



Jorma Heikkinen

Häpeä

Julkaisija: Psykonomiopisto

Jorma Heikkinen Häpeä


Sisällysluettelo:	sivu:
Mielisairaana leima on syvää sosiaalista häpeää	3
Mielenterveysongelman hävettävyys.....	4..
Kohtaisinko oman häpeäni.....	5.
Oman häpeästä kertominen on vaikeaa.....	6.
Mielisairasta tarkoittavat kaksi sataa sanaa.....	7.
Häpeä asuu meissä jokaisessa.....	8.
Häpeä on noidankehä.....	9.
Psykonomian focus.....	10.
Oikeus psyykkiseen sairauteen on ihmisoikeuskysymys...	11.
Tietämättömyyden ja häpeän noidankehä.....	12.
Yksinäisyyden noidankehä.....	13.
Vertaistuen lämpökehä.....	14.
Itsetuntemuksen lämpökehä.....	15.
Mielisairaana synonyymit.....	16
Mielisairaana käsite on arvoarvostelma.....	17.
Suvaitsevaisuus koskemaan myös kokemistapaa.....	18.
Häpeän tiedostaminen on avain noidankehään....	19.
Minä muistan lapsuuteni häpeän.....	20.
Yksinäisyyteni synnytti fantasiamaailman.....	21.
Kuka näkee häpeämme?.....	22.
Perheen herkin jäsen ottaa kantaakseen häpeän.....	23.
Oman häpeänsä kieltävä.....	24.


Julkaisija



**Mielisairaan leima on
syvää sosiaalista häpeää,
joka eristää ihmisen
toisten yhteyden ulkopuolelle.**



A person is lying on their back on a thick bed of colorful autumn leaves. They are wearing a long-sleeved shirt with a vibrant floral pattern in shades of pink, purple, and blue, and dark-colored pants. The person's face is obscured by the leaves. The overall scene is a mix of natural textures and colors, with the person appearing to be in a state of rest or perhaps a metaphorical 'fall'.



***Kohtaisinko oman häpeäni
vai pakenisinko sitä alkoholiin
tai johonkin muuhun? Pääsisinkö
sitä eroon päihteillä tai muutta-
malla uusiin maisemiin?***



Oman häpeän tunnistaminen tai siitä kertominen on vaikeaa. Ihminen joka siihen kykenee on oman itsetuntemuksensa kehittämisessä jo pitkällä.

Häpeä

Häpeä

Häpeä

Häpeä

Häpeä

Häpeä

Häpeä

Häpeä

**Vaikka häpeämättömiä ihmisiä on
olemassa, silti häpeä asuu jokaisessa.
Häpeän tuoksu leijuu kaikkialla,
niin Manhattanin pörssisaleissa kuin
Kalkutan hökkelislummeissa,
kärsimyksen keskellä.**



*Häpeä on noidankehä.
Sen vallassa oleva
häpeää omaa häpeäänsä.*

Psykonomian focus, psykonomian mielenkiinnon keskipiste: Mielisairaana stigman ja leiman purkaminen. Eroon häpeästä.

Psykonomian, mielenterveyskuntoutujien oman aatteen mielenkiinnon keskipiste, focus kohdistuu mielisairaana leiman ja stigman poistamiseen. Häpeänsävyiset asenteet ja mielisairaana leima aiheuttavat vaikeuden hyväksyä mielenterveysongelma. Ne aiheuttavat usein myös hoitokielteisyyttä ja sairauden tunteen puuttumisen. Stigmasta tulee hoidon ja avun saamisen este. Mielenterveysongelmista kärsivä ei halua leimaantua mielisairaana mielisairaana aiheuttaman stigman hävettävyyden vuoksi. Stigma vaikeuttaa hoitoon hakeutumista ja aiheuttaa mielenterveysongelmien vaikeutumisen ja kuntoutumisen pitkittymisen. Stigman aiheuttama hoitokielteisyys johtaa myös usein vastentahtoiseen hoitoon. Pakkohoito puolestaan usein lisää hoitokielteisyyttä ja vahvistaa stigman hävettävyyttä. Näin syntyy itseään vahvistava noidankehä ja pyörövisyndrooma. Lyhyin välein mielenterveyskuntoutuja kuntoutuu sairaalasta ja palaa muutaman kuukauden kuluessa takaisin hoitoon. Hän on ei ole huolehtinut lääkityksestään vaan on lopettanut sen ilman, että olisi kysynyt tässä asiassa neuvoa lääkäriltään. Voi mennä useita vuosia ennen kuin mielenterveyskuntoutuja oppii luottamaan hoitohenkilökuntaan ja heidän antamiin hoito-ohjeisiin. Stigma ja hoitokielteisyys aiheuttavat suureksi osaksi turvautumisen vastentahtoisen pakkohoitoon, joka puolestaan usein lisää hoitokielteisyyttä ja stigman kielteisyyttä.

Kielteisten asenteiden ja häpeän vuoksi moni salaa sairautensa

Mielisairaana leima sisältää voimakasta sosiaalista häpeää ja torjuntaa. Tätä kuvaa mm. mielisairasta tarkoittavat synonyymit; kaistapää, sekopää, kaheli, mieletön, lahopää ja 200 muuta sanaa, joilla kaikilla on enemmän tai vähemmän halventava ja pilkkaava merkitys. Mielisairaana leimalla voidaan purkaa mielenterveyskuntoutujan ihmisarvo ja tehdä arvottomaksi hänen uskottavuutensa ihmisenä. Mielisairaana leima sulkee ihmisen pois toisten yhteydestä ja sillä voidaan tehdä mahdottomaksi vastavuoroisuus ihmisten välillä. Mielisairaana leima merkitsee usein syrjäytymistä ja hylätyksi tulemistä.

