

HEROINES

UUDET SANKARITTARET -KOKOELMA

Elämäntarinat, tarinakokoelma ja tarinoiden inspiroimat taideteokset

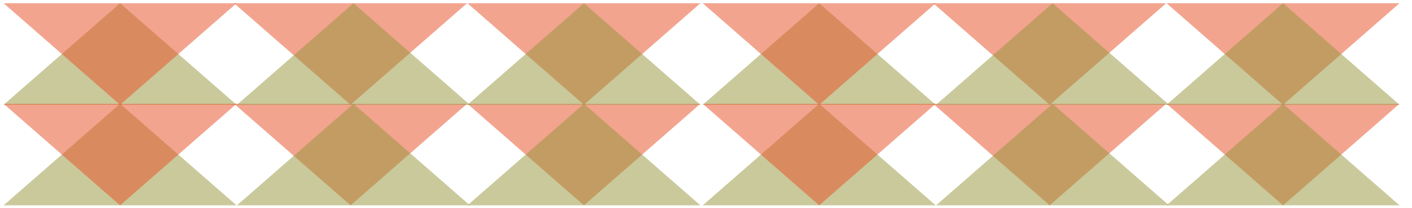


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



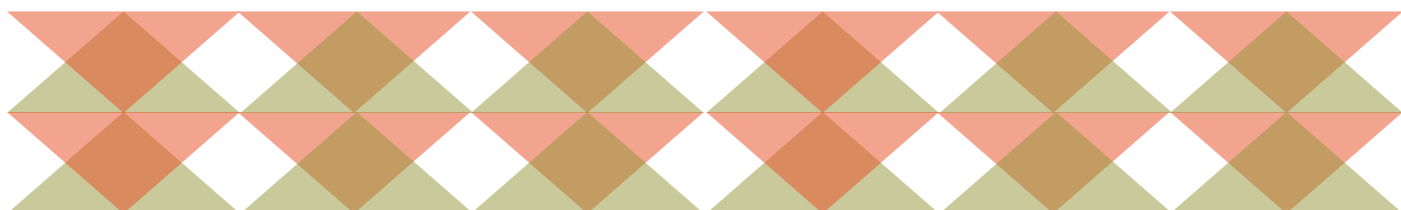
HEROINES

SISÄLLYS



Uusien sankarittarien kokoelman esittely.....	6
Oliwer Korhonen Suomesta	8
Uusi sankaritar A Sloveniasta.....	10
Uusi sankaritar A Espanjasta.....	12
Yhdessä kirjoitettu runo Kreikasta	13
• Täydellinen päivä	13
• Ensin...	13
• Tiimi.....	13
Jenna Karjalainen Suomesta	14
Uusi sankaritar B Sloveniasta.....	17
Uusi sankaritar B Espanjasta.....	19
• Magic Box - Taikalaatikko, <i>Oliwer Korhonen</i>	19
• Taikalaatikko, <i>Mimi</i>	20
• Lintu, <i>Jenna Karjalainen</i>	21
• Kaksossisar, <i>Virva Tyrväinen</i>	21
• Hyväksikäyttö, <i>Virva Tyrväinen</i>	21
• Päiväkirja <i>Virva Tyrväinen</i>	22
• Perillä, <i>Virva Tyrväinen</i>	22
• Sanansaattaja, <i>Riitta</i>	22
• Mitä puut voivat opettaa? <i>Riitta</i>	22
Pirjo Repo Finland	23
Uusi sankaritar C Sloveniasta.....	25

Δέσποινα Π Kreikasta	26
Uusi sankaritar C Espanjasta	28
Yhdessä kirjoitetut runot Espanjasta.....	28
• Kannattaa	29
• Lapsuusmuistot.....	29
Riitta Suomesta	30
Uusi sankaritar D Sloveniasta.....	32
Μαρία Μ Kreikasta	33
Uusi sankaritar D Espanjasta.....	34
Yhdessä kirjoitettu runo Sloveniasta	35
• Nainen	35
• Hetki polulla	35
• Elämä, <i>Suzana Macun</i>	36
Virva Tyrväinen Suomesta.....	37
Uusi sankaritar E Sloveniasta	38
Ελένη Α from Kreikasta.....	39
Uusi sankaritar E Espanjasta	41
Uusi sankaritar F Espanjasta	41
• Päätymisen kauneus, <i>Espanjan Sankarittaret</i>	42
HEROINES ryhmäläisten kirjoituksista syntyi taidetta	43
Taidetta Sloveniasta	48
Taidetta Suomesta	58
Taidetta Yhdistyneestä kuningaskunnasta	62



Uusien sankarittarien kokoelman esittely

Seuraavilla sivuilla kaksikymmentäyksi HEROINES-projektin kirjoittajaryhmien osanottajaa kertoo taustastaan ja kokemuksistaan. Projekti toteutettiin neljässä maassa: Suomessa, Kreikassa, Sloveniassa ja Espanjassa. Paitsi eri maista, uudet sankarittaret tulevat erilaisista yhteisöistä ja heidän uskomuksensa, uskontokuntansa ja ammattitaustansa ovat kirjavia.

Nämä erot näkyvät siinä avoimessa ja monimuotoisessa tavassa, jolla osallistujat kertovat tarinoita itsestään ja hahmottavat omaa matkaansa, joka on tuonut heidät osaksi HEROINES-projektia. Näiden kertomusten lukeminen ja niihin uudelleen palaaminen tekee nöyräksi -nöyräksi vaikeiden, usein tuskallisten kokemusten edessä, näinä aikoina, jolloin tällainen kestävyys ei ehkä ole tuntunut edes olevan mahdollista.

Se, että nämä uudet sankarittaret ovat kestäneet koettelemuksensa ja kykenevät avaamaan elämäänsä ja jakamaan tarinansa muille, on osoitus sitkeydestä ja välittämisestä. Se, että he voivat tunnistaa asemansa ”uusina sankarittarina”, on merkinä itseluottamuksesta ja toiveikkuudesta - toivosta, että tarinoiden jakaminen saa yhä uusia ihmisiä mukaan ja odottamaan vuoroaan tulla jälleen uusiksi sankarittariksi.

Naiset, jotka löytävät varmuutta ja rohkaisua toistensa kokemuksista, ovat tämän hankkeen rakenteen keskeinen kantava voima. Se alkaa elämäntarinoiden kuulemisesta ja johtaa kertomaan seuraavaksi oman tarinan. Näin tehdessämme saatamme tuntea itsemme merkityksellisiksi, vähemmän yksinäisiksi ja nähdä itsemme ja kykymme positiivisemmin. Nämä rivit osoittavat, että on olemassa tapoja selviytyä ja että jotkin työkalut, kuten terapeutin kirjoittaminen, voivat vahvistaa selviytymistä.

Uusien sankarittarien tarinat on tehnyt näkyviksi heidän osallistumisensa HEROINES-projektiin. Näiltä riveiltä löytyvät luovat tekstit ovat merkki heidän selviytymisestään ja vahvuudestaan. Ne ovat keskenään eri muotoisia, mutta muodosta riippumatta niissä käytetyissä sanoissa on voimaa ja vaikuttavuutta. Jotkut tekstit ovat lyhyitä ja jyrkkiä, toiset ovat tarinoita, jotka sisältävät kokonaisia kokemuksellisia maailmoja, jotkut ovat humoristisia. Kaikki ne ovat merkki rohkeudesta ja ne antavat meille lukijoille suuren etuoikeuden tunteen saadessamme tutustua niihin. Ryhmärunoilla on erityinen merkitys tässä kokoelmassa - ne osoittavat, mihin osallistujien taustat, kokemukset, näkemykset ja mielikuvitus voivat taitavassa ohjauksessa johtaa ja näyttävät, millaista terapeuttien kirjoitusryhmien työ voi parhaimmillaan olla.

Löydät Uusien sankarittarien antologian kokonaisuudessaan englanniksi, espanjaksi, sloveniaksi, kreikaksi ja suomeksi tarinakokoelman osiosta Heroineksen nettisivuilta: www.heroines-project.eu/the-narrative-collection.

Tämä projekti on rahoitettu Euroopan komission tuella. Tämä julkaisu kuvastaa vain tekijän näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuullisena siinä olevien tietojen mahdollisesta käytöstä.

Oliwer Korhonen Suomesta

”Aika on rahaa, raha on roskaa, roska on paskaa ja paska ei lopu koskaan”

Lyhyt elämäkerta

Olen syntynyt Vehmersalmella, maatilan nuorimmaksi lapseksi. Arvopohjani oli aluksi hyvin konservatiivinen. Ympäristö ja luonto ovat olleet lähellä sydäntä kotikasvatuksen ja partio-taustan takia. Kävin lukion Kuopiossa ja sieltä siirryin vankilaan vartijaksi. Suunnittelin papin opintoja. Työvuosinani Jumalan voima heikkeni (tulini järkiini) ja muutuin ateistiksi. Vartijan työssä minulle tapahtui työtapaturma 2000-luvun lopulla, jonka jälkeen siirryin uudelleen koulu-tettavaksi Pieksämäelle. Pian tämän jälkeen sairastuin vakavaan psyykkiseen sairauteen, johon on mahtunut paljon äärimmäisen raskaita jaksoja ja oireita, kuten viiltelyä, omalla verellä kirjoit-tamista ja holtittomuutta. Välillä minua on hoidettu pystyeristyksessä. Sairastumisen myötä jat-kuvat harhat ja niiden kanssa eläminen on tuonut valtavasti ahdistusta, jolloin elämän filosofiani on kutistunut yhteen sanaan: ”selviytyminen”.

Olen saanut tukea perheeltäni, psykiatrian poliklinikalta ja eri kouluista, ne ovat järjestäneet te-kemistä, kun olen sitä pyytänyt, eli en ole jäänyt yksin. Asun edelleen Pieksämäellä ja olen hiljal-leen kuntoutunut jonkin verran, mutta en työkykyiseksi. Minulle tärkeitä rinnalla kulkijoita ovat olleet nuorena opettajat, myöhemmin työyhteisö ja koulukaverit. Nykyään asun yksin ja kavere-ita minulla on monta, ystäviä yksi.

Lukeminen on ollut aina minulle vaikeaa lukihäiriön takia, mutta siitä lähtien kun sairastuin, olen kirjoittanut paljon esimerkiksi päiväkirjaa ja sähköposteja. Pidän Kamala luonto-, Finger-pori sekä Lassi ja Leevi -sarjakuvista sekä Star Wars -elokuvista ja Game of Thrones -fantasiasar-jasta. Valokuvataiteen puolelta paikallisen valokuvaajan Jone Matilaisen Valhalla-valokuvat ovat olleet minulle tärkeitä

Heroines-prosessi

Viime syksyllä alkanut Heroines-ryhmä on avartanut omaa näkemystäni itsestäni ja maailmasta. On ollut hienoa huomata, etten ole ongelmieni kanssa yksin. Ryhmäytyminen otti itseltäni jonkin verran aikaa, sillä ryhmässä oleminen ei ole ollut minulle luontaista. Tämän ryhmän myötä mi-nusta on tullut ryhmäihminen, kuvittelen reipastuneeni vähän ja uskallan rohkeammin kertoa miltä minusta tuntuu juuri nyt. Aiemmin halusin peittää kaikki tunteet muurin taakse, nyt puhun niistä jo vähän muillekin. Tehtävienannot ovat olleet yleensä hyviä ja ymmärrettäviä, ja jos olen pyytänyt tarkempaa selitystä, olen saanut sellaisen. Tämän ryhmän kuluessa olen käynyt läpi transprosessia. Vaikka tämä ryhmä oli tarkoitettu vain naisille, en kokenut tässä ristiriitaa - olen-han kokenut asiat naisena eli sikäli naiseus ei ole minusta mihinkään lähtenyt.

Minulle ryhmä on ollut hyvä keino käsitellä omaa sukupuoli-identiteettiäni. Olen valmis tuomaan näitä asioita julkisuuteen ja toivon voivani auttaa muita samojen asioiden kanssa painiskeleviä. Tarita Ikonen, yksi Heroines-ryhmän roolimalleista, joiden elämäntarinoita käsitelimme, on myös kirjoittanut sukupuoli-identiteetistään. Hänen tekstinsä olivat mielenkiintoisia, hyvin vahvoja ja rankkoja - eli samaistuttavia. Nyt toukokuun lopussa alkaa turnausväsymys iskeä ja pari viimeistä kokoontumiskertaa on tuntunut melko raskaalle, koska ”kurssi” on todella pitkä ja asiat saavat minussa kaikenlaisia myllerryksiä aikaan.

Heroines-ryhmää pohtivalle sanoisin, että mukaan vaan rohkeasti. Kirjallisuusterapia avartaa omaa näköalaa kummasti. Opit itsestäsi uutta, kun uskallat heittäytyä mukaan. Lisäksi vertaistuki on lisänä tuleva plussa. Monta kertaa ollaan puhuttu asiaa ryhmäläisten kesken jo hyvän aikaa ennen ryhmän alkua. Ryhmän etu on myös se, että siihen on sitouduttava ja silloinkin kun on huono päivä, on vain lähdettävä ja saatava jotain aikaankin. Se auttaa myös siinä, että lukemisen ja kirjoittamisen tärkeys kasvaa, kun säännöllisen työskentelyn myötä huomaa niiden helpottavan oloa - nyt kun on kirjoittanut viikoittain, niin huomaa, kuinka se helpottaa omaa oloa.

Uusi sankaritar A Sloveniasta

Tiedän itsestäni sen, että olen aina rakastanut yhdessä oloa ja vuorovaikutusta ihmisten kanssa, nauttinut kokemusteni, seikkailujeni ja tunteitteni jakamisesta, joten otin mielelläni vastaan saamani haasteen ryhmään osallistumisesta. Myönnän, että tunteeni olivat aluksi ristiriitaisia: vaikka haluan puhua itsestäni, vaikka pidänkin uusista haasteista, minua jännitti kovasti - pelkäsin, etten pysty ilmaisemaan itseäni oikein, etten ymmärrä tai osaa tehdä annettuja tehtäviä kunnolla. Jokaisen työpajan myötä minusta tuli kuitenkin rohkeampi ja rennompi, mistä minun on kiitettävä ohjaajia, jotka osasivat rentouttaa minut ja kannustivat minua ajattelemaan, samoin kuin toisia osallistujia, jotka olivat ennen työpajojen alkua yhtä peloissaan kuin minäkin.

Minulla ei ole koskaan ollut vaikeuksia puhua nuoruudestani muille ihmisille, mutta on myönnettävä, etten ole koskaan ajatellut sitä niin syvällisesti kuin työpajoissa käydyissä keskusteluissa. On mielenkiintoista, miten jokin uusi tekniikka voi saada ihmisen muistamaan tapahtuman tai tunteen, joka on ollut kalpeassa, sumeassa varjossa jonkin aikaa, ja nyt se on taas palannut. Ehkä en halunnut ajatella sitä? Ehkä en toivonut? Tarinat, joita muut osallistujat kertoivat itsestään, olivat kovin erilaisia kuin minun, ja kuitenkin löysin niistä jotain yhteistä, ja kun kuuntelin toisia, huomasin, etten ollut yksin surussani. Kyllä, voin kertoa teille, että olin 15-vuotiaasta lähtien enimmäkseen surullinen ja masentunut, koska menetin äitini varhaisessa vaiheessa ja jouduin huolehtimaan sisaruksistani... romaneina meidät erotettiin muista lapsista kouluissa, ja meillä oli myös ongelmia koulukuljetusten kanssa. Juuri kun ajattelin, että suruni oli vih-doin jättänyt minut, tuli uusi, iso suru, josta en tähän päivään mennessä ole päässyt eroon. Tämä suru tuli kirjaimellisesti asumaan minuun, kun mieheni, jonka kanssa minulla oli upea avioliitto, kuoli. Menetin parhaan ystäväni kuolemalle, menetin itseni. Olen onnellinen, että minulla on tyttäreni ja tyttärentyttäreni; jos näin ei olisi, en selviäisi tästä tilanteesta.

