

Kulttuuriliiteri-podcast: Miten metsä auttoi palautumaan uupumuksesta, Henna Helmenmaa?

IRINA

Tervetuloa Kulttuuriliiteriin! Tällä kaudella pysähdyimme vieraiden kanssa luonnon äärelle ja tutkimme, miten luonto meistä huolehtii, sekä miten me voimme vastavuoroisesti huolehtia luonnosta. Kulttuuriliiteriä äänitetään Helsingissä Lapinlahden puistoalueen kesäisessä luonnossa elokuussa. Minä olen Irina Björklund, Mielenterveyden keskusliiton kulttuurikummi ja Kulttuuriliiterin tämän kauden juontaja. Tässä jaksossa vieraamme ohjaa meille luontokylpyharjoituksen, jonka te kuulijat voitte myös tehdä mukana. Miksikä niitä puita oikeastaan halaillaan? Tervetuloa mukaan!

IRINA

Mulla on vieraana tänään Henna Helmenmaa, metsätieteiden tohtori ja kirjailija. Hän on töissä Viisas Elämä kustantamossa, ja hän on oman kasvutarinansa kautta kokenut metsän hoitavan sylin voiman. Mä toivoisin, että hän tänään jakaa kokemuksensa kuulijoiden kanssa. Me istutaan täällä Lapinlahden ihanassa kaupunkipuistossa, Helsingin keskustassa, maa-artistokka kukkien alla, niiden varjossa. Tervetuloa, Henna.

HENNA

Kiitos.

IRINA

Mä aloitan ihan näin lapsuudesta, että missä sä vietit lapsuutesi ja millaisia muistoja sulla on luonnosta lapsuudessa? Lähinnä puhutaan äänistä ja tuoksuista ja mausta, tuntemuksista...

HENNA

Mä oon syntynyt tuolla Itä-Suomessa Parikkalan kunnassa siellä Mikkolanniemen pienessä kylässä ja kasvanut tosiaan siellä ihan metsän keskellä. Lapsuuteen liittyy todella todella paljon muistoja sieltä metsästä. Semmoinen päällimmäinen tunne, mikä mulla oikeastaan nousee, on semmoinen vapauden tunne, mikä siihen metsään lapsena liittyy.

Me tosi paljon äitin ja isän kanssa liikuttiin metsässä ja vietettiin aikaa siellä, isän kanssa tehtiin polttopuita ja olin pienestä pitäen mukana siellä metsätöissä. Käytiin marjastamassa ja sienestämässä, ja siellä oli aina jotenkin semmoinen leppoisa tunnelma. Vanhemmat olivat aina hyvällä tuulella ja jäi mieleen se, että siellä puhuttiin hiljaa, siellä kuiskailtiin ja jotenkin kaikki ne arjen huolet ja kiireet unohtu. Tosi ihania

lapsuusmuistoja on, ja kyllä minä muistan lapsuudesta sen, että olin tosi kiinnostunut linnuista. Mä nousin kannon nokkaan seisomaan ja matkin lintujen ääniä ja kuuntelin, että josko ne olisi matkinut takaisin tai siis laulanut mulle takaisin. Ja sitten, kun joskus niin kävi, että sieltä sitten joku lintu vastasi, niin se oli tosi palkitsevaa. Tuli myös semmoisia ihania palkitsevia onnistumisen kokemuksia. Ja muistan myös sen semmoisen sammalen pehmeiden – kun kysyit näistä tuntemuksista – että useasti heittäydyin sinne sammalmättäälle selälleen, ja kattelin taivasta, ohi lipuvia pilviä ja sellaisia makuja.

Tietysti marjastettiin, mustikoita poimittiin... Ketunleivän tuoksun maun muistan sieltä lapsuudesta asti. Ne on jäänyt kyllä ihan tähän päivään asti. Edelleenkin maistelen joka kevät ketunleipiä, kun ne sieltä lähtee kasvamaan.

