

# EHDOKKAAT HELMIN HALLITUKSEEN



**Moi! Olen Jussi Ala-aho**, entinen pitkän linjan bisnesmies ja kokemusasiantuntija. Kaksisuuntainen. Kauppatieteiden ylioppilas. Reservin vänrikki. Olen saanut paljon HELMI ry:stä ja helmiläisiltä, ja haluaisin antaa jotakin takaisin hallituksesta käsin.



**Olen Arto Haatanen**, 41-vuotias HELMI ry:n hallituksen varajäsen.

Vertaisohjaaja ja yhdistysaktivisti. Pyrin toiselle kaudelle Helmin hallitukseen.

Luottamustoimeni: Helmin hallituksen varajäsen 2017 –, Vernetin Hallituksen jäsen 2017 –, Helsingin Klubitalon henkilöstöasiain palaverin jäsenedustaja 2018 –, Mielensterveydenkeskusliiton Järjestö ja ansiomerkkitoimikunnan jäsen Vernetin edustajana 2018 –, Oulunkylän seurakunnan seurakunta-neuvoston varajäsen 2019 –, Helsingin Kristillisdemokraatien Pohjois-Helsingin osaston Hallituksen jäsen 2019 –. Kah-

deksan lehden lehtiryhmissä, esim. Helmi, Klubilehti, Tuuliviiri, ja Avomieliin.

Olen kiinnostunut jatkamaan ja kehittämään Helmiä eteenpäin, voittamaan haasteita Helmin edessä. Jätän itseni jäsenten käsiin, valittiin tai ei niin olen kiitollinen ajastani Helmissä.



**Olen Eija Honkala**, psykologi ja psykoterapeutti, pitkäaikainen HELMI ry:n jäsen. Olen ollut hallituksessa vuodesta 2015 alkaen.

Olen tullut terapiatyöni kautta tuntemaan mielenterveyspotilaiden tarpeet ja odotukset. Haluaisin olla mukana kehittämässä HELMI ry:n toimintaa, niin että se saa yhä useamman kuntoutujan lähtemään kotoaan muiden pariin. Osallistuminen antaa voimaa ja kokemusta hyväksytyksi tulemisesta, tasa-arvoisuudesta, ja suoriutumiskyvystä. Ne edistävät mielenterveyttä.

Haluaisin jakaa jäsenistöllemme tietoa mielenterveyden häiriöistä, jotta ongelmista kärsivät voisivat ymmärtää paremmin itseään ja sairauttaan. Haluan myös olla jakamassa tietoa uusista hoitokäytännöistä, jotta toipujat voisivat pyytää ja saada itselleen hyvää hoitoa.

Mielenterveyskuntoutujien ääntä ja tarpeita pitäisi kuulla yhteiskunnassamme enemmän. Ne tulee ottaa huomioon lainsäädännössä ja hoitokäytäntöjen parantamisessa. Toivon, että voisin Helmin kautta olla viemässä tätäkin asiaa eteenpäin.

Olen saanut helmiläisistä suuren määrän ystäviä ja tuttuja. Siispä haluaisin edelleen jatkaa tässä mukavassa porukassa.



**Olen Ulf Hovi**. Minut tunnetaan Uffena helmiläisten keskuudessa.

Olen 56-vuotias helsinkiläinen pitkäaikainen Helmin jäsen. Haluaisin tuoda mukani uusia positiivisia tuulia ja tuoda Helmiä näkyvämmäksi yhteiskunnassa.

Kevätterveisin Uffe



**Olen Juha Lemettinen**, 50-luvulla syntynyt mielenterveyskuntoutuja. Kymmenen vuotta olen ollut Helmin toiminnassa, olen viikottainen helmiläinen keilaryhmässä. Pasilan talolla olen joskus järjestellyt kirjastoa, käynyt syömässä, jopa saunomassa. Viime vuonna olen kirjoitellut Helmi-lehteen, tykkään haastattelujen tekemisestä. Olen päässyt Helmin kautta Pietarin retkelle ja viime kesänä lomaviikolle.

Nyt olen jo eläkkeellä, mutta työelämässä minulla on kokemusta erään kristillisen yhdistyksen talousjohtajana. Vastasin neljän miljoonan euron budje-

tista ja yhdistyksen vuotuisesta hallintoaikataulusta. Silloin olin myös yhdistyksen hallituksen sihteeri kymmenen vuoden ajan, tein esityslistat ja pöytäkirjat. Myös vapaaehtoistoiminnassa olen ollut paljon mukana, kirkon vapaaehtoisena jo 50 vuoden ajan.

