

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti
| HELMI ry:n jäsenlehti | 21. vuosikerta

1 / 2012

Tässä numerossa:

Huonot työolot vievät eläkkeelle
Aikapankista sisältöä elämään
Perustulosta keskustellaan taas
Mielenterveystyötä Libanonissa

Helmi



Hyvän mielen runokirja

Susanna Drockilan runoissa katsotaan valoon

sisällys



HYVÄN MIELEN RUNOKIRJA

Susanna Drockilan runoissa etsitään elämän punaista lankaa ja katsotaan kohti valoa. **SIVU 16**



MIELENTERVEYSTYÖTÄ LIBANONISSA

Palestiinalaisten pakolaisleireillä tehdään suomalaisten tuella arvokasta työtä. **SIVU 20**

AIKAPANKKI ON MAHDOLLISUUS

Aikapankkitoiminta sopii monille. Aikapankin kautta saa nyt myös keskusteluapua. **SIVU 7**

TYÖELÄMÄN HUONONTUMISEN HISTORIA

Professori Juha Siltala osoitti jo kahdeksan vuotta sitten työelämän karun muutoksen. **SIVU 10**



OI AIKOJA OI TAPOJA

Lotan sarjakuvassa orja karkaillee. **SIVU 24**



HUONOT TYÖOLOJEN ISO ONGELMA

Liian moni jää eläkkeelle huonojen työolojen vuoksi. Kiusaaminen ja stressi ovat suurimmat ongelmat. **SIVU 8**

ONKO RAHA SUURI HUIJAUS?

Zeitgeist-kirja kyseenalaistaa rahatalouden. **SIVU 14**



PERUSTULOSTA KESKUSTELLAAN

Vuosien hiljaisuuden jälkeen perustuloa vaaditaan jälleen. Asiaa ajaa nyt globaali verkosto. **SIVU 12**

KOULUTTAUDU VERTAISOHJAAJAKSI

Laadukasta koulutusta tarjolla vertaisohjaajan työstä kiinnostuneille.. **SIVU 6**

vakituiset

PÄÄKIRJOITUS	3
UUTISIA	4
SIELUN HELMIÄ	23
KIRJAT	26
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	28

AURORASSA TEHTIIN HISTORIAA

Psykiatrinen sairaala kutsui entiset ja nykyiset potilaat antamaan palautetta hoidosta. **SIVU 5**

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo HELMI-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia: helmi@mielenterveyshelmi.fi

Päätoimittaja: Arto Mansikkavuori | Taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkko-lehti) | 21. vuosikerta | Painopaikka: Lönnberg Painot Oy Helsinki | Ilmoitusmyynti: Kristiina Ahti-Kasurinen, p. 045 7730 1255, sähköposti: kristiina.ahiti-kasurinen@tjm-systems.fi | Mainosilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, faksi (09) 852 1377, sähköposti: aineistot@tjm-systems.fi | Kannen kuvassa Susanna Drockila ja Jarno, kuva: Manta Leino | Tilaushinta Suomeen: 30 euroa vuodessa (4 numeroa). Tilaukset helmi@mielenterveyshelmi.fi tai (09) 8689 070

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net

Juttuvinkkejä ja palautetta otetaan vastaan!

Helmi-lehti ottaa mielellään vastaan juttuvinkkejä ja mielenterveysteemoihin liittyviä henkilökohtaisia tarinoita. Jos koet, että jokin asia on syytä päästää päivänvaloon, ota ihmeessä yhteyttä lehteen. Kuulemme myös mielellämme palautetta. Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi ja Helmi-lehti, PL32, 00241 HELSINKI.

Lehti maksutta julkisiin tiloihin

Helmi-lehden voi tilata maksutta paikkaan, jossa se on julkisesti luettavissa. Näitä paikkoja ovat mm. psykiatrian poliklinikoiden ja terveysasemien odotushuoneet. Voit pyytää ilmaistilauksen sähköpostilla helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Tule mukaan lehtityöhön!

Helmi-lehti syntyy yhdistyksen jäsenten voimin lehtityöpajassa. Seuraava tapaaminen pidetään tiistaina 27.3. klo 12.30 Pasilan jäsentalon kirjastossa. Tämän jälkeen työpaja kokoontuu samaan aikaan säännöllisesti kahden viikon välein. Toimintaan voi osallistua myös sähköpostilla. Tervetuloa mukaan! Lisätietoa järjestösihteeriltä Minnalta 040 557 6228

Kela avaamassa uusia polkuja

Kela on kouluttanut 54 työkykyneuvojaa avustamaan paluuta työelämään sairauspäivärahalta tai hillitsemään työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä. Tänä vuonna Kela arvioi ohjaavansa työkykyneuvojien puolelle noin 3000 asiakasta.

Kelan tiedotteen mukaan ”työkykyneuvoja luotsaa asiakastaan erilaisten etuuk-sien viidakossa ja selvittää yhteistyötyökumppaneiden kanssa kuntoutuksen lisäksi myös muita keinoja tasoittaa tietä takaisin työelämään. Yhteistyökumppaneita ovat mm. terveydenhuolto, TE-toimistot, työeläkelaitokset ja kuntoutuksen järjestäjät”.

Työelämä on parhaimmillaan voimaannuttavaa ja mieltä kohottavaa. Lisäksi se useimmiten parantaa toimeentuloa ratkaisevasti. On tärkeää edistää mielenterveysväen mahdollisuuksia siirtyä sairauspäivärahalta ja kuntoutustuelta, mutta myös työkyvyttömyyseläkkeeltä takaisin työelämään, jos on osittainkin työkykyä jäljellä ja oma halu ja into siirtyä sinne takaisin. Kela voisi ottaa työkykyneuvojien asiakkaiksi myös työkyvyttömyyseläkkeellä olevia henkilöitä. Monella on varmasti ainakin osittainen työkyky jäljellä. Keinoina työllistymisen edistämiseen voisivat olla juuri työkykyneuvonta ja osatyökykyeläkkeet sekä yksilöllinen palveluohjaus, jota monissa järjestöissä toteutetaan.

Kelan uudessa toimintamallissa näyttää olevan paljon palveluohjauksen piirteitä. On hienoa nähdä, että tämä Helminkin vuosia jalostama työtapa on juurtumassa julkiselle sektorille. Valtiovallan olisi hyvä sanoa tämä linjanmuutos ääneen. Kelan kannattaisi kääntyä palveluohjausta kehittäneiden järjestöjen suuntaan ja saada niiltä oppia ja vinkkejä oman toimintansa käynnistämiseksi. Näin pyörää ei tarvitse keksiä uudelleen. Kaikkein tärkeintä on tasavertaisuus ja kumppanuus sekä se, että asiakasta kuullaan ja hänet otetaan vakavasti.

Palveluohjaus-työmuodon vaikuttavuudesta ei ole Suomessa tehty kunnollista tutkimusta toisin kuin vaikkapa Ruot-

sisssa. Tässäkin asiassa valtio voisi tehdä aloitteen ja kutsua järjestöt mukaan.

Kelan avauksessa on nähtävissä paljon hyvää. On tärkeää, että yhteiskunta tarjoaa yksilöllistä apua työelämään palaamiseen. Toiminnassa on tärkeintä asiakkaan aito motivaatio. Uhkana on, että Kela toimii viranomaisen kylmin ottein ja toiminnan moottorina ovat valtionvarainministeriön työllisyystavoitteet. Toivottavasti Kelan uusi avaus ei tarkoita myöskään työkyvyttömyyseläkepääätösten mekaanista vaikeuttamista.

Motivaatio varmistetaan toimimalla alusta alkaen oikein päin. Työkykyneuvojan juttusille ei oikeastaan pidä missään nimessä Kelan toimesta ohjata asiakasta. Palveluohjauksen toimintalogiikkaan kuuluu se, että asiakas hakeutuu itse toiminnan piiriin. Tällä varmistetaan, että lähtökohdat ovat aidosti kohdallaan. Ainoa tapa saada asiakkaita on tiedottaa mahdollisimman innostavalla tavalla. Pakottaminen tai toisen tekemä aloite ei motivoi aitoon muutokseen.

On tärkeää, että työkykyneuvojilla on työssään reilusti aikaa yksilölliseen tukeen. Luottamuksellinen asiakassuhde on onnistumisen kannalta kaikkein tärkein asia. Työelämään takaisin haluavaa mielenterveyskuntoutujaa on tuettava pitkään ja tätä työtä ei voida toteuttaa vain toimimalla virastossa työpöydän takaa. Toivottavasti työkykyneuvojista tulee rinnallakulkijoita, luotseja, jotka taistelevat asiakkaan työllistymisen eteen monipuolisesti ja luovasti. Toiminnassa on syytä karistaa viranomaisrooli harteilta ja laittaa piiska piiloon, nyt on mentävä ihmisen ehdoilla.

Suurin haaste suomalaiselle yhteiskunnalle on kuitenkin pystyä muuttamaan työelämä sellaiseksi, että siellä jaksaa olla viralliseen eläkeikänsä asti. Tämä vaatii joustoa elämäntilanteiden mukaan, terveystilanteen mukaan muuttuvia työaikoja ja sellaista sosiaaliturvajärjestelmää, joka ei aiheuta tuloloukkua. Myös työpaikkakiusaamiselle on laitettava nollatoleranssi.

Olli Stålström Arto Mansikkavuori



HELMi ry:n toimintaa tukevat
RAY ja Helsingin kaupunki

HELMI ry vastustaa lääkekorvausten leikkauksia



Valtion lääkekulut alas annostusta säättämällä

Helmi ehdottaa, että sosiaali- ja terveysministeriö tutkii, onko mielialalääkkeiden annostus Suomessa asianmukaisella tasolla. Lääkkeiden kulutusta ja haittavaikutuksia voidaan vähentää säättämällä lääkkeiden annostus yksilöllisesti mahdollisimman pieneksi.

Suomen hallitusohjelmassa on päätetty leikata jättimäisiksi paisuneita lääkekuluja 113 miljoonalla vuoteen 2015 mennessä. Keinoja kulujen vähentämiseksi on pohdittu erityisessä työryhmässä. Tämä lääkekorvausjärjestelmän uudistamistyöryhmä julkaisi esityksensä äskettäin. Se ehdottaa, että lääkkeiden omavastuuosuuksia nostetaan seitsemällä prosenttiyksiköllä. Jotta muutos ei vaikuttaisi paljon lääkkeitä käyttäviin niin ikävästi, työryhmä esittää myös maksukaton laskemista nykyisestä 700 eurosta 650 euroon.

HELMI ry:n mielestä lääkekorvausten leikkaaminen on väärä tapa säästää lääkemennoissa. Sen sijaan säästöjä voidaan tehdä vähentämällä turhaa lääkkeiden käyttöä. Helmin mukaan Suomessa ei ole tiittävästi koskaan selvitetty miten kaukana lääkeannostus on optimaalisesta tasosta. Lääkityksen yksilöllisellä säätämällä voitaisiin säästää mittavia summia lääkemennoissa, koska pelkästään masennuslääkkeiden käyttäjiä on Suomessa huikeat 437 000 henkilöä. Samalla mielen-terveysväen fyysistä terveyttä rasittavat lääkkeiden haittavaikutukset vähenisivät merkittävästi.

LÄÄKEHOIDOSSA PUUTTEITA

Työryhmän väliraportissa mainitaan, että useiden tutkimusraporttien mukaan erityisesti laitoshoidossa olevien ja paljon lääkkeitä käyttävien potilaiden lääkehoidossa olisi parantamisen varaa. HELMI ry:ssä on huomattu tämän havainnon olevan totta.

Helmin toiminnan piirissä olevien henkilöiden kokemukset lääkehoidosta kertovat ongelmista. Masennuslääkitystä ei useinkaan muuteta hoidon aikana. Resepti uusitaan toistuvasti jopa vuosi toisensa perään ilman, että lääkäri tutkisi onko annostus kohdallaan. Lääkeannokset vakiintuvat usein alussa määritellylle tasolle, joka voi olla suurestikin ylimitoitettu. Hoidon alussa halutaan usein saada nopeaa helpotusta oireisiin ja annokset määritellään yläkanttiin.

Helmin mukaan Suomessa on syntynyt tilanne, jossa ylikuormittunut hoitojärjestelmä ei kykene säättämään yksilöllistä lääkitystä optimaaliseksi. Moni kuntoutuja syökin tämän vuoksi liian suuria lääkeannoksia. Suurista annoksista ei saada lisähyötyjä, sen sijaan haittavaikutukset ovat suurempia.

KOHTI VASTUULLISEMPAA TOIMINTAKULTTUURIA

Nykyinen psykiatrinen hoitojärjestelmä on Helmin mukaan liian lääkekeskeinen. Jos kuitenkin lääkehoitoon päädytään, siitä on päätettävä yhteistyössä potilaan kanssa. Lääkitys on toteutettava lisäksi mahdollisimman pieninä annoksina. Hoidon aikana on tärkeää seurata henkilön vointia huolella ja säätää lääkitystä tilanteen mukaan. Helmin mukaan hoidon lopullisena tavoitteena on luopua lääkityksestä kokonaan.

Lääkehoidon optimoinnilla voidaan vaikuttaa merkittävästi lääkkeiden kokonaiskulutukseen. Helmin mukaan lääkehoidon laatuun keskittymällä luodaan samalla vastuullisempaa toimintakulttuuria. Lääkemenojen vähentymisen ohella saataisiin merkittäviä hyötyjä lääkehoidossa olevien ihmisten elämänlaatuun. Helmin mukaan hyvää esimerkkiä uudesta vastuullisemmasta toimintakulttuurista näyttää Helsingin kaupungin terveyskeskus, joka uusilla ohjeillaan pyrkii tiukasti vähentämään ahdistus- ja masennuslääkkeiden käyttöä.

Teksti: Arto Mansikkavuori

Ei nimi vaivaa paranna, mutta suhtautumista

Japanin kieli on samalla tavalla vokaalivoittoinen kuin suomikin, ja esimerkiksi sana skitsofrenia on japanilaiselle mahdoton ääntää. Niinpä sen vastineeksi tuli aikoinaan kotoperäinen 'seishin buntreyso byo', joka on kuulemma englanniksi 'mind-split disease' eli suomalaisittain 'jakomielitauti'. Tätä tautiluokitusta pidettiin pahimpana, mitä japanilaiselle voi tapahtua, se aiheutti häpeää, laitostamista ja stigmaa.

World Psychiatry -lehti kertoi jokin aika sitten, kuinka Japanin kuntoutuja-järjestöt ja omaisyhdistykset saivat aikaan muutoksen vuonna 2002. Olotilalle annettiin yksinkertaisesti uusi nimi. 'Togo shitcho sho' tarkoittaa 'social integration disorder' siis suunnilleen 'sosiaalinen liittymishäiriö'. Japanin vuoden 2004 Käypä hoito -suositusten mukaan kyse ei ollutkaan spesifisestä sairaudesta vaan oireyhtymästä, jolla saattoi olla erilaisia syitä ja ennusteita.

Alkuperäisessä skitsofrenia-mallissa, jonka esitti Emil Kraepelin vuonna 1887, oletettiin, että skitsofrenia oli parantumaton, vääjäämättä huonompaan suuntaan etenevä sairaus. Näin Japanissakin ajeltiin. Uuden määritelmän mukaan häiriö alkaa haavoittuvuus-stressi -prosessina ja voi päättyä melkein miten vain. Alankomaalaisen tutkimuksen mukaan täydellisenkin parantuminen on mahdollista, jos häiriöstä kärsinyt onnistuu välttämään sen aiheuttaman sosiaalisen leimautumisen, stigman.

Sosiaaliseen malliin perustuva nimitys miellytti potilaita, heidän omaisiaan ja yllättävää kyllä lääkäreitäkin. Alueittain jopa 86 prosenttia lääkäreistä totesi, että kommunikointi on parantunut, aiemmin kaikki eivät olleet edes uskaltaneet kertoa diagnosoistaan potilaille. Nyttemmin on selvinnyt, että lääkäreiden häveliäisyyden

takia pitkälti yli toistasataa tuhatta japanilaista oli aikoinaan joutunut viettämään mielisairaalassa yli vuoden tietämättä diagnoosiaan.

Nimenmuutoksen ja haavoittuvuus-stressi -mallin perusteella Japanissa suositellaan nyt avohoitoa sairaalan asemesta, psykososiaalista interventiota lääkkeiden ohella, häiriön eri vaiheiden mukaista hoitosuunnitelmaa ja psykiatrinen erikoissosiaaliohjaajien osallistumista palvelujärjestelmään.

World Psychiatry -lehden artikkeli: ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles

Haavoittuvuus-stressi -teoriasta esim: kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista

Auroran sairaalan johto järjesti todellisen yllätyksen kutsumalla sairaalan entisiä ja nykyisiä potilaita sekä järjestöväkeä kertomaan mielipiteistään sairaalan tarjoamasta hoidosta. Tilaisuuden moottorina oli sairaalan ylilääkäri **Jorma Oksanen**. Hän vertasi sairaalan kehittämistyötä tietotekniikka-alan kehittämiseen ja sanoi, että yksikään ohjelmistoyritys ei voisi ajatellaakaan, etteivät huomioisi asiakasnäkökulmaa.



Sympati rf:n puheenjohtaja Viveca Stenius ja HELMI ry:n puheenjohtaja Olli Stälström.

Historiallinen foorumi Auroran sairaalassa

Oksanen piti tilaisuutta historiallisena. Hänen mukaansa vastaavia tilaisuuksia ei ole koskaan järjestetty. Kutsun oli saanut viisi eri järjestöä: HELMI, Majakka, Karvinen, Helsingin Klubitalot ja Sympati. Tilaisuudessa oli mukana noin 50 henkilöä, joista osa oli sairaalan potilaita.

Myöskään Helmin puheenjohtaja **Olli Stälström** ei muistanut, että entisiä ja nykyisiä potilaita sekä järjestöjä olisi pyydetty varta vasten sairaalaan antamaan palautetta hoidosta.

"Todellisia muutoksia ei voi syntyä, ennen kuin luodaan avoin keskusteluyhteys ja ollaan avoimia, puhutään suoraan ilman, että kukaan loukkaantuu. Tämä tilaisuus on upea juttu!" Stälström sanoo.

HELMILÄISTEN KRITIIKKIÄ

Helmin puheenvuoron käytti puheenjohtaja Stälström. Hän oli kerännyt kommentteja sairaalahoidossa olleilta helmiläisiltä parin viikon ajan. Tarinoita Auroran sairaalan hoidosta on muutenkin kuultu Helmi-talolla paljon vuosien mittaan.

Suurin ja yleisin ongelma sairaalahoidossa on aktiviteettien puute. Osastoilla on yksinkertaisesti tylsää ja monet pitkäsytävät. Tämä ei edistä toipumista. Myös henkilökunnan koetaan olevan erillään potilaista. Tämä luo potilaille sellaisen tunteen, että hoitajat eivät ole kiinnostuneita heidän asioistaan. Stälströmin keräämissä kommentteissa tuli ilmi, että potilaat ovat monesti keskenään ja henkilökunta omassa porukassaan.

Lääkäreiden kiirettä pidettiin ongelmana, koska heillä ei ole aikaa vastailla edes oleellisiin hoitoon liittyviin asioihin, kuten kysymyksiin lääkityksen aiheuttamista haitoista. Moni haluaisi puhua lääkärin kanssa enemmän.

HOITO YKSIPUOLISTA

Stälströmin puheenvuorossa korostui helmiläisten huoli Auroran sairaalan hoidon yksipuolisuudesta. Hoito perustuu lähes yksinomaan lääkkeisiin. Potilaille annetaan lääkkeitä ja sitten vain odotetaan, että toipuminen alkaa. Hoitajien keskustelua on niukasti, erilaiset terapeutiset hoidot ovat kiven alla, eikä psykososiaalisia hoitokeinoja ole otettu käyttöön. Potilaita ei myöskään oteta vakavasti, jos hän kertoo kärsivänsä lääkkeen sivuvaikutuksista.

Helmin puheenvuorossa otettiin kantaa myös pakkokeinoihin. Vaikka pakkokeinoja onkin saatu vähennettyä viime vuosien aikana, niihin ryhdytään silti liian kevyin perustein. Stälströmin keräämien kommenttien mukaan pakkokeinoja käytetään edelleen rangaistuksina. Eri mieltä ei saa olla. Tämä luo pelon ilmapiiriä, joka on haitaksi toipumiselle.

Muiden järjestöjen puheenvuoroissa nousi esiin pääosin samoja huolenaiheita. Erityisesti lääkkeiden sivuvaikutukset ja hoidon virikkeettömyys puhuttivat monia. Ruotsinkielisen Sympati rf:n puheenjohtaja **Viveca Stenius** oli huolissaan siitä, että hoitoa ei ole useinkaan mahdollista saada

ruotsiksi. Hänen mukaansa on keskeistä, omalla äidinkielellä saa palvelua myös sairaalassa.

KRITIIKKI OTETTIIN VASTAAN

Ylilääkäri Oksanen kuunteli tarkkaavaisena järjestöjen kommentit. Hän lupasi ryhtyä toimenpiteisiin tilaisuudessa esiin nousseiden asioiden johdosta.

Helmi-talolta myöhemmin tavoitettu Olli Stälström piti tilaisuutta onnistuneena. "Vaikka järjestöt antoivat paljon kritiikkiä, se oli asiallista. Keskustelussa kävi myös selväksi, että kaikki asiat eivät suinkaan ole huonosti. Osastoilla on myös todella hyviä työntekijöitä, joista voi ottaa mallia", Stälström sanoo.

HELMI AIKOO OLLA AKTIIVINEN

"Nyt on annettu paljon kauniita lupauksia ja meidän tehtävänä on valvoa, että sairaala lunastaa nämä lupaukset", Stälström sanoo ja lupaa Helmin keräävän palautetta jäsentaloilla sekä Facebookin että tulevan jäsentutkimuksen avulla. Tarvittaessa Helmin hallitus ottaa kantaa ja on yhteydessä sairaalan johtoon.

Auroran sairaalan historiallisesta avauksesta voivat muut ottaa mallia. Vastavia foorumeita on syytä järjestää sairaaloissa ympäri Suomea.

Teksti: Arto Mansikkavuori
Kuva: Markus Snellman, Helsingin kaupunki

Vertaisohjaajakoulutus antaa hyviä eväitä

Mielenterveyden keskusliitto (MTKL) on järjestänyt vertaisohjaajakoulutusta vuodesta 2005 alkaen. Koulutuksen tarkoitus on antaa mielenterveyskuntoutujalle perusvalmius olla vertaisena toisille kuntoutujille ja toimia myös ammattilaisen työparina kuntoutujien ryhmissä esim. psykiatrisilla poliklinikoilla. Myös Helsingin kaupunki on viime vuosina järjestänyt yhdessä Kansalaisareena ry:n kanssa koulutusta vertaisryhmien ohjaajille.

Minut valittiin mukaan MTKL:n koulutukseen kuluvan vuoden helmikuussa. Kaupungin kurssilla viime vuoden syyskuussa mukana oli helmiläinen tuttavani **Mikko**. Kuten monen muunkin tahon mielestä, myös Mikon mielestä vertaisryhmät ovat erittäin tärkeitä, jottei jää yksin sairautensa kanssa ja että löytyy myös muita samojen ongelmien kanssa kamppailevia.

Mikon käymä vertaisohjaajakoulutus koostui kolmesta tapaamisesta, jotka kestivät kukin kolme tuntia. Mikko koki kokoontumisiin käytetyn ajan olleen aivan liian vähäinen suhteutettuna käsiteltävien asioiden laajuuteen. Minun koulutukseni on huomattavasti laajempi. Se koostuu kuudesta tapaamiskerrasta, joista jokainen kestää kuusi tuntia. Näin tahti on erittäin

rauhallinen ja asiat on helpompi omaksua. Jokaisessa koulutettavassa ryhmässä on sekä mielenterveyskuntoutujia että alalla ammattiaan toteuttavia henkilöitä.

Mikolla koulutuspäivät muodostuivat luennoista sekä ryhmätöistä, joissa pohdittiin luennoilla esiin nostettuja aiheita ja keskusteltiin niistä. Minulla tapaamiskerrat ovat samankaltaisia, mutta varsinaisia luentoja ei tunnu olevan, koska ryhmä on pieni. Asioiden esittely ja käsittely muistuttaakin enemmän vuoropuhelua. Mikolla koulutuksen päätteeksi oli loppuyö, jossa piti pohtia, millaisen ryhmän itse perustaisi. Lisäksi koulutuksen liittyi päätösjuhla, jossa jaettiin todistukset.

Mikko muistelee vertaisohjaajakoulutustaan lämmöllä.

”Tapaamisiin oli kiva mennä ja ilmapiiri oli mukava. Koulutus antoi paljon hyviä työkaluja vertaisryhmän pitämiseen.”

MTKL:n kouluttamat vertaisohjaajat toimivat joko ammattilaisen parina tai toisen vertaisohjaajan kanssa. Jos kaksi vertaisohjaajaa pitää keskenään ryhmää, he voivat saada ammattilaisen apua ryhmän käynnistämiseksi. Ryhmät voivat olla joko toiminnallisia tai keskusteluryhmiä.

Lisää tietoa MTKL:n kursseista: mtkl.fi/liiton_toiminta/vertaistuki

Helsingin kaupungin kursseista voi kysellä Annamari Aallolta: annamari.aalto@hel.fi p. (09) 310 41249.

Teksti: Sanna

Ehkäisevän päihdetyön järjestöt liittyivät yhteen

Syyskuussa Elämäntapaliiton uutislehdessä kerrottiin, että Elämäntapaliiton, Terveys ry:n ja Elämä on parasta huumetta ry:n yhdistymisvalmisteluissa oli edetty rivakkaa tahtia. Tämä uusi, yhdistynyt järjestö syntyi vuoden vaihteessa ja sen nimeksi tuli EHYT ry eli Ehkäisevä päihdetyö.

Keskustelu yhdistymisestä käynnistyi vuoden 2010 alkupuoliskolla. ”Perustamisasiakirjoissa on linjattu, että EHYT ry:n toiminnassa keskeistä on jäsenten aktiivisen toiminnan, vapaaehtoistyön ja henkilöstön osaamisen yhteensovittaminen. Jäsenyhdistysten alueellista ja paikallista toimintaa sekä kansalaistoimintaa ja vapaaehtoistyötä yhdistys tukee mm. myöntämällä toimintatukia jäsenyhdistysten toimintaan, edistämällä kumppanuuksia ja verkostoyhteistyötä alueilla, osallistumalla tapahtumien yms. järjestämiseen, sekä tarjoamalla viestinnällistä tukea ja neuvontaa.” Näin kirjoitti **Sari Aalto-Matturi**, silloinen ja nykyinen toiminnanjohtaja 6.9.2011 Pikku-Myönteessä.

Elämäntapaliitto, Terveys ry ja Elämä on parasta huumetta ry ovat kaikki ehkäisevää

päihdetyötä tekeviä järjestöjä. Elämäntapaliiton ja Terveys ry:n juuret ovat 1900-luvun alun raittiusliikkeissä. Elämä on parasta huumetta on kolmikon nuorin yhdistys. Se syntyi alunperin huumeiden vastaisen kampanjan toimijaksi 1990-luvulla.

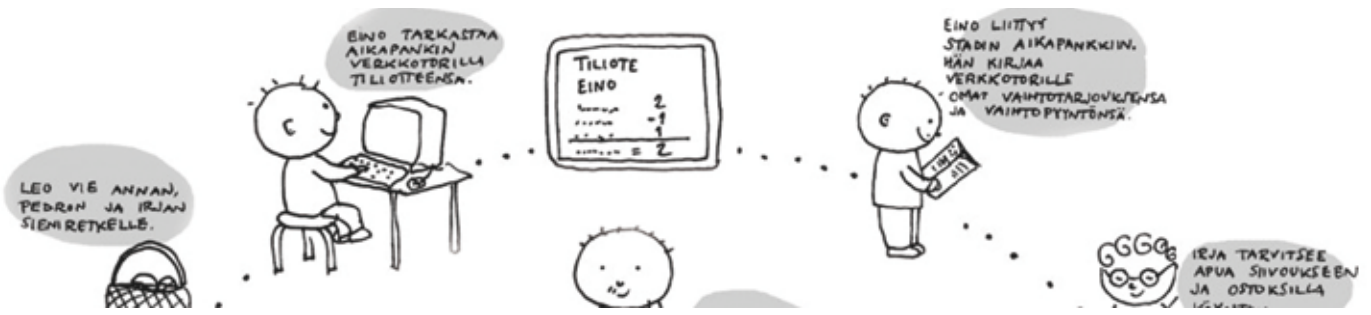
Elämäntapaliitto on ollut yhteistoiminta- ja kansalaisjärjestö, joka edistää terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia päihdehaittoja ehkäisemällä. Sen painopisteenä on aikuisten ehkäisevä päihdetyö, mutta se tekee myös paljon työtä lasten, nuorten ja nuorten aikuisten parissa.

Kaikki kolme järjestöä ovat olleet aika pieniä kansalaisjärjestöjä. Niillä on myös selvästi toisiaan täydentäviä painotuksia, kuten mm. eri ikäryhmät, alueellinen ja valtakunnallinen toiminta, työelämä, op-

pilaitokset ja sosiaalinen media, alkoholi, huumeet, tupakointi, pelihaitat, jne. Yhteistyön tiivistämisen ja uuden toimintamallin etsimisen taustalla on ollut tarve yhteiskunnallisesti vaikuttavamman organisaation aikaansaamiseen.

Toiminnanjohtaja Aalto-Matturi kertoo, että uuden järjestön toiminta on käynnistynyt hyvin. Lisäksi hän toteaa, että yhdistyminen oli erittäin hyvä asia, vaikka heillä onkin vielä paljon haasteita edessä. Nyt heillä on entistä enemmän potentiaalia ottaa kantaa yhteiskunnassa.

Teksti: Tanja Talaskivi



Aikapankin kautta oma osaaminen käyttöön – vastalahjana monenlaista apua arkeen

Toisten auttaminen on ollut luontaista ihmisyyhteisöissä kautta historian. Suomessakin naapuriapua on perinteisesti annettu kyläyhteisöissä ja kaikki suuremmat työt on tehty talkoilla. Kaupungistumisen myötä on siirrytty yksilöllisyyttä korostavaan yhteiskuntaan, jossa avun pyytäminen koetaan kiusalliseksi. Kaikista tilanteista pitäisi selvittää omin voimin. Uusi tekniikka on tuonut perinteisen naapuriavun kiinnostavalla tavalla uudelleen saataville.

Netin kautta toimivat aikapankit ovat saaneet monet paikallisyhteisöt ympäri maailman aktivoitumaan. Suomessakin toimii jo parisensikymmentä paikallista aikapankkia.

MISTÄ AIKAPANKISSA ON KYSE?

Netissä toimivalla aikapankin verkkotriilla vaihdetaan palveluita aikaa vastaan. Toiminnan ideana on, että kaikkien aika, työ ja avun tarve ovat yhtä arvokkaita. Aikapankissa vaihdetaan palveluita siten, että vaihdonyksikkönä on aika. Suomalaisissa aikapankeissa tätä vaihdonyksikköä kutsutaan toviksi. Yksi tovi vastaa yhden tunnin työtä. Periaatteena on, että kaikkien palveluiden vaihtoarvo on sama.

Käytännön esimerkkien kautta toiminta on helpompi ymmärtää. Aikapankin kautta voi saada apua arjen tarpeisiin omalla asuinalueella. Esimerkiksi ompelusta pitävä henkilö tarjoaa korjausompelua muille jäsenille ja saa itselleen apua esimerkiksi lastenhoidossa tai lumitöiden tekemisessä. Verkkotriilla voit jo löytää esimerkiksi muuttoapua, puutarha-apua, käänösapua, hiustenleikkausta tai laina-auton.

Aikapankki mahdollistaa omien erityistaitojen luovuttamisen koko yhteisön hyväksi. Tehdyt työtunnit lisäävät oman käyttäjätiliä saldoa. Kertyneitä toveja voit

käyttää maksuvälineenä, jos löydät verkkotriilla itsellesi tarpeellisen palvelun. Voit jättää järjestelmään myös pyynnön.

SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN

Aikapankki voi tarjota paljon uutta sisältöä elämään, koska sen avulla on mahdollista olla hyödyksi ja antaa oma osaaminen yhteisön käyttöön. Toisten auttaminen virkistää, samalla tutustuu uusiin ihmisiin ja yksinäisyyden ja erillisyyden tunne helpottuu. Myös tunne siitä, että monenlaista apua on tarvittaessa tarjolla, lisää turvallisuuden tunnetta ja hyvinvointia. Aikapankki on vastalause sille, että jokaisen tulee pärjätä omillaan.

Aikapankkitoiminnassa henkilön taustoilla, työhistorialla, sairauksilla tai eläkepäätöksillä ei ole merkitystä. Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaan. Jokainen on hyvä jossakin. Aikapankissa ei myöskään ole vakavaa, vaikka oma tili menisi toisinaan miinukselle. Joskus apua tarvitsee enemmän, toisinaan taas on enemmän auttavana osapuolena.

Lue lisää toiminnasta: aikapankit.fi

Teksti: Arto Mansikkavuori
Kuva: Sanna Pelliccioni / Stadin Aikapankki

Aikapankista saa myös keskusteluapua

Äskettäin avattu Aika parantaa -palvelu tarjoaa keskusteluapua aikapankin periaatteilla. Palvelun kautta joukko aikapankissa mukana olevia vertais-toimijoita ja alan osaajia antaa keskusteluapua sitä pyytävälle henkilölle. Auttajat valitaan mukaan toimintaan haastattelujen kautta, mutta apua voi kuka tahansa pyytää.

Idean takana on helsinkiläinen aikapankkiaktivisti **Hanna Koppelomäki**. Ajatus syntyi halusta tarjota omaa aikaa toisten henkisen hyvinvoinnin parantamiseksi. Yksinäisyyttä on paljon, eikä elämässä eteen tulevista vastoinkäymisistä moni pääse keskustelemaan kenenkään kanssa. Mukaan innostui nopeasti muita Stadin aikapankkilaisia, ja nyt tovituen tarjoajia on jo reilut kaksikymmentä ja verkosto kasvaa koko ajan.

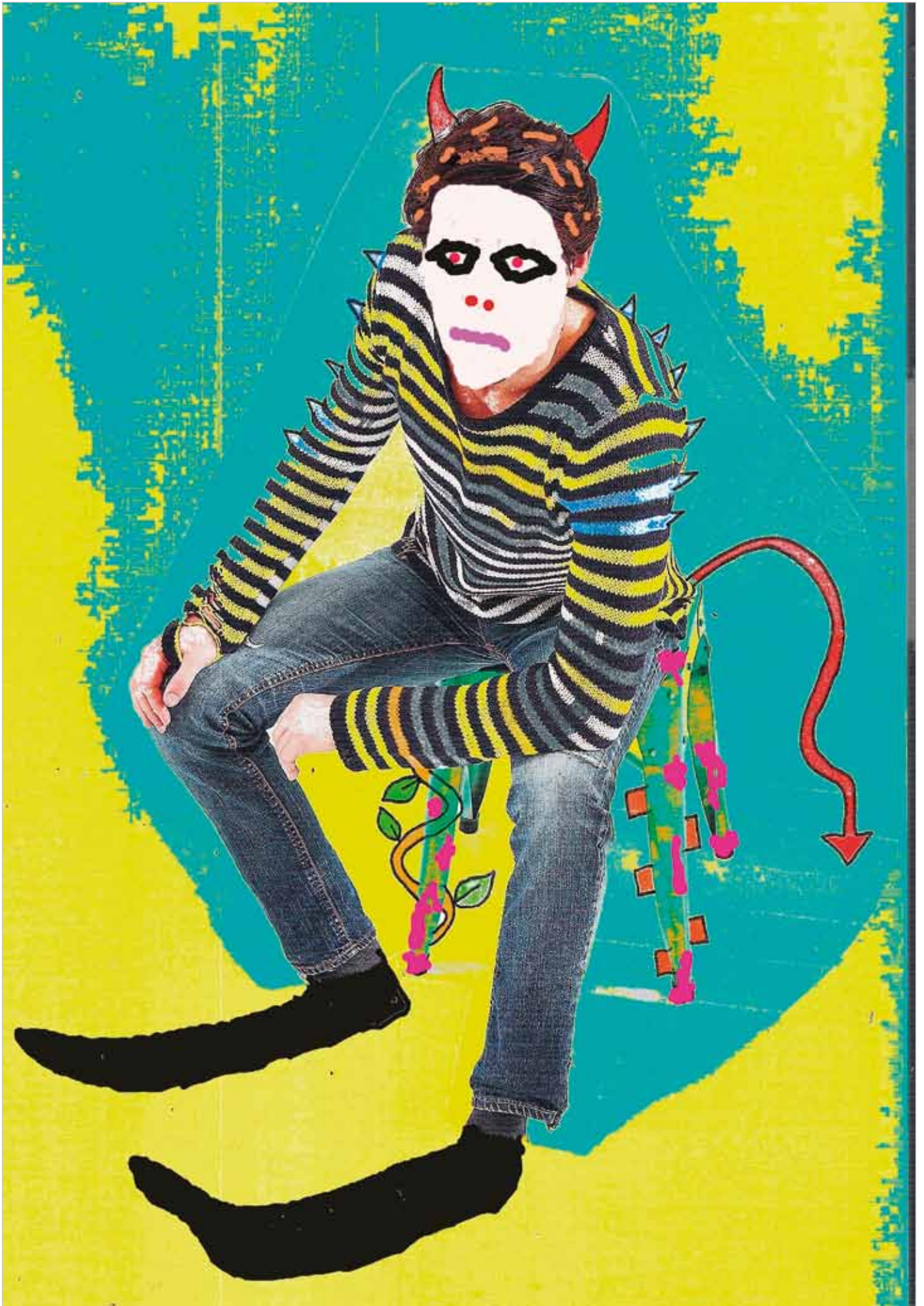
”Auttaminen ei ole mitään avaruustiedettä, elämän kolhuista toipumisessa tärkeintä on inhimillinen välittäminen ja aika”, Koppelomäki tiivistää.

Aika parantaa -yhteisöllä on myös eettiset toimintaperiaatteet. Toiminnassa keskeistä on tasavertaisuus ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, luottamuksellisuus ja vastuullisuus. Annettava keskusteluapu on luonnollisesti myös uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta.

Koppelomäki rohkaisee väkeä tulemaan mukaan aikapankin toimintaan ja pyytämään rohkeasti apua.

”Suomalaiseen tyyliin kuuluu, ettei viitsi vaivata toisia. Ei haluta jäädä kiittolaisuuden velkaan. Aikapankki tuo helpotusta tähän ahdistukseen. Se on uudenlainen tapa ajatella avun pyytämistä ja tarjoamista,” Koppelomäki tiivistää.

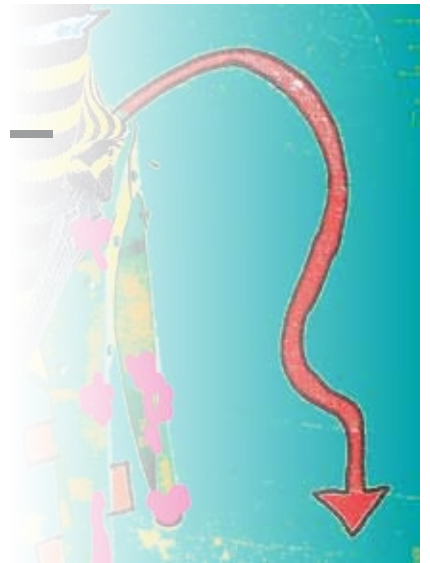
Lue lisää:
aikaparantaa.net
stadinaikapankki.wordpress.com



"kukaan ei ole koskaan uskaltanut edes arvioida, kuinka monen suomalaisen eläkkeelle jäämisen syy on huonot työolot"



Kiusaaminen – stressi – masennus – eläke



Vuosi sitten Helsingin Sanomat käsitteli Kuntaliittoa koskevassa uutisoinnissaan työpaikkakiusaamista masennusdiagnoosin perusteena. Työterveyslaitoksen johtava asiantuntija **Maarit Vartia-Väänänen** määritteli silloin kiusaamisen toistuvaksi, jatkuvaksi, työntekijän ja hänen työnsä kieltämiseksi, loukkaamiseksi tai mitätöimiseksi. Hänen mukaansa ”kukaan ei ole koskaan uskaltanut edes arvioida, kuinka monen suomalaisen eläkkeelle jäämisen syy on huonot työolot”.

Psykososiaalinen stressi on tärkeä depressioita aiheuttava tai laukaiseva tekijä. Krooninen stressi voi johtaa pysyvämpään ahdistuneisuuteen sekä lopulta eriasteiseen väsymykseen, avuttomuuteen ja jopa toivottomuuteen eli kliiniseen depressioniin. Toisin kuin fyysiset sairaudet, psyykkiset ongelmat ovat usein toisten ihmisten, ns. kiusaajien, tuottamuksellisesti aiheuttamia. Paradoksaalista kyllä, tehokkain tapa kiusata ja masentaa on vihjailla julkisesti, että ihmisellä on mielenterveysongelma tai huono itsetunto. Tällä tavallahan voidaan myös kiinnittää huomio pois työyhteisön todellisesta ongelmasta.

Depressio yleistyi selvästi työkyvyttömyyden perusteena 2000-luvun alussa. Vuonna 2007 kaikista sairausvakuutuksen korvaamista päivistä noin joka seitsemäs sairauslomapäivä korvattiin mielialahäiriöiden eli pääasiassa depression vuoksi. Alkaneita sairausjaksoja oli lähes 30 000. Depressio on edelleen yleisin yksittäinen eläkkeelle siirtymisen lääketieteellinen syy.

SOSIAALINEN TUKI JA SEN PUUTTUMINEN

Sosiaali- ja terveysministeriön Mastohanke, joka päättyi viime vuoden helmikuussa, tähtäsi masennusperäisten työkyvyttömyyseläkkeiden vähentämiseen. Sen konkreettisia tuloksia voidaan MTKL:n puheenjohtaja **Pekka Saurin** mukaan vielä odottaa, nyt on tärkeintä leimautumisen

välttäminen. Sauri katsoo, että stigma ei useinkaan ole leimaamista vaan leimautumista. Mielenterveysongelmat, toisin kuin somaattiset sairaudet, liittyvät aina ihmisen persoonaan. Ne muuttavat ihmisen käyttäytymistä. Sen takia ennakkoluulot ovat tiukassa.

Professori **Jouko Lönnqvist** muistuttaa Duodecimin terveyskirjastossa, että elämäntapahtumien kuormittavan vaikutuksen vastapainona tärkeänä suojaavana tekijänä on sosiaalinen tuki, joka suojaa etenkin stressiherkkää ja masennukseen altistunutta henkilöä depression johtavalle kehitykseltä. Tavallisin sosiaalisen tuen rakenne on läheisten ihmisten muodostama suojaverkko. Niinpä naimisissa olevilla on selvästi vähäisempi depressioriski kuin muilla. Sosiaalisista tekijöistä tärkeä depression riskitekijä on työttömyys. Työllistyminen puolestaan vähentää merkittävästi psyykkisiä oireita, erityisesti masentuneisuutta.

Kiusaamisen ja työkyvyttömyyseläköitymisen kaltainen muutos synnyttää tulkintoja omasta arvosta ja asemasta. Jos muutos sisältää viestejä ihmisten arvosta ja merkityksen mitätöinnistä, se voi muodostua hyvin uhkaavaksi itsetunnon kriisiksi, ja johtaa voimakkaaseen muutoksen vastustukseen. Muutostilanteessa on pyrittävä ennakoimaan ihmisten itsetuntoon mahdollisesti kohdistuvat uhat. Itsetunnon loukkaantuminen on aina mielenterveyttä vaurioittavaa, eikä itsetunnon korjaaminen koskaan onnistu täydellisesti.

KUNTOUTUMISEN MAHDOLLISUUDET

Masennuskuntoutukseen tarvitaan kolmenlaista asiantuntijuutta: kuntoutujan omaa asiantuntijuutta omasta tilanteestaan – luonnollinen epävarmuus mukaan lukien, vertaisasiantuntijuutta ja ammattilaisten asiantuntijuutta. Tässä mielessä kiusaamisen takia reaktiivisesti masen-

tunut on heikossa asemassa. Ns. vertaiset ovat usein kiusaajia, joilla on oma mielenterveysongelmansa, ehkä lievä persoonallisuushäiriö. Terveystieteiden ammattilaiset eivät useinkaan tunnista asiakkaan kiusaamisesta aiheutuneita ongelmia, huolimatta siitä, että sellaisia esiintyy heidän omallakin alallaan – tai ehkä juuri siksi. Ratkaisuksi tarjotaan useimmiten työ- ja toimintakykyä entisestään alentavaa mielialalääkitystä. Kuntoutusajattelussa pidetään tärkeänä, että asianosainen pystyy asettamaan itselleen tavoitteita ja ilmaisemaan ne sanallisesti. Kiusaamistutkimuksen uranuurtaja **Heinz Leymann** puolestaan totesi 1980-kuvulla, että kiusatuilla ei ole kieltä. Heillä ei ole sanoja kokemustensa kuvaamiseen, ja tämä tekee heistä erilaisia kuntoutujia.

Jouko Lönnqvist tähdentää, että psyykkisen stressin ja masennuksen ehkäisy ja hoito on yksi terveydenhuollon tämän hetken keskeisistä haasteista. Erityisesti perusterveydenhuollon ja työterveyshuollon sekä psykiatrisen erikoissairaanhoidon on löydettävä kokonaan uusia toimintatapoja kansalaisten auttamiseksi heidän keskeisissä mielenterveysongelmissaan. Psykososiaaliset seikat huomioiva kokonaisvaltainen työtapo terveydenhuollossa tukee myös potilaiden yleistä elämänhallintaa ja stressin sietoa.

Lähteet:

Jenita Sillanpää: Työpaikkakiusaaminen voi ajaa eläkkeelle. Helsingin Sanomat 20.4.2011.

Pekka Sauri: Ennakkoluulojen vähentäminen on avainkysymys. Käsi kädessä 2/2011.

Prof. **Jouko Lönnqvistin** artikkeli stressistä ja depressiosta 2009: terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto.

*Teksti: Juhani Weijola
lakonhovi@wippies.com
Kuva: Mariella Järvisalo*

Työelämä voi vahingoittaa tai korjata mielenterveyttä

Professori **Juha Siltala** julkaisi vuonna 2004 kuuluisan kirjjätkäleen työelämän huonontumisen historiasta. Kirjassa osoitetaan miten työelämän jatkuva koveneminen ja siihen liittyvä uusliberalistinen hyperkilpailu ovat radikaalisti huonontaneet työolosuhteita ja lisänneet työelämän aiheuttamia mielenterveysongelmia. Teoksessa tarkastellaan erityisesti 1990-luvun laman jälkeisen ajan muutoksia työelämässä.

Siltalan mukaan Suomessa on saavutettu EU:n kirein työtahti. Aikataulut ovat tiukentuneet tehokkuusvaatimusten, tulosvalvonnan ja tiimityön seurauksena. Suomessa työvoiman supistuminen 1990-luvun kriisin aikana näyttää vakinaistaneen kiireen pahimman lamavuoden 1993 tasolle. Siltala toteaa myös, että Suomessa tekniikan kehitys ei ole keventänyt työtä, päinvastoin työn rasittavuus on kasvanut. Myös epävarmuus työstä on lisääntynyt.

Näistä syistä työikäisen väestön psyykkiset oireet, kuten ylirasittuneisuus, hermostuneisuus, masennus, voimattomuus tai unettomuus lisääntyivät merkittävästi vuosina 1987 – 96. Suomessa puolet alle 55-vuotiaille myönnettyistä työkyvyttömyyseläkkeistä perustuu mielenterveysongelmiin, samoin viidennes sairauslomapäivistä.

IHMINEN EI OLE KONE

Siltala siteeraa kuuluisaa historioitsija **Erik Hobsbawnia**, jonka mukaan ihmiskäsitteitä ei ole luotu toimimaan tehokkaasti kapitalistisessa tuotannossa, sillä heidän tuottavuuttaan ei voi nostaa äärettömiin niin kuin koneiden. Rajattoman kasvun ja lisääntyvän vauhdin vaatimus, jonka finanssimaailma muille elämäntilanteille esittää, sotii luonnon ja ihmisten tahtia vastaan.

PSYKKISIÄ ROMAHDUKSIA LAMAN AIKANA

Kirjassa kerrotaan karmivan yksityiskohteisesti miten taloudellisten leikkausten aiheuttama kilpailu ja saneeraukset johtivat psyykkisiin ongelmiin. Elämäntilanteen ei palautunut, vaikka lama alkoi helpottaa. Vuonna 1997 tehdystä tutkimuksessa pankkitoimihenkilöt kuuluivat pahiten uupuneiden joukkoon. He oirehtivat rytmi-, hormoni-, ja unihäiriöillä sekä laihtumalla. Terveys järkkäsi paitsi saneeraatuilla, myös niillä jotka kauhusta

jähmeinä odottavat olevansa seuraavaksi vuorossa.

Fuusiot ja yritysostot iskivät työntekijöihin perheitä myöten. Ihmisten ja heidän lähiomaistensa elämä kärsi, jopa lopullisesti. Monet joutuivat maksamaan tilanteesta masennuksena, uupumisena ja lasten käyttäytymishäiriöinä.

ELOONJÄÄMISKAMPAILUA

Teoksessa siteerataan tutkimuksia, joiden mukaan työntekijöiden väliset konfliktit lisääntyvät kamppailtaessa eloonjäämisestä uudistuksissa. Työntekijät alkavat nähdä toisensa vihollisina ja käyttäytyminen muuttuu alkukantaiseksi. Epäsuositut kollegat heitetään rationalisoinnin nimissä ulos ja suosikkijärjestelmät korostuvat.

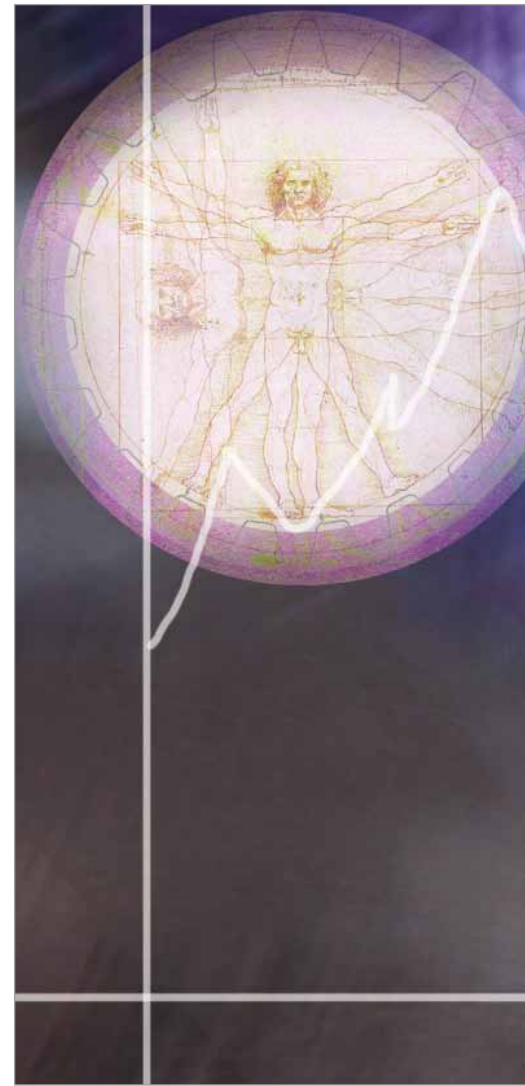
Työpaikoilla alettiin kyräillä, käyttää kynnärpäätaktiikkaa ja ryhdyttiin hiostamaan vanhempia työntekijöitä jättämään paikkansa nuoremmille. Lama ja hyperkilpailu aiheuttivat työilmapiiriin rikkoisuuden: syntyi kuppikuntia ja alettiin olla kateellisia.

KIIRE UUVUTTA

Voimakkaasti 1990-luvulla lisääntynyt depressio ei johtunut vain diagnoosien parantumisesta, vaan siitä, että kiireestä ryhdyttiin palkitsemaan. Tietotyöläisistä, yliopiston opettajista ja terveydenhoitohenkilöstöstä tuli kiireen uhreja.

Myös hoitoalalla on nähtävissä kiireen lisääntymisen ja resurssien vähenemisen aiheuttamia terveysvaaroja. Altistuminen stressihormonien jatkuvalla virralla aiheuttaa sen, että pienikin ärsyke riittää laukaisemaan täysimittaisen taistelun ja pakovalmiuden, hypersensitiivisen hypervalppauden.

Siltalan mukaan uutta on medikalisoiva asenne. Tähän kuuluu uhrien syyllistäminen ja uhreja tuottavien olosuhteiden vapauttaminen vastuusta. Työuupumuksen lisääntymistä on niin ikään koetettu vähä-



tellä muotidiagnoosina. Siltalan mukaan pahimmassa tapauksessa uupumiskierteseen joutunut kokee musertuvansa ulkoisten ja sisäisten paineiden toisiaan vahvistavaan kierteeseen.

HYVÄ POMO AUTTAA

Siltala on myös selvittänyt mitkä tekijät auttavat kestämaan kovassa työelämässä. Hän kertoo tutkimushavainnoista, jonka mukaan reilu pomo turvaa alaisensa terveyden ainakin yhtä hyvin kuin terveelliset elintavat. Pomon reiluutta mitattiin kysymällä alaisilta, kuinka paljon johtaja kuuntelee alaisiaan tärkeissä asioissa ja kuinka puolueettomasti hän toimii.

Tiedän myös omasta kokemuksesta, miten ammattiyhdistysliikkeet voivat jossakin määrin hillitä kovan työelämän aiheuttamia mielenterveysongelmia. Luottamusmiehet ja ammattiliitot ovat ratkaisevassa asemassa työntekijän suojelussa.

Teksti: Olli Ståhlström, Arto Mansikkavuori

Juha Siltala: Työelämän huononemisen lyhyt historia. Muutokset hyvinvointivalttioiden ajasta globaaliin hyperkilpailuun. Otava 2004.

Työ rikkoi mutta myös rakensi

Työhistoriani on kuin kuvitusta oheiseen Juha Siltalan kirjaan. Tarina kertoo murtumisesta, joka aiheutui kovasta työpaineesta, riistosta ja simputuksesta. Se kertoo myös, että työ reilussa porukassa ja hyvän esimiehen johdolla voi auttaa pystyyn pahimmastakin masennuksesta.

Koulussa ja kotona omaksumani ankaran työmoraalin ajamana tähtäsin sinne, minne oli vaikeinta päästä, silloin TKK:n teknisen fysiikan osastolle. Olin maailman huipulla kun pääsin opiskelemaan tekoälytutkimusta. Minut suorastaan nostettiin koulun penkiltä Nokia Elektroniiikan Afrikan ja Lähi-idän aluevientipäälliköksi. Olin ahkera ja uhrautuva ja minulle annettiin muhkeita palkankorotuksia.

LIIKE-ELÄMÄ POLTTI LOPPUUN

Melko pian minulle selvisi, ettei työpaikkani ollut mikään unelma. Jouduin keskelle kansainvälisen liike-elämän korruptiota ja moraalittomuutta. Jouduin seuraamaan, kun minua ylemmät johtajat sekoilivat viinapäissään. Kaikki oli myytävissä ja ostettavissa. Minut pakotettiin kumartamaan niitä poliittisia äärisuuntauksia, jotka olivat vallalla kohdemaissani. Minua inhotti kaksinaismoraali.

Yhden raskaan työmatkan jälkeen aloin nyhkyttää, koska huomasin että minusta oli tulossa lihava liikemies, jolta odotettiin korruptioon osallistumista. Päätin vaihtaa alaa ja lähteä opiskelemaan sosiologiaa.

Kun vuonna 1981 irtisanouduin ja kerroin lähteväni opiskelemaan, olin yllättynyt siitä että kaikki työtoverini onnittelivat minua. He sanoivat, että heidänkin olisi tehnyt mieli irrottautua oravanpyörästä.

TUTKIJAIN MAAILMA RYÖSTI MINUT

Opinnoissani tutustuin yhteiskuntakriittiseen kirjallisuuteen ja erilaisiin vapautuksen filosofioihin. Vaikka yliopistolla puhuttiin hienoja asioita, monet opettajat ja tutkijat olivat kuitenkin tieteen leipäpappeja. Pinnallisuus, oman edun tavoittelu ja kyynäpäätaktiikka olivat yleisiä. Kilpailu vähäisistä paikoista ja apurahoista sai verisiä muotoja. Olin kiltteydestä kipeä työmyyrä, jonka keräämät aineistot röyhkeämmät kilpailijat ottivat itselleen. Minut tallottiin.

Vuonna 1998 jouduin käymään kahta juridista taistelua samanaikaisesti. Toisessa hain tekijänoikeutta teokseen, jota olin ollut tekemässä. Toinen oli erään psykiatrin nostama solvaussyyte. Olin väitöskirjassani todennut hänen tekstinsä olevan ajastaan jäljessä. Jälkimmäinen oikeudenkäynti kuulusteluineen kesti kaksi vuotta ja syyttäjää vaati väitöskirjaani tuhottavaksi. Minua riepoteltiin julkisuudessa.

Voitin oikeustaistelun kirkkaasti, mutta pitkäkestoinen stressi ja itse kustantamani avunpyynnöt jättivät jälkensä. Olin henkisesti rikki revitty ja taloudellisesti lopussa.

SATAMATYÖ NOSTI PYSTYYN

Olin niin pahasti hajalla, että jouduin syömään koukuttavia ahdistuslääkkeitä.

Elämäntäni oli murentunut taloudellinen pohja. Hain paria sataa työpaikkaa yliopistossa, tutkimuksessa ja sosiaalialalla, mutta olin aina liian epäsovinnainen tai ylikoulutettu.

Kun koulutustani vastaavia töitä ei herunut, lähdin etsimään mitä tahansa työtä, jossa voisi lukea ja kirjoittaa. Pääsin Helsingin satamaan paikallisvartijaksi kulunvalvonta- ja palvelutehtäviin. Työstäni satamassa tuli esimerkki siitä Juha Siltalan havainnosta, että oikeudenmukainen ja reilu esimies voi luoda miellyttävän ja rennon ilmapiirin.

Reipas satamatyö, Helmin palveluohjaus ja lyhyt terapia kuntoutti minut lopullisesti. Työyhteisössämme vallinnut reipas ja oikeudenmukainen henki kannusti eteenpäin. Masennus- ja ahdistusoireeni haihtuivat satamalaiturilla, samoin masennuslääkkeiden tarve. Ehdin olla seitsemän vuotta satamavartijana ennen kuin pakollinen eläkeikä tuli vastaan.

Taloudellisista syistä minun piti vielä hakea uusia töitä. Vuonna 2011 aloitin työt koulun iltavahtimestarina. Vahtivuoroissa olen mm. aloittanut englantilaisen **Peter Beresfordin** mielenterveysväelle tarkoitetun peruskirjan suomentamisen. Tunnen miten aktiivinen itsensä toteuttaminen ja palkan ansaitseminen omalla työllä on voimaannuttavaa.

Teksti: Olli Ståhlström

Keskustelu perustulosta käynnistyi uudelleen

Perustulolla tarkoitetaan jokaiselle kansalaiselle verovaroista maksettavaa vastikkeetonta säännöllistä tuloa. Perustulosta on keskusteltu jo vuosikymmenten ajan. Nyt muutaman vuoden hiljaisuuden jälkeen siitä puhutaan jälleen.

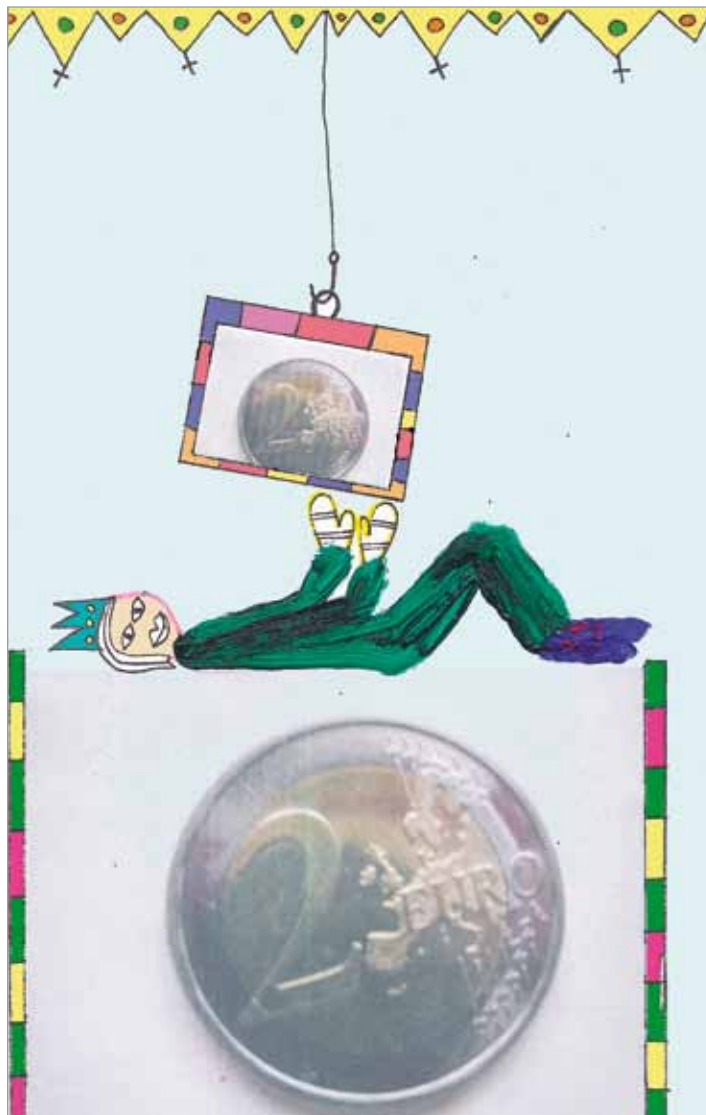
Keskustelun herättäjänä on ollut viime vuonna perustettu perustuloa ajava verkosto, BIEN Finland. Verkoston tarkoituksena on lisätä keskustelua perustulosta, edistää perustulon toteuttamista Suomessa sekä seurata perustuloaloitteiden etene mistä kansainvälisesti. Verkosto on puoluepoliittisesti sitoutumaton ja siihen kuuluu perustulosta kiinnostuneita tutkijoita, aktivisteja ja kansalaisia. Suomen verkosto on osa globaalia Basic Income Earth Network -organisaatiota.

BIEN Finland järjesti tammikuussa yhteistyökumppaniensa kanssa perustuloa käsittelevän seminaarin. Seminaarissa käytiin läpi aihetta kiinnostavista näkökulmista. Aiheesta on ilmestymässä myös kirja kevään aikana. Kirja muodostuu erillisistä artikkeleista ja sen kirjoittajiin kuuluvat seminaarissakin puhuneet **Jouko Kaja**noja, **Jukka Peltokoski**, **Johanna Perkiö**, **Tero Toivanen** ja **Jussi Ahokas**.

PERUSTULOSYSTEEMIN EDUT

Perustulo-uudistus olisi parannus nykyiseen systeemiin nähden muun muassa siksi, että se tekisi vastikkeellisen työn aina kannattavaksi. Työnteosta ei saisi rokottaa vähentämällä työntekijän muita tulonlähteitä kuten työttömyysturvaa. Nykyäänhan osatyökykyisten motivaatiota työntekoon laskee se, ettei lyhytaikainen tai osa-aikainen työnteko ole välttämättä rahallisesti kannattavaa, vaan tuottaa elämään ainoastaan lisää harmia ja byrokratiaa.

Yrittäjillä ei ole myöskään nykyään oikeutta työttömyysturvaan tai sairauspäivärahaan ja siksi yrittäjyydessä on aina suuret taloudelliset riskit. Perustulo takaisi perusturvan yrittäjille ja tekisi kaikenlaisen pienimuotoisen yrittäjyyden ja omatoimisuuden kannattavaksi.



Perustulosysteemi lisäisi näin kaikenlaista toimeliaisuutta. Perustulo helpottaisi myös uusien työntekijöiden rekrytointia yrityksiin ja lisäisi myös sitä kautta työllisyyttä. Suomalainen irtisanomissuoja on kansainvälisesti katsoen heikko. Täällä työllistäminen on kallista ja poisotkiminen halpaa. Monet yrittäjät turvautuvatkin veronkiertoon ja pimeään työhön.

PERUSTULON HISTORIA

Perustulo-ajatuksen historiallinen tausta on kiinnostava. Maailmansotien jälkeen syntyi länsimainen hyvinvointivaltio. Vasemmistopuolueet olivat tuolloin vahvoja. Ennen systeemin muodostumista nykyisenkaltaiseksi perustulo nähtiin yhtenä mahdollisuutena sosiaaliturvaksi. Perustulosta on puhuttu Suomessa jo kolmi-

senkymmentä vuotta, mutta aika ei ole historialliselta kannalta pitkä. Työttömyysturvakin oli alun alkaen vuonna 1917 hyvin heikko ja kesti aikansa – ja vaati lukemattomia keskusteluja – että se nousi järkevälle tasolle. Ay-liike on torpannut perustulon kaltaiset uudistukset pelätesään asemansa heikkenemistä.

TYÖN KÄSITE ON AJATELTAVA UUELLEEN

BIEN Finlandin mukaan ihmisten täytyisi saada päättää itse, kuinka he haluavat yhteiskunnan toimintaan osallistua. Tästä hyötyy yksilöiden lisäksi myös yhteiskunta. Tutkimusten mukaan ihmiset ovat tuottavimpia toimiessaan vapaaehtoisesti ja monet uudet systeemit – kuten Linux – perustuvat ajatukselle yhteisestä resurssis-

ta, joka johtaa yhteiseen lopputulokseen. Onkin niin, että raha kannustimena itse asiassa heikentää luovan työn tekemisen tuloksia! Yhteiskunta hyötyisi myös siitä, että ihmiset voisivat käyttää enemmän energiaansa yhdistys- ja vapaaehtoistoi- mintaan. Tuotteliaan palkattoman työn- teen määrä on lisääntynyt vuosikymmen- ten aikana monessa muodossa. Palkkatyön määrä ei enää nykyään kuvaa luotettavasti tehdyn työn määrää.

Kärsimme paraikaa suuresta raken- teellisesta massatyöttömyydestä. Suuri pa- radoksi on siinä, että vaikka työvoima on koulutetumpaa kuin koskaan ennen, niin työtä on vähemmän ja vähemmän. Pe- rustulo tukisi uutta työn mallia, joka pe- rustuu itse itsensä työllistämiseen omalla persoonallisuudella.

MITEN PERUSTOLOSYSTEMIÄ MARKKINOIDAAN?

Tärkeää perustuloajatuksen läpimenolle on kehittää sille sopiva kehystys. Kehystys tarkoittaa sitä kuinka ajatusta markkinoi- daan julkisuudessa. Hyvä kehystys takaa suuremman suosion. Yksi perustulon on- gelma on siinä, että sen kannattajat ovat hajallaan ja monet yhteiskunnallisesti hei- kossa asemassa. Perustulon läpimeno voi vaarantua, mikäli marginaaliset ryhmät alkavat sitä kannattaa. Idea tarvitsee puo- lelleen vahvoja kannattajia.

Ruotsissa kotihoidon tuki torpattiin, kun se kehystettiin liian taantumusel- lisesti ja anti-feministisesti. Perustulon kehystys voisi perustua työn jakamisen ajatukselle. On paljon eläköityviä ihmisiä, jotka haluaisivat tienata ja kuluttaa vä- hemmän ja nauttia suuremmasta määrästä vapaa-aikaa. Heidän jäädessään osa-aikai- sille eläkkeelle tulisi muille mahdollisuus työntekoon.

ONKO MEILLÄ VARAA PERUSTULON?

Perustuloajatus on torpattu väittämällä, että se tulisi yhteiskunnalle liian kalliik- si. Kelassa on kuitenkin tehty simulaatio- malli perustulosta muutama vuosi sitten ja silloin laskettiin, että 440 euron perustulo tuottaisi kustannusneutraalin lopputulok- sen. Yli 50 prosenttia ihmisistä hyötyisi uudistuksesta rahallisesti ja ainoastaan rikkain 10 prosenttia häviäisi.

Perustulosysteemin suurimmat hyö- tyajat ovat opiskelijat sekä yrittäjät. Si- mulaation voisi tehdä nyt uudestaan, sil- lä inflaation vuoksi mainittu summa on vuonna 2012 aivan liian vähän. Kuinka siis perustulosysteemiä voi testata? Alueellista kokeilua on pidetty yhtenä mahdollisuute- na, mutta se olisi yhteiskunnan tasa-arvoi- suuden vastainen. Entä jos kukin saisi itse päättää siirtyisikö nykyisestä systeemistä perustulomalliin? Myös se on yksi vaih- toehto.

ASTEITTAIN UUTEEN SYSTEMIIN

Yhteiskunta ei voi siirtyä perustulo- systeemiin yhdessä hyppäyksessä, vaan

uudistuksen tulee tapahtua vähittäisten siirtymien kautta. Ainoastaan sitä kautta nähdään uudistuksen seuraukset ja voi- daan oikaista väärään suuntaan johtaneita askeleita. Sitä kuinka perustulo vaikuttaa esimerkiksi työn jakautumiseen ei voi tietää etukäteen. Kyseessä on uudistus, jota ei aiemmin ole kokeiltu ja ihmisten käyttäy- tymistä on aina vaikea ennakoita.

Takuueläkkeen voimaantuloa voidaan pitää yhtenä askeleena perustulon suun- taan. Seuraava uudistus voisi olla työttö- myysturvan ja opintorahan määrän nostami- nen sekä toimeentulotuen maksatuksen siirtäminen Kelaan. Nykyään jää paljon toimeentulotukea hakematta, sillä ihmiset eivät osaa tai halua sitä hakea.

ONGELMANA ASUMISTUKI

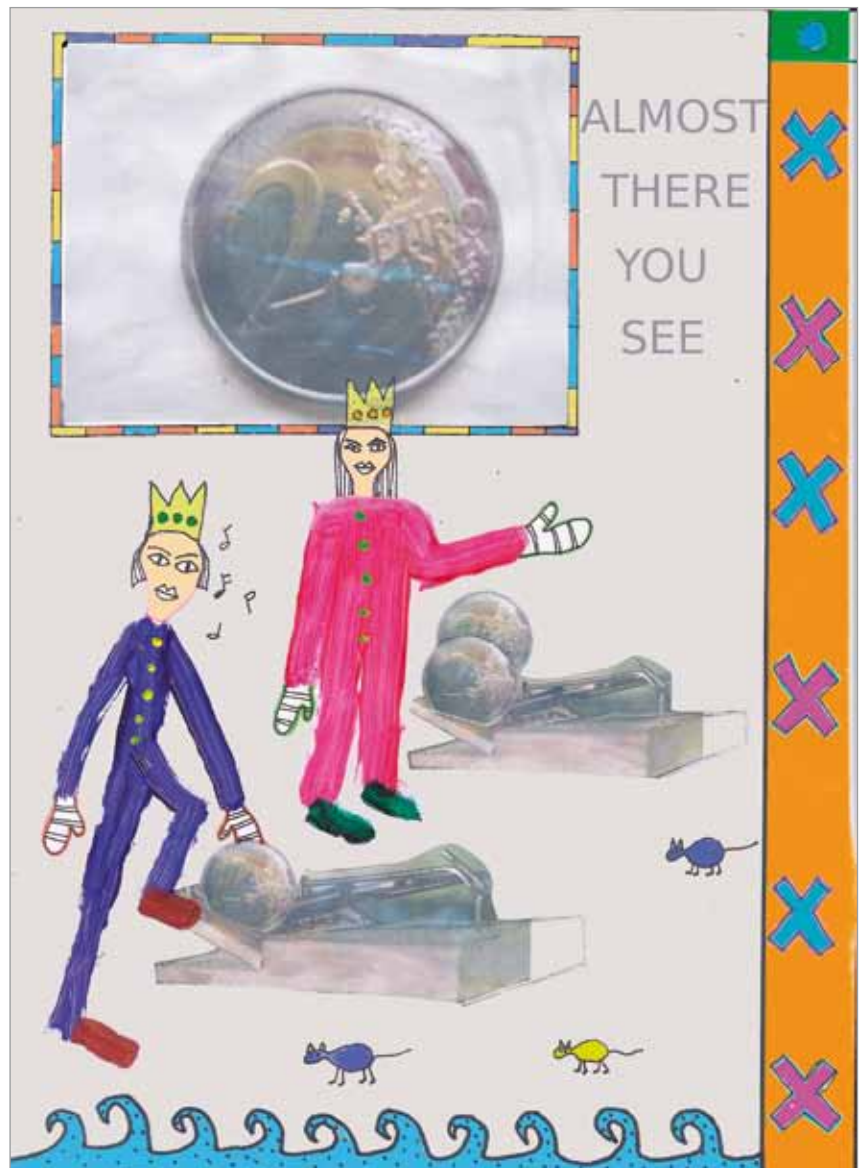
BIEN Finland -verkoston järjestämässä seminaarissa minua jäi vaivaamaan vähän se, että sisältääkö perustulo myös asumis- tuen vai tuleeko asumistuki sen päälle. Opiskelijoille, eläkeläisille ja työttömille

kysymys on tärkeä, sillä heillä asumistu- ki voi parhaimmillaan olla lähes puolet tuloista. Perustulon alhaisesta määrästä päätellen se ei sisällä asumistukea, vaan asumistuki byrokratioineen tulisi päälle. Tuo tekisi monille perustulomalliin siir- tymisen ns. hölmöläisen peiton pidennyk- seksi – yksi tulonlähde saadaan ja toinen menetetään. Asumistuen määräytymises- sään saatettaisiin noudattaa yhä nykyisiä käytäntöjä, joissa suorastaan rangaistaan työnteosta ja toimeliaisuudesta.

Uudistuksen suunta olisi kuitenkin oikea ja uskon että asumistukikysymys ratkaistaisiin sekin varmaan aikanaan. Pe- rustulosta puuhataan kansalaisaloitetta ja tämä osaltaan lisää keskustelua varmasti. Jäädään seuraamaan tilannetta ja pidetään peukkuja!

Lue lisää: perustulo.org.

Teksti: Maija Lindberg
Kuvat: Mariella Järvisalo



Raha luo eriarvoisuutta ja hämärtää ajattelumme

Yhteiskuntafilosofi **Jani Laasonen** kehottaa kirjassaan *Zeitgeist – Ajan henki* tarkastelemaan kulttuuriamme uusin silmin, kyseenalaistamaan aikamme viralliset totuudet ja opettelemaan raha- ja talousjärjestelmän tulkintaa, sillä sen päälle meidän yhteiskuntamme on rakentunut.

Rahan synnyttämät ja ylläpitämät mekanismit on nähtävä tietynlaisen historiallisen kehityksen tuloksena, ei luonnollisena osana järjestelmää. Rakennustelineiden lailla raha ehkä oli tarpeellinen luodesamme nykyistä hyvinvointia, mutta tarpeettomana ja jopa haitallisena se pitäisi nyt purkaa pois. Tämä rahatalousjärjestelmästä luopuminen on zeitgeist-liikkeen keskeisin ajatus.

HYVINVOINTI EI SYNNY RAHASTA

Todellisuudessaan kaikki hyvinvointimme tulee meitä ympäröivästä luonnosta. ”Lapio söi maata ja kirves puri puuta riippumatta siitä oliko ihmisellä rahaa vai ei.” Kuinka olemme päätyneet nykyisen kaltaiseen systeemiin, jossa kaikki hyvinvointimme on sidottu rahaan, jossa työurasta on tehty standardi huolimatta siitä, että tarpeellisia ja välttämättömiä

työtä automatisoitumisen vuoksi olisi enää vain murto-osalle ja jossa mikään valtiollinen instituutio, koululaitos tai media ei kyseenalaista rahan tarpeellisuutta?

Suhteessamme rahaan on miltei uskonnonkaltaisia piirteitä. ”Puhumme rahasta ja ikuisesta voitonmaksimoinnista ja talouskasvusta kuin auringon kaltaisesta hyvinvoinnille välttämättömästä asiasta.” Entisajan kirkonmiesten tapaan finanssieliitti pitää valtaa käsissään uskottelemalla kansalle olevansa ainoa joka kykenee talouselämän liikkeitä tulkitsemaan.

Mutta mitä raha oikeastaan on? Se on sopimus. Rahalla on arvoa vain jos me niin päättämme, jos me kaikki leikimme samaa leikkiä. Laasonen luo katsauksen rahan historiaan aivan alusta saakka, hän selvittää kuinka pankkien edeltäjinä toimineista kultaseppien tallelokeroista muotoutui nykyisen kaltaisia liikevoittoa tavoittelevia yrityksiä.

RAHAN HISTORIA

Rahan alkuperäinen tarkoitus oli helpottaa kaupankäyntiä, se oli arvon mitta. Koronperintä rinnastettiin siivellä elämiseen, loisimiseen. Se oli rahan hankkimista ilman työtä ja pitkään ankarasti kielletty. Kun se myöhemmin sallittiin, se aiheutti kroonisen rahanpuutteen systeemissä, jossa kiertävän rahan määrä oli vakio.

Estääkseen talouden näivettymisen pankkiirit keksivät laskea liikkeelle katteettomia seteleitä, siis enemmän seteleitä kuin heillä oli toisten tallettamaa kultaa. Huijauksella oli huikeat seuraukset valtiotasolla asti. Vaurautta luotiin tyhjästä. Ja vaikka huijauks tulikin ilmi, valtio laillisti sen, koska sillä oli nyt käsissään mahtava vallan väline. ”Pelkkä usko siihen että tavallinen paperi oli kullan arvoista, oli saanut ihmiset paiskomaan töitä aamusta iltaan. Ja mitä enemmän kansalaisille oli paperia jaettu, sitä suurempia laivastoja oli rakennettu, massiivisempia armeijoita varustettu ja kaukaisempia maita valloitettu.”

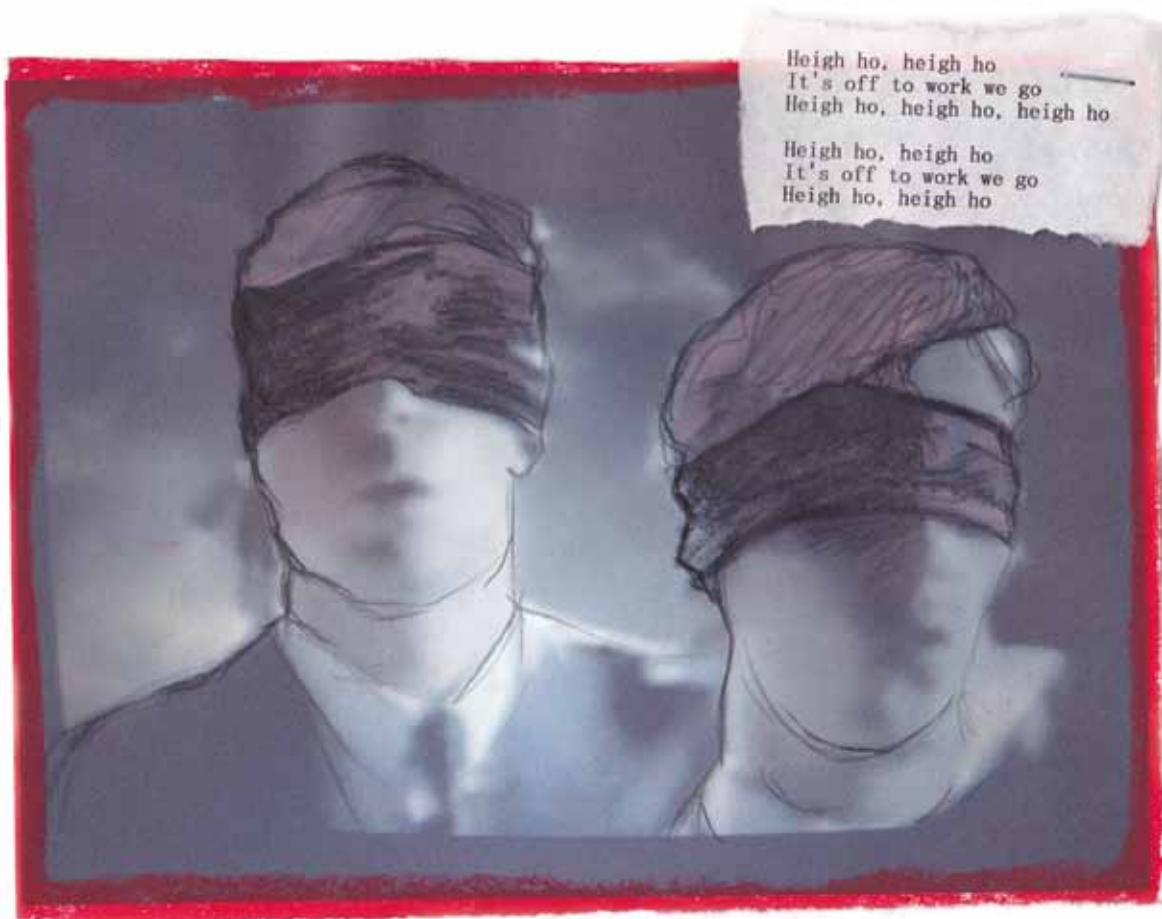
Vaikka pankit eivät olleet muuta kuin liikeyrityksiä, ne saivat jatkaa arveluttavaa toimintaansa. Pankkien valvonta vain siirrettiin valtiojohtoisen instituution alaisuuteen. Näin perustettiin keskuspankki. Tosin Yhdysvaltain keskuspankki Federal Reserve (FED) on vain nimellisesti valtiollinen. Vuodesta 1913 saakka se on ollut 12 yksityisen pankin yhteenliittymä jolla on rahan painamisen monopoli. Siis kun FED luo rahaa Yhdysvaltain valtiolle, on supervalta pankkiirien talutusnuorassa. Ja jos rahoittajalla on omistuksia esim. sota-, viihde- ja öljyteollisuudessa ja suurissa mediataloissa, niin, onko enää mikään ihme että maailmamme on nykyisellä tolalla.

RAHAA TYHJÄSTÄ

Ei pidä luulla että nykyinenkään pankkijärjestelmä lainaisi jo olemassa olevaa rahaa, siis toisten talletuksia, niin kuin koulussa opetettiin. Kun joku hakee lainaa, kyseinen summa rahaa luodaan hakijan tilille pelkällä kirjanpitotoimenpiteellä. Pankit siis synnyttävät rahaa tyhjästä ja perivät siitä korkoa. Digitaalinen raha on aina jonkun velkaa jollekin. 98 prosenttia rahasta on pelkkiä bittejä tietokannoissa.

Lisää rahaa systeemiin tulee siis velan kautta. Jotta aiemmat velat voidaan maksaa pois, täytyy jonkun ottaa uutta velkaa. Ei ihme, ettei jatkuvista leikkauksista, verotuksen kiristämisestä ja kiihtyvistä työtahdistu huolimatta taloutta saada kos-





kaan kuntoon. Se perustuu pyramidihuijaukselle.

NEGATIIVISEN ENERGIAN YHTEISKUNTA

Laasonen mukaan rahasta on tullut jo vakava jarru kehitykselle. Nykysysteemimme palkitsee elämälle nurinkurisista asioista. Laasonen puhuu syöpäkasvaimen älystä. Hän tarkastelee minkälaisia kielteisiä vaikutuksia rahajärjestelmässä pysyminen aiheuttaa.

Teknologia korvasi ihmistyövoiman ensin maa- ja metsätaloudessa, sitten tehtaissa ja nyt vähitellen myös palvelusektorilla, mutta nykyinen velkaan perustuva rahajärjestelmämme ei salli teknologian mahdollistaman hyvinvoinnin ja vapaa-ajan sekä yltäkylläisyyden leviävän kaikkien ihmisten hyödyksi. Automatisoituminen on pikemminkin ongelma; samalla kun tuotanto lisääntyy, yhä useampi jää vaille ostovoimaa. Kaikille on pakko löytää töitä. Ei siksi että työ olisi välttämättömyyttä tai merkityksellistä, vaan siksi että systeemi vaatii kuluttamista.

Ihmisen välttämättömät perustarpeet alistetaan reaali maailmasta täysin irrallisen rahajärjestelmän alaisuuteen. Hen-gissä pysymiseen ja kelvolliseen elämään tarvittavat luonnonresurssit ovat voittoa tavoittelevien yritysten hallinnassa ja saadaksesen niitä tarvitaan rahaa ja sen vuoksi on pakko mennä töihin. Miljardit ihmiset ajetaan ahtaalle, he joutuvat myymään itseään ja elämänsä etteivät kuolisi nälkään. Työpakolla on muuten tunnetusti toinenkin nimi, orjuus.

LAILLISTETTUA ERIARVOISUUTTA

”Voimme tuottaa enemmän kuin tarpeeksi ruokaa kaikille, mutta liikkeellä ei selvästikään ole tarpeeksi rahaa maksaa sitä kaikkea,” sanoo **Bernard Lietaerd**, EU:n rahajärjestelmän suunnittelija ja jatkaa: ”Itse asiassa keskuspankkien työ on luoda ja ylläpitää valuutan niukkuutta.”

Rahajärjestelmä luo keinotekoisia niukkuutta, niukkuus taas synnyttää ihmisissä ahneutta, pelkoa, tarvetta kilpailla ja taistella toisiaan vastaan. Niukkuutta keinotekoisesti ylläpitävä yhteiskunta tarvitsee väkivaltakoneistojen läsnäoloa pitämään yllä kuria ja valvomaan järjestystä, sillä ilman valvontaa se pyrkisi palauttamaan asioiden luonnollisen tilan, jossa kaikilla ihmisillä olisi vapaa oikeus kaikkiin luonnonresursseihin ja jossa he olisivat keskenään tasa-arvoisia.

Nykysysteemi on laillistettua eriarvoisuutta, se ei välitä kansalaisten tarpeista ja koska se palkitsee vain sitä, mikä on talouden kannalta järkevää, se on uhka myös ympäristölle. Kun maksimoidaan voitot eikä hyötyjä, järjestelmä rankaisee yrityksiä, jotka valmistavat kestäviä tuotteita. Viis siitä että luonnonresursseja tuhataan ja jätteongelma paisuu, kunhan tahkotaan rahaa. Moni sairastuu kovassa ja itsekeskeisessä ilmapiirissä, jossa ihmiset asetetaan toisiaan vastaan, mutta mikäs siinä. Systeemin kannalta se on ihan okei, luonnon uusia markkinoita psykiatreille ja lääketeollisuudelle. Pahoinvointi kasvatetaan bruttokansantuotetta – se on hyväksi systeemille.

Laasonen väläyttääkin karmaisevan tulevaisuusvision maailmasta, jossa yhä useampi työllistyy enää vain ihmiskon-gemalähtöisille aloille, vankeinhoitoon, sotatoteellisuuteen, turvapalvelualalle. Tuleeko pahoinvoinnista bisnestä täystyöllisyysutopiassa kun välttämättömyystarpeet hoidetaan jo koneellisesti?

TULEVAISUUDEN MAHDOLLISUUDET

Laasonen jaksaa kuitenkin uskoa tulevaisuuteen. Arkeologiset tutkimukset osoittavat että sotia on käyty noin 10–12 000 vuoden ajan eli niin kauan kuin on tunnettu rahan ja yksityisomaisuuden käsitteet. Ihmislapsi on luonnostaan empaattinen ja harmoniaan pyrkivä, mutta sopeutuu siihen kulttuuriin, jossa elää ja alkaa pitää sitä normaalina. Ainakin kunnes hän alkaa tiedostaa siinä olevia kieroutumia. Nyt peräänkuulutetaan kulttuurirevoluutiota.

Millainen voisi olla tulevaisuuden yhteiskunta, jossa tarvehierarkian välttämättömät tarpeet olisi tyydytetty ja ihmiset voisivat alkaa toteuttaa korkeampia tavoitteita?

Teksti ja kuvat: Lotta Lindroos

Jani Laasonen: *Zeitgeist – Ajan henki.* Into Kustannus 2011.

Kirja on luettavana myös netissä videoklippien kera osoitteessa: resurssipohjainen-talous.blogspot.com (Kun menet katsomaan sitä, varaudu kokemaan paljon tervettä vihaa.)

Elämänmakuinen runokirja Susanna Drockilalta

En ollut aikoihin syventynyt lukemiseen, kunnes ystäväni havahdutti minut vinkkaamalla sukulaisensa julkaistusta runokirjasta. Ystäväni luki minulle otteen tuosta kirjasta: "...ja vanhuurelle mää sanon ku Kujala junalle: Väistäkäis vähä". Tuosta tokaisusta kirja oli saanut nimensä "Väistäkäis vähä". Näiden runojen myötä vanhuus ja alakulo siirtyvät syrjemmälle.

Kirjan kansikuvassa Susanna on pikkutyttö ja huokuu kesää juostessaan itse-tietoisena: Täältä tullaan elämä – pois alta kivet ja männynkävyt! Jo ensimmäisessä runossa kirjoittaja palloilee elämän valon ja – varjon kanssa saaden lukijan hyvälle tuulelle:

VINKKEJÄ ALOITTELEVALLE RUNOILIJALLE

1. O tarkkana keenies kans. Pipolaariset mielialahäiriökeenet on parhaat.
2. Viätä vaikee / eriskummalline lapsuus. Köyhyys ja viinahuuruus on plussaa.
3. Yritä päästä koulukiusatuks jos vaan mahrollista. Ei pitäis olla vaikeeta (kato kohrat 1 ja 2).
4. Kriisiyry ja masennu. Mitä useemmin, sen parempi.
5. Lapset o loputon luavuuren lähre. Homma niit ainaki viis. Ota muilt, jos ei omia o.
6. Lue kirja yäsä. (päiväl sää et ehri, kato kohta 5).
7. Ny sää olet valmis. Kato ettei näppämistöll o pananimössöö.

Runot on kirjoitettu hyvällä tavalla rosoisesti suomeksi ja Forssan murteella näyttäen, ettei mikään ole mustavalkoista, vaan me kaikki liikumme harmaalla alueella. