

VANHEMMILLE TARINOITA TOIVOSTA JA SELVIYTYMISESTÄ!

Mitä kriisit opettivat meille?



Mukana Festarituottaja / koordinaattori, entinen huumeaddikti Myllyvirran Pasi Sotatraumoista selviytynyt, taiteilija ja tarinankertoja Kärkkäisen Ukko

Kuinkahan monta kertaa tänä vuonna 2020 on ihmisten puheissa ja mediassa ollut sana "KORONA". Joka päivä uutisissa ja tiedotteissa siitä on kirjoitettu. On pitänyt olla turvaväli, ettei virus leviäisi ja vanhuksilla karanteeni!

Koulut olivat pitkään suljetut. Opetus piti järjestää etänä. Oliko haasteellista järjestää lapsilleen kotikoulu? Millaisia tunteita tämä pandemia on herättänyt meissä aikuisissa; sinussa ja minussa.

Entä millainen vaikutus sillä on ollut lapsiin ja nuoriin?

Tässä vanhempainillassa avamme kahden elämää nähneen ja kokeneen maailmaa. Kerromme kriiseistä selviytymisestämme ja aikuisuuteen kasvusta. Olemme molemmat käyneet omat, todella rankat pohjakoulumme.


Pasi, seurusteleva nuori mies, selvisi vuosien huumeekoukusta. Hän haluaa tehdä ennaltaehkäisevää työtä ja auttaa muitakin selviytymään.

Ukko, harmaapartainen perheen isä ja monen lapsenlapsen ukki.

Rakastavaksi vanhemmaksi kasvaminen on ollut hänen elämänsä tärkein asia. Se polku on ollut kuitenkin traumaista johtuen erittäin haasteellinen.

Jokainen vanhempi haluaa lapsilleen hyvää. Valitettavasti kaikilla lapsilla ei ole turvallista vanhemmuutta. Edellisiltä sukupolvilta on saattanut siirtyä kipeitä kokemuksia kannettavaksi. Parasta, mitä äiti, isä tai lapsen huoltaja voivat antaa lapsille, on se, että he ensin tulevat tietoisiksi omilta vanhemmiltaan tai huoltajiltaan ”perinnöksi” saamistaan kasvatustavoista. Vasta silloin voi katkaista kasvattajiltaan saamia haitallisia toimintamalleja ja tehdä parempia valintoja, kuin mitä omat vanhemmat tekivät tai mihin he pystyivät aikoinaan. Tukea antava yhteisöllisyys mahdollistaa toivon kasvamisen.

Meille kummallekin, Pasille ja Ukolle, on ollut uskomattoman suuri löytö havahtua ja tulla tietoisiksi omista ajattelumalleistamme. Kokemamme kriisit ovat muuttaneet meitä suuresti. Selviytyminen on mahdollistanut syvän mielenrauhan ja se on tuonut hämmäntävän suuren ilon kärsimyksen jälkeen.

Elämässä tulee eteen hetkiä, jolloin muutos mahdollistuu. Pyrimme parhaamme mukaan luomaan otollisen ”maaperän” monipuoliselle ajattelulle. Eihän sitä koskaan tiedä, jos vaikka... Erityisesti kriisien aikana me ihmiset tarvitsemme tukea ja myötätuntoa. Vanhemmuus on ihmiselämän vaativin ja tärkein tehtävä. Kun tutkimuksinkin on löydetty, että traumat siirtyvät polvelta toiselle, niin samalla tavalla voi rakkauskin siirtyä. Se antaa toivoa 

Lapsissa ja nuorissa on valtavasti potentiaalia moneen hyvään. He eivät anna tämän ihanan, sinivihreän planeettamme tuhoutua. Haluamme omalta osaltamme olla tukemassa myönteistä tunneilmastonmuutosta.

Esityksemme koostuu kahden sukupolven välisestä dialogista, tunteiden tutkimuslöydöistä, selviytymisrunoista ja valkokankaalle tuoduista tarinallisista luonto- ja käännekohtien valokuvista. Yhtenä fokuksena on hyvinvointi ja iloa synnyttävät oivallukset. Avoimuus mahdollistaa hyvää tuovaa yhteisöllisyyttä.