IRINA

Sä kerroitkin jo aika lailla, että mitä luonto sulla lapsena merkitsi ja millaiset luontoarvot sä sait kotoa... Mutta ehkä sä voit vielä kertoa, että mitä sun vanhemmat toi sulle, millaista kuvaa luonnosta he sulle antoivat? Selkeästikin he kunnioittivat luontoa, koska siellä oltiin hiljaa ja näin... Oliko muita tällöisiä arvoja – mitä sulla jäi mieleen?

HENNA

No kyllä tosiaan se kunnioitus ja sitten se, että sitä luontoa voi myös hyödyntää, kun hyödyntää sillä tavalla, että ottaa sen minkä tarvitsee. Se varmaan päällimmäisenä.

IRINA

No, sä sitten päädyit opiskelemaankin metsätieteitä. Ja sä oot kertonut palaneesi loppuun, ja sitten heränneesi oivaltamaan metsän hoitavan vaikutuksen sen sylissä. Niin mä haluaisin nyt, jos vaan viitsit jakaa kuulijoiden kanssa sun kasvutarinasi...

HENNA

Joo. Kuten sanoin, olin tosiaan tosi kiinnostunut linnuista ja olin kiinnostunut ylipäänsä biologiasta. Lapsenakin tutkin, että mitä kaikkea sieltä metsästä löytyy. Ötököitä, kasveja ja se oli aika selvää sitten, kun mietin, mihin sitä lukion jälkeen lähtee opiskelemaan, niin se oli aika selvä, että luontoon liittyvää... Ja mietinkin siinä, punnitsin pitkään, että onko se biologia vai onko se metsätieteet. Ja sitten se kuitenkin tuntui, ne metsätieteet, oikealta vaihtoehdolta. Varmaan se, kun oli lapsena paljon nähnyt sitä, tai ollut vanhempien kanssa metsässä, ja siellä paljon aikaa luonnossa viettänyt. Niin lähdin opiskelemaan Joensuuhun metsätieteitä ja muutin kaupunkiin.

Tosi paljon tietoutta tuli eri näkökulmista metsästä opiskeluaikana, erikoistuinkin metsien sienituhoihin. Loppujen lopuksi väittelin tohtoriksi Helsingin yliopistosta metsäpatologian aihepiiristä. Ja jollain tavalla kuitenkin se, kun sitä tietoa tuli paljon ja erilaisia näkökulmia, niin mä huomasin siinä opiskeluaikana ja sitten myöhemmin, kun

mä siirryin työelämään – mä työskentelin tutkijana ja tuolla IT-alalla metsäpuolella – jollain tavalla se arvomaailman muutos siinä opiskelu- ja työvuosien aikana ei miellyttänyt minua. Huomasin, että kun menin metsään, niin katsoinkin sitä metsää ihan täysin erilaisten lasien läpi. Useasti huomasin, kun kävelin siellä, että mittailin niitä puita ja katsoin, että tuollainen tukkirunko, että paljonko tuosta saisi rahaa, kun tuon kaataisi... Sitten ajattelin, että hetkinen, tämä ei kyllä nyt ole sitä arvomaailmaa ja vapauden tunnetta, minkä olin lapsena kokenut, ja mistä olin silloin tosi paljon nauttinut.

Havahduin sitten jossain vaiheessa myös siihen, että en tehnyt työkseni sitä, mikä minun sydämestä olisi oikeasti tuntunut hyvältä. Tämä ehkä johtikin siihen uupumukseen. Noin kymmenen vuotta sitten huomasin, että tuli seinä vastaan, ja oli tehtävä muutoksia. Isoja isoja muutoksia. Ja tosiaan yhtenä aamuna oli se aamu, kun en enää päässyt sängystä ylös, että se meni niin pitkälle... Oli tullut niin vähitellen se väsymys ja uupumus, että ei ollut huomannut sitä, että... Ei ollut muistanut pysähtyä ja kysyä itseltä, että hei, miten mä oikein voin? Ja mitäs mulle kuuluu? Ja kukas mä oikein olen? Ja sitten tavallaan se keho teki sen, että se pysähtyminen tuli. Ja siinä vaiheessa mä oikeastaan löysin sitten takaisin sinne metsän hoitavaan syliin. Eli lähdin tosiaan tekemään niitä isoja elämänmuutoksia ja omaa hyvinvointia kohentamaan. Helppo tie oli jollain tavalla mennä sinne metsään, kävellä sinne. Ja kun kaipasi sellaista irtautumista siitä arjen oravanpyörästä ja pysähtymistä, niin se, että meni sinne metsään ja huomasi, että hei – täällähän on rauha ja hiljaisuus. Ja jollain tavalla siitä se lähti, että alkoi katsoa sitä metsää taas hyvin erilaisin silmin. Tässä lyhykäisyydessään tämä tarina lapsuudesta takaisin metsänhoitavaan syliin.

