelualueilleen. Palvelua on nyt kehitetty siten, että hoitokoordi-naattoritoimintaa ollaan keskittämässä kokonaan Miepä-palveluiden keskiselle alueelle Joensuuhun. Itäinen hoitokoordinaatiotoiminta siirtyi jo syys-kuussa osaksi keskisen alueen palvelua, lokakuussa siirtyy läntinen alue, marraskuussa eteläinen ja joulukuussa pohjoinen alue. Päihdepalvelukeskus jatkaa edelleen omaa hoitokoordinaattoripalveluaan päihdepalvelukeskuksessa, ja sinne voi ottaa suoraan yhteyttä päihdeasioihin liittyvissä asioissa. Toki ensikontaktin voi ottaa myös keskisen alueen hoitokoordinaattoriin.</p> <p>Hoitokoordinaattori, kotoisasti hoiko, arvioi siis kiireettömän hoidon tarvetta ja antaa myös muuta tarvittavaa palveluohjausta. Keskisellä alueella työskentelee jo yksi kokoaikainen hoitokoordinaattori, jatkossa heitä on kaksi tarvittavine sijaisineen. Toisen työntekijän irrottamiseksi hoitokoordinaattoripalveluun tehdään jo kovasti töitä. Keskisellä alueella soittajia palvelee lähihoitaja Juha Tanskanen, ja jatkossa hänen työparinaan työskentelee sairaanhoitaja Erja Tauriainen. Sijaisuuksista vastaavat tällä hetkellä sairaanhoitaja Raili Sorsa ja apulaisosastonhoitaja Markus Rautavuori. Käyttöön on tullut niin kutsuttu OC-järjestelmä, mikä</p>	<p>jatkossa mahdollistaa kahden työntekijän saman-aikaisen työskentelyn. Toisen hoikon ollessa varattu puhelu siirtyy vapaana olevalle. Toki ajoin saattaa joutua hetken jonottamaan palveluun.</p> <p>Palvelu on saanut paljon kiitosta, myös uusi käytäntö, missä työntekijä lomien ja pidempien poissaolojen ajaksi siirtää puhelunsa hoitokoordi-naattorille. Siten mahdollistuu vaikkapa reseptien uusinta, vaikka omahoitaja olisikin poissa. Hoikolle saa toki näissä tilanteissa soittaa ihan suo-raankin, kun tietää, että hoitaja on vaikkapa lomalla, mikäli tarvitsee ohjausta tai neuvontaa. Hoitokoordinaattori palvelee arkisin klo 8-15.45 välisenä aikana. Muina aikoina soitetaan, kuten ennenkin, tehostetun avohoidon yksikköön. Päivystys ja tehostettu avohoito palvelevat kuten ennenkin myös kaikissa akuuttihoitoa vaativissa tilanteissa. Päihdesairaanhoidajan palvelut ovat nykyisellään arkisin virka-aikaan saatavilla myös yhteispäivystyksessä.</p> <p>Hoitokoordinaattoripalvelua kehitetään jatku-vasti vastaamaan asiakkaiden palvelutarpeita. Ensi vuonna käyttöön tulee tekstiviestikysely saadusta palvelusta. Toivommekin paljon vastauksia, koska kehitämme palvelua saadun palautteen perusteella. Uutena palvelumuotona on tulossa chat-palvelu, eli hoikoon voi ottaa yhteyttä myös chatin väli-tyksellä, jos se tuntuu itsestä helpommalta tavalta ottaa yhteyttä kuin soittaminen. Hoitokoordinaat-tori on ollut erittäin suosittu uusi palvelumuoto. Puheluita tulee tällä hetkellä pelkästään keskisellä alueella noin 20 puhelua päivässä; alueiden yhdis-tyessä määrä entisestäänkin kasvaa. Ei tarvitse koskaan miettiä, missä asiassa voi hoikolle soittaa. Hoiko on valmis auttamaan kaikissa hoitoon liit-tyvissä kysymyksissä.</p> <p>Ota rohkeasti yhteyttä.</p> <p>Terveisin hoikot, Juha, Erja, Raili ja Markus</p>	

LOPETUS ON UUSI ALKU





Tupakointi – yksilön vai yhteiskunnan ongelma?

Otsikko on harhaanjohtava, koska näyttää selvältä, että tupakointi on sekä yksilön että yhteiskunnan ongelma. Tupakoinnin liitännäissäisongelmat, kuten vakavien sairauksien hoito tai pitkittyneistä hengitystieinfektioista johtuvat poissaolot työpaikoilta näkertävät niin yritysten kuin kuntien ja valtionkin kassaa. Tästä syystä tupakalle onkin asetettu melkoinen haittavero. Toisaalta sillä pyritään kattamaan tupakoinnista johtuvien sairauksien hoitokuluja edes osittain ja yhtäältä ohjaamaan yksilöä tupakoinnin lopettamiseen.

