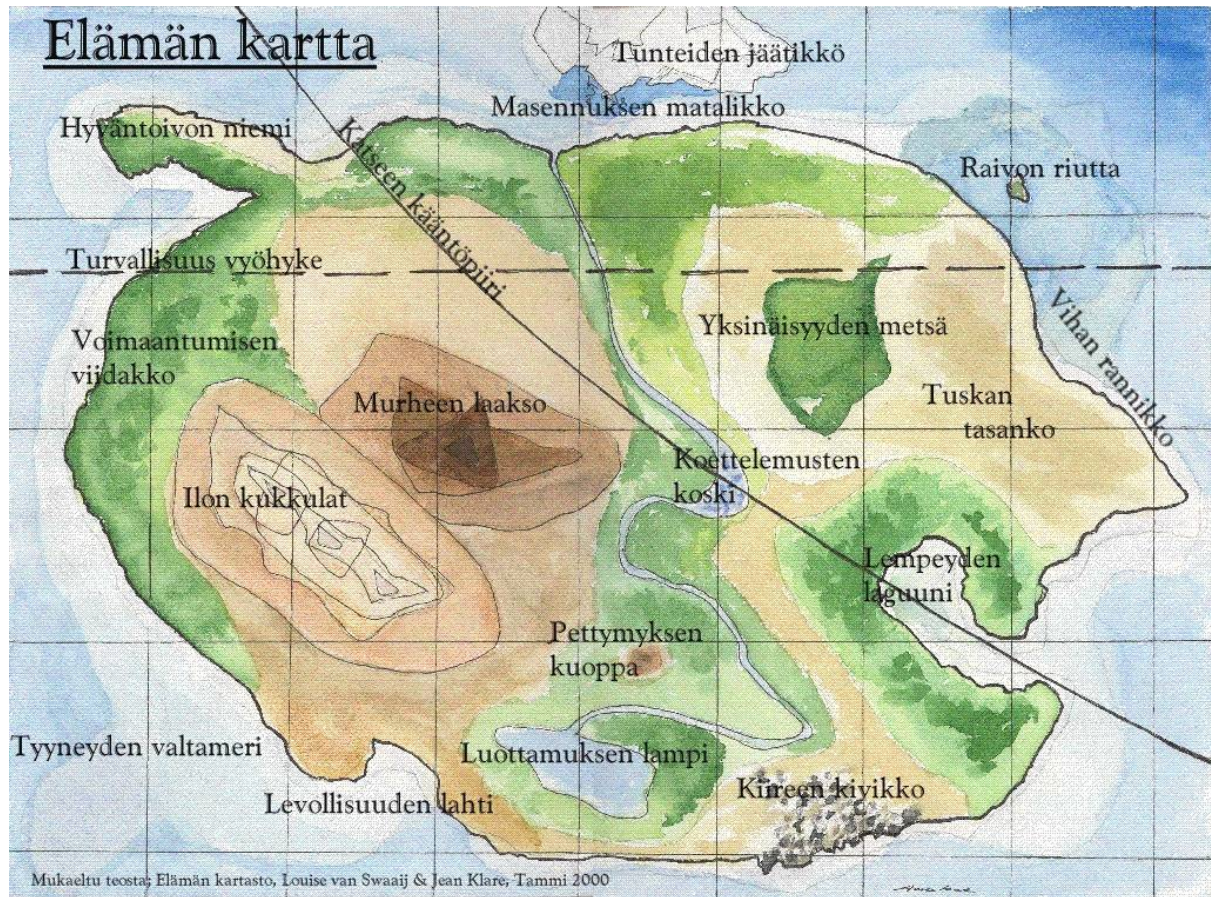


TARINOITA ELÄMÄNSAARESTA JA LUOVUUDEN AARTEISTA



Kouluttajana luovuusvalmentaja ja Elämänsaarenkoutsit Kärkkäisen Ukko

Jokaisen ihmisen Elämänsaarella on paljon löytämättömiä aarteita. Siellä odottavat luovuuden kullat ja timantit etsijäänsä. Koskaan ei voi tietää, milloin ihminen pääsee lähtemään sellaiselle matkalle, josta tullaan takaisin suurimman aarteensa, itsensä löytäneenä. Tunteet kertovat meille, onko jotain vielä minuudessamme piilossa.

En voinut edes kuvitella neljäkymmentäviisi vuotta sitten, kaksikymppisenä nuorena miehenä, miten paljon minussa olikaan pinnan alla kätköissä luovuuden aarteita.

Ensimmäinen työpaikkani oli Geologian tutkimuskeskuksessa geofysiikan osastolla. Sain tehdän unelmatyötä! Kesät maastomittauksissa Lapissa tuntureilla mukana perhokalastusvälineet. Ja niiltä keikoilta toin vielä marjoja, yrttejä ja sain palkkaa ja päivärahaakin:) Talvet laiterakentelussa ja tietokoneella tutkimusdatan ääressä.

Aktiivisessa työelämässä; geofysiikka, analyttinen kemia ja työhyvinvoinnin valmennus, sain kolme pohjakoulutusta kolmenkymmenen vuoden aikana. Kolme kertaa piti palaa totaalisesti loppuun, ennen kuin löysin tärkeimmän aarteeni.

Laajaan kirjallisuuteen tutustumisen, lisäopiskeluiden ja luovan prosessoinnin avulla pystyin hahmottamaan, mikä ihme saikaan minut niin monesti työuupumaan...

Etsiessäni omalta saareltani aarteita, sain audienssin Kaunialan sotavamma-sairaalaan. Ylilääkärin pöydällä oli arkistomateriaalia koko lapsuuteni perheen historiasta. Luin ja BINGO! Isäni oli aivoihin haavoittunut ”kauhupotilas”.

Sukupolvelta toiselle siirtyvät taakat tulevat näkyviin kehossa ja mielessä. Ne vaikuttavat omaa hyvinvointia alentavasti. Usein työuupumuksen ja masennuksen taustalla on jokin menneisyyden käsittelemätön, ylitsepääsemätön kokemus tai haasteelliset kasvuolosuhteet. On jo pienenä saatettu pahasti haavoittua!

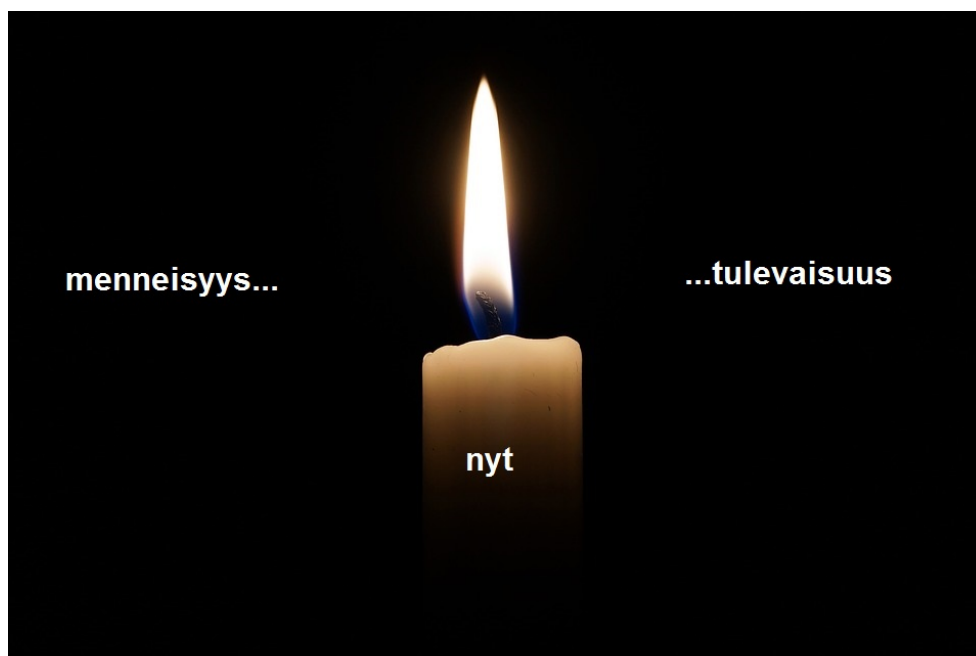
Vuosikymmeniä kului itseltäni työaddiktion ja ahdistuksen vallassa. En ymmärtänyt sitä, että olin jäänyt kiinni traumaattiseen menneisyyteeni! Välillä oli tosi paha olo, kun erilaiset vastoinikäymiset triggeröivät varhaislapsuuteni kipeitä kokemuksia.

Eheytyksen kannalta on ollut suuri löytö havahtua, tulla tietoiseksi historiastaan ja päästää irti omista haitallisista ajattelumalleista. Vanhat mielen nauhat näyttävät pyörivän niin kauan, kunnes tapahtuu jotain riittävän pysähdyttävää!

Vielä suurempi löytö on ollut itselleni se prosessi, jossa jokin syvällä tietoisuudessani muuttui. Syntyi hämmäntävä oivallus todellisuuden yllättävästä luonteesta. Kokemani kriisit olivat lähtölaukaus etsintämatkalle. Kerron siitä, miten löysin mielenrauhan ja elämänilon. On suorastaan ihme, että rauha jäi pysyväksi tilaksi.

Elämässä tulee eteen hetkiä, jolloin muutos mahdollistuu. Pyrin parhaani mukaan luomaan otollisen ”maaperän” havahtumiselle. Enkä minä ole yksin, vaan kaikki te osallistujat saatte olla muutoksessa mukana. Eihän sitä koskaan tiedä, jos vaikka...

On tärkeää tiedostaa, missä ihminen ”viettää” aikansa! On niitä, jotka suurimmaksi osaksi ovat ajatuksissaan menneisyydessä. On myös niitä, jotka ovat ajatuksissaan tulevaisuudessa. **Keskeistä on nyt-hetki. Se on kaikista tärkeintä!**



Esitykseni koostuu tarinoista, dialogista ja valkokankaalle tai screenille tuoduista luonto- ja käännekohtien valokuvista. Fokuksena on ihmisen hyvinvointi ja iloa synnyttävä yhteisöllisyys. Niihin voi jokainen omalta osaltaan vaikuttaa. Myönteinen muutos on todellakin mahdollista. Meillä on olemassa paljon toivoa.

Ei mene päivääkään ilman, että jossain puhutaan ilmastonmuutoksesta! Olen paljon ajatellut tätä ihanaa planeettaamme. Maapallon elinkelpoisena säilymisen suhteen on aluksi merkittävintä myötätuntoinen tunneilmastonmuutos! Se synnyttää uusia näkökulmia ja mahdollistaa liikahtuksia parempaan. Sen eteen tahdon tehdä työtä!



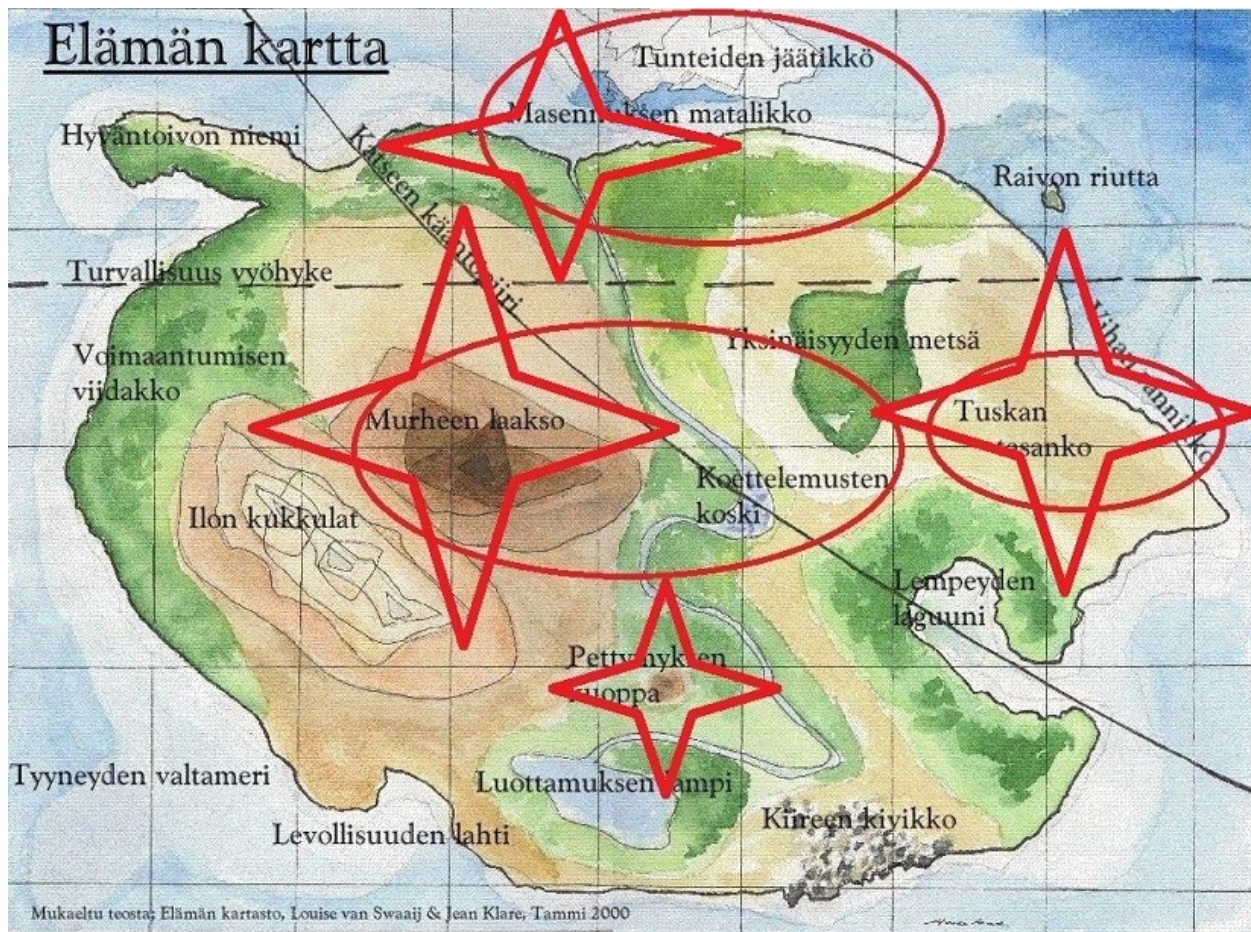
Tilaisuus alkaa hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoituksella.

Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan tarinoita ja ennen kaikkea itseäsi. Saat aistia, mitä kaikkea upeaa ja piilossa olevaa mahdollisuutta sinussa on vielä löytämättä.

Esityksessä käsiteltäviä teemoja:

- Tervetuloa "Elämänsaaren" kierrokselle.
- Alkuun sulje silmäsi, vedä ilmaa syvään ja keskity hengitykseesi...
- Minun tarinani.
- Kuinka selvisin lähes mahdottomasta?
- Työuupumus: väsymys → kyynistyminen → osaamisen hajoaminen
- Uupumusta aiheuttavan työaddiktion ydin! Riippuvuuksien todelliset syyt!
- Tunteet työpaikalla... M-T-V-K-E auttamisen "työkalu"!
- Tarinoita tunnelukkojen aukeamisesta ja itsensä löytämisestä.
- Oivalluksia kohtaamisesta ja läsnäolosta.
- Myötätunnon mullistava voima.
- Irtipäästäminen ja vapauden mysteeri.
- Alkuperäiskansojen viisaus.
- "Helisee rannat" -runo.

Esityksen pituus on sovitettavissa tilaajan koulutuspäivien tai seminaarien aikatauluihin. Minimiajaksi suositus on 1 ½ h. Idealiaika on puolipäivää.



Ukko Kärkkäinen on usean vuosikymmenien ajan perehtynyt laajasti traumaista ja masennuksesta 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, valmentajana 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 työnohjaajana. Hän on kouluttanut kaupunkien ja kuntien työntekijöitä, yrityksiä, maanviljelijöitä, lomittajia, vankilahenkilökuntaa, kolmatta sektoria jne.

Kärkkäinen oli kouluttajana laajassa terveystoimen voimaantumishankkeessa Länsi-Suomessa. Hän sai vuosituhannen alussa pyynnön suunnitella ja toteuttaa Masennuksen hoidon uudet mahdollisuudet -hankkeen. Siinä Ukko oli itse yhtenä pääkouluttajana ja tunnettyöskentelyn valmentajana. Viimeisin, vuoden kestävä koulutus, pidettiin mielenterveysalan ammattilaisille Joensuun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksessa.

Kärkkäistä pyydettiin keväällä 2011 Yle TV1:den ”Isien sota” dokumenttiin. Kuvausten aikana Ukko oli sairaslomalla kolmannen työuupumuksen vuoksi. Tämä, kaikista kuumien burnout poltti hänen elämästä ne tekijät, jotka olivat olleet kokoajan kaiken ahdistuksen ja tuskallisten oireiden taustalla. Oli paljon sellaista, joka pitikin muuttua tuhkakksi, jotta uutta ja parempaa voisi kasvaa. Ukolla on omakohtainen feeniksilinnun kokemus.

”Isien sota” -sarjassa seurattiin sodassa vaurioituneita miehiä ja heidän lapsiaan. Kyseinen sarja voitti 2011 Koura-palkinnon Ylen TV1:den parhaana dokkarina.

Dokumentin löydät täältä: <https://areena.yle.fi/1-1325099>

Tällä hetkellä Ukko tekee myös taustatutkimusta romaaniinsa. Se käsittelee sukupolvelta toiselle kulkeutuvien taakkasiirtyminen katkaisua sekä tietoisuuden ja tieteellisen paradigman muutosta. Ukko käy myös aktiivista vuoropuhelua tutkija, terapeutti ja taiteilija verkostonsa kanssa. Ukko on saanut olla alkuperäisintiaanien opissa. Surun ja traumojen kantajasta on lopulta tullut ilonkantaja. Huumori tihkuu hänen tarinoistaan.

Ukko, entiseltä nimeltään Paavo, on keksinyt Suomen ensimmäisen lumilaudan: <https://bonis-avibus.fi/bonis-avibus/wp-content/uploads/2017/11/Ukon-lumilauta.pdf>

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

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

