



SISÄLLYS

- 5 HELMI RY:N SYNTY**
Miten kaikki alkoi?
- 8 VEIKKO PÄIVIÖ**
Legendaarinen puheenjohtaja muistelee mielenterveysaktiivisimmin syntyhetkiä
- 11 SIRKKU KIVISTÖ**
Huolempittoa ja yhdessä tekemistä
- 12 HELMI ITÄ-HELSINGISSÄ**
Toivoa, iloa ja yhteistä tekemistä
- 14 NEUROOSI VAI DEPRESSIO?**
Mielenterveyden diagnosoinnin vuosikymmenet
- 16 VIRPI HÄMEEN-ANTTILA**
Dissosiaatiohäiriön kuvaus jäi kriitikoilta ja lääkäreiltä huomaamatta
- 18 ASSOSIAATIOITA DISSOSIAATIOSTA**
Rutta ja Riitta seikkailevat sivupoluilla
- 22 FELICIA FELDT: NÄKYMÄTÖN TYTÄR**
Miten selvitä kasvatuksenta?
- 26 LEENA LUOSTARINEN**
Tähteripiirtäjän huikea retrospektiivi

vakituiset	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISIA	4
	SIELUN HELMIÄ	24
	MIELIPIIDE	46
	HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	49

28 VANHEMMUUS JA MIELENTERVEYS

Vanhempi, lapsi, kuntoutuja

30 SYÖMISHÄIRIÖ

Elämä on taistelua syömishäiriön kanssa

32 KAAOKSESTA ELÄMÄNHALLINTAAN

Uusi hoitomenetelmä dissosiaatiohäiriöön

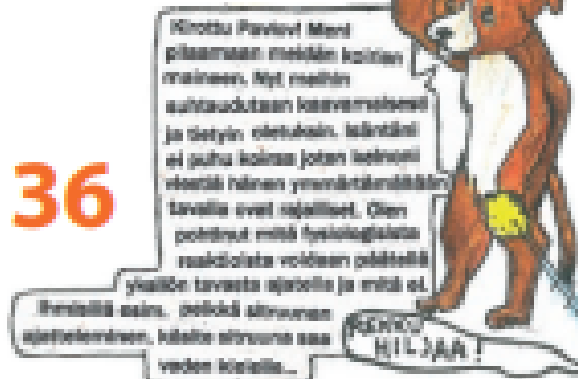
35 CAFE PASILAN HELMI

Ihana kahvila kutsuu keskustelemaan

36 LOTAN SARJIKSET: REKKU HILJAA!

Taiteilua koulun yllä ja Pavlovin koirat

36



38 OSASTOHOIDON MUUTOS OULUSSA

Kuntoutuja tyhjän päälle?

39 SELVITYTYMISTARINA

Elämä ei aina mene niinkuin haluaisi

40 MONIÄÄNIROCK

Kukunori ry:n riemukas musiikkitaapahtuma

42 KIRJAT: EUTANASIA

Kärsimys vai avustettu kuolema?

42 KIRJAT: DEMONIT

Ihminen loi jumalat vai toiko?

43 KIRJAT: NEUROMAANI

Onko tämä kirjallisuutta?

44 HANNA KOPPELOMÄKI

Haastattelussa Aika Parantaa -verkoston kehittäjä

45 JUKKA SUURMÄKI

Alvin toiminnanjohtaja ja mielenterveysalan vahva toimija

50 KESÄMENOJA

Mukavia vinkkejä kesäsiin hetkiin ja visainen krypto

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo HELMI-lehdelle toimitusta postin toimitukseen, valtatiehen Pasilan Paikalle 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia: helmimielenterveys@helmi.fi

Päätoimittaja: Anu Mannikkaranta | Toimittaja, toimitusjohtaja: Anu Mannikkaranta | ISSN 1-0798-9038 ISSN 0798-9020 (Pääkirjoitus) ISSN 1140-6140 (Verkkolehti) | 22. vuosikerta | Päätoimittaja: Lönnberg Paineet Oy Helsinki | Ilmoitusmyynti: Marikka Penttäläinen, p. 044 716 8362, sähköposti: marikka.penttala@lo-nnberg.com.fi. Ilmoitusvälineet: T&T-System Oy, PL 75, 00901 Espoo, p. (09) 849 2076, faksi (09) 853 1073, sähköposti: oire@t&t.com, op@t&t.com, h | Käytännön kysymykset: Pasilan jäsenlehtien pihalla, kova-tarja@helmi.fi. | Tilauksista: Suomenetsä 30 euroa vuodessa (H sisältyy). Tilaukset: helmimielenterveys@helmi.fi tai (09) 8491 070

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtiä löydät KULTTI ry:n jäsenlehtiä, www.kultti.net

Helmi



30 vuotta mielenterveysväen asialla

SUOMALAISTEN mielenterveysyhdistysten historia on ollut mutkikas ja monipolvinen. Eteenpäin on kuitenkin menty ja saatu aikaan hyvää julkista keskustelua ja konkreettisia toimia sosiaalisten ja hoitoa koskevien epäkohtien korjaamisesta. Yksi ensimmäisistä aktivisteista, **Ilkka Taipale**, kiteytti jo 1980-luvulla tulevaisuuden vaihtoehdot muotoon "sorto, sekasorto, sosiaalipoliittikka". Toisin sanoen, yhteiskunnallinen sorto ja eriarvoisuus johtavat sekasortoon ja kapinaan, ellei epäkohtia korjata ajoissa sosiaalipoliittikan keinoin.

HELMIN VIIME VUONNA toteutettu jäsentutkimus toi näkyviin sen monin eri tavoin tapahtuvan sorman, jonka kohteeksi mielenterveyskuntoutujat ovat joutuneet. Juuri näinä aikoina näemme Tukholman lähiössä, millaiseen kapinaan ratkaisemattomat epäkohdat voivat johtaa. Samanlaisia purkauksia on toistuvasti nähty Pariisissa ja Lontoon köyhissä kaupunginosissa.

Suomessa on mahdollista saada epäkohdat korjattua rauhanomaisin keinoin. Suomi on voinut näyttää esimerkkiä muille Euroopan maille rakentavasta yhteistyöstä julkisen vallan ja ruohonjuuritason toimijoiden välillä.

TÄHÄN LEHTTEEN on juhlan kunniaksi haastateltu Helmin perustaja-puheenjohtajaa **Veikko Päiviötä**. Haastattelu kertoo niistä vaiheista ja ongelmista, joita on ollut ruohonjuuritason kansalaisliikkeen tiellä, mutta myös siitä, että alussa asetettuja tavoitteita on saavutettu. Helmin ensimmäisiä tavoitteita oli esimerkiksi päästä tasavertaisena samaan neuvottelupöytään muiden mielenterveysyhdistysten sekä mielenterveysalan ammattilisten järjestöjen kanssa. Tämä tavoite saavutettiin lopulta vuonna 2012, kun yhdistys hyväksyttiin mielenterveyspoolin jäseneksi.

