

ASUMISTERVEYS

Asumisterveysliitto AsTe ry:n tiedotuslehti 2/2011



**Haastattelussa asuntonministeri
Krista Kiuru**

**Haju paljastaa ongelmia
Kun unelma romahtaa**

SISÄLTÖ

- 3 Rakentamismääräysten puutteet esiin
- 4 Asuntoministeri Kiuru: Valtion takaus korjauslainalle edistäisi vakavia terveyshaittoja aiheuttavien rakennusten kunnostusta
- 6 Haju paljastaa ongelmia ja suojelee ihmistä
- 7 Vähäväkisen rakentajan opastukseksi
- 8 Kun unelma romahtaa
- 10 Teemalomista hyvää palautetta
- 11 Teemalomatunnelmia 2011
Teemalomat 2012



- 12 Vertaistukiryhmä
Palvelukortti



ASUMISTERVEYS

ASUMISTERVEYSLIITON
TIEDOTUSLEHTI 2/2011

ISSN 1796-640X (painettu)
ISSN 1796-6418 (verkkolehti)

Kannen kuva: Pirjo Halme-Hoffrén

Lehti on luettavissa myös osoitteessa
www.asumisterveysliitto.fi



AsTeInfosta Asumisterveydeksi

Päätimme muuttaa lehden nimen paremmin sen sisältöä kuvaavaksi ja luomaan jo nimen perusteella mielikuvaa asumisterveydestä.

Terveisiä Sisäilmapajasta

Luennoin taannoin 2-päiväisessä Sisäilmapajassa Forssassa. Tilaisuuden osanottajat koostuivat runsaasta määrästä alan asiantuntijoita ja alalla toimivia ammattihenkilöitä. Mitään käänteen tekemää ei vuoden aikana ole tapahtunut, mutta pieniä merkkejä kehityksestä parempaan suuntaan on odotettavissa.

On murheellista edelleen todeta, että vaikka meillä on riittävästi tietoa ja ohjeistusta siitä, miten tulisi rakentaa oikean lopputuloksen saavuttamiseksi, sitä ei kuitenkaan sovelleta käytännössä. Maankäyttö- ja rakennuslaki antaa suorastaan valtakirjan rakentamismääräyksistä piittaamattomaan rakentamiseen. Laissa ei aseteta sanktioita rakentajalle törkeistäkään rakennusvirheistä. Yrity maailma on onnistunut lobbamaan asiantuntemattomat lainsäätäjät tässäkin asiassa.

Seminaariluennossani keskityin pääasiallisesti niihin kohtuuttomiin vaikeuksiin, joihin yksittäiset ihmiset voivat joutua, kun laadukas rakentaminen tai rakennusten kunnossapito tyystin laiminlyödään. Korjausrakentaminen on kallista – usein jopa kalliimpaa kuin uuden rakentaminen – eikä lopputuloksesta ole edes täyttä varmuutta. Osaavia korjausrakentajia on maassamme kaiken lisäksi aivan liian vähän, eivätkä hekään yleensä ole kiinnostuneita kuin rahakkaimmista tilaajista.



Kalle Kirjalainen

Huonosta sisäilmasta kärsii jo 600 000–800 000 suomalaista. Luku on valtava ja siihen tulisi suhtautua sen mukaisella vakavuudella. Senaattikiinteistöjen johtaja totesi Sisäilmapajassa pitämässään luennossa, että heillä on vihdoinkin herätty ja aikaansaatu uusi asenneilmasto, jossa kukaan ei enää tohdi väittää, että homeongelma olisi vain korvien välissä. Toivottavasti kaikkiin Suomen kuntiin saataisiin pesiytymään sama asenne. Sama koskee myös yksityisiä kiinteistönomistajia

Hannele Rämö
Toiminnanjohtaja
Asumisterveysliitto AsTe ry
hannele.ramo@asumisterveysliitto.fi

JULKAISIJA
Asumisterveysliitto AsTe ry
Kaivokatu 5–7, 18100 Heinola
Puh. (03) 877 540
Fax (03) 877 5450
info@asumisterveysliitto.fi

PÄÄTOIMITTAJA
Hannele Rämö
hannele.ramo@asumisterveysliitto.fi

TOIMITUS
Leena Johansson

SIVUNVALMISTUS
Päivi Kaikkonen
K-Systems Contacts Oy, Heinola

Paperi
Cocoon Offset, joka on valmistettu
100 % kierrätyskuidusta.

Paino Ecapaino Oy, Lahti 2011

Raha-automaattiyhdistys tukee
Asumisterveysliiton toimintaa.

Rakentamismääräysten puutteet esiin

Selvitystyöryhmän ensimmäinen raportti paljastaa keskeisiä ongelmia rakennusteknistä kosteutta koskevista määräyksistä.

Valtakunnallisissa Kosteus- ja home-tal-koissa on käynnissä selvitys, jossa kartoitetaan nykyiset rakentamismääräykset kosteus- ja homevauriotutkijoiden näkökulmasta.

Tutkimuksessa tarkastellaan sekä rakentamismääräysten kattavuutta että niiden käytettävyyttä. Työryhmä aloitti tarkastelunsa määräysten keskeisimmästä osiosta C2 Kosteus.