Surun tilalle asettuu kuitenkin, Jumalan ansiosta, yhä enemmän tyytyväisyys. On ilo nähdä, että hyvyyteni palaa. Kaikki, joita olen auttanut, seisovat uskollisesti rinnallani tarjoten neuvoja, lä-hei syyttä ja ystävällisiä, rohkaisevia sanoja, saaden minut tuntemaan itseni rakastetuksi ja arvokkaaksi, ja huomaamaan, etten ole yksin, Sain sen tunteen myös ryhmässä, joten odotin seuraavaa työpajaa aina malttamattomana, koska tunsin helpotusta, kun puhuin uudestaan ja uudestaan pimeästä menneisyydestäni. Ryhmässä tunsin oloni turvalliseksi, luotin pimeimpiin ajatuksiini ja tunteisiini, joita en ehkä ole jakanut kenellekään aiemmin. Tytöt antoivat minulle myös uuden sysäyksen ajatella, että minun ei pitäisi aina unohtaa itseäni, niin kuin olen tehnyt tähän asti, kun olen ollut onnellisesti hoidossa ja keskittynyt muiden ihmisten tavoitteiden saavuttamiseen.

Nyt, kun olen vihdooin alkanut yrittää asettaa itseni elämäni keskiöön, aion luottaa suurimpaan haluuni, joka minulla on juuri nyt: haluan lähteä meren rannalle. Pelkään olevani liian yksinäinen, liian eksynyt, joten haluaisin kutsua ystäväni mukaani. Kuvittelen käveleväni meren rannalla, näen itseni hymyilevänä, onnellisena, vain ajattelemalla sitä ja kertomalla ryhmästä saamilleni ystäville, silmät hehkuen, että olen eri ihminen. Voinko tehdä sen?

Πούλα Β Κρεϊκαστα

Rakas päättämätön

Tervehdin sinua ja kutsun sinut mukaan ryhmään.

Jokaisessa päätöksessä on oltava ajattelua ja voimaa.

Mutta ihmettelen:

Mikä pelko ja mikä ahdistus voi pitää sinut kaukana meistä ja estää osallistumisesi?

Mikä epäröinti estää sinua kasvamasta siipiä saavuttaaksesi korkeammat tavoitteesi ja unelmasi?

Mikä pelkuruus seisoo edessäsi ja estää sinua tutustumasta itseesi?

Tule... tule kanssamme ja levitämme siipemme ja puhdistamme itsemme elämämme ongelmista, joita pidämme henkilökohtaisina ja ratkaisemattomina.

Kun tulee tilaisuuksia laajentaa tavoitteita, halu muuttaa kurssia, tarvitsemme yleensä työntämistä.

Tule joukkoomme, vapiseva lintu.

Levitä siipesi ja syleile meitä.

Haluamme sinun muuttavan päättämättömyytesi voimaksi,

Ja ilmaisun tarpeen luovuudeksi.

Uusi sankaritar A Espanjasta

Lyhyt elämäkerta

Sairauteni alkoi 12-vuotiaana ja psykiatrini diagnosoi minulle skitsofrenian. Minun oli mentävä Kliiniseen yliopistolliseen sairaalaan, ja psykiatrini antoi minulle hoitoa voidakseni jatkaa elämäni niin, etten päätyisi sinne uudelleen.

Hän kertoi minulle, että minulla oli krooninen sairaus, ja minulla tulisi olemaan skitsofrenia koko elämäni ajan. Minun on otettava lääkkeeni, jotta en joudu takaisin sairaalaan. Minusta tuntuu hyvältä, kun otan hoidon vastaan ja elän normaalia elämää.

Olen kokenut huonoja aikoja, mutta kaikella eletyllä kokemuksella on onnellinen loppu.

Osallistun INTRASin tarjoamiin erilaisiin aktiviteetteihin, nautin todella sosiaalisesta elämästäni ja olen erittäin onnellinen.

Olen sankaritar, koska olen oppinut valmistamaan ateriani, siivoamaan kotini ja olemaan itsenäinen.



Yhdessä kirjoitettu runo Kreikasta

Täydellinen päivä ...

Täydellinen päivä aurinko ja meri

Menin kävelylle stressittömänä, terävänä ja itsevarmana

löytämään epätäydellisyyttä tämän päivän täydellisyydestä.

Istuin merenrantakahvilaan

ja lauloin ystävien kanssa

Olen täynnä iloa ja onnea.

Otin veneen ja seilasin ulapalle.

En pelkää mitään, kun sydämeni on täynnä rakkautta

älä anna tämän hetken päättyä.

Ensin...

olin epäileväinen, sulkeutunut, kitukasvuinen ja stressaantunut. Opinjanoinen, hän on etsimässä itseään.

Ryhmään tullessaan hän tuntee olonsa turvalliseksi kokemuksellisen tiedon ansiosta. Tapaaminen matkatovereiden kanssa oli arvokas, hedelmällinen, luova ja mielenkiintoinen. Se jäi unohtumattomaksi hänen mielessään, sydämessään, niin kuin peruskoulun ensimmäinen luokka.

Matkalla hän kohtasi haasteita, tunsu pelkoa ja kauhua, mutta siitä huolimatta, että oli hieman arka,

Hän jatkoi eteenpäin... hän tunnisti ne, hän kohtasi ne... hänestä tuli vahvempi.

Hän tunnisti heikkoutensa ja vahvuutensa. Kuinka helposti heikkoutemme tulevat vahvuuksiksi!

Tiimi

Meidän tarinamme alkaa yhdessä

me omaksumme yhteisen tavoitteen

kuin puristettu nyrkki

valmistuminen annetaan

Vahvuus yhtenäisyydessä

Tulee johtamaan vahvaan tulokseen

Jenna Karjalainen Suomesta

“Toivottomia tapauksia ei ole. En minä, et sinä, ei kukaan!”



Jenna rakastaa luontoa ja valokuvausta

Lyhyt elämäkerta

Synnyin Varkaudessa 1989, napanuora kolme kertaa kaulan ympärillä. Äidille tuli synnytyksen jälkeinen masennus ja hän sanoi isälle, että tämän pitää valita hänet tai lapsi. Isä oli elämäni tärkein ihminen. Hän kävi autokorjaamolla töissä. Äidin luona oli ikävää käydä. Koin koulukiusaamista heti alusta lähtien. Vuonna 2001 muutin Pieksämäelle ollessani viidennellä luokalla. Koulukiusaaminen lisääntyi ja aloin käyttää alkoholia sekä pikkuhiljaa huumeita. Yritin jo viidennellä luokalla itsemurhaa kerrostalon katolta hyppäämällä. Poliisit hakivat pois minut, onneksi. Seiskaluokalla koko koulu jo kiusasi narkkarisudeksi, mutta narkomaanikaverini suojelivat minua kiusaamiselta.

Olen ollut 9 kertaa psykiatrisella osastolla, ensimmäisen kerran ollessani seitsemännellä luokalla. Ensimmäinen hoitojakso oli onnistunut. Se kesti hieman alle puoli vuotta ja minulla diagnosoitiin ADHD ja päihdeongelma. Myöhemmillä sairaala- ja laitoshoidoilla minua on kohdeltu kaltoin, mm. lääkäri on käskenyt minun tappaa itseni ja kaksivuotisen nuorisokotijakson aikana kaikki oma tahto nujerrettiin (ei saanut käyttää omia vaatteita, kuunnella musiikkia tms.). Myöhemmin tästä paikasta on tehty valituksia, jotka ovat onneksi johtaneet toimenpiteisiin.

Teinivuosina läheisimpiä ihmisiä olivat isä, mummi ja ukki. Laitoskierteessä oli vaikea pitää ystävyksiä yllä. Suurin osa kavereista kuoli: he tappoivat toisiaan, ottivat tahallaan yliannoksia

tai joutuivat onnettomuuksiin. Yksi kavereistani oli keski-ikäinen Maukka. Hän piti huolta, jopa siivosi joskus asuntoni.

Poikani syntyi vuonna 2008. Hänen isänsä oli alkoholisoitunut, muttei käyttänyt muita huumeita. Sain synnytyksen jälkeisen masennuksen. Yritin pärjätä, mutta vauvan ollessa 5kk:n ikäinen, hänet otettiin huostaan. Se oli helpotus, sillä en olisi voinut pitää lapsesta huolta silloin. Lapseni isä on ollut paras tähänastisista kumppaneistani, hän ei ollut minua kohtaan väkivaltainen. Olemme edelleen ajoittain yhteyksissä. Tapaan poikaani valvotusti, käyttövuosinani tapaaminen ei ollut mahdollista. Hän asuu isänsä veljen luona, jossa hänellä mahtava koti. Silti poika rakastaa minua. On koskettavaa, miten tärkeitä olemme toisillemme. Rakastan poikaani valtavasti.

Myöhemmissä seurustelusuhhteissani olen tullut pahoinpidellyksi lukuisia kertoja, minut on yritetty tappaa ja minua on vainottu. Viimeisimpään miesystävääni tutustuin 2014. Olin silloin jo päässyt korvaushoittoon. Hän tajusi, miten tärkeää ADHD on hoitaa kuntoon. Viimein löytyi myös lääkäri, joka ei pitänyt minua toivottomana. Sain lääkityksen ja se alkoi auttaa.

Parisuhteessani asiat sen sijaan eivät edenneet hyvään suuntaan. Menin miesystäväni kanssa naimisiin, liian nopeasti. Tilanne huononi tämän jälkeen välittömästi: henkinen väkivalta oli jatkuvaa, hienovaraista, ensin vaikeaa ymmärtää ja sitten vaikeaa selittää. Sain osakseni tappouhkauksia, julmaa ja sadistista kohtelua, raiskauksia ja pahoinpitelyitä tapahtui lukuisia kertoja.

Olen nyt onneksi päässyt muuttamaan omaan kotiin, karkuun väkivallalta. Olen voinut paljon paremmin saadessani olla yksin. Avainoivallus itselleni oli, ”ettei narsisti tarvitse riitaan muita kuin itsensä.” Irrottautuminen miehestä tuntuu vaikealta, koska hänen vanhempansa ovat pitäneet minusta hyvää huolta. Heille on voinut kertoa asioista. Myös mieheni tytär on minulle tärkeä. En haluaisi menettää häntäkään. Elämässäni on tärkeitä ihmisiä ja moni on hyväksynyt minut sellaisena kuin olen.

Olen kiitollinen siitä, että olen saanut mahdollisuuden elämänmuutokseen ja uskoontuloon. Narkomaanielämä on jäänyt pois, eikä retkahduksia ole tapahtunut kuuteen vuoteen. Pidän lapsista, luonnosta ja eläimistä. Uskon lisäksi kaikki taiteellinen toiminta auttaa ja hoitaa: musiikki, maalaaminen, valokuvaaminen ja kirjoittaminen. Uskoontulo merkitsi ratkaisevaa muutosta elämässäni. Huumevuosina aloin rukoilla. Korvaushoidon ja ADHD-lääkityksen ansiosta pystyin aloittamaan Raamatun lukemisen ja kuuntelemisen. Raamattu lohduttaa, muistuttaa, rohkaisee, ojentaa, opettaa ja kasvattaa. Pahat toimintamallit jäivät pois. En halunnut enää toimia niin. Arvot ja asenteet muuttuivat ja mielenmaailma muuttui negatiivisesta pessimismistä optimismiksi. Ymmärsin, ettei paha tapahdu pelkkää pahuuttaan.

Itselläni on halu auttaa toisia ihmisiä. Pidän Hulttiotyttö-blogia. Tein blogin omalla nimelläni ja kuvallani. Pian alkoi tulla palautetta ja suosiota: sivuillani on jo lähes 2 000 000 kävijää. On ollut palkitsevaa, että moni lukija on ottanut yhteyttä ja kertonut aikomuksestaan lähteä katkolle. Tarkoitus on tuoda toivoa. Aloin kirjoittaa blogia jo kaman käyttöaikana, ajattelin että ihmisten olisi hyvä tietää, millaista narkkarin elämä on. Olen kirjoittanut lukijoille ja jutellut heidän kanssaan puhelimitse. Hengellisen puolen esiintuominen on minulle tärkeää. Omin voimin en olisi päässyt irti huumeista. Olisi vaikea ymmärtää toisten kärsimystä, jollei itse olisi kokemusta. Luulin olevani toivoton tapaus. Jumalalle kukaan ei ole.

Blogin lisäksi olen kirjoittanut päiväkirjoja, tarinoita ja novelleja siitä saakka kun kynä on pysynyt kädessä. Kirjoitin sekä laitoksessa että kotona ollessani. Aina mukana kulkeva juttu joka on ollut terapiaa. Lapsuuden aikaiset päiväkirjat ovat kadonneet, myöhemmät päiväkirjat ovat tallella. Unelmani on saada tehtyä kirja kokemuksistani.

Heroines prosessi

Heroines-ryhmä on ollut minulle tärkeä. Luottamus heräsi heti alusta saakka. Ryhmässä olen kirjoittanut muutakin kuin vain väkivaltaajuttuja. Olen saanut kokeilla eri tyyleillä kirjoittamista ja lukenut talven aikana paljon erilaista kirjallisuutta. En tiedä miten asiat olisivat, jollen olisi ollut tässä toiminnassa mukana. Se on auttanut minua asettamaan rajoja, saamaan minuuttani ja tahtoani esiin. Poljettu itsetunto on alkanut parantua. Olen saanut lisää vahvuutta ja armollisuutta itseäni kohtaan sekä ystäviä ja uusia tuttavuuksia, se on merkityksellinen asia. Kirjallisuusterapia on auttanut huomaamaan, että olen säilynyt elossa. Oma tahto ja minuus ovat minua, niitä ei ole saatu pois minusta. Puolustautuminen on oikeuteni.

Kannustan ihmisiä lähtemään mukaan tällaiseen ryhmään ja uskaltautumaan kohtaamaan itsensä ja oman rikkinäisyytensä: se on toipumisen edellytys. Kannattaa tulla mukaan, vaikka se pelottaisi. Traumatisoituneille ihmisille pitäisi olla enemmän tällaisia ryhmiä. Niissä oppii löytämään itsensä uudella tavalla ja ne auttavat toipumisessa.

Yhtenä yönä minulle tuli näky, maalausidea: särkynyt ruukku maassa, siitä nousee nupullaan oleva kukka. Vaikka minut on murskattu, minussa on elämää, alkuja, minua ei ole saatu tuhottua.

Uusi sankaritar B Sloveniasta

Samaan aikaan, kun...

Samaan aikaan, kun liityin HEROINES-projektin ryhmään, kuulin todella kamalia uutisia. Tiedän, että elämäni on aina ollut minulle julma. Olen taistellut, että saisin edes melko normaalin elämän, mutta tällä kertaa, 39-vuotiaana, minuun iski kaiken muun lisäksi parantumaton sairaus. Piilottelin kokemaani kipua, jaoin siitä vain murto-osan muille. Kun lääkäri diagnosoi minut, tuntui se kuin salamaniskulta. En voi kuvata sitä tunnetta, kun lääkäri kertoi minulle, että jonkin ajan kuluttua en ehkä pysty enää kävelemään. Se oli kauheaa, olin peloissani ja paniikissa. Ainoa ajatus, mikä pyöri päässäni, oli se, että kaikki on nyt ohi. Olen kuitenkin kohdannut tämän sairauteni, joten jostain sain rohkeutta, enkä luovuttanut. Tiesin, ettei olisi minulle hyväksi, jos säälisin itseäni kotona, odottaessani, etten enää voi kävellä tai taistellen sitä vastaan. Minua tuki tämä ryhmä, joka oli minua varten. Oli suureksi hyödyksi, kun sain jakaa muille pimeät hetkeni ja terveysongelmani. Pidin työpajoissa siitä, että (ennen kuin sain tietää tästä taudista) he kannustivat minua katsomaan elämäni positiivisesti, jotta näkisin, että kaikkiin ongelmiin on ratkaisu. Rauhoituin, rentouduin, se helpotti. Vaikka olin huonolla tuulella työpajoihin tullessani, tunsin oloni paremmaksi niiden jälkeen. Mutta sen jälkeen, kun sain tietää diagnoosini, oli hetkiä, jolloin olin hyvin haavoittuva, ja silloin minä vain itkin.