Sosiaalisen häpeän tunteet mielenterveysongelmista ovat vahvimpia kuitenkin mielenterveyskuntoutujien ryhmässä. Välttääkseen kielteiset asenteet ja omat häpeän tunteensa moni salaa sairautensa jopa lähipiiriltään ja omaisiltaan. Tämä johtaa usein siihen, että mielenterveyskuntoutuja kieltää itseltään oikeuden olla sairas. Tämä puolestaan aiheuttaa hoitokielteisyyden ja omien oireiden hoitamattomuuden.

Oikeus psyykkiseen sairauteen on ihmisoikeuskysymys

Ylilääkäri Ilkka Taipale:

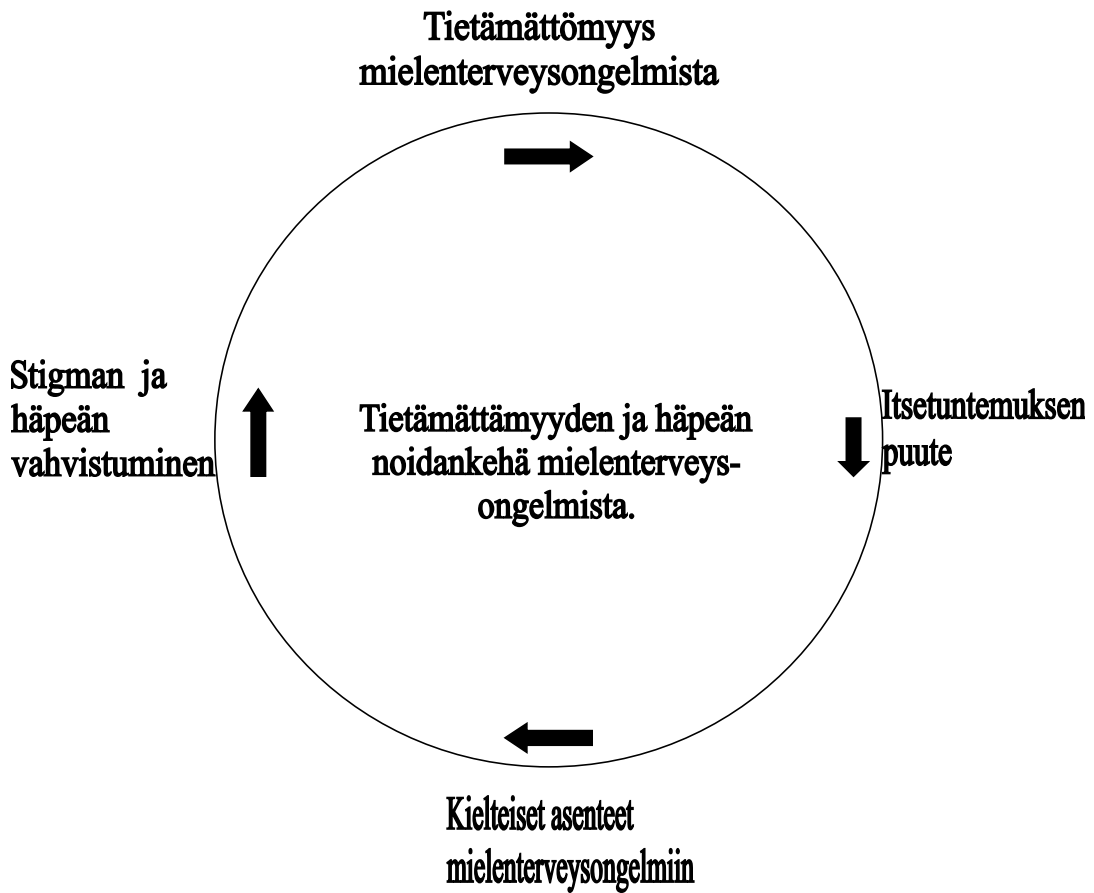
Mielisairaalaan joutuminen, psykoosiin sairastuminen tahi mielen sairaana elämänsä eläminen ovat tässä yhteiskunnassa hyvin raskaita kokemuksia – ei pelkästään itse asiansa takia, vaan yhteiskunnan asenteiden takia.

Tämän vuoksi osa em. tapahtumien kokeneista kieltää tapahtumisen tai tilanteensa siinä kuin äärimmäisesti sairastunut ihminen missä tahansa sairaustilassa tekee samoin. (Ylilääkäri Ilkka Taipale: Lausunto Psykonomiopiston mielekkyydestä 23.5. 1996)

Häpeä ja voimakkaat kielteiset asenteet mielenterveysongelmista on tärkeimpänä syynä siihen, ettei mielenterveysongelmista kärsivä anna itselleen lupaa ja oikeutta olla sairas. Oikeus sairauteen on ihmisoikeuskysymys. Ihmisoikeuksiin kuuluu oikeus sairauteen. Psyykkisistä sairauksista kärsiville tulee taata oikeus kokea olla olevansa sairas. Ilman tätä oikeutta ei häpeä ja kielteiset asenteet mielenterveysongelmiin voi lievittyä ja poistua.