Jatkossa työryhmän työ etenee myös muihin rakentamismääräyksiin ja -ohjeisiin niistä saatujen asiantuntijakommenttien analyysillä.

Tutkimuksessa käydään läpi C2:n ohella rakentamismääräykset valvonnasta ja tarkastuksesta, suunnittelijoista ja suunnitelmista, vesi- ja viemärlaitteista sekä valmisteilla olevat määräykset, esimerkiksi energiatehokkuuteen mahdollisesti liittyvät oppaat.

Olennaiset vaatimukset hukkuvat lillukanvarsiin

Työryhmä kiteyttää tähänastisen tutkimuksensa tulokset kolmeen päähavaintoon. Keskeinen pulma on, että rakentamismääräykset ovat liian monisanaisia.

– Lopputuloksena on satoja sivuja luettavaa, jota on vaikea omaksua. Lisäksi samaan paperiin on kirjattu ohjeita ja selostuksia, jolloin käyttäjän on vaikea erottaa niitä toisistaan. Vaikka olennaiset vaatimukset ovat kohdallaan, ne hukkuvat lillukanvarsiin, sanoo tutkimusta koordinoiva diplomi-insinööri, HTT **Kari Immonen**.

Toinen työryhmän keskeinen havainto on, että C2-osion määräyksistä puuttuu yhtenäinen kosteustekninen suunnittelu.

– Erillistä kosteusteknistä suunnitelmaa ei vaadita, vaan se on ripoteltu arkkitehdin ja eri suunnittelijoiden tehtäväksi. Mahdollisuudet virheisiin kasvavat, kun asiaa ei tarkastella kokonaisuutena.

Kolmas isompi havainto on, että maasta nouseva kosteustekninen rasitus jätetään määräyksissä pääsääntöisesti huomioimatta, vaikka se on tyypillinen syy pahoihin vaurioihin.



Piipä Halme-Hoffrén

Home- ja kosteustalkoiden työryhmä Kari Immonen, Juhani Pirinen ja Seppo Karves kokoontuu AsTeen toimistolla. Kuvasta puuttuu Hannele Rämö.

– Nyt rakennuspohjan ja maata vasten olevien rakenteiden kuivatus suunnitellaan usein puutteellisesti määräysten huonon tason vuoksi, Immonen summaa.

Pitäisi koskea kaikkea rakentamista

Työryhmä haluaa korostaa C2:n merkitystä rakentamisessa, sillä sen sisältämällä määräyksillä on erityisen suuri vaikutus asumisterveyteen ja sisäilmastoon.

Tällä hetkellä C2 Kosteus -osion määräykset koskevat kuitenkin vain luvanvaraista ja uudisrakentamista.

– Tämä asia pitäisi muuttaa heti. C2:n pitäisi koskea kaikkea rakentamista, uutta ja vanhaa rakennuskantaa sekä korjausra-

kentamista, Immonen painottaa.

Työryhmä uskoo, että muutos helpottaisi myös riitatilanteiden käsittelyä, sillä asunto- ja kiinteistökaupoissa riidat koskevat usein korjausten aiheuttamia kosteus- ja homevaurioita.

– Silloin olisi helppo todeta, onko korjaus suoritettu määräysten mukaisesti, ja tehdä päätös sen mukaan.

Työryhmä kokosi raporttinsa pohjaksi runsaasti palautetta ja kehitysehdotuksia käytännön työssä olevilta asiantuntijoilta, suunnittelijoilta, viranomaisilta ja urakoitsijoilta.

Jatkossa muutos- ja kehitysehdotukset toimitetaan ympäristöministeriön virkamiesryhmälle rakentamismääräysten kehittämisen tausta-aineistoksi. □

Asuntoministeri Kiuru:

Valtion takaus korjauslainalle terveyshaittoja aiheuttavien

Takausmahdollisuus on syytä selvittää, koska pankit eivät yleensä hyväksy vakuudeksi vaurioitunutta taloa, sanoo ministeri Krista Kiuru (sd.) Asumisterveysliiton haastattelussa.

Olette uusi kasvo ministerinä. Mitä haluatte kertoa itsestänne ihmisenä ja poliitikkona?

– Olen satakuntalainen, tarkemmin porilainen, poliitikko. Toimin kotikaupungissani myös valtuuston puheenjohtajana. Ennen kansanedustajan tehtäviä toimin Meri-Porin ilmaisutaidon lukiossa ilmaisutaidon ja filosofian opettajana sekä oppilaan ohjaajana.

Vähäisenä vapaa-aikana, jota työltä jää, harrastan maalaamista, lähinnä terapeutisessa mielessä. Kerään myös mielelläni vanhoja huonekaluja ja esineitä. Opiskelen vieraita kulttuureja ja kieliä. Nyt on menossa ranskan kieli ja ruotsin vahvistaminen ministerinimityksen jälkeen.

Miten asutte?

– Kerrostalossa sekä Porissa että Helsingissä.

Oletteko itse tai onko läheisenne kohdannut sisäilma-, kosteus- tai homeongelmia?

– En ole onneksi itse eikä läheisistäkään kukaan joutunut näihin ongelmiin, mutta tuttavapiiristäni asia on kyllä tuttu. Seurasin huolestuneena heidän raskasta kamppailuaan, mutta onneksi asiat selvisivät.

