

Asenteista

Olen edelleen sitä mieltä, että hoitohenkilökunnan asenteet ovat niitä, joita pitää voida muuttaa. Muuten homma jää puuhasteluksi. Ei meillä osata hoitaa lapsuuden traumoja ja kaltoinkohtelusta tulleita ongelmia. Kun menet tai joudut hoitoon sinut leimataan ja sinua yritetään muuttaa. Yhtäkkiä sinä olet se, jossa on vikaa, kun et kestänyt. Kukaan ei myönnä, että sinulle on tehty pahaa ja että ei ole sinun syysi, että mielesi ei

kestä. Kukaan ei ole kiinnostunut sinun elämästäsi saati että saisit rauhassa työstää sitä turvallisessa ilmapiirissä. Turvallisuus tulee siitä, että kokee olevansa hyväksytty sellaisena kuin on tunteineen ja tarpeineen.

Olen tullut siihen tulokseen, että yhteiskunta ei kestä sitä, että se ei pysty huolehtimaan kansalaisistaan. Kun jotain tapahtuu ajatellaan usein, että se oli mieleltään sairas ihminen, joka sen teon teki.

Minulta on mennyt luottamus kokonaan mielenterveyspalveluihin enkä käytä niitä. En jaksakaan enää sitä, että en pysty suojelemaan itseäni ja pitämään puoliani hoitohenkilöstön loukkaavaa ja välinpitämätöntä käytöstä vastaan. Nuo tilanteet herättivät suunnatonta vihaa ja ei ole oikein, että lähimmät ihmiseni sitten saivat koko taakan kannettavakseen. Onneksi he jaksivat sillä muuten en olisi enää elossa. Kokemus on osoittanut, että elämä ilman mielenterveyspalveluita mahdollistaa ihmisarvoisemman elämän. Avun tarpeeni ei ole kadonnut, mutta kun ei saa sitä mitä tarvitsee on pärjättävä ilman. 35 vuotta potilasuraa saa riittävä.

Ulla Tiitu



Kuva: Mariella Järvisalo

Hullun mylly -palstalla julkaistaan mielipidekirjoituksia. Lähetä napakka tekstisi osoitteella: Helmi-lehti, PL 32, 00241 Helsinki tai sähköpostilla helmi@mielenterveysthelmi.fi.

Muista ilmoittaa meille myös nimesi ja yhteystietosi, vaikka mielipide olisikin tarkoitus julkaista nimimerkillä.

Upeat tupaantuliaiset Herttoniemessä



Helmin Itä-Helsingin jäsentalon tupaantuliaisia juhlittiin näyttävästi Helmi-päivänä 7.5. Ohjelmassa oli vauhdikas Helmin Närhet -ryhmän *Meksikon pikajuna* -esitys, Kansallisteatterin näyttelijä **Mi Grönlundin** monologi *Norsunluunainen* sekä tietysti kakkukahvit. Aurinkoinen ja lämmin sää houkutteli valoisalle jäsentalolle noin 80 juhluvierasta.

Helmi-päivän perinteeseen kuului myös vuoden helmiläisen äänestyksen tuloksen julkistaminen. Tällä kertaa kukkaseppeleen sai **Mirjam "Mimmu" Lind**. Työtoiminnassa aktiivisesti mukana ollut Mimmu on tuonut Itä-Helsingin jäsentalolle iloa, hyvää mieltä ja yhteisöllisyyttä jo usean vuoden ajan.



Helmin Närhet
– suoraan Villistä Idästä?

HELMI ry:n hallitus ja henkilökunta



HELMI ry:n hallitus. Ylärivissä vasemmalta: Juhani Ojala, Allan Wilen, Auli Ojala, Tuula Haglund, Anne Majuri ja Arja Pieviläinen. Alarivissä vasemmalta: Jaana Lindberg, Olli Stålström, Juha Porkola ja Eeva Helameri. Kuvasta puuttuu Heidi Skelemen-Leiponen. Kuvat: Tanja Talaskivi.



