

Kädentaidoilla asiat hetkeksi järjestykseen: Vertaistuen ja kädentaitojen merkitys homeongelmien keskellä

JENNI LAKKONEN

Sen sijaan, että pyörittelin asioita päässäni, pyörittelenkin nahasta valmistamaani käsityötä käsissäni pohtien, että miten seuraavaksi etenen. Sen sijaan, että yritän hallita asioita, joihin en voi vaikuttaa, hallitsenkin käsissäni olevaa materiaalia.

Näin **Susanna Isoaho** kuvailee käden-
töiden merkitystä tilanteessa, jossa kodin
asumisterveyden haasteet valtaavat
arjen ja mielen.

– Asumisterveysasiat tulivat elämäämmeksi kaksi vuotta sitten, kun silloisessa kodissamme alkoi ilmetä outoa hajua, ja aloimme oirehtimaan. Talon asian ympärille liittyy niin paljon valtavia epävarmuuden tunteita, ja moniin asioihin ei voi kauheasti itse vaikuttaa.

Isoaho tuskin on tunteidensa kanssa yksin. Kun ihminen löytää itsensä tilanteesta, jossa oma koti on terveydelle vaarallinen, kenties asumiskelvoton, ja edessä saattaa olla lukuisat viranomais- ja korjausselvitykset, puhumattakaan taloudellisesta kuormituksesta, ei voida vähätellä henkisen jaksamisen merkitystä. Prosessi asumisterveyshaasteiden kanssa on usein pitkä, eikä siitä välttämättä ole nopeaa ulospääsyä.

Käsillä tekeminen, kuten neulominen, puutöiden tekeminen, maalaaminen tai vaikka leipominen, voi auttaa mieltä rauhoittumaan ja tuoda pienen onnistumisen tunteen keskelle kaaosta.

– Kun nahkatyöni etenee, saan aikaansaamisen ja onnistumisen kokemuksen. Hetken aikaa taloasiatkin tuntuvat järjestyvän parhain päin, Isoaho kertoo käsityöiden tuomasta onnistumistunteesta.

Luova toiminta voi toimia hyvänä stressinpurkukeinona, jolloin pääsee

hetkeksi irtaantumaan huolista ja näkee asioiden konkreettisen etenemisen, ja voi näin kokea myös hallinnantunnetta.

Käsitöihin käpertyjän toinen puoli: Vertaistuen merkitys

Isoaho on kahden päiväkotikäisen lapsen äiti, joka kuvailee elävän ruuhkavuosia ja homehelvettiä samaan aikaan. Isoaho kertoo muodostavansa tasapainoilevan tiimin puolisonsa kanssa. Sosiaalisten suhteiden merkitys tulee esille myös *Homeongelma ja sen psykososiaaliset vaikutukset* -tutkimuksesta.

Asumisterveysliitto AsTe ry:n aloitteesta sosiaali- ja terveysministeriö teetti vuonna 2002 Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitoksella tutkimuksen omistusasunnon homeongelman aiheuttamista psykososiaalisista vaikutuksista. AsTe ry:n kautta kerätty tutkimusaineisto koostui sekä kyselylomakkeille kerätystä kyselyaineistosta että haastatteluaineistosta. Tutkimuksessa haastateltavista noin puolet oli ollut mukana AsTeen järjestämissä

kokoontumisissa, joissa he olivat tavanneet muita hometaloista kärsiviä. Kokemukset tapaamisista olivat olleet lähes poikkeuksetta positiivisia. Tutkimuksessa ilmenee myös henkisen ja taloudellisen tuen järjestämisen parannusehdotuksia, kuten vertaistuen merkitys ja henkisen hyvinvoinnin edesauttaminen, lisäämällä pysyväisluonteisten tukiryhmien toimintaedellytyksiä.

Susanna Isoaho on tukeutunut asumisterveysasioissa niin käsitöihin kuin vertaistukeenkin.

– Vertaistuen koen itselleni tärkeäksi siksi, että ne ihmiset elävät niitä samoja asioita, sillä hetkellä, Susanna Isoaho kertoo.

Isoaho tuo esille myös, kuinka vertaistuen kautta on helpompi hyväksyä asioiden verkkainen eteneminen, niin omalla kuin toisten kohdalla.

– On myös ihanaa tajuta, että ei ole yksin niiden asioiden ja tunteiden kanssa. Käsityöt taas ovat minulle keino käpertyä itseäni, olla itseni kanssa ja tarkkailla miltä minusta tuntuu. Monet esimerkiksi neulovat yhdessä, mutta minä nautin omasta kuplastani.



Susanna Isoaholle kädentaidot ovat olleet aina mieluisia. Asumisterveysasioiden yhteydessä hän on löytänyt nahkatyöt ja nahasta valmistamisen.

Sen sijaan, että yritän hallita asioita, joihin en voi vaikuttaa, hallitsenkin käsissäni olevaa materiaalia.

Kädentaito ryhmiä ohjaava **Tarja Repo** näkee vertaistuen ja kädentaitojen yhdistämisen positiivisessa valossa.

– Kädentaitoja yksin tehdessä ei ehkä helposti tule pysähtyttyä ja aloitettua tekemään mitään, jos mieltä painaa raskaat asiat. Ryhmässä saa ohjausta ja tulee tartuttua toimeen. Tarvittaessa saa vertaistukea muilta, jotka ymmärtävät tilanteen.