Olette kotoisin Porista, ovatko kaupunkitulvat tulleet tutuksi?

– Meillä oli muutama vuosi sitten paha tulvaongelma, jonka seurauksena tulvasuojelua tehostettiin. Kantapään kautta opittiin varautumaan tulviin ja valtioltakin saatiin jonkin verran kotitalouksiin ihan rahallista tukea.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA on myöntänyt terveyshaitta-avustuksia pienkiinteistöille. Nyt käytäntö on kuitenkin osoittanut kyseisen järjestelmän puutteelliseksi ja jäykäksi. Olisiko mielestänne järkevää kehittää terveyshaitta-avustuksen rinnalle esimerkiksi pankkilainajärjestelmä?

– Asuntokaupat, joiden jälkeen todetaan asunnossa terveyshaitta, ovat taloudellisten

menetysten lisäksi aina myös inhimillinen tragedia, joka koskettaa niin ostajaa kuin myyjääkin. Asioiden selvittäminen on usein vaikeata ja prosessit kestävät kohtuuttoman pitkään. Yhteiskunta on voinut auttaa pientä määrää avuntarvitsijoista, mutta näiden hakemusten selvittely- ja päätösten valmistelu vie paljon aikaa ja resursseja.

Yhtenä vaihtoehtona on keskusteluissa ollut esillä valtion takaus korjauslainalle. Se voitaisiin myöntää kiinteistönomistajalle, jonka talossa todetaan vakava terveyshaitta. Tällaisen menettelyn mahdollisuus on syytä selvittää, koska pankit eivät yleensä hyväksy vakuudeksi taloa, jossa on todettu terveyshaitta. Lisäksi lainanottajalla täytyisi olla edellytykset selviytyä lainan koroista ja lyhennyksistä.

Olemassa olevassa rakennuskannassa tiedetään olevan terveyttä vaarantava kosteus- ja homevaurio joka kolmannessa tai neljännessä rakennuksessa. On arvioitu kosteus- ja homevaurioiden aiheuttavan yli 200 miljoonan euron kustannukset terveydenhuoltojärjestelmälle. Kokonaisuudessaan huonon sisäilman aiheuttamat kustannukset on arvioitu vuositasolla yli 3 miljardiksi euroksi. Tulisiko kehittää joku radikaalimpi järjestelmä kelvottomalle asutokannalle?

– Asunnoilla on aina omistaja ja yhteiskunnan ei ole kovin helppo määrätä sitä, mitä omistaja talolleen tekee. Viranomaiset voivat kuitenkin laittaa asunnon asumiskieltoon, ja se on aika tehokas keino saada omistaja miettimään, mitä hän omaisuudellaan tekee.

Kosteus- ja homevaurioita voidaan parhaiten ehkäistä rakentamismääräyksiä kehittämällä. Lisäksi tarvitaan tiedotusta asukkailla siitä, miten eletään niin, ettei kosteusvaurioita synny väärin asumiskäytäntöjen vuoksi.

Ovatko mielestänne rakentamista koskevat määräykset ja ohjeet riittävät?

– Rakentaminen kehittyi koko ajan. Osa kehityksestä on alan oman kehitystoiminnan seurausta, osa on seurausta viranomais-

ten määräyksistä ja ohjeista. Merkittävä osa rakentamisenkin määräysten muuttumisesta on nykyisin seurausta EU-lainsäädännön toimeenpanosta.

Lähtökohta on kuitenkin mielestäni se, että viranomaiset tietoisesti pyrkivät hyvään ja hakevat sellaisia ratkaisuja, jotka ovat kansalaisten parhaaksi ja heidän hyväksymiään.

Maan hallitusohjelmassa hallitus on suunnitellut toimenpiteitä myös rakennusvalvontaviranomaisiin. Onko suunnitelluilla toimenpiteillä vaikutusta rakentamisen laatuun?

– Hallitusohjelmassa on luvattu edistää pienten kuntien rakennusvalvonnan yhteistyötä. Näillä kunnilla voisi olla yhteinen rakennusvalvonta, jolloin siellä olisi riittävästi resursseja tasokkaaseen valvontaan. Lisäksi hallitusohjelmassa on luvattu kehittää rakennusvalvontatehtävistä vastaavien henkilöiden koulutusta.

Vuokra-asuntotuotanto ei vastaa riittävästi kysyntään. Mitkä ovat tulevat toimenpideehdotuksenne sosiaalisen asuntotuotannon parantamiseksi?

– Hallitusohjelmassa on luvattu puollittaa valtion korkotukilainoituksella rakennettavien vuokra-asuntojen lainojen omavastuukorko. Sen alentaa laskennallisia lähtövuokria 2–4 €/m²/kk verrattuna nykytilanteeseen, jos muut hintaan vaikuttavat tekijät ovat samat. Tämän pitäisi rohkaista kuntia ja yleishyödyllisiä rakennuttajia käynnistämään normaalien vuokra-asuntojen rakentaminen.

Uskotteko, että nykyisen hallituksen toimenpiteillä kyetään riittävästi vaikuttamaan olemassa olevan rakennuskannan kosteus- ja homevaurioiden syiden ja määrän vähentämiseen?

