

Elämän mielekkyyttä etsimässä

Logoterapia opettaa kasvamaan ihmisenä.

TERO LASSILA
OULU

VASTOINKÄYMISET, alakulo, sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat, elämän mielekkyyden puute, yksinäisyys...

Moni kamppailee näiden ongelmien kanssa ja masen- nusta onkin Suomessa tilas- toitu aikaisempaa enem- män.

Hoitomuotoja ja resurse- ja ei aina ole riittävästi, mut- ta ratkaisu voi piillä arkises- sa ja käytännönläheisessä toiminnassa.

Logoterapia on yksi psy- koterapian alalaji, jonka avulla opitaan elämäntaito- ja, ihmisenä kasvamista ja positiivisten puolien esiin saamista – terapiaa tarkoi- tuksen avulla.

LOGOTERAPIA perustuu ensi- sijaisesti kahdenväliselle keskustelulle ja ihmisten todelliseen kohtaamiselle.

Sen tarkoitus on herätellä, kartoittaa vahvuuksia, mah- dollisuuksia ja elämän hyviä puolia. Logoterapian mu-



Logoterapiainstituutin puheenjohtaja Pirjo Möller (vasemmalla) ja oululainen logoterapeutti Irja Lepola.
Kuva: Tero Lassila

Toinen ei voi sanoa toiselle millainen on hyvä elämä. Jotakin voi olla mennyt, mutta paljon on jäljellä.

kaan ihminen on fyysinen, psyykkissosiaalinen ja hen- kinen kokonaisuus ja nämä osaset ovat vahvasti sidok-

sissa keskenään.

Termiä logoterapia ei tule sekoittaa logopediaan, joka liittyy puhetutkimukseen. Logoterapeuttinen ohjaus auttaa ihmisen hahmotta- maan elämänsä kokonai- suutena, eikä vain yksittäisi- nä siivuina. Tavoitteena on löytää elämän mielekkäys.

SUOMEN Logoterapiainsti- tuutti Oy on ollut järjestä- mässä alan perusopintoja

myös Oulussa Pohjola-Opis- tolle. Kouluttajina toimivat TtT Irja Lepola ja VTM Pirjo Möller, molemmat Instituutin hyväksymiä logotera- peutteja LTI.

Pirjo Möllerin mukaan tie- teenala on tarjonnut monil- le ratkaisuja.

– Logoterapiaa on tutkittu runsaasti ja se on todettu toi- mivaksi. Maailmalla siitä on tehty lukemattomia väitös- kirjoja ja Suomessakin muu- tamia.

LOGOTERAPIAN mukaan elä- män tarkoitus on yksinker- tainen. Se on omien arvojen tiedostamista ja niiden to- dekse elämistä. Tuolloin elä- män onni tulee sivutuotte- na.

– Ihmisen perustarve on kokea elämänsä mielek- kääksi. Toinen ei voi sanoa toiselle millainen on hyvä elämä. Jotakin voi olla men- nyt, mutta paljon on jäljellä. Ihmisten tulisi keskittyä enemmän siihen mitä mah- dollisuuksia on edelleen, ei- kä vain siihen mitä on men- nettänyt.

– Ei pidä myöskään suos- tua kapeutettuun ihmiskäsi- tykseen. Elämän ja olemas- saolon ratkaisemattomiin kysymyksiin ja niistä tule- vaan ahdistukseen lääkkeet eivät pidemmän päälle auta. Ne ovat ensiapua, eivät hoi- toa, Möller toteaa.

TODENNÄKÖISESTI suurim- malla osalla ihmisistä on luonnostaan logoterapeutti- nen perusasennoituminen. Siksi se toimii myös vertais- tukena.

Kyseessä onkin periaat- teessa vanha viisaus, jonka logoterapian isä Viktor E. Frankl systematisoi ja tie- teellisesti nykykäyttöön sovel- lettavaksi.

Frankl oli wieniläinen psy- kiatrian, neurologian ja lo- goterapian professori, jonka mielestä ihmisen psyyken suurin ongelma on elämän tarkoituksellisuuden ja mie- lekkeyden katoaminen.

– Franklin mukaan ihmi- nen kestää todella paljon, jos siihen on hyvä syy ja elämäl- lä oikeasuuntainen tarkoi- tus ihmisen itsensä mielestä, Möller kertoo.