IRINA

Itse olen useasti ajatellut sitä, että ne asiat, mistä lapsena olen tykännyt; vaikka itse rakastin laulaa, ja myös olla metsässä ja kirjoittaa lauluja... Voi mennä monta vuotta, joudut jotenkin hakoteille jonnekin muualle. Elämä vain johtaa jonnekin... Jos löydät takaisin siihen, mistä lapsena tykkäsit, niin löydät onnen uudestaan. Minusta tuntui, että vasta kun löysin takaisin siihen, että annan itselleni aikaa kirjoittaa taas lauluja ja laulaa, niin sitten olin, että ai niin, tämä oli se, mitä aina halusin lapsena tehdä, että nyt olen vasta onnellinen, kun saan tehdä sitäkin. Se on jotenkin hirveän tärkeää, että pysähtyy ja muistelee, että mistä minä tykkäsin lapsena.

HENNA

Kyllä, ja nyt näin jälkikäteen, kun miettii, ymmärtää kuitenkin sitä omaa elämänpolkua, että ne kaikki stepit, ne kaikki askelmat oli kuitenkin tarpeellisia, että pääsi tähän hetkeen ja tähän pisteeseen, missä nyt on.

IRINA

Kyllä, just näin. No, oot sä palannut sinne sun lapsuuden maisemiin?

HENNA

Kyllä, minun vanhemmat asuvat edelleen siellä samassa kotitalossa. Meillä on myös Kiteen puolella mökki, jossa vietän jonkin verran aikaa. Kyllä siellä usein kerran vuodessa tulee käytyä.

IRINA

Okei. Oletko huomannut muutoksia, kun vertaat metsää tai luontoa siitä, mitä se oli, kun olit lapsi? Onko se säilynyt samanlaisena vai onko se muuttunut?

HENNA

Kyllä se aika lailla on säilynytkin samana. Totta kai luonto muuttuu koko ajan. Kyllähän se välillä herättää, esimerkiksi, että tuohon on tehty avohakkuu ja maisema on muuttunut. Toisaalla sitten se avohakkuu on alkanut kasvaa taas sitä uutta metsää. Luonto muuttuu meidän ympärillämme koko ajan, samalla kun me itse muutumme.

IRINA

Näin se on. Pitäisikö meidänkin muuttaa vähän asemia ja lähteä pienelle kävelyllä tuonne, etsiä metsää?

HENNA

Se kuulostaa hyvältä, tehdään niin.

—

IRINA

Meitä yhdistää Hennan kanssa Viisas Elämä kustantamo, joka julkaisi myös mun oman Haikuja ihmiskunnalle -teoksen. Henna on puolestaan kirjoittanut upean teoksen Metsän hoitava syli, mutta mä luin sen jo pari vuotta sitten, ja mä oon osittain vähän unohtanut niitä yksityiskohtia ja mä toivoisin, että me nyt yhdessä Hennan kanssa tehtäis semmonen pieni metsäkympykävely, parantavine harjoituksineen niin, että me voidaan kaikki kuuntelijat, ja me omassa arjessamme käyttää näitä harjoituksia tarpeen mukaan, ihan täällä kaupunkiluonnossakin, esimerkiksi Lapinlahden ihanassa puistossa. Esim. puiden halaamiselle nauretaan usein, että se on semmoista hörhöjen hommaa, mutta kun mä katson näitä Lapinlahden joitakin monta sataa vuotta vanhoja puita, ne huokuu viisautta ja voimaa. Minulla ei tulisi mieleenikään ottaa kirvestä käteen ja kaataa niitä. Uskon, että niillä on meille aika paljon annettavaa. Kyllä, puilla on viisautta.