– Vastuu rakennuskannan kosteus- ja homevaurioiden vähentämisessä ja vikojen korjaamisessa on ensisijassa kaikilla alan toimijoilla. Ongelmien määrä ei vähene pelkästään määräyksiä ja ohjeita antamalla, vaan sillä että annettuja ohjeita ja määräyksiä noudatetaan niin rakentamisessa, talojen ylläpidossa ja korjaamisessa kuin itse asumisessakin.

Kalle Kirjalainen

edistäisi vakavia rakennusten kunnostusta

Tällä hetkellä on arvioitu, että maasamme jää vuosittain noin 300–400 ruokakuntaa vakavaan homeloukkuun. Mikä on viestinne näille perheille?

– Jos olet asuntoa ostamassa, muista että halpaa ja hyvää on harvoin tarjolla. Kannattaa panostaa siihen, että selvittää asiat etukäteen, jälkikäteen asioiden selvittely on aina vaikeaa, kallista ja aikaa vievää. □

Asuntonministeri
Krista Kiuru.

Haju paljastaa ongelmia ja suojelee ihmistä

Useimmat tunnistavat homeen hajun, koska sen havaitseminen on aikojen alusta suojannut ihmisiä.

Hajut, jotka aistimme ympäristöstä, ovat monitahoinen käsite. Jokainen yksittäinen hajuaistimus muodostuu yhdisteistä, jotka ilmenevät kaasumaisessa muodossa.

– Usein lopullinen hajuaistimus on monen eri yhdisteen kooste, sanoo VTT:n erikoistutkija **Helena Järnström**.

Hajujen aistivaraiseen tunnistamiseen asunnosta vaikuttavat eniten ilmastolliset olosuhteet.

– Ilman kosteus vaikuttaa hajuaistimukseen eli ihmisen limakalvoihin, joten hajuaistimus voi vaihdella kostealla ja kuivalla säällä. Myös ilmanpaineen vaihtelut eli matala- ja korkeapaineet vaikuttavat rakennuksen ilmanvaihtoon, joka taas vaikuttaa kaasumaisten yhdisteiden pitoisuuksiin ja hajuaistimukseen.

Miksi edelleen haisee?

Hometalonsa saneeraaja saattaa kohdata homeen hajua sittenkin, kun vaurioitunut

materiaali on kiinteistöstä jo poistettu. Homeen hajuyhdisteet voivat jäädä sitkeästi asunnon muille pinnoille tai tekstiileihin.

– Yleensä kaikki huokoiset materiaalit ja tekstiilit sitovat hajua tehokkaasti, niin myös asunnossa aikaisemmin ollutta homeen hajua.

Erikoistutkija Helena Järnström muistuttaa myös, että homeen hajuun voi tottua niin, että sen huomaa vasta muualla oleskelun aikana, esimerkiksi matkalla matkalaukun avaamisen yhteydessä.

– Nenämme tottuu helposti tiettyihin hajuihin, jotka ympäröivät meitä jatkuvasti. Homeen haju on yksi niistä.

Oma aistihavainto vai asiantuntijan apu?

Hajuaistimus on hyvin henkilökohtainen ominaisuus. Siksi Helena Järnström neuvoo luottamaan omiin aisteihin tiettyyn rajaan asti, mutta selvittämään poikkeavat hajut asiantuntijan kanssa.

– Useimmat ihmiset tunnistavat homeen hajun, koska se on osaltaan suojannut ih-

Asumisterveysliiton ohjeita homevaurion tunnistamiseen hajuaistin avulla

Jokainen voi tunnistaa asunnon mahdollisia homevaurioita pelkästään omin aistein Asumisterveysliiton laatiman tarkistuslistan avulla.

Jos sisäilmassa on havaittavissa kellari- maista, tunkkaista, pistävää ja/tai imelää hajua (laho puu voi tuoksua omenaiselle), tällöin on syytä selvittää seuraavia asioita:

- Milloin ja missä haju on voimakkaimmillaan? Vaihtelee haju eri ilmanpaineiden mukaan tai esimerkiksi sadesäällä?
- Onko vaatteisiin tarttunut tai tarttuuko hajua? Onko huoneistossa ilmanraikastimia tai hajusteita? Miksi?
- Yleensä haju on merkki siitä, että mikrobivaurio saattaa olla jo hyvinkin pitkälle kehittynyt.

- Pelkän hajun perusteella ei kuitenkaan pystytä mikrobivaurioita tunnistamaan, saati määrittämään niiden laajuutta ja vakavuutta, sillä kaikki mikrobit eivät haise.

Ota selvää, onko kohteessa mahdollisesti ollut korjattuja kosteusvaurioita ja missä laajuudessa ne on korjattu. Onko korjaus ollut riittävä?

Kiinnitä huomiota rakennuksen ulko- ja sisätilojen kuntoon. Yleensäkin hyvä selvittää syyt, miksi kohde tai kohteessa olevia tiloja on vastikään maalattu, tapetoitu, kaakeloitu tai muuten pinnoitettu. Myytävissä kohteissa homeen hajua pyritään usein peittämään esimerkiksi maalaamalla sisäpinnat ennen myyntiä, jolloin maalinkatku helposti peittää tunkkaisen homeen hajun.



mistä kautta aikojen, eli sen suhteen voi luottaa omaan aistimukseen. Poikkeavat, pistävät hajut tulisi selvittää asiantuntijalla, mikäli niille ei löydy mitään ilmeistä syytä.