LOGOTERAPIAA voi soveltaa normaalin ammattitaidon lisäosaamisena. Koulutuk- seen hakeutuvatkin run- saasti ihmisten parissa työ- kentelevät henkilöt.

Perusopetusta saaneiden joukko onkin kirjava: so- siaali-, terveys-, kasvatus- ja opetusalan sekä henkilöstö- hallinnon ja kaupan alan työntekijät, diakonit, papit, poliisit sekä asiakaspalvelu- sa olevat, jopa kampaajat ja hierojat.

toimitus@oululehti.fi

Psst...

Hei kuulin, että sulla olisi juhlat tulossa? Haluaisitko pukeutua johonkin erilaiseen tai jopa itse suunnittelemaasi pukuun?

Suunnitellaan yhdessä tai tule käymään ja katsomaan mitä ajatuksia meillä olisi sinua varten.

Haasta meidät toteuttamaan asusi!



AAMURUSKONMAA

Puh. 040 7300 043 • info@aamuruskonmaa.fi • www.aamuruskonmaa.fi

Myymälä: Isokatu 15, 90100 Oulu. Auki ma-pe klo 11-17.30, la 11-15.

Ompelimo: Heikinkatu 17 B, 90100 Oulu. Auki ti-to klo 12-17 tai sop. muk.

ONKO SINULLAKIN TORSO?

Onneksi olkoon! Kuulut siis niiden onnellisten ihmisten ryhmään, jotka voivat koristautua upeisiin, täysin yksilöityihin t-paitoihin.

Meiltä saat myös muita promo- ja lahjatuotteita omilla kuvilla, teksteillä tai logoilla varustettuna. Tilaamme ja myymme teksteillejä yksittäin sekä erissä myös ilman painatuksia.

Jätä tarjouspyyntö, soita tai tule käymään arkisin 11:00-17:30.



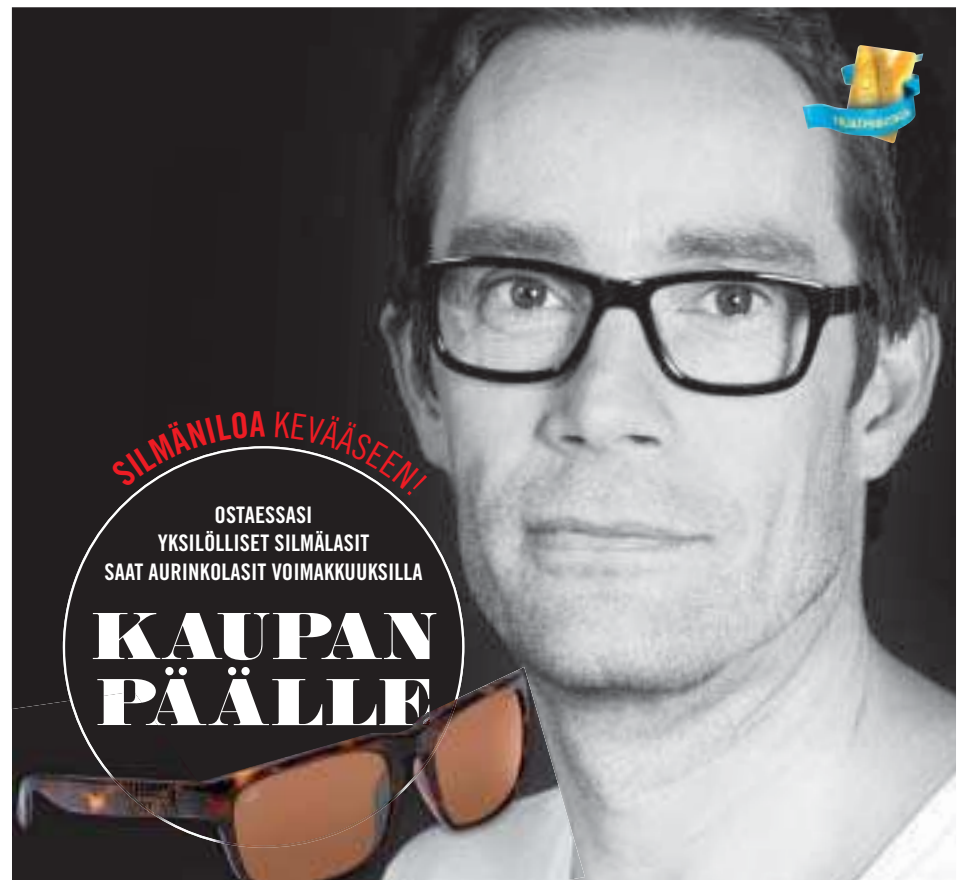
PUE AJATUKSESI...