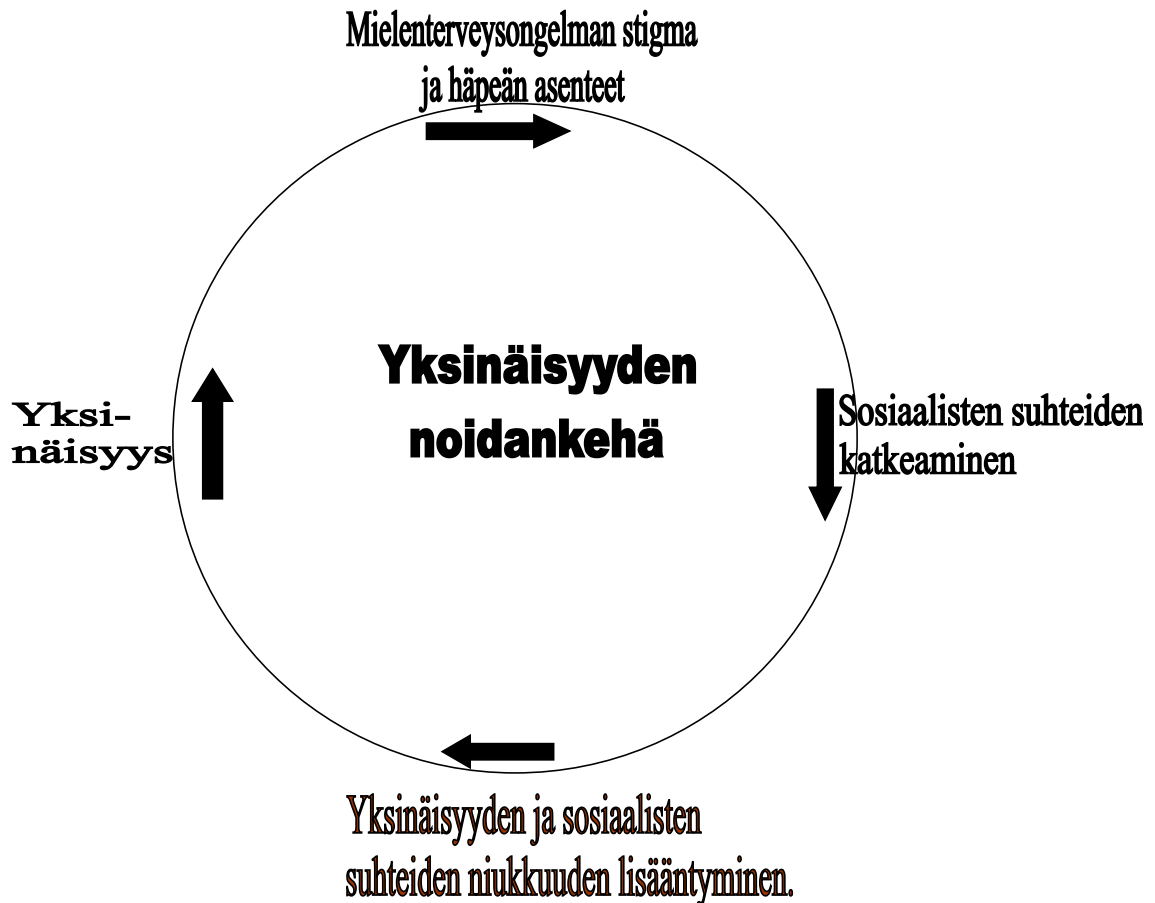
Tietämättömyden ja häpeän noidankehä

Tietämättömyys mielenterveysongelmista aiheuttaa kielteisiä asenteita ja se on tärkeimpänä syynä häpeään. Ennakkoluuloiset asenteet aiheutuvat tietämättömydestä. Kun ei ymmärretä sitä, että mielenterveyden sairaudet ovat kuin mikä tahansa somaattinen sairaus, josta ei tarvitse tuntea häpeää eikä syyllisyyttä. Kun tätä ei ymmärretä syntyy tietämättömyyden noidankehä mielenterveysongelmista, joka noidankehän tavoin vahvistaa häpeää ja sen torjuntaa