Hajua on tutkittu jonkin verran myös asumisen näkökulmasta, mutta asumiseen liittyvät hajut ovat usein hyvin erilaisia ja



Marja Seppälä

ennen kaikkea henkilökohtaisia.

– Mikrobien aineenvaihdunta/hajuyhdisteitä on meillä selvitetty, ja suomalaisessa sisäilmastoluokituksessa hajut on huomioitu osana rakennusmateriaalien päästömittausta. On olemassa myös arviointikäytäntö, jonka mukaan rakennusmateriaalin hajun tulee olla hyväksyttävällä tasolla. □

Vähäväkisen rakentajan opastukseksi

Vuonna 1950 julkaistun Jokamiehen rakennusoppaan ajatukset eivät ole vanhentuneet.

”Kaikkina aikoina on oman kodin ajatus piillyt ihmisessä. Toisille oma koti on haave, mihin mielihyvin sopivina hetkinä yhä uudelleen palataan.

Unettomina öinä, silloin kun mielikuvituksemme on vilkkaimmillaan, on päivisin ajateltu vaatimaton mökkipahanen muuttunut miltei linnaksi.

Monelle, liiankin monelle, on oma koti jäänyt kuitenkin vain pilvilinnaksi. Toisille taas, jotka eivät ole tyytyneet vain haaveilemaan, vaan ovat myös toimineet, on haaveesta tullut lopulta tosi.”

* * *

”Kun näin pitkälle päästään, on tehtävä suunnitelma, miten rakennamme, ja laskettava, paljonko se tulee maksamaan.

Kun olemme harkinneet asunnon koon ja sen mihin rakennamme, on meidän ensiksi hankittava rakennuspiirustukset.

Meidän ei ole luotettava omiin tekemiimme, eikä myöskään niihin, joita ystävämme se ja se on meille tyrkyttänyt. Haluamme saada piirustukset, jotka on tehnyt tällaiseen tehtävään erikoistunut, teknillisesti täysin pätevä henkilö.”

* * *

”Perustustyöstä riippuu koko rakennustyön onnistuminen, koska tämän kohdalla tehtyjä virheellisyyksiä ei voida perästäpäin korjata, ei ainakaan suhteellisin uhrauksin.

Liikkuva perustus tuo monenlaisia haittoja mukanaan. Jalusta katkeilee, uunit – etenkin leivinuuni – halkeilevat eivätkä pysy eheinä, ovia ei saada kiinni, paperi rikkoutuu seinistä eikä rakennus ole lämpöäpitävä, koska liikkuminen aiheuttaa hataruutta.

Kun vettä tunkeutuu kellariin, osoittaa sekin virheellistä perustustyötä.”

* * *

”Saunan uunin ja muuripadan pitää olla sen kokoinen, että se vastaa talon tarvetta. Pienikokoinen kiuasuuni lämpenee kyllä vähemmällä puumäärällä.

Usein tehdään se virhe, että tyydytään liian pieneen kiukaaseen, ja niin on sauna kokonaan uunin osalta pilalla. Hiukan suurempi kiuas on ajanmittaan edullisempi, ja se on myöskin kestävämpi, koska sitä ei ole pakko lämmitellä ylen määrin.

Sen lisäksi suurempi uuni lämmittelee saunan ja pukuhuoneen talviaikana pienemmässä ajassa, joten se talvella antaa takaisin, mitä kesällä vie.

Löylyllä tarkoitamme sellaista hautovaa lämpöä, joka vielä seuraavanakin päivänä tuntuu luissa ja ytimissä.

Hyvän saunan vaikutus ei jää yksin ruumiilliseksi hyvinvoinniksi, vaan myöskin sielullisesti se rauhoittaa ja tekee jopa äkäisimmänkin ihmisluonteen lauhkeaksi.”

*Jokamiehen rakennusoppas omakoti- ja talkoorakentajille,
Werner Söderström Osakeyhtiö, 1950*

Kun unelma romahtaa

Psykologi Maria Laine toivoo, että homeongelman kohdanneet saisivat kriisiapua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Kun pitkäaikainen haave omasta kodista romahtaa kosteus- ja homeongelmiin ja perheen äkilliseen sairastumiseen, tilanteen psyykkiset vaikutukset ovat suuret.

– Järkyttävän uutisen tultua käynnistyy sama prosessi kuin missä tahansa äkillisessä kriisissä. Siinä ihminen ensin toimii, järkeelee ja järjestelee. Tunteet eivät ole vielä mukana, mutta ne tulevat muutaman päivän sisällä, kuvaa psykologi Maria Laine.

Tyypillistä kosteus- ja homeongelman selvittelylle ovat pitkät ja uuvuttavat prosessit viranomaisten ja muiden tahojen kanssa.

Häpeä vaikuttaa usein myös haluun puhua kokemuksesta ja johtaa helposti eristäytymiseen, josta tie masennukseen on lyhyt.

Tunteiden sekamelska

Myös viha, katkeruus, itsesyytökset ja muiden syyllistäminen ovat yleisiä, kun totuutta ei pysty hyväksymään.

