

RIIKKA JUNTUNEN, LitM

puheenjohtaja
Liikuntatieteellinen Seura
toimitusjohtaja
Urheiluopistosäätiö
riikka.juntunen@urheiluopistosaaatio.fi

Onko vaikeneminen oikeasti kultaa?

”**M**e päätettiin itse mitä pelaamme ja sovimme itse säännöt. Se padelin pelaaminen oli kivaa. En muista, milloin olisin hikoillut niin paljon. Yksi hausimmista asioista oli nauraa – me naurettiin myös sille, että epäonnistuttiin. Ihan toisillemme naurettiin. Varmaan naurettiin enemmän kuin liikuttiin.”

Tämä lainaus voisi olla kenen tahansa aikuisen kertomaa omasta liikuntaharrastuksestaan. Kyse on kuitenkin aikuisen kokemusasiantuntijan, mielenterveyskuntoutujan, omakohtaisista kokemuksista, kun vertaisryhmä päätti pelata padelia yhdessä.

Kokemusasiantuntijan kertoma painui mieleeni kahdesta syystä. Huomasin samaistuvani häneen – hän kertoi olleensa aivan tavallinen ihminen, jolle oli tapahtunut paljon asioita lyhyessä ajassa, minkä vuoksi hänen mielensä oli järkkynyt. Pahasti. Pohdin pitkään, mikä erotti meidät toisistamme. En keksinyt parempaa selitystä kuin sattuma. Kenen tahansa mieli voi järkkäyä. Kuka tahansa voi olla tilanteessa, jossa vaikeuksia on liikaa. Jokainen meistä voi tarvita ulkopuolisen apua. Toinen syy, miksi tarina jäi mieleeni, oli nauraminen. Omalle mokalle nauraa, kun ilmapiiri on turvallinen ja ympärillä on ihmisiä, joihin voi luottaa.

Vuoden 2024 aikana myös huippu-urheilijat ovat kertoneet omista mielenterveysongelmistaan. Tammikuussa **Patrik Laine** kertoi osallistuvansa NHL-pelaajien tukiohjelmaan mielenterveysyistä. Tennistähti **Naomi Osaka** on puhunut omista vaikeuksistaan. Ennen olympialaisia seurasimme telinevoimistelun supertähti **Simone Bilesin** tilannetta.

Luulen, että jokainen meistä tuntee jonkun, jonka mielenterveys on järkkynyt. Monesta muusta terveystilanteesta juuttellaan ja ollaan avoimia, mutta mielenterveyden häiriöistä

ja ongelmista vaietaan edelleen. Urheilijoiden omakohtaiset kertomukset osoittavat, että mielenterveysongelmat ovat arkipäivää, ja kuka tahansa voi kohdata niitä.

Huippu-urheilijat tulevat taloudellisesti hyvin toimeen, heillä on tukiverkostot, heitä fanitetaan ja he ovat esikuvia, idoleita, joilla on kaikki hyvin. Mutta he ovat myös ihmisiä, joiden tekemisiä arvostellaan lehdistä. Heidänkin mielensä voi järkkäyä. Urheilijoiden esiinmarssi johtaa toivottavasti siihen, että urheilun maailmassa syvennytään huippu-urheilijoiden mielenterveyteen. Toivottavasti pääsemme samalla eroon mielenterveyteen liittyvästä vaikenemisen kulttuurista.

Liikunnalla on fyysinen, psykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tiedämme, että hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan arjen askareissa. Tiedämme myös, että liikunnan jälkeen tulee yleensä hyvä olo. Tiedämme niin paljon liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden hyödyistä, että en voi kuin ihmetellä, miksi liikuntaa ei hyödynnetä nykyistä enemmän mielenterveyden häiriöiden ja oireiden hoidossa. Toivon, että yhä useampi asiantuntija kuulee kokemusasiantuntijoiden kertomuksia pelikentiltä.

Urheilun kentällä on hiljalleen oivallettu mielenterveyden merkitys. Yksi tiedon lisääjistä ja oivalluttajista on *Nuori mieli urheilussa* -hanke, joka on jo useamman vuoden ajan tarjonnut nuorten valmentajille ilmaista koulutusta mielen hyvinvoinnin edistämiseen liikunnassa ja urheilussa. Toivottavasti etenemme oivaltamisen maailmasta vauhdilla sellaiseen todellisuuteen, jossa mielenterveyden häiriöistä ei enää vaieta. Vaikeneminen voi olla kultaa, mutta mielenterveydestä vaikeneminen ei ole edes hopeaa. ♦

Omalle mokalle nauraa, kun ilmapiiri on turvallinen ja ympärillä on ihmisiä, joihin voi luottaa.