Minun ei koskaan tarvinnut uskoutua tästä parhaalle ystävälleni, minun ei tarvinnut jakaa surua kenellekään, koska ympäristöni tiesi siitä laajalti. Mutta suruni on päässyt pitkälle. Koko lapsuuteni kierteli pelon, kyynelien ja toivottomuuden ympärillä. Veljeni ja minä olimme koko ajan todistamassa isäni fyysistä väkivaltaa äitiäni kohtaan.

Vaikka en enää asu kotona, elän silti pelossa äitini takia, tunnen itseni avuttomaksi ja itken paljon. Ryhmässä olen ymmärtänyt, että se, että voin tunnustaa itseni, tarkoittaa enemmän kuin vain itkua. Puhumista muille, jotka uskollisesti kuuntelevat minua ja tuntea, etten ole yksin. Joka ajatuksella, lauseilla, joita puhun, vapautan itseni raivosta, jostakin painosta, joka tukahduttaa minut, ahdistaa minua. En voinut aiemmin vapauttaa itseäni tästä painosta, joten kiitän kaikkia osallistujia, jotka kuuntelivat minua. Jokainen työpaja, jokainen harjoitus on herättänyt minussa tahtoa ja voimaa puhua. Rakastin näihin työpajoihin osallistumista ja olen kiinnostunut vastaavista pajoista myös tulevaisuudessa.

‘Eva Zωή B Kreikasta

New Beginning

Yleensä elämässäni minulla ei koskaan ollut pulaa rohkeudesta aloittaa uusia asioita. Etsin aina **merkitystä**, kun teen jotain. Päätin osallistua tähän kyseiseen ryhmään näiden ainutlaatuisten sosiaalisten olosuhteiden ja pandemian aiheuttaman eristyksen aikana. Se oli myös käännekohta elämässäni; Olin juuri muuttanut maahanne. Kaikki oli uutta. Yritin päästä raiteille täällä olevan yhteiskunnan kanssa ... ja huh! Karanteeni! Yritin myös ymmärtää omia uusia merkityksiäni elämässä. Kutsuin sitä uudelleenmäärittelyprosessiksi ... 64-vuotiaana! Halusin tavata uusia ihmisiä, naisia, ihmisiä, joiden kanssa minulla oli yhteisiä asioita, kuten kiinnostuksen kohteita ja yhteistä toimintaa. Ja yhtäkkiä kaikki katosivat. Kun sain ystävältäni tietää, että ryhmä oli alkanut marraskuussa, olin innoissani... aluksi! Myöhemmin tuli muita tunteita, lähinnä siitä, hyväksytäänkö minut, koska olin paitsi ulkopuolinen myös ulkomaalainen. Kun tapasin vähitellen osallistuvat sankarittaret, voitin nämä tunteet nopeasti. Totuus on, että olin asunut suurkaupungissa monta vuotta enkä ymmärtänyt, mitä ihmisten ja erityisesti naisten ajattelutapa maaseudulla oli. Nyt tiedän kuinka vaikeat olosuhteet ovat. Nyt tiedän, että myös minun on vaikea elää tällä tavalla. Kaipaan ”rouvajoukkoani”, kun menen ulos. Kaipaan seuraa yleensä; ulkona, kauneutta, taidetta, iloa ja todellista kommunikaatiota. Mutta tajusin, että tämä on vain osa mielikuvitustani. Haluan nyt - jos voin - löytää ”avoimemman” paikan, minne mennä ja asua. Paikka, jossa minun ei tarvitse todistaa niin usein kuin nyt, että naisena minua on kohdeltava tasapuolisesti. En ole oppinut neulomaan, mutta olen oppinut olemaan suora kirjoittaessani. Olen oppinut kirjoittamaan niin, etten pelkää sanoja. Olen oppinut löytämään omat sanani. Mukavin asia, jonka yksi sankaritar kertoi minulle - olen pahoillani, etten muista, mikä se oli - oli, että kirjoitukseni on tunnistettavissa.

Uusi sankaritar B Espanjasta

Lyhyt elämäkerta

Saavuvin sairaalaan, 11. kerrokseen. Olen sankaritar, koska olen taistellut paljon.

HEROINES runot Suomesta

Magic Box - Taikalaatikko, Oliwer Korhonen

Laittaisin taikalaatikkooni

Tähtien kimallusta veden pinnalta

Dart Vaderin miekanhehkun

Lapsen naurun yrjöhyrrästä

Laittaisin taikalaatikkooni

Leia -prinsessan hymykuopat

Dinosauruksen karjahduksen hammassäryssä

Ferrarin moottorin jyrinän tunnelissa

Laittaisin taikalaatikkooni

Keijujen helinän puistossa kännissä

Kuoleman tähden räjähdysten

Koiran tassuhien tuoksun

Laittaisin taikalaatikkooni

Legopalikan rusahduksen jalkapohjassa

Pakkasilman palelluttamat sormet

Ekstaasin tuoman rakkauden

Laatikkoni on koristeltu Yodan verellä

Millenium Falconin öljyllä

Tähtien pölyllä ja näkymättömällä energialla

Taikalaatikko, *Mimi*

Laittaisin laatikkoon
neitoperhosen silmän
keisarinviitan rohkean värin
ritariperhosen majesteettisen liidon

Laittaisin laatikkoon
mustarastaan haikean laulun
huuhkajan öisen huokailun
kuikan kaikuvan kutsun

Laittaisin laatikkoon
keväisen konserton oksistossa
yltäkylläisen elämän ryöpyn
kun kaikki heräävät auringon valoon

Laittaisin laatikkoon
iltaruskon ja auringonlaskun
tyynen järven selän
horisonttiin katoavan soutajan
Kun katson laatikkoani
se on koristeltu vuokoin, kelloin ja kakkaroin
sitä vartioisi toukohärkä sinihohteisena
sieltä lähtevät siipat lyhyelle yölennolleen

Kun sitä katson
muistan mistä tulen
missä olen ja minne menen
ja mikä on tärkeää

Lintu, Jenna Karjalainen

Kyllä. Se lintu oli elossa.
Kaikesta maailman
pimeydestä ja kuolemasta huolimatta
se oli selvinnyt läpi sen kaiken pimeyden
ja kärsimyksen.
Ja se lintu lauloi.
Kaikesta huolimatta se lauloi.
Se ei ollut lannistunut,
vaikka se olisi voinut.
Se ei ollut luovuttanut,
koska sitä ei oltu luotu
koskaan luovuttamaan.

Kaksossisar, Virva Tyrväinen

läheisyyttäsi 9 kk
sitten muuttuminen suojeleusekkeliksi
katsomaan perääni
antamaan rakkautta
elämänvoimaa
valoksi ja toivoksi

Hyväksikäyttö, Virva Tyrväinen

tahrattu ja rikottu
häpäisty ja vaiennettu
salaisuuden kantajaksi
kivussansa elämään

Päiväkirja *Virva Tyrväinen*

iloa ja surua
toivoa ja epätoivoa
päivällä ja yöllä
vuorotellen
terapiana
elossa pysymiseksi

Perillä, *Virva Tyrväinen*

satamasta satamaan
myrskyn läpi perille
kiitollisena, levossa
Hänen luonaan

Sanansaattaja, *Riitta*

Puut osaavat sen.
Ne kertovat toisilleen.
Puut tekevät sen.
Meille näkymättömän verkoston maan uumeniin.
Puut uskaltavat sen.
Ottavat vastaan myrskyn.
Puut tietävät sen.
Kertovat meille, jos osaamme kuulla.
Eivät ne ihan kaikkea kerro, mutta auttavat löytämään.
Elämän ja yhteyden.

Mitä puut voivat opettaa? *Riitta*

- välillä on hyvä ja tarpeellista levätä
- kevättä kannattaa odottaa
- kallion kolossakin on mahdollista kasvaa
- jokaiselle löytyy oma paikka ja aika
- yhteys on välttämätöntä
- elämänkierto on arvokasta kauneutta jokaisessa vaiheessaan

Pirjo Repo Finland

“Anna kaikkien kukkien kukkia”



Heroines-ryhmän lopuksi Pirjo (kolmas vasemmalta) teki tämän ryhmän jäseniä esittävän seinävaatteen.

Lyhyt elämäkerta

Olen syntynyt vuonna 1960 vanhimmaksi perheeni kolmesta lapsesta. Lapsuuteni oli varsin onnellinen; isovanhempani olivat elossa ja osa perhe-elämäni, ja minulla oli oma huone, jossa sain tehdä taidetta ja käsitöitä rauhassa. Meillä oli kesämökki, jossa vietin aikaa uimalla ja lukemalla sekä hoitamalla kahdeksan vuotta nuorempaa sisartani. Olen aina ollut hyvin luova ja rakastanut taidetta ja urheilua. Kouluaikaiset kuvaamataidon ja liikunnanopettajani ovat innoittaneet minua ja antaneet minulle itseluottamusta. Se on ohjannut urapolkuani.

Olen opiskellut käsityötä, erityisesti kudontaa, monenlaista taidetta, taidehistoriaa ja taideterapiaa, uinnin ja käsityöopetusta. Luulen, että taiteellinen luovuus virtaa suonissani - kaikki perheeni jäsenet ovat jonkinlaisia käsityöläisiä. Olen työskennellyt pitkään Pieksämäen psykiatrisessa poliklinikassa ja pystynyt hyödyntämään näitä taitoja työssäni - olen kokeillut monenlaisia toiminnallisia ja taideperusteisia menetelmiä mm. tanssia, laulua, käsitöitä, liikuntaa jne. asiakkaiden kanssa. Menemme usein luontoon kävelylle tai uimahalliin.

Lukeminen on aina ollut minulle tärkeä harrastus. Nautin kirjastoissa käymisestä - opin sen isältäni, joka vei minut usein kirjastoon. Olen lukenut paljon koko elämäni ajan. Kahdeksankymmentä- ja yhdeksänkymmentäluvulla syntyneille lapsilleni olen lukenut satuja ja muuta kirjallisuutta. Pidän uimisesta, kulttuurista, taiteesta ja matkustamisesta. Lempimaani on Italia ja odotan voivani matkustaa sinne uudelleen. Matkustaessani kirjoitan aina matkapäiväkirjaa. Haluan kirjoittaa monenlaisia tekstejä - toivoisin vain, että kirjoitustaitoni olisi parempi.

Asun mieheni kanssa vanhassa koulurakennuksessa, ja minulla on siellä paljon tilaa taiteellisille harrastuksilleni. Pidän myös taidetta kotinani. Rakastan työtäni ja tunnen olevani hyvä siinä mitä

teen. Minulla on kolme läheistä ystävää. Lapseni ja lapsenlapseni ovat minulle erittäin rakkaita ja haluan viettää aikaa heidän kanssaan.

Heroines prosessi

Kun psykiatriselle poliklinikalle tarjottiin mahdollisuus osallistua Heroines-projektiin, olin innoissani ja aloin kerätä kokoon naisia, jotka saattaisivat olla kiinnostuneita liittymään kirjallisuusterapiaryhmään. Halusin liittyä ryhmän jäseneksi myös itse. Roolini ryhmässä oli hieman erilainen kuin muilla, koska olin henkilökunnan jäsen ja monet ryhmäläisistä ovat asiakkaitani. Tein tietoisin päätöksen olla vain jäsen muiden joukossa, mutta toki tukena tarvittaessa. En voinut ryhmässä puhua menneisyydestäni ja herkistä asioistani yhtä avoimesti kuin muut jäsenet. Aiheet, joista keskustelimme, olivat sellaisia, ettei niitä tule usein ajatelleeksi. Ryhmä on auttanut minua käsittelemään tuskallisia muistoja, kuten läheisten sairauksia ja kuolemia. En useinkaan jakanut ryhmälle tekstejäni. Ryhmä tuntui minusta turvalliselta - jokainen sai päättää, kuinka paljon haluaa osallistua, ei ollut painostusta puhumiseen tai ääneen lukemiseen ja kaikki saivat tarvitsemansa ajan ja tilan.

Harjoitusten esiin nostamat asiat olivat joskus melko raskaita ja niiden käsitteleminen väsytti minua. Oli hyvä, että minulla oli mahdollisuus viettää aikaa yksin kokousten jälkeen. Tunnen suurta kiitollisuutta luottamuksesta ja avoimuudesta, jota sain todistaa ryhmässä. Aion perustaa samanlaisen ryhmän ensi syksynä, koska rakastan kirjoittamista ja lukemista, ja tämä menetelmä on tehnyt minuun vaikutuksen. Olisi sääli olla jatkamatta.

Uusi sankaritar C Sloveniasta

KUN TULIN RYHMÄÄN

Olen iloinen, että minut kutsuttiin mukaan Heroines-ryhmän työpajoihin. Uutena tulokkaana olin hieman pelokas, koska minulle on vaikeaa luottaa ihmisiin, vaikka olemmekin tunteneet toisemme vuosia.

Luottamus lisääntyi istunnosta istuntoon, se oli joka kerta helpompaa ja tunsin iloa, koska tajusin, kuinka hienolta tuntuu olla luotettu ja tuntea helpotusta. Lisäksi kyse on luottamuksen ja rohkeuden rakentamisesta.

Olen osallistunut eri aiheisiin. Jokainen työpaja oli minusta mielenkiintoinen, puhuimme elämästä yleensä, pelasimme joitakin jo unohtuneita aivopelejä, jotka olivat hauskoja ja joita pelatessani nauroin ja vapauduin. Ymmärsin myös, että työpajat voivat olla mielenkiintoisia ja omaperäisiä, niissä tehdyt tehtävät edistävät projektia ja voin myös itse kirjoittaa. Kirjoittaessani tunsin iloa, kun sain kuvattua jotain alkuperäistä paperille. Tunsin myös olevani ylpeä ja onnellinen saadessani kuulua ryhmään ja olevani jollain tavalla tärkeä. Työpaja auttoi minua myös olemaan sitkeämpi, luottavaisempi ja positiivisempi.

Lisäksi olen myös oppinut, että jokainen voi olla sankaritar omalla tavallaan ja saada ideoita elämäänsä. Minulle suuri onnistuminen oli se, että kun sairauden ja koulun ohjelman lyhenemisen vuoksi en saanut työtä missään, minut kutsuttiin mukaan ohjelmaan ja sain osallistua tällaisiin työpajoihin. Näiden työpajojen lopussa ymmärsin myös, että voimme myös tarkastella ongelmia eri tavoilla, esimerkiksi puhua luotetun henkilön kanssa, hakea apua ja ajatella mahdollisimman positiivisesti.

Näin ei kuitenkaan aina ole ollut. Minulta on riistetty monia asioita elämässäni. Peruskoulussa luokkatoverini kiusasivat minua ulkonäöstäni ja oppimiskyvystäni, mikä oli taakka minulle. Olin ujo enkä uskaltanut puolustaa itseäni. Tämä jatkui lukiossa. Siihen aikaan hain lohtua juomisesta, ja juominen johti minut siihen pisteeseen, jossa aloin eristäytyä, mutta samalla olin myös henkisesti huonossa kunnossa ... Kun äitini huomasi, oli liian myöhäistä, Menetin ystäväni, mutta silloin alkoi paranemiseni, vaikkakin se oli työlästä ja vastustin sitä. Myöhemmin tapasin pojan, jonka äitini lopulta hyväksyi. Tässä suhteessa olin se, joka sopeutui, ja minun piti aina sanoa, että kaikki oli hyvin, minun piti aina olla hyvällä tuulella ja sietää sitä, minulla ei ollut mielipidettä. Mitä kauemmin olimme yhdessä, sitä pahemmaksi se tuli, sitä enemmän tämä yhteiselomme otti oman elämäni hallintaansa.

Elän nyt uudestaan. Olen tajunnut, että työpajojen kautta minusta tuli luottavaisempi, päättäväisempi ja avoimempi. Minulla oli myös tilaisuus esiintyä lauluntekijänä, kirjoittaa tunteistani, elämästäni.

Lopuksi haluaisin vain lisätä, että olen löytänyt menestystä elämässäni, että aion elää uudelleen ja odotan innolla kaikkia pieniä asioita, joita elämä antaa minulle.