HENNA

Me tosiaan seisotaan nyt täällä puistossa ja otettiin äsken Irinan kanssa kengät pois jalasta. Ja me aiotaan nyt tehdä tämä metsäkympykävely ja harjoitukset paljain jaloin. Eli nyt sä siellä kuuntelijana voit myös ottaa kengät pois jalasta, jos sä oot semmosessa paikassa, ja jos se susta tuntuu hyvältä. Tai totta kai voit myös pitää kengät jalassa. Mutta ehkä me lähdetään vähän kävelemään, ja aistimaan tätä meidän ympäristöä. Mitä

me kuullaan?

Täällähän kuuluu puiden suhina, puun latvoissa. Anteeksi, tuulen suhina. Ja lehdet rapisee jalkojen alla. Loppukesä ihanasti alkaa jo olla tällaisia alkusyksyn värikkäitä lehtiä maassa. Voidaan tunnustella jalkojen alla, miltä ne lehdet tuntuvat. Ne kutittelevat meidän varpaitamme. Samalla kun kävellään, tunnetaan, kun tuo maa kantaa ja kannattelee meitä. Sillä on tosi voimakas ja vahva kannattelu. Meillä on tukevasti jalat tuolla maassa, kun me kävellään. Mitä muuta me voidaan tässä aistia, niin on esimerkiksi paljon erilaisia vihreän sävyjä, varsinkin nyt kesäaikaan tehdään tätä harjoitusta, niin on hyvin tumman vihreän sävyjä, on vaalean vihreän sävyjä ja vihreä väri rauhoittaa meitä. Se on semmoinen, joka meidän hermoston hyvin nopeasti saa rauhoittumaan. Mitä muuta? Mitä sä aistit, Irina, kun sä kuulostelet, ja katselet ympärille?

IRINA

Tää tuuli tuntuu ihanalta naamalla. Ja sitten mä rakastan lehtipuiden sitä suhinaa. Se on semmonen, mikä vähän häviää sitten, jos on vaikka pelkkä mäntymetsä tai kuusimetsä, niin ei tuu niitä tuulen tuomia vivahteita. Ja sitten on ihanaa, että vaikka ollaan näin keskellä kaupunkia, ja täällä kuuluu ehkä kaikkia maailman kaupunkiääniä, autoja ja piipaa-autoja, moottoreita, lentokoneita, niin pystyy jotenkin täällä puistossa irtautumaan siitä kokonaan, kuuntelemaan pelkkiä luontoääniä. Vaikka täällä on muuta seassa, niin täältä jotenkin erottelee ne ihanat luontoäänit vahvasti. Kertoo siitä kyllä miten tärkeitä nämä tämmöiset luontokohteet on keskellä kaupunkia.

HENNA

Kyllä. Ja tää paljas maa, nyt tää tuntuu aika lämpimältä jalkojen alla. Ei ole vielä semmoista syksyn kosteutta ja viileyttä.

IRINA

Ei, tuntuu oikein lämpöseltä.

HENNA

Mut kävellään tonne eteenpäin, ja ehkä me voitais etsiä puu, jota me voitais halata.

IRINA

Näin tehdään. Saanks mä valita ihan minkä mä haluan, vai?