Vertaistuki voi olla tärkeää monille ihmisille, mutta osa hyötyy myös harrastusten tai käsitöiden kautta. Toisaalta vertaistuen ja harrastusten merkitystä ei voi verrata, tai ne eivät ainakaan poissulje toisiaan. Vertaistuen perustuessa usein keskusteluun, voi se osaltaan jopa lisätä kuormitusta eikä välttämättä auta päästämään irti stressaavista asioista. Toisaalta taas kädentaitoryhmissä keskustelut käsitöiden lomassa ovat hyvinkin vaihtelevia.

– Keskustelu ryhmässä menee laidas-ta laitaan. Välillä tulee puheeksi mieltä askarruttavat aiheet ja välillä nauru raikaa kepeästä jutustelusta, Repo kuvailee.

Toimintojen oikea ajoittaminen itselleen on myös tärkeää. Isoaho kertoo tunnistavansa itsestään myös käsi-töihin käpertyjän toisen puolen.

– Kaikissa tilanteissa käsityöt eivät kuitenkaan ole ainakaan itselleni oikea tapa purkaa asioita. Jos olen liian ylivi-rittyntä tai jännittyntä niin silloin minun on keskityttävä rauhoittumiseen.

Isoaho tuo esille esimerkiksi pyöri-llyn tai pilates-hengityksen, jotka ovat hänelle tuolloin parempia vaihtoehtoja, ja joilla saa ylimääräisen energian ensin kehosta pois.

Kädentaidot kädentaitajan kannalta

Myös kädentaito ryhmiä ohjaava Tarja Repo tukeutuu itse mielellään luovaan toimintaan.

– Nykyisen työelämän hektisyyden vastapainoksi kädentaidot tuovat minulle loistavan tavan rentoutua. Kädentaitoja tehden keskityn meneillään olevaan työhön enkä siten ajattele mitään muuta, Repo kuvailee kuinka kädentaidot auttavat häntä itseään henki-

sessä jaksamisessa.

Kädentaidoista onkin muodostunut Revolle jo elämäntapa. Ehkä siitä kertoo sekin, että hänellä on kädentaitojen toteuttamiseen oma huone, jossa jokaiselle materiaalille ja työvälineelle on oma paikkansa.

– Minulla on usein tarve tehdä huoneessa jotain – puuhata, suunnitella ja toteuttaa. Innostun helposti uudesta mutta kesto-suosikit minulla aina säilyvät, Repo kertoo.

Kädentaidoissa näkyvät myös yleisesti kesto-suosikit ja trendit.

– Koronan myötä ihmiset innostuivat kutomaan sukkia, myssyjä ja norjalaisneuleita. Kutominen on edelleenkin hyvin suosittua, Repo kertoo ja nostaa esiin myös ekologisuuden tärkeyden.

– Vanhasta tehdään uutta, ja korjaus-ompe-lun tarve on nousussa. Kehys- ja kangaspuissa kutominen saisi mielestäni olla suosituimpaa, sillä se on mitä mainioin tapa antaa vanhoille tekstiileille uusi ja tarpeellinen käyttötarkoitus, Repo miettii ekologisuuden mahdollisuuksia.

Asioiden edelle on helppo mennä

Isoaho palaa vielä historiaan, jolloin oi-rehtiminen meni niin pahaksi, että hän huomasi tuntevansa helpommaksi olla muualla kuin kotona.

– Ainoa vaihtoehto tuntui olevan muuttaminen pois omasta kodistamme, Isoaho muistelee parin vuoden ta-kaista tilannetta.

Isoahon kokemus kuormittavasta elämäntilanteesta herättää kysymään häneltä, minkälaisia neuvoja hän antaisi heille, jotka kamppailevat vastaavissa haasteissa. Isoaho toteaa, että ihmiset huolehtivat liikaa, ja kertoo myös itse kuuluvansa samaan kastiin.

– Sitä rupeaa miettimään, että jos esimerkiksi talosta löytyy tätä, niin se tarkoittaa tätä, ja se sitten taas tätä. Hel-posti menee asioiden edelle, Isoaho ku-vailee ajatuksenkulkuaan.

Isoaho kertoo, että hänen paras saamansa ohje on: Yksi asia kerrallaan.



Piirros: Jenni Laakkonen

Vertaistukea!

Onko asumisterveys ongelmiasi? Vertaisryhmiin ovat tervetulleita kaikki, joilla on asumisterveys-ongelmia tai jotka ovat niistä jo selvinneet tai kiinnostuneet.

AsTeen keskusteluryhmät kokoontuvat Teamsissä tai kasvokkain eri paikkakunnilla. Kokoontumis-ajankohdista ilmoitetaan erikseen eri kanavissamme. Tervetuloa!



Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
info@asumisterveysliitto.fi
044 551 8543 / Pirjo
03 877 5413 / AsTe toimisto

– Odota ensin rauhassa, mitä talosta löytyy, mieti vasta sitten seuraava liike.

Arjessa seuraava liike Isoaholla on usein työt tai lasten asioista huolehti-minen. Isoaho kertoo, että päivät me-nevät töissä, ja iltaisin lapset tarvitsevat äitiään. Lasten käydessä illalla nukku-maan Isoaho kaivaa käsityön esiin. Hän saa keskeytyksettä työstä nauttimaan ja uppoutua omaan maailmaansa.

– Rauhoitun siinä samalla, ja pian onkin mukava mennä nukkumaan. Tuntuu, että asiat ovat menneet aina-kin hetkeksi järjestykseen, Isoaho päät-tää. ●