Tilaisuus alkaa hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksella.

Vanhempainillassa käsiteltäviä teemoja:

- Tervetuloa ”Elämänsaaren” kierrokselle.
- Alkuun sulje silmäsi, vedä ilmaa syvään ja keskity hengitykseesi...
- Korona! Pandemian herättämiä ajatuksia...
- Entä sitten? Kriisi vai mahdollisuus?
- Meidän, Pasiin ja Ukon tarina.
- Miten selvisimme?
- Addiktion ydin! Riippuvuuksien todelliset syyt!
- Mitä nuoret oikeasti toivovat vanhemmiltaan?
- Kuinka sukupolvelta toiselle siirtyvät traumaketjut katkaistaan?
- Sovinto sisäistä lasta haavoittaneiden kanssa. Surun merkitys.
- Tarinoita tunnelukkojen aukeamisesta ja myötätunnon voimasta.
- Oivalluksia aidosta kohtaamisesta ja läsnäolosta.

Esitysaika n. 1.5 h

Kouluttajat:



Pasi Myllyvirta on työskennellyt yrittäjänä, myyjänä, kouluttajana, konsulttina, tuottajana / koordinaattorina ja puhujana.

Kokemuksen kertyminen monilta osa-alueilta on mahdollistanut Pasille laaja-alaisen tietotaidon. Burnout hänelle tuli vuonna 2009 pyörittäessään vanhempien yritystä. Se toi uudenlaisen kokemuksen elämään. Katsoessaan ”vanhaa” tajusi hän, että siinä on ollut jotain pahasti pielessä. Tästä alkoi elämän suurin muutos.

Vanhaan elämään kuului vahvasti myös päihteet. Alkoholin lisäksi kannabista kului reilusti. Burnoutin ohessa Pasi lähti selvittämään päätänsä vielä vahvemmillä aineilla, kunnes lopulta löysi itsensä ”helvetistä”. Pasi huomasi olevansa todella väärässä suunnassa.

Tutustuessaan elämänsä rakenteisiin ja addiktioihinsa, päätyi hän samalla Kokoa Ry:n kokemusasiantuntijaksi. Sitä kautta Pasi on voinut jakaa kokemuksiaan laajemmin mm. ennaltaehkäisevän päihdetyön parissa.

Ura vei sittemmin myös Raskaankaluston ammattipätevyyskoulutuskeskuksen perustajaksi organisoimaan koulutuksia ympäri Suomea.

Pasi Myllyvirta on työskennellyt Natural High Healing Festivaalien koordinoijana kolmen vuoden ajan. Hanke toi kokemusta n. 150:n ihmisen johtamisesta. Pasi tuki heitä mm. festarikriiseissä elämän traumojen nosttaessa asioita pintaan hektisen työskentelyn yhteydessä. Samoissa turbulentti ympyröissä Pasi myös oppi itsestään paljon lisää.

Tällä hetkellä Myllyvirta työskentelee tuottajana ja suunnittelee omia tapahtumia paremman elämän puolesta.





Ukko Kärkkäinen työskenteli kahdeksankymmentä luvulla Geologian tutkimuskeskuksessa geofysiikan osastolla teknisenä asiantuntijana.

Vuonna 1989 tullut työuupumus ja oman lapsen syöpä pysäyttivät Ukon. Merkittävin oivallus eheytyksen polulla Ukko Kärkkäiselle tuli saadessaan audienssin Kaunialan sotavammassairaalan ylilääkärin luo. Ukolle annettiin luettavaksi talvisodassa aivoihin haavoittuneen joukkueenjohtaja isänsä epikriisit ja vanhempien kirjeenvaihdot lääkäreille. Sairaala-aineisto oli todella karua luettavaa. Ukon isä oli välillä sekavuustiloissa sairaalan kauhupotilas ja kotona käydessään sotapsykoosit pahenivat. Ukon ”kotirintamalla” isän kautta tullut lapsuudentrauma oli massiivinen. Ukko joutui käymään vuosikausia erilaisissa terapioissa. Hän alkoi myös sekä valokuvaamalla, veistämällä, että kirjoittamalla ilmaista tunteitaan. Kolmenkymmenen vuoden aikana syntyi lähes 20 000 runoa.