Asia ei kuitenkaan ole aivan niin yksinkertainen. On otettava huomioon, että tupakkariippuvuutta on usein osuvasti tutkimuksissa verrattu heroiiniriippuvuuteen. Tupakan hinta, oli se kuinka korkea tahansa, ei estä tupakointia silloin, kun siihen on voimakas henkinen ja fyysinen riippuvuus. Haittavero on toki tarpeen, enkä kritisoi sen olemassaoloa millään lailla. Totuus on kuitenkin, että lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet sosioekonomisen aseman vaikutuksen päihteiden käyttöön. Kaikkein heikoimmassa taloudellisessa asemassa olevat käyttävät päihteitä, kuten tupakkaa, enemmän kuin hyvin toimeentulevat. Tähän on etsitty syitä muun muassa tietynlaisesta näköalattomuudesta ja toivottomuudesta suhteessa omaan elämään: kun voimat ja taloudelliset resurssit ovat vähissä, ei jakseta huolehtia itsestä, ruokavaliosta, liikunnasta tai päihteettömyydestä.

Terveyserot kasvavat tuloerojen mukana jatkuvasti. Tätä asiaa ei ratkaise pelkkä valistus tai haittavero päihteille ja epäterveelliselle ruualle. Ongelma on syvemmällä. Mielestäni jokaiselle yksilölle tulisi taata mahdol-

lisuus lopettaa taloudellisesta tilanteesta riippumatta. Konkreettisena toimenpiteenä laskisin nikotiinikorvaustuotteiden hintaa huomattavasti alemmalle tasolle. Erilaiset ilmaiset vertaisryhmät lopettajille ovat myös hyvää edistystä, kunhan vain saataisiin tieto niistä kulkemaan myös heille, jotka eivät kuulu työterveyshuollon terveystarkastusten piiriin. Lisäksi olisi edelleen huolehdittava kaikkein heikoimmassa asemassa olevien terveydestä ja elämän mielekkyydestä. Jatkuvien kiristysten ja leikkauksen myötä ihmiset putoavat yhä syvemmälle kuoppaan. Hinnan siitä maksaa niin yksilö kuin yhteiskuntakin.

Loppuun hyvä uutinen. Vaikka valistus ei varmasti-kaan tehoa niin hyvin koko ikänsä polttaneeseen ja vaikean riippuvuuden kehittäneeseen yksilöön, on se tehonnut nuoriin. Nuorista yhä harvempi käyttää mitään päihteitä. He ovat usein raittiita ja savuttomia. Tulevaisuus näyttää siltä osin hyvältä niin yksilöiden kuin yhteiskunnan kannalta. Tupakointiin on saatu sille aiheellisesti kuuluva stigma. Nyt pitää vain huolehtia siitä, että kaikilla on yhtäläinen mahdollisuus saada apua lopettamiseen, oli kyseessä sitten työterveyshuollon piirissä oleva lakimies tai vähävarainen pitkäaikaistyötön. Olisiko tässä Siun sotelle uusi projekti: tupakoinninlopettamiskampanja, jossa sekä ryhmäseuranta että aluksi korvaustuotteet ovat ilmaisia. Annetaan mahdollisuus terveempään elämään kaikille: heille, joilla menee hyvin sekä myös heille, joille tupakka voi olla päivän ainoa piristys.

Tanja Soininen

Näin minä vähensin

Mitä jos lopettaisin, tai edes vähentäisin? Minä päätin vähentää tupakointia, ja onnistuinkin – ainakin toistaiseksi. Tämän vuoden huhtikuun alussa käytin nikotiinilaastaria viikon verran, ja pääsin noin kuukaudeksi kokonaan irti tupakasta. Ja kuten suunnitelmiini jo alun perin kuuluikin, sallin itselleni vapun jälkeisestä viikonlopusta alkaen tupakoinnin viikonloppuisin alkoholin käytön yhteydessä. Pidin taukoa myös alkoholin käytöstä huhtikuun ajan. Näin minä onnistuinkin vähentämään kolmesta askista viikossa keskimäärin ehkä noin 15 tupakkaan viikossa, eli noin neljännekseen.

En siis aikaisemminkaan polttanut kovin paljon, ja nyt siis todellakin aika vähän. Nikotiinin vieroitusoireet ovat tässä viiden kuukauden aikana lähes kokonaan poistuneet, ja jos jotain vieroitusoireita tulee viikonloppuisin polttamisesta, niin ne kärsitään siinä samassa,

missä alkoholin aiheuttama krapula. Jos viikolla tekee mieli tupakkaa, voi aina lohduttautua sillä, että viikonloppuna saa taas polttaa.

En suosittelen tällaista kuitenkaan kenellekään, sillä näin menetellessä saattaa jäädä koukuun alkoholin ja tupakan yhteiskäyttöön. Minä en nykyisin polta, jos alkoholia ei ole tarjolla, enkä myöskään juo alkoholia, jos tupakat eivät ole matkassa. Niin onkin hyvä, sillä näin ollessa voin olla irti molemmista. Pidän myös parin viikon taukoja parin kuukauden välein molemmista vähentääkseni riippuvuutta molempiin, ja muutenkin ihan vain terveyden kannalta.