Δέσποινα Π Kreikasta

Toivotan itseni tervetulleeksi Heroines-ryhmään

Kun olin ryhmässä...

Näin unta, että joku antoi minulle sormuksen

Ensimmäinen pilottityöpaja järjestettiin

Jouduimme taas karanteeniin

Lopetin päiväkirjan kirjoittamisen

Dimitris, Haido ja herra Nodas kuolivat

Joka päivä kävelin oliivilehdossa

Esittelin puutarhataidetta Art4more:ssa

Tein joulukortteja

Kirjoitin runoja

Tein punarinnan lastenjuhlaan

Menin Ioanninaan vanhempieni luo bussilla

Ystäväni Zikos kuoli

Olin valveilla ja kuuntelin musiikkia

Kirjoitin muistiin Erasmus-työkalut

Ystäväni erosivat

Teimme jäsenten kanssa karnevaalipatsaan

Tein sadhanaa neljäkymmentä päivää

Tein leipää ja keksejä

Heräsin aikaisin aamuisin

Danae aloitti harjoittelunsa

Online karnevaalijuhla toteutui viimeinkin

Osallistuin moniin online-seminaareihin

Pääskyselä tulivat

Tein neljä taideteosta ystäväni uuteen taloon

Koristelin kynttilöitä monille ihmisille

Lähetin veljentyttärelleni laatikon akvarellimaaleja

Löin pääni kaappiin

Olin piknikillä Xeniasa

Kuuntelin radiota Panosin kanssa
Pääskysel tekivät pesän parvekkeelle
Laulimme äitini kanssa puhelimesta pitkän perjantain hymnejä
Seurasin Erasmus työpajoja englanniksi
Tein yhteistyötä monien ihmisten kanssa
Päätin ottaa rokotteen
Minulle annettiin kukkia, jotka istutin
Pesin parvekkeita,
Tein jauhopiirakan
Karanteeni oli lopultakin ohi
Rajoituksia höllennettiin
Joimme kahvia Roulan kanssa
Panos sai rokotteen
Andreas aikoo mennä naimisiin turkkilaisen tytön kanssa!
Giannis ei koskaan soittanut takaisin
Siirsin kaapin sisältöineen pohjakerrokseen
Charitakis meni vuorlle
Tilasin ensimmäisen mehujääni 'Mansionissa'
Areti laihtui
Babis aukesi
Kirjoitin tarinan elämästäni
Otin valokuvia
Kylpyhuoneen valo korjaantui itsestään
Sain lantiokivun
Pelargonit kukkivat
Parvekkeet likaantuivat taas
Kävin ortopedisen kirurgin luona
Oli esitelmä 'bravossa'
Annoin kyselylomakkeet osallistujille
Valmistelin esitelmän konferenssiin
Meillä oli ensimmäinen kasvokkain tapahtuva seminaari sairaalassa
Tilasin vitamiineja ja aurinkovoidetta netistä

Uin ensi kerran meressä
Maksoin koululle maksun
Danae sai työharjoittelunsa valmiiksi
Heroines-ryhmä oli ohi!

Uusi sankaritar C Espanjasta

Lyhyt elämäkerta

Olen syntynyt Slovakiassa vaatimattomassa perheessä. Minulla oli normaali lapsuus, tai oikeammin sanoen, onnellinen. Myös teini-ikäni oli onnellinen. Vuonna 2001 synnytin vanhimman tyttäresi, joka on nyt 19-vuotias. Vuonna 2008 synnytin pienen tyttäresi, toisen. Neljä vuotta myöhemmin, vuonna 2012, minulla diagnosoitiin krooninen skitsofrenia ja se jatkuu edelleen.

Olen oppinut elämään sairauteni kanssa. Olen äskettäin saanut työn ja onnistunut pitämään huolta kahdesta tyttärestäni. Siksi olen sankaritar!

Yhdessä kirjoitetut runot Espanjasta

Nämä yhdessä kirjoitetut runot ovat syntyneet HEROINES-työpajassa, joka pidettiin Espanjassa vuosina 2020-21. Ryhmään kuului noin kymmenen naista, joilla oli vakavia ja pitkittyneitä mielenteveysongelmia. Iältään he olivat 37-55-vuotiaita.

Kannattaa

Kannattaa kirjoittaa,
 tietää resepti kunnan kyljykselle,
 korjata revennyt sukka ja tavata uusia ihmisiä,
 olla kiitollinen naapureistaan
 lukea hyvä kirja,
 opiskella, vaikka vasta nyt,
 löytää hyvää seuraa,
 tanssia ja piipahtaa Salamancassa,
 piirtää mandaloita,
 opetella pyöräilemään,
 nauraa kunnes vatsaan sattuu,
 kertoa rakastavansa kun niin todella tuntee...

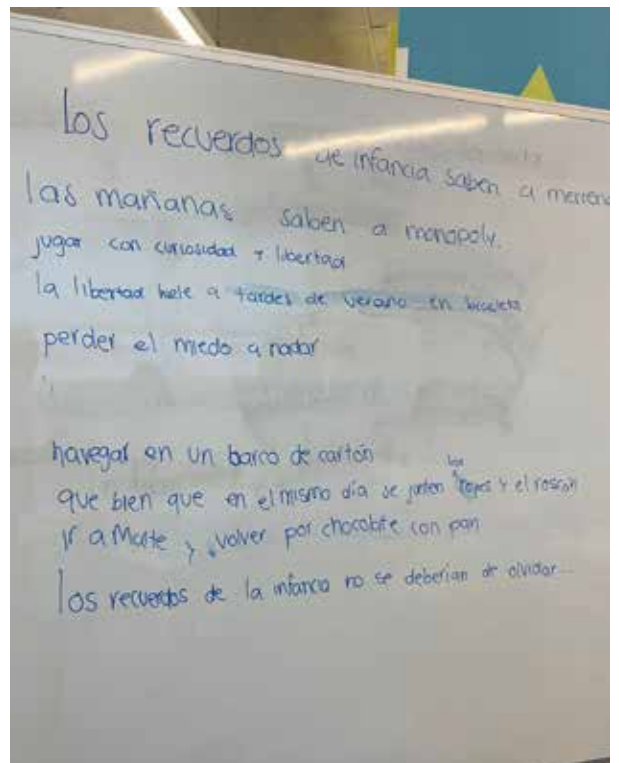
Lapsuusmuistot

Lapsuusmuistot maistuvat välipaloille,
 aamut Monopolille,
 uteliaalle ja vapaalle leikille.
 Vapaus tuoksuu kesäiltapäivien pyöräilylle,
 uintipelon voittamiselle,
 pahviveneellä purjehtimiselle.

Miten hauskaa oli, kun loppiaisen kolme tietäjää saapuivat Roscón kakun kanssa!

Miten helppoa oli matkata Marsiin ja palata takaisin suklaaleipien pariin.

Lapsuusmuistoja ei pidä unohtaman...



*Roscón on tyypillinen kakku, jota syömme Espanjassa 6. tammikuuta, joka on kolmen tietäjän päivä, lasten vuoden kohokohta!

Riitta Suomesta

”Me olemme täällä auttaaksemme toisiamme selviämään tästä jutusta - mikä se liekin.” - Mark Vonnegut



Elämän polku: Riitan versio Heroines-ryhmässä tehdystä Aarrekartasta

Lyhyt elämäkerta

Olen syntynyt maalaiskylässä, Saimaan niemessä, veden ympäröimänä. Lapsuudenkotini oli maatila, jossa oli paljon erilaisia eläimiä. Kaupunkiin oli matkaa noin 20 kilometriä. Minulle sekä rakennettu kulttuurimaisema että luonnonmaisema ovat tärkeitä ja haluan tutustua sen alueen ympäristöön, jossa elän. Olen kasvanut ympäristön annilla - kotitilani antoi meille ravinnon ja elannon sekä fyysisesti että psyykkisesti. Hahmotan oman tarinani alkavan isovanhemmistani, jotka olivat asuneet kotitilallani jo ennen syntymääni. Sukuni oli kerääntynyt kotipitäjääni eri puolilta Suomea, osa ulkomailtakin. He kaikki olivat aikanaan lähteneet sotia ja vallankumouksia pakoon omilta kotiseuduiltaan. Isovanhempani olivatkeskenään erilaisia esimerkiksi uskonnollisten tapojen suhteen. He kaikki ovat jättäneet jälkensä minuun.

Arvopohjani on pysynyt hyvin samankaltaisena koko elämäni ajan. Minulla on hyvin vahva luontosuhde. Se juontaa juurensa lapsuuden kodista. Haluan pitää luonnon osana identiteettiäni ja

vahvistaa sitä. Myös kirjallisuus on ollut minulle aina tärkeää jo lapsuudesta asti. Muun muassa tarina Peukalo-Liisasta on jäänyt hyvin mieleen. Rakastan kirjoja ja tutustun kirjojen aihepiiriin kokonaisvaltaisesti. Tärkeitä kirjailijoita minulle ovat muun muassa Juha Taskinen, Viktor E. Frankl, Tommy Hellsten, Tommy Tabermann, Kaija Juurikkala ja Yrjö Kokko, jonka Pessi ja Illusia-kirjasta löytyy huikein lukemani kevään kuvaus. Kaikki parhaimmat ystäväni liittyvät jotenkin kirjallisuuteen tai kirjoittamiseen. Monet tärkeät ystävyudet ovat alkaneet kirjaston lehdistälissä, jatkuneet kirjeenvaihdolla ja kietoutuneet kirjallisuuden, kirjoittamisen tai luontoharrastusten ympärille.

Erityisesti yksi kirja on ollut minulle merkityksellinen. Se ilmestyi eräänä syksynä ja ostin sen itselleni joululahjaksi. Tiesin, että sen lukemisesta tulee minulle rankka kokemus ja niin tuliakin. Itkin sitä lukiessa monena yönä ja luin kirjan, matka- ja kasvukertomuksen, läpi useita kertoja kynttilän valossa. Kävin kirjeenvaihtoakin kirjan kirjoittajan kanssa. Lopulta hautasin kirjan hyllyn peränurkkaan, kunnes vasta vuosien päästä uskalsin palata siihen. Lukemisesta alkanut prosessi johti aikanaan avioeroon ja oman elämän perusteelliseen välitilinpäätökseen. Olin josain matkan varrella hukannut itseni.

Kaikki opiskelut ja työt ovat liittyneet luontoon tavalla tai toisella. Olen toiminut esimerkiksi maatalousneujana ja maatalousyrittäjänä. Olen ollut koko elämäni luonnon kanssa tekemisissä niin työssä kuin vapaa-ajalla. Olen toiminut puutarhurina ja käyttänyt luontolähtöisiä menetelmiä työssäni monella tavalla. Muutaman viikon päästä valmistun mielenterveyteen ja riippuvuuksiin erikoistuneeksi lähihoitajaksi ja toivon voivani käyttää näitä menetelmiä myös siinä työssä. Olen osana opintojani käynyt myös Green care -kurssin.

Heroines prosessi

Heroines-ryhmään liityessäni minulla ei ollut erityisiä odotuksia tai suunnitelmia. Tulin mukaan avoimin mielin ja kiinnostuneena näkemään, mitä ryhmä tuo tullessaan. Se osoittautuikin yllättäväksi. Olen huomannut itsessäni tarpeen pelkistää, kirjoittaa runomuodossa ja etsiä timantteja. Tunnen, että kaikki turha ja merkityksetön joutaa mennä. Haluan nostaa oleellisen esille. En ole aiemmin kirjoittanut samalla tavalla kuin tässä ryhmässä. Ryhmässä kirjoittaminen on ollut tavoitteellista ja valmiit tehtävänannot ovat auttaneet ajatusten rohkeassa kirjoittamisessa ja olen myös rohkaistunut lukemaan tekstejäni ääneen. Säännölliseen viikoittaiseen kokoontumiseen on helppo asennoitua jo etukäteen ja valmistautua siihen.

Kun eräs ystäväni sai tietää minun olevan mukana Heroines-ryhmässä, hän kysyi, olenko mukana ohjaajana vai osanottajana. Olen itsekin miettinyt, olenko ryhmän jäsenenä oikeassa paikassa, mutta olen tullut siihen tulokseen, että olen. On ollut kiehtovaa nähdä ryhmän osallistujien reaktioita erilaisiin tehtäviin ja seurata ryhmän toimintaa ja vaikutuksia. Ryhmän jäsenten lähtökohdat ovat kirjavia, mutta täällä me kaikki olemme riippumatta siitä, olemmeko työelämässä, eläkkeellä tai akuutin kriisin kourissa. On hienoa, että ryhmän kohderyhmään ei ollut tiukkoja pääsyvaatimuksia, vaan jokainen on saanut tilaisuuden tulla mukaan. Opimme toisiltamme.

Heroines-hankkeen kohderyhmään kuuluvalle, syrjäseudulla asuvalle ihmiselle tällainen ryhmä

voi tarjota oivalluksen siitä, että vaikka asuinympäristössä ei olisi paljon virkistystä mielelle, tärkein on kuitenkin aina paikalla ja mukana: oma itse.

Uusi sankaritar D Sloveniasta

Minulla ei ollut ongelmia uuteen ryhmään liittymisessä, koska osaan luoda uusia ystävyys-suhteita nopeasti ja olen luova. Ryhmässä ollessani koin positiivisia muutoksia, jotka alkoivat vaikuttaa elämääni optimaalisesti. Nuoruudessani kohtalo löi minua rajusti. Aloitin näiden kokemusten avaamisen työpajasta toiseen ja pystyin näin jakamaan nämä kokemukset muiden osallistujien kanssa. Näin olen kohdannut muutoksia, jotka ovat alkaneet spontaanisti vaikuttaa elämääni. Ohjaajamme ovat joka kerralla antaneet meille keskustelun aiheen. Huomasin löytäneeni itseni jokaisesta aiheesta, koska muistan kokemuksi. Olen myös kirjoittanut runoja jokaisesta aiheesta. Tunteeni ja vaistoni ohjasivat minua puhumaan, ja minulla oli mahdollisuus kertoa mielipiteeni. Opin tuntemaan ryhmän toimintatavat ja totuin niihin helposti ... Keskustelimme eri aiheista, joista jokainen kosketti elämääni omalla tavallaan.

Työpajan aikana sain inspiraation julkaista runokirjan. Jokainen meistä oli sankaritar, koska elämämme vaikeimpina hetkinä hän/me pystyimme tekemään sen omalla tavallamme. Jokainen meistä oli sankaritar... Tykkään työskennellä elämän uusien haasteiden parissa, koska elämä on minulle taiteellinen laulu, joka ei lopu. Henkilökohtaisessa elämässäni kukaan ei ole ymmärtänyt tunteitani ja puhumistani niistä. Olen etsinyt apua jo pitkään, ja olen saanut sitä pari vuotta. Kaikki olivat hyvin yllättyneitä, kun he ymmärsivät, että todella tunsin kaiken sen, mistä puhuin. Se ei ollut helppoa. Sanojeni perustelu oli kuitenkin helppoa, kun he alkoivat auttaa minua. Voin sanoa, että olen elänyt maanpäällisessä helvetissä. Joka päivä mietin, pystynkö koskaan selviytymään. Ongelmiani on vaikeaa esitellä lyhyesti ... Olin täysin eristetty maailmasta. Minun täytyi vetäytyä omaan maailmaani ja käydä läpi elämäni pahimmat hetket.

Elämä on lahja, jonka saamme, kun tulemme tähän maailmaan, ja kehtoomme on kirjattu se, millainen elämämme tulee olemaan. Kohtalot ovat nykyään syviä, omaperäisiä ja laajoja, koskaan ei tiedä mihin voi kaatua. Me kaikki teemme parhaamme toteuttaaksemme tavoitteemme käytännössä. Koskaan ei ole liian myöhäistä uudelle alulle. Toivon, että koronakriisin jälkeen me voimme aloittaa elämän uudelleen. Toivoen, että toipumiseni sujuu niin helposti kuin mahdollista, luotan uuteen alkuun ja uusiin menestyksiin. Annettakoon sen tapahtua niin pian kuin mahdollista, sitä me kaikki haluamme.

Mapia M Kreikasta

Se kerta kun...