HELMI ON NÄYTTÄNYT mielenterveysalalla esimerkkiä jo 30 vuoden ajan. Se on ollut osaltaan mukana viemässä tärkeää kehitystä eteenpäin. Saavutuksia ovat olleet muun muassa: Yhteiskunnallisen ilmapiirin muuttuminen psyykkisiä vaivoja kohtaan selvästi myönteisempään suuntaan, hoitokäytäntöjen kehittyminen potilasta enemmän arvostaviksi, pakon käytön vähentyminen hoidossa, palveluohjaustoiminnan käynnistyminen Suomessa ja dialogisuuteen perustuvan hoitomallin periaatteiden edistäminen.

MUTTA MAAILMA ei ole vielä valmis. Helmiä tarvitaan edelleen ja työtä on paljon. Edellä mainittuja kehityskulkuja pitää edelleen tukea, koska emme pidä nykytilannetta vielä riittävän hyvänä.

Erityisesti tarvitaan rakenteellisia sosiaalipoliittisia toimia, joilla mielenterveysväki nostetaan yhteiskunnan syrjästä takaisin tasavertaisiksi kansalaisiksi. Osatyökykyille tarvitaan mahdollisuuksia tehdä työtä ja saada palkkaa, jolla parantaa omaa elämänlaatua ja toteuttaa unelmia sekä tulevaisuudensuunnitelmia. Myös terveydellisistä syistä kokonaan työelämän ulkopuolella olevien elämäntilannetta ja taloudellista asemaa pitää parantaa, jotta elämän näköalat laajenevat. Minimieläke ei ole tarkoitettu koko elämän mittaiseksi toimeentuloksi.

HELMI RY ON KEHITTÄNYT ja kasvanut kolmen vuosikymmenen aikana merkittäväksi toimijaksi suomalaisessa järjestökentässä. Työmme jatkuu paremman ja ihmisläheisemmän maailman puolesta!

Juhlikaamme 30-vuotista Helmiä!

Olav Söderström ja Arto Mansikkavuori

Tue Helmin ruohonjuuritason toimintaa ja osallistu keräykseen! Voit lahjoittaa helposti tekstiviestillä. Lisätietoa lehden takakannessa.



Ihmisoikeuksien ja yhdenvertaisuuden mallimaa?

HELMI ry:n kevätkokous:

Laittomuudet saatava loppumaan asumisyksiköissä

HELMI ry:n kevätkokouksessa 21.5. kiinnitettiin huomiota itsemääräämisoikeuden rajoittamiseen asumispalveluyksiköissä. Valviran julkaisemaan selvityksen mukaan asumispalveluyksiköissä käytetään lakien, ohjeiden tai sopimusten vastaisia rajoittamistoimenpiteitä, joita ovat yleisimmin rauhoittavien lääkkeiden käyttö, aineiden ja esineiden haltuunotto, asiakkaiden huoneen tarkistaminen ja alkometrin käyttö.

Valviran raportista ilmenee, että asumisyksiköissä kansalaisten perusoikeuksia on rajattu järkyttävillä tavoilla. Asukkaalle tuleva posti avataan yhdessä vartijan kanssa, rahan käyttöä rajoitetaan, asumisoikeuden purku uhkaa kolmen varoituksen jälkeen ja kotilomia voidaan perua. Lisäksi tupakoinnin ja

herkkujen syönnin rajoittamista sekä viikkorahan pidättämistä käytetään rangaistusten muotona. Oman tietokoneen käyttö on kiellettyä, samoin kuin seurustelu tai seksuaalinen kanssakäyminen toisten asukkaiden kanssa.

Raportti kertoo, että lakien ja ohjeiden perusteella Suomi on ihmisoikeuksien ja yhdenvertaisuuden mallimaa, mutta konkreettinen tilanne kentällä on kuitenkin toinen.

HELMI ry on järkyttynyt että kuntoutujien perusoikeuksia loukataan systemaattisesti. HELMI on kuitenkin tyytyväinen, että Valvira on nostanut kissan pöydälle. Laittomat, ihmisoikeuksia polkevat teot on saatava loppumaan asumispalveluyksiköissä.

”Jotta tilanne saadaan parantumaan, on kuntoutujat otettava mukaan palveluiden ja hoidon kehittämiseen. Kuuntelemalla ja ymmärtämällä asiakasta vältetään rajoituksiin ja rankaisuihin johtavat käytännöt. Huolestuttavaa on, että yhä suurempia voittoja tavoittelevat ahneet yksityisyrietykset kurjistavat entisestään kuntoutujien olosuhteita. Hyvään hoivaan kuluu ammattitaitoinen ja riittävästi mitoitettu henkilökunta”, sanotaan kevätkokouksen julkilausumassa.

Valviran raportti: <http://www.valvira.fi/tietopankki/selvitykset/sosiaalihuolto>

Sosiologipäivillä sovittiin tutkimusyhteistyöstä

Helmin puheenjohtaja **Olli Stålström** osallistui Turussa pidetyille sosiologipäiville maaliskuussa. Hän piti Helmin jäsentutkimusta käsittelevän puheenvuoron työryhmässä, joka käsittelee hyvinvoinnin ja eriarvoisuuden mekanismeja. Työryhmää vetivät Itä-Suomen yliopiston sosiologian professori **Juho Saari** ja Soccan (Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus) tutkija **Maria Ohisalo**.

Stålström kertoi jäsentutkimuksessa selvinneen, että monet sosiaaliset ongelmat kasautuvat mielenterveysväen harteille. Tämä oli tutkimuksen tekijöille jonkinasteinen järkytys. Helmin jäsenet ovat kokeneet huomattavan paljon muu-

ta väestöä enemmän vaikeita ja haastavia elämäntapahtumia ja ongelmia. Helmin jäsenet olivat kokeneet jopa moninkertaisesti seuraavia elämäntilanteita: vakava onnettomuus, asunnottomuus, päihdeongelma, ongelmallinen avioero, väkivaltarikos, vaille tarvittavaa hoivaa jääminen, vakava fyysinen sairaus, pitkäaikainen työttömyys ja köyhyydessä eläminen.

Sosiologipäivien työryhmää kiinnosti suuresti juuri tämä erilaisten sosiaalipoliittisten ongelmien suuri kasautuminen niiden ihmisten harteille, joilla jo ennestäänkin on elämässään vaikeuksia. Todettiin, että on välttämätöntä tehdä lisätutkimusta asiasta.

Juho Saari ehdotti, että hän voisi teettää opinnäytetyönä Itä-Suomen yliopistossa tutkimuksia Helmin jäsenten kohtaamista sosiaalipoliittisista ongelmista. Erityisesti kiinnostaa miksi ja missä olosuhteissa Helmin jäsenet joutuvat pakkotoimien, (henkisen, hengellisen ja fyysisen) väkivallan ja syrjinnän kohteiksi. Helmin aktivistit ja henkilökunta voisivat osallistua tutkittavien rekrytointiin ja tutkimuksen tekemiseen samoilla tavoilla kuin aikaisemminkin. Juho Saaren kanssa sovittiin, että molemmat osapuolet tekevät taustaselvitystä ja suunnittelevat tutkimuskysymyksiä ja syventävät opinnäytetyöt aloitetaan syyslukukauden 2013 aikana.