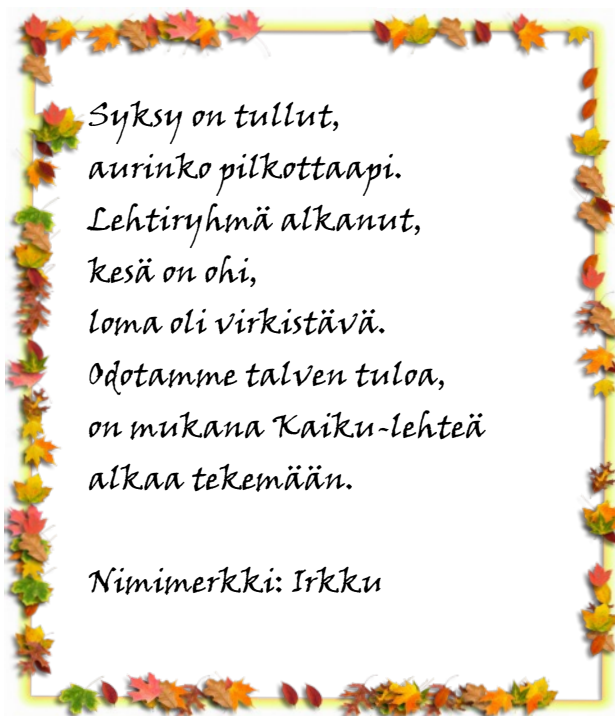
Nimimerkki: Sinnittelijä

Torstain toiminnallinen ryhmä, syksy 2017

- 17.8. Suunnittelua
31.8. Biljardi Cosmicissa
7.9. Minigolf/Pelit
14.9. Minigolf Kuntokeitaalla
21.9. Levyraati Torikadulla
28.9. Keilaus Cosmicissa
- 5.10. Shoppailu/kirpputori
12.10. Rentoutus, Torikadulla
19.10. Ruokailu Hyveessä ja Paheessa
omakustanteisesti
26.10. Puuhakerta Torikadulla (*askartelua yms.*)
- 2.11. Kuntokeitaan sulkapallo & pingis, omavastuu 5 euroa. Ilmoittautuminen Suville 30.11. mennessä. Kokoontuminen Kuntokeitaalla klo 16.
- 9.11. Elokuviin meno, omavastuu 5 euroa. elokuva varmistuu myöhemmin. Ilmoittautuminen Suville, kokoontuminen elokuvateatterin edessä.
16.11. Pitsan paistoa yhdessä Torikadulla. Omavastuu 2 euroa. Ilmoittautuminen Suville 13.11. mennessä.
22.11. Jokipoikien peli klo 18.30 alkaen, yhdessä äijäryhmän kanssa. omavastuu 5 euroa. Ilmoittautuminen Suville 16.11. mennessä.
30.11. Rautalanka-askartelua Torikadulla.
- 5.12. Suomi 100v-ruokailu Edisonissa. (Ryhmä täynnä.)
14.12. Ryhmän palautteet syksyltä, tarjolla kahvi + leivonnainen.

Yhteydenotot:

Ohjaaja Suvi Wasenius 050 3622330 tai
Ohjaaja Sara Hattunen 044 7437724



PSYKIATRISEN KUNTOOUTUKSEN VIIKKO-OHJELMA syksy

Parillinen viikko

Yhteyden otot: sh Laura Karvinen 050 3078743, ohj. Suvi Wasenius 050 3622330, ohj. Annukka Varis 050 3622144

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9.00 Asahi Tikkamäen L-talon liikuntasali alkaa 11.9 (Suvi)	9.00 Leffa/Levyraatiryhmä Torikatu 30 b 3. krs. Ilmoittautuminen sh Laura Karviselle (Annukka)		9.00 Käsityöryhmä Torikatu 30 b 3. krs. (Annukka)	10.00 Kuntosali Tikkamäen L-talon kuntosali alkaa 22.9 (Suvi)
10.00 Viikkoklubi Torikatu 30 b 3. krs. (Annukka ja Laura)			10.00 Avoin kahvila ryhmä, Torikatu 30 b 3.krs. (Laura ja Juha)	
13.00 Jumppa Tikkamäen L-talon liikuntasali (Suvi)	12.00 Lehtiryhmä Torikatu 30 b 3. krs. Ilmoittautuminen sh Laura Karviselle (Suvi ja Juha)	12.15 Yhteisöpäivä Torikatu 30 b 3.krs. -Kahvi ja leivonnainen 1€ (Suvi ja Annukka)	13.00 Keilausryhmä Kuntokeidas kenkämaksu 1€ (Suvi)	12.00 Männikköniemi Vainonniementie 2, 15.9 asti
15.30 Sähly Sortavalankatu 4 (Annukka)	14.00 Ruokaryhmä Torikatu 30 b 3. krs. Ilmoittautuminen sh Laura Karviselle (Suvi ja Laura)	14.00 Bändiryhmä Torikatu 30 Musa-Pekan bänditilassa Ilmoittautuminen sh Laura Karviselle (Laura)	16.00 Torstain toiminnallinen ryhmä Torikatu 30 b 3. krs. (Suvi ja Sara)	13.30 Vesijuoksu/uuintiryhmä Vesikko 2€ alkaa 22.9 (Suvi)