Se kerta, kun tunsin oloni turvalliseksi: joka torstai, jolloin tapasimme, minulla oli hyvä tunne psykoterapiasta teidän keskuudessanne, tunsin, että sinä ja muut jäsenet olitte tukeni.

Se kerta, kun tunsin pettymystä matkan alussa: se oli hetki, jolloin tapahtui väärinkäsitys, mutta tunne muuttui positiiviseksi, ja se toi meidät lähemmäksi toisiamme.

Se kerta, kun tajusin jotain uutta itsestäni: ryhmä auttoi minua näkemään tämän kertomalla minulle, että olen muuttanut asioita itsessäni. Myös kuva Beetle-autosta ja siksak-kaduista muistutti minua siitä, että olin aloittanut, muuttunut, mutta minulla oli ehdottomasti pitkä matka edessäni. Minulle se oli se absoluuttisen oivalluksen päivä, oivalsin, että minulla on vielä paljon tehtävää. En ollut pettynyt. Minulla on rohkeutta hyväksyä se ja sanoa, että menemme eteenpäin.

Se kerta, kun yhteys oli olemassa: se oli yhteys ryhmän muihin jäseniin. ”Lahjat”, jotka ryhmän jäsenet antoivat matkan lopulla, tuntuivat todella mukavilta. Tunsin yhteyden ja täyttymyksen. Tunsin myös yhteyden käytettyihin kuviin. Kuvat auttoivat minua; niiden kautta pystyin ilmaistamaan itseäni, matkustaa ja luoda. Viimeinen kuva Beetle -autosta oli yhteyspiste minulle.

Uusi sankaritar D Espanjasta

Lyhyt elämäkerta

Mitä haluaisin sanoa itsestäni? Sairastumiseni alkoi, kun sain ensimmäisen lapseni: minulla oli synnytyksenjälkeinen masennus. Sen jälkeen elämä ei ole kohdellut minua hyvin. Vanhempieni kuolemalla oli minuun pitkäaikainen vaikutus, ja sen jälkeen kärsin aviomieheni harjoittamasta psykologisesta kaltoinkohtelusta. Kaikki tuo vaikutti.

Minulle diagnosoitiin skitsofrenia. Joka kuukausi otan injektion ja lääkitystäni valvotaan.

Miksi olen sankaritar? Ensinnäkin siksi, että tunnen olevani vapaa. Toiseksi siksi, että olen itsenäisempi kuin ennen. Minulla on suurempi tahto elää. INTRAS:iin tuleminen auttaa minua paljon.



Yhdessä kirjoitettu runo Sloveniasta

on koottu kirjoituksia ja runoja kirjoituksia ja runoja, jotka on kerätty 2020-2021 HEROINES projektin pilottiryhmästä OZARA d.o.o.:ssa.

Nainen

Nainen on kaunis...hoidettuna...

Väri hiuksissaan ja hiukset kauniisti laitettuna...

Kauniissa vaatteissa...

Hän on kaunis...kun hän nauraa...

Kun ystävällisyys on hänen sydämessään ja hän antaa niin paljon.

Jokainen nainen on kaunis...

Kun hän ensin näkee kauneutta itsessään...

Kun hän rakastaa itseään...

Hetki polulla

Juuri tänään,

voimaa ja rohkeutta,

Luotan itseeni, uskon.

Historian polulla

pysähdyn tänään,

rohkeutta ja rakkautta.

Oikea polku tänään,

esi-isieni polku,

voimakas tuuli.

Elämä, Suzana Macun

Jokaisen meistä täytyy olla tietoinen,
kuinka paljon elämässä voi olla kaunista,
vaikka yhteiskunnassa olisi puutteita.

Olemme olleet ahkeria lapsia,
tunnen olevani vastuussa tästä kolmannesta maailmasta
joka on jännittynyt monimutkaiseksi shakkipeliksi.

Sinä olet ahkera sielu,
myös hieman kekseliäs
voit tulla siksi,
mistä me kaikki olemme lapsena haaveilleet.

Elämä ei ole vain illuusio,
se voi olla fantastinen laulu,
laulua horisontin laajentamisesta
ja kärsivällisyydestä yksityiskohdille ...

ZNLTJENJE

Vaak naj' zaveda ne,
da življenje lepa je
tudi če clovek mima vsega
kar mu dajes druzica pomuj.

Bi si smo marjivi' otroci
danes se počutimo odgovorni
za to mas tretji svet,
bi je kot vsa igra napet.

Če si duša marjiva
pa se malo izmujdeviva
kerko postamesi to,
kar kot otroci sanjati smo.

Življenje ni samo iluzija
je lahko pesem fantastična
če le občutja ~~mas~~ razsiritimo
in se v detajle poglabimo.

ljude srednje generacij smo
prikrajšani za materialno izboljšanje,
bi si je privoščiti ne moremo
ker pač bredstev za to nimamo.

Jamašnji svet zeb masicem je
od tehnološke do strme vse prevec
drazi se
keršima povod prisotna je
kotomavirius eo naredil svoje.

Brezdeli milamar ne peje
a kaj bo mikjer vec me dela ne
bdat pa boje kaj imeti,
ne dela za tiste ljudi, majde

Magoc prevec razvijeni smo,
da basko delati moremo
ta masa domovina sbrvenija
je prevec socialno parzdeljemu.

Kotomavirius mas prizadela je
magoc pa je to priloznost za
more podvige
xato ne smelimo pamti ker se
in pomagajmo ta svet drigmiti
ma mage.

Suzana Macun

Virva Tyrväinen Suomesta

”Harjoita ystävällisyyttä ja järjettömän kauniita tekoja”



Yksi Virvan harrastuksista on enkeleiden tekeminen ja niiden lähettäminen ihmisille lahjaksi. Jokainen enkeli on erilainen ja tehty erityisesti sen saajalle.

Lyhyt elämäkerta

Olen syntynyt 1957 ja kasvanut Pieksämäen maalaiskunnassa maalaistalon tyttärenä. Olin perheemme neljästä lapsesta nuorin. Lapsuus- ja nuoruusvuosina osallistuin karjanhoito-, puutarha- ja peltotöihin. Ne ja luonnon läheisyys jäivät pysyväksi sielunmaisemaksi.

Ylioppilaaksitulon jälkeen opiskelin käsityöalaa ja työskentelin niissä tehtävissä käsityöpaikoissa ja askartelun ohjaajana. Hengellisen herätyksen vaikutuksesta kiinnostuin kristillisestä yhteisöelämästä. Omenapuukylän yhteisössä asuminen 1980-luvun alussa antoi pysyvän suunnan hengellisyydelle ja elämänarvoille. Hiljaisuuden retriitit ja luostarielämä tulivat tärkeiksi. Olen asunut erilaisissa kristillisissä yhteisöissä Suomessa, Saksassa ja Englannissa yhteensä 17 vuotta.

Nuorena harrastuksiani olivat käsityöt ja tanssiminen. Lukeminen ja päiväkirjan kirjoittaminen syrjäyttivät ne 24-vuotiaana. Teologia ja psykologia alkoivat kiinnostaa, ne lisäsivät itsetun-

temusta ja ihmissuhdetaitoja. Samaan aikaan sairastuin kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön. Se on vaikuttanut elämänkulkuuni paljon, aiheuttanut runsasta työstä ja paikkakunnalta toiseen siirtymistä. Erilaiset terapiat ja lääkehoidot ovat olleet osa elämäni vuosikymmeniä. Nykyään näen sairauteni voimavarana, luovuuden ja kirjoittamisen lähteenä. Olen kokenut hengellisyyden toivon ja voiman antajana, samoin sisarusten perheet, ystävät ja kaksi pitkäaikaista sielunhoitajaa. Erilaiset terapiaryhmät ja vertaistuki ovat myös olleet tärkeitä. Liikunta on antanut iloa ja auttanut rentoutumaan.

Heroines-prosessi

Olen kokenut elämässäni seksuaalista hyväksikäyttöä. Se on rikkonut minua paljon ja saanut ajattelemaan, etten ole kenenkään rakkauden arvoinen. Kun kuulin, että kotikaupungissani oli alkamassa terapeutin kirjoittajaryhmä, tuntui kuin kohtalo olisi antanut minulle uuden mahdollisuuden. Unelmani kirjoittaa ryhmässä ja osallistua kirjallisuusterapiaan toteutui, kun minut kutsuttiin tähän Heroines-ryhmään. Tässä ryhmässä pystyin rakastamaan kirjoittamalla, sanoittamaan äänettömät ajatukset ja tunteet. Kirjoitusteni kautta voin valaista niiden tietä, jotka ovat eksyksissä.

Heroines-ryhmä käynnisti minussa sisäisen muutosprosessin. Eheydyin seksuaalisesta hyväksikäytöstä, itsetunto ja itseluottamus paranivat. Päiväkirjan kirjoittamisesta tuli säännöllistä, se on terapiaa, oman sielun parantamista. Heroines-ryhmässä saa vertaistukea samoja asioita kokeneilta. Kirjoittamalla voi käsitellä vaikeita asioita, ymmärtää itseään ja käyttäytymistään uudella tavalla. Se antaa rohkeutta ja voimaa tehdä tarvittavia muutoksia elämänlaadun parantamiseksi. Unelmani palkata henkilökohtainen valmentaja elämäntapamuutokseen on myös toteutunut. Nämä asiat ovat saaneet minut epäilemään tavallisia negatiivisia ajatuksiani: ”Onko totta, että olen huono ja arvoton? Entä jos olenkin riittävän hyvä sellaisena kuin olen, itselleni, muille ja Jumalalle? Entä jos olen hyvä keskeneräisenä ihmisenä, joka on rakkauden arvoinen ja kykenee rakastamaan?” Olen kiitollinen identiteettini parantumisesta. Jumala parantaa särkyneet sydämet meidän tietämättämme. Tulevaisuudessa haluaisin käydä läpi päiväkirjani ja työskennellä niiden parissa. Haluan myös opiskella kokemusasiantuntijaksi, jotta saisin mahdollisuuden auttaa muita mielenterveysongelmista kärsiviä ihmisiä.

Uusi sankaritar E Sloveniasta

Kun minut kutsuttiin ryhmään, minulla oli ristiriitaisia tunteita. Toisaalta minusta oli kunnia tulla valituksi. Toisaalta en oikein tiennyt mitä odottaa. Tunnen kaikki osallistujat, mutta en osaa täysin kuvitella, millaisia elämäkokemuksia heillä on ollut. Meillä on erilaisia ongelmia - joillakin meistä on ollut vaikea lapsuus, toisilla huonoja kokemuksia kumppaneista ja kolmansien lapsilla kehitys- ja terveysongelmia. Mutta me puhumme siitä harvoin ja olemme erilaisia: joku auttaa keskustelua eteenpäin, toinen ei.

Ryhmän työskentely oli aluksi varsin varautunutta. Olimme valmiita yhteistyöhön, mutta varovaisia. Ohjaajat käyttivät meille sopivia yhdessä työskentelyn tapoja, mikä hiljalleen rentoutti meidät ja kiinnitti huomionsi. Viimeinen asia, jonka kerroin ryhmässä, oli elämäntarinani. En

kaikkia yksityiskohtia, mutta monet asiat.

Synnyin romaniperheeseen; vanhempani olivat alkoholisteja ... Olin vilkas pieni tyttö, hieman vaikeampi kesyttää ja hoitaa. Olen kokenut fyysistä väkivaltaa, kun minua on rajoitettu... Olen kokenut myös perheväkivaltaa edellisen kumppanini puolelta.

En puhunut kaikista näiden menneiden tapahtumien yksityiskohdista ryhmässä. Joistakin kokemistani tuskista kuitenkin kerroin. Yhteistyö toi mieleen muistoja, jotka joskus vielä satuttavat, mutta tiedän, että parantuminen on pitkä prosessi.

Jos minulla olisi mahdollisuus osallistua tällaiseen ryhmään uudelleen, käyttäisin sitä vielä enemmän. Tunnettu nyt toisemme paremmin ja tällä on myös myönteinen vaikutus minuun yleensä. Ja sovimme, että menisimme kahville joskus, kun se on taas sallittua pandemian jälkeen. Ryhmässä vietetyn ajan aikana tajusin, että monet ryhmän osallistujat olivat selviytyneet paljosta. Ja että he nousivat ja jatkoivat ponnistelua. Se auttoi minua.

Ελένη A from Kreikasta

Matkan lahjat

Joka päivä seuraan samaa reittiä. Kaikki on samaa.

Tuona päivänä ryhmä ihmisiä oli viidakon reunalla, valmiina aloittamaan matkan.

He kutsuivat minut mukaan. Minne se johtaa, minne se päättyy, mitä tulen kohtaamaan, mitä minun pitää tehdä?

Suostuin. Haluan nähdä, mitä tällä matkalla piilee.

Aloitamme.

Ensimmäisellä askeleella epärointi iskee. Onnistunko? Kuinka voin kääntyä takaisin, jos muutan mieltäni?

Ja tämä seurue... Kaikki naapureita, kaikki tuntemattomia, kaikki erilaisia. Huomioi: niin minäkin...

Jatkan.

Ensimmäisessä käänöksessä kaadun; he nostavat minut pystyyn. Kaadun uudelleen ja he nostavat minut uudelleen, he hymyilevät minulle. He näyttävät minulle oikean polun. Me kävelemme yhdessä. Me nostamme pystyyn kaikki matkaajat. Otamme kivun pois sitä tuntevilta.

Ja kun saavuimme noille korkeuksille, joista on upeat näköalat, jokainen meistä näki ja kuuli mitä halusimme. Meri, vuori, talo, puu, rakastettu, unelma, toivo.

Jatkamme.

Ja juuri ennen matkan päättymistä, ohjaaja antaa minulle miekan. Tien raivaamista, suojelemista ja suojelluksi tulemistä varten.

Tunnen sen painon. Taistelijan miekka. Pidän sitä tiukasti.

Matkaan, nousen pystyyn. Pidän öljylamppua. Ehkä sen oli tarkoitus olla niin, että kaadun jotta voisin löytää sen. Onko se taikaa? Kyllä!

- Haluan antaa lahjoja kaikille, ohjaajille, kaikille ryhmän olennoille niin, että he saavuttaisivat sen, mitä halusivat.
- Haluan olla esimerkki toisille.
- En halua kumppanuuden ikinä päättyvän.

Olen antanut omat lahjani, mutta myös saanut jokaiselta vastalahjan!

Ja sitten matka yllättäen nopeutui. Saavutimme sen lopun.

Mutta minulle jäi seurueen antamat lahjat ja miekka.

Annan miekan vielä jollekulle, mutta en ihan vielä.

Kumppanuuden lahjat; tärkeimpiä onnen jalokiviä.

Uusi sankaritar E Espanjasta

Lyhyt elämäkerta

Tämä sankaritar syntyi Meksikossa vuonna 1976. 14-vuotiaasta alkaen hän on kärsinyt masennuksesta ja ahdistuksesta. Kun hän oli 36 vuoden ikäinen, hänellä diagnosoitiin kaksisuuntainen mielialahäiriö. Siitä huolimatta, että hän on elänyt läpi hyvin vaikeita aikoja, hänen sairautensa ei ole koskaan estänyt häntä saavuttamasta tavoitteitaan: hän on opiskellut, hänellä on ystäviä ja perhesuhteita.

36-vuotiaana hän tuli Espanjaan poikansa isän kanssa: hän oli viidennellä kuulla raskaana. Kun hänen poikansa oli kuuden kuukauden ikäinen, hän erosi miehestään, ollen kaukana omasta perheestään. Ero oli hyvin tuskainen: hän joutui eroamaan pojastaan, koska tuomari kertoi, että hän voisi kaltoinkohdella lasta sairautensa vuoksi. Lopulta kaikki selvisi ja hän sai jälleen olla poikansa kanssa. Hän asuu edelleen poikansa kanssa ja hän on toipumassa ja luo itsensä uudelleen.

Hän on sankaritar, koska huolimatta kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstään ja siitä, että hän on erossa perheestään, hän on yhä Espanjassa poikansa kanssa, yrittäen joka päivä olla parempi ihminen.