Hannu Nissinen puhkaisee oviaukon
toimistohuoneesta käytävään 1985.



HELMI ry:n perustamisesta 30 vuotta

Näin kaikki alkoi

Maaliskuun 5. päivänä 1983 järjestettiin Helsingin nuorisotoimiston tiloissa, Porthaninkatu 2:ssa, Helsingin Mielenterveysyhdistys Helmin perustava kokous. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin **Veikko Päiviö** ja sihteeriksi **P. Saja** sekä pöytäkirjantarkastajiksi ja ääntenlaskijoiksi **H. Touru** ja **S. Kaarne**.

Asialistan kohta 5: Yleiskeskustelu mielenterveyden häiriöistä kärsivien asemasta. Runsaasti puheenvuoroja. Asioita: Asunto-ongelmat, huoltoviraston arvostelu toimintakeinojen osalta, sairauden hyväksikäyttö ja samaistuminen, perusturvallisuuden tarve ym. Kysyttiin myös kantaa pakkohoitoon. Ehdotettiin tukihenkilötoimintaa (esim. malliin AA tai SPR). Lisäksi päiväkeskuksen suuntaviivoja selvitettiin läsnäolijoille.

Kohta 6. Päätettiin Helmin perustamisesta ja hyväksyttiin yhdistykselle säännöt. Pidettiin 20 min. kahvitauko.

Kohta 7. Jäsenmaksut. Vuotuisjäsen 10 mk. Ainaisjäsen 150 mk. Yhteisöjäsen 300 mk. Kannatusjäsen 20 mk.

Kohta 8. Todettiin, että johtokunta laatii ensi tilassa toimintasuunnitelman.

Kohta 9. ja 10. Johtokuntaan valittiin seuraavat henkilöt (äänimäärät suluisa): Puheenjohtaja: Veikko Päiviö. Joh-

tokunnan varsinaiset jäsenet: **H. Nissinen** (17), **M. Kyrölahti** (16), **P. Saja** (15), **P. Saranen** (14), **S.-M. Kaarne** (14), **H. Touru** (13), **M. Blomstedt** (13), **A.-L. Syrjänen** (12). Varajäsenet: **R. Rannala**, **P. Rusi**, **V. Tammi**, **E. Boström**.

KOKOUKSIEN SARJA

Johtokunnan järjestäytymiskokous oli heti 9.3.1983, jossa päätettiin käytännön asioista, mm. toimintaohjelmaluonnoksen laatimisesta. Lisäksi käytiin keskustelua kerhotoiminnasta. 23.3. pidetyssä kokouksessa keskusteltiin mm. päiväkeskushakemuksesta, joka hyväksyttiin. Pöytäkirjasta selviää, että kerhotoiminta oli jo vilkasta. Kerhopäivät olivat tiistai, torstai ja uutena perjantai.

8.4. kokouksessa todettiin, että yhdistyksen jäsenmaksun oli maksanut 32 jäsentä. **Hannu Nissinen** valittiin ehdokkaaksi Helsingin kaupungin vammaisasiain neuvottelukuntaan. Helmin kerhot toimivat 31.5. asti Porthaninkatu 2:ssa, toistaiseksi ei tietoa saadaanko tilat jatkossa Siltasaarenkadulta.

3.5. Todettiin, että kerhojen uusi osoite 1.6. alkaen on Siltasaarenkatu 12 A 8. krs. Kerhot: Keskustelua oli myös kirjekerhosta.

5. maaliskuuta 1983 pidetyn HELMI ry:n perustamiskokouksen säännöissä lukee:

- Yhdistyksen **tarkoituksena** on:
 - koota yhteiseen järjestöön kaikki mielenterveyden häiriöistä ja sairauksista kärsivät henkilöt ja toimia heidän tukijärjestönään.
 - Saada mielenterveyden häiriöt samanarvoisiksi fyysisten sairauksien kanssa sekä hoito- että asennetasolla.
- Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys:
 - Pyrkii jäsentensä keskinäisen avun periaatteella löytämään ratkaisuja jäsentensä kaikkiin ongelmiin, kuten hoito-, asunto-, työ-, toimeentulo- eläke-, ihmissuhde- ja yksinäisyysongelmiin keskustelujen, opastuksen ja neuvonnan avulla.
 - Pyrkii vaikuttamaan viranomaisiin ja lainsäädäntöön mielenterveysongelmaisten hoito- ja elinolosuhteiden parantamiseksi siten, että yhteiskunta tuottaisi kaikki tarvittavat palvelut.

Yhdistyksen säännöissä on edelleen lähes samat kirjaukset **tarkoituksesta** ja **toiminnasta**.

Pasilan jäsentalo 1985.



Erkki Tuomioja Helmin vieraana 1986, oikealla Veikko Päiviö.



Päiväryhmän luova hetki 1986.



Iloa yhdessä -tapahtuma Espalla 1989.



Viiri Veikolle 1988.

TOIMINTA ALKAA MUOTOUTUA

Kokouspöytäkirja 6.5.1983 kertoo jo hyvin paljon asioista, joista tuli yhdistyksen toiminnan suuntaviivoja. Nämä olivat kaupunginhallitukselle jätetty päiväkeskushakemus, jäsenten esiintymisen tiedotusvälineissä ja järjestöllisen itsenäisyyden merkityksen korostaminen. Ihmisten välisten kontaktien edistämistä ja jonkinlaista "ystäväjärjestelmää" pohdittiin. Tämä voisi tapahtua esim. päiväkeskukseen perustettavan "päivystävän puhelimen" avulla. Myös elokuvakerhon perustamista esitettiin. Keskustelua oli myös simpukka-aiheisesta kaulariipuksesta, josta tulisi yhdistyksen symboli.

Kiinnostava asia oli se, että sosiaalipolitiikan laitokselle päätettiin ehdottaa opinnäytetyötä aiheesta psyyken sairaudet tai asuntotilanne. Päätettiin myös yleisötilaisuuksien järjestämisestä syksyllä.

LOPPUVUOTTA KOHTI TAHTI KIIHTYY

Elokuun ensimmäisessä kokouksessa todettiin, että jäsenmäärä oli noin 55 ja että terveyslautakunta oli perustanut työryhmän Pasilan puistotien talon käyttöä suunnittelemaan.

Kokouksia pidettiin tiiviiseen tahtiin ainakin kahdeksan kappaletta vuoden loppuun mennessä. Päätettiin aloittaa mm. lentopallon pelaaminen Kisahallissa. Todettiin, että Sonja Mäkinen on lahjoittanut yhdistykselle radion. Lisäksi lähetettiin avustushakemukset RAY:lle ja Mielenterveysseuralle. Ensimmäinen toiminnan tarpeita selvittänyt kyselytutkimus toteutettiin myös syksyn aikana.

