

Helmi

HELMI.

N:O 2 1991



Helmi-lehti 20 vuotta!





HELMI-LEHTI 20 VUOTTA

Muistoja Helmi-lehden vaiheista neljän eri-ikäisen vuosikerän kautta. **SIVU 6-7**

RESEPTIT KÖYHYEDEN POISTOON

Köyhyystutkija Heikki Hiilamo hahmottelee kirjassaan keinoja hyvinvointivaltion pelastamiseen. **SIVU 8-9**

UUDET ITKUVIRRET



Ikivanha rituaalirunous, jolla ilmaistaan murhetta ja muita voimakkaita tunteita, toimii nykypäivässäkin. **SIVU 20**

MURHEITA KANSANLAULUISSA

Entisaikaan tunteita purettiin huolilauluilla yksin luonnon keskellä. **SIVU 21**



KAKSI KIRJAA IHMI- SYYDEN YTIMESSÄ

Kyky eläytyä ihmiseen yksilönä on teemana kahdessa uutuuskirjassa. Saanko olla totta -kirjan tekijä Olli Stålström kertoo taustoista. **SIVU 18-19**

KOHTUULLINEN ELÄMÄ

Kirkon sosiaalifoorumin kannanotto tarkastelee yhteiskuntaa oikeudenmukaisuuden ja kohtuullisuuden näkökulmasta. **SIVU 13**

HELMI-PÄIVÄN JUHLAHUMUA



Perinteinen Helmi-päivän juhla veti Pasilaan tuvan täyteen. Ohjelmasta vastasi Helmin Närhet. Vuoden helmiläiseksi kukitettiin Marja Suhonen. **SIVU 16-17**

HULLUUTTA NÄYTTÄMÖLLÄ

Kansallisteatterin Valpurinyö ja Viirus-teatterin Aurora Helsinki käsittelevät hulluutta ja yhteiskunnan sairautta. **SIVU 23**

vakituiset

PUHEENJOHTAJALTA	3
KOLUMNI: KÖYHYYS EI OLE OMA SYY	4
UUTISIA	5
SIELUN HELMIÄ	24
HULLUN MYLLY - MIELIPITEITÄ	26
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	27

SKITSOFRENIAA SAIRASTAVILLE YHDISTYS **SIVU 10**

TAIDETTA TUKIYHDISTYS MAJAKASSA **SIVU 11**

VANTAALLE OMA LATURI **SIVU 12**

HELMI-INFO
1/91



20 vuotta Helmi-lehteä!

Tässä numerossa juhlimaan Helmi-lehden pyöreitä synttäreitä. Ensimmäinen virallinen Helmi-lehti on ilmestynyt kesällä 1991. Tämän ensimmäisen numeron kanssi komeileekin tämän lehden etusivulla. Takakansi on myös kopioitu suoraan 20 vuoden takaisesta numerosta. Lehden epälooginen numerointi 2/1991 herätti kummastusta, kunnes löysimme arkistosta oheisen Helmi-infon ja Helmi-lehden välimuodon. Se on numeroitu 1/1991. Tämä leikkaa-liimaa-tekniikalla toteutettu lehti on monistetta näyttävämpi, sillä se on painettu kiiltävälle paperille lehtipainossa. Helmi-info sisälsi pääosin ajankohtaistietoa yhdistyksen toiminnasta.

Mukavia lukuhetkiä juhlahlehden parissa!

Tule tekemään lehteä!

Helmi-lehti syntyy jäsenten voimin lehtityöpajassa. Se koostuu joka toinen tiistai klo 12.30 Pasilan jäsentalolla. Lehtityöpaja palaa kesätuolta 16.8. Toimintaan voi osallistua myös sähköpostilla. Tervetuloa mukaan! Lisätietoa saat järjestösihteeri Minna Jääskeläiseltä 040 5576228.

Rempasta toiseen

Helmin kevätkokouksen jälkeen tahtoo ajatus vielä olla menneeseen väritynyt. Tähän sääntöjen määräämään tilikokoukseen osallistui ilahduttavan monta uutta jäsentä. Tilaisuus sujui aktiivisesti ja hyvässä hengessä. Hyvin valmisteltuja asioita on helppo käsitellä.

Helmissä on tehty viime aikoina remppaa aika lailla ja monestakin näkökulmasta. Iso remppa on luonnollisesti Pasilan toimitalon kunnostus, jossa on jo vähän peruskorjauksenkin aineksia mukana. Mutta onneksi se on sujunut hyvin ja voisi sanoa että loppusuora on alkamassa.

Kun yhdestä remontista selvittää, seuraava alkaa. Saimme joku aika sitten tiedon, että Siilitien jäsentalon kiinteistössä tehdään putkisaneeraus vuoden 2012 aikana. Toiminta siirtyy töiden ajaksi väliaikaistiloihin. Pasilan tilanteeseen verrattuna tämä remppa ja evakkoretki tulee vähän niin kuin puun takaa. Siilitien toiminnalle tästä yllätyksestä aiheutuu luonnollisesti vähän harmia ja häiriötä. Vastaavista näistä haasteista on kuitenkin Helmissä aina selvitty – yhteisvoimin jäsenten ja henkilökunnan kanssa. Ja näistä muutoksista saattaa hyvällä tuurilla tietysti myös itää jotakin uuden alkua.

Eräänlaiseksi rempaksi voisi luonnehtia myös Helmin toiminnan rahoituksen uudelleen järjestelyjä rahoittajien, lähinnä RAY:n toteuttamana. Lopputuloksena siinäkin remontissa asui uuden alku. Uudistuksessa nimittäin Siilitien ja Pasilan toimipisteiden toimintojen rahoitus selkiytyi. Lisäksi palveluohjauksen asema vahvistui hovikelpoiseksi ja se vakiintui näin keskeiseksi toiminnan peruspilariksi. Samalla Helmissä vuosien ruohonjuuritason tiedon, taidon ja kokemuksen myötä kehitetty kolmeen perustoimintaan perustuva ja konkreettisesti esitetty toimintamalli sai hyväksymisensä.

Myös henkilöstössä tapahtuneita muutoksia voisi luonnehtia jonkinlaiseksi rempaksi. Sen seurauksena henkilököhtainen erityisosaaminen ja toiveet on voitu toteuttaa paremmin kuin koskaan aikaisemmin. Saman painoarvon remppa on tapahtunut jäsenten työpajatoiminnassa, joka kokeilujakson jälkeen jäänee pysyväksi.

Helmi-lehden viimevuotinen ulkoasur remontti muutti samalla enemmänkin tätä lehteä. Nyt 20-vuotispäiviään viettää täysiverinen mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti. Siitä voivat kaikki helmiläiset hyvällä syyllä olla ylpeitä.

Ja lisää remppaa on odotettavissa. Mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat lisää matalan kynnyksen paikkoja. Tarve on kasvava. Meillä on hyvä malli ja hyviä kokemuksia sen toimivuudesta. Meillä on myös halu viedä tätä jäsentalosaamista yhä useamman kuntoutujan ulottuville helpottamaan arjessa elämistä. Kolmatta Helmi-jäsentaloa suunnitellaan parhailaan Järvenpäähän ja paikallisten toimijoiden kanssa on aloitettu yhteistyöneuvotteluja. Toivotavasti myös hankkeen rahoitus varmistuu pian.

Muutto jälleen omiin tiloihin ja toiminnan käynnistymiseen tahtoo viedä ajatuksia loppukesään ja syksyyn, vaikka kesäkin on vasta portilla.

Painetaan siis vähän jarrua ja nautitaan kauan odotetusta ihanasta kesästä, olipa se sitten sateinen tai kuuma. Liikutaan ja rentoudutaan. Kysytään ja kuunnellaan mitä läheisille kuuluu, annetaan heille aikaa ja myötätuntoa. Kerätään voimia ja ajatuksia tulevaa varten.

Aurinkoisia päiviä koko kesäksi!



HELMI ry:n toimintaa tukevat
RAY ja Helsingin kaupunki

Juhani Ojala
puheenjohtaja
HELMI ry



Köyhyys ei ole oma syy

Eduskuntavaalikampanjoissa korostui lopulta yllättävänkin voimakkaasti köyhyyteen ja eriarvoistumiseen liittyvät asiat. Kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ihmisten taloudellisen tilanteen parantaminen on ollut myös yksi hallitustunnustelujen tärkeistä teemoista. Toivottavasti asiaa tärkeänä pitävät puolueet pysyvät tiukkana ja perusturvaa myös pikaisesti nostetaan ja rikkaiden verotusta kiristetään.

Toisaalta odotan kauhulla sitä hetkeä, kun uudistukseen liittyvää muutaman sadan miljoonan euron hintalappua aletaan kauhustella poliittisissa keskusteluissa. Näen silmissäni jo tv-kameran edessä esiintyvän valtionvarainministeriön virkamiehen, jonka otsalla syvät huolirypyt ja kasvoilla ylivakava ilme. Aivan kuin joku olisi tekemässä hänelle jotain pahaa.

– Tilanne on nyt vakava... globaalien talouden merkit ovat uhkaavat... Meidän on toimittava vastuullisesti ja huolehdittava kansantaloutemme kilpailukyvästä. Vaihtoehtoja ei ole. Kestävyyssvaje on saatava korjattua, eikä näin mittaviin menolisäyksiin ole yksinkertaisesti nyt varaa. Bla bla bla...

Näitä puheenvuoroja tullaan esittämään varmasti julkisuudessa moneen kertaan lähiviikkoina. Poliittisilla päättäjillä tulee kuitenkin olla kykyä nähdä näiden uhkailujen taakse. Köyhien tilanteen parantaminen maksaa, mutta uudistusten hyödyt tulevat valtion kassaan vielä moninkertaisesti takaisin. Nykyistä oikeidenmukaisempi tulonjako ja tuloerojen pienentäminen mm. kaventaisi yhteiskuntaluokkien välisiä terveyseroja. Köyhä on tutkimusten mukaan myös kipeä useammin kuin hyvin toimeentuleva.

Entä sitten köyhyyteen ajautumisen syyt. Vaimoni kauhisteli uusimmassa Anna-lehdessä julkaistua näyttelijä **Miia Nuutilan** haastattelua. Jutussa Nuutila toteaa, ettei hän usko köyhyyteen. Hän uskoo, että itseään köyhänä pitävä haluaakin olla köyhä. Nuutilan mielestä elämältä saa mitä tilaa ja että uhri pysyy uhrina ja ruikuttaja ruikuttajana. Voi pyhät pyssyt! Miten esimerkiksi 25-vuotiaana kesken opintojen äkillisesti psyykkisesti sairastunut ja työkyvyttömyyseläkkeelle muutaman vuoden kuluttua kirjoitettu kansalainen voisi tuosta vain päättää lopettaa köyhistelyn. Nuutilan mielestä myönteisiä asioita al-

kaa ilmaantua elämään kun vain antaa enemmän tilaa plusmerkkisille asioille. Näin on varmaan teletappimaassa, mutta ei valitettavasti oikeassa elämässä.

Suomesta löytyy lukemattoman monta tarinaa, joissa elämäntilanne on yllättäen muuttunut ja tulevaisuuden mahdollisuudet kohtuulliseen toimeentuloon ovatkin yhtäkkiä romahtaneet. Täysin ilman omaa syytä. Monet lapset myös tutkimusten mukaan perivät köyhyyden ja huono-osaisuuden. Vuonna 2008 yli 150 000 lasta asui köyhässä perheessä.

Yhteiskunnan toimenpiteillä voidaan luoda mahdollisuuksia ja toivoa paremmasta huomisesta. Sivistyneen ja rikkaan kansakunnan moraalinen velvollisuus on tasata hyvinvointieroja. Se ei ole joidenkin siivellä elättämistä vaan ihmisyypiden ilmenemisen yksi hienoimmista muodoista. Kuka tahansa meistä voi yllättäen menettää työkykynsä ja mahdollisuudet itsensä tai perheensä elättämiseen. Sellaista elämän yllätystä voisi jokaisen hyvin toimeentulevan, myös näyttelijä Nuutilan, olla tarpeen mieltä. Varsinkin siinä vaiheessa jos ei oikein usko köyhyyteen.

Arto Mansikkavuori
Toiminnanjohtaja
Mielenterveysyhdistys HELMI ry



HELMI ry suunnittelee kolmatta jäsentaloa Järvenpään

HELMI ry on jättänyt toukokuussa Raha-automaattiyhdistykselle projektivastuushakemuksen jäsentalon avaamiseksi Järvenpään. Kolmivuotisen projektin on tarkoitus käynnistyä vuoden 2012 alusta. Järvenpään jäsentalo rakentuu Helmin kehittämän jäsentalokonseptin varaan.

Projektissa hyödynnetään yhdistyksen vahvaa osaamista vastaavan toiminnan käynnistämistä, ylläpitämisestä ja kehittämisestä. Jäsentalokonsepti on syntynyt kymmenen vuoden käytännön työn myötä Helmin Itä-Helsingin jäsentaloprojektissa. Helmin Itä-Helsingin jäsentalo sai vuodelle 2011 RAY:ltä täyden rahoituksen ensimmäistä kertaa. Konsepti perustuu yhteisöllisyyteen, joka rakentuu aktiivisen jäsentoiminnan, työtoiminnan ja yksilöllisen palveluohjauksen varaan. Jäsentalon työvoimatarve on kolme henkilöä.

Keski-Uusimaa on valikoitunut uuden jäsentalon perustamispaikaksi, koska alueelta puuttuu päivittäin avoinna oleva mielenterveysväen matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Mielenterveysalan toimijoita alueelta löytyy kuitenkin useita. Lisäksi alueella sijaitsee Kellokosken sairaala, joka on suomen suurin psykiatrisen sairaala. Helmin jäseniä Keski-Uudellamaalla on jo valmiiksi muutamia kymmeniä.

Jäsentalolle etsitään tiloja aivan Järvenpään keskustasta, jotta sinne olisi mahdollisimman helppo tulla junalla tai bussilla myös ympäristökunnista. Jäsentalon välittömässä läheisyydessä asuu yli 30 000 ihmistä. Jäsentalo-projektin tarkoituksena on luoda alueelle vireä mielenterveysväen yhteisö, joka tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuksia kehittää itseään ja löytää polkuja eteenpäin.

Hankkeelle etsitään parhaillaan yhteistyökumppaneita ja elokuussa on tarkoitus pitää alueen mielenterveys toimijoiden kanssa yhteispalaveri. HELMI haluaa toteuttaa hankkeen alueellisen toiminnan ehdoilla. Päätavoitteena on, että Järvenpään syntyy aktiivinen mielenterveysväen avoin kokoontumispaikka, joka kokoo sekä kuntoutujia päivittäiseen toimintaan että alan järjestöjä ja toimijoita yhteen.

Lisätietoa hankkeesta antaa toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuori**, arto.mansikkavuori(at)mielenterveys-helmi.fi

Sosiaalibarometri 2011 järjestöjen ja kuntoutujien kannalta

Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto (STKL) julkisti huh-tikuussa vuosittaisen ajankohtaisselvityksen kansalaisten hyvinvoinnin ja palvelujärjestelmän tilanteesta ja kehityssuunnista. Myös Helmin edustaja oli kutsuttu tilaisuuteen.

Barometri kuvastaa kuntien sosiaalitoimen, terveyskeskusten, työ- ja elinkeinotoimistojen ja Kelan toimistojen johtajien sekä kuntien sosiaalihuollosta vastaavien lautakuntien puheenjohtajien käsityksiä sosiaali- ja terveysalan nykytilasta ja tulevaisuuden suunnasta. SKTL tutkii myös järjestöjä erillisellä järjestöbarometrilla.

Vuoden 2011 sosiaalibarometrin mukaan Suomen laman jälkeinen talous on vähitellen elpymässä, mutta kansainvälisessä taloudessa on erittäin suurta epävarmuutta. Kun barometri julkaistiin vähän ennen eduskuntavaaleja, voitiin vain todeta, että suuntaa määrittää oleellisesti tulevan hallituksen hallitusohjelma ja sitä konkretisoiva KASTE-kehittämishohjelma. Tutkimuksen mukaan kuntien sosiaali- ja terveysjohto on tuskastunut siihen, että selkeät poliittiset linjaukset uudistuksen tulevasta suunnasta puuttuivat. Barometritekstin rivien väliltä saattoi avistaa, että joidenkin mielestä poliitikot ehkä joutuvat ristiriitaiseen tilanteeseen, kun on ajateltava sekä Suomen kansainvälisiä sitoumuksia että omien kansalaisten hyvinvointia. STKL pitikin välttämättömänä, että sosiaali- ja terveyspalvelujen järjestämisestä ja rahoituksesta tehtäisiin selkeä ja yksiselitteinen poliittinen linjaus seuraavan hallituksen hallitusohjelmassa.