Uusi sankaritar F Espanjasta

Lyhyt elämäkerta

Kun olin lapsi, en koskaan pitänyt koulunkäynnistä, mutta se ei tarkoita, ettenkö olisi oppinut kirjoittamaan ja lukemaan tai tietäisi elämään liittyvistä asioista. Kun aloin olla teini-ikäinen, lukittauduin kotiin enkä halunnut mennä ulos, koska se pelotti minua. Mutta vuosien kuluessa olen oppinut pääsemään siitä yli.

Olen sankaritar, koska nyt teen asioita, joita en ennen tehnyt: menen ostoksille, osallistun kodin ulkopuolisiin harrastuksiin, olen vuorovaikutuksessa kollegoideni kanssa... Jopa silloin kun satutin sormeni ja äitini oli kaatumisen takia sairaalassa, tulin joka tapauksessa päiväkeskukseen. Kaikkien näiden asioiden vuoksi olen Sankaritar.

Meidän laulumme: Hän-Me, ¡Espanjan Sankarittaret

Se pelko, joka minulla on, voidaan murtaa siteillä
 Tänään nauran, koska silmäni ovat unohtaneet itkeä
 Tänään aion olla onnellinen, kun näen, mitä olen saavuttanut tässä elämässä
 Tänään aion rakastaa itseäni enemmän, koska jos en rakasta itseäni, lähelläni ei ehkä ole ketään
 Tänään aion katsoa eteenpäin, koska jätin jo psykologisen kaltoinkohtelun taakseni
 Tänään tunnen itseni rohkeaksi ja hymyileväksi naiseksi
 Tänään aion nousta, nauraa ja olla onnellinen
 Tänään aion olla nainen, joka haluan olla
 Tänään minun täytyy laittaa kissakorvakoruni
 Tänään pidän vartalostani, en tunne oloani likaiseksi rätiksi
 Tänään elän unelmaani murehtimatta mistään
 Tänään olen nainen, joka muokkaa sieluaan.

Yhdessä kirjoitettu runo "HÄN-ME", sai inspiraationsa laulusta "Ella", jonka laulaa espanjalainen artisti Bebe. Se on laulu, joka vastustaa kaikenlaista sukupuoleen kohdistuvaa väkivaltaa, laulu naisten voimaantumisesta.

Päättymisen kauneus, Espanjan Sankarittaret

Päättymisen kauneus on syklin sulkeutumisessa ja uuden avautumisessa,
 se on viheliäinen alku sairauden kanssa ja asteittainen toipuminen.
 Päättymisen kauneus on parantumisessa,
 muutosten hyväksymisessä ja tunnistamisessa,
 itsensä rakastamisessa.
 Päättymisen kauneus on oman vapauteni elpymisessä
 ja itseni uudelleensyntymisessä siksi, joka olen,
 ja juuri tästä jokainen loppu minua muistuttaa.
 Päättymisen kauneus on vapaudessa vaihtaa suuntaa.

HEROINES ryhmäläisten kirjoituksista syntyi taidetta

Seuraavat taideteokset ovat syntyneet kirjoittavien Heroines-ryhmien ja paikallisten taiteilijoiden yhteistyössä hankkeen kaikissa maissa: Espanjassa, Sloveniassa, Kreikassa, Suomessa ja UK:ssa. Taiteilijat, joista suurin osa on naisia, paneutuivat projektin aikana koottuihin paikallisten ryhmien teksteihin ja osallistuivat myös joillekin terapeuttisen kirjoittamisen ryhmäkerroille saadakseen tuntumaa menetelmän toimivuudesta ja vaikutuksista. Kokoelmaan kerätyistä teksteistä ja tarinoista taiteilijat tunnistivat taistelun sukupuoleen suuntautunutta väkivaltaa kohtaan, yhdenmukaisten mahdollisuuksien vaatimisen sekä voimaannuttavaan prosessiin osallistumisen vaikutukset näiden naisten osalta, joiden äänet olivat olleet vaiennettuina niin pitkään. Taide on toiminut välineenä, jolla annetaan tekstikokoelmille uusi ääni, selkeä ja voimakas, ympäröivään yhteiskuntaan ulottuva.

Runot ja tekstit ovat syntyneet ryhmien kokoontumisissa lukuvuoden 2020-2021 aikana.

Kirjoitusten inspiraationa on käytetty mm. erilaisia kuvia ja valokuvia, kollaaseja, pikkuesineitä, luonnonmateriaaleja jne. Taideteokset ovat olleet julkisesti esillä Heroines-hankkeen sekä sen yhteistyökumppaneiden taidenäyttelyissä syyskuun ja lokakuun 2021 aikana yhdessä niiden lähtökohtina olleiden tekstien kanssa.



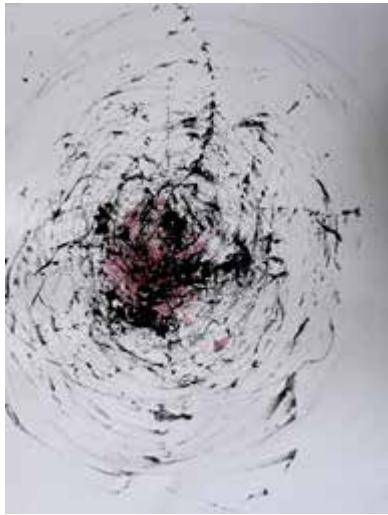
1. Odottava askel



2. Hämärä tie



3. Liukuva käärme



4. Poreamme



5. Kukkimistaan pohtiva kasvi

Nimike: Indecisiveness (1-5).

Taiteilija: Despoina Papaioannou.

Käytetty materiaali/ tekniikka: akryylimaali, paperinen lautasliina, maalauspaperi.

Taiteilijan terveiset: Työt perustuvat tekstiin nimeltä "Päättämättömyys"

Hän on...
 odottava askel
 tauko
 viive
 hämärä tie
 liukuva käärme
 poreisiinsa peittävä allas
 kukkimistaan pohtiva kasvi
 hänellä on juuret
 hän on aloillaan
 hän pitää pysymisestä... joskus vuosien ajan
 hän vihaa muutosta
 hän on syntynyt muutoksesta



Nimike: Elämä: se kutsuu meitä ja toivottaa tervetulleeksi!!!

Taiteilija: Vicky Vlahogianni

Materiaali: Akryyli kankaalle 120x110cm

Taiteilijan terveiset: Työn taustalla on tarina nimeltä "Toivotan itseni tervetulleeksi Heroines-ryhmään". Työ koostuu pienistä arkipäivän asioista, jotka muokkaavat elämäämme: tavoista, jotka vahvistavat meitä, ympärillämme olevista ihmisistä, jotka ovat valmiita paikkaamaan aukkojamme ja epävarmuuksiamme, tarjoten anteeksiantoa ja osoittaen kiintymystä. Elämä: se toivottaa meidät tervetulleiksi!!!



Nimike: Syvä hengitys

Taiteilija: Sofia Vlachogianni

Materiaali: Sekatekniikka kankaalle

Taiteilijan terveiset: Työ perustuu tarinaan "Kerran, kun..." ja vangitsee tällä ilmaisemisen tavoittelun matkalla niin hyväksynnän, turvallisuuden, optimismin kuin myös pettymyksen tunteita.



Nimike: Uusi alku

Taiteilijan nimi: Christina Sotiropoulou

Taiteilijan terveiset: Uusi alku... Kaikki tarinat koskettivat minua ja eniten juuri tämä nimenomainen, koska "uusi alku" ja "uuden aloittaminen", "uuteen ryhtyminen", on aina kuvastanut minulle toivoa ja optimismia. Uusi alku on synonyymi alkamaisillaan olevalle maagiselle matkalle, joka kutsuu sinua mukaansa. Kaikille on aina olemassa uusi alku, kunhan vain seuraamme valonsädettä, joka ohjaa meitä. Kenties jossain toisessa kylässä tai kaupungissa kajastaa valaistu ikkuna toivottamassa tervetulleeksi, ja samassa huomaamme tuosta paikasta "tulevan omamme". Löytääksemme paikan meidän on ainoastaan vedettävä turhat verhot ikkunan



Nimike: Lamppu

Taiteilija: Diana Nasiopoulou-Papageorgiou

Taiteilijan terveiset: Kaikki tarinat ovat erinomaiset tärkeitä! Valitsin niiden joukosta yhden, joka tuntuu itselleni läheisimmältä, tarinan taianomaisesta matkasta. Matkan määränpää houkuttelee usein monia, mutta minulle matka itsessään on kiehtovinta. Lainaan tässä hiukan *Matkan lahjat -tarinaa, joka myöhemmin kannatteli työskentelyäni: Matkan lahjat / Kaikki ovat erikoisia, kaikki ovat erilaisia. Niin minäkin... / Minä matkustan, nousen ylös, pitelen lamppuani. Ehkä oli tarkoitettu, että kompastuin juuri siihen. Taikuuttako? Kyllä! En tahdo tämän kumppanuuden koskaan päättyvän. / Kumppanuuden lahjat hurmaavat minua eniten!* Mies, jonka piirsin, on koditon. Hänen elämänsä on ollut yhtä ylä- ja alamäkeä. Hän ei ole yksin, hänellä on pieni koira pyörässä mukanaan. Kumppanukset ovat aina yhdessä: ylämäessä, alamäessä, sateessa ja myrskyssä yhtä lailla kuin paahtavassa auringonpaisteessakin. He jakavat elämänsä, antavat ja saavat rakkautta toisiltaan, tarvitsevat ja auttavat toisiaan yhtäläisesti. Taikalamppu, jonka mies siihen kompastumalla löysi, lahjoitti hänelle nämä asiat, joita ilman hänen ei enää koskaan tarvitse olla.



Nimike: Ajatuksia

Taiteilija: Marina Alamanioti

Materiaalit: 1. sormus: kupari, puhdistamaton pyriitti. 2. sormus: pronssi, puhdistamaton kalkopyriitti.

Taiteilijan terveiset: Lähtökohtanani olivat erilaiset hämmentävät tunteet ja ajatukset, jotka pyörivät naisen mielessä päivittäin. Suunnittelin ja toteutin tämän sarjan nimeltä Ajatuksia korostaakseni naisten mielen sisäistä kauneutta. Näin hurmaava vainoharhaisuutemme johtaa puhdistamattomaan loistoon!min kuin myös pettymyksen tunteita.



Nimike: Uusi alku

Taiteilija: Fotini Hamidieli

Taiteilijan terveiset: Työni, jonka innoittajana oli tarina nimeltä Uusi alku, kertoo pesästä, munista, elämästä ja renessanssista.



Nimike: Etsintä

Taiteilija: Dora Passaloglou

Taiteilijan terveiset: Työn innoittajana oli Uusi alku - kertomus.

Taidetta Sloveniasta



Nimike: Ääni hiljaisuudessa
Taiteilija: Ivanka Lehner
Materiaali ja tekniikka: Akryyli kankaal-le
Taiteilijan terveiset: Ollessasi yksin voit kuulla lukemattomia ääniä.



Nimike: Sunnuntaiaamu
Taiteilija: Ivanka Lehner
Materiaali ja tekniikka: Akryyli kankaalle
Taiteilijan terveiset: Auringonpaiste yltää piilotettuihin nurkkiin saakka.



Nimike: Lomalla Izolassa
Taiteilija: Ivanka Lehner
Materiaali ja tekniikka: Akryyli kankaalle
Taiteilijan terveiset: Huolettomuutta ja helppoutta sielulle ja ruumiille.



Nimike: Kiinni ajassa
Taiteilija: Ivanka Lehner
Materiaali ja tekniikka: Akryyli kankaalle
Taiteilijan terveiset: Sopeudumme paniikista.



Nimike: Pannonian vehnää
Taiteilija: Ivanka Lehner
Materiaali ja tekniikka: Akryyli kankaalle
Taiteilijan terveiset: Lempeintä on itse leivottu leipä.



Nimike: PÄÄTTÄVÄISYYS

Taiteilija: Sandi Horvat.

Tekniikka: Valokuva

Taiteilijan terveiset: "Ja hän päätti ottaa seuraavan askeleen."



Nimike: YHTENÄISYYS

Taiteilija: Sandi Horvat.

Tekniikka: Valokuva.

Taiteilijan terveiset: Ja hän tuli yhdeksi maailmansa



Nimike: MYÖTÄTUNTO

Taiteilija: Sandi Horvat.

Tekniikka: Photography.

Taiteilijan terveiset: "Hän oivalsi, kuinka myötätunto on sidos joka ei ole kaupan."



Nimike: ILO

Taiteilija: Sandi Horvat.

Tekniikka: Valokuva

Taiteilijan terveiset: "Hän oivalsi, että ilo ei tarvitse syytä."



Nimike: VAKAUS

Taiteilija: Sandi Horvat.

Tekniikka: Valokuva

Taiteilijan terveiset: "Hän astui vakaasti maahan ja uhmasi haasteita."



Nimike: VOIMA

Taiteilija: Sandi Horvat.

Tekniikka: Valokuva

Taiteilijan terveiset: "Hän löysi heitä yhdistävän voiman hyväksyessään itsensä sellaisenaan."





Natasa Kosin valokuvasarja "Ozaran naiset- Sankarittaret"

Taiteilijan terveiset: Mitään väkivallan tai syrjinnän muotoa ei tule hyväksyä! Väkivallan esiintyvyyden määrä riippuu yhteiskunnan reaktioista sitä kohtaan. Siksi väkivalta on ennen muuta sosiaalinen ongelma eikä vain väkivaltaa kohtaavan yksilön ongelma.

Valokuvasarjoissani kerron tarinoita kuvien avulla. Perehtymällä valokuvien alkuperiin olen jäljittänyt monia myyttejä, joita väkivaltaan liitetään. Selityksiä tuntuu riittävän: väkivalta on vain konfliktia; alkoholin käyttö selittää väkivallan ilmenemistä; jos väkivalta todella olisi niin

vakavaa kuin väitetään, sen kohde olisi jo lähtenyt pois; tarinalla on aina kahdet kasvot... ja niin edelleen, niin kuultua kaikki, eikä kyse ole tästä!

Ei ole helppoa kertoa kokemastaan väkivallasta. Helppoa se ei ollut minullekaan. Ymmärsin ryhmäläisiä täysin. On vaikea avautua arasta aiheesta ilman että asia tulee kuitatuksi halvoilla kommentteilla, kuten "Tuohan on pelkkä konflikti! Kaikki järjestyy, kunhan olet kärsivällinen!" Tätä meille on perinteisesti opetetettu, ja ajattelutapa elää edelleen tiukassa etenkin varttuneempien naisten keskuudessa ja pienemmissä kylissä: oli mitä oli, kärsivällisyys kannattaa. Mutta näin toimien päivät ja vuodet kuluvat ja väkivalta vain eskaloituu.

Haluan näyttää valokuvieni avulla katsojalle aiheita, jotka ovat meillä edelleen tabuja samoin kuin väkivalta. Väkivallasta ei puhuta ääneen, siitä vaietaan, sitä ei kyseenalaisteta. Siksi valokuvani ovat tarkoituksella mustavalkoisia. Maailma muuttuu kokonaisuudessaan mustavalkoiseksi, kun joutuu elämään väkivaltaisessa ympäristössä. Sosiaaliset kontaktit vähenevät, omasta elämästä ei voi enää puhua, ei kertoa, millaista se on. Silmät alkavat vältellä, katse harhailla. Ihmisen elämä, persoonallisuus ja kasvot häviävät. Ehkä Ozaran naisista tuntuu ikävältä, etten sisällytä heidän kasvojaan valokuviin. Mutta juuri niin kasvottomaksi tulee, jos elää väkivallan keskellä päivästä toiseen. Ei ole enää sinua, ei sieluasi, ei kasvojasi.