Syksyn aikana valmisteltiin toimintasuunnitelmaa vuodelle 1984 ja sen laatimisesta lausuttiin kiitos Maria Vainiolle ja Leena Lohtanderille. Arja Alhoon oli oltu yhteydessä ja pyydetty

neuvoja ja apua RAY:n avustushakemuksen suhteen.

Lokakuun kokouksessa nousi esiin mm. itsemurhat Helsingissä tilastojen valossa sekä Kalle Achtén artikkeli Helsingin sanomissa, jonka mukaan Hesperian sairaala vastaanottaa noin viisi-henkeä päivässä. Johtokunta suunnitteli, että HELMI perustaisi SOS-tyyppisen päivystävän puhelimen, mutta ei ennen uusien tilojen saamista.

Joulukuun kokouskutsussa on teksti: "Kaupunginhallitus ei ole laittanut tikkoa ristiin 7.5.1984 päivätyn asuntokirjelmämme johdosta, eikä Kyläsaaren hoistisuojaakaan ole kaikille antaa edes kovalevyä. Osa viettää yönsä ahtauden vuoksi istuvillaan. Otamme mm. tähän kantaa."

Joulukuun kokouksen pöytäkirjassa päätettiin pitää joulujuhla 17.12. klo 13. Hyväksyttiin, että työryhmän ehdottama asuntokirjelmä lähetetään apulaiskaupunginjohtaja Heikki S. von Hertzenille ja edelleen sen ajan kovalle nimille kuten Jakob Södermanille, Matti Louekoskelle, Pirjo-Riitta Antvuorelle. Päätettiin tehdä myös lähetystövierailuja samoille tahoille



Musiikkiryhmä 1986.

Vierailulla Nikkilässä 1987.



Poimintoja alkuvuosien toimintakertomuksista

LISÄÄ ASUNTOJA!

Asuntokysymys oli keskeinen asia, jonka eteen yhdistys teki viranomaisiin kohdistuvaa painostusta. Toimintakertomuksessa todetaan, että viranomaiset liikkuvat kuin "täit tervassa". Kiireestä ei ole tietoa. Oli laskettu, että tarve on noin 1200 asuntoa tai asuntolapaikkaa. Helmin mukaan viranomaiset lähinnä näpertelevät asian tiimoilla. Yhdistys oli yhteydessä kaupunginhallitukseen, joka antoi merkityksellömän vastauksen. Sittem käännettiin Uudenmaan lääninhallituksen puoleen.

Tilannetta kuvaa hyvin toimintakertomuksen teksti: "Pursimiehenkadun asuntolasta häädettiin 51 miestä ja naista. Lääninhallitus oli näin päättänyt. Joukossa oli runsaasti psykepotilaita ja muita sairaita. Suoraan kadulle. Viranomaisten tyyppinen, täysin vastuuton norsunluutornissa tehty päätös."

KUNNOLLISTA RUOKAA!

Psykepotilaiden kehnosta ravitsemustilanteesta oli lähetetty kirjelmä kaupunginhallitukselle. "Tiedämme, että psykepotilaissa on runsaasti sellaisia, joitten ruokailu on puutteellista sairaudesta johtuen." Asiassa käännettiin myös ravitsemusterapeuttien yhdistyksen puoleen. Kun kirjelmä lähti lausuntokierrokselle, oli tämä asiantuntijalausunto sensuroitu pois. "Tapaus kuvaa tyyppillisen viranomais toiminnan tason. Tason, jonka kanssa potilasjärjestö joutuu miltei päivittäin kamppailemaan. Se on aivan uskomattoman matala taso", sanotaan vuoden 1984 toimintakertomuksessa.

SAIRAALAVÄKIVALTA

Kesäkuussa 1984 kerrottiin Helsingin Sanomissa miten potilaita oli pahoinpidelty Hesperian sairaalassa. HELMI selvittää asiaa ja sai tietää, että pahoin-

pitelyjä Hesperian sairaalassa kirjataan ainakin 70 vuosittain. Syyskuussa HELMI lähetti terveysvirastolle tiukkasanaisen vaatimuksen asian selvittämiseksi. "Vastauksessa kysymyksiin jätettiin suurimmaksi osaksi vastaamatta ja että virastoa eivät juuri mokomat pahoinpitelyt kiinnosta, eikä virasto tunne olevansa tilivelvollinen potilasjärjestöille mielisairaaloitten hoito-olosuhteista, jotka surkeudessaan etsivät vertaistaan." Tämän jälkeen yhdistys kääntyi välittömästi lääkintöhallituksen puoleen, jossa asiaa oli jo entuudestaan selvitetty Eduskunnan oikeusasiamiehen vaatimuksesta.

LÄÄKKEILLE VAIHTOEHTOJA

Terveysvirastolle lähetettiin 1.9.1984 esitys psykoterapian järjestämisestä lääkinnällisenä kuntoutuksena lain ja lääkintöhallituksen asiasta antamien ohjeiden mukaisesti. HELMI esitti, että psykoterapiaa on annettava tasavertaisesti muitten kuntoutusmuotojen kanssa. Tämä näkemys lääkehoidon vaihtoehtoista ja vapaaehtoisuudesta on ollut Helmin tavoitteena tästä lähtien. Helmin nykyisissä tavoitteissa lukee: "Ketään ei saa pakottaa tai painostaa lääkehoitoon. Lääkehoitoon suostumisen on aina oltava kuntoutujan oma valinta. Lääkehoidon vaihtoehtoja on kehitettävä."

EDUSKUNNASSA KUULTAVANA

1984 yhdistyksen edustajat kutsuttiin Eduskunnan perustuslakivaliokunnan kuultavaksi apulaisoikeusasiamiehen tarkastuskertomuksen johdosta. Tarkastus oli tehty vuonna 1981 Hesperian ja Nikkilän sairaaloihin. Toimintakertomuksessa todetaan: "Yhdistyksen edustajat lukivat ja jättivät varsin seikkaperäisen selvityksen valiokunnalle mielisairaanhoidopiiriin ankeista olois-

ta. Perustuslakivaliokunnan käsittelyyn on syytä suhtautua varsin toiveikkaasti."

JOHTO VASTUUSEEN

Toimintakertomuksessa korostetaan sitä, että yhdistyksen ryöpyttämä kritiikki hoitojärjestelmää kohtaan ei kohdistu suorittavaan henkilöstöön. Helmin mukaan "henkilöstö joutuu monasti työskentelemään olosuhteissa, jotka ovat aivan ylivoimaisen vaikeita." Syylliset löytyvät toimintakertomuksen mukaan vastuunalaisista viranomaisista, jotka ovat suhtautuneet kevyesti mielenterveyssektorin ongelmiin ja laiminlyöneet alan jatkuvan kehittämisen.