Ukko yritti tehdä kaikkensa, että saisi katkaistuksi isältään tulleen sotatrauman. Alla oleva Tehyn asiantuntija-artikkeli kuvaa sitä, miten tärkeää on tulla näistä asioista tietoiseksi!

<https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/kannatko-mummosi-taakkaa-historian-tutkiminen-vapauttaa>

Vuosikymmenien ajan Ukko on perehtynyt laajasti kriiseistä selviytymisen tutkimuksiin ja psykologian alan kirjallisuuteen. Hän on myös testannut käytännössä monia traumojen purkumenetelmiä. Mm. EMDR, TRE, FEFT, NLP ovat hänelle tuttuja tunteiden työkaluja. Ukko on tehnyt töitä työyhteisöiden hyvinvoinnin kehittäjänä ja johdon koutsina.

Kärkkäinen on myös toiminut Mannerheimin Lastensuojeluliitossa ohjaavan kasvatuksen vanhempainryhmien vetäjänä ja lasten luontoleirien opettajana. Ukko on useita vuosia ollut mm. koulukuraattorien ja kouluterveydenhoitajien työhajaajana. Monille Savossa asuville opettajille Kärkkäinen tuli 2000 luvulla tutuksi Veso päivien kouluttajana.

Kärkkäinen sai vuosituhannen alussa pyynnön suunnitella ja toteuttaa Masennuksen hoidon uudet mahdollisuudet -hankkeen. Siinä hän oli itse yhtenä pääkouluttajana ja tunnetyöskentelyn valmentajana. Viimeisin, vuoden kestävä koulutus, pidettiin mielenterveysalan ammattilaisille Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksessa.

Tällä hetkellä Ukko tekee taustatutkimusta romaaniinsa, joka käsittelee sukupolvelta toiselle kulkeutuvien taakkasiirtymien katkaisua sekä tietoisuuden ja tieteellisen paradigman muutosta. Ukko käy myös kokoajan laaja-alaista aktiivista vuoropuhelua tutkija, terapeutti ja taiteilija verkostonsa kanssa mm. siitä, kuinka traumaista voisi parhaiten toipua ja miten psyykkisesti tasapainoinen elämä mahdollistuu.

Keskikouluaikana 1960 luvun lopulla Ukko jäi luokalle kolmen nelosen oppilaana. Kaikki muu, paitsi koulu, kiinnostivat. Ukko mm. keksi lumilaudan. Se on Suomen ensimmäinen. Ks. <https://bonis-avibus.fi/bonis-avibus/wp-content/uploads/2017/11/Ukon-lumilauta.pdf>

Kärkkäistä pyydettiin keväällä 2011 Yle TV1:den ”Isien sota” dokumenttiin. Kuvausten aikana Ukko oli sairaslomalla kolmannen työuupumuksen vuoksi. Tämä, kaikista kuumiin burnout poltti hänen elämästä ne tekijät, jotka olivat olleet kokoajan kaiken ahdistuksen ja tuskallisten oireiden taustalla. Oli paljon sellaista, joka pitikin muuttua tuhkaksi, jotta uutta ja parempaa voisi kasvaa. Burnoutin jälkeen mahdollistuiikin uusi, tasapainoinen elämä...

”Isien sota” sarjassa seurattiin sodassa vaurioituneita miehiä ja heidän lapsiaan. Kyseinen sarja voitti 2011 Koura-palkinnon Ylen parhaana dokkarina.

Ks. <https://areena.yle.fi/1-1325099>

Yhteystiedot: ukko.karkkainen@gmail.com , puh. 0505990435

Kotisivut: <https://bonis-avibus.fi/>