Kuntien velkaantumisen ja heikentyneestä taloudellisesta tilanteesta huoli-

matta, sosiaali- ja terveyspalvelut toimivat melko hyvin. Eniten tukea tarvitsevat köyhät lapsiperheet, pitkäaikaistyöttömät ja nuoret työttömät. Suomi on edelleen kärkisiijoilla useissa hyvinvointia mittaavissa kansainvälisissä vertailuissa. Vuoden sisällä resurssien ennakoidaan tosin pienenevän. Paljon riippuu kuntarakenteen kehityksestä. Tällä hetkellä Suomessa on 336 kuntaa, joista 106 järjestää sosiaali- ja terveyspalvelut kokonaan itse. Näissä kunnissa asuu kolmasosa suomalaisista. Loput asukkaat saavat palvelunsa kuntien yhteistoiminta-alueilta.

Uuden sosiaalibarometrin mukaan kuntalaiset pääsevät osallistumaan varsin vähän omien palvelu- ja hoitosuunnitelmien tekemiseen sekä palvelujen yleiseen kehittämiseen. Suomelle ominainen piirre on onneksi järjestöjen suuri osuus palvelutuotannossa. STKL:n järjestöbarometrin 2010 mukaan Suomessa toimii lähes 9 000 sosiaali- ja terveysjärjestöä, työntekijöitä niissä on noin 36 000, ja lähes miljoona ihmistä on mukana vapaaehtoisina, vertais-toimijoina ja järjestöaktiiveina. Sosiaali- ja terveysjärjestöissä toimivien vapaaehtoisten työpanos vastaa 21 000 henkilötyövuotta. Järjestöissä sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvitsijat voivat periaatteessa vaikuttaa hoito- ja palvelusuunnitelmiinsa sekä palvelujen kehittämiseen paremmin kuin järjestöihin kuulumattomat.

Järjestöt tuottavat nykyään noin 20 prosenttia sosiaalipalveluista. Kunnat säästävät, kun osa palveluista toteutetaan järjestöissä valtion rahoituksella yleensä Kelan tai RAY:n kautta. Yhdessä nämä rahoittavat 75 % järjestöjen kuntoutuspalveluista. Erityisesti potilas- ja vammaisjärjestöt ovat tärkeitä kuntoutuksen tuottajia. Järjestöt ovat kehittäneet uusia kuntoutuspalveluja ja työmenetelmiä ja perustaneet suurimman osan nykyisistä kuntoutuslaitoksista. Aika näyttää, suosiiiko Suomen tuleva hallitusohjelma myöskin järjestöjen tulevaisuutta. On toivottavaa, että kunnat ja järjestöt eivät joudu kilpailemaan keskenään resursseista.

Juhani Weijola

Sosiaalibarometri netissä:
http://www.stkl.fi/julkaisut_Sosiaalibarometri_2011.html



Unkarin uusi perustuslaki rikkoo kansainvälisiä sopimuksia

Eurooppalaiset mielenterveysalan järjestöt Mental Health Europe (MHE) ja European Network of (ex-)Users and Survivors of Psychiatry (ENUSP) ovat huolissaan Unkarin uudesta perustuslaista, jonka on tarkoitus tulla voimaan ensi vuoden alusta.

Näiden järjestöjen mukaan Unkarin perustuslaki takaa yhtäläisen äänioikeuden "kaikille täysi-ikäisille kansalaisille", mutta siinä todetaan myös, että "tuomioistuim voi evätä äänestys-oikeuden kansalaisilta, joilla on rajallinen henkinen kapasiteetti."

MHE:n ja ENUSP:n mukaan rajoituksella rikotaan YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevaa yleissopimusta,

jonka myös Unkari on ratifioinut vuonna 2007. YK-sopimuksen 29. artiklan mukaisesti valtioiden on varmistettava, että vammaiset voivat tehokkaasti ja täysimääräisesti osallistua poliittiseen ja julkiseen elämään yhdenvertaisesti muiden kanssa. Siihen liittyy oikeus ja mahdollisuus äänestää ja tulla valituksi.

Järjestöjen mukaan Unkarin perustuslaki ei täytä EU:n ihmisoikeusnormeja. Ne kehottavatkin Euroopan toimielimiä puuttamaan asiaan. EU voisi pyytää Unkarin hallitusta mukauttamaan lainsäädäntönsä.

Myös ihmisoikeusjärjestö Human Rights Watch on ilmaissut huolensa Un-

karin perustuslain aiheuttamasta haitallisesta suuntauksesta. Järjestön mielestä se sisältää säännöksiä, jotka voisivat johtaa syrjintään, ei vain vammaisia, vaan myös naisia, lesbo-, homo-, bi- ja transsukupuolisia ihmisiä kohtaan.

Unkari on ainoa entisen itäblokin maa, joka ei ole uusinnut perustuslakiaan kommunismin kaatumisen jälkeen. Maan nykyinen perustuslaki on vuodelta 1949.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on European Network of (ex-)Users and Survivors of Psychiatry (ENUSP) -verkoston jäsen.

Lisätietoa: www.enusp.org

Jotenkin kaipaa sitä menneiden

Helmi-lehti 20 vuotta 1991 – 2011

Helmin lehtityöpajassa pohdittiin, miten lehden kahta ensimmäistä vuosikymmentä voisi esitellä suppeasti ja kattavasti. Ratkaisuyritys: tehdään yhteenveto joka viidennestä vuosikerrasta. Ja kuinka olla-kaan, satunnaiset poikkileikkaukset antavat hyvän käsityksen elinvoimaisen ja vireän osakulttuurin luovuudesta ja sitkeästä optimismista.



Jokainen vuosikerta oli omintakeinen aikansa lapsi, mutta kahdenkymmenen vuoden laaja kaari kertoo meille paljon ihmisten avautumisen tarpeesta, solidaarisuudesta ja kuten on tapana sanoa, hymystä kyynelten läpi.

”Ripittäytyminen kirjoittamalla tai puhumalla voi ratkaista monia vaikenemisen aiheuttamia ongelmia. Lisäksi kirjoittaminen ja puhuminen hämmäntävistä asioista voi vaikuttaa perusarvoihimme, päivittäisiin ajattelukaavoihimme ja tunteisiin itseämme kohtaan.” (James W. Pennebaker, *Open Up*).

Internet ja sosiaalinen media antavat nykyään kaikki mahdollisuudet tämän amerikkalaispsykologin suositusten toteuttamiseen. Mutta kuinka oli ennen?

1991 – LAMAA JA LAKIKIRJAA

Jo jonkin aikaa ennustettu taloudellinen lama oli todellisuutta. ”Mitenkä tulee tuleva lama vaikuttamaan sosiaaliturvaan?”, mietti lukijan palstalla nimimerkki ”yksi pelkääjä”.

Eduskuntavaaleissa Suomen Keskusta ampaisi suurimmaksi puolueeksi, ja **Esko Aho** lupasi parantaa kansalaisten vähimmäistoimeentulotasoa, vaalien jälkeen, mikä pantiin Helmi-lehdessä tyydytyksellä merkille. Neuvostoliitto oli hajonnut, ja

helmiläiset pitivät peukkuja Suomen euroviisukappaleelle, jonka nimi oli ”Hullu yö”.

Ensimmäinen Helmi-lehden numero oli 2/1991. Vuoden ensimmäinen julkaisu kulki nimittäin vielä vanhalla Helmi-info-nimellä, se oli leikkaa ja liimaa -tekniikalla toteutettu valokopiolaitos, jossa koostui kirjoituskoneella tehdyistä teksteistä, lukijoiden piirroksista ja sellaisenaan kopioituista lehtileikkeistä. Painetun lehden ulkoasu oli ammattimaisempi ennen kaikkea siksi, että painotekniikka mahdollisti paremman valokuvien käytön. Lehden loppupuolella oli uusi osasto nimeltä ”Reklaamia ja propagandaa”. Tarkoitus oli, että ne helmiläiset, joiden sukulaisissa ja tuttavissa oli yrittäjiä tai järjestöihmisiä, yrittäisivät saada lehden maksettuja ilmoituksia. Ensimmäisen numeron ainoa mainos oli Kirjapaino Kuronen Oy:n koko sivun ilmoitus. Voidaan ehkä päätellä, että kyseessä oli lehden ensimmäinen painopaikka.

Vuoden 1991 läpikäyvänä teemana oli oikeusturva. Helmin oikeusturvaprojektia veti OK **Pekka Reinikainen**, jolla oli helmiläisiä varten pysyvä puhelinaika kaksi tuntia viikossa. Vuoden viimeinen kaksiosinainen, 5–6/1991 oli oikeusturvalle omistettu teemanumero.

Nykyiseen lehteen verrattuna kaksikymmentä vuotta sitten aineistossa oli verraten paljon muiden kuin helmiläis-

ten hengentuotteita. **Carl-Gustav Lilius** antoi käytettäväksi taidegrafiikkaansa ja otteita *Metsyyttisen kirjan* suomennoksesta. **Hannu Simpuran** *Hanhet*-novelli vei yhdestä numerosta yli neljä sivua.

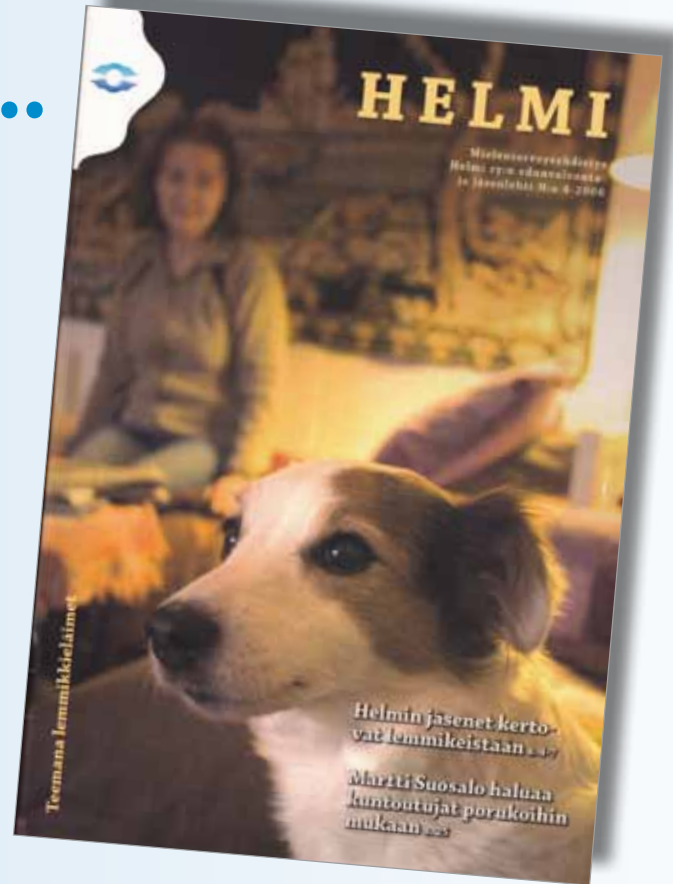
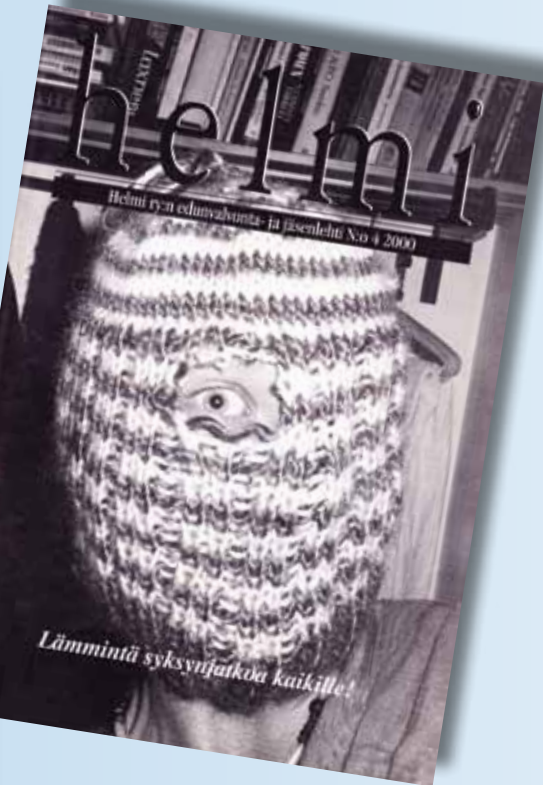
1996 – RYHMIÄ JA ROKKIA

Aikaharppaus viisi vuotta eteenpäin tuo käsiin toisenlaisen Suomen ja toisenlaisen Helmi-lehden. Vuodesta 1996 ensimmäisessä numerossa mainoksia oli jo 12 sivua, yli kolmasosa koko lehdestä. Sisältö on melko yhdistyskeskeinen. Järjestösihteeri **Auli Orbinski** esittelee pääkirjoituksessa Fountain House eli Klubitalo-kokeilua, ja toteaa, että Helmillä on työtoimintansa ansiosta edellytyksiä klubitaloidean toteuttamiseen.

Ryhmien toiminta oli vilkasta. Joka keskiviikko kokoontui miehille ja naisille tarkoitettu Tie sisäisen ja ulkoisen kauneuden löytämiseen. Aiheita olivat ravintopoppi, hivenaineet sekä henkilökohtainen hygienia ja vaatteiden hoito. Torstaisin oli mahdollista kertoa unistaan uniryhmässä.

Lehdessä oli entistä enemmän helmiläisten omia kirjoituksia. Niitä syntyi etenkin lehtiryhmässä, jossa opiskeltiin journalistista kirjoittamista ja haastattelujen tekemistä. Lisäksi lehti julisti lukijoille kirjoituskilpailun aiheesta ”Minun ihmiseni”. Parhaat tekstit julkaistiin tietysti lehdessä.

lehtien hulluutta...



2001 – PYHIMYKSIÄ JA EROTIikkaa

Myös vuonna 2001 puhutti oikeusturva. Suomen Mielenterveysseura oli koonnut mielenterveyspotilaan oikeuksista selvityksen, joka julkaistiin vuoden ensimmäisessä numerossa sellaisenaan. Muuten kirjoituksista vastasivat lähes kokonaan helmiläiset itse. **Satu Ranne**, lehden kantavimpia voimia kautta aikojen, oli tiedotustoimikunnan puheenjohtaja ja kirjoitti kaksi pääkirjoitusta. **Sonja Vialvan** kirjarvioissa akateemisuutta täydensi kokemusasiantuntijan herkkyyks. Harvinaisia helmiä olivat **Martti Märten Längasin** ruotsinkieliset kulttuuripakinat, joissa hän kertoi psyykkisesti sairaiden suojeluspsyhiyksistä roomalaiskatolisessa kirkossa.

Vaikka lehden ulkoasu oli mustavalkoinen, sisällöstä ei väriä puuttunut. Lukijalta-osastossa naiset purkivat avoimesti rakkauselämään liittyviä ristiriitojaan. Erään itsensä toteuttamista häiritsivät lääkkeet, toista vainosivat kieltävät ja toruvat äänet. Suhde toisen kuntoutujan kanssa oli ihannutta ja kurjuutta. Nettideittailusta ja yökerhostakin jaettiin kokemuksia. Tällaista estottomuutta ei painetuissa jäsenlehdissä varmaan enää koskaan nähdä, aihepiirit ovat siirtyneet pysyvästi blogeihin ja sosiaaliseen mediaan.

Psykiatristen palvelujen siirtyminen Hesperiaista Auroraan kirjoitti mielipiteitä niin kuntoutujilta kuin hoitajiltakin. Ehdottomana parannuksena pidettiin sitä, että Aurorassa oli yhden ja kahden hengen huoneita.

2006 – TILASTOA JA TALOUShALLINTOA

Viisi vuotta sitten lehti oli jo monivärijulkaissu. Päätoimittaja oli Helmin johtokunnan puheenjohtaja **Juhani Ojala** ja toimitussihteeri **Minna Jääskeläinen**. Vuoden lopulla joukkoon liittyi tiedotussihteeri **Arto Mansikkavuori**.

Lukija, joka toiveikkaana avasi Helmi-lehtensä lipuakseen taas Ninan, Elsukan, Kansallissairaalan ja Metsätähden kanssa samalle aaltopituudelle, sai nyt tietää, että tyypillinen helmiläinen on Itäisessä Helsingissä asuva noin 40–60-vuotias nainen, jolla on psykiatrinen diagnoosi.

Kuten kymmenen vuotta aikaisemminkin työntekijät ja luottamushenkilöt olivat vuonna 2006 jäseniä näkyvämmin esillä. Vuosikerralle oli leimaa antavaa HELMI ry:n toimintojen, organisaation ja historian kuvailu graafisin keinoin ja tilastollisesti.

Sisällön jyrkkää muutosta voidaan seilittää kahdellakin tavalla. Internet oli tullut kaikille tutuksi, ja yksityisimmät tunteet purettiin sen kautta. Samaan aikaan praktinen klubitalo-ajattelu oli saanut jalansijaa yhteiskunnallisessa keskustelussa. Vuoden 2006 joka numerossa oli organisaatiokaavio, jossa ”Lehti ja tiedotus”-laatikko tuli Pasilan jäsentalon kohdalla viimeisenä ”Keittiötoiminta”-laatikon jälkeen. Samaan viittaa Helmin RAY:ltä vuonna 2006 saaman avustuksen jakautuminen. Kun päiväkeskus- ja työtoimintaan haettiin 70 000 euroa, saatiin 66 000. Tiedotus- ja koulutustoimintaan haettiin 58 000 euroa, saatiin nolla euroa. Kuten tiedämme, se ei helmiläisten luovuutta hillinnyt.

Taidolla ja huolella laaditut organisaation ja toimintojen kuvaukset oli ehkä alunperin tarkoitettu liitteiksi RAY:lle tehtäviin hakemuksiin. Joka tapauksessa niillä on pysyvää arvoa, ja niiden julkaiseminen erillisenä esitteenä voisi vieläkin olla paikallaan.

Muutakin kuin tiukkaa järjestöasiaa lehteen toki mahtui. Vuonna 2006 lehden neljästä numerosta kolme oli teemanumeroita, teemat olivat liikunta, ravinto ja lemmikkieläimet. Uusi tuttavuus oli psykoterapeutti ja työnohjaaja **Mervi Viljanen**, joka kolumnissaan kirjoitti mm. riittämättömyydestä ja ainutkertaisuudesta esittämällä enemmänkin oivaltavia kysymyksiä kuin valmiita vastauksia. **Olli Stälström** arvioi lehden kolmosnumerossa **Edward Shorterin Psykiatrian historia**-teosta ja rinnasti epäröimättä siinä mainitun uuden kuntoutujaliikkeen Helmin toimintaan.

Vuodesta 2006 helmiläisten talkoohenkeä on täydentänyt ammattilaisen ote. Lehden ulkoasu on jäntevöitynyt ja sen valikoituja artikkeleita on tallennettu nettiarkistoon, joka löytyy HELMI ry:n kotisivulta. Viimeksi kuluneiden kahden vuoden aikana ilmestyneet Helmi-lehdet ovat luettavissa myös PDF-näköiskappaleina. Merkinä uudesta osaamisesta sekä lehden näkyvyyden ja arvostuksen kasvusta on myös sen jäsenyys kulttuuri ja mielipidelehtiin liitossa, Kultti ry:ssä.

Helmin nettisivuston Keskustelut-osiossa on oma alue Helmi-lehteä koskevaan mielipiteenvaihtoon. Tämän jutun otsikko on lainaus kyseisestä nettikeskustelusta.

Teksti: Juhani Weijola



Heikki Hiilamo hahmottelee kirjassaan hyvinvointivaltion pelastamista sosiaalisten mahdollisuuksien politiikalla (SOMA), jossa verot kannetaan maksukyvyyn mukaan ja ihmisiä autetaan auttamaan itseään.

Reseptejä köyhyyden poistamiseksi

Köyhyydetutkijan, Kelan tutkimusprofessorina työskentelevän **Heikki Hiilamon** (s. 1964) uusin, hyvinvointivaltiota käsittelevä teos julkaistiin keväällä. Teoksessa Hiilamo pohtii hyvän yhteiskunnan arvoperustaa ja instituutioita sekä hahmottelee keinoja, joilla uhattuna oleva hyvinvointiyhteiskunta pelastetaan.

Teoksen julkistamisen yhteydessä järjestettiin 30. maaliskuuta Akateemisessa kirjakaupassa väittelytilaisuus Hiilamon teeseistä. Hiilamon vastaparina piti olla raflaavista köyhienhyysäämis-puheistaan tunnettu pankinjohtaja **Björn Wahlroos**. Hän ei kuitenkaan osallistunut vaan paikalle saapui Keskuskauppakamarin toimitusjohtaja **Risto E J Penttilä**, jonka arvo maailma on sama kokoomuslainen kuin Wahlroosin, mutta joka esittää asiat julkisuudessa siistimmin.

Hyvinvointiyhteiskunnan moraaliseen arvoperustana Hiilamo pitää ajatusta kukin kykyjensä mukaan, kaikille tarpeidensa mukaan. Tätä ajatusta suomalainen hyvinvointiyhteiskunta toteutti sen ”kultakautena” 1970-luvulta 1990-luvulle, minä aikana pienituloisten tulo-osuus kasvoi ja suurituloisten supistui. Eriarvoistu-

miskehitys alkoi 1990-luvun alkupuolella laman jälkeen pienituloisten osuuden laskeutumisessa ja suurituloisten kasvaessa. Alkoi hyvinvointiyhteiskunnan alasajo oikeistolaisten hallitusten ja valtiovarainministeriön virkamiesten toimesta, kun Suomessa ryhdyttiin harjoittamaan maailmalle levinnyttä uusliberalistista politiikkaa, joka pitää yritys- ja rahamarkkinoiden valtion sääntelystä vapaata toimintaa kaikkivoipaisena. Sen seurauksena valtio ja kunnat ovat kurjistuneet rahanpuutteessa, kun taas suurituloiset ovat saaneet suuria verohelpotuksia, optioita ja bonuksia.

Hiilamo suomii kirjassaan mm. Fortumin **Mikael Liliuksen** saamia huimia optiopalkkioita ansaitsemattomina. Akateemisen väittelyssä Penttilä puolestaan piti erinomaisena, että yksilöt saavat mahdollisuuden vaurastua, hänen mielestään se ei ole keneltäkään pois eikä sillä ole tekemistä köyhyysongelman kanssa. Hiilamon mielestä kysymys on kohtuudesta, kasvun hedelmien jakamisesta tasaisemmin. ”Mitä järkeä on tolkuttomissa omaisuuksissa?” hän kysyi ja piti ongelmallisena rikkaiden hyväntekeväisyyttä säätiöiden kautta, joka jättää köyhät armeliaisuuden varaan.

Hyvinvointiyhteiskunnan pelastamisen keinoina Penttilä näkee kokoomuksen puheenjohtajan ja edellisen hallituksen valtiovarainministerin **Jyrki Kataisen** hokemaa mantraa veronkevennyksistä, kuntasektorin supistamisesta, tuottavuuden parantamisesta palveluseleillä ja ulkoistamisilla ja sokerina pohjalla pitemmistä työurista. Hiilamo pitää välttämättömänä veronkorotuksia ja vahvaa kuntasektoria. Penttilä esitti yleisössä hymähtelyä aikaansaaneen vertauksen yksityisen sektorin paremmuudesta julkiseen nähden: Afrikassa ei julkinen sektori ole kyennyt hoitamaan niin yksinkertaista asiaa kuin hyttysverkkoja kaikille. *Harry Potter* sen sijaan on levinnyt Afrikassakin kulovalkean tavoin, mutta se onkin yksityisesti tuotettu, mikä todistaa että yksityisesti tuotettu on parempi.

Hiilamo hahmottelee kirjassaan hyvinvointivaltion pelastamista pitemmän ajan suunnitelmalla, sosiaalisten mahdollisuuksien politiikalla, josta hän käyttää lyhennettä SOMA. Hän vaatii sosiaaliturvaan muutoksia, joilla paljon julkisuudessa arvosteltu ihmisten juoksuttaminen sosiaalitoimiston ja Kelan välillä lope-



Kuva: Riitta Excell

Risto E. J. Penttilä ja Heikki Hiilamo Akateemisen kirjakaupan keskustelutilaisuudessa.

Hyvinvointiyhteiskunnan moraalisena arvoperustana Hiilamo pitää ajatusta "kukin kykijensä mukaan, kaikille tarpeidensa mukaan".

tetaan. Hyvän yhteiskunnan luomiseksi sosiaalisten mahdollisuuksien politiikka vaatii investointeja koulutukseen, terveydenhoitoon ja perusturvaan. Niitä ei Hiilamon mukaan ole mahdollista pidemmällä aikavälillä turvata muulla tavoilla kuin veroilla. "Verojen kantaminen pitäisi perustua nykyistä selvemmin maksukykyyn. Suurituloisten olisi maksettava enemmän kuin pienituloisten – ja pääomatuloja olisi verotettava samalla prosentilla kuin ansiotuloja".

Osatyökykyisten saamista töihin Hiilamo pitää ensiarvoisen tärkeänä. Hän näkee kouluttamattomien nuorten, pitkäaikaistyöttömien, mielenterveyskuntoutujien työllistämisen kuntien tehtävänä. Hiilamo kertoo esimerkin siitä miten 1800-luvulla kunta antoi köyhille perheille lehmän, joka antoi perheille ravintoa ja mahdollisuuden myydä maitoa ja voita ja saada näin pieniä ansiotuloja. Nykyajan lehmänä hän pitää kunnan tarjoamaa työpaikkaa, joka auttaa ihmisiä auttamaan itseään. Ihmisten auttaminen auttamaan itseään on Hiilamon hahmotteleman sosiaalisten mahdollisuuksien politiikan punainen lanka.

Perusturvan nostamisen lisäksi Hiilamo pitää tärkeänä, että sen varassa elävillä ihmisillä olisi mahdollisuus pieniin tulonlisäyksiin. "...pienikin lisäys toisi suuren parannuksen köyhien oloihin". Onnekailla taas on rajattomat mahdollisuudet kulutukseen niin etteivät he tiedä mihin rahojaan kuluttaa. "Kulutus – etenkin ylellisyyskulutus – heikentää kuitenkin kaikkien elinmahdollisuuksia tuhlaamalla ehtyviä luonnonvaroja, saastuttamalla ympäristöä ja kiihdyttämällä ilmastonmuutosta", Hiilamo toteaa kirjassaan.

Hiilamon ajatuksiin eriarvoisuuden ja köyhyyden lisääntymisestä on helppo yhtyä, näemmehän sen arkipäivässämme yhä pitenevinä leipäjonoina, yleisenä pahoinvointina, lisääntyvinä mielenterveysongelmina. Käänteeseen nykytilaan saadaan muuttamalla hallituksen harjoittamaa politiikkaa, toivottavasti uusi hallitus ottaa onkeensa kansalaisten vaaleissa ilmaisevan tahdon muutoksesta.

Seija Paakkunainen



Heikki Hiilamo:
Uusi Hyvinvointi-Valtio.
Into pamfletti.
Into Kustannus,
Like Kustannus 2011.

Skitsofreniaa sairastaville perustettiin oma yhdistys

Skitsofreniaa sairastaa noin joka sadas suomalainen. Aika ajoin mediassa on pieniä juttuja, että tämä sairaus on kytköksissä mm. aineenvaihduntaan tai mielihyväkeskukseen. Sairautta siis tutkitaan, mutta vielä ei olla täysin varmoja, mikä sairauden tosiasiaa aiheuttaa.

Lehdissä kirjoitellaan myös paljon nuorten psyykkisistä sairauksista ja usein mainitaan myös skitsofrenia. Skitsofreniaan sairastuneita on paljon ja paljon on myös heitä, jotka jäävät tämän sairauden vuoksi nuorena työkyvyttömyyseläkkeelle. Se on hyvin hälyttävä kehitys. Nämä nuoret ovat kuitenkin huomispäivän aikuisia.

Vieläkin on ehkä uskomuksia, että skitsofreenikot ovat niitä suu vaahdoten puukko kourassa riehuvia hulluja. Totuus on kuitenkin se, että suurin osa heistä on hiljaisia ja yksinäisiä. Sairauden kuva on kaikilla kuitenkin erilainen, eikä yleistäminen ole mielekästä. Sairaus vaikuttaa kuitenkin usein toimintakykyyn ja useim-

mat eivät pysty tai uskalla pitää puoliaan. Kokonaisuutena katsottuna skitsofreniaa sairastavien joukko ei juuri saa ääntään kuuluville.

Mutta nyt on näkyvissä pieniä parannuksen alkuja. Suhtautuminen skitsofreniaan on ehkä hieman parantunut. Enää ei olla niin ennakkoluuloisia kuin joskus oltiin. Tilanteen parantumiseen on vaikuttanut varmasti esim. **Arto Halosen** ohjaama upea *Prinsessa*-elokuva ja sen ohessa toimiva kampanja. Myös televisiossa tämä sairaus on ollut esillä enemmän kuin vaikka viisitoista vuotta sitten.

Skitsofreniaa sairastavien ihmisten aseman parantamiseksi perustettiin myös oma yhdistys viime vuoden marraskuussa. Idea skitsofreniayhdistyksen perustamiseen tuli psykologian maisteri **Jukka Kuuselta**. Hän on viime vuosina seurannut, mitä skitsofreniasta puhutaan ja mitä jätetään sanomatta. Kuusela on nähnyt miten skitsofreniaan sairastuneita kohdellaan ja

miten heitä jätetään heitteille. Perustetun yhdistyksen tarkoituksena on mm. ajaa skitsofreniaan sairastuneiden asioita, auttaa, neuvoa ja puolustaa heitä sekä jakaa oikeaa tietoa skitsofreniasta. Yhdistys on valtakunnallinen ja ainoa laatuaan Suomessa. Yhdistyksen puitteissa järjestetään mahdollisesti vertaistukiryhmiä ja retkiä tulevaisuudessa.

Yhdistyksestä voi moni saada hyötyä, apua ja tukea. Toiminta on vasta hahmotumassa ja yhdistys on vasta alkumetreillä. Yhdistyksen verkkosivutkin ovat vasta tekeillä. Alku kuitenkin lupaa hyvää ja olen varma, että tämä yhdistys tulee todella tarpeeseen. Toiminnasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä puheenjohtajaan.

Jukka Kuusela
jukka.kuusela@suomi.net
Puh. 041 518 8052

Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi





Allan Wilen ja kaksi Allanın työtä Majakan näyttelyssä.

Tutustumiskäynti Majakka ry:ssä

"Joka päivä on tehtävä jotain itselle mieluista".

Maaliskuisena perjantaina ryhmä helmiläisiä teki **Allan Wilenin** ohjaaman oma-toimiretken Pohjois-Haagaan katsomaan Majakka ry:n tiloissa pidettyä taidenäyttelyä. Allan on jäsenenä sekä HELMI ry:ssä että Majakka ry:ssä. Samalla saimme tutustua Helsingin vanhimpaan mielenterveyskuntoutujien yhdistykseen. Majakan toiminta on alkanut vuonna 1971. Se on siis kahdeksan vuotta vanhempi kuin meidän tutustujien oma yhdistys HELMI.

Kokoontuimme Pasilan jäsentalolla ruokailun jälkeen. Allan opasti meitä matkalla Majakkaan. Pasilasta lähtiessä käytettiin ratikkaa ja bussia. Useilla liikennevälineillä eri puolilta kaupunkia pääsee perille. Allan kertoi kaikki vaihtoehdot ja Haagaan päästyämme hän osoitti pysäkin, jolta pääsisimme palatessa takaisin keskustaan.

Majakan tilat ovat tavallisen kerrostalon alakerrassa hieman samantyyllisesti kuin Helmin Siilitien jäsentalo. Saatuaamme päällysvaatteet naulakkoon siirryimme katsomaan taidenäyttelyä.

Oppaamme Allan on elämäntutustumuskeskustelun positiivinen mies. Kaikille hänet tavanneille on tuttu lause: "Joka päivä on tehtävä jotain itselle mieluista". Ihmisen on pyrittävä löytämään harrastuksia, jotka ovat sellaisia, että niistä on iloa ja jotka vievät pois kotoa kanssaeläjien

pariin. Ei haittaa vaikka päivään mahtuisi useampikin mieluinen harrastus. Allaniin olen tutustunut sekä hänelle että minulle rakkaan kuvien tekemisen kautta. Allan pitää Majakassa maalauskerhoa, joka koostuu lauantaisten.

Ihan ensiksi Allan ojensi meille näyttelyluettelon, jossa oli numeroituina teokset tekijän nimellä ja taiteilijan antamalla teosnimellä varustettuna. Kuvat olivat maalauskerholaisten uusimpia töitä. Kaikkiaan oli tekijöitä neljä, **Jussi Grönroos**, **Minna Huisjón**, **Terttu Selinheimo** ja Allan Wilen. Tekniikkoina oli käytetty akryyliä, akvarellia, öljyliitua sekä akvarellin ja öljypastellin sekatekniikkaa. Allanın työt olivat hänen ikiomaa matemaattisten kuvioiden variaatioihin perustavaa öljyliitutekniikkaansa. Värienkirjolla ja viittauksenomaisilla ja ehkä realistisillakin lisäyksillä jokainen taideteos on erilainen. Katsomme näyttelyn työt yhdessä ja Allan kertoi niistä meille. Majakan seinillä on pysyviäkin teoksia ja kentiestäkin näyttelyä jokin jää vakituisesti tuottamaan iloa majakkalaisten elämään.

Allanilla oli varattuna mehua ja kääretorttua meille tutustujille tarjottavaksi. Sitten oli vuorossa Majakka ry:n toimintaan tutustuminen. Allan esitteli paikalla olleet työntekijät sekä keittiössä puuhaavan majakkalaisen vapaaehtoisen

ruuanlaittajan. Yhdistyksessä on joka päivä tarjolla lounas edulliseen hintaan. Tapasimme kerhohen paikalla olleita vetäjiä, jotka kertoivat omista ryhmistään.

Olohuoneessa tapasimme pari nuorta miestä, jotka tekevät Majakka ry:n jäsenlehteä Tuuliviiriä. Saimme myös näytekoppeleena viimeisimmän lehden numeroltaan 1/2011. Sen kansissa on taidekerholaisten näyttelytöitä valokuvina, onpa yhdessä kuvassa töiden tekijöitäkin. Sisätakakanessa on valokuvia ystävänpäivän vietosta Majakassa. Lehden keskiaukeamalla on kerhokalenteri, jossa kerrotaan kerhon nimi, kellonaika ja vetäjä. Viikon jokaiselle päivälle on omansa ja toisina päivinä on useampiakin ryhmiä. Lehti ilmoittaa mm. tarkoitukseksi niiden jäsenten tavoittamisen, jotka eivät käy vakituisesti yhdistyksen tiloissa. Lehden välityksellä tiedotetaan tapahtumista ja retkistä.

Allanin vielä jäädessä Majakkaan me muut helmiläiset edustajat jätimme Pohjois-Haagan ja kiiruhdimme uusiin seikkailuihin.

Nimimerkki Sylvi

Majakka ry löytyy netistä www.kolumbus.fi/majakka.ry

Alvi avasi Laturin myös Vantaalle

Alvi ry:n ylläpitämä Laturin tukiyhteisö on toiminut Helsingissä jo 11 vuotta. Se on tarkoitettu aikuisille, joilla on tai on joskus ollut mielenterveydellisiä tai psyykkisiä häiriöitä tai ongelmia. Nyt vuoden alusta toiminta ja tuki on Helsingissä muuttunut paljon. Toimintaa on kehitetty yhteisöllisempään suuntaan, eli Laturin toimintaan kuuluu nyt useita ryhmiä, kuten esim. liikunta, painonhallinta, ruoanlaitto, elokuvaryhmä. Toisaalta Helsingin Laturista ei enää tehdä kotikäyntejä.

Laturin tukiyhteisön avoimessa olohuoneessa on leppoisa meininki ja kiva ilmapiiri. Siellä voi olla täysin oma itsensä, tutustua toisiin ja saada siten vertaistukea ja olla kuin yhtä suurta perhettä. Tämä avoin olohuone on tavallaan ”turvapaikka”, jossa tunnelmaa luovat myös koulutetut ohjaajat, jotka ovat varsin mukavia ja heihin on helppo tutustua ja helppo turvautua ja saada apua asiassa kuin asiassa, kuten vaikkapa Kelan hakemuksen täyttämässä.

VANTAALLE OMA LATURI

Nyt myös vantaalaisille on avattu Leinikkitielle Vantaan Laturi. Se on maksuton, kuten hoito Helsingissäkin. Myös tämä tila on todella viihtyisä ja tilaa on paljon.

Vantaan Laturin toiminta on samankaltaista kuin ennen Helsingin Laturissa. Asiakkaiden luokse tehdään kotikäyntejä ja toimitaan asiakkaan asuinympäristössä. Palvelua on jokaisena päivänä vuodessa, myös puhelintuki 24 tuntia vuorokaudessa. Lääkitystäkin voidaan tukea. Myös Vantaalla on avoin olohuone ja paljon esim. liikunnallisia ryhmiä. Lisäksi retkiä kiinnostaviin paikkoihin tehdään paljon kuten vaikkapa Seurasaareen tai Suomenlinnaan.

FRANCASTA SISÄLTÖÄ ARKEEN

Samoissa tiloissa toimii myös Alvi ry:n Franca päiväkeskus, jossa on paikkoja 45 asiakkaalle. Tärkeää on yhteisöllisyys, se että saadaan ihmiset kotoa liikkeelle. Franca kohderyhmänä ovat esimerkiksi ne mielenterveyskuntoutujat, joilla ei ole opiskelupaikkaa tai työtä. Franca tarjoaa heille mahdollisuuden sosiaaliseen toimintaan. Asiakkaat ovat tasavertaisia ja kaikki osallistuvat jollain tavalla päivätoimintaan, esim. joku osaa tehdä risottoa ja joku toinen kutoa kangaspuilla. Näin kaikki kantavat kortensa kehoon ja yhteisöllisyys lisääntyy. Lisäksi kaikki oppivat erilaisia asioita.

Franca päiväkeskuksen päivä koostuu talontöistä, kuten toimisto-, kodinhoito- ja keittiötöistä. Francalaiset siivoavat

ja tekevät ruokaa yhdessä ja näin samalla harjoitellaan, opitaan tai pidetään yllä arjen pyörittämisen taitoja. Franca tarjoaa toimintaa jokaisena arkipäivänä. Jokaisen velvollisuus on tehdä se työ, minkä itse osaa ja minkä valitsee.

Lisäksi toimintaan kuuluu viikoittain järjestettyjä virkistys-erityisryhmiä. Edellä mainittuihin ryhmiin kuuluvat myös erilaiset taideryhmät, erilaiset projektit ja keskusteluryhmät. Tarkoituksena on myös toteuttaa asiakaslähtöisiä vertaisryhmiä eli

vetäjänä voi periaatteessa toimia jokainen asiakas niin halutessaan. Kaikki erityisryhmät ovat vapaaehtoisia.

Franca toiminnan kautta opitaan ymmärtämään vastuuta ryhmässä ja vahvistetaan sosiaalisia taitoja entisestään. Ohjaajat neuvovat, opastavat ja tukevat, mutta monesti asiakkaat itse tietävät jostain asioista enemmän.

Teksti ja kuvat: Tanja Talaskivi



Pienipalkkaisten, tuottavaa työtä tekevien on oikeutettua kysyä onko kaikkien suurituloisten ansiotulo oikeasti ansaittua.

Kirkko alkaa kannattaa kohtuullista elämää

Osallistuin äskettäin virkaan asetettuna Kallion seurakuntaneuvoston jäsenenä 13.–15.5.2011 Lahdessa järjestetyille Kirkkopäiville. Siellä julkistettiin Kirkon Sosiaalifoorumin kannanotto, jonka on valmistellut piispa **Björn Vikström** ja jonka taustavoimina ovat mm. Diakoniammattikorkeakoulu, Helsingin Diakonissalaitos, Diakoni ry, Kirkkopalvelut ja Yhteisvastuukeräys.

Helmissä pitkään toimineelle aktivisille oli miellyttävä yllätys havaita, miten kirkon Sosiaalifoorumi tänään on alkanut puhua yhteiskunnan heikoimpien ja syrjäytettyjen puolesta. Sosiaalifoorumi on kirkon sisällä toimiva vaikuttaja- ja asiantuntijaorganisaatio. Se tarkastelee arkea ja maailmaa oikeudenmukaisuuden ja kohtuullisuuden näkökulmasta. Helmi-lehti on pitkään esittänyt kritiikkiä itsekkyyden perustuvaa kiire- ja kilpailuyhteiskuntaa kohtaan ja kannattanut elämätavan leppoistamista ("downshifting"). Kirkon Sosiaalifoorumin kannanotto on otsikoitu "*Kohtuullinen elämä*".

Kirkon Sosiaalifoorumin teeseissä lähdetään siitä, että ihminen ei ole pohjimmiltaan kuluttaja. Yksilön vastuullisuus tarkoittaa sitä, että otamme vastuun oman toimintamme seurauksista; emme jätä jälkipolville maksettaviksi taloudellisia tai ympäristövelkojamme. Meidän tulee tiedostaa kohtuuttomuuden yhteisölliset ja yksilöön kohdistuvat seuraamukset. Yksilön kohdalla kohtuuttomuus voi johtaa myös riippuvuuteen vallasta, rahasta, aineista tai prosesseista.

Kirkon Sosiaalifoorumi katsoo, että yhteiskunnan jyrkkä eriarvoisuus - niin terveydellinen, taloudellinen kuin sosiaalinenkin - horjuttaa hyvinvointiyhteiskun-

nan perusteita ja sen sosiaalista eheyttä. Sen mukaan erilaiset lähtökohdat omaville on annettava yhdenvertaiset mahdollisuudet käyttää kykyjään hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämä edellyttää myös erojen kaventamista erityisesti huono-osaisia tukemalla. Julkisen talouden heikkous ei saa olla peruste ihmisten heitteille jättämiselle.

Kirkon työryhmän mukaan me tarvitsemme ekologisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävää taloudellista kasvua, mutta ennen kaikkea sellaisia tulonsiirto- ja veropoliittisia toimenpiteitä, jotka varmistavat sen, että kasvun hedelmät vahvistavat yhteistä hyvää. On kaikkien ja koko yhteiskunnan etu, että myös kaikkein heikoimmilla on vahva asema yhteiskunnassa. Ihmisiä ei saa päästää putoamaan, vaan yhteisöjen ja palveluiden on pidettävä hänet kiinni aktiivisessa toiminnassa.

Kirkon mukaan suurten ihmisryhmien syrjäytyminen on riski julkiselle taloudelle ja yhteiskuntarauhalle. Kansalaiset kokevat kohtuuttomiksi palkoissa ja palkkioissa esiintyvän räikeän eriarvoisuuden. Pienipalkkaisten, tuottavaa työtä tekevien on oikeutettua kysyä onko kaikkien suurituloisten ansiotulo oikeasti ansaittua.

Suomen ev.lut. kirkko on jopa esittänyt, että tulevaan hallitusohjelmaan tulee kirjata tavoitteeksi terveys- ja tuloerojen kaventaminen. Tämä viesti nousee erityisesti kirkon diakoniatyön kokemuksista. Myös tutkimustieto vahvistaa työntekijöiden kokemuksen eriarvoisuuden kasvusta. Tuloerot ovat kasvaneet OECD-maista voimakkaimmin juuri Suomessa. Sosioekonomiset terveyserot ovat tällä hetkellä OECD-maiden suurimmat.



Voimakas tuloerojen kasvu kertoo yhteiskunnallisesta muutoksesta. Suomi näyttäisi olevan jakautumassa yhä voimakkaammin hyvin- ja pahoinvoiviin ihmisiin. Pahimmillaan ihmisten elämänpiirit eriytyvät lähes täysin toisistaan ja keskinäinen epäluottamus kasvaa, mikä näkyy mm. asenteiden kovenemisena.

Kirkon yhteiskunnalliset puheenvuorot lepäävät kultaisen säännön varassa: "Kaikki, minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille". Yhteiskunnallisessa päätöksenteossa tämä tarkoittaa sitä, että asetamme heikoimmassa asemassa olevien elämäntilanteeseen. Siis yritämme ymmärtää, mitä on ihmisen elämä silloin, kun vaikkapa menee työpaikka alta, mieli sairastuu tai ei ole varaa ruokaan.

Kuitenkaan Paratiisi ei ole saapunut kirkon sisälle. Osallistuin äskettäin erään kristilliseen kokoukseen, jossa juuri eläköitynyt korkea kirkonmies pyrki miettimään puutteen ja köyhyyden olemassaolon. Saman kristillisen työväen organisaation eräs kokous vetäjä ihminen kannattaa myös ns. eheytyслиikettä, joka pyrkii henkiseen painostukseen perustuen muuttamaan seksuaalista suuntautumista, mikä alunperinkin tuhosi minun mielen-terveyteni.

Tämä aktivoi minussa jälleen "pakene tai taistele" -reaktion suhteessa kirkkoon. Toisaalta tulee halu erota julmasta ja ennakolluuloisesta laitoksesta. Toisaalta olen nähnyt, että kirkon sisällä yhä kasvava joukko toimii etiikan kultaisen säännön mukaan lähimmäisten hyväksi. Olen päättänyt toistaiseksi sinnitellä näiden ihmisten rinnalla.

Teksti: Olli Ståhlström

**Helmi-lehti 2_11
s. 14.pdf**

Helmi-lehti 2_11
s. 15.pdf



Helmi-päivä Pasilassa

Hässäkkä-kevät päättyi mukavaan juhlaan



Helmin Närhet esiintymässä.

Vuoden 2011 Helmi-päivää vietettiin Pasilan jäsentalolla jo kuudes päivä toukokuuta, sillä oikea Helmin nimipäivä sattui tänä vuonna lauantaille.

Huhtikuussa äänestysliput ja -laatikot ilmestyvät jälleen jäsentaloille. Jäsenet tipauttelivat lippusia laatikkoihin ja jännitys tiivistyi. Kenestä tulisi tällä kertaa vuoden helmiläinen?

Koko kevät on ollut yhtä hässäkkää niin Pasilassa kuin Siilitielläkin. Pasilan jäsentalo ehostuu remontissa ja väistötilat entisessä Postissa ovat hiukkasen ankeat. Koska jäsentalon remontin on määrä valmistua kesällä, ei väistötilojen viihtyisyyteen ole kannattanut kovin satsata. Hyvin siellä on kuitenkin kävijöitä riittänyt. Ehkä se tilana on jopa helpommin saavutettavissa kuin puutalo. Tunnelma on kuitenkin mielestäni ollut jotenkin karumpi, ei niin kodinomainen kuin vanhassa puutalossa.

Maalis- ja huhtikuulle osuivat myös kansanedustajien vaalit. Pasilan jäsentalolle oli saatu ehdokkaita hiillostettavaksi edunvalvontatyöpajan toimesta. Helmiläiset osallistuivat tilaisuuksiin ilahduttavan

runsaslukuisesti ja kyselivät edustajaehdokkaiden mielipiteitä ja aikomuksia mielenluterveyshuoltojen olojen parantamiseksi. Samaan aikaan etsittiin Siilitielle kolmatta työntekijää yksilöllistä palveluohjausta hoitamaan. Työntekijät tietysti pitivät lomiaan ja sairastelivatkin kuten meistä niin monet.

Esiintyvä lauluryhmä Helmin Närhet, alkoi hyvissä ajoin suunnitella Helmi-päivän jo traditioksi muodostuvaa esitystä. Voin vakuuttaa kaikille, että tehtävä oli haastava sekä tarpeistonhoitajallemme rva Varikselle alias **Tuula Aitto-ojalle** että Siilitien ohjaajalle **Mari Säävälälle** (hän pääsee osalliseksi harjoituksista kuuntelijana). Urakka oli ponnistus tietenkin ryhmän vetäjälle kuin myös jokaiselle ryhmän jäsenelle. Ryhmä oli saanut myös uuden hra Närhen mukaan joukkoon. Häneltä ryhmään sopeutuminen on vaatinut paljon ja toivon, että hän on myös saanut itselleen jotain ehkä varsin arvokastakin ”pääomaa”.

Tällaisissa hulleris-mulleris tunnelmissa ohjelman suunnittelu ja harjoittelu alkoi. Suurta päänvaivaa aiheutti se, että Närhet kokoontuvat Siilitiellä ja tänä

vuonna juhlaa piti viettämän Pasilassa. Siellähän ryhmä ei voinut harjoitella etukäteen, jottei yllätys olisi paljastunut. Aluksi oli epätietoisuutta esitykseen varattuna ajastakin. Lavastusta oli melkein mahdollon suunnitella, sillä tarkka esityksen näyttämö ja katsomo selvisi vasta aamulla Pasilassa.

Harjoitukset sujuivat ideoiden sinkoillessa edes ja takaisin. Välillä naurettiin ja sitten taas tuohduttiinkin, mutta ei sentään itketty. Ryhmän ohjaaja sekoili tuttuun tapansa sanojen ja nuottien kanssa. Pari viikkoa ennen esitystä oli roolijako saatu selville ja esityksen teksti kaikille kissan kokoisella printillä. Ohjaaja ei saanut kuitenkaan nidottua käsikirjoitusta kasaan, joten kukin yritti pysyä omilla konsteillaan selvillä ohjelman etenemisestä. Tarpeistonhoitaja rva Varis oli vuosilomalla ja saapui juuri viime tipassa vapun jälkeen hoitelemaan pukuja ja lavasteita kuntoon. Välillä tavoitti ohjaajan synkyys ja epätoivo (kuuluu taudinkuvaan) ja stressilukemat hipoivat pilviä. Sitä kuvaa hyvin se, että kun yksi esiintyjistä ilmoitti esitystä edeltävänä iltana yhdentoista



Vuoden helmiläiseksi kruunattiin Marja Suhonen. Kuvassa Ami onnittelee Marjaa.

kieppeillä, että hän ei pysty osallistumaan esteiden vuoksi ohjelmaan, niin ohjaaja vaipui sänkyyn täysin tyynenä. Stressi oli mennyt yli äyräiden. Tästäkin pulmasta selvittiin aamulla, kun rva Varis kaappasi yleisöstä pitkäaikaisen jäsenen paikkaamaan poisjäänyttä espanjatarta. Kiitos Sinulle, pelastit Närhien esityksen!

Saatuamme tietää meille varatun ajan pituuden puristimme ohjelman tuohon vaadittuun aikamäärään. Olimme yksituumaisesti sitä mieltä, että aika oli kovin lyhyt. Pitemmänkin ja rauhallisemman esityksen olisimme kyllä kyenneet saamaan aikaiseksi. Siispä pari laulua äänenavaukseen ja sitten potpuri eri lauluista sekä laulu *Oi, jos nukkua saisin keran...* Närhien tavoite oli, että helmiläiset oppisivat tämän vanhan ja kauniin laulun laajemminkin. Siispä kaikille oli jaettu sanat. Närhet lauloivat ensin malliksi ja korvakuulolta sitten kaikki yhdessä. Hilka Närhi on sen laulun meille opettanut, sillä nuotteja emme olleet onnistuneet siihen löytämään. Laulujen jälkeen **Pentti Rytkönen** lausui keväisiä runoja suurella tunteella.

Toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuoren** puheen jälkeen Helmin puheenjohtaja **Juhani Ojala** kukitti vuoden helmiläisen. Kukkaseppeleellä kruunattiin tällä kertaa Siilitiellä vuosia taideryhmää ohjannut **Marja Suhonen**, joka muuten on myös aktiivinen Närhi. Salaisuus oli säilynyt hyvin. Närhet saivat laulaa hänelle helmiläisten onnittelelaulun *Orvokkini tummasilmä*. Arvannette, että lauloimme oikein sydämen kyllyydestä. Marja on kukkaseppeleensä ansainnut. Sitten Hilka ja Roosa Närhi lauloivat vielä kaikille äideille laulun *Äideistä parhain sä oot*. Juhlan ohjelmaosuus päättyi kaikkien yhdessä laulamaan keväthlavirteen *Jo joutui armas aika*. Sen jälkeen nautittiin kakkukahvit ja juhlan virallinen osuus oli päättynyt.

Tänä vuonna juhlimassa oli nelisenkymmentä helmiläistä. Närhet jatkoivat juhlia muissa merkeissä ja maisemissa. Hauskaa meillä oli ihan koko päivän ja il-lankin päälle.

Tämän jutun kirjoitti neiti Eeva Närhi.



Kirjan nimistä toinen kysyy, toinen tyynesti toteaa

Kyky eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen on kaiken eettisen kannanmuodostuksen ydin.



Et sinä kuole, Kathrin Schmidt, WSOY 2011.
Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Toimittaneet Liisa Tuovinen, Olli Ståhlström, Jussi Nissinen ja Jorma Hentilä, GAUDEAMUS 2011.

Yle esitti keväällä tuutin täydeltä sukupuoliseen moninaisuuteen liittyviä ohjelmia. FST5 aloitti erinomaisella norjalaisella dokumenttisarjalla *Erlainen lapsuus*, joka kertoi homojen ja lesbojen elämästä ennen ja nyt Norjassa. Siinä näytettiin vanhoja pariskuntia, jotka olivat eläneet vuosikymmeniä yhdessä. Toki mukana oli myös tämän päivän nuoria. Samaan syssyyn nettissä pyöri arveluttava *Älä alistu homouteen*-kampanja. Kuin sen vastapainona Yleltä tuli *Kyllä homotkin siivoaa* -dokumentti, jossa nuoret omilla kasvoillaan ja nimillään kertoivat elämästään ja identiteettinsä rakentamisesta toisin kuin Anni-tyttö edellä mainitussa "sielunhoitovideoissa".

Samaan saumaan tulin sattumalta kohdanneeksi Rutan metrossa. Pari asemanväliä matkustimme vierekkäin, olin kuulolla kun Rutta jutteli ja hänen jäätyään kyydistä Sörnäisissä huomasin piteleväni sylissäni *Saanko olla totta?* ja *Et sinä kuole* kirjoja. Piti ihan kelata mitä oikein oli tapahtunut.

ASTUIN SIILITIELLÄ METROON

"Hei... tul tän istuma mun viäre", viittilitiin ja huudettiin likeiseltä oranssipenkiltä. Helmi-ystävähän se siinä! Istuuduin siis viereensä. Ei Rutta kuulumisiani kysellyt vaan puhkesi oitis puheeseen:

"Ai ku kiva nährä. Olinki juur ajateltu sunt ja siin sää ny oles iha ilmielävänä. Luajan lykky! Emmää muut ossa sano. Kato ku mää kävi äskö Vuakis Helmi Orvokin tykön ja hää tyrkkäs mull kaks kirja. Käski munt kirjottama niist Helmi-lehte, koskas hää ei itte kerkki, hänt ku o purru simmone mikä liä teatterikärpäne...ettei vaa olsis ollu Erkki nimeltäs se kärpäne...juu juu Helmi Orvokki pruuukka sano kaikki kärpässi Erkeiks... Mää ajatteli, et sää voisikki näist kirjoist kirjotta... Paremmi se sult luannistaki ku sää oles kaikin pualin alan naissi... Eks sää ollu sairahoitaja ammatiltas ja eik sää olekki naimisiss naisen kans

tai eläs rekisteröirys parisuhtes niinku vaikkiammin pruuukata sano ku kerra avio- liitto o tarkotettu vaa miähe ja naise väli- seks... Jaa mut oles sää vissi ollu miähenki kans naimisiss... sää oles enempi tommone myähäisherännäine mitä homoutte tulee. Eik see nii vaa ollukki, ettet sää viäl kou- luflikkan tiänny mittä mitä simmone ho- mous eres mahta tarkotta. Vast varttunem- mal iäl sää sit tulit tiatoseks, ett sää saas olla enempi ittes naise ku miähen kans... nii se tais olla..."

KULOSAAREN METROASEMA OHITETTIIN

Rutta penkoi reppuaan kun Kulosaaren metroasema ohitettiin. Ensin syliini lensi kipeäatekevästi kovakantinen kaunokirjal- linen opus, sen perään sateenkaarenkirjava pehmeäkantinen teos.

"Kato niit kanssi", kehotti Rutta, sul- ki reppunsa ja jatkoi: "Mää ole Helmi Orvokilt oppinu et kanssi kannatta katto enkä mää sit paljo muuta olekka tehny. Tai no kyl mää senttäs kurkkasin sisäpu- alelki, sain selvil kummottis nee alkava ja kummottis nee loppuva. Jännä ku toi ko- vakantine o nimetty viimesen laussenssa mukka ku taas pehmose nimi juanttu kir- jan viissaist aloitussanoist. Iha ku ympyrä sulkentuisis ku noit kaht kirja katto rinna- tuste...nii ai oikke...ku ympäri käyrä, ni yhten tulla... Eroistas hualimati kansis o paljo sama, eiks vaa? Kato ny, molemmis o nimi kirjotettu kolmel rivil, toine nimi vaa o valkone ja toine o musta. Valkosen kirjaime ova säntillissi, ku taas musta o kirjotettu horjuval käsialal. Toises kannes o kuvattu sama profili viis kerrta eri väreil, harmasävyne kansi taas o täyn sirpaleit niinku joku olsis mennä pahasteki rikki".

METRO PYSÄHTYI KALASATAMASSA

Nyökkäsin Rutalle mutta en kertonut, että olin kumpaisenkin kirjan jo lukenut, toisen jopa kaksi kertaa. Metro ujelsi liik- keelle kun Rutta läpsytti kädellään syl- lissäni lepäävää *Saanko olla totta?* -kirjan kanta.

"Nää täs kanness oleva päät voisiva iha hyvi olla meijä Ollin päit... paitti, ettei meijä Ollil ol noi terävä nokka. Kyl maar sää Ollin tiäräs? Hää o ollu Helmin kir- jotusryhmäski ja kirjottanu Helmi-lehte jo mont vuat ja muutenki hää o simmone Helmi-aktivisti. Helmi Orvokki sanos- ki tätä kirja Ollin kirjaks. Tiäräks minkä tähre? No mää kerro mitä hää sanos... Olli

o vähä niinku tän kirja sialu. Ilma Olli ei olsis koko kirja... see ku o ollu häne irean, kontaktikentän ja määrätiatose tahron ja uurastuksen tulost. Paitsi, et hää o kirjottanu kansie väli oman tarinans, ni hää o tehny ison osan haasteluist... äänittäny nee ja kirjottanu puhtaks... sit hää o viäl suamentanu yhre jutu seksuaaluure muu- tosterapiois...”

SÖRNÄINEN – SÖRNÄSI!

Rutta nousi, meni ovelle kiskoan samalla reppua selkäänsä, sanoi hei heit, kiitti keventyneestä kantamuksesta ja poistui vilkuttaen vaunusta. Jäin metroon istumaan kaksi kirjaa sylissäni. Avasin *Saanko olla totta?* -kirjan, luin edesmenneen eetikon **Martti Lindqvistin** alkusanat:

”Ihmisen syvimpiä tunteita on tulla oi- kein nähdyksi, ei niinkään hyvänä tai paha- na vaan ennen kaikkea totena, että joku voisi

katsoa minua tarkasti, kuulla minua ja tulla minua kohti. Kaikkein tärkeintä on, että siinä hetkessä voin avata itsestäni sen, mikä on totta ja minulle olemassa. Muuten olen vaarassa kadota – ensiksi muilta ja sitten ehkä myös itseltäni.”

Kyky eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen on kaiken eettisen kannanmuodostuksen ydin. *Saanko olla totta?* -kirjan vahvuus ja voima on juuri siinä, että se auttaa lukijaansa eläytymään ihmiseen yksilönä. Kirja onkin kaivattu perusteos kasvatust-, sosiaali- ja terveydenhuoltoalojen ammattilaisille ja opiskelijoille, kirkon työntekijöille sekä kaikille meille, jotka kohtaamme ja pohdimme sukupuolen ja seksuaalisuuden kysymyksiä.

Kirjan *Et sinä kuole* luin uudelleen hetki kun olin päässyt *Saanko olla totta?* -kirjan loppuun. Ensilukemalla pidin sitä kirjailijan omaelämäkerrallisena kaunokirjallisenä kuvauksena toipumisestaan vakavasta

sairaudesta: aivoverenvuodosta. Toinen lukukerta avasi syvemmin kirjaa mitä sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuteen tulee. Kirjan päähenkilön avioliitto oli ennen sairauskohtausta ollut hajoamisen partaalla: hän oli jopa suunnitellut perheensä jättämistä rakastuttuaan naiseen, joka aiemmin oli ollut mies.

Et sinä kuole -kirjasta on sen takakan- teen painettu vahvaan eläytymiseen viittaava lause: *”Halusin aistia halkeaman joka sinussa avautuu ja pudota siihen”.*

Täytyy vaan ihailia Helmi Orvokin intuitiota panna Rutta käsittelemään näitä kahta kirjaa yhdessä. Ne meinaan sopivat hyvin yhteen. Mutta Rutta kyllä pääsi nyt kuin koira veräjältä...

Helmi Orvokin kirjat löytyvät jäsen- talolta, josta ne ovat halukkaiden lainatavissa.

Teksti ja valokuva Riitta Excell

Taistelu ”onnellisuusmuuria” vastaan



Kuva: Annikki Kilgast

Olli Stålström on yhteiskuntatieteiden tohtori ja Kallion seurakuntaneuvoston jäsen. Hän on myös toiminut SETA:ssa 35 vuotta ja koonnut SETA:n periaateohjelman.

”Saanko olla totta -kirjan tekoprosessi kesti yhtä kauan kuin toinen maailmansota eli kuusi vuotta”, kertoo **Olli Stålström**. ”Mutta vaikeistakin olosuhteista voi syntyä jotakin hyvää.” Uskonnollisen kiusaamisen ja syrjinnän kohteena olo mursi mielenterveyden ja aiheutti masennuksen, mutta myös sisunnutti ja nosti taisteluhengen. Kilpailuhenkisessä homo- ja lesboyhteisössä mielenterveyden häiriöitä ei olisi sopinut näyttää, niistä puhuvat haluttiin savustaa ulos. Ei olisi saanut olla avoimesti masentunut. Sosiologina Stålström oli tottunut terävän analyttiseen kirjoittamiseen eikä kokenut tarvetta salata masennustaan. Toiseksi se, että masennuksesta ei olisi saanut kertoa avoimesti homojen ja lesbojen yhteisössä, herätti halun käydä taisteluun ”onnellisuusmuuria” vastaan. Kolmas ja tärkein lähtökohta oli se, että homoseksuaalisuus oli aikoinaan virallisesti määritelty mielenterveyden häiriöksi, heräsi halu määrittelyn kumoamiseksi.

Kirjaa varten saatiin koottua hyvä toimituskunta, rovasti **Liisa Tuovinen**, sosiaalipsykologi ja VET-terapeutti, Sexpon toiminnanjohtaja **Jussi Nissinen**, lisäksi mukaan pyydettiin päätoimittaja ja SETA-säätiön puheenjohtaja **Jorma Hentilä**. Voimia työhön Stålström sai terapiasta, hyvä terapeutti ei leimannut vaan hoiti masennusta.

Saanko olla totta käsittelee kolmea aihetta, joihin liittyy paljon tabuja: uskontoa, seksuaalista suuntautumista ja mielenterveyttä. Haastateltavien löytäminen, haastattelut ja niiden litterointi olivat kovan työn takana. Kirjassa on kaksi osaa, tapaukset ja tieteelliset artikkelit. Kirjoittajina ovat olleet sekä tieteelliset asiantuntijat että kokemusasiantuntijat. Tärkeätä oli, että asioita käsiteltiin kaikilta puolilta, sekä oman kokemuksen että asiantuntemuksen kautta. Myös terapeuteilla on ollut kokemuksia hoidettavana olemisesta ja paranemisesta. Viimeaikaisten kirkosta ja homoseksuaalisuudesta käytyjen keskustelujen valossa kirja ei voisi olla ajankohtaisempi. Jo nyt näkyy miten salailun ja onnellisuusmuurin murtaminen kirjan avulla on lisännyt avoimuutta ja edistänyt itsensä hyväksymistä.



Ainon äiti itkee hukkunutta tyttärtään Kalevalan 4. runossa

*Emo itki, kyynel vier:
vieri vetrehet vetensä
sinisistä silmistänsä
poloisille poskillensa.*

*Vieri kyynel, vieri toinen
vieri vetrehet vetensä
poloisilta poskipäiltä
ripe'ille rinnoillensa.*

*Vieri kyynel, vieri toinen:
vieri vertehet vetensä
kultakengän kautoisilta
maahan alle jalkojensa;
vieri maahan maan hyväksi,
vetehen ve'en hyväksi.*

*Ve'et maahan tultuansa
alkoivat jokena juosta:
kasvoipa jokea kolme
itkemistänsä vesistä,
läpi päänsä lähtimistä
alta kulman kulkemista...*

Kokeile itkuvirttä – vanha konsti voi olla parempi kuin pussillinen pillereitä

Itkuvirret liitetään vahvasti karjalaisuuteen, mutta on toki Länsi-Suomessakin itketty. Luterilaisuus kuitenkin kitki itku-perinteen pois jo keskiajalla, kun taas Itä-Suomessa se säilyi kauemmin ortodoksisen kirkon suojissa. Itkuvirret ovat ikivanhaa rituaalirunoutta ja -musiikkia, jolla on ilmaistu murhetta ja voimakkaita muita tunteita erotilanteissa (kuolema, häät ja sotaväkeen lähtö) sekä rituaalien ulkopuolella ns tilapäätkuissa.

Itkuvirsi on runonlaulanta vanhemmaa perinnettä ja eroaa laulusta siinä, että itkuvirressä sävel menee sanojen mukaan kun taas lauluissa sanat menevät sävelen mukaan. Tunteet sanoittavat itkuvirren ja sanoituksissa käytetään monesti kuvakieltä ja hellittelynimityksiä. ”Nuottikorvaa” äänellä itkemiseen ei tarvita, koska kyse ei ole varsinaisesti laulamasta vaan itkuvirsi kumpuaa luonnostaan ihmisestä itsestään.

Väinö Linna panee *Tuntemattomassa sotilaassa* alikersantti Hietasen pohdiskelemaan: ”Me olem sit marssinu läpi Karjalan laulumaitte. Eiks täälpäin ollu semmotti vanhoi äiji ja ämmi, jokka lauleskeli runoi ja kaikenlaissi itkuvirssi? Jos taki mä olen semmotti kuullu. Vaik mä ähmettelen kyl kauhiast et mikä semmone itkuvirs ollenka o. Kui voi porat laulaes?

Mää kattelin kerra haudal ko ämmä veisativa ja porasiva, mut ei siit tullu pal mittä. Muukko semmost känisemist ja vikinä.” Johon Laitinen lakonisesti, jotta ”kyllä olis syytä laulaa meitinkin pari itkuvirttä tässä”. Ja mikä ettei masennusvaivaisenkin kannattaisi kokeilla itkuvirttä ja sen jakamista pienessä ja turvallisessa ryhmässä.

Reilut kymmenen vuotta sitten itku-perinne alkoi elpyä nykytun muodossa. Alettiin ymmärtää itkun hoitava merkitys. Joukko naisia alkoi vetää itkuvirsi- eli äänellä itkemisen kursseja. Niiden tarkoitus oli antaa perustiedot ja taidot oman itkuvirren tuottamiseen, omiin tarpeisiin, jotta kurssin käynyt voisi omassa ympäristössään käyttää tätä ikivanhaa taitoa omien surujensa ja ilojensa purkamiseen. Sanoilla ääneen itkeminen on väline omien asioiden käsittelemisessä. Ääneen lausuttu tunne helpottaa ja vapauttaa, se puhdistaa ja tekee hyvää.

Luulisi, että itkemisen taidon jokainen osaa jo syntymälahjanaan, pitääkö sitä oikein kursseilla opettaa? Itku sinällään tai tyynyyn nyhyttäminen ei aja samaa asiaa kuin itkuvirsi. Se ei vie asioita eteenpäin, koska tunne jää ihmisen sisälle tai niin kuin joku viisas on sanonut: ”Jos ei itke kyneleitänsä ulos ne valuvat sisään-päin polttavana laavavirtana”. Itku on tapa

käsitellä tunteita. Kun tunteet itketään sanoina ulos, se helpottaa ja vapauttaa. Itkuvirttä ei voi toiselle opettaa mutta itku-prosessi on mahdollista opettaa ja oppia. Tämä edellyttää luottamuksellista ilmapiiiriä eikä kurssin kulku ole tarkoitettu tiedoksi ryhmän ulkopuolisille

Itkuvirret eli äänellä itkeminen on siis tunteiden ilmaisua sanojen ja itkumelodian avulla. Tunne muuttuu sanoiksi, jota itkuääni kannattelee. Liika kontrolli estää sanojen tuottamista. Itkijöiltä vaaditaan rohkeutta kohdata ja pukea sanoiksi sisimmässään oleva tunnelatautuma. Itkusanojen tulisi olla hoitavia ja koskettavia. Kirjoittaminen helpottaa itkusanojen löytämistä, se auttaa löytämään ilmaisuja tunteille, mutta itkun voi tehdä myös spontaanisti ilman etukäteen kirjoitettua tekstiä. Sävel on jokaisella itkijällä oman, mutta yleensä siinä on laskeva melodia.

Mikäli itkuvirsikurssi alkoi jotakuta aidosti ja vilpittömästi kiinnostaa, kannattaa ottaa yhteyttä jäsenoiminnan ohjaajaan. Katsotaan saadaanko kenties Helmässä syksyllä aikaiseksi ensimmäinen itkuvirsikurssi, jonka ohjaajana toimisi tämän jutun kirjoittaja.

Teksti ja kuvan itkijä: Riitta Excell

Itkin mie ihanat silmät

Entisaikaan murehtija purki surunsa yksin luonnon helmassa. Masentunut kokee olevansa yksin. Ovatko suomalaisten itkuvirret ja huolilaulut osoitus melankolisuudesta vai tervettä tunteiden käsittelemistä?

Amerikkalainen psykologi ja kielitieteilijä **James W. Pennebaker** katsoo tutkimustensa perusteella, että ajatusten ja tunteiden aktiivinen sisällään pitäminen tai salaaminen voi käydä koville. Aikaa myöten salaamistyö vähitellen voittaa ruumiin puolustuskeinot. Kuten muutkin stressorit, asioista vaikeneminen voi vaikuttaa immuunitoimintoihin, sydämen ja verisuoniston toimintaan ja jopa aivojen ja hermoston biokemialliseen toimintaan. Lyhyesti sanottuna ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tukahduttaminen voi altistaa ihmiset sairauksille.

Osittain Pennebakerin tukimusten pohjalta **Vilma Hänninen** ja **Senni Timonen** ovat tutkineet vanhoja niin sanottuja huolirunoja ja -lauluja, joissa onnettomat ihmiset, yleensä naiset ovat purkaneet tunteitaan. Näyttää siltä, että jo aikoinaan ristiriitaa ovat aiheuttaneet toisaalta puhumisen tarve ja salaamisen pakko. Masentunut kokee olevansa yksin ja kokee häpeää mielenlilastaan:

*Ei ne muut muretta tunne,
kanna kaihoista syäntä,
niinkuin mie katala kanto
kannan mustoa muretta
syäntä syennäköistä,*

*Eipä tiijä yksikkään,
ymmärrä yheksäskään,
tämän peäskyn peä-sisusta,
tämän allin miel'aloa,
mitä mielessä makaapi,
aivossaan ajatteloopi.*

Häpeää aiheuttaa sekin, että masennus näkyy ulospäin ja aiheuttaa sosiaalista stigmaa:

*Huoli hoikaksi vetää,
mureh muita mustemmaksi,
kaibi muita kaiemmaksi.*

*Itkin mie ihanat silmät,
valutin verevät kasvot,
muo'on kaunihin kadotin.*

Pohtiminen ja tuultaminen olivat entisaikaan tapoja puhdistaa puitua viljaa eli erottaa jyvät akanoista. Pohtia-verbiä käytetään vieläkin kuvaannollisesti esimerkiksi puhuttaessa aivo- tai budjettiriihettä. Tuultamisesta ei enää nykyään puhuta. Ilmeisesti tietotekniikka antaa nykyään mahdollisuuden tunteiden purkamiseen

anonymisti. Entisaikaan murehtija purki eli tuulsi surunsa yksinään luonnon keskellä etäällä muista ihmisistä.

*Kelles mie tussain tuullan,
kelles mie halluin hoastan?
Tuullan tuulelle Jummaalan,
abavalle armollisen.*

Mieli on pahimmillaan kauniiseen vuodenaikaan ja juhlahyihinä:

*Minkän päivät lämpöämmät,
se on vatsain miu vilumpi,
minkän aika kallehimpi,
sen on mielein miu pahempi.*

*Kui muil pyhä tulloo,
miul on suurinta surruu.*



Esimoderni ihminen ei kokenut masennusta sairautena. Tämä näkyy siitä, että käytössä ei ollut loitsuja, joita yleensä käytettiin tautien karkottamiseen. Laulaja voi kyllä pyytää korppia kantamaan huolensa lampeen, mutta ehdottomasti kalattomaan, koska hän pelkää masennuksensa tarttuvan eikä halua että:

*...kalat kaikki huolestuupi,
abvenet alas mäneepi,
minun hoikan huoliani
ja mustan murehiani.*

Jos masennuksesta jotakin hyötyä on, niin se antaa kykyä empatiaan:

*Kyllähän mie tunnen toisen mielen,
arvaan mielen armottoman,
arvelen alakuluisen
omastain itsestään.*

Jos joku toinen paljastaisi murheensa, sen jakaminen voisi auttaa:

*Oisko toista huolellista,
kolmatta kovaosaista,
jolle sanoisin sanani...*

Mutta yksinäisyys on sekä syy että seuraus:

*Parin ilmass on itikat,
parin linnut lentämässä,
kaksi on kalat meressä,
mie vaan yökkö yksinnään.*

*Ei nii kehnoo oo kettään,
kuka minuun mielistyy...*

Kuten toisaalla tässä lehdessä kuvatut itkuvirret, huolilaulutkin ovat olleet osa sosiaalista esitystilannetta. Silloin ne eivät tutkijoiden mukaan olekaan merkki suomalaisen mentaliteetin melankolisuudesta, vaan pikemminkin osoitus kyvystä kohdata tunteet ja käsitellä niitä.

Lähteet:

Hänninen, Vilma ja **Timonen, Senni**: *Huoli ja masennus* teoksessa *Arki satuttaa*. Vastapaino. 2004.

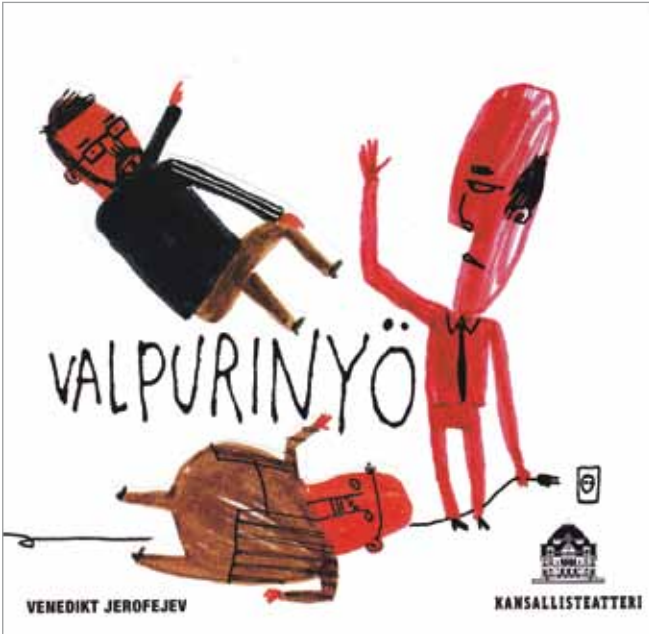
James W. Pennebakerin englanninkielinen kotisivu kirjoittamisohjeineen löytyy helpoimmin googlaamalla.

Teksti: Juhani Weijola
Kuva: Mariella Järvisalo

Helmi-lehti 2_11 s. 22.pdf

Ylen määrin hulluutta näyttämöllä

Mielipuolista ahmintaa kenties, mutta tulipahan vietetty viimeisen päälle hullu viikonloppu mielisairaaladraamojen ja keskustelujen parissa.



VALPURINYÖSTÄ AURORA HELSINKIIN

Neuvostoliittolaisen undergroundkirjailija **Venedikt Jerofjevin** (1938–1990) 1980-luvulla kirjoittama näytelmä *Valpurinyö* oli saanut joulukuussa ensi-iltansa. Mielensterveysseura ja Kansallisteatteri järjestivät maaliskuussa lavaklubilla tilaisuuden ”Kuka puhuu hulluudesta?”. Siinä näytelmän ohjaaja **Riko Saatsi**, aatehistorian dosentti **Petteri Pietikäinen**, filosofian tutkija **Malin Grahn** ja sosiologian tutkija **Lotta Hautamäki** pohtivat mikä on hulluutta, mikä on näytelmän historiallinen tausta ja yhdennäköisyys nykypäivään? Mitä kysymyksiä hoitajien käyttäytyminen nostaa psykiatrisesta vallankäytöstä? Onko maailma hullumpi mielisairaalan sisä- vai ulkopuolella? Keskustelu oli mielenkiintoinen ja raikas sikäli, että siitä puuttuivat ”ammattiauttajien” äänet.

Ville Tiuhosen kuvittamaa käsiohjelmaa ei tarvinnut ostaa, olimme näet menossa keskustelun päätteeksi toiseksi viimeiseen esitykseen. Katsojia näytelmällä oli ollut odotettua vähemmän ja se vedettiin kalliina projektina ennen aikaan ohjelmistosta (hullujenhuoneen kymmenestä miesasukista oli seitsemän vieraillevaa näyttelijää!). Enteellistä siis käsiohjelman kansikuva, johon Rutta on tähän lehteen mennyt sisäsivuilta lisäämään sekä ohjaaja

Saatsin että kaiken nielevän ahmatin, Vitjan. Alun perin töpselin irtotus lienee viitannut siihen, ettei näytelmän osastolta kukaan sinne päätynyt päässyt pois kuin jalat edellä.

Valpurinyö alkoi mustana komediana, joka aamuun mennessä kääntyi tragediaksi. Näiden ääripäiden välissä näyttämölle marsivat psykiatrisen hoitohenkilökunta julmine hoitoineen sekä oletetut hullut, kirjaviisaat, ahmatit ja poliittiset esitaistelijat. ”Liian viisaan” runoilijan sijoittaminen vappuaattona suljetulle osastolle laukaisi tapahtumavyöryn, josta ei puuttunut vauhtia, yllättäviä käännteitä eikä muutakaan dramatiikkaa. *Valpurinyö* pani miettimään oman yhteiskuntamme hulluutta. Ehkäpä sairas on pikemminkin yhteiskunta jossa elämme.

WILLENSAUNASTA VIIRUKSEEN

Willensaunan jälkeen huokaistiin päivä, sitten menoksi Viirus-teatteriin katsomaan *Aurora Helsinkiä*, jonka aihe oli vakava ja puhutteleva: erilaiset mielensterveysongelmat nuorilla ihmisillä. Esityksen nimi viittasi Auroran mielensterveysyksikköön. Yleisö tempaistiin teemaan jo aulassa. Kukin katsoja sai ylleen valkoisen lääkärintakin, ja käsiohjelman virkaa toimitti pilleripurkki käyttöohjeineen.

Kaksikielisen, nauhoitettua haastatteluista kirjoitetun ja episodeista koostuvan esityksen aikana saimme tutustua kaksisuuntaisesta mieli-alahäiriöstä, anoreksia-bulimiasta, depressiosta ja rajatilahäiriöstä kärsiviin nuoriin. Heidän tarinoistaan syntyi karu kuva nyky-yhteiskunnasta. Sekavuus- ja tuskatilat kil-

pistyivät kerta toisensa jälkeen siihen järkyttävään tosiasiaan, että asianmukaiseen hoitoon pääseminen on niin vaikeaa. Moni musertuu yhteiskunnan vaatimusten alle eikä heille apuaan suo loppuun palaneet lääkärit eikä loputon medikalisaatio vaan pillereistä tulee pysyvä olotila. Nuori ihminen määrittänyt ja määrittää lopulta itsensäkin diagnoosinsa kautta.

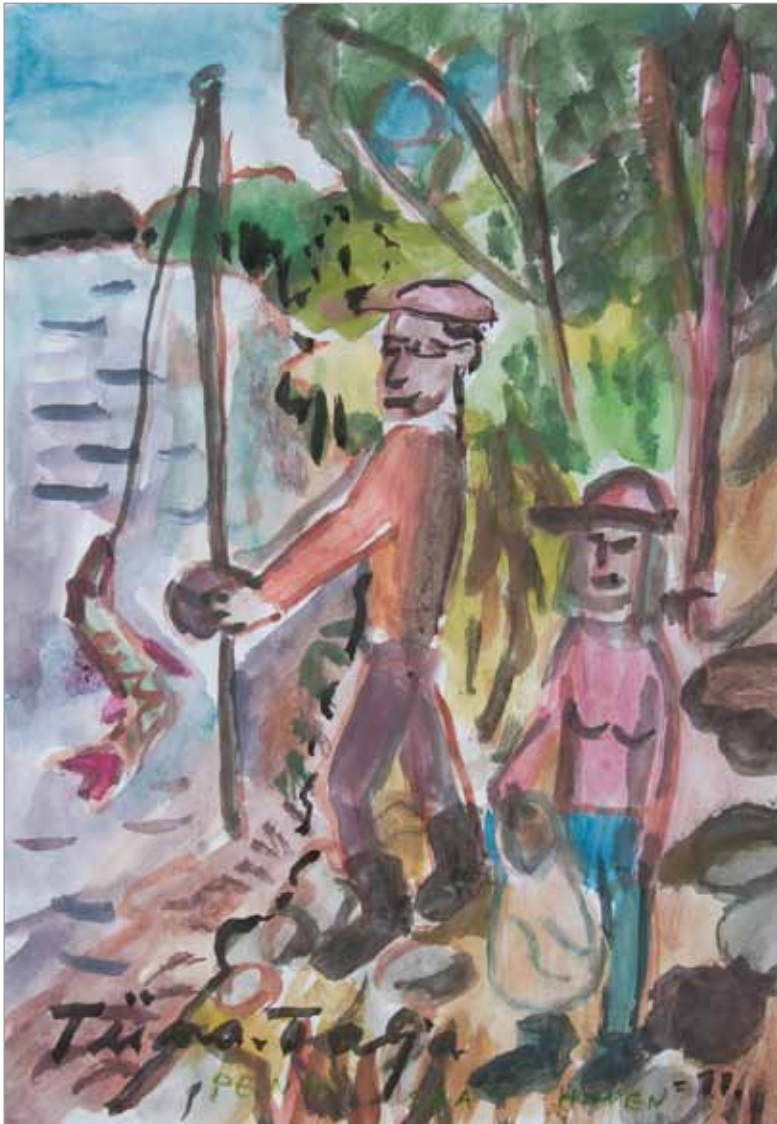
Esitys veti yleisön mielteliääksi. Myös mustaa huumoria oli mukana: valittiin muun muassa Miss Mielensterveyspotilas ja hoitomuodot kuvattiin valkotakkisten vetäminä punaisina ahkiona, joiden kyydissä pillerinsä enemmän tai vähemmän kiltisti nielleet potilaat nököttivät. Eipä naurattanut. Lääkärin takki toimi etäännyttäjänä näyttelijöistä. Me valkotakkiset katsojat olimme kuin tarkkailijoita, steriilisti ulkopuolisina todistamassa mielensterveyden horjahtelua näyttämöllä.

Esityksen päätteeksi oli mahdollisuus keskusteltuun, jossa **Claes Andersson** oli mukana. Valitettavasti vanhaikotiruotsillani en pysynyt hyvin kärryillä nopeasti soljuvan puheen matkassa, en esityksessä enkä keskustelussa. Viirus-teatterille kuitenkin kiitos tarttumisesta ajankohtaiseen ja tärkeään aiheeseen.

Pikantin lisämakunsa viikonloppu teatteriauhminnalle antoi näyttämötaiteen osajaja palkinnut Thalia-gaala 2011. **Martti Suosalo** näet voitti yleisön suosikinäyttelijätittelin huikella ja riipaisevalta *Mielipuolen päiväkirja* -monologillaan.

Teksti: Vuosaaren Helmi Orvokki
Käsiohjelman kuvakollaasi: Rutta





Kuva: Tiina Talja

Pentin savustuspönttö

Isä Pentti on itse metallimiehenä tehnyt
savustuspöntön
Se oli sellainen laatikko
tulisijan alle
pohjalle pieniä lastuja
ritilä ja kalat
suolattuina, perattuina
Ahvenet ja lahnat ritilälle
kääntää välillä
Hyvä tulee
Kullanruskea meriahven
maistuu Tiinallekin
Rannassa heti maistamme
onko sopiva suola
Teräksestä savustuspönttö
karkaistusta vahvasta
Kyllä kalastus on kiva harrastus

Tiina Talja

Madekeittoa elämää varten

Tämä runo maistuu
kärsimykseltä ja vilulta
kuimalta madekeitolta
onnistuneelta työltä
ja oikeudelta ottaa
palkka siitä
Innostukselta elää
muistaa oivalluksensa
keksiä uusia
perustella ne

Ivonne Niikka

Elämä

Uskon, että elämä saattaa jokaista jonkun matkaa
vai voiko onnen tavoittaa ilman suojaviittaa
ystävä voi jatkaa matkaa.
On kahta vaikeampi
kurkistaa oman itseni mielessä toinen
Suuntaa tavoittelen oikeaa, silti suuntaa väärää
matkata saan, kunnes aika koittaa uudestaan
taas aloittaa asti

Meg Brandt

Keväisin

Istun ison veden äärellä
vapaan ja lainehtivan
ja katselen
kuinka kuikkaperhe
osaa sulavasti sukeltaa
keväisin
herään ihmettelemään
miksi valitsin elää yksin
miksi päätän yhä uudelleen
pulahtaa yksinäisyyteni syvyyteen
hamuamaan yksinäisyyden syötävää
että olisin enemmän läsnä
siinä mikä meitä yhdistää

Eeva-Maria

Huultesi hipaisu
pehmeänä
Kuin sulanut jäätelö kielelläni
Maukas ja ujo
Mausteena kaipaus

Kissimirri

Jotain tapahtuu
Unohtunut läikähdys
kuin kukkanen
avautuu terälehteni
hetkeksi
Lämpöaalto väreilee
ihmetys poreilee
Jotain liikahtaa
Jotain uutta
Tuhansia vuosia
vanhaa

Kissimirri

Kesän korvat ovat jo auki
peippoiset
ja kimalaiset ja puiden
hento vihreä

Timo Lyytinen

Tuska kuin musta öljy
pursuaa sisuksistani
samentaen veren
ja hengityksen

Timo Lyytinen

Vaan kun talvi
taittui kevääseen
Aurinko ne antoi
maaliskuu lähetti
matkalleen
Tielleni eksyivät
minuun katsoivat
Sinun silmäsi
siinä ne olivat
kuin syvä meri
niin täynnä kaipausta
niin täynnä hellyyttä
Niihin minä vajosin
syvyyksiin opposin

Meg Brandt

Aurinko

Kultainen on auringon juova, sen säteet lämmittävät
minuakin pientä immistä.
Vaan osaa taivas olla myöskin
raaka pilvineen ja tuulineen.
Taivaalta heijastuu suuri kuva pilvineen
ja se pienenee yhä ylöspäin mentäessä.
Toivon joskus saavuttavani sen onnen.

Meg Brandt



Kuva: Tanja Talaskivi

Kiitos helmiläiset! Erikoisesti kirjoituspiiriläiset

Jos ihmisellä ei ole diagnoosia, häntä ei ole tutkittu tarpeeksi.

Kyllin tarkasteltuna ei taida tervettä löytyä.

Jokaisella meistä on omat kipupisteemme, hävettävät, tuskaiset hetkemme.

Mutta myös onnistumiset ja riemut!

On ollut upeata löytää helmiläiset, joiden seurassa ei tarvitse pönöttää, saa olla oma itsensä ilman selittelyä. Intuitiivinen myötäeläminen on aina ilmassa, ja joskus löydämme myös sanoja, joiden avulla eletyt elämät konkretisoituvat.

Descartesin viisaus: ajattelen – olen siis olemassa, saa täällä kaikupohjaa.

Meissä on särmeä!

ET-lehti mainostaa erottuvalla sloganilla: nuori vastaan vanha, kumman tarina on kiinnostavampi? Voisi kysyä vastaavasti: haluatko elää siloisen ennalta arvatavan elämän vai rosoisen, rikkinäisen, addiktoivan, arvaamattoman...

On rikkautta kipuilla, etsiä, tutkia mysteeriä nimeltä elämä ja omaa roolia.

Hienoa saada olla seurassanne ja tutustua teihin.

Olla mukana elämässänne, helmet!

Anis



Kesäinen ja kunnan kalakeitto

AINEET

Vettä – Suomalaista kalaa – Perunaa – Juureksia (ainakin porkkanaa) – Sipulia (myös valko, purjo) – Rypsiöljyä – Merisuolaa – Tilliä ja/tai persiljaa
Ei paljon kaloreita. Ilman säilöntäaineita. Hintaa tulee alle 50 senttiä reilu annos per syöjä.

1. Ongi tai osta kalaa tai mitä kavereillasi on tarjolla. Ahventa, siikaa, kuhaa, haukea, särkeä, lohta, silakkaa.
2. Perkaa normaalisti. Poista kidukset, suolet. Heitä roiskeet pois. Keitä pää ja ruodot niihin jäävine lihoineen kypsäksi. Ota kaikki liha talteen, myös päässä on lihaa. Lohessa myös terveellinen vatsarasva. Pääluut ja ruodot pois.
3. Keitinliemi suodatetaan tarkkaan kaikkien ruodon osien pois saamiseksi. Kirkas suodatettu liemi jää kattilaan.
4. Keitinliemeen laitetaan juurekset kiehumään. Ensin porkkanaa, sitten perunaa. Lopuksi lisätään purjoa, sipulia ja paljon valkosipulia. Lusikallinen rypsiöljyä, ja merisuolaa oman kokemuksen ja maun mukaan.
5. Lisätään talteen otetut kalapalat sekä tilliä, persiljaa.
6. Kiehauta ja nauti mielileipäsi kanssa, ruis, täysjyvä jne. Voita päälle, jos suinkin.

Jos kala ei syö, niin vaihtoehtona ehkä kesäkeittoa syö!

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

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



Reissu-Leon kyydissä

”Nysse tulee, nysse tulee.” Arvaat varmaan, että helmiläisten retki Tampereelle on alussa.

Pasilan jäsentalon keittiössä oli valmistettu aamukahvit retkeläisille. Tuvasa nautitun maittavan aamupalan jälkeen siirryimme pihalle odottamaan tuiki tuttua Reissu-Leon bussia. Massut pullollaan kapusimme ”nyssen” tultua kyytiin. Peräpenkeille kokoontui sulattelemaan ateriaa ja pitämään retkihauskaa toisilleen ennestään tuttuja helmiläisiä. Bussin keula kääntyi kohden Tamperetta, kun kaikki olivat kyydissä.

NYSES LÄHTEE

Matka voi alkaa. Toiminnanjohtaja Arto oli mukana tulkaamassa tampereenkieltä. Ajoimme Tampereelle nollan pysähdyksen taktiikalla, sillä määränpäämme oli juuri ja juuri päiväretken rajojen sisällä. Takapenkkiläiset rupattelivat ja norjistelivat kielenkantojaan, pitivät hauskaa vitsailemalla. Joku nukkuikin kaikesta pulinasta huolimatta. Välillä jotain vakavampaa jutustelua ja taas vitsailua. Samanlaiselta näytti meno bussin etuosasakin.

Vähän ennen Tampereelle tuloa Arto tarttui mikkiin ja aloitti matkaoppaan hommat. Oli hilpeää todeta, että mitä lähempänä määränpäättä olimme sitä enemmän oppaamme puhe kääntyi hänen äidinkielelleen. Paljasjalkaisena Arto osasi kertoa Hervannasta, Suomen ensimmäisestä jäähallista oikean kuuloisilla tamperelais ”älläillä”. Kuulimme, että televisio-kanava kakkosen kotipaikkakin sijaitsee Tampereella. Arto kertoi tarkemminkin kaupunginosa Hervannan lähiömenneisyydestä. Nyt yritetään kohentaa sen DDR:läistä ilmettä kaikin tavoin.

VIERAILU POLIISIMUSEOSSA

Retkemme tutustumiskohteena oli Poliisimuseo. Se on poliisiammattikorkeakoulun yhteydessä Hervannassa. Siispä nyssen pysähdyttyä kaikki tulivat ulos jalkojaan verrytellen ja tietysti tupakkimiehet pääsivät jo kauan kaipaamiensa nikotiinivarojen täydennykseen. Odottelimme tuokion oppaita. Heidän tultua paikalle jakaannuimme kahteen osaan. Toiset kiersivät museon alusta käsin ja toiset lopusta päin. Järjestely johtui siitä, että museo on ahtaanlainen kahden ryhmän yhtäaikaistulle tutustumiselle.

Minä pääsin kiertämään museota vanhimmista esineistä ja dokumenteista alkaen. Saimme selityksen Kauhavan rumasta vallesmannista, siitä jolla oli komia frouva, Isontalon Antista ja Rannanjärvestä. Useimmat meistä varmaan olivat kuulleetkin, että laulussa esiintyvät henkilöt olivat oikeita historiallisia henkilöitä. Vallesmannin virkapukukin oli esillä ja hänen ”nuoriso-ohjaimensa” köydestä punottu ja tervattu roska, pamppu, jota tanssitettiin pikkurikollisten selässä, kurin ja järjestyksen ja lainkuuliaisuuden palauttamiseksi. Mahtoi tehdä kipeää.

Omaan vitriiniin olivat päässeet Isontalon jalkakahleet, joiden kiinnittämiseen tarvittiin seppää. Se takasi, että kahlehdittu vanki ei päässyt karkuun ja pahojaan tekemään. Vitriineissä oli erilaisia virkakäytössä olleita astaloita, komea kokoelma pamppujakin. Senkin ihmeesineen näimme, jolla väkivaltaisia rikollisia kuljetettiin. Pitkän tanakan puuvarren päässä oli metallinen kaksihaarainen osa, joka pistettiin kuljetettavan kaulan ympäri. Koukussa olevat piikit pureutuivat rimpuilijan kaulaan hilliten käytöstä. Vanki ei päässyt mitenkään käsiksi kuljet-

tajaansa, sen takasi pitkä varsi. Poliisien käyttämiä aseita oli paljon pienenä pistooleista Uzi konekivääreihin. Aulasta nappasin vielä matkamuistoksi lapsille(!) tarkoitetun poliisisuikan.

LOUNASTA TILLIKASSA

Päivä alkoi olla siinä mallissa, että retkeläisten nälkä ajoi meidät ruokapaikkaamme Tillikkaan. Nautimme erinomaisen kotilounaan. Henkilökunta oli mukavaa ja avuliasta ja ruoka tietysti hyvää kuten Tillikassa aina.

Syönnin jälkeen pääsimme testaamaan Mansen poliisien toimintaa tosi tilanteessa. Muutama retkeläinen harhaantui porukasta bussille palatessa. He olivat lähteneet väärään suuntaan ja eksyneet. Reilun tunnin kuluttua kaikki olivat taas koossa ja retken seuraava osuus tehtiin hieman lyhennettynä. Leo ajoi bussinsa Pyynikinharjulle ja näköalatornille. Katsoimme komeita maisemia vain ikkunoiden läpi. Arto kertoili koulumuistojaan, sillä hänen opinahjonsa sijaitsi Pyynikillä. Sitten laskeuduimme Pispalaan ja ajoimme tosi kapeaa tietä sen läpi. Paikan arkkitehtuuri tuli selväksi. Emme sentään ajaneet jyrkkiä portaita, mutta kyytipelimme kyljet hipoivat kyllä lumipenkkoja aivan konkreettisesti.

Arto jäi kyydistämme Tampereelle ja me jatkoimme kohden Helsinkiä Mian ja Tiinan johdolla. Paluu matka sujui takasosastossa täyden hysterian vallassa. Nauroimme vatsamme kipeiksi. Liekö asetettava väsymyksen piikkiin. Kiasman edessä sitten tapahtui paluu arkeen. Oli hyvä retki, kiitos siitä Reissu-Leo, Arto, Mia ja Tiina!

Eeva



Tampereen reissulla tutustuttiin myös Poliisimuseoon.

Kevätkokous laitto vuoden 2010 pakettiin

Hyväntuulinen kokousväki hyväksyi yksimielisesti HELMI ry:n toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen kevätkokouksessa 4.5.2011. Paikalle Pasilan jäsentalon väliaikaistiloihin oli saapunut noin 30 jäsentä. Kokouskahvien kanssa oli tarjolla HELMI-keittiön leipomaa kuuluisaa kokouspullaa. Tuttuun tapaan kokoukseen saapui myös kansanedustaja **Rakel Hiltunen**, joka valittiin aplodien saattamana kokouksen puheenjohtajaksi. Hiltunen kertoi lyhyesti kuuluisia vaalien jälkeisestä eduskunnasta.

Kevätkokouksen tarkoituksena on laittaa menneen vuoden toiminta kansiin ja myöntää vuoden toiminnasta vastuus-alleille vastuuvapaus. Toimintakertomuksen esitteli toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuori** ja tilinpäätösasiakirjat seikkaperäisesti puheenjohtaja **Juhani Ojala**. Kokoukselle esitettiin myös tilintarkastajan lausunto, jossa kerrottiin, että taloutta ja hallintoa on hoidettu tilivuoden aikana huolellisesti.

Helmin taloustilanne näyttää tasa-painottuneen viime tilivuoden aikana, sillä tilinpäätös oli noin 20 000 euroa ylijäämäinen. Tällä ylijäämällä paikataan osittain kahden edellisen vuoden aikana syntyneitä alijäämiä. Yhdistyksen taloudellinen tilanne on valoisa ja tästä on hyvä mennä eteenpäin.

Palveluohjaus käynnistyi jälleen Siilitiellä

Reilun vuoden tauko Siilitien jäsentalon palveluohjaustoiminnassa päättyi toukokuun alussa, kun uusi palveluohjaaja **Johanna Väliavaara-Ikonen** aloitti työt. Helmin palveluohjaus on yksilöllistä rinnallakulkemista ja toiminnan tavoitteena on auttaa asiakasta auttamaan itseään.

Palveluohjaaja toimii asiakkaansa tukena arjessa vaikeilta tai mahdolltomilta tuntuvissa tilanteissa. Palveluohjaajan kanssa etsitään yhdessä keinoja selviytyä tilanteista omatoimisesti. Työ perustuu luottamukseen ja siinä edetään hitaasti. Palveluohjaaja tekee asiakkaan toivomuksesta myös kotikäyntejä sekä tulee hänen mukaansa esimerkiksi hoitokokouksiin.

Johanna etsii parhaillaan uusia asiakkaita. Jos tunnet tarvetta yksilölliseen tukeen ota yhteyttä Johannaan ja sovi tapaaminen. Alkutapaamisessa pohditaan millaista tukea juuri sinulle on palveluohjauksen avulla mahdollista antaa.

Palveluohjaaja
Johanna Väliavaara-Ikonen
p. 0400 528661
johanna.valivaara-ikonen(at)mielenterveyshelmi.fi
Siilitien jäsentalo / Siilitie 7A

HELMI ry:n tavoitteet julki

Helmin hallitus hyväksyi asiakirjan, jossa on määritelty nippu yhdenvertaisuutta edistäviä tavoitteita. Paperissa otetaan kantaa ihmisoikeuskysymyksiin, terapeuttien saatavuuteen, lääkehoitoon liittyviin kysymyksiin sekä tuloerojen kasvuun. Hyväksytyssä asiakirjassa on lisäksi 22 konkreettista ehdotusta. "Yhdistyksen tarkoituksena on edistää jäsentensä yhteiskunnallista yhdenvertaisuutta ja tällä asiakirjalla viedään niitä asioita eteenpäin," sanoo toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuori**. Pohjatyon asiakirjan laatimisessa teki edunvalvonnan työpaja.

Tavoitteet löytyvät netistä: www.mielenterveyshelmi.fi/?tavoitteet2011

KUUNTELEVA PUHELIN TUKIPISTE

Tukipiste kuuntelee ja tukee erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä silloin kun yksin selviämisen tuntuu vaikealta.
(09) 8689 0727
Pe 16-20 La 10-14 Su 10-14
www.kuuntelevapuhelin.fi
Huomioi remontista joh-
tuvat poikkeusajat!

Kesämenoja pienellä menolla



12.-19.6. Les Lumières 2011 Yhdeksättä kertaa Suomenlinnassa ja Helsingin keskustassa järjestettävän valistusajan kulttuurifestivaalin teemana on Washington-Pariisi-Savolax. Mm. konsertteja, tanssiaiset sekä tieteenfilosofinen iltapäivä.

12.6. Helsinki-päivä Ohjelmatarjontaan kuuluu mm. teatteria, konsertteja, liikuntaa ja näyttelyjä. Lopuksi tanssataan Kaartin Soittokunnan tahdissa. helsinkiheavenue.sivuvidakko.fi

18.6. klo 11-14 Nurmijärven Palonkylä Taaborinvuoren museoalueen avajaiset
Museoalue avoimena 21.8. saakka ti-su klo 11-18, sulj. 23.-25.6. Vapaa pääsy

27.6.-3.7. Helsinki Pride Sateenkaarikansan viikon teemana on rakkaus. Paljon tapahtumia, joka huipentuu Pride-kulkueeseen. www.helsinkiipride.fi

1.-2.7. Vanhanajan kirjallisuuden päivät Vammala Sylvään koululla. Teemana rikos. Dekkaristeja. Myös suomalaista sarjakuvaa, joka on jo sadan vuoden iässä. Pääsymaksuton. www.vanhanajankirjallisuudenpaivat.com

22.-30.7. Tampereen 28. Kukkaisviikot Paljon esiintyjä ja ohjelmaa ja ilmaista. www.kukkaisviikot.fi

26.8. **Taiteiden yö** www.helsinginjuhlatviikot.fi

Kesä Helmissä

Kesäaika Helmin jäsentaloilla on mukavaa yhdessäoloa ja rentoutumista. Kaikki ryhmät ovat kesätauolla ja työtoiminta pääosin lomalla. Kesällä on mahdollista kerätä porukka ja tehdä pieniä retkiä ja piknikkejä jäsenten toiveiden pohjalta. Voidaan vaikka laittaa pystyyn grillijuhlat tai lähteä joukolla uimarannalle. Kannattaa tulla ideoiden kanssa jäsentalolle. Henkilökunta auttaa.

KESÄ JÄSENTALOILLA

Pasilan jäsentalo on avoinna koko kesän. Toistaiseksi jäsenoiminnan tilat löytyvät osoitteesta Pasilan puistotie 5. Siilitien jäsentalo on kiinni 11.–31.7. Näiden kolmen viikon aikana kannattaa mennä mukaan Pasilan toimintaan.

LOUNASKEITTIÖT

Pasilan jäsentalon lounaskeittiö on viimeisen kerran avoinna perjantaina 10.6. Tämän jälkeen keittiössä alkaa lattiaremontti. Uudistunut keittiö aukeaa elokuussa. Asiasta tiedotetaan tarkemmin kun remontti etenee.

Siilitien keittiössä valmistetaan lounasta juhannukseen asti. Padat höyryävät loman jälkeen taas 1. elokuuta.

PASILAN JÄSENTALON REMONTTI

Kesän aikana remontti Pasilan puutalossa valmistuu. Huoneita siivotaan rakennuspölystä ja sisustetaan yksi kerrallaan heinäkuun aikana. Auttamishaluisille jäsenille onkin paljon tekemistä tavaroiden siirtelyssä. Kannattaa tulla paikanpäälle katsomaan miten voi auttaa tai kysellä tarkemmin Mialta 040 837 0374 tai Minnalla 040 557 6228. Väliaikaisen jäsentalon toiminta siirtyy elokuun aikana asteittain uudistettuihin tiloihin. Avajaisia vietetään elokuun 31. päivänä.



Kesällä tapahtuu

7.6. "PEOPLE IN WHITE" -ELOKUVA SIILITIEJÄSENTALOLLA

Kuvataiteilijapari Tellervo Kalleisen ja Oliver Kochta-Kalleisen elokuvallinen teos *People in white* esitetään Helmin Siilitien jäsentalolla 7.6. klo 13. Teoksessa mielen-terveyspotilaat muistelevat heitä hoitaneita lääkäreitä ryhmäterapiaa muistuttavassa tilanteessa. Elokuva on hollanninkielinen, mutta tekstitetty suomeksi. Vapaa pääsy. Tervetuloa!

14.6. TUTUSTUMINEN TUKIPISTE LATURIIN

Tapaamme klo 10.00 Pasilan jäsentalolla, josta lähdemme yhdessä kohti Laturia. Oppaana paikan päällä toimii Reetta Sipilä. Laturin osoite on Pohjoinen Rautatiekatu 19 C, 00100 Helsinki. Ilmoittautumiset viimeistään 6.6. mennessä Marille 040 5410 317 tai Minnalle 040 5576 228. Muista ilmoittautua! Jos tulet suoraan Laturiin, opastus alkaa klo 11.00.

16.6. PORUKALLA PIHLAJASAAREEN

Helsingin kaupunki järjestää liikuntapäivän ikääntyneille Pihlajasaareen 16.6. klo 10–14. Ohjelmassa ulkoilua, pelejä, tanssia ja tutustuminen virkistyskeskus Wirkkulaan. Tapaamme Kaivopuiston Merisatamassa lähellä kahvikioskia klo 9.15. Veneyhteys Merisatamasta Pihlajasaareen lähtee klo 9.30 ja takaisin palaamme viimeistään klo 14.15. Halukkaat voivat jäädä saareen oleskelemaan ja palata myöhemmällä lautalla. Vene kulkee tunnin välein takaisin Merisatamaan. Otamme eväät Helmistä. Omakustanteisesti voi ruokailla myös ravintola Pihlajasaareen. Hinta meno-paluu 3 euroa maksetaan ilmoittautuessa. Ilmoittautumiset Mialle 040 837 0374 tai Minnalle 040 557 6228 13.6. mennessä.

17.6. RETKI MUSTASAAREEN

Omatoimiretki Mustasaaren toimintakeskukseen perjantaina 17.6. Lähtö on Taivalahden satamasta klo 11 lautalla. Saareen nautitaan kahvilassa klo 12.00 kahvit ja korvapuustit ja ryhmän paluu klo 13.40 lautalla. Omavastuu 2 euroa maksetaan ilmoittautuessa. Ilmoittautumiset Minnalle 040 5576 228 16.6. mennessä.

26.6. SIILITIEJÄSENTALO KIINNI SUURSIIVOUKSEN VUOKSI

29.6. "PEOPLE IN WHITE" -ELOKUVA PASILAN JÄSENTALOLLA

Elokuva esitetään Helmin Pasilan jäsentalolla 29.6. (Pasilan puistotie 5) klo 15. Vapaa pääsy!

31.8. KUNNOSTETUN PASILAN JÄSENTALON VIRALLISET AVAJAISET

Ohjelma julkaistaan tarkemmin verkkosivuille sekä jäsentalojen ilmoitustauluille elokuun puolessa välissä.

Kaikesta syksyn toiminnasta ja käynnistävistä ryhmistä tiedotetaan yksityiskohtaisesti elokuussa jäsentalojen ilmoitustauluilla ja Helmin verkkosivuille.



HELMI ry:n jäsentalot

PASILAN VÄLIAIKAINEN JÄSENTALO

HELMI ry:n Pasilan jäsentalo sijaitsee remontin vuoksi väliaikaisesti osoitteessa Pasilan Puistotie 5. Se on avoinna arkisin klo 9–16 ja viikonloppuisin klo 11–14.30. Lounas ark. klo 11.30–12.15 vanhalla jäsentalolla osoitteessa Pasilan puistotie 7. Kesällä 11.6. lähtien lounastarjoilu on tauolla ja keittiö on suljettu remontin ja kesälomien vuoksi. Keittiön avaamisesta ilmoitetaan elokuussa.

Jäsentoiminnanohjaajina Pasilan talolla toimivat Anna-Mari Myöhänen (hoitovapaalla) ja Mia Tynys-Khengui (yhteystiedot ohessa).

Löydät väliaikaiselle jäsentalolle helposti raitiovaunuilla 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllikinportin pysäkillä. Jäsentalo on katutasossa heti pysäkin kohdalla, kioskin naapurissa.



SIILITIEN JÄSENTALO

HELMI ry:n Siilitien jäsentalo sijaitsee osoitteessa Siilitie 7A. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä (yhteystiedot ohessa).

Jäsentalon löytää helposti. Siilitien metroasemalta on kävelymatkaa n. 250 metriä.

Aivan jäsentalon nurkalle pääsee bussilla numero 79 (Ala-Malmilta Pihlajamäen pysäkillä ja Viikin kautta Siilitien pysäkillä). Bussi 81 lähtee Herttoniemen metroasemalta ja kulkee myös Siilitielle.

YHTEYSTIEDOT

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

PASILAN JÄSENTALO

Arto Mansikkavuori
toiminnanjohtaja
p. (09) 8689 0724, 0400 327 649

Minna Jääskeläinen
järjestösihteer
p. (09) 8689 0723, 040 5576228

Mia Tynys-Khengui
jäsenoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

Anna-Mari Myöhänen
jäsenoiminnanohjaaja (15.8. alkaen)
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

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

Suvi Eriksson
keittiöntöyön ohjaaja
(09) 8689 0725, 041-546 5653

SIILITIEN JÄSENTALO

Tuula Aitto-oja
työtoiminnanohjaaja
gsm. (09) 8689 0741, 040 7550 607

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

Johanna Väliavaara-Ikonen
Palveluohjaaja
p. (09) 8689 0742, 0400 528661

Sähköposti henkilökunnalle on
muotoa: etunimi.sukunimi@
mielenterveyshelmi.fi

Verkkosivuilta tuorein tieto Helmin toiminnasta

*Helmin uutiset, tapahtumat, ruokalistat, retket, ryhmät, viikko-ohjelmat, netti-Helmi, keskustelupalsta, kirjeenvaihto-
toimiltoituksia ...*

jo yli 13 000 kävijää kuukaudessa!

www.mielenterveyshelmi.fi



Liity nyt HELMI ry:n jäseneksi

Jäsenenä saat rahanarvoisia etuja
– samalla edistät mielenterveysväen asiaa

Mielenterveysyhdistys HELMI on mielenterveyskuntoutujien ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa asiantuntijoita ovat mielenterveyspalvelujen käyttäjät, jäsenet. Päivittäisessä toiminnassa heidän kanssaan toimivat koulutetut työntekijät, oman alansa ammattilaiset.

Yhdistyksen jäsenyys on avain Helmin toimintaan. Jäsenenä voit osallistua harrastus- ja vertaistukiryhmiin, retkille ja kurseille. Jäsenille on myös rahanarvoisia etuja, mm. tuettuja kulttuurielämyksiä ja ryhmälomia, edullinen lounas sekä mahdollisuus käyttää nopeilla yhteyksillä varustettuja tietokoneita jäsentaloilla.

JÄSENEÄ PYSYT AJAN TASALLA

Helmi-lehti postitetaan kaikille jäsenille automaattisesti neljä kertaa vuodessa. Lehdessä käsitellään mielenterveysalaan liittyviä teemoja ja ajankohtaista kulttuuritarjontaa. Lisäksi lehti toimii jäsenten tuottamien kirjoitusten ja taiteen julkaisufoorumina. Yhdistyksen

toiminnasta saa tietoa lehden järjestösivuilta. Jäsenille lähetetään lehden lisäksi jäsenkirje vähintään kaksi kertaa vuodessa.

YHTEISÖ

Helmin jäseniä on tällä hetkellä 1040! Liittymällä jäseneksi olet mukana yhteisössä, joka ajaa mielenterveysväen etuja ja vaatii parempaa hoitoa. Mitä suurempi jäsenmäärämme on, sitä enemmän asiaamme kuunnellaan. Yhteisö luo myös turvaa, virkistää mieltä ja löydät uusia ystäviä.

LIITY JO TÄNÄÄN

Täytä alla oleva kuponki ja vie se postilaatikkoon. Postimerkkiä ei tarvita. Jonkin ajan kuluttua saat kotiisi ”Tervetuloa jäseneksi” -kirjeen, jossa on perustietoa yhdistyksen toiminnasta sekä lasku jäsenmaksun maksamista varten. Jäsenmaksu on 15 €.

LISÄTIETOA

Yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta saat lisätietoa netistä www.mielenterveysthelmi.fi tai soittamalla Helmiin (09) 8689 070.

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.

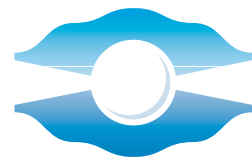
Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20__ _____



HELMI ry maksaa postimaksun

Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

Leikkaa ja vie postiin.
Postimaksu on valmiiksi maksettu!





Kuva: Jari Auranen

POIS PUSKASTA JA MUKAAN HELMIIN!

Suur-Helsingissä asuu noin 800 000 ihmistä. Meitä helmiläisiä on vajaat 600. Kuitenkin lasketaan että ainakin 10 % väestöstä kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä, joidenkin tilastojen mukaan jopa 20 %. Varmana pidetään että pelkästään skitsofreenikkoja on 1 % väestöstä. Eli helmiläisiä pitäisi olla 80 000 ja rapiat päälle (tämä tarkoittaa valveutuneita, myötätuntoisia ja ajattelevia kansalaisryhmiä kuten alan ihmisiä, toimittajia ym.).

Jos nyt kuitenkin ollaan realisteja, niin asetetaan jäsentavoite vaikka viiteen tuhanteen. Eiköhän sellaisella jäsenmäärällä ala näkyä, kuulua ja tapahtua vieläkin enemmän kuin tähän asti. Eli saamme äänemme kuuluviin, psykiatriset sairaalat inhimillisemmiksi, toimeentulon jokaiselle sairaalle, varhaiskuntoutusta, hoidon laadullista arvioimista . . .

Ennen varsinaisia jäsenhankintakampanjoita voimme me rivihelmiäiset kantaa kortemme kekoon. Eli kuten edesmennyt John F. Kennedy olisi sanonut — emme odota, mitä Helmi voi tässä tehdä hyväksemme, vaan näytämme, mitä voimme itse tehdä. Mikään ei estä meitä antamasta jäsenmaksupankkisiirtoa potilastoverille, terapeutille taikka sukulaiselle. Tai liittämästä omalla kustannuksellamme jota kuta yksinäistä mukaan Helmiin.

Älähän emmi vaan pane toimeksi. Jäsenmaksulappuja saat, tiedät kyllä mistä.