Muutokset mahdollisia



PSYKIATRISEN KUNTOOUTUKSEN VIIKKO-OHJELMA syksy

Pariton viikko

Yhteyden otot: sh Laura Karvinen 050 3078743, ohj. Suvi Wasenius 050 3622330, ohj. Annukka Varis 050 3622144

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
9.00 Asahi Tikkamäen L-talon liikuntasali alkaa 11.9 (Suvi)	9.00 Leffa/Levyraatiryhmä Torikatu 30 b 3. krs. Ilmoittautuminen sh Laura Karviselle (Annukka)		9.00 Käsityöryhmä Torikatu 30 b 3. krs. (Annukka)	10.00 Kuntosali Tikkamäen L-talon kuntosali alkaa 22.9 (Suvi)
10.00 Viikkoklubi Torikatu 30 b 3. krs. (Annukka ja Laura)			10.00 Avoin kahvila ryhmä, Torikatu 30 b 3.krs. (Laura ja Juha)	
13.00 Toiminnallinen ”Retkiryhmä” Torikatu 30 b 3. krs. Ilmoittautuminen sh Laura Karviselle alkaa 25.9 (Suvi ja Laura)	12.00 Lehtiryhmä Torikatu 30 b 3. krs. Ilmoittautuminen sh Laura Karviselle (Suvi ja Juha)	12.15 Yhteisöpäivä Torikatu 30 b 3.krs. - Kahvi ja leivonnainen te (Suvi ja Annukka)	11.00 Pallopeliryhmä Tikkamäen L-talon liikuntasali (Suvi)	12.00 Männikköniemi Vainonniementie 2, 15.9 asti
15-30 Sähly Sortavalankatu 4 (Annukka)	14.00 Nuorten aikuisten ryhmä Torikatu 30 b 3. krs. (Suvi) Seuraavan kerran 5.12	14.00 Bändiryhmä Torikatu 30 Musa-Pekan bänditilassa Ilmoittautuminen sh Laura Karviselle (Laura)	16.00 Torstain toiminnallinen ryhmä Torikatu 30 b 3. krs. (Suvi ja Sara)	13.30 Vesijuoksu/uintiryhmä Vesikko 2€ alkaa 22.9 (Suvi)



Halloween on suosittu juhla nuorison keskuudessa



Halloween tuo jännitystä syksyn pimeisiin päiviin. Sitä vietetään lokakuun 31. päivänä, jolloin kurpitsalyhdyt ja luurangot koristavat ihmisten koteja. Suomeen juhlan toivat Amerikassa käyneet vaihto-oppilaat, minkä vuoksi halloweenin amerikkainen muoto on nostanut suosiotaan Suomessa.

Halloween, eli kaikkien pyhien aatto (All Hallows' Eve) pohjautuu kelttien sadonkorjuujuhlaan, samhainiin. Vaikka halloween tunnetaan amerikkalaisena juhlana, se on peräisin nykyisen Pohjois-Ranskan, Britannian ja Irlannin alueilta. Samhainia juhlittiin uhrilahjoin, kokoin ja naamiaisasuin. Keltit uskoivat, että luonnon kuihtuessa ja kuollessa vainajat pääsivät astumaan elävien maailmaan ja houkuttelemaan ihmisiä tuonpuoleiseen. Kuolleita vastaan suojauduttiin pukeutumalla pelottaviin naamareihin ja asuihin.

Amerikkaan juhla rantautui irlantilaisten ja skotlantilaisten maahanmuuttajien mukana 1800-luvulla. Amerikassa halloween kehittyi ennen kaikkea lasten juhlaksi, ja se on Amerikassa vietettävistä juhlista suosituin heti joulun jälkeen. Kauhun elementit, kuten maan päällä liikkuvat yliluonnolliset otukset ja pelottavat

naamiaisasut ovat edelleen vahvasti läsnä nykyisessä halloweenissa.

Halloweenin symbolit

Halloweenista monille tulevat mieleen sen monimuotoiset symbolit. Kodit koristellaan kaikella "kauhistuttavalla", kuten hämähäkin seiteillä, lepakoilla, luurangoilla ja erilaisilla fantasiaotuksilla. Kaikista tunnetuin halloweenin symboli on iloisesti irvistävä kurpitsalyhty.

Kun irlantilaissiirtolaiset vakiinnuttivat halloweenin Yhdysvalloissa, he toivat mukanaan tavan kaivertaa halloween-lyhtyjä. Lyhdyt tehtiin nauriista, lantuista tai perunoista. Lyhtyjen kylkiin kaiverrettiin ilkeä naama pahojen henkien pelottelemiseksi. Nauriit ja lantut lopulta korvattiin kurpitsalla: kurpitsa on läntisen pallonpuoliskon vanhimpia viljelykasveja ja se oli siirtolaisille tervetullut uutuus. Muhkea ja värikäs kasvi oli tarpeeksi

pehmeä lyhtyjen kaiverrusta varten.