HEIKKOJEN JA VÄHÄOSAISTEN PUOLELLA

Vaikka toimintakertomus onkin varsin lohdutonta tekstiä, sieltä löytää kuitenkin joitakin positiivista tapahtumia. Myönteisenä asiana nähtiin Niemikotisäätiön toiminnan käynnistyminen vuonna 1983. "Säätiö on kaupungin oma avohoito- ja asuntolatoiminnan muoto, jolla yritetään korvata pahoin rämetettyä virallista psykiatrista sektoria." Myönteisenä nähtiin myös se, että yhdistys on saanut kaupungilta toimintaansa varten avustusta. Jäsenmäärä oli myös kasvussa. Vuoden 1984 lopussa jäsenmäärä oli 90.

Kuten näistä perustamisvuoden asiakirjoista huomaamme, yhdistyksen alku on ollut heti yhteiskunnallisesti erittäin aktiivinen. Yhdistys profiloitui voimakkaasti vähäosaisten ja sairaiden puolestapuhujana. Kolmekymmentä vuotta myöhemmin kannamme edelleen tätä yhteiskunnallisen vaikuttamistoiminnan ja sorrettujen vähemmistöjen puolustamisen perintöä.

Arto Mansikkavuori ja Juha Porkola
Kuvat: Helmin arkisto

HELMI ry:n perustaja-puheenjohtaja **Veikko Päiviö**:

Suuret asiat nostettava rohkeasti

Helmin nykyinen puheenjohtaja **Olli Stålström** tapasi yhdistyksen legendaarisen perustajahahmon **Veikko Päiviön**. Lounastapaaminen venyi yli kolmen tunnin syväasukellukseksi mielenterveysaktiivien syntyhetkiin. HELMI pitää edelleen lujasti kiinni syntyhetkensä missiosta ja kamppailee mielenterveysväen tasa-arvoisen kohtelun puolesta.

Veikko Päiviö oli HELMI ry:n ensimmäinen puheenjohtaja. Perustamisen jälkeen hän luotsasi yhdistystä kymmenen vuotta. Hänen panoksensa yhdistyksen rakentamisessa ja kasvussa on erittäin merkittävä. Nykyisenkaltaista Helmiä ei varmastikaan olisi ilman Veikon tarmoa.

”Keväällä Helmin arkistoja penkoessani minua innosti erityisesti Veikko Päiviön jämäkkä ja suorapuheinen kirjoitustyyl. Itsekin paljon julkisesti protestoineena aktivistina ihailen Veikko Päiviön räväkkää, suoraan epäkohtiin kohdistuvaa tyyliä, joka ei kuitenkaan sorru rusteettomiin yleistykseen sotealan työntekijöitä kohtaan. Jo pelkästään tästä syystä oli erittäin kiinnostavaa lähteä tapaamaan häntä”, toteaa Helmin nykyinen puheenjohtaja Olli Stålström.

Vanhjoja papereita lukiessaan Stålström huomasi Veikko Päiviön osan suunnata kritiikin kärjen yksilöiden sijasta todelliseen taustalla olevaan epäkohtaan: siihen piittaamattomuuteen, jolla vastuunalaiset virkamiehet ovat suhtautuneet mielenterveyssektorin ongelmiin ja laiminlyöneet alan jatkuvan kehittämisen.

HYVÄNTUULINEN TAPAAMINEN

Hämeenlinnalaisen ravintolan pöydässä istuva Päiviö on iästään huolimatta erittäin hyvinvoivan näköinen, pirteä ja hoikka. Yksi syy hyvinvointiin saattaa olla talvien viettäminen lämpimässä.

– En pärjää täällä kylmässä ja liukkaassa talvessa. Siksi asun talvisin Ka-

narian saarilla. Olisi mielenkiintoista perustaa palvelutaloja Kanarian saarille. Ei olisi lämmitysongelmia. Harvoin on niin kylmiä hetkiä, että tarvitsisi sähkölämmitystä. Yölämpö on 16 astetta joka yö! En usko että palvelutalo tulisi kalliimmaksi kuin Suomessakaan. Mutta Suomessa on vaikea saada aikaan muutoksia. Virkamiehet ajattelevat, että tehdään kuten ennenkin.

Veikko oli kiinnostunut jo varhain maailman parantamisesta ja oikeudenmukaisesta kohtelusta. Hänestä tuli nuorena ammattiyhdistysaktiivi ja hän toimi työnjohtajana hengenvaarallisia kemikaaleja tuottavassa liikkeessä.

ALKUVAIHE OLI JUMITTUNUT KAHVIKERHOILUKSI

Veikko kertoi oppineensa jo kauan siten, että painomuste on se, mitä virkakoneisto pelkää. Mutta vaikeuksia aiheutti myös omien joukkojen mieliala. Alkuvuosina mielenterveysväen asenteet olivat usein hyvin nöyristeleviä ja varovaisia. Alussa hänellä oli vain muutamia kuntoutujajäystäviä, jotka todella uskalsivat toimia.

Veikon mukaan alkuvuosina mielenterveysjärjestöjen liikehdintä oli varsin jumittunutta, eikä juuri muuta saatu aikaan kuin kahvikerhoja.

Veikko Päiviö jäi yhteiskunnallisen vaikuttamishalunsa kanssa aluksi melko yksin. Sitten selvisi mikä oli jumittanut. Paljastui, että eräs silloinen johtaja oli ohjannut rahat omalle tililleen.



– Kyllä ne meni käräjille nimikirjoitusten väärännöksestä. En tiedä PKE:n tilanteesta sen enempää sen jälkeen. En ollut kiinnostunut PKE:stä, jätin sen sitten ja keskityin Helmiin.

VALPPAUTTA TARVITAAN

Veikko Päiviön mukaan kaikissa organisaatioissa vaaditaan valppautta.

– Tällainen huijaus ei ole mitenkään harvinaista. Sitä voi sattua kaikissa organisaatioissa. Tilintarkastuskaan ei sitä kokonaan ratkaise, vaan kaikissa organisaatioissa vaaditaan silmälläpitoa ja valvontaa.

Veikko oli helpottunut, kun hän kuuli Helmin taloudenhoidon olevan



Veikko oli kiinnostunut jo varhain maailman parantamisesta ja oikeudenmukaisesta kohtelusta.

kunnossa ja valvonnan hyvin järjestetty. Hyvin hoidettu talous näkyy myös siinä, että Helmin avustuspotti on viime vuosina kasvanut tasaista tahtia ja mm. toimitilaa on voitu vuokrata lisää.

IRTI HÄPEÄLEIMASTA JA MATALASTA ITSETUNNOSTA

Veikko muistutti siitä, miten mielenterveyskuntoutujilla on perinteisesti ollut matala itsetunto ja he ovat hävenneet tilaansa ja pelkäävät tulla esiin vaatimukseensa. Hän muistutti, että ennen sotia tunnettiin vielä "seinähullun" käsite.

– Psykykinen sairaus puhkeaa noin parinkymmenen ikävuoden kynnyksellä. Psykiatrinen potilas kokee olevansa

ala-arvoinen ja hyljeksitty. Psykiatrian historiasta tunnetaan käsite seinähullu. Maataloissa skitsofreenit pantiin kiinni seinään ja sitä hävettiin, että meidän perheessä on tällainen. Sitä leimaa on vielä jäljellä ja nyt pelätään, että mielisairaat on väkivaltaisia. Se on aikamoinen pelko vaikka mielisairaat on keskimääräistä kiltimpiä.