HELMI ry:n henkilökunta: (vasemmalta) Eetu Karppanen, Tiina Finnberg, Minna Papunen, Minna Jääskeläinen, Mari Säävälä, Tuula Aitto-oja, Anna-Mari Myöhänen ja Arto Mansikkavuori. Kuvasta puuttuu Mia Tervahauta.

Kesällä ja syksyllä – Juhan menovinkit

SENAATINTORILLA 13.–15.6.2013. Pohjois-Karjala tuo ilon Helsinkiin, maakuntajuhlille. Vapaa pääsy.

ESPAFOLK ma 17.6. klo 17–19 kansantanssi- ja kansanmusiikkiesityksiä Espan lavalla (Esplanadin puisto). Vapaa pääsy.

TAITEIDEN YÖ 22.8. klo 20 Seura-saareissa Antin aukiolla. Ja tietysti koko taiteiden yön tapahtumat. Vapaa pääsy.

THE TALL SHIPS RACES HELSINKI 2013. Tapahtuma-aika 17.07.–20.07.2013.

The Tall Ships Races Helsinki 2013 -purjehduskilpailuun osallistuu noin 100 alusta, mukanaan noin 3 000 nuorta purjehtijaa.

Suurten purjelaivojen kilpailu järjestetään Itämerellä joka neljäs vuosi, ja Helsingin lisäksi kisaa isännöivät tänä vuonna Aarhus Tanskassa, Riika Latviassa ja Szczecin Puolassa. Edellisen kerran Helsinki oli isäntäkaupunkina vuonna 2000. Kilpailun taustalla on Sail Training International, joka on kansainvälinen

voittoa tavoittelematon järjestö.

Tapahtuma-alue Hietalahden, Hietalahden telakan, Jätkäsaaren ja Sinebrychoffin puiston alueella.

Vapaa pääsy. Ohjelmaa päivittäin klo 10–22.

HARAKAN LUONTOKESKUS on avoinna 2.5.–30.9.2013 klo 10–17, lauantaisin suljettu.

Yhteysvene lähtee Ullanlinnan laiturilta kahvila Ursulan vierestä, Iso Puistotien eteläpää. Edestakaisen matkan hinta on aikuisilta 4 euroa ja lapsilta (4–16 v.) sekä eläkeläisiltä 2 euroa.

NÄYTTELYT: Visa Hietalahden valokuvia vedenalaisesta Itämerestä, kašemattikellari III.

Akvaariotalon murtovesiakvaarioissa on esillä levävyöhykkeiden elämää – kaloja, leviä, äyriäisiä ja muita eliöitä. Suomenlahden kalat esitellään myös oikeankokoisina näköismalleina.

Rantakatoksessa Harakan historiasta ja luonnosta kertova näyttely. Saares-

sa kiertää energialuontopolku, jonka varrella vierailijat voivat tutustua kiinteistökohtaisiin uusiutuvan energian ja energiatehokkuuden ratkaisuihin.

SIPOONKORVEN KANSALLISPUISTO

Sipoonkorven alue on yksi harvoista suurista yhtenäisistä metsäalueista pääkaupunkiseudun lähellä. Sipoonkorven kansallispuisto tarjoaa elinpaikan lähes kahdeksallekymmenelle uhanalaiselle ja silmälläpidettävälle lajille. Siellä on myös monipuoliset ulkoilumaastot, jotka houkuttelevat virkistäytymään. Byabäckenin jokilaakson perinnemaisemat ja niitä ympäröivät metsät sijaitsevat Sipoonkorven pohjoisosassa. Alueella on mm. mahdollisuus tutustua luontopolkuun perintekäässä uusmaalaisissa maaseutumaisemassa.

Tämän sivun osoite on www.luontoon.fi/sipoonkorpi

Juha Porkola

HELMI ry:n jäsentalot ja yhteystiedot

etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi

PASILAN JÄSENTALO

HELMI ry:n Pasilan jäsentalo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–16 ja viikonloppuisin klo 11–14.30. Lounas arkisin klo 11.30–12.15 ja la&su klo 12.15–13.