Oranssi kurpitsalyhty, Jack O'Lantern, onkin nykyään halloweenin symboli. Nimi Jack O'Lantern tulee irlantilaisesta tarinasta, joka kertoo Jack-nimisestä keppostelijasta. Jack huijasi itse Helvetin valtiasta, Pirua. Hän houkutteli Pirun kiipeämään omenapuuhun, jonka jälkeen hän asetti ristejä puun ympärille. Piru jäi jumiin puuhun, koska hän ei pysty koskemaan ristejä. Jack kiristi Pirulta lupauksen, että kuoltuaan hänen sielunsa ei joutuisi helvettiin. Saatuaan Pirun lupauksen, Jack vapautti hänet. Kuoltuaan Jackia ei kuitenkaan hyväksytty Taivaaseenkaan, ja hän jäi jumiin Helvetin ja Taivaan väliin. Jack sai Pirulta hohtavan hiilen, jonka Jack säilöi nauriista tehdyn lyhdyn sisään. Näin Jackin sielu päätyi etsimään itselleen lepopaikkaa lyhdyn valossa. Tarina selittääkin sen, miksi irlantilaiset siirtolaiset tekivät halloween-lyhtynsä nauriista, kunnes nauris korvattiin kurpitsalla.

Luurangot, noidat, ihmisset ja kaikki yliluonnolliset hahmot kuuluvat oleellisesti halloweeniin. Tämä uskomus on peräisin samhainista. Juhlan aikaan vainajat heräsivät kuolleista, mutta silloin uskottiin myös kummitusten, keijujen ja pahojen henkien liikkuvan elävien maailmassa. Nykyisessä halloweenissa läsnä ovat siis melkeinpä kaikki mahdolliset yliluonnolliset kauhuotukset.



Kurpitsalyhty Jack O'Lantern on peräisin irlantilaisesta tarinasta, mutta se on tullut tunnetuksi amerikkalaisesta populaarikulttuurista.

Oliko kekri suomalainen halloween?

Kekri on vanha suomalainen sadonkorjuujuhla, joka on verrattavissa kelttien samhainiin. Kekristä on jäänyt juhlaperinteitä muun muassa nykyiseen jouluun, mutta kekri muistuttaa ennen kaikkea samhainia tai halloweenia.

Ennen vanhaan uskottiin, että kekriaikana kuolleiden levottomat henget kummittelevat. Kuolleista nousseiden vainajien pelossa ihmiset liikkuvat soihtujen valossa, polttivat kekritulia ja lukivat loitsuja. Kekrijuhlintaan kuului myös runsas syöpöttely ja nautiskelu; jopa kuolleille tarjottiin uhrilahjoina juhlaherkkuja ja heidän odotettiin kylpevän saunassa. Kekriaikaan nuoret myös pukeutuivat naamiaisasuihin. Kekri näyttäisi eroavan halloweenista ainoastaan kekripukillaan, joka oli suomalainen vanhan ajan "joulupukki".

Kun kristinusko rantautui Suomeen, pakanallinen juhla korvattiin kristillisellä pyhäpäivällä. Amerikasta tulleen halloweenin ansiosta kekri on siis tavallaan saapunut takaisin Suomeen.

Halloween nyky-Suomessa

Halloweenin toi Suomeen ensimmäisenä Helsingin sotainvalidien naisjaosto vuonna 1950. He järjestivät Helsingin Kalastajatorpalla "Halloween Party". Juhla alkoi kuitenkin vakiintua suomalaisten keskuudessa vasta 1980-luvulla, eritoten Amerikassa käyneiden vaihtoopilaiden ansiosta, ja kasvatti suosiotaan etenkin 1990-luvulla. Amerikkalainen populaarikulttuuri on myös suuresti vaikuttanut halloweenin juhinnan laajenemiseen, minkä vuoksi amerikkalaisten elokuvien ja televisiosarjojen levittämät halloween-perinteet ovat vakiintuneet Suomessakin.



Kynttilälyhdyt ja halloween-koristeet tuovat tunnelmaa kauhun juhlaan.

Halloweenilla ei kuitenkaan vielä ole läheskään yhtä vakiintunutta asemaa Suomessa kuten esimerkiksi pääsiäisellä tai joululla. Monet vastustavat halloweenin "amerikkalaisuutta". Juhlaa on pyritty suomalaistamaan siten, että halloween-nimen suomalaisiksi vastineiksi on ehdotettu sanoja kekrijuhla, kurpitsajuhla, marrasyö, hallainyö ja haamuaatto.

Kirkollisissa piireissä juhlaan suhtaudutaan varauksella sen pakanallisen luonteen vuoksi. Kirkkokalenterin pyhäinpäivä sijoittuu usein lähelle halloweenia, mutta kyseessä on täysin erilainen juhla. Siinä missä pyhäinpäivä on kirkollinen pyhä, jolloin haikeasti muistellaan kuolleita, halloween on pakanallinen juhla,

joka keskittyy hauskanpitoon. Tästä huolimatta Suomessa nämä kaksi juhlaa usein sekoitetaan keskenään.