Veikon mukaan on kuitenkin hieman päästy eteenpäin ja nyt jo hyväksytään masennus, että sellainenkin voi olla.

– Yksi keskeinen asia on biologiaan kuuluva pelko, väistetään vaaraa. Kun pelko kasvaa liian suureksi, alkaa sairastua. Kyllä muut vammat aletaan hyväksyä, psyykkistä sairautta vielä pelätään.

Ihminen luonnostaan pelkää sitä mitä ei tunne.

Alkuvaiheessa joillekin jäsenille oli alemmuudentunteen johdosta mahdoton ajatus, että me olisimme ansainneet RAY:n tukea.

– En sanoisi että kukaan vastusti aktiivisesti, mutta epäilyksiä oli niin suuri kun me ollaan tämmöisiä.

Pitää olla luotettava taho, joka tukee raha-anomuksia. Onneksi saimme tukea ja apua Suomen Mielenterveysseurasta. Teimme hakemuksen ja lähetin sen Vappu Taipaleelle kysyen voiko hän puoltaa



"kovakorvainen hallintokoneisto on saatava hereille, vaikka olemmekin kärpäsensurinaa viranomaisten korvissa"

HELMI hyväksyttiin mukaan pooliin viime vuonna. Veikko ilahtui tästä tiedosta silminnähdessä ja kertoi, että Helmin perustajien ensimmäinen tavoite 30 vuotta sitten oli päästä psykiatriyhdistyksen kanssa saman pöydän ääreen.

ROHKEITA TEKOJA TARVITAAN

Veikko kertoi kerran pysäyttäneensä maaherra **Södermanin** kadulla vastustaessaan köyhien ja kodittomien heittämistä ulos yömajoista. Hän kysyi maaherralta miten olisi jos siirrettäisiin Hesperian sosiaalihoitajat sosiaalitoimeen ja he saisivat heti tiedon asiakkaasta: onko paikka ja vuokra maksettu?

Heikko tiedon kulku ja eriytyneet rakenteet ovat Veikon mukaan ongelma. Hänen mukaansa esimerkiksi psykiatrisessa sairaalassa pitäisi olla sosiaalitoimen työntekijöitä. Heidän pitäisi seurata, että systeemi toimii. Muutenkin nykyjärjestelmässä on monia helposti korjattavia asioita.

– Palauttaisin esimerkiksi rahastajat busseihin ja ratikoihin, koska he pitivät järjestystä. Myös entisaikojen talonmiehet pitivät järjestystä, eikä ongelmia päässyt syntyään.

Veikko neuvoo Helmiä olemaan kannanotoissaan rohkea.

– Helmi ei saa pelätä suuria asioita. Ne pitää nostaa tapetille. Ei saa pelätä. Hyvä että istutte samassa pöydässä mielenterveysjohdon kanssa. Potilaiden pitää sanoa miten asioiden pitää olla.

ME VIELÄ NOUSEMME VUOSISATOJEN PIMEYDESTÄ!

Veikko Päiviön intoa muuttaa maailmaa kuvaa hyvin hänen loppupontensa Helmin vuoden 1984 toimintakertomuksessa, josta jyrisee maailmaa muuttava päätös: "Epätoivoon ei kuitenkaan ole varaa, vaan kovakorvainen hallintokoneisto on saatava hereille, vaikka olemmekin kärpäsensurinaa viranomaisten korvissa. Jos kuvittelevat meidän antavan periksi, niin erehtyvät. Me tulemme vuosisatojen pimeydestä nousemaan ja vaadimme itsellemme ihmisarvoa tasaveroisina Suomen kansalaisina".

*Teksti: Olli Stålström ja Arto Mansikkavuori
Kuvat: Tanja Talaskivi*

tällaista. Toinen luotettava taho oli **Arja Alho**. Rahanhakemisessa piti voittaa itsesyrjintä ja omaan tilaan kohdistuvat ennakkoluulot.

JÄRJESTÖKENTTÄ MUOTOUTUU

Ennen Helmin perustamista Suomessa toimi kolme keskeistä mielenterveysalan järjestöä: Suomen Mielenterveysseura, Psykiatrisesti Kuntoutettavien Etujärjestö PKE ja Mielenterveyden keskusliitto. PKE ja Mielenterveysseura tekivät tiivistä yhteistyötä Helsingissä ja lisälmissä syksyllä vuonna 1971 perustettu Mielenterveyden keskusliitto toimi pitkälti Helsingin ulkopuolella.

Pari vuotta mukana PKE:n toiminnassa ollut Veikko Päiviö alkoi luotsata PKE:stä irtaantunutta helsinkiläisten kuntoutujien ryhmää, joka halusi keskittyä erityisesti yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Tämä porukka ei halunnut olla pelkkä kahvikerho. HELMI syntyi vuonna 1983 tämän ryhmän ympärille. Yhdistyksen nimivalinta "mielenterveysyhdistys" pakotti Mielenterveysseuran nimeämään omat alueelliset yhdistykset seuroiksi.

– Mielenterveysseura oli perustanut kaikkialle Suomeen mielenterveysyhdistyksiä, mutta ei vielä Helsinkiin. Kun HELMI perustettiin, menttiin vähän Mielenterveysseuran reviirille, koska

me otimme tämän mielenterveysyhdistyksen nimen.

Nimivalinnasta johtunut sekaannus oli Veikon mukaan tahatonta.

– En lainkaan ajatellut että olimme astuneet heidän reviirilleen ja huomasin sen vasta jälkeenpäin. HELMI-lyhenteen keksi alkuaikojen aktivisti **Hannu Nisinen**.

Helmille oli luontevinta pysytellä Mielenterveysseuran, MTKL:n ja PKE:n ulkopuolella itsenäisenä toimijana. Toimintasuunnitelmassa vuodelta 1987 ilmenee myös suora maininta toiminnan erilaisuudesta. "Toiminnallisen erilaisuuden vuoksi HELMI ry ei ole liittynyt MTKL:n jäseneksi..." Suurin ero nähtiin siinä, että MTKL ei pitänyt painopisteenään yhteiskunnallista vaikuttamista vaan harrastus-, auttamis- ja virkistystoimintaa.

ENSIMMÄINEN TAVOITE SAAVUTETTU

Mielenterveysjärjestöt ja muut alan toimijat ovat viime vuosina löytäneet hedelmällisiä yhteistyön muotoja. Hyvä esimerkki tästä on euroopanlaajuisesti ainutlaatuinen Mielenterveyspooli, joka toimii koko kentän yhteistyöverkostona. Poolin tarkoituksena on mm. edistää kansalaisten mielenterveyttä ja kohentaa kuntoutujien ja heidän omaisten asemaa ja parantaa palveluja.



Psykologi **Sirkku Kivistö** kuului Helmin ensimmäisten toimintavuosien voimahahmoihin **Veikko Päiviön** ja voimiaan säästämättä toimintaa pyörittäneiden vapaaehtoisten ohella.