Jäsentoiminnanohjaajina Pasilan talolla toimivat Anna-Mari Myöhänen ja Mia Tervahauta (yhteystiedot ohessa).

Löydät jäsentalolle helposti raitiovaunuilla 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllikinportin pysäkillä.



ITÄ-HELSINGIN JÄSENTALO

HELMI ry:n Itä-Helsingin jäsentalo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä (yhteystiedot ohessa).

Herttoniemen metroasemalta nopein kävelyreitti on, kun jatkat linja-autojen luota Hähtömäentietä oikealle ja käännyt talojen 16 ja 18 välistä kävelytielle ja kävelytien päästä vasemmalle Mäenlaskijantielle. Jäsentalo sijaitsee vaaleansinisessä matalammassa rakennuksessa kerrostalon edessä. Nouse mäki talon vasemmalta puolelta tai portaat talon oikealta puolelta. Sisäänkäynti talon "takana".

Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki
helmi@mielenterveyshelmi.fi
Puhelinvaihe: (09) 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi

PASILAN JÄSENTALO

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja
p. 0400 327 649

Minna Jääskeläinen, järjestösihteeri
p. (09) 8689 0723, 040 557 6228

Mia Tervahauta
jäsenoiminnanohjaaja,
keittiötoiminnan vastaava
p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

Anna-Mari Myöhänen
jäsenoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

Tiina Finnberg, palveluohjaaja
p. (09) 8689 0732, 040 545 1679

Vapaaehtoistyön ohjaaja
Eetu Karppanen (Kuunteleva Puhelin)
p. (09) 8689 0725, 044 777 4998

ITÄ-HELSINGIN JÄSENTALO

Tuula Aitto-oja, työtoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0741, 040 755 0607

Mari Säävälä
jäsenoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0740, 040 541 0317

Minna Papunen
Palveluohjaaja
p. (09) 8689 0742, 0400 528 661

Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa.
- tilata Helmi-lehden 30 euroa/vuosi.
- saada lisätietoja HELMI ry:stä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.
- Haluan saada tietoa Helmin tapahtumista sähköpostitse.

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____ 20 ____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä web-liittymislomakkeella www.mielenterveyshelmi.fi



Liikuntaryhmät

Liikuntaryhmiä käynnistyy syksyn aikana taas monta ja kirjo on monipuolinen. Seuraa tarkempaa ilmoittelua yhdistyksen kotisivuilta (tapahtumakalenteri) ja Helmi-talojen ilmoitustauluilta. Ryhmistä tiedotetaan sitä mukaa kun ne varmistuvat.

Liikuntaryhmiin ilmoittautumiset alkavat porrastetusti viikosta 32 alkaen – varmistathan kunkin liikuntaryhmän ilmoittautumisaikataulun heinäkuun aikana em. palkoista.

Tällä hetkellä ainoa varmistunut liikuntaryhmä on keilaus. Keilat kaatuvat taas Talin keilahallilla keskiviikkoisin klo 14–15, ryhmä alkaa 7.8. Keilaryhmään ilmoittautumiset Anna-Marille Pasilan jäsentalolle kesäkuun aikana, paikkoja voi kysellä myös 5.8. alkavasta viikosta eteenpäin. Keilailun hinta 50 € / kausi (+ mahd. keilakenkien vuokra keilahallilta).

Robin Hood kesäteatterissa

Helmi-taloilla on vielä jäljellä muutamia edullisia lippuja Suomenlinnan kesäteatterin *Robin Hood ryövärin rakkaustarina* -näytökseen! Lippuja on torstain 4.7. klo 19 näytökseen.

Suomenlinnan kesäteatterissa nähdään tuore tulkinta lainsuojattomasta Robin Hoodista. Siinä Robin ryöstää rikkailta muttei annakaan köyhille vaan pitää rikkaudet itsellään.