HENNA

Joo, sä saat valita. Ja mä voisin oikeestaan tässä kertoa, miten omassa arjessani halailen puita joka päivä. Ja teen tietynlaisia mielikuvaharjoitteita, jotka olen huomannut omassa arjessani lisäävän hyvinvointia. Koen sillä tavalla, että jokaisella puulajilla on erilaista viisautta ja erilaista energiaa, jos puhutaan energiatasolla. Koen niin, että

koivulla on hyvin äidillistä ja lempeää, parantavaa energiaa. Männyllä on viisautta, vanhaa viisautta, voimaa. Jos haluaa vaikka vastauksen johonkin kysymykseen, niin menee männyn luo, halaa sitä ja kysyy. Kysyy, hiljentyä ja pysähtyy. Vastauhan tietysti nousee sieltä omasta itsestä, mutta sen männyn kautta se viisaus tulee. Kuusella taas on semmoista hyvin räiskähtelevää, energistä energiaa. Eli, jos tarvitsee saada joku projekti maaliin, tai energiaa siihen elämään, niin sitten mä useasti halaan sitä kuusta. Eli tosiaan, näähän on hyvin tämmöisiä, että mä aistin puut näin... Joku toinen ihminen voi aistia eri tavalla. Voi itselle muodostaa myös niitä mielikuvia, että mitä puulajit itselle edustaa. Meillä on tässä nyt ympärillä puita. Mikäs kutsuisi tänään?

IRINA

No mun täytyy sanoa, että mä en ole ikinä nähnyt näin isoa leppää. Tämä täytyy olla monta sataa vuotta vanha. Mitä sinä luulet?

HENNA

Kyllä minäkin luulen, että se on... On satoja vuosia vanha. Se on kyllä ihan huikean iso. Mennäänkö me halaamaan sitä?

IRINA

Voisi halata leppää. En ole ikinä kyllä halannut leppää.

HENNA

En minä ole kyllä näin isoa leppää koskaan halannut, mutta halataan. Ja otetaan tosiaan oikein kunnon halausote. Ja sitten me voidaan hetki keskittyä hengitykseen. Hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos. Muutaman kerran oikein syvään. Voit kuulostella samalla, miltä sun hengitys tänään, tässä hetkessä tuntuu. Ja sä voit laittaa sun silmät kiinni, jos et sä jo niin tehnyt. Ja sit sä voit käsillä tunnustella sitä puun kaarnaa... Miltä se tuntuu? Tuntuuko se rosoiselta, vai onko siinä ehkä pehmeitä sammalia pinnassa?

IRINA

Tämä on ainakin rosoinen. Tämä tuntuu ihan joltain kalliovuorelta.

HENNA

Kyllä, tätä voisi lähteä kiipeämään pitkin puunrunkoa tuonne ylöspäin. Sitten huomaat, että sun hengitys tasaantuu... Sitten voit tuntea sen maan siellä sun jalkojen alla. Sä voit mielikuvissa lähteä kuvittelemaan, että sieltä sun jalkapohjista kasvaa juuret sinne maan ytimeen. Alat kasvattamaan oikein pitkiä ja hienoja juuria, ja ne menee aina sinne ytimeen asti. Ja siellä on semmoinen keskuskristalli, siellä maapallon ytimessä, ja sinne asti ne sun juuret ulottuvat. Nyt kun hengität sisään, voit kuvitella, että keskuskristallista virtaa ihanaa ja hyvää energiaa, maan ja jalkojen kautta sinuun. Ja jos sinulla on jotain sellaisia asioita, tai tunnet olosi jotenkin raskaaksi, tai on sellaisia juttuja, mistä haluaisit