Halloween on Suomessa ennen kaikkea nuorten suosima juhla. Perheen pienimmät naamioituvat teemaan sopiviin asuihin ja kiertävät ovelta ovelle kyselemässä "karkkeja tai kepposia" (eng. trick or treat). Yleensä lapsille annetaan karkkeja tai muita herkuja, ja niiden puuttuessa uhrille suoritetaan pieni harmiton kepponen. Keppostelun ei ole tarkoitus olla pahantahtoista, vaan se on osa halloweenin hauskanpidon teemaa. Karkki tai kepponen -tavan uskotaan tulleen samhainin uhrilahja-perinteestä. Lahjoilla tai "karkeilla" pyritään miellyttämään pahoja henkiä – tai naamioituneita lapsia – jotta he eivät tekisi kepposia eläville. Karkki tai kepponen -tapa ei kuitenkaan ole Suomessa vielä kovin yleinen.

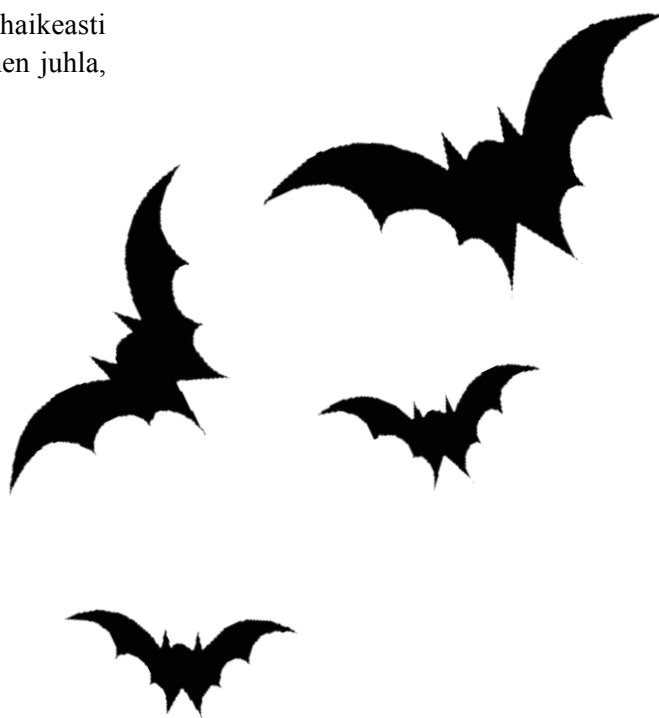
Varttuneemman väen juhlimistapoja ovat kauhu-teemainen juhlinta ja hauskanpito. Siinä missä amerikkalaiset keskittyvät naamioitumiseen, suomalaiset keskittyvät ennen kaikkea halloweenin jännittävään kauhuteemaan. Tyypillisessä suomalaisessa halloween-juhlassa voidaan esimerkiksi tarjoilla groteskiksi koristeltuja herkuja ja katsella kauhuelokuvia.

Halloweenina on lupa olla leikkimielinen ja tuntea kauhua. Vaikka halloweenia ei Suomessa vietetä kovin yleisesti, se on sopiva syy heittäytyä hauskanpitoon pimeän syksyn keskellä.

Teksti ja kuvat: Niina Heliranta

Lähteet:

Wikipedia: Halloween
Rantanen, T. 2016. Kotiliesi.
tunturisusi.com



Vuoden 2017 mölkkymestaruus



Ylhäällä: Tarmo Räsänen voitti vuoden 2017 mölkkymestaruuden syksyllä Männikköniemessä parhaalla mahdollisella tuloksella, eli viidellä heitolla.

Alhaalla: Männikköniemen päätösjuhlassa 15.9. nautittiin runsaasta pitopöydästä.



Kannen kuva
© Niina Heliranta



© 2017

Julkaisu on Siun soten MiePä-palvelut ja kuntoutujien yhteisprojekti. Kahdeksas vuosikerta.

Toimituksen yhteystiedot:
lehti.kaiku@siunsote.fi

Postia voi jättää myös kuntoutuspoli-
klinikan ilmoitustaulun laatikkoon.

Seuraava numero ilmestyy sitten, kun se on valmis. Materiaalia otetaan vastaan jatkuvasti.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainenkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.



Jännittävää viihdettä Halloweeniin



Halloween on jo nurkan takana. Kauhun juhlan henkeen sopivat luurangot, zombit ja kummitukset – sekä tietenkin kauhuelokuvat. Toimituksemme kokosi listan elokuvia, jotka tekevät halloweenin juhlinnasta jännittävää.

Slasher-elokuvien klassikko

Mitäpä olisi halloween ilman **John Carpenterin** klassikkoelokuvaa vuodelta 1978? *Halloween* kuuluu juhlan elokuvamaratonin tähtipaikalle jo nimensä puolesta, eikä elokuvan vetonaula Michael Myerskaan (**Nick Castle**) ole hullumpi otus.