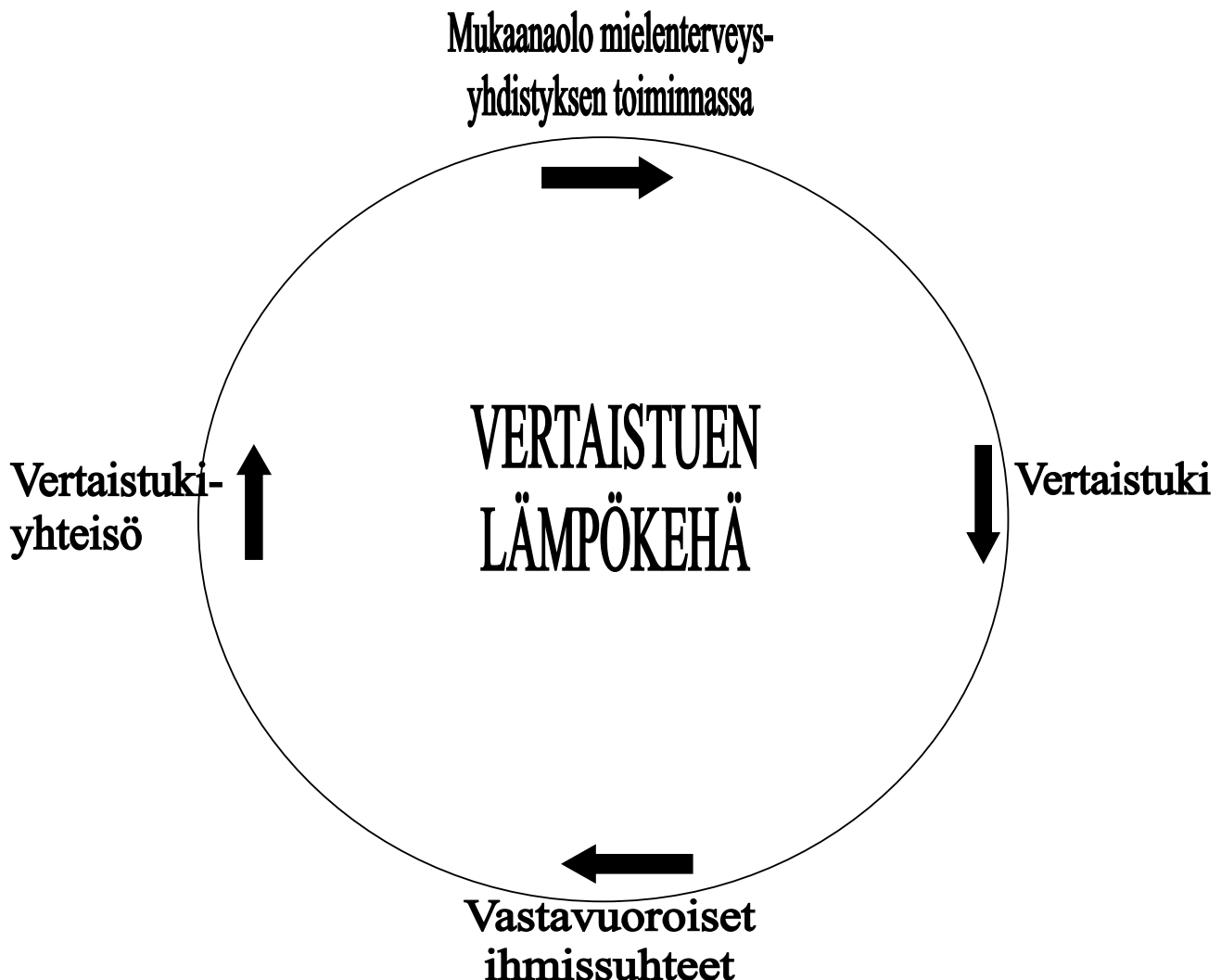
Mielenterveysongelman aiheuttama yksinäisyyden noidankehä

Mielenterveyden järkkäminen ja psyykkinen sairaus on psykososiaalinen vamma, joka aiheuttaa usein sairastuneen sosiaalisten suhteiden kaventumisen. Se aiheuttaa syrjäytymistä ja sosiaalisten suhteiden heikkenemistä. Yksinäisyys on tavanomainen mielenterveysongelmista aiheutuva elämäntilanne. Tämän muutoksen takana ovat mm. mielenterveysongelmista aiheutuvat leimaantuminen ja voimakkaat häpeäntunteet sekä voimakkaat alemmuudentunteet. Nämä puolestaan aiheuttavat yksinäisyyden noidankehän:



Vertaistuen lämpökehä

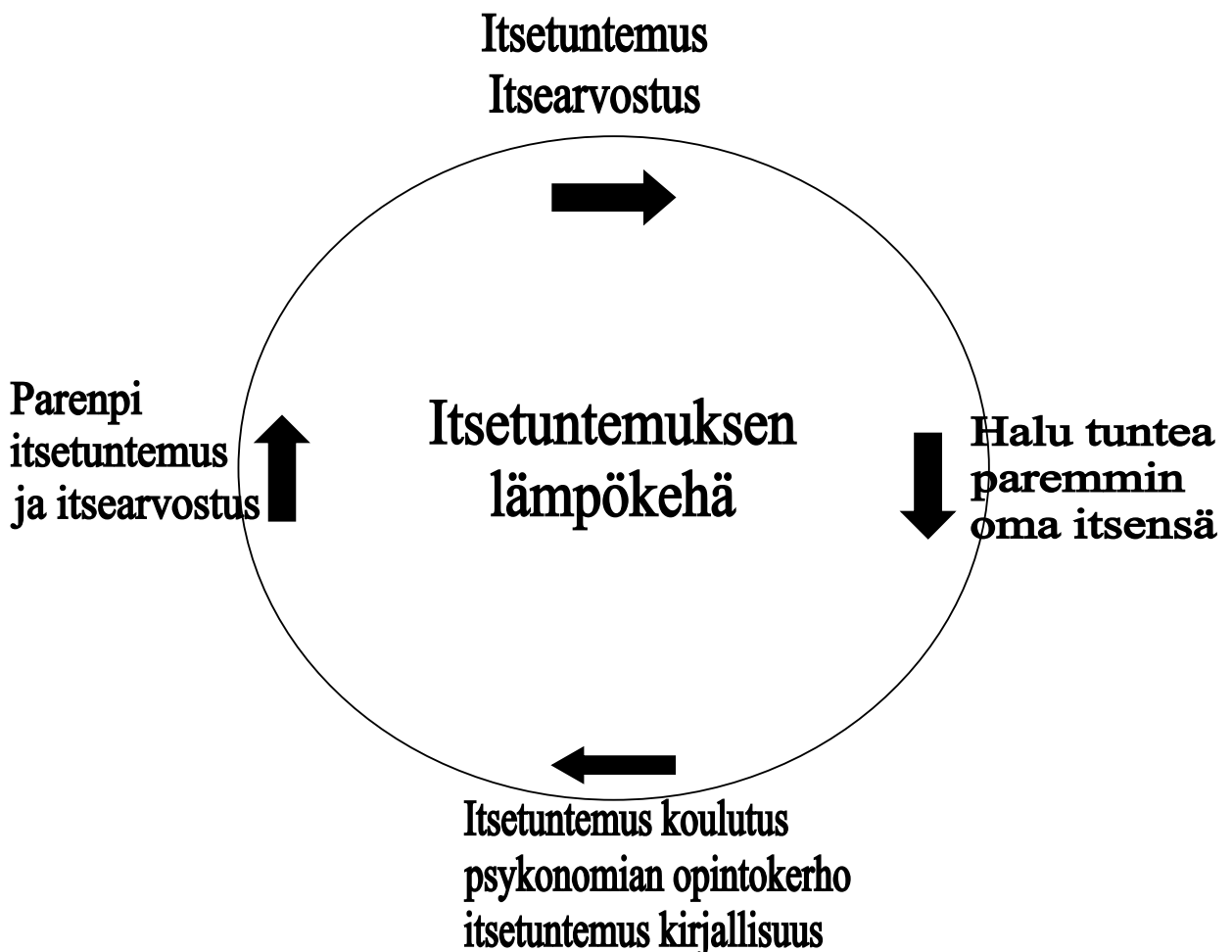
Mielenterveyskuntoutujan mukaantulo mielenterveysyhdistyksen toimintaan käynnistää vertaistuen lämpökehän, joka vahvistaa itseään. Vertaistuki johon mielenterveysyhdistysten toiminta perustuu mahdollistaa vastavuoroiset ihmissuhteet. Vastavuoroisuus ihmissuhteissa merkitsee tasavertaisen keskinäiseen kunnioitukseen perustuvan ihmissuhteen. Se mahdollistaa saamisen ja antamisen sekä kuuntelijan ja puhujan roolit. Vastavuoroisuus ihmissuhteissa mahdollistaa pääsyn eron potilaan roolista ja kohtaamattomuudesta. Vertaistuen ja vastavuoroisten ihmissuhteiden kautta on mahdollista rakentaa vertaisyhteisöä, jossa mielenterveyskuntoutuja voi täysivaltaisena yhdistyksen jäsenenä harjoittaa sosiaalisia taitojaan ja osaamistaan. Tällä on kuntouttava merkitys mielenterveysongelmien tuomien psykososiaalisten haittojen vähentämiseksi.