Kahdesta työuupumuksesta olen selvinnyt sairauslomien, lääkkeiden, kuntoutuksen, terapian ja Helmin avulla. Koska olen näinkin pitkään seurannut Helmin toimintaa, ajattelin antaa itseni Helmin hallituksen käytettäväksi, jos vain äänestäjät niin haluavat. Haluaisin kehittää Helmin toimintaa avoimempaan suuntaan. Jos kuuntelemme enemmän jäsenistön tarpeita ja tiedotamme kaikille suunnitelmista, saamme vielä paremman yhteisön aikaiseksi.

...



**Olen Arja Pieviläinen**, 65-vuotias hoitotyön ammattilainen. Leipätyöstäni olen jäänyt jo eläkkeelle, mutta työskentelen keikkaluontaisesti pysyäkseeni virkeänä. Helmin jäsen olen ollut 20 vuotta.

Alun perin toimin Kuuntelevassa puhelimessa useita vuosia. Myöhemmin olen ollut hallituksessa varsinaisena jäsenenä ja viime aikoina varajäsenenä useamman kauden.

Minun vahvuuteni on katsella asioita ruohonjuuritasolta, olen tavannut runsaasti mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia juuri heidän kodeissaan, arjessa selviytymisen ytimessä ja palvelujärjestelmien viidakossa.

Olen koulutettu kokemusasiantuntija omaishoitajan näkökulmasta läheisen sairastuessa. Teen vapaaehtoistyötä kokemusasiantuntijana, vertaistukijana ja vapaaehtoisena kohtaamispaikassa. Olen luonnossa viihtyvä ja kuulemma "helposti lähestyttävä lämminhenkinen ihminen".

...



Hei helmiläiset!

**Olen Tuula Samulin**, paremmin minut tunnetaan Tupuna. Olen ollut Herttikan Helmi-talon keittiössä vapaaehtoisena viisi vuotta ja Helmin hallituksessa kaksi ja puoli vuotta. Molemmat työt ovat olleet todella mieluisia.

Valmistuin vuosi sitten mielenterveys- ja päihdepuolen kokemusasiantuntijaksi ja käyn mm. Auroran psykiatrisen sairaalan osastoilla ja terveydenhoito-oppilaitoksissa kertomassa sairastumisestani kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja siitä selviämisestä. Aiemmalta ammatiltani olen filosofian maisteri ja kulttuurihistoriantutkija, mutta tästä työstä jouduin luopumaan sairastuessani. Perheeseeni

kuuluvat mieheni **Jari** ja **Söpö**-kissa sekä nyt jo aikuinen tyttärentiti **Titi**. Tavataan Helmi-taloilla!

...



**Olen Päivi Seila**, toimin tällä hetkellä HELMI ry:n puheenjohtajana. Olen saanut tehdä tätä kaksi ja puoli vuotta, suuri toiveeni olisi saada jatkaa vielä puheenjohtajana.

Tavoitteena on saada Helmistä vielä enemmän toimintakykyä ja elämänlaatua tukeva ja tekevä yhdistys hyvän henkilökunnan, mielenterveyskuntoutujien ja toimivan hallituksen kanssa, tämä on yhteinen tavoite meille kaikille ja eritoten minulle puheenjohtajana.

Olen valmis laittamaan itseni likoon, en pelkää työtä enkä ottaa vastuuta ja otan kantaa asioihin. Haluan että asiat etenevät, ja yhteistyö toisten toimijoiden kanssa sujuu, se antaa meillemme helmiläisille ainekset kehittyä vielä vahvemmaksi yhdistykseksi.

Olen työelämässä edelleen, teen tällä hetkellä pääluottamusmiehen töitä. Asun Vallilassa avomieheni kanssa ja harrastan vesiliikuntaa.

Ystävällisin terveisin Päivi Seila

**HELMI RY:N VUOSIKOKOUS HERTTONIEMEN HELMI-TALOLLA  
24.4.2019 KLO 16:00, KAHVIT KLO 15:30.**

Vuosikokouksessa valitaan Helmille uusi hallitus. Erovuorossa ovat puheenjohtaja Päivi Seila, varsinaisista jäsenistä Eija Honkala, Tuula Samulin ja Kaj Erlund. Varajäsenistä erovuorossa ovat Arto Haatanen ja Arja Pieviläinen. Kokous on yhdistyksen jäsenille ja kokouskutsu tulee vielä postitse.

**HALLITUSEHDOKKAAT ESITTÄYTYVÄT**

Herttoniemi: to 21.3. klo 14:00 ja to 11.4. klo 14:00  
Pasila: pe 22.3. klo 15:00 ja pe 12.4. klo 15:00