Taidetta Espanjasta

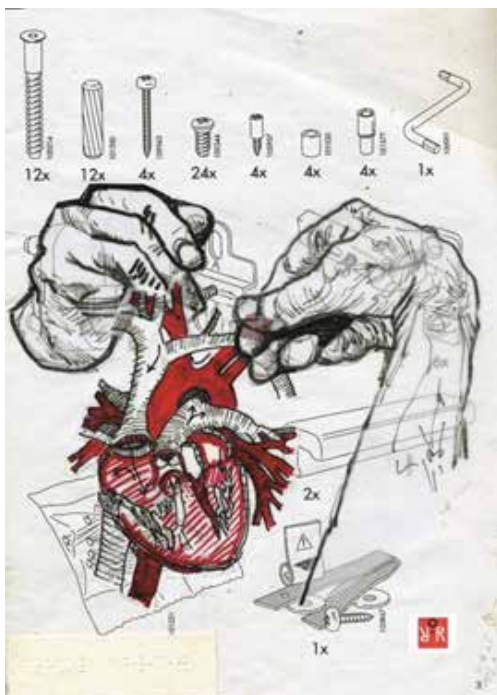


Nimike: Musta Fenix

Taiteilija: Erika Gabrielle

Materiaali ja tekniikka: Guassi ja metallimaali paperille

Taiteilijan terveiset: Maalauksen innoittajana on toiminut Ana Isabelin hurmaava runo. Minulle runo ilmensi haalenevaa henkilöä, joka silti samaa aikaa, kenties viime hetkellä, onnistui vapauttamaan itsensä. Mielestäni Fenix-lintu, joka nousee tuhkasta, on loistava tapa tuoda mielikuva esiin. Käytin mustaa pohjaväriä tuomaan esiin värikkäät unkarilaiset kukkaskuviot ja korostamaan metallimaaleja. Halusin käyttää juuri perinteisiä kukkaskuvioita ilmentämään toivon olemassaoloa vaikeinakin aikoina. Oletko sinä sattumoisin koskaan nähnyt kukkasiin sonnustautunutta mustaa Fenix-lintua?



Nimike: Kintsugi (merkitsee japanilaista taidetta, jossa käytetään arjessa tavallisia asioita taiteen pohjana, merkityksellistetään aiempaa uutta rakentamalla)

Taiteilija: Cromatophor atm (M^a Carolina Rosano Martín)

Materiaali ja tekniikka: Sekatekniikka, kollaasi. Taustana toimii Ikean ohjelehtinen ja sen päälle on sommiteltu anatominen piirros. Teokseen on käytetty mustaa Sailor Manyo -mustetta ja punaista Copic korostustussia (No. YR09) sekä kasvispaperia.

Taiteilijan terveiset: Kyseinen kollaasi syntyi runotyöpajan yhteydessä ja se pohjautuu Eduardo Galeanon tekstiin, jonka Intras lähetti minulle ehdotuksena Heroines-projektin työskentelyä varten. Kuva kertoo elämän jälleenrakentamisesta ja valinnasta selviytyä ennemmin kuin uhriutua. Haaksirikosta selviytyminen vaatii päättäväisyyttä ja uskollisuutta itselle. Pimeimmässäkin tunnelissa on aina railo, josta päivänvalo pääsee sisään. Joskus vain omat kätemme toimivat sen eristäjinä. Hyväksymällä omat särämmme ja piikkimme on mahdollista oppia ymmärtämään ja rakastamaan niitä.



Nimike: Metamorfoosi

Taiteilija: Bulgarcita (África Bayón Acebes)

Materiaali ja tekniikka: Kollaasi uusiokäyttökankaista kultaiseksi maalatulla pöydällä

Taiteilijan terveiset: Runo ehdotti lentämistä vastoinkäymisten ylitse ja kaiken sellaisen taaksejättämistä, mikä estää liikkumasta vapaasti, lentämästä. Siksi olen ompelemalla piirtänyt kankaalle perhossiipisen naishahmon juuri aukeamassa olevien ruusujen päälle. Se kuvastaa ajatusten kypsyyttä ja oman elämän mielensisäistä tarkastelua. mämme ja piikkimme on mahdollista oppia ymmärtämään ja rakastamaan niitä.



Nimike: Nukkekot

Taiteilija: Lunademayo (Estíbaliz Gómez)

Materiaali ja tekniikka: Sekatekniikkajaka rakastamaan niitä.

Taiteilijan terveiset: Ninesin kirjoittamat sanat toivat mieleeni Gloria Fuertes´n säkeet, joita luultavasti en koskaan luenut, vaan jotka nekin muistuiivat mieleeni jostain käsin kirjoittamastani. Ninesin sanat veivät minut muistoihin, jotka olematta omiani, olisivat silti hyvin voineet olla.

Annoin muistojeni elpyä ja palautin itseni päähenkilöksi. Kun suljin silmäni, palasin menneeseen. Kuulin äänet ja haistoin tuoksut vuosien takaa. Muistot olivat niin eläviä, että pystyin lähes koskettamaan niitä, mutta aina kun luulin tavoittavani jotain, se luiskahti käsistäni.

Sanotaan, että lapset tekevät nukeilleen saman minkä ympäristö tekee heille itselleen. Nukkekoti on toisinto vihamielisyyttä, kiusaamista, häirintää ja pelkoa kokeneen tytön tai murrosikäisen nurkkaan ajatusta, ahdistuneesta mielestä. Se kertoo hetkistä, jolloin aistimukset lamaantuivat, ja vuosista, jolloin rohkeutta kurottua elämän tarjoamiin pieniin iloihin oli vain vähän. Tuo paikka on pimeä ja vaikeapääsyinen, sinne joutuneelta unelmat on riistetty ja huoneessa on tilaa vain yhdelle. Nukkekoti on hetkellinen rakennelma sinne kertyneistä asioista, ikään kuin roskakori, jonka sisältö on parasta polttaa ja saatella jätelaitokselle.



Nimike: Matkalaukku

Taiteilija: M^a José Pérez Ceinos

Materiaali ja tekniikka: Lyijykynä ja vesivärit

Taiteilijan terveiset: Olen aina ollut sitä mieltä, että matkustaminen ilman matkalaukkuja on ylleistä: miten helppoa onkaan nousta juniin, kulkea portaikoissa, päästä jonottamatta lentokoneisiin, kulkea kaduilla ilman järjetöntä melua perässävedettävistä tavaroista. Uskon, että matkalaukuttomuus on opittava asia, samoin kuin voi oppia ravistelemaan surujaan itsestään irti, pikkuhiljaa, tullakseen lehdenke-vy-eksi. Sitä kohti olen matkalla.



Nimike: Etanat - Jean Arpin muistolle

Taiteilija: Nieves Correa

Materiaali ja tekniikka: Valokuvakollaasi

Taiteilijan terveiset: Tekstissäni - koska jollain tasolla ajattelen sen olevan myös minun - mainitut ilmaisut "etanat" ja etanoiden maku" assosioituvat isääni, jonka kanssa tapasin lapsena kerätä etanoita. Keräämisen jälkeen puhdistimme ne huolellisesti, kunnes lopuksi söimme ne. Tämä etanarituuaali ei ole toistunut enää kertaakaan isäni kuoleman jälkeen.

Muistot ylipäättään ja muistot pienistä, sinänsä merkityksettömiltä vaikuttavista tilanteista ja tapahtumista määrittelevät sen, millainen olet tai et ole. Vuosia tuota etanankeruuta myöhemmin valokuvaaja Jean Arp vaikutti Dada-monokkeleineen moniin töihini, koska hänen katseensa ja asunsa muistuttivat minua isästani ja hänen menetyksestään. Työni on valokuvakollaasi, joka on osa performanssia nimeltä "Kunnianosoitus Pyhälle Jean Arpille". Se koostuu useista erikokoisista etanaa markkeeraavista kuvista, joiden keskeltä valokuvaaja Jean Arp tarkastelee meitä spiraalinsa syvyyksistä. Tässä, kuten monissa muissakin töissäni, muisto on oleellinen osa luomisprosessia. Henkilökohtainen muisto, joka samalla liittyy aina myös sosiaaliseen ja poliittiseen muistiin. Yksi nimenomainen muisto osana yleisesti kirjoitettua historiaa. Juuri sen vuoksi "minun tekstini" etanoineen, muisto etanoista ja niiden mausta osoittautui niin inspiroivaksi.



Nimike: He. Me... Heijastuksia

Taiteilija: Sabrina Nidia (Sabrina Santamaría Díaz)

Materiaali ja tekniikka: Valokuvakollaasi

Taiteilijan terveiset: Tässä työssä aion kunnianhimoisesti ja paneutuneesti kaapata tekstin "Minä tunnen" kahden erilaisen tilan väliin: mustan ja valkean, päivän ja yön. Ylemmässä lentää tähtikirkkaalla yötaivaalla kolibri, jonka jatkuva, luonteenomainen siipien räpyttely kuvastaa vapautta. Alempi kuva puolestaan on mosaiikki, josta löytyy monenlaisten sankarittarien valokuvia. Kiitos heidän rohkeutensa ja sallivan toisinajattelevuutensa, kuvat eivät rajaudu vain naissukupuoleen, vaan esittävät ihmiskuntaa laajemmin.

Keskellä alempaa kangasta on arvoituksellinen peili, joka toimii linkkinä taideteoksen ja reaali maailman välillä. Se nappaa katsojan otteeseensa ja osallistaa hänet luomukseensa vaatien vuorovaikutusta ja välittäen siten jälleen uudenlaista viestiä. Viestin merkitys tulkittuu katsojalle hänen aistimuksistaan ja itsetutkiskelun halustaan riippuen.

Käyttämäni kollaasitekniikan myötä tahdon tehdä näkyväksi kaikkien naisten - ei vain heidän, jotka työssä esiintyvät - vahvuuden, kamppailun ja sitkeyden. Naisten, jotka päivästä toiseen olosuhteista piittaamatta kannattelevat unelmiaan ja osoittavat meille uusia polkuja kuljettaviksi. Tähän projektiin osallistuminen on merkinnyt minulle paljon. Se on ollut samaa aikaa sekä henkilökohtainen haaste että lupa tutustua itseäni kestävämpiin naisiin. Kiitos taiteen, että voimme sen myötä tarkastella uusin tavoin myös itseämme, oppia maailmasta ja tulla jokainen hiukan paremmin tunnetuiksi.

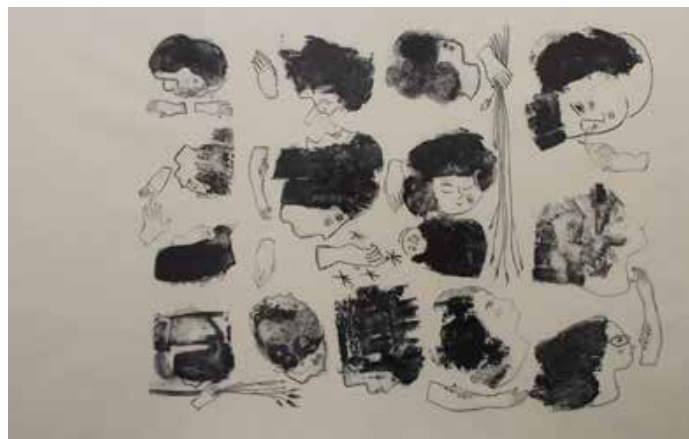


Nimike: Louise & Louise

Taiteilija: Tanitart (Paloma Masnou)

Materiaali ja tekniikka: Digitaalivalokuva

Taiteilijan terveiset: Valokuva, jonka valitsin tähän, on saanut innoituksensa tekstistä "Miksi on tärkeää jakaa asioita muiden naisten kanssa". Valokuvani kertoo rakkaudesta ja kiintymyksestä sekä muistuttaa meitä toistemme kuuntelemisen, tukemisen ja auttamisen tärkeistä arvoista, sisaruuden siteiden luomisesta välillemme. Se rohkaisee murtamaan turhia, muualta määriteltyjä sosiaalisia koodeja ja katsomaan toisiamme rakkaudellisesti.



Nimike: Näillä käsillä

Taiteilija: Akesi Martínez (Cristina Rodríguez)

Materiaali ja tekniikka: Tämä on kokeellinen työ, joka on toteutettu Carborundum-tulostustekniikalla. Työ on tehty kansainvälisessä kesän työpajassa (CIEC) Betanzosissa. Haluan tässä yhteydessä kiittää taiteilija David Arteagoitiaa hänen avustaan ja neuvoistaan työn kehittämisessä. Kiitän myös Jesus Núñezin säätiötä (CIEC), sillä ilman sen panostusta tulosteiden levittäminen olisi ollut Espanjassa mahdotonta.

Taiteilijan terveiset: "Näillä käsillä" -runon on kirjoittanut joukko naisia kollektiivisen luomisprosessin avulla. Pohjimmiltaan kyse on yksityisten muistojen laajenemisesta yhteisöllisiksi muistoiksi. Naisten jokapäiväisestä elämästä tulee merkittävää itsessään, se tulvii näkökulmia ja kertomuksia. Henkilökohtaiset kokemukset piirtävät esiin kodikkaan yhteisen kosmoksen, joka kuvautuu koko merkittävyydessään päivittäisten toimien kautta. Naisten kasvot ja kädet muovaavat työtä, joka on liikkeessä itsekin. Eri näkökulmat, kertomukset ja henkilökohtaiset tarinat yhdistyvät silmissämme symboloituen runoudeksi. Katsojan tulee olla valpas tarkkaillaessaan maalausta. On kokemus itsessään lähestyä taidetta myötätuntoisesti, tunnistaa itsessään toisten naisten kokemuksia samoin kuin henkilökohtaisia tarinoitaan, mahdollistaa niiden jakaminen ja muuttaa siten kollektiivista rooliaan yhteiskunnassa.

Olen toiminut vapaana kuvittajana vuodesta 2014 lähtien. Nautin ulkoilmatyöskentelystä, vuorovaikutteisuudesta ja ilmaisukeinojen tutkimisesta laajasti niin toimitustöissä, kuvituksen julkaisemisessa ja katutaiteessa. Ammatillisiin opintoihini kuuluu kuvittamiseen liittyen myös suunnittelun (design), kuvataiteen ja arkkitehtuurin osaamista. Lisäksi minulla on Le-coq-teatterimetodiopintoja. Jokapäiväinen elämäni mukaanluettuna tämä kaikki vaikuttaa työskentelyyni. www.akesimartinez.com /Instagram Akesi_martinez.



Nimike: Tärkeitä paikkoja

Taiteilija: Raquel Cabrero

Materiaali ja tekniikka: Analoginen kollaasi (yhdistelmä mustetta, erilaisia papereita, kuivia lehtiä ja lankaa paperilla)

Taiteilijan terveiset: Tämä graafinen työ samoin kuin sitä inspiroinut teksti, on sarja elämän varrelta kerättyjä tärkeitä paikkoja. Paikat ovat meille muistoja, tunteita, tiloja ja kohtaamisia. Kollaasille merkityt paikat saavat eriävine alkuperineen ja luonteeno- maisuuksineen merkityksensä vain omaa matkaamme vasten. Nuo paikat, jotka ovat itsellemme merkittäviä, määrittävät meitä ja auttavat meitä lopulta henkilökohtaisessa kasvussamme.



Nimike: Tulevaisuus

Taiteilija: Rusalka (Inés Sánchez Castro)

Materiaali ja tekniikka: Öljy pahville

Taiteilijan terveiset: Tekstissä kiinnitti eniten huomiotani sen positiivisuus. Ikävistä ja kokemuksista ja suruista huolimatta meidän on välttämätöntä suunnata aina kohti huomista. Yhtä välttämätöntä on rakastaa itseämme sellaisina kuin olemme, koska kukaan ei kuitenkaan ole täydellinen. Tämän kliseen paikkansapitävyys on toisinaan varsin vaikeaa ottaa todesta. Työni taustalla oleva teksti on minulle erityinen siksi, että se välittää energiaa tarvittavan toteuttamista varten. Elämässä on hyviä ja huonompia aikoja, mutta kun kerran on astunut polulle, joka vie kohti "uutta minua", on sillä eteneminen hetki hetkeltä helpompaa.