Tarinan keskiössä on Michael Myers, joka 6-vuotiaana tappaa siskonsa halloween-iltana ilman mitään erityistä syytä. 15 vuotta myöhemmin hän pakenee mielisairaalarsta, pukee ylleen naamarin, ja palaa kotikulmilleen lietsoimaan kauhua. Sen seurauksena Laurie Strode (**Jamie Lee Curtis**) ystävineen kokee elämänsä hirvittävimmän halloween-illan.

Ensisilmäyksellä Myers ei vaikuta kovin uhkaavalta, mutta naamarin takaa puhkova raskas hengitys ja tappajan kylmäverisyys tekevät hänestä ikonisen ja jännittävän kauhuikonin. *Halloween*-elokuva kuuluu halloweeniin, siitä on turha kiistellä.



Perjantai 13. päivä -elokuvan hienot kuvauskulmat saavat Jason Voorheesin näyttämään mahtipontiselta.

Kuva: IMDB/
Paramount



Michael Myers on ilmeeton ja tunteeton tappaja, joka vaanii uhrejaan odottamattomissa paikoissa.

Kuva: IMDB

Armoton tappaja jääkiekkonaamarissa

Tänä vuonna lokakuulle sijoittui perjantai 13. päivä, joten halloween-ohjelmaan sopii mainiosti *Perjantai 13. päivä* -elokuvasarja. Sarjan 12 elokuvasta on vaikea valita suosikkia, mutta esimerkiksi **Marcus Nispelin** ohjaama reboot vuodelta 2009 on erittäin onnistunut, vaikka klassikkojen uudelleen tehdyt versiot harvoin vetävät vertoja alkuperäiselle. Vuoden 2009 elokuvassa kätevästi aukeaa *Perjantai 13. päivä* -elokuvasarjan perusidea: joukko teini-ikäisiä saa kyytiä jääkiekkonaamioiselta tappajalta.

Näiden elokuvien oikea tähti on verenheimoinen, ehkä Myersiakin kuuluisampi Jason Voorhees, joka suojelee kotiseutujaan ja Crystal-järveä viimeiseen asti. Nispelin rebootissa Voorhees on aivan yhtä jyrkän ja uhkaavan näköinen kuin alkuperäisissäkin elokuvissa. *Perjantai 13. päivä* -elokuvia katsoessa huomaa helposti kannustavansa



Vaikka Beetlejuice saattaa pelottaa perheen pienimpiä katsojia, elokuva on enimmäkseen huvittava kokoelma visuaalisia vitsejä ja 80-luvun hassuja erikoistehosteita. Kuva: IMDB

naamioitua psykopaattia teini-ikäisten uhrien sijasta. Ehkä Jason Voorheesissa on jotain samastuttavaa; hän on yksinään asuva hylkiö, jota kiusattiin lapsena. Elokuva-pahis on onnistunut, jos hän saa katsojan kyseenalaistamaan omaa moraalitajuaan tuntiensa sympatiaa murhaajaa kohtaan. Täten Jason ansaitsee paikkansa kauhulegendojen joukossa.

Jännitystä nuoremmille katsojille

Beetlejuice (1988) on **Tim Burtonin** ohjaama hullunkurinen koko perheen fantasiakomedia. Pikkukauhulla höystetyssä tarinassa nuori pariskunta kuolee auto-onnettomuudessa ja jää eräänlaiseen kuolemanjälkeiseen limboon, jumiin omaan kotitaloonsa. Kun taloon muuttaa uusi perhe, Barbara (**Geena Davis**) ja Adam (**Alec Baldwin**) haluavat tunkeilijat ulos pyhätöstään. Kummitteluapuun he kutsuvat Betelgeusen (**Michael Keaton**), joka on mitä eriskummallisin persoona jopa Burtonin elokuvan kontekstissa. Elokuvaa ei kannata ottaa turhan vakavasti, ja se sopii halloweenin hauskanpidon henkeen mainiosti.

Zombi-elokuvan jatko-osassa natsizombit kohtaavat puna-armeijan

Mätänevät zombit kuuluvat halloweeniin siinä missä ikoniset slasher-murhaajatkin. **Tommy Wirkolan** *Dead Snow* (*Død snø*) -elokuvat erottuvat muiden zombielokuvien massasta mustalla huumorillaan ja eepisen upeilla zombeillaan. Etenkin *Dead Snow 2: Red vs Dead* (2014) on hauska ja viihdyttävä zombi-elokuva.

Dead Snow 2 jatkuu tilanteesta, johon ensimmäinen elokuva päättyi: natsizombien hyökkäyksestä selvinnyt Martin (**Vegar Hoel**) yrittää paeta lumisesta zombien saastuttamasta Pohjois-Norjan helvetistä. Monien sattumuksien seurauksena Martinin katkenneen käsivarren tilalle ommellaan natsizombilta saatu käsi, joka alkaa elää omaa elämäänsä. Käsi saa Martinin kylvämään tuhoa vastoin hänen tahtoaan. Toisaalla natsizombijoukko jatkaa tuhoisaa matkaansa ja kerää armeijaansa lisää sotilaita.

Dead Snowin erikoisuus piilee sen erityisen upeissa zombeissa. Rähjäiset univormut, veriset kasvot ja likaiset

irvihampaat todella ovat ihailemisen arvoisia – nämä hirviöt ovat kaikessa kauheudessaan siis suorastaan eepisiä. Elokuvasta mahtavamman tekee se, että natsizombit eivät ole yksin kauhistuttamassa. Martin on valinnut vastataisteluun mitä sopivimman armeijan: lumesta nousevat natsien veriviholliset, neuvostoliittolaiset puna-zombit. Konsepti kuulostaa sekä äärimmäisen typerältä että uskomattoman upealta samanaikaisesti.

Dead Snow 2 -elokuvassa yhdistyvät kauhu, komedia ja visuaalinen kauneus. Elokuvalle on siis runsaasti viihdearvoa, eikä se jää kuuluisimpienkaan zombiklassikojen varjoon.

Kun painajaisesta tulee totta

Kenellä on palaneet kasvot, punavihreäraitainen villapusero ja veitsisormet? Freddy Kruegerin (**Robert Englund**) huomiota herättävä groteski ulkomuoto on varmasti iskostunut jokaisen kauhun ystävän mieleen pysyvästi, onhan kyseessä Myersiin ja Voorheesiin verrattavissa oleva kauhuikoni. **Wes Cravenin** *Painajainen Elm Streetillä* (1984) ei kuulu ainoastaan halloweeniin, mutta myös elokuvayleisviihtelyyn.

Freddy Krueger piinaa nuoria paikassa, josta he eivät voi paeta: heidän unissaan. Elokuvassa seurataan Nancyn (**Heather Langenkamp**) ahdinkoa, kun hän yrittää pitää itsensä väkisin hereillä, jotta ei kuolisi unimaailmassa. Elokuvan kauhu kimpoaa siis hyvin realistisesta ajatuksesta: mitä jos emme voisi enää koskaan nukahtaa? Miten nopeasti ihminen menettää järkensä ilman unta?

Pahinta on se, että Freddyyn uhri ei välttämättä huomaa olevansa unessa. Kun Freddyyn ilkikurinen nauru raikuu korvissa, peli on jo menetetty. *Painajainen Elm Streetillä* on selkeästi sopiva vaihtoehto halloween-illan viimeiseksi elokuvaksi, sillä se antaa makoisat yönunat katsojalleen.

Niina Heliranta

(Pääkuva: Facebook.com/pages/Dod-Sno)



Freddy Kruegeria näyttelvä Robert Englund on kauhulegenda. Kuva: IMDB/New Line Cinema

Elämänkumppani



Taivaalle kasaantui pilviä
Henkka katsoi Lynchin filmiä
Ismo oli hiukan huolissaan
Koska Henkka taas aivan kaljoissaan
Ukkonen jyrähti, taivas repes kahtia
Henkka säikähti, alkoi laskea kaljoja
Ismo Henkan neuroilut keskeytti
Töppösellä pehmeällä naamaan töpsäytti
Kiskaisi Henkan peiton alle turvaan
Ettei Henkka pelkäisi enää ollenkaan
Kissan turkki pehmeä kuin sametti
Siksi Henkka Ismoa hellästi silitti
Ismon pörinäkone käynnistyi
Rauhaisaan hurinaan peitonalus täyttyi
Sitten Henkka rykäisi ja alkoi kertoa
Tuhannen kerran Mestarin eloa
On Mestarin pakko olla pahana
Purkautuu Tohtoriin aggressiona
Mut ei Ismo jaksanut taas kuunnella
Paatoksen keskeytti kissemaukaisulla
Nyt on Ismon vuoro kertoa tarinaa
Selittää mikä kaikki kissen mieltä painaa
On ruuan laatu liikaa laskenut
Kun ei oo Marko usein täällä vierailut
Kaipaam linsdrömiä ja grillipossua
Parhaat palat saan jos Marko tulee
juomaan kossua

Ja siksi minä kusin lattialle
Kun et jatkuvasti vie minua ulkosalle
Voisimme vieläkin enemmän katsoa hentaita
Juuri niitä missä kissenaaraita
Tahtoisin uusia feikki-hiiriä
Jotta ois mitä hukuttaa ja helliä
Mitään homosteluja en valtakuntaani kaipaa
Ei kiinnostosta kun miehet tutkii ruskeen reiän taikaa
Akkunasta verkon luvallasi repäisen
Nielaisen jokaisen sisääntulevan hyönteisen
Lupaathan että käymme kissa-kahvilassa
Marko maksaa sitten kuhan voittaa lotossa
Henkka tämän vaatimuslistan kuultuaan
Ei ees tajunnu - oli Ismo oppinut puhumaan
Viltin alta kolmos-kaljaan kurkotti
Hiukan Ismon vaateet yllätti
Silmiin katsoi, lupasi kisselle
Maksoi mitä maksoi, sanon sinulle
Koska olet kisseistä maailman parhain
Toteutan toiveesi ylihuomenna varhain
Kun oon selvinny kamalasta krapulasta
Mikä tulee kaiken maailman olusesta

Runo: Marko

Kuva: Kapu