Sirkku Kivistö: Mukavinta oli yhdessä tekeminen

Helmin ensimmäinen palkallinen työntekijä psykologi **Sirkku Kivistö** saapuu juttutuokioon Helmin Pasilan toimitalolle Työterveyslaitokselta. Sirkku täytti huhtikuussa 70 vuotta ja jäi eläkkeelle jo viisi vuotta sitten, mutta työstä on hänellä vielä pari projektia. Kun ne on saatu päätökseen on aika jättää jäähyväiset pitkäaikaiselle työpaikalle. Se ei kuitenkaan merkitse, että Sirkku jättäytyisi toimettomaksi. Hän jatkaa toimintaansa Psykologien Sosiaalinen Vastuu ry:ssä, jonka johtokunnan jäsen ja rahastonhoitaja hän on.

Ennen Helmiin palkkaamista Sirkku toimi mm. Vantaalla terveystieteiden psykologina ja työjaksoja riitti myös Hesperian ja Rauhan sairaalassa. Kun Sirkku näki lehdestä ilmoituksen, jossa haettiin työntekijää HELMI ry:hyn, hän kiinnostui heti. Tuntui houkuttelevalta päästä tekemään järjestötyötä. Kun Helmin puheenjohtajan **Veikko Päiviön** tekemä haastattelu oli ohi, alkoi mielenkiintoinen ja työntäyteinen kolmen vuoden jakso Helmissä.

KALAKEITTO KÄRYSI HELLALLA

Sirkku oli ensimmäinen palkallinen työntekijä mielenterveyssektorilla, asia jota ihmeteltiin ulkomaiden sisärjestöjä myöten. Perustamisesta oli kulunut

kolme vuotta, kun Sirkku vuonna 1986 tuli mukaan Helmiin. Järjestön toimintaa pyöritti tuolloin noin kolmenkymmenen jäsenen aktiivijoukko, jäseniä oli yli sata. Työntekijän palkkaaminen tuli mahdolliseksi kun Helmi alkoi saada avustuksia toimintaansa. Sirkulle oli tärkeää vapaaehtoisten kanssa yhdessä toimiminen. Paperityöt Sirkku teki aamulla ennen kuin muu porukka alkoi saapua paikalle. Päivä kului sitten yhdessä asioita tuumaten ja hoitaen. Meno oli joskus melkoista tohinaa. Kerrankin kävi niin erään apulaiskaupunginjohtajan ollessa vierailulla, että huoneessa alkoi tuntua aikamoinen palaneen käry. No, kalakeittohan se kärysi hellalla. Hella oli kaiken tohinan keskellä jäänyt päälle.

Tuolloin toiminnassa mukana olleet ihmiset olivat useimmiten sairautensa vuoksi eläkkeelle joutuneita. Sirkku kertoo oppineensa, ettei kukaan jää eläkkeelle turhaan. Psykyen sairaudet eivät ole leikintekoa. Porukassa oli hyvä henki ja toisista pidettiin huolta. Kun joku alkoi oireilla, asiaan puututtiin ja autettiin hakemaan hoitoa. Hankaliltakaan tilanteilta ei vältytty. Helmissä oli periaatteena, että siellä ei hoideta sairaita vaan sairaanhoito kuuluu muille tahoille. Porukassa naurettiin, että Sirkku on

joukossa ainut terve, koska häntä ei ole diagnosoitu.

“ÄNKYRÄ”JÄRJESTÖSIKIN HAUKUTTIIN

Puheenjohtaja Veikko Päiviöllä oli näkemystä edunvalvonnasta. Hän veti jämäkästi Helmin linjaa. Kokoukset muiden mielenterveysjärjestöjen kanssa olivat joskus hankalia ja Helmiä nimiteltiinkin ”änkyrä”järjestöksi, kun se ajoi muita kovempaa linjaa eikä alistunut muiden pehmeämmille muotoiluille. Helmissä haluttiin olla itsenäisiä toimijoita.

Toiminnan laajetessa ja kun Raha-automaattiyhdistys alkoi antaa tukea, Helmiin palkattiin viisi uutta työntekijää. Jäsenmääräkin oli vuoteen 1990 mennessä kivunnut neljän ja viiden sadan välille. Psykepotilaita alettiin kutsua kuntoutujiksi. Sirkun siirtyessä Helmistä muihin tehtäviin, oli järjestön toiminnalle luotu jo hyvä pohja.

Psykologien Sosiaalinen Vastuu ry tekee mielenterveystyötä Libanonissa, mutta on siirtämässä työn painopistettä Suomeen. Sirkku kiinnostaa yhteistyö myös Helmin kanssa.

*Teksti: Seija Paakkunainen
Kuva: Tanja Talaskivi*



Uutta...

Helmin Itä

Helmin Itä-Helsingin jäsentalo aloitti toimintansa Kontulassa vuonna 2001 kahden ohjaajan voimin. Itse olin tuolloin vielä susirajan takana, joten olen haastatellut sellaisia jäseniä, jotka silloin kävivät jäsentalolla.

KONTULAN AIKA

Suurin osa jäsenistä muisteli, että Kontulan jäsentalo oli pieni ja kodikas. Sillälle pääsi vain ovikelloa soittamalla, sillä jäsentalo sijaitsi kerrostalon kivi-jalassa ja seutu oli tuolloin rauhatonta. Jäsentalon tilat käsittivät pari pienehköä huonetta.

Työntekijöinä toimivat jäsenoiminnanohjaaja ja palveluohjaaja. He vetivät kaikki ryhmät. Toiminta oli alusta lähtien taidepainotteista. Ohjaajalla saattoi olla samana päivänä kaksikin ryhmää. Luovan kirjoittamisen ohjaajaksi saatiin sitten ammattilainen eli dramaturgiksi opiskeleva **Okko Leo**. Kirjoittajilta ilmestyi vuonna 2004 antologia. Toinen kokoelma helmiläisten kirjoituksista julkaistiin 2006. Ensimmäinen tehtiin jäsentalolla monistamalla ja niittaamalla vihkoksi. Toinen antologia valmistettiin sitten kirjapainossa.

Seuraavaksi jäsenohjaajat aloittivat kuvataiteen piirissä. **Maria Santasalo** ja **Marja Suhonen** jatkavat edelleen.

Jäsenet, jotka asuivat Kontulassa olivat ahkeria jäsentalon käyttäjiä. Vuonna 2006 oli sitten hankittava suuremmat tilat.

SIILITIE 7 A HERTTONIEMESSÄ

Uusi jäsentalo löytyi Herttoniemestä Siilitieltä. Tiloissa oli toiminut rakennuksen valmistumisesta 1950-luvulta saakka kolme erillistä kauppaa, joissa myytiin maitoa, leipää, lihaa ja kalaa sekä siirtomaatavaroita. Koska ympäristössä oli paljon kaupungin vuokrataloja, joiden asukkaina oli levotonta nuorta väkeä, varustettiin kauppojen ikkunat kaltereilla. Kauppojen jälkeen tiloihin tuli vanhusten päivätoimintaa. Meille helmiläisille kalterit toimivat maamerkinä ja turvallisuustekijänä. Eräs vierailva psykiatri kyseli kauhistuneena, että emmekö ahdistuneet noista kaltereista. Yksimielinen vastaus kuului, että ei ollut tullut mielenviereenkään moinen.