Oulun Paitapaino

www.oulunpaitapaino.com

040 510 8474

Isokatu 19, 90100 Oulu
oulunpaitapaino@gmail.com



SILMÄNILOA KEVÄÄSEEN!

OSTAESSASI
YKSILÖLLISET SILMÄLASIT
SAAT AURINKOLASIT VOIMAKKUUKSILLA

**KAUPAN
PÄÄLLE**

Ostaessasi yksilölliset silmälasit saat aurinkolasit voimakkuuksilla kaupan päälle! Nyt saat molemmat silmälasien hinnalla, kun valitset silmälasiesi korkealaatuiset yksilöllisesti räätälöidyt linssit.

Aurinkolasit kampanjamallistosta. Merkit ja mallit saattavat vaihdella liikkeittäin. Ei yhdistettävissä muihin tarjouksiin. Voimassa 30.4.2012 asti.



SYNSAM
www.synsam.fi

OULU: **SYNSAM OPTIMUS**, Isokatu 36, puh. (08) 379 105
OPTITREND SYNSAM, Torikatu 3, puh. (08) 5316 810

**RÄMPSY?
KOPLINKI?
KAPUSTA?**

**Viikon
muresana**

www.oululehti.fi

**Lahja-aitta 12
LENTÄVÄ LAMMAS
Oulun tori**



Avoimena toistaiseksi vain pe 12-17
ja la 10-15 puh. 040 866 7405

Huonekalu- ja sisustusmyymälän
Loppuunmyynti

Kaikki tuotteet vähintään

-40%

Alennukset normaalihhinnoista

*Vuokrasopimus päättyy ja lopetamme
Oulun myymälän. Tule tekemään löytöjä!*

TERVAKARTANO

Taka-Lyödyn aukio 2, 90140 Oulu (Asko-talo)
p. (08) 332 299 / www.tervakartano.fi

la Piruetilla
**Piruetin
VERKKOKAUPASTA
asut ja tarvikkeet**

**-tanssiin
-salille
-joogaan
-jumpalle
-voimisteluun
-luisteluun**

www.piruetti.fi

piruetti

TAMPERE: KAUPPAKATU 14
HELSINKI: YRJÖNKATU 31
TURKU: EERIKINKATU 9

**Tule kuulemaan Parasta Lapsille -järjestön
leiriohjaajana toimimisesta!**

**Infotilaisuus on ma 26.3.2012 klo 18-20
Vares-keskuksessa, os. Harjapäänkatu 32.**

Mukavaan tapaamiseen ovat tervetulleita kaikki toiminnas-
ta kiinnostuneet. Illan aikana saat tietoja lastensuojelujärjestös-
tämme sekä vapaaehtoisuuden monipuolisista
mahdollisuuksista ja leiriohjaajana toimimisesta.

Lämpimästi tervetuloa!

Ilmoittautumiset 23.3. mennessä:

Oulun seudun aluetyöntekijä Annika Kiiskilä, p. 050-337 0626,
annika.kiiskila@parastalapsille.fi
Jos et pääse tapaamiseen, mutta haluat lisätietoja,
niin ota rohkeasti yhteyttä.



Leirikeskus Koivuhaassa Haukiputaalla
on **virikistäviä lasten kesäleirejä** sekä
nuorten Seikkailuleiri 2012.
Lisätiedot: www.parastalapsille.fi



LINCTUS



Helpompaa
arkea
apuvälineiden
avulla.