päästää irti, niin voit myös kuvitella, että uloshengityksellä sinä päästät, tai johdatat ne asiat jalkojen kautta takaisin sinne maahan. Eli päästät irti niistä asioista, mitkä sinua jollain tavalla mieltä painavat, ja sisäänhengityksellä taas otat sitä ihanaa, valoisaa energiaa sieltä maan ytimestä itseesi. Ja puuthan on juurien avulla tosi vahvassa yhteydessä maahan, ja koska me ollaan kaikki täällä maapallolla energiaa, samaa energiaa, niin puitten kautta me pystytään yhdistymään siihen maan energiaan. Kun me kosketellaan puuta, niin käsien kautta me saadaan sitä energiaa, mitä puu tuolta maasta ottaa, myös meihin itseemme. Ja se maan energia on hyvin semmoista tasapainottavaa. Se on tärkeää meidän keholle, tasapainolle, hyvinvoinnille. Jos olet miettinyt niitä voimavaroja, mitä tällä hetkellä tarvitset, voit myös puulta pyytää, että tarvitsisit vaikka lisää tasapainoa elämään. Mielikuvissa voit kuvitella, että puu sitä sinulle antaa, ja viivähtää tässä puun juurella just niin kauan, kun susta hyvältä tuntuu. Ja sitten kun sä oot valmis, niin sä voit vaikka avata silmät. Ja katsahtaa sinne ylös puun latvaan. Täyttää mielen kiitollisuudella, ja kiittää sitä puuta niistä voimavaroista, mitä se tällä hetkellä sulle ehkä antoi.

IRINA

Kiitos.

HENNA

Kiitos. Voi...

IRINA

Voi että. Ihana puu. Koettelen vielä sitä, että se kerää tuolta maasta energiaa, ja sitten vielä tuolta kaikki aurinkoenergiat ylhäältä. Jotenkin tässä rungossa yhdistyy ne kaikki energiat joka puolelta. Aika loogisestikin ajatellen, niin totta kai täältä tulee meillekin voimaa. Tuo oli siis... Kiitos Henna, ihan ihana kokemus! Mä oon kyllä tottunut puiden halailija sillä, että mä saan ihan nauruun asti yleensä omat sukulaiset, että taas tuossa on iso puu, nyt Irina on hävitetty, nyt se on siellä... Mutta tää oli jotenkin ehkä toisella tapaa ihana, että joku johti sitä harjoitusta, ja meidän mielikuvat, että mitä sieltä maan sisältä voi tuoda itselleen, ja mitä siltä puulta voi pyytää. Uskon, että aika lailla mihin vain uskoo, niin kyllä... Me itse rakennetaan oma onnemme.

HENNA

Kyllä, mielellä on valtava voima. Kyllä.

IRINA

Jatketaanko tästä vähän johonkin toiseen paikkaan täällä puistossa? Tämä on niin ihana paikka.

HENNA
Tehdään niin.

—

IRINA

Niin, nyt me istutaan Hennan kanssa tällä, tämmöisen ihanan riippapajun alla, rungolla veden ääressä, ja täällä pyöräilee ihmisiä ohi. Tämä ihana Lapinlahden puistokin on vaarassa joutua kaupunkisuunnitelmien alta tuhon kohteeksi. Sehän olisi katastrofi – näkemättä, miten tärkeä paikka tämä on ihmisille! Sinä olet tutkinut paljon luonnon ja metsän hyvinvointivaikutuksia ihmiseen. Kertoisitko vähän tutkimustuloksista?

HENNA

Joo. Aika paljon on tutkimuksia tehty siitä, miten luonto ja metsä meihin ihmisiin vaikuttaa. On todettu, että verenpaine laskee, stressitaso laskee, stressistä toipuminen nopeutuu, stressihormonien määrät laskee, kortisolitaso laskee... On jopa todettu, että syöpäsoluja tuhoavien NK... Tämmöisten "natural killer" solujen määrä nousee, kun oleskellaan metsässä. Eli se tosiaan tekee meille tosi, tosi hyvää. Kun aina puhutaan näistä metsien hyvinvointivaikutuksista, luonnon hyvinvointivaikutuksista, niin mietitään, että miksi niillä on niin suuri vaikutus meihin ihmisiin? Miksi luonto vaikuttaa sillä tavalla? Mehän ollaan ihmislajina noin kaksi miljoonaa vuotta vanha. Siitä ajasta noin 99 prosenttia me ollaan asuttu metsässä, luonnon keskellä. Viimeisen kymmenen tuhannen vuoden aikana meidän aivot eivät ole kehittyneet paljon. Edelleen aivojen syvimmat kerrokset reagoivat luontoon samalla tavalla kuin ihminen kivikaudella reagoi. Kun olemme luonnossa, olemme luontaisessa ympäristössämme, jolloin reagoimme luonnon ääniin, luonnon elementteihin samalla tavalla, ja se tekee meille hyvää. Se, että ihminen asuu kaupungissa, niin sehän on aika uusi juttu. Vaikka nykyihminen ajattelee, että tämä on se meidän luontainen elinympäristö, niin se on ollut aika vähän aikaa niin. Eli sen takia on tosi tärkeää, että me saadaan säännöllisesti sitä luontoaltistusta, että me voidaan kokonaisvaltaisesti hyvin.