– Tyypillistä on, että vanhemmat syyttävät itseään vääristä valinnoista ja lastensa terveysongelmista.

Psykologi Maria Laine kehottaa kuitenkin olemaan armollinen itselleen ja unohtamaan harhan, että kaikkea voi kontrolloida.

– Jokainen toimii kriisitilanteessa sillä tietämyksellä, mitä on. Enempää ei ole voitu vaatia. Tärkeintä on totuuden kohtaaminen ja hyväksyminen, vaikka tilanne tuntuisi kuinka epäoikeudenmukaiselta.

Perheessä kaikki ovat samassa haasteellisessa tilanteessa, mutta kyky käsitellä ja selviytyä on hyvin yksilöllistä.

– Selviytymiseen vaikuttaa erityisesti se, miten olemme oppineet suhtautumaan turhautumiin ja menetyksiin lapsena ja nuorena.

Tilanteessa, jossa voimavarat hädin tuskin riittävät omien tunteiden käsittelyyn, voimat puolison tukemiseen ovat hyvin vähäiset.

– Tästä seuraa herkästi väärinymmärryksiä, negatiivisia tulkintoja ja turhia riitoja, jotka voivat johtaa puolisoitten etäantymiseen toisistaan.

Kriisi kriisin päälle

Elämässä aikaisemmin tapahtuneet ja käsittelemättä jääneet raskaat kokemukset vaikuttavat ratkaisevasti siihen, miten uudesta kriisistä selviää.

Jos aikaisemman kriisin on onnistunut käsittelemään pois, siitä voi olla apua seuraavassa vastoinkäymisessä.

– Mutta jos edellinen on käsittelemättä, ja tulee uusi, voimavarat ja kyvyt eivät todennäköisesti riitä sen käsittelyyn. Perusteelliseen käsittelyyn ei ole olemassa oikotietä, ja tällöin kannattaa turvautua asiantuntijan apuun.

Aluksi voi olla, ettei näe seuraavaan päivään, mutta kun prosessi etenee, näkee jo pitemmälle, seuraavaan viikkoon, vähitellen jopa seuraavaan kuukauteen.

– Voi vaikka yrittää tehdä aikajanaa, merkitä vihkoon lyhyetkin hetket, jolloin tuntui hyvältä. Ajan myötä näitä hyviä hetkiä tulee enemmän ja niiden kesto pitenee.



Leena Johanson

Maria Laine

- Laillistettu psykologi, asuu perheineen Preitilässä Varsinais-Suomessa.
- Hoitovapaalla Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin lastenpsykiatrian poliklinikalta.
- Kiinnostui homeperheiden kriisiauttamisesta oman perheen kokemusten perusteella.
- Vuonna 2010 ostetusta talosta löydetty laajat kosteus- ja homeongelmat pakottivat perheen muuttamaan, ja tilanne johti kaupan purkuun keväällä 2011.

Jokainen toimii kriisitilanteessa sillä tietämyksellä, mitä on, rauhoittelee Maria Laine.

– On sietämätöntä, että tilanne jatkuu, eikä loppu ole tiedossa. Lisäksi ongelmia pidetään usein automaattisesti sairastuneen itsensä aiheuttamina tai kuvittelemina. On raskasta yrittää jatkuvasti perustella, että on oikeassa.

Psykologi Maria Laine haluaa muuttaa kulttuuria, jossa yksin selviytyminen on tavoiteltavaa ja kunniakasta.

– Kun ei selviydykään, seurauksena on häpeä. Vaikka tietää, ettei voinut vaikuttaa tapahtuneeseen.

Jos tapahtumat saa käsiteltyä onnistuneesti, ja ne on läpityöstetty, niitä voi tarkastella ahdistumatta, eivätkä ne enää haittaa valintoja, päätöksiä tai ihmissuhteita.

Lapsi ymmärtää ja kuulee, vaikka ei puhu

Kun perhettä kohtaa vaikea kriisi, tapahtuneesta on tärkeää puhua myös lapsille.

– Lapsia aliarvioidaan monesti, luullaan etteivät he ymmärrä tai kuule aikuisten asioita. Lapset kuulevat kuitenkin vanhempiensa keskustelut ja riidat, ja tekevät omat tulkintansa vaikeista asioista.

Psykologi Maria Laine kuvaa, miten lapsi täyttää tulkintansa aukot omilla ajatuksillaan ja mielikuvituksella.

Lapsi hahmottaa maailmaa hyvin minäkeskeisesti, ja selittää usein tapahtuman sillä mitä hän on itse tehnyt tai ajatellut, ja kokee siitä syyllisyyttä.

– Lapsi on jopa niin viisas, että hän voi päättää olla täysin puhumatta vanhempiensa heidän vaikeasta asiastaan, jotta säästäisi vanhempia ja olisi lisäämättä heidän taakkaansa.

Tällöin lapsi jää yksin omien tunteidensa ja ajatustensa kanssa.

– Tapahtuneesta pitää puhua lapsen omalla tasolla, ja lapsen pitää voida puhua siitä mitä mielessä liikkuu. On myös tärkeää, että vanhempi sanoo, että vaikka nyt itken, se ei ole vaarallista.