Nimike: Värit

Taiteilija: Gloria Rubio Largo

Materiaali ja tekniikka: Digitaalisen kollaasin tekniikalla kuvitettu pop-up-kirja

Taiteilijan terveiset: "Värit" on Beatrizin tarina isästä, joka suojeli tyttärtään mustilta tapahtumilta ja loi hänelle ruusunpunaisen maailman. Näin tyttö huomasi, että kaikesta voi löytää jotain positiivista elämäänsä. Digitaalisessa kirjassani kerron hänen tarinansa omilla mielikuvillani ryyditettynä. Samalla kun tarina etenee, kirja pyrkii tarjoamaan asioita, jotka katsoja-lukijan on kuviteltava. Tekstin esteettisyys ja symbolisuus tarjoavat lukijalle oman heijastuspintansa värien merkityksestä ja yhteyksistä elämän mukanaan tuomiin tapahtumiin.

Tarkoitukseni on ollut luoda paras mahdollinen koreografia tekstile ja kuvitukselle, jotta jokainen lukemiskerta toisi tarinaan uudenlaista merkitystä ja lukijan mielikuvat voivat syntyä ja yhdistyä vapaasti. Digitaalinen kollaasini koostuu perinteisen grafiikan, valokuvien, siluettien ja tasaisten väripintojen yhdistelmästä, joiden myötä tarinan merkitykset muodostuvat kutsuen meitä mukaansa kokemaan, elämään ja lentämään.

Taidetta Suomesta



Nimike: Ajattelen sinua

Taiteilija: Hannele Haatainen.

Materiaali/ tekniikka: Akryylimaalaus

Taiteilijan terveiset: Luin tekstit useaan kertaan ja niiden tunteet ja tunnelmat siirtyivät maalauksiini. Oli mielenkiintoista prosessoida näitä, välillä melko rankkojakin tekstejä. Halusin ottaa maalauksiini toivon näkökulman.



Nimeke: Toivon ja haaveiden sininen lintu

Taiteilija: Hannele Haatainen. Kuva: Terhi Forssen.

Materiaali/ tekniikka: öljyväri/ akryylimaali



Nimeke: Rakkaus

Taiteilija: Hannele Haatainen.

Materiaali/ tekniikka: öljyväri/ akryylimaalaus



Nimike: Taivaan valo
Taiteilija: Hannele Haatainen.
Materiaali/ tekniikka: öljyväri/ akryylimaalaus



Nimike: Fearer of the end (Lopun pelkääjä)
Taiteilija: Saku Santeri Heinonen.
Käytetty materiaali/ tekniikka: Akryyli paperille 65 x 50 cm.



Nimike: Naked in the dark (Alaston pimeässä)
Taiteilija: Saku Santeri Heinonen.
Käytetty materiaali: tekniikka Akryyli kankaalle 90 x 90 cm.



Nimike: Don't push me, I'm a fucking lion. (Älä haasta minua, olen vittu leijona)

Taiteilija: Saku Santeri Heinonen.

Materiaali/Tekniikka: Akryyli kankaalle 90 x 90 cm.



Nimike: Christ in a desert (Kristus autiomaassa)

Taiteilija: Saku Santeri Heinonen.

Materiaali/Tekniikka: Akryyli kankaalle 40 x 50 cm.



Nimike: Rehearsals in alchemy I - IV (Alkemian harjoitukset I -IV)

Taiteilija: Saku Santeri Heinonen

Materiaali/ tekniikka: Akvarelli, 15 x 30 cm



Nimike: The Horizon doesn't always calm me (Horisontti ei aina rauhoita minua).

Taiteilija: Saku Santeri Heinonen.

Materiaali/ tekniikka: Akryyli kankaalle, 90 x 90 cm.



Nimike: Road (Tie).

Taiteilija: Saku Santeri Heinonen.

Materiaali/ tekniikka: Akryyli kankaalle, 90 x 90 cm.

Taidetta Yhdistyneestä kuningaskunnasta



Nimike: Taikalaatikko

Taiteilija: Ausi Sekarismi

Materiaali: Akryyli

Perustuu runoon: Taikalaatikko (Suomen ryhmä)

Taiteilijan terveiset: Valitsin tämän nimenomaisen runon, koska se resonoi minussa. Voin läpielää runossa kuvatut tunteet. Ensilukemalta mieleeni nousi muita kuvia kuin mitä lopulta runosta maalasini. Mitä useamman kerran luin runoa, sitä vahvempana minulle välittyi sen sisältämä energia. Käytin maalauksessani useita värejä voidakseni visualisoida runosta tulvivan energian. Piirsin jokaisen kohdan vastaamaan lukemaani. Jos katsot maalaustani samalla kun luet runoa, voit löytää siitä vastaavat kohdat. Jokainen valittu väri ja kuvio merkitsee tiettyä runon lausetta. Taikalaatikko itsessään on kuvassa näkyvä henkilö, runoilija.

Runossa on tunteita tavattoman paljon, kaikki mylläkkänä mielessä, kunnes ne viimein päästetään ulos. Kaikki salatut asiat ja sanat ovat lopultakin vapaita. Kun vapauttaa mielensä, voi vapauttaa myös sielunsa. Tämä runoilija auttoi minua avaamaan silmäni. Myös minun on vapautettava mieleni, ja teen sen maalaamalla. Se on parasta mitä voin itselleni suoda. Maalaaminen auttoi aikanaan minua selviämään vaikeista vuosistani. Nyt, kun olen saanut piirrokseni valmiiksi, aion myös avata oman taikalaatikkonni.



Nimike: Tiimi

Taiteilija: Ausi Sekarismi

Materiaali: Akryylille liimattua ja ommeltua lankaa

Perustuu runoon: Tiimi (Kreikan ryhmä)

Taiteilijan terveiset: Maailma tuntuu usein yksinäiseltä paikalta. Sitten vastaan tulee runo, joka tuo mieleeni omaa hyvinvointiani edistävän taideryhmäni. Se on juurikin Tiimi. Työskentelemme yhdessä riippumatta kenenkään taustasta, tittelistä tai iästä.

Kokoontumme yhteen ainoastaan taiteen hyvää tekevien vaikutusten vuoksi.

Välillä on aikoja, jolloin tunnen, etten ole riittävän hyvä, koska minulla ei ole loppututkintoa taiteesta. Mutta ryhmäni toivottaa minut aina avosylin tervetulleeksi ja saa oloni luottavaiseksi. Ilman heitä en olisi tänään se, joka olen. Kukin ryhmässä saa olla itsensä. Siksi maalaan tiimin jokaisen osallistujan omalla värillään.

Eri langoilla ompeleminen kuvastaa kunkin omaa elämänpolkua omine haasteineen. Tartumme kaikki kiinni punaiseen lankaan, mikä aasialaisessa kulttuurissa merkitsee kohtaloa. Kohtalo johdattaa meidät yhteen. Keskellä teosta näet valoa. Älä siksi koskaan anna periksi. Etsi, kunnes löydät henkilön, joka voi auttaa sinua. Sinä et ole yksin.



Nimike: Sanansaattaja

Taiteilija: Christina Stiff

Materiaali/tekniikka: Akryyli-maali ja paperi, kollaasi

Perustuu runoon: Sanansaattaja (kirj. Riitta)

Taiteilijan terveiset: Valitsin kyseisen runon sen vahvan sanoituksen, mielikuvien, rakenteen ja sommittelun vuoksi. Runo persoonallistaa puut ja kertoo siitä, miten rohkeita ja auttavaisia ne ovat.

Olen hiljattain kuljeskellut metsässä samalla seuraten ja piirtäen sen elämää, tarkkaillen puiden liikkeitä eri säillä, hämmästellen oksien ja lehtien toisinaan kuiskivaa ja toisinaan ravistelevaa, varoittavaksi yltyvää kahinaa tuulesa. Puut ovat tietoisia juuristaan, lehdistään, myrskyn mukana taipuvista oksistaan, ja saavat myös kulkijan kiinnittämään niihin huomiota. Uskomatonta.

Puut, kuten ideatkin, voivat kasvaa rajoitetusta tilastaan huolimatta pienistä suuriksi. Ne elävät pitkään ja kasvavat kohti valoa. Ne opettavat meille kärsivällisyyttä ja selviytymistaitoja, muistuttavat niin levon kuin kasvunkin ajasta. Puut tuovat toivoa jokakevällä uusiutumisenään, kun me odotamme malttamattomina täydellisesti muotoiltuja lehtiä, jotka puhkeavat auki tuoreine väreineen ja tuoksuineen.

Puut opettavat meille, että yhteys toisiimme on välttämätöntä ja elämän kiertokulku jatkuvaa ja kallisarvoista. Hyvään elämään kuuluu luonnon ja ihmiskunnan välinen sopusointu ja kunnioitus. Tavoittelemalla sitä kauneus elämässämme lisääntyy.



Nimike: Aluksi

Taiteilija: Christina Stiff

Materiaali/tekniikka: Kollaasi akryyllillä, värikynillä ja langalla

Perustuu runoon: Yhteisruno (Kreikan ryhmä)

Taiteilijan terveiset: Tunnistin itseni tästä runosta. Se sai minut palaamaan aiempaan elämänvaiheeseen, jossa jouduin kohtaamaan useita odottamattomia tapahtumia. En tiennyt, kuinka selvitä kaikesta ja yllätin itseni ilmoittautumalla eräälle kurssille Kreikkaan vaikka en ollut juurikaan matkustanut itsekseen aiemmin. Kurssin osallistujat olivat eri maista, eri elämäniloilta ja eri-ikäisiä. Kävimme ryhmässä ja pienryhmissä kyyneliä kaihtamatta läpi monia pelkoja ja haastavia tilanteita. Kokemus oli tuskallinen, valaiseva, palkitseva ja elämäni muuttava: kaksi viikkoa saarella muukalaisten kanssa ilman mahdollisuutta karata kotiin.

Opinko siis tästä niin paljon kuin olin ajatellut? Ainakin kiitän runoilijaa, joka laittoi minut puntaroimaan ja korjaamaan joitain ajankohtaisia juttuja elämässäni. Olen samaa mieltä siitä, että ainoa keino päästä eteenpäin on tunnistaa pelkonsa ja tehdä välttämätön siitä huolimatta.

Emme ole erehtymättömiä. Ihmissyyteen kuuluu virheiden tekeminen. Onnistumisen salaisuus piilee virheiden tunnistamisessa ja positiivisten muutosten tekemisessä.



Nimike: Nainen

Taiteilija: Ausi Sekarismi

Materiaali ja tekniikka: A3-paperille tulostettu digitaalinen maalaus

Taiteilijan terveiset: Jokainen nainen on kaunis. Maalauksessani nainen nukkuu kallankukkien keskellä. Niiden nimi tulee kreikan kielen sanasta calla, mikä merkitsee kauneutta. Yksi kukkien englanninkielisen nimen Calla Lilly merkitys taas on äärimmäinen kauneus.

Valitsin kukkien väriksi valkoisen, vaikka kallankukkiä esiintyy muissakin värisävyissä. Valkoista voi sekoittaa mihin tahansa muuhun väriin, ja lopputulos on silti kaunis. Ei siis ole merkitystä sillä, minkä värinen olet tai millainen on persoonallisuutesi, olet yhtä kaikki upea, yhtä kaikki nainen. Rakasta itseäsi ja ole ylpeä itsestäsi.



Nimike: Lintu

Taiteilija: Ronny Payne

Materiaali: Akryylimaali, Posca-kynät

Perustuu runoon: Lintu (kirj. Jenna Karjalainen, Suomi)

Taiteilijan terveiset: Elämä on kovaa kaikille. Se on meluista, stressaavaa ja monimutkaista. Me kaikki tarvitsemme toisinaan aikaa hengähtää jaksaksemme jatkaa. Traumamuisto vaikuttaa ilmaantuessaan akuutisti jokapäiväiseen elämään. Varoittamatta päälle vyöryvät taannoin koetut kauhut, kykenemättömyys toimia ja kaikennielevä epätoivo. Triggereitä on kaikkialla. Kerran toisensa jälkeen yllättää ahdistukseen katoaminen, toivon menettäminen, tsunaminkaltaiseen pelkoon hukkuminen, viha, lamauttava suru, tunnottomuus ja kaikenkattava tuskaisuus. Vain keräämällä viimeiset voimansa voi muodostaa jonkinlaisen "minuksi" kutsuttavan. Olo on lyöty ja kaiken paino tuntuu musertavalta kun koittaa kohottaa väsynyttä päätään. On yritettävä uudelleen, ja uudelleen, yhä uudelleen. Liityttävä toivon kanssa elämän vimmaan.

Nimike: Juuri tänään.

Taiteilija: Ronny Payne.

Materiaali: Öljyväri kankaalle.

Inspiraation lähde: 'Hetki polulla' Ozara d.o.o., yhdessä kirjoitettu runo.

Taiteilijan terveiset: Luonnon saaman voiman ja kunnioituksen merkitys.

Voima, elinvoima ja voima, jotka inspiroivat ja yhdistävät meidät alusta alkaen. Se on kauneutta, joka koskettaa alkuperäistä rakkautta olemuksessa, jonka ihmiskunnan rumuus on tallannut. Se osoittaa piilotettua, mutta edelleen olemassa ja nähtävissä olevaa iloa ja rakkautta. Tarve olla osa jotain... Tarve tulla pidellyksi, nähdyksi, kuulluksi ja tunnustetuksi. Se muistuttaa meitä rakkaudesta.laisen "minuksi" kutsuttavan. Olo on lyöty ja kaiken paino tuntuu musertavalta kun koittaa kohottaa väsynyttä päätään. On yritettävä uudelleen, ja uudelleen, yhä uudelleen. Liityttävä toivon kanssa elämän vimmaan.





Nimike: Taikalaatikko.

Taiteilija: Joanna McParland.

Materiaali: Kokoelma ja syväpainatus, kynä, guassi ja vesivärikynä paperille.

Inspiraation lähde: 'Taikalaatikko' kirjoittaja Mimi Suomesta.

Taiteilijan terveiset: Runo juhlistaa joitain luonnon iloisia puolia, ja olen valinnut tästä kirjaimellisen tulkinnan piirtämällä eläimet ja kasvit jokaiseen riviin ikään kuin ne tulisivat ulos maagisesta laatikosta/ maasta. Sanat herättävät lupauksen varhaisesta keväästä, jolloin luonto herää jälleen auringonvalon kanssa. Nämä toivon ja uusien alkujen merkit alkavat talvipäivänseisauksesta, ja voimme seurata niiden kasvua talven yli; he ovat aina täällä. Meidän tarvitsee vain katsoa ja kuunnella. Luonnon läheisyys on välttämätöntä; se auttaa meitä pysymään maadoitettuina, tietoisina ja näkemään "mikä on tärkeää". Liityttävä toivon kanssa elämän vimmaan.



Nimike: Irti pelosta

Taiteilija: Joanna McParland

Materiaali/tekniikka: Öljy kankaalle

Perustuu runoihin: "Kannattaa..." sekä "Lapsuusmuistoja" (Espanjan ryhmä)

Taiteilijan terveiset: "Kannattaa tanssia ja piipahtaa Salamancassa" sekä "uintipelon voittaminen" olivat kaksi säettä jotka jäivät mieleeni espanjalaisista runoista. Yhdistin nämä säkeet mielikuvaan vapaudesta, ei juoksemisesta tai sukeltamisesta elämää pakoon vaan ennemminkin sen sisään sukeltamisesta. Taustainnoittajani oli näkymä Parador de Salamancasta. Emme voi sulkea pois todellisen elämämme olosuhteita, mutta voimme löytää oman vapautemme tarttumalla ympärillämme oleviin mahdollisuuksiin ja siten toteuttaa itseämme.



Nimike: Yhteisiä vastauksia

Taiteilija: Kaikki taiteilijat

Materiaali: Sekatekniikka

Taiteilijan terveiset: Tässä keräilykokoelma taiteilijoiden välittömiä vastineita heille valikoituneista runoista. Kuvat tehtiin ryhmänä ja yhdessä, hyvin nopeasti, jotta vaistomaiset reaktiot ja vastineet tulisivat tallennetuiksi sellaisinaan. Ajatuksena oli, että kustakin runosta lukijalle auennut keskeisin sanoma ja teema pääsisi esiin ilman pidempää pohtimista ja ylitulkintaa.

Tässäpä sinulle pähkinä purtavaksi: mitkähän mahtavat olla oikeat kuva-runo-parit?



HEROINES

**Elämäntarinat, tarinakokoelma ja tarinoiden
inspiroimat taideteokset**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union