Itsetuntemuksen lämpökehä

Häpeän tunteiden taustalla on tietämättömyys ja vähäinen itsetuntemus. Lisäämällä omaa itsetuntemustaan on mahdollista oppia uusia ajattelumalleja, jotka vähentävät ja poistavat häpeän tunteita. Itsetuntemustaan voi kehittää monella eri tavalla, kuten osallistumalla itsetuntemuskoulutukseen, lukemalla itsetuntemus kirjallisuutta, kirjoittamalla päiväkirjoja sekä monilla luovilla keinoilla tai osallistumalla psykonomiopintokerhoon.

Itsetuntemuksen lisääntyminen merkitsee parempaa itsearvostusta ja oman elämän parempaa itsehallintaa. Näistä edellä luetelluista asioista muodostuu itsetuntemuksen lämpökehä. Se puolestaan mahdollistaa häpeästä poisoppimisen ja eroon pääsyn.



Mielisaira-an synonyymit leimaavia ja halventavia

Mielenterveyden häiriöistä kärsiviin liitetyt sanat ja nimikkeet ovat olleet leimaavia ja halventavia. Kalevi Kalemaa luettelee MTKL:n historiasta kertovassa kirjassaan 'Varjosta valoon' yhteensä lähes 200 erilaista sanaa ja nimeä, joilla on tarkoitettu samaa kuin sanoilla hullu tai mielisairas. Moniin näistä sanoista liittyy halventamisen sävyn lisäksi vahva aggressiivinen lataus. Tämä vihan sisältämä alitajuinen viha mielisairaita kohtaan on saanut historiassa monia julmia piirteitä. Näitä ovat mm. 30-luvun Saksassa ja Suomessakin toteutettu 'Mentaalihygieeninen kampanja'. Saksassa mentaalihygieenia johti mielisairaiden joukko murhaamiseen. Suomessa mentaalihygieenia sai muodokseen mm. pakkosterilisaatio lainsäädännön.

Kalemaan mukaan perinteisestä suomalaisesta kirjallisuudesta löytyy vilisemällä mielisairasta tarkoittavia sanoja. Niitä ovat mm. seuraavat: *aasi, avuton, hassahtava, hassu, heikkojärkinen, hessahtava, hidas, houkka, houna, hourupää, hullunkurinen, hupeli, hupeltaja, hupsu, hupsunkopsahtava, häyrypää, hölmö, höntti, höpsö, hörmönen, höynä, höynäytettävä, höyrypää, Jumalan hullu, jurko, jälkeenjäänyt, (luojalta jälkeen jäänyt), järjenköyhä, järjetön, kaheli, kahjo, kako, kaistapää, konu, kummallinen, kusipää, köyhä, lojalta saanut, löylynlyömä, löysäpäinen, mielenköyhä, mieletön, mielipuoli, narrattava, narutettava, omalaatuinen, omituinen, onnellinen (siis mieleltään tärhättäneen merkityksessä), pimeä (olla vintti pimeänä), pipi pää, pirstomielinen, pähkähullu, päätön, pötkö, pöljä, pöpi, posilo, pössö, tyhmä, tylsä, tylsämielinen, typerys, typerä, tärhättänyt, uuno, uuno-eemeli, viisashullu, vähäjärkinen, vähämielinen, älytön, ääliö, ylenannettu, yliviisas.*