Oman reaktion normalisoiminen tekee tilanteesta vähemmän pelottavan ja antaa myös lapselle luvan reagoida.

Lapsen tapa murehtia on erilainen

Lapsi voi murehtia ajoittain, mutta sitten taas leikkiä iloisesti. Aikuisella tilanne on koko ajan päällä.

– Kuten aikuisilla, myös lapsilla saattaa ilmetä levottomuutta, keskittymisvaikeuksia, ärtyvyyttä, nukkumisvaikeuksia ja erilaisia somaattisia vaivoja, kuten päänsärkyä, vatsavaivoja, lihassärkyä, ruokahalun vähenemistä tai lisääntymistä.

Lapsen turvallisuuden tarve korostuu, hän haluaa olla sylissä eikä esimerkiksi uskalla päästää aikuista näkyvistä.

Myös hoitopaikassa tai koulussa olisi hyvä kertoa perheen tilanteesta, jotta hoitaja tai opettaja osaa reagoida oikein lapsen levottomuuteen, itkuisuuteen tai huonoon keskittymiskykyyn.

– Lapset selviytyvät monella tapaa aikuisia paremmin, mutta tarvitsevat aikuisen tukea ja apua. Joskus vanhemmat ovat itse niin väsyneitä, etteivät pysty tähän. Tällöin tarvitaan korvaavia aikuisia, isovanhempia, sukulaisia ja ystäviä, jotka pystyvät keskittymään lapseen silloin kun vanhempien voimavarat eivät riitä.

Parhaassa tapauksessa asioiden käsitteleminen oikealla tavalla antaa lapselle eväitä elämään.

– Se tuo hänelle mallin selviytyä tulevista kriiseistä sekä tukea aikuisena omia lapsiaan. Jokainen meistä kokee joskus jotain järkyttävää, psykologi Maria Laine sanoo.

Nopea auttaminen ennaltaehkäisee

Psykologi Maria Laineen mielestä homeper-

heiden psyykkinen tukeminen pitäisi päästä aloittamaan heti shokkitiedon tultua, kun tunnereaktiot rupeavat tulvimaan.

– Akuutissa kriisissä perheelle tulisi aktiivisesti tarjota kriisiapua, koska he eivät itse tässä vaiheessa osaa tai jaksakaan hakea.

Psykologin tai muun kriisityöntekijän pitäisi päästä perheen luo nopeasti, mieluiten 3–5 päivän sisällä musertavan tiedon tulosta.

– Tässä vaiheessa tapahtuman kohdanneella on vielä tarve puhua. Sen jälkeen mieli alkaa sulkeutua ja ihminen saattaa sanoa, että ei halua tai jaksakaan asiasta puhua.

Nopealla avulla voitaisiin estää monia pitkäaikaisia seurauksia, kuten työkyvyttömyyttä, pitkiä sairaslomia, erilaisia psyykkisiä ja somaattisia oireita, virheellisiä valintoja ja elämänratkaisuja, päihteiden käyttöä, jopa väkivaltaa muita tai itseä kohtaan.

– Myös yhteiskunnan tasolla ennaltaehkäisevä työ olisi taloudellisesti hyvin kannattavaa.

Psykologi Maria Laine muistuttaa, että kun prosessi lopulta tulee päätepisteeseen ja asiat ratkeavat, luullaan virheellisesti, että olo on heti parempi.

– Kaiken koetun jälkeen voi iskeä käsittämätön voimattomuus ja väsymys. Kaikki kasaantunut purkautuu. Jokaisen homekriisin kokeneen pitäisi tämä tiedostaa, eikä tätä tulisi pelästyä. □



Pirjo Halme-Hoffrén

"Akuutissa kriisissä perheille tulisi tarjota kriisiapua, koska he eivät siinä vaiheessa osaa sitä itse hakea", totesi Maria Laine teemalomien seurantatreffeillä Pajulahdessa.

Teemalomista hyvää palautetta

Koko perheen loma katkaisee rankan arjen ja antaa lisävoimia selviytymiseen.

Asumisterveysliiton neuvontatyössä tuli jo sen varhaisessa vaiheessa ilmi kipeä tarve sekä henkiseen tukeen että monipuoliseen asiantuntijaneuvontaan, sillä kotinsa home- ja kosteusvaurion kohdanneet kamppailevat monitieteellisten ongelmien kanssa.

Tähän tarpeeseen vastatakseen Asumisterveysliitto on jo vuodesta 1998 lähtien järjestänyt teemalomia Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

Teemalomia järjestetään kaksi kappaletta joka kesä. Lomille osallistuneille pidetään lisäksi syksyllä viikonlopun mittaiset seurantatreffit.

Lomalaisille tehdyllä kyselyllä on nyt selvitetty, miten lomilla saatu tieto ja vertaistuki ovat vaikuttaneet ongelmien ratkaisuun ja selviytymiseen.

Kyselylomakkeita lähetettiin 120 kappaletta. Vastauksia saatiin 38 kappaletta.

Teemalomien vaikuttavuuskyselyyn vastanneiden ikähaitari oli 25–70 vuotta. Vastanneista 57 prosenttia oli naisia ja 43 prosenttia miehiä. Perhekoko vaihteli yhden ja kymmenen henkilön välillä.