Uusien tilojen myötä Itä-Helsingin jäsentalon toiminta lisääntyi. Työntekijöitäkin on kolmin kappalein. Jäsenoiminnanohjaaja, työtoiminnanohjaaja sekä kolmanneksi vakituisiksi saatu palveluohjaaja.

Siilitielle tuli lounasruokailu ihan pöytiin tarjoiltuna. Työtoiminnanohjaajan opastamana Siilitien keittiössä val-

mistettiin hyvää kotiruokaa. Luova kirjoittaminenkin sai toisen ryhmän. Koko ajan on ollut kirjoitusryhmiin enemmän halukkaita tulijoita kuin on voitu ottaa. Nykyinen ohjaajamme **Heidi** valmistui juuri toukokuun lopussa dramaturgiksi ja siitä haluamme hänelle toivottaa onnea ja menestystä.

Kuvataiteen puolella toiminta on jatkunut vilkkaana. Taidenäyttelyt kahdesti viikossa vaihtuvine näyttelyineen ovat houkuttaneet tekijöitä ammattilaisista uusiin harrastajiin. Kuvienteon ohella keskustelut ovat lainehtineet laidasta laitaan. Meissä kaikissa asustaa **Da Vinci** ja työt ovat kiehtovia mielenmuisia. Välillä on ollut ammatti-ihmisten vetämiä taidekursseja ja harjoittelijat ovat tuoneet oman osaamisensa meille jaettavaksi.

Liikuntaakaan ei ole unohdettu eikä laihdutustakaan. Meille helmiläisille useat lääkkeet aiheuttavat painonnousua enemmän kuin kukaan haluaisi. Välillä kurssitellaan ja muistutellaan mieliin kuinka voi syödä hyvää ruokaa lihomattakin. Lounasaterian tekeminen on antanut usealle jäsenelle työtä ja toimintaa ja totuttanut säännölliseen päivärutmiinkin.

Käsityöryhmä on vetänyt kävijöitä ja tekijöitä vuodesta toiseen. On tehty



...ja vanhaa

Helsingin jäsentalon historiaa kevyesti

mollamaijoja, tilkkutöitä ja vanhoista farkuista kasseja. Jotkut jäsenistä korjailevat vanhoja vaatteitaan tai tekevät ihan uusia. Työtoiminnanohjaajan laaja tietämys ja taito takaa sen, että saadaan aikaiseksi muutakin kuin "hiirelle takki". Useampi kuin yksi jäsen on oppinut kutomaan villasukkan kantapään. Käsityöryhmässä käy sellaisiakin, jotka eivät muuhun toimintaan osallistu. Perjantai-aamupäivä on heille viikon kohokohta.

Kankaanpainantaakin on opeteltu jo Kontulan ajoista lähtien. Joulukortit, pääsiäiskortit unohtamatta ystävänpäivä-kortteja on vuodesta toiseen tehty Siilitiellä.

Valokuvausta digitaalisesti on opeteltu ja syyskuussa 2011 oli kurssilaisilla viikon näyttely Kalasatamassa. *kuvaElma* onnistui sateisesta säästä huolimatta hyvin, sillä näyttelyyn tutustui yli sata kävijää. Kurssin piti ja näyttelyn ohjasi **Petra Piitulainen**.

Siilitiellä aloitti 2009 laulu- ja esiintymisryhmä. Joka vuotuisiksi esiintymisiksi on Helmin Närhillä (på svenska Helms Närhet) muodostunut jouluisin Tiernapojat ja Helmin päivän laulunäytelmä. Närhien maailmankiertuekin on aloitettu esiintymällä pari kertaa Haagan palvelutalossa. Ryhmään osallistuu

toistakymmentä laulajaa ja uusiakin otetaan ilomielin mukaan.

Kun toiminta Siilitiellä kasvoi ja tiloja uhkasi putkiremontti, piti kodikkaan ja ahtaanpuoleisen jäsentalon tilalle löytää uusi.

MÄENLASKIJANTIEN JÄSENTALO HERTSIKASSA

Uuden Itä-Helsingin jäsentalon löytäminen oli oikea onnenpotku persuuksille. Helsingin kaupunki oli jo heittänyt hanskat nurkkaan ja ilmoittanut, että väistötiloja ei nyt ole tarjolla. Sitteen saatiin tietää, että Mäenlaskijantie 4:ssä on syksystä saakka ollut tyhjänä tila, jossa toimi Herttoniemen neuvola. Tosi nopealla aikataululla saatiin paperit kuntoon ja tila vuokratuksi. Muutto Siilitieltä Mäenlaskijantielle hoitui niin, että jäsentalo idässä oli suljettuna vain yhden päivän. Uudessa jäsentalossa on enemmän tilaa ja keittiöremontin jälkeen saatiin ruokailukin toimimaan jo maaliskuun 23. päivä. Ruokasalin avasi **Ari** leikkaamalla punaisen nauhan. Saksia emme saaneet siihen hätään kultaista, mutta Fiskarsin keltaiset leikkasivat kyllä hyvin.

Ryhmät ovat toimineet koko kevään uusissa tiloissa. On musiikkihuone, jossa myös kirjoitellaan ja taideluokka

erikseen. Koko talon sydämenä toimii olohuone, jossa "pyöreän maton ritarit" kokoontuvat pohtimaan syntyjä syviä. Uudet tyylikkäätsä nojatuolit ovat hyvin suosittuja ja ei kannata poistua tuolista, sillä uusi ritari valloittaa sen oitis.

Vappu juhliittiin uusissa tiloissa serpentiinien, ilmapallojen ja siman ja munkkien voimin. Varsinaiset juhlat ja avajaiset vietettiin Mäenlaskijantiellä Helmin päivänä 7. toukokuuta. Noin kahdeksankymmentä kävijää ruokittiin ja kahvitettiin päivän aikana. Helmin Närhet esittivät näytelmän *Meksikon pikajuna* harjoittelija **Roopen** avustamana. Lisäksi ensiesityksensä sai uusi Närhien laulu. Kiertueteatterin näyttelijä **Mi Grönlund** esitti monologin *Norsunluunainen*. Juhlat sujuivat oikein hyvin ja Vuoden Helmeksi kruunattiin **Mimmi**.

Uusia ryhmiä on aloittanut jo toimintansa ja lisää saadaan, kun ehditään. Tässä tuli kerrottua Itä-Helsingin jäsentalon toiminnasta reilun vuosikymmenen ajalta. Paljon jäi kertomatta. Lopuksi haluan erikoisesti kiittää henkilökuntaa, joka mahdollistaa toiminnan jäsentaloilla.

Teksti: Eeva Helameri

Kuvat: Ami Ahonen, Arto Mansikkavuori ja Helmin arkisto