VIIKONVAIHDE

IKIVIHREÄT

Iskelmäkuninkaan taidonnäyte

”Hopeinen kuu luo merelle siltaa,
Ei tulla koskaan voisi kai tällaista iltaa.
Odotan turhaan sinua, armain.
Kuu kulkee pilven taakse, taas on meri harmain.”

Suomen iskelmähistorian nimekkäimpiin artisteihin kuuluva **Olavi Virta** (1915–1972) teki näyttävän paluun huipulle vuonna 1960, kun hän levytti Scandia-yhtiölle Hopeisen kuun.

Kappale oli alkujaan miltei tuntematon italialaissävelmä Guarda che luna, jonka sanoitti suomeksi tekstinieka **Reino Helismaa** ja sovitti musiikin monitoimimies **Jaakko Salo**.

Sävellystä luullaan usein virheellisesti tangoksi, vaikka kyseessä on hidas foksi.

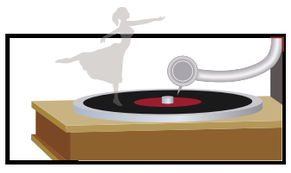
REIJO KOSKINEN/LEHTIKUVA

Olavi Virran tulkitsema Hopeinen kuu valittiin kaikkien aikojen iskelmäksi vuonna 2006.

Uuteen nousuun

Hopeisen kuun tunteikkaan tulkinnan ansiosta Olavi Virta sai uransa uuteen nousuun ja tutustutti suomalaiset italialaisiskelmiin, joista tuli myöhemmin muoti-ilmiö.

Vain vuotta aiemmin laulajalegendan avioliitto ja liiketoimet olivat ajautuneet kriisiin. Lisäharmia toi Virran liiallinen alkoholin käyttö, josta myös aikakauden juorulehdet kirjoittivat.



Tuuli kääntyi vastaan

”Kaipaus vastaa sydämen ääneen,
Onneni tiedän mä nyt taas niin yksin jääneen.”

Myötätuulta kesti kuitenkin vain jonkin aikaa. Tähtitenorin terveys heikkeni ja hän teki enää harvoja levytyksiä.

Uransa aikana yli 600 äänilevyä tehnyt ja 16 elokuvassa näytellyt Virta vietti viimeiset vuotensa Tampereen Pispalassa, jossa hän kuoli vain 57-vuotiaana.

Kuukautta ennen kuolemaansa Virralle oli myönnetty ensimmäisenä suomalaisena viihdetaiteilijana valtion taiteilijaeläke.

Ensimmäinen mediatähti

Musiikillisesti Olavi Virta oli lahjakkuus, jota verrattiin kansainvälisiin suuruuksiin. 1930-luvulla uransa aloittanut laulaja esiintyi myös koko jatkosodan ajan viihdytysjoukoissa Kannaksella. Menestyksen harjalla mies oli 1950-luvulla.

Virtaa pidetään ensimmäisenä media-ajan viihdetähtenä, jonka elämään kuuluivat nopeat autot ja näyttävät juhlat. Lopulta ne veivät huomion artistin taidokkaalta musiikilta.

Kaikkien aikojen iskelmä

Suomalaiset valitsivat Olavi Virran tulkitseman Hopeisen kuun kaikkien aikojen iskelmäksi Yle Radio Suomen äänestyksessä vuonna 2006. Kappale sai iskelmäyleisön äänistä yli 20 prosenttia. Ehdolla oli yhteensä sata laulua, joista kymmenen pääsi finaaliin.

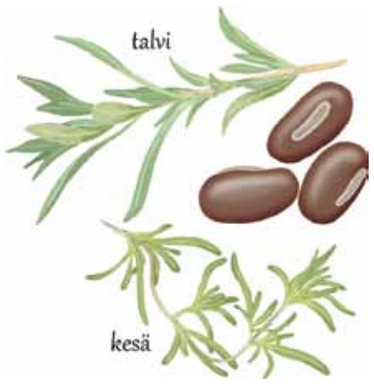
Olavi Virran lisäksi Hopeisen kuun ovat levyttäneet muun muassa **Reijo Taipale**, **Topi Sorsakoski** ja **Tapani Kansa**.