Samaa kieltä puhuvien ihmisten keskellä

Yli 70 prosenttia vastanneista koki saaneensa paljon tai erittäin paljon voimia henkiseen jaksamiseen, lisätietoa aiheesta sekä parempaa fyysistä oloa.

Vastaajista 82 prosenttia koki saaneensa lomalta vertaistukea.

Vastanneet pitivät helpottavana, että he saivat olla samaa kieltä puhuvien ihmisten keskellä.

– Toiset ymmärtävät mistä puhutaan ja tietävät, millaista elämä tässä tilanteessa voi olla.

Jorkut kokivat, että loma auttoi heitä henkisesti hyväksymään homeongelman.

Suurin osa lomalaisista kertoi saaneensa uusia voimia perheensä jaksamiseen arkeen palattua.

– Myös lapset kokivat loman mieluisaksi.

Lomilla on järjestetty lastenhoito, jotta vanhemmat voivat täyspainoisesti osallistua asiantuntijaluentoihin.



Luentojen aiheista asumisterveyttä piti tärkeimpänä 38 prosenttia vastaajista. Seuraavana tulivat juridiset kysymykset (27 %), homevaurion korjaaminen (23 %) sekä talous- ja velkaneuvonta (11 %).

Peräti 77 prosenttia vastaajista kertoi voineensa auttaa teemalomalta saadun tiedon ja tuen avulla vastaavanlaisissa tilanteissa olevia läheisiään ja tuttaviaan.

Vertaistuen jatkuvuus turvattava

Ainoastaan viiden vastaajan kohdalla vertaistuen jatkuvuus loman jälkeen oli run-

sasta. Jatkossa ihmisiä onkin rohkaistava pitämään enemmän yhteyttä toisiinsa myös loman jälkeen.

Vastaajien kirjaamissa parannusehdotuksissa toivottiin enemmän henkilökohtaista psykososiaalista apua.

Toiveissa oli myös enemmän asiantuntijaluentoja sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen liittyen.

Syitä teemalomalle hakeutumiseen olivat muun muassa tiedon etsiminen oman tilanteen ratkaisemiseksi, asunnon aiheuttamat terveysongelmat, perheen taloudellinen tilanne homeongelman takia sekä vertaistuen hakeminen. □



Yhdessäoloa ja puuhailua – tunnelmia kesän 2011 teemalomilta.

Kuvat: Pirjo Halme-Hoffren

Teemalomat 2012

Teemalomat 2012 – haku aika on alkanut. Lomat järjestetään yhteistyössä Lomakotien Liitto ry:n kanssa.

Lomat on tarkoitettu asumisterveysongelman kohdanneille perheille. Vuoden 2012 teemalomat järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa. Pajulahti on Nastolassa toimiva liikunta- ja vapaa-ajankeidas.

Lomaohjelma koostuu asiantuntijaluennoista sekä koko perheen liikunnallisesta ohjelmasta. Asiantuntijat luennoivat mm. kosteus- ja homevaurioista, lainsäädännön soveltamisesta, terveydestä sekä velka- ja talousasioista. Lomalaiset saavat heiltä konkreettista ja oikeaa tietoa.

Teemalomien haku aika päättyy 30.3.2012.

Lomahakemuksia saa ASteenn toimistolta.

Sähköposti: info@asumisterveysliitto.fi
tai puhelin (03) 877 5410 / Pirjo Halme-Hoffren.

Lisäinformaatiota nettisivuillamme: www.asumisterveysliitto.fi

Ryhmä	Loma-ajankohta
Ryhmä 1	10.06.–15.06.2012
Ryhmä 2	01.07.–06.07.2012

VOIMAA VERTAISTUESTA

Onko asumisterveys ongelmasi?

VERTAISTUKIRYHMÄT

kokoontuvat Espoossa, Lahdessa, Tampereella, Turussa ja Porissa useita kertoja vuodessa. Vertaistukeen ovat tervetulleita kaikki, joilla on asumisterveysongelmia tai jotka ovat niistä selvinneet.

Kokoontumisajankohdista ilmoitetaan Asteen verkkosivuilla www.asumisterveysliitto.fi. Tervetuloa!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
info@asumisterveysliitto.fi
tai puh. (03) 877 5410

Voit ilmoittautua myös alla olevalla lomakkeella.



ASUMISTERVEYS-LEHTI • PALVELUKORTTI

☐ Muutosilmoitus / ☐ jäsenhakemus / ☐ ilmoittautuminen

Lomakkeen voit täyttää myös osoitteessa www.asumisterveysliitto.fi

Nimi	
Lähiosoite	
Postinumero ja -toimipaikka	
Puhelin	
Sähköposti	
Uusi osoite	
Päiväys ja allekirjoitus	
Ilmoittautuminen ☐ Lahden ☐ Turun ☐ Tampereen ☐ Espoon ☐ Porin vertaistukiryhmään.	
☐ Palaute:	
Asumisterveysliitto AsTe ry, Kaivokatu 5–7, 18100 Heinola • puh. (03) 877 540 • fax (03) 877 5450	
Asteen henkilöjäsenmaksu on 20 euroa ja yhteisöjäsenmaksu 100 euroa/vuosi.	