Nykyslangi on vähintään yhtä rikas kuin perinteinen suomalainen kirjallisuus. Lähes jokainen seuraavista sanoista sisältää enemmän tai vähemmän aggressiivisen arvoväriytyksen: *aivo, aivokääpiö, aivoton, antero, bimbo, ceepee, ceppari, crazy, debiili, dingdong, dille, doingdoing, dorka, einari, eino, hidas, huuhaa, huuko, hämy, hönö, imbesilli, idis, ilpo, infanttiili, inva, invis, jauhupää, kaali, kaheli, kahelo, kahju, kahjo, kaista, kaistapää, kajahtanut, kako, kakslavanen, kehari, keuhko, kevari, kipsi, korni, kreisi, kyrpä, kyylä, lahopää, latvaroso, limapää, limis, luumu, luupää, läski, läskipää, lättäjalka, (käytetään myös poliisista), löysä, moka, mulkku, mulkvisti, munapää, mälli, mälsä, mälvä, mäntti, mänttipää, nuija, pahkapää, pahviaivo, palikka, paska, paska-aivo, paskapää, paukapää, paukkupää, pimeä, pipi, pullopersesika, pulunnussija, punapersepaviaani, pälli, pökö, pölypallo, rokko, rotti, runkku, saviaivo, sekopoltsi, sekopää, sika (sikaenergia tarkoittanee, että jossakin tai jollakin on mieletön määrä energiaa), siloivo, simppele, skitso, taavi, tahvo, tajuton, taliaivo, taneli, tauhka, tauhko, taukki, tauno, torvi, tymä, tylsä, töppö, törppö, törttö, töyssy, töö, tööt, töötti, tööt-tööt, urpo, vajaa, vamma, viljo, visva, väinö, älykääpiö, älyvapaa, älyvälkky, änkyrä.*

Professori Yrjö Alanen: Alemmuuden tunteet keskeinen ongelma

Suomessa ovat eteenkin professori Raimo Salokankaan johtamat, psykiatrisesta sairaalasta kotiutettujen pitkäaikaispotilaiden selviämiseen liittyvät seurantatutkimukset osoittaneet, että yksinäisyys ja oman sairastumisen herättämät voimakkaat sosiaaliset alemmuudentunteet muodostavat näiden henkilöiden keskeisen ongelman Toiminta omissa yhdistyksissä ja siihen liittyvät sosiaaliset kontaktit ovat tarjonneet näille ongelmille tärkeän vastaläkkeen, joka on edelleen voimistunut ja jäsentynyt psykonomiikkaan syntymisen kautta. (Professori Yrjö

Mielisairas käsitteenä on arvoarvostelma

Mielisairas käsitteenä on arvoarvostelma. Sanana se on itsessään loukkaava. Se on voimakas häpeää ja pilkkaa sisältävä sana, jonka liittäminen jonkun ihmisen persoonaan loukkaa perustavalla tavalla tämän ihmisyyttä. Mielisairaus on lainsäädännössäkkin eräs niistä kriteereistä, joilla yksilön vapautta ja ihmisoikeuksia voidaan oleellisesti rajoittaa. Mielisairaalahoidossa mielenterveyskuntoutujan itsemääräämisoikeutta voidaan rajoittaa; kieltämällä liikkumisvapaus, sulkemalla mielenterveyskuntoutuja suljettujen ovien taakse, eristyshuoneeseen, käyttämällä lepositeitä, hänet voidaan pakkolääkitä, häneltä voidaan kieltää yhteydenpito sairaalan ulkopuolelle, hänen kirjeensä voidaan avata. Moni kokee pakkohoidon rangaistuksena. Kokemukset pakkohoidosta ja itsemääräämisoikeuden rajoittamisesta aiheuttavat hoitokielteisyyttä.

Mielisairaahan leima aiheuttaa torjuntaa ja mielenterveyden järkkymisen

Kyseenalaistamalla ihmisen psyykinen terveys aiheutetaan torjuntaa, jonka kokeminen aiheuttaa psyykkisen tasapainon järkkymisen. Mielisairaahan leima on kokonaisvaltainen alitajuinen leima, joka merkitsee leimatun sulkemisen yhteisönsä ulkopuolelle ja aggressiivissävyisen torjunnan noidan kehän. Leimattu ihminen joutuu läheistensä epäilyjen ja torjunnan kohteeksi. Häntä ei enää kuunnella täysivaltaisena ihmisenä. Hänestä tulee ”harhojensa vallassa oleva, järjetön olento, johon ei saada yhteyttä”. Häneen liitetään kielteisiä ja vihamielisiä ennakkoluuloja, hänen epäillään tekevän toisille ja itselleen väkivaltaa ja levittävän ympäristöönsä järjetöntä sekasotkua ja epäjärjestystä. Tällaiset asenteet tulevat ilmi herkän mielentilan vallassa olevalle mielenterveyskuntoutujalle ja rikkovat hänen psyykkisen tasapainonsa. Mielenterveyskuntoutujan ympäristö reagoi... Ambulanssi kyyti suljetulle osastolle tilataan ja pakkohoito, pakkolääkityksineen voi alkaa.

Oikeus kokea toisin – oikeus mielenterveyden ongelmiin

Psykonomia vaatii oikeutta mielenterveysongelmiin ja mielisairauksiin. Ilman kielteisiä asenteita ja häpeän tunnetta mielenterveyskuntoutujilla on oltava täysi ja samanlainen oikeus sairautensa kuin somaattistakin sairautta potevalle.

Oikeus kokea maailma toisin kuin kulutusyhteiskunnan nautinnonhakuinen ja hymyileviä onnellisia kasvoja toistava konsensusilmapiiri vaatii, on osa psykonomiaa. Psykonomia vaatii oikeutta kokea maailma joskus ahdistavana, pelottavana, epätoivoisena paikkana, masentavan synkkänä ja psykoottisena kaaoksenakin. Psykonomia vaatii oikeutta kuulla ääniä, joita toiset eivät kuule; oikeutta haistaa tuoksua, joita toiset eivät aisti; nähdä visioita, joita toiset eivät näe; oikeutta käsittää sanat eri tavoin kuin enemmistö; kokea ilmapiiri eri tavoin kuin muut. Psykonomia vaatii kokemistavan vapautta. Meillä on mielipiteen vapaus ja julkaisuvapaus, mutta kokemistapojen tasa-arvosta olemme kaukana. Psykonomia vaatii mielenterveyskuntoutujille oikeutta kokea maailma eri tavalla kuin konsensuskulttuuri vaatii. Oikeus olla masentunut, oikeus olla ahdistunut, oikeus olla peloissaan, oikeus kuulla ääniä joita toiset eivät kuule, oikeus olla levoton, oikeus olla sisäisen avaruutensa tutkimusmatkalla, ovat mielenterveyskuntoutujan ihmisoikeuksia, joita häneltä ei saa kieltää.

Suvaitsevaisuus koskemaan myös kokemistapaa

Psykonomia vaatii suvaitsevaisuutta kokemistapaan. Psykonomia vaatii oikeutta alitajunnan nostamista tietoisuuteen ja mielenterveyskuntoutujien oikeutta kertoa sisäisen maailmansa tapahtumista. Psykonomia vaatii oikeutta sisäisen maailman olemassaololle ja alitajunnan olemassaolon tunnustamista. Tässä suhteessa psykonoman tavoite on sama kuin psykoanalyysilläkin.

Jos me kaikki voisimme tuoda vapaasti alitajunnastamme sisäisiä kokemuksiamme tietoisuuteemme voisimme vapautua monista ennakkoluuloistamme, olisimme herkempiä ja luovempia elämässämme. Myöntämällä alitajunnan ja sisäisen maailman olemassaolon voisimme myös oppia kunnioittamaan mielenterveyskuntoutujia jotka viestivät sisäisen maailmansa tapahtumista. Meidän ei enää tarvitsisi torjua näitä viestejä vaan voisimme rikastuttaa tietoista minäämme niiden kautta.


Heikkous vahvuudeksi – hullun kirjoista psykonomiksi

Psykonoman omaksuminen on uskallusta olla psyykkisesti kärsivä ihminen. Se on uskallusta olla mielenterveyskuntoutuja ja uskallusta antaa arvo mielenterveyskuntoutujan elämäkokemuksille. Psykonoman avulla mielenterveyden ongelmien ja häiriöiden aiheuttama heikkous voi muuttua vahvuudeksi. Se mikä aikaisemmin aiheutti häpeän tunteita ja painetta eristäytyä muista ihmisistä voi psykonoman avulla muuttua vahvuudeksi vertaistukitoiminnassa ja mielenterveysyhdistystyössä.

Mielenterveyskuntoutujien on itse omalla äänellään saatava puhua tiedotusvälineissä ja oppilaitoksissa siitä, mitä mielenterveysongelmat ovat omakohtaisesti koettuina. Psykonomiopisto kouluttaa mielenterveysalan vammaisasiantuntijoita tähän tehtävään. Psykonomiopisto tarjoaa itsetuntemuksen jäsentämistä psykonoman opintoryhmässä, mielenterveysyhdistysten vertaistukeen perustuvaa toimintaa ja mielenterveysalan kokemusasiantuntijuuteen perustuvaa tukea.