**TERVEYSTARVIKKEIDEN
ERIKOISMYYMÄLÄ**

Linctus Oy, Turuntie 4-6, 13130 Hämeenlinna
p. (03) 6125 355, info@linctus.fi

- **Apuvälineet liikkumiseen**
Kävelykepit, kyynärsauvat ja rollaattorit
- **Hygienia ja virtsankarkailu**
Alushousut, vaipat, vuoteen ja tuolin suojat
- **Arjen apuvälineet**
Suihkutuolit, WC-korottajat, tarttumapihdit jne.

Klikkaa nettikauppaan www.linctus.fi

**DO IT
YOURSELF**

Tuunaa maailmasi
sellaiseksi kuin haluat



KONTTI, OIKEA AARREKAUPPA

**Punainen Risti
Kontti**



SPR:n Kontti-kierrätystavaratalo
Jääsalontie 12, 90400 Oulu
Puh. 040 1390 731
www.facebook.com/DIYbyKontti
Avoimena: ma-pe 10-18, la 10-15



ECCO TERRANO

69€ (115€)

Miesten koot 40-47

Pehmeää ruskeaa ECCO
nahkaa.

Vaihdettava sisäpohja.
Iskunvaimennettu
ulkopohja.



**Stockmann
4. kerros**
Ark 10 - 18 La 10 - 15
Puh. 044 3200 520

ecco



UUTUUS!

- Rahapalkinnot
kaikista!
- Suomen huippulaatijat
- Hauskat sarjakuvat

Hae lehtipisteestä

Ota yhteyttä!

toimitus@oululehti.fi / (08) 5370 022

Tuuirassa tapahtuu...

Mindia Marian
KÄDENTAITAJIEN TORI

Kädentaitajien KevätTori 24.3-3.4

Varaslähtö kevättorin otetaan Sirpa Hasan
ohjaaman Pisankamuna-pajan merkeissä
pe 23.3. ennakoilmoittautumiset

Avajaiset la 24.3 klo 10-14 luvassa
vanhan ajan rukilla kehräystä

Pe 30.3 Päreyönäytös klo 11-11

La 31.3 Virpomisvitsapaja ja muita
taianomaisia noituksia ym.

Yli 30 Kädentaitajan töitä esillä ympäri Suomen!

Steinerkoulun viulistit soittavat Apteekintorilla
pe 30.3. n. klo 14

AVOINNA MA-PE 10.30-17, LA 10-14

LISÄKSI TILAUKSESTA, VARAA PORUKALLESII
OMA SHOPPAILUILTA

Koskitie 28A, 90500 Oulu p. 044 559 5559

www.lastentarviketori.fi

Facebook Kädentaitajien Tori Tuuirassa

Avoimet ovet
la 24.3. kello 10-14

Uusia tuotesarjoja esittelyssä!



Meikinopastusta, luontaishoito-
jen esittelyä ja näytehoitoja.
Kävijöiden kesken arvomme
Moral-korun!
Tervetuloa!

Vihreä Huone

EKOKAMPAAMO
JA -KAUNEUSHOITOLA
LUONTAISHOIDOT

Koskitie 28, Tuira
www.vihreahuone.fi

Kauneutta ja hyvää oloa kaikenikää

**Luonnonmukaiset Dr.Hauschka
kasvohoidot Oulussa!**

Maalis-huhtikuun tarjous

Hemmottelleva Dr.Hauschka
klassinen kasvohoito **98€**
- unelmaloma kauneuteen (105€)

sis. jalkojen ja käsien
rentouttavan käsittelyn.
kesto n. 2h.



Dr.Hauschka kosmetologi Piia Raiskio
Koskitie 25 A, 2 krs, 90500 Oulu
p. 045 8759123

www.oulunluontaishoitola.fi

Luonnonmukaista arkea edullisesti ja helposti.

Löytölintu
Luomupuoti

Laaja valikoima luomutuotteita
nyt saatavana helposti yhdestä osoitteesta!

Tilaa ostoksesi verkkokaupasta ja
hae valmis ostoskassi puodista.

Elintarvikkeet, kosmetiikka ja pesuaineet,
askartelu- ja käsityötarvikkeet,
kivet, korut ja kristallit, lahjatavarat

To 29.3. klo 13-16 kosmetologi Piia Raiskio
esittelee Dr.Hauschka kometiikkaa.

Tervetuloa!
www.loytolintu.fi

Koskitie 28 a 3, Apteekintori
p. 044 7500 122