Marion-neidon tehtäväksi jää puolestaa köyhiä ja opettaa Robinille suvaitsevaisuutta ja helkomman puolestamista. Robinin olisi kuunneltava sydäntään jos maa aiotaan pelastaa. Robin ei kuitenkaan ole helposti vakuutettavissa ja hän joutuu oppimaan monta läksyä ennen kuin rakkaus murtaa kovan ulkokuoren.

Lipun omavastuu jäsenille 15 € (norm. 28 €). Lippuja vielä muutamia jäljellä lehden painoon mennessä ja ne ovat lunastettavissa Anna-Marilta Pasilasta tai Marilta Herttoniemestä. Ei ennakkovarauksia.

Kesä Helmi-taloilla

Pasilan ja Herttoniemen Helmi-talojen ryhmät jäävät kesätauolle juhannukseen mennessä – poikkeuksena Pasilan levyraati, jossa upeat kappaleet kajahtavat vielä to 27.6. klo 14.

Pasilan Helmi-talo on avoinna koko kesän. Talo on avoinna kesällä 20.6.–31.7. joka päivä arkisin klo 9 ja viikonloppuisin klo 10 alkaen. Arkisin talo on avoinna ainakin klo 15 asti. Viikonloppuisin sulkemisaika riippuu jäsenpöytäjästä. Talolle voi aina soittaa ja kysellä jäsenpöytäjäältä päivän aikaluuista, puhelinnumero on (09) 8689 0731. Kesän ohjelmaan kuuluu mukavaa ja rentoa yhdessäoloa ja esim. grillaus. Lisäksi on mahdollisuus tehdä vaikkapa yhteisiä torikäyntejä jäätelön ja

kahvittelun merkeissä. Retkistä päätetään yhdessä.

Juhannusviikonloppuna pe 21.6. – su 23.6. Pasilan Helmi-talo on avoinna klo 10–16. Tervetuloa viettämään keskikesän juhlaa Pasilaan!

Pasilan lounaskeittiö on kesätauolla 20.6. – 31.7. Lounas on normaalisti tarjolla taas elokuun alusta alkaen.

Herttoniemen Helmi-talo on kiinni kolme viikkoa ajalla 15.7. – 4.8. Kävijät voivat viettää nämä heinäkuun kuumat viikot valkkapa Pasilan talolla.

Ryhmät käynnistyvät taas pikkujuljaa elo-syyskuun aikana. Syksyn toiminnasta tiedotetaan jäsenkirjeessä elokuussa. Verkkosivuja kannattaa myös seurata.

Café Pasilan Helmi

Perjantai- ja kahvila Café Pasilan Helmi on avoinna läpi kesän klo 16–19. Juhannusaattona kahvila on kiinni. Juhannuksesta elokuun alkuun kahvila toimii normaalia pienimuotoisemmin ja talukoivoimin. Tervetuloa viettämään mukavia hetkiä kahvikupposen ja leivonnaisten ääreen Helmi-talolle Pasilaan. Café Pasilan Helmi on avoinna kaikille! (Osioite: Pasilan puistotie 7)

Café
Pasilan Helmi

Juhan kesäkurpitsapaistos

- 1 1/2 dl basmatiriisiä (uuninkestävän vuoan pohjalle)
- 2–3 tomaattia
- 1 sipuli
- 1 kesäkurpitsa, pilkotaan parin cm:n viipaleiksi, mausteeksi vaikka rouhittua mustapippuria tai yrttimaustetta
- 1/2 Koskenlaskija-sulatejuustoa (viherpippuri)
- 2 1/2 dl ruokakermaa
- 1/2 dl maitoa
- 225 asteiseen uuniin, paista n. 20 minuuttia
- Ota hetkiksi pois uunista ja lisää päälle
- 1 paketti pekonia (leikkaa saksilla viipaleet kolmeen osaan) takaisin uuniin vielä 20–25 minuutiksi.
- Se on siinä!

Kuunteleva puhelin päivystää
Perjantaisin 16–20
Lauantaisin ja sunnuntaisin 12–16
p. (09) 8689 0727



kuunteleva
puhelin