Keskustelukysymyksiä psykonomanopintokerhon kokouksiin

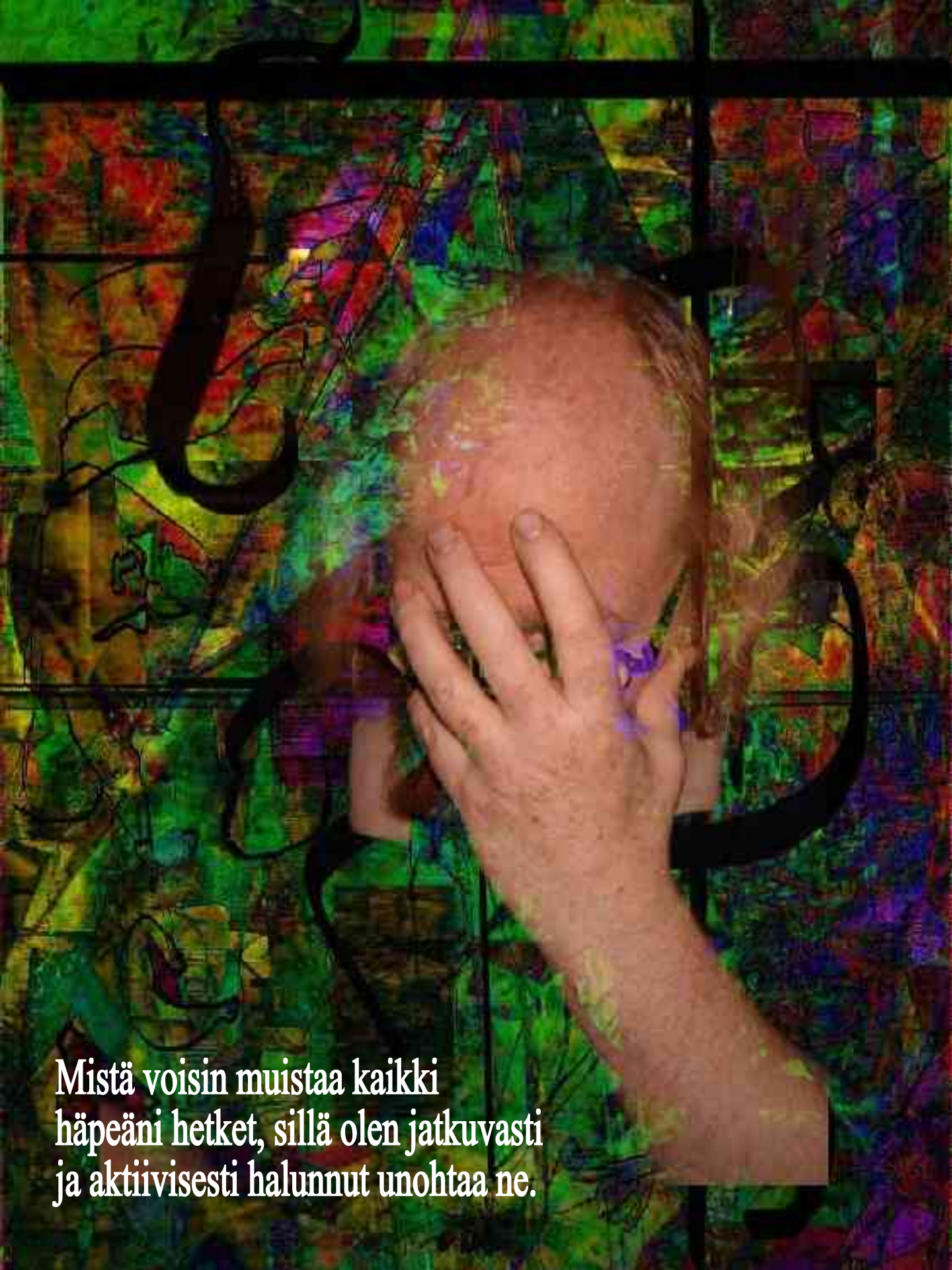
1. Miksi mielestäsi omasta häpeästä kertominen on vaikeaa?
2. Jos joku esim. aivan tuntematon ihminen sanoo sinua mielisairaaksi mitä tunteita se herättää?
3. Onko mielisairaana leima mielestäsi hävettävä? Millä tavoin?
4. Mikä mielestäsi on positiivisin nimike: Mielenterveyden häiriöstä kärsivä, mielenterveyskuntoutuja vai selviytyjä?
5. Onko häpeä opittu käyttäytymistapa? Voidaanko siitä oppia pois? Millä tavoin?
6. Kummalla mielestäsi on suurempi merkitys häpeän tuntemiseen omilla vai muiden asenteilla?
7. Voiko itsetuntemustaan kehittämällä rakentaa parempaa itsearvostusta. Voiko itsetuntemustaan kehittämällä oppia pois häpeän asenteista?
8. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät ajatukset vastustaa mielenterveysongelmiin liittyviä kielteisiä asenteita ja häpeäntunteita?
9. Miten harjoittelisit ajattelutapoja, joilla pääsisit parempaan itsearvostukseen pois häpeäntunteista? Voisiko psykonoman opintokerhosta olla apua?
10. Miksi häpeäntunteiden voittaminen on tärkeää oman mielenterveyden kannalta?
11. Onko oikeuden ja luvan saaminen mielenterveysongelmiin mielestäsi ihmisoikeuskysymys?



Oman häpeänsä tiedostaminen ja kohtaaminen on avain häpeän noidankehään. Sen kautta häpeän noidankehästä voi vapautua.

A vibrant, abstract collage made of torn pieces of paper and fabric in various colors including green, purple, blue, red, and yellow. A hand is visible on the left side, reaching towards the center of the composition. The overall effect is one of layered, textured complexity.

**Minä muistan
lapsuuteni häpeän.**




Mistä voisin muistaa kaikki
häpeäni hetket, sillä olen jatkuvasti
ja aktiivisesti halunnut unohtaa ne.



**Me oletamme ja luulemme toisten
näkevän häpeämme. Näin ei ole.
Yksilökeskeinen markkinamiesten
maailmamme ei välitä meistä.
Sen sijaan me itse näemme
häpeämme ja pakenemme sitä.**




Perheen herkin jäsen ottaa kantaakseen koko perheen sisäisen häpeän. Hänestä tulee syntipukki, joka läpi elämänsä joutuu toisten hyväksikäyttämäksi.

A photograph showing a person's hands clasped together in a prayer-like gesture. The person is wearing a green and white patterned headscarf. The background is a textured red surface. The lighting is somewhat dim, creating a somber atmosphere.

Oman häpeänsä ja syyllisyytensä kieltävä syyttää toisia ja kohdistaa kielteisiä häpeän sävyisiä asenteita lähimmäisiinsä.



Häpeää ja syyllisyyttä kokeva joutuu toisten hyväksikäytön kohteeksi. Hän joutuu kynnyksmatoksi ja sylkykupiksi, johon muut voivat kohdistaa syytöksensä ja henkisen pahoinvointinsa.



Psykonomiopiston toiminnan huomion keskipiste on mielenterveysongelmiin liittyvät voimakkaat kielteiset asenteet ja häpeän tunteet. Psykonomiopisto järjestää opinkerhotoimintaa, jonka keskeinen päämäärä on häpeän tunteiden vähentäminen ja itsetuntemuksen lisääminen.

**Psykonomiopisto
Kousankuja 5 A 15
20610 Turku
puh: 040-5742448
psykonomiopisto.com**