RIKU-MATTI AKKANEN

YRTTIMAAN TARINOITA

Kynteli korvaa pippuria ja suolaa

Kynteleitä on kahta lajia, yksivuotinen kesäkynteli ja aromiltaan vahvempi talvikynteli. Kesäkynteli on yksi helpoimmin kasvatettavia yrttejä. Se viihtyy miltei missä tahansa, kunhan saa aurinkoa.



Talvikynteli on monivuotinen, mutta sen talvenkestävyys on heikko. Sisällä talvetetuista talvikynteleistä voi leikata keväällä kasvimaalle pistokkaita.

Saksalaiset kutsuvat kynteliä nimellä Bohnenkraut, papuyrtti, sillä kynteli edistää papuruokien sulamista. Sitä suositellaan myös kasvimaalle tarhapapujen kumppanuuskasviksi.

Kyntelillä maustettuun ruokaan ei tarvitse lisätä pippuria eikä juuri suolaakaan. Lisäksi kyntelissä on karvakroli -nimistä fenolia, joka parantaa ruuan säilyvyyttä estämällä monien homeiden ja bakteerien kasvua.

Professori Sinikka Piipon mukaan kynteli tehoaa salmonellaan ja listeriaan. Ulkoisesti sillä voi taltuttaa hiivasientä.

Kynteliä käytetään meiramin kanssa tai asemesta papuruokien lisäksi esimerkiksi jauheliha-, kaali- ja sieniruuissa. Pippuria sillä on korvattu jo ammoisista ajoista.

Munkkien ei sopinut kasvattaa kynteliä luostarin puutarhassa, sillä kyntelin katsottiin nostattavan lempeä.

Kasvin tieteellinen sukunimi Satureja liittynee kreikkalaisen mytologian luonnonjumaliin, satyyreihin. Näitä puoliksi ihmisen, puoliksi eläimen kaltaisia otuksia kuvataan irstaiksi ja lemmennälkäisiksi.

TOPI LINJAMA

Minnesota-hoito luotsaa alkoholisteja pysyvään raittiuteen

Todellisuusterapiaksi kutsuttu keskustelu ja vertaistuki auttavat päihderiippuvaisia ja heidän läheisiään Lapuan Tiistenjoen maalaismaisemissa. Minnesota-hoidon läpikäyneistä peräti yli 90 prosenttia pysyy raittiina ja palaa työelämään.

ESKO KESKI-VÄHÄLÄ

Minnesota-hoidossa ei pelätä toisen ihmisen läheisyyttä. Mirva Åttman halaa vieraan tervetulleeksi.

LAPUA

Vastaanotto on välitön heti ovella. Moni halaa ventovierasta, kertoo avoimesti nimensä ja sen, että on alkoholisti. Täällä ei enää hävetä ja paeta totuutta.

”Rakastava ilmapiiri tuntui heti, kun itse tulin aikanani tänne hoitoon. Ensin oli pelko, mutta se karisi hyvin äkkiä pois”, Suomen ainoan Minnesota-hoitoyksikön kokkina työskentelevä **Mirva Åttman** kertoo.

”Oli niin helpottava tunne, kun ongelman myönsi itsellensä. Ilman tätä paikkaa tuskin olisin elävien kirjoissa.”

Suoraan työelämästä

Kokonaisvaltaisen Minnesota-hoidon seurantatulokset ovat hämmästyttäviä.

”Hoidon on aloittanut reilu 2 400 ja loppuun asti sen on käynyt noin 2000. Läpikäyneistä on raittiina yli 90 prosenttia”, kertoo toimitusjohtaja ja päihdeterapeutti **Olli Alho**.

Poikkeuksellista on sekin, että hoitoon hakeudutaan yleensä suoraan työelämästä ja sinne palataan myös takaisin.

Ammattien kirjo ulottuu johtajista duunareihin ja lääkäreistä maanviljelijöihin.

”Olemme aivan tavallisista elämänympyröistä lähteneitä ihmisiä, joilla on vielä jotain menetettävää.”

Täällä puhutaan suoraan potilaista, ei sievistellen asiakkaista. Alkoholismissa kyse ei ole luonteen heikkoudesta tai sosiaalisesta ongelmasta, vaan geenipohjaisesta sairaudesta.

”Alkoholismi on alkuperäinen, krooninen ja hoitamattomana ennenaikaiseen kuolemaan johtava sairaus. Tämän määritelmän Amerikan lääkäriliitto on antanut jo vuonna 1956”, Alho painottaa.

”Kun sairaus puhkeaa, omalla tahdollani ei ole enää merkitystä.”

Tieto helpottaa toipumista. Alkoholisti ei ole vastuussa sairastumisestaan, mutta toipumisestaan kylläkin.

Kieltäminen osa sairautta

Sairauden kuvaan kuuluu kieltäminen, joka vaikeuttaa hoitoon hakeutumista.

”Kieltäminen on raskain osa tätä sairautta, ennen kuin potilas hyväksyy sen, että hänen on haettava ja otettava apua vastaan”, Alho tietää omasta kokemuksesta.

”Pitää olla oma halu, täältä saa sitten ne kalut hoitoon”, Åttman vahvistaa.

Useimmilla kestää vuosikausia ennen kuin kamelin selkä katkeaa. Ratista kärähtäminen oli käänteentekevä hetki Alholle, joka ei ollut ikinä hyväksynyt juovuksissa ajamista.

”Voi sanoa, että rattijuopumus pelasti minut. Samalla meni myös työ. Vasta sen jälkeen olin valmis myöntämään, että tarvitsen apua”, yli kymmenen vuotta sitten raitistunut mies kertaa.

”Olin todistanut vuosikaudet itselleni, etten voi olla alkoholisti, koska käyn töissä. Löysin aina niitä, jotka olivat pahempia kuin minä.”

”Onkohan juomiseni ok?”

Kieltäminen ja salailu eivät mene läpi ”Minnessä”, jonka kaikki työntekijät ovat toipuneita alkoholisteja tai heidän läheisiään.

”Olemme itse käyneet tämän hoidon läpi ja sen jälkeen kouluttautuneet työntekijöiksi. Tärkein edellytys on omakohtainen kokemus ja toipuminen.”

Koskaan ei kysytä, miten paljon tai kuinka usein juo.

”Se ei ole merkityksellistä, vaan se, millä tavoin juo, kuinka alkoholi ohjaa käytöstä ja miten paljon se on mielessä. Viina on mielessä silloinkin, kun ajattelee, että ”nyt en juo”.”

Masennus on usein ensimmäinen merkki. Jos alkoholin käyttö aiheuttaa enemmän surua kuin iloa, puhutaan jo alkoholismista.

”Hälytyskellojen pitäisi soida silloin kun joku sanoo tai alkaa itse miettimään, että onkohan juomiseni ok.”

Tunteita käsitellen

Alkoholistista ei tule kohtuukäyttäjää, joten tavoitteena on aina täysraittius. Lääkkeetön hoito tapahtuu todellisuusterapiaksi kutsutun keskustelun ja tunteiden käsittelyn voimalla.

”Se on puhumista, puhumista ja puhumista kahdeksan tuntia päivässä.”

Se käy täydestä työstä, kun mielen pohjalle unohdetut tapahtumat ja teot näkevät päivänvalon.

”Kaikista vaikeinta oli, kun ei ollut ikinä oppinut puhumaan asioistaan ja yhtäkkiä pitikin puhua isolle porukalle. Siinä meni aikansa, mutta kyllä senkin täällä oppi”, Åttman kuvailee.

Häpeä, ahdistus ja muut negatiiviset tunteet myllertävät alkoholistin mielessä.

”Se, että nuo tunteet on käsitelty, on raittiuden edellytys”, Alho korostaa.