IRINA

Kun meillä käsissämme on kaikki tämä tieto luonnon tärkeydestä, henkisen ja myös fyysisen hyvinvointimme kannalta, niin meillä on myös todisteet ilmastonmuutoksesta ja luontokadosta... Miksi silti avohakkuitakin jatketaan?

HENNA

Kyllähän tässä varmaan on ne taloudelliset perusteet taustalla. Eikä siinä mitään, se taloudellinen hyvinvointihan on myös osa sitä meidän kokonaisvaltaista hyvinvointia. Senpä takia onkin erityisen tärkeää, että ne kaikki otetaan esimerkiksi maankäytön suunnittelussa huomioon. Voidaan ottaa huomioon taloudellista hyvinvointia, ihmisten fyysistä hyvinvointia, henkistä hyvinvointia... Se on ehdottoman tärkeää, varsinkin kaupunkialueilla. Itsekin olen huomannut, että kun olen maalta lähtöisin, ja nykyään

kaupungissa asun, että oman arjen kannalta on välttämätöntä asua kaupungissa. Muuten en välttämättä täällä asuisi, vaan asuisin maalla, mutta tässä hetkessä se on nyt näin. Ja kuinka tärkeitä ne lähiluonnon kohteet meille on... Se on jo riittävä, että jos sä vaikka pistäydyt joka päivä siellä metsässä, ihan viisi minuuttiakin on jo parempi kuin ei mitään. Tavallaan ihmisen aivot myös tottuu siihen rutiiniin. Ainakin itse huomaan, kun minä joka päivä, joka aamu pyrin käymään siellä metsässä edes pienen hetken, niin kun minä astun siihen tutulle polulle, niin huomaan, että minun hermosto rauhoittuu, hengitys hidastuu... Ja me tarvitaan sitä toistoa, rutiineja... Varsinkin ihmiset, jotka asuvat kaupungissa.

IRINA

Hypätään asiasta toiseen. Sä oot myös Viisas Elämä kirjakustantamossa töissä. Mitä kustantamo on tuonut sun elämään?

HENNA

No mä tossa alussa kerroinkin siitä mun elämän muutoksesta, mikä lähti siitä pysähtymisestä, ja siitä oravanpyörästä pois hyppäämisestä. Siinä vaiheessa, kun päätin, että nyt lähden kulkemaan eri polkua, niin oli tosiaan tosi paljon nämä kaikki hyvinvointiasiat alkanut kiinnostamaan. Luin paljon kirjallisuutta, ja ihanasti sitten kun päästiin irti siitä vanhasta, niin jotain uutta tuli tilalle elämään.

IRINA

Eikö sinulta ole tulossa itse asiassa lasten kirja ulos?

HENNA

Joo, kai tässä vaiheessa nyt jo voi vähän paljastaa ja vihjata, että on tulossa tällainen metsäaiheinen lasten satukirja äänikirjana tässä syksyn aikana.

IRINA

Se pitää ilman muuta hankkia.

HENNA

Onko sen nimi semmoinen, jota ei voi vielä sanoa? Sitä en ehkä vielä paljasta, mutta riittääköön tuo, että metsäaiheinen, ja siinä metsä puhuu.

IRINA

Kyllä, etsitään sitten Henna Helmenmaan nimellä varmaankin sieltä netistä. Kuule, millaisena hetkenä sä itse nykyään haet voimaa ja inspiraatiota luonnosta?

HENNA

No mä käyn luonnossa joka päivä, pyrin ainakin. Totta kai on päiviä, että ei sinne jostain syystä ehdi, mutta että se pyrkimys on. Mä oon luonut itselleni semmoiset aamurutiinit,

että siihen kuuluu kyllä pieni metsäkävely. Eli se tavallaan auttaa minua ylläpitämään hyvinvointia. Totta kai, jos on sellaisia ajanjaksoja elämässä, että on stressaantuneempi tai on kuormitusta, niin hakeutuu luontoon enemmän.

IRINA

Miten kannustaisit muita ihmisiä hakemaan voimaa luonnosta, tietenkin luontoa ja jälkipolviakin kunnioittaen?

HENNA

Ehkä kannustan ihan kuulostelemaan, mikä sulle siihen elämäntilanteeseen sopii. Olen kirjassakin kirjoittanut, että voit vaikka laatia itsellesi metsäreseptin, johon kirjoitat sulle tärkeät asiat, että minkälaista metsäaltistusta, metsäkokemusta päivittäin tarvitsisit. Eli minkälaiseen metsään haluaisit mennä, mikä olisi siinä arjessa mahdollista, kuinka pitkän ajan siellä vietät, mitä siellä teet, istutko sä siellä kaatuneen puun rungolla, ja kuuntelet niitä luonnon ääniä? Ja sitten kun sä laitat tämän metsäreseptin näkyville, vaikka jääkaapin oveen, niin sulla on se joka aamu siinä näkyvillä, ja sä ehkä muistat sen paremmin, että hei, minäpä lähden sinne metsään, tää tekee mulle hyvää. Kyllä se on se, että saa sen rutiinin siihen lähtemiseen, ja menemiseen.

IRINA

Mitä Henna... Jos sä oot ihminen, joka ei pysty omasta kodistaan lähtemään mihinkään, niin voitko sä mielikuvien kautta tehdä tämän saman metsäkävelyn?

HENNA

Kyllä. Mielikuvien voima on ihan valtava. Voit sulkea silmät ja kuvitella, että olet metsässä, ja mitä ääniä kuulet, ja miltä siellä näyttää. Toki on paljon myös äänitteitä, joita voit kuunnella. Löytyy paljon luontoäänien äänitteitä, ja luontomeditaatioita, joita voit kuunnella. Ne antaa, jos ei nyt samaa hyötyä, mutta hyödyn varmasti.

IRINA

Kiitos Henna ihan älyttömän paljon, kun sä tulit. Oli tosi mielenkiintoista olla sun kanssa juttusilla, ja treenailla puiden halaamista sun muuta. Kiitoksia.

HENNA

Kiitos. Oli ihana jutella sun kanssa, Irina.

IRINA

Kulttuuriliiteri.

Kaipaatko tietoa tai tukea mielenterveysasioissa? Jos sinulla on huoli omasta tai läheisesi mielenterveydestä, omat keinot ovat hukassa, koet olevasi yksin huolesi kanssa tai mietit, mistä saisit apua. Ota yhteyttä Mielenterveyden keskusliittoon, www.mtkl.fi. Valoa-palveluistamme saat neuvontaa mielenterveyden ammattilaisilta,

sekä vertaistukea koulutetuilta vertaisilta. Valoa-palvelut ovat avoinna jokaisena arkipäivänä. Palveluiden tarkat aukioloajat löydät osoitteesta: www.mtkl.fi/valoa. Mielenterveyden keskusliitto on mielenterveysongelmia itse kokeneiden ihmisten järjestö. Äänen jaksoihin teki Aku Vainikainen, Book Gardenista, Lapinlahden omasta studiosta. Sisältösuunnittelusta vastasivat Nina Tuittu ja Eveliina Aarnos Mielenterveyden keskusliitosta. Vieraana oli Henna Helmenmaa. Minä olen Irina Björklund. Kiitos, kun olit mukana.