Läheiset ovat erottamaton osa hoitoa. Läheisviikonlopun aikana he saavat kertoa potilaalle, miltä tämän kanssa on tuntunut elää.

”Se on kaikille järisyttävä kokemus, joka viimeistään avaa puhumattomuuden.”

HENNA VAINIO

Myllertävien tunteiden käsittely ja niistä puhuminen on aluksi vaikeaa. Terapiatilannetta havainnollistamassa kokki Mirva Åttman, perushoitojaksolla ollut Janne Tamminen sekä päihdeterapeutit Merja Niskanen ja Olli Alho.

Ratista kärähtäminen sai toimitusjohtaja Olli Alhon hakemaan apua. Minnesota-hoidon kaikki työntekijät ovat toipuneita alkoholisteja tai heidän läheisiään, joten sairaus on heille tuttu.

Vanha maalaistalo sai uutta käyttöä kun Minnesota-hoito kotiutui 20 vuotta sitten Lapuan Tiistenjoelle.

Toipuja näkee valoa tunnelin päässä

Kaksi viikkoa Lapuan Minnesota-hoidossa ollut **Janne Tamminen** huokuu rauhallisuutta, vaikka toipuminen on vasta alussa.

”Fyysinen kunto on parantunut. Kämppäkaveri sanoi, että olen nukkunut kuin tukki pari yötä”, mies listaa myönteisiä vaikutuksia.

”Myös terapia on alkanut purra. On tullut mieleen sellaisiakin asioita, mitä ei kotipuolessa olisi tullut.”

Ehdottoman tärkeää on ryhmän tiivis tuki.

”Täällä on saatavissa vertaistukea 24/7. Kello viiden jälkeinen aika on yhtä lailla terapiaa kun jutellaan, istutaan saunassa ja vaihdetaan mielipiteitä.”

Kivun kautta tuloksiin

Tamminen on ammatiltaan mielenterveys- ja päihdehoitaja, joten hän jos kuka tietää, että ammattitaito ja tieto eivät suojaa alkoholismilta. Eihän syöpäpotilaskaan voi valita sairastumistaan, hän muistuttaa.

”Hyväksyn tämän sairautena. En piiloudu sen taakse, vaan otan täyden vastuun.”

Valoa kohti. Minnesota-hoidon vertaistuki ja terapia ovat auttaneet Janne Tammista paljon jo parissa viikossa. Myös fyysinen kunto on parantunut.

Toipumiseen ei ole oikotietä.

”Ilman kipua ei tule tulosta. Se on huippu-urheilijalta lainattu termi, mutta sopii mielestäni myöskin alkoholismin hoitoon. Välillä tekee kipeää, sitten taas helpottaa ja näkyy valoa tunnelin päässä.”

HENNA VAINIO

> Olemme aivan tavallisista elämänympyröistä lähteneitä ihmisiä, joilla on vielä jotain menetettävää.«
>
> OLLI ALHO

ALKOHOLISMI

Minnesota-hoito

Yhdysvalloissa 1940-luvun lopulla kehitetty päihderiippuvaisten hoitomuoto.
Suomen Minnesota-hoidon uranuurtaja Simo Seppelin toi mallin Ruotsista Lapualle kaksikymmentä vuotta sitten.
Yksityisessä hoitoyksikössä on potilaspaikkoja parikymmentä ja henkilökuntaa kymmenen.
Potilas itse tai joissain tapauksissa kunta tai työnantaja maksaa hoidon.
6 500 euron maksu kattaa 28 vuorokauden perushoidon, vuoden kestävän jatkohoidon, kaikkien läheisten hoidon sekä tarvittaessa lisähoitoviikon, mikäli raittius on ensimmäistä kertaa uhattuna.
Viikottain kokoontuvia jatkohoitoryhmiä on tällä hetkellä neljällätoista eri paikkakunnalla.
Hoito ei sovellu vakavista mielenterveysongelmista kärsiville eikä pitkälle edennyttä, niin sanottua kakkostyypin alkoholismia sairastaville.

jatkuu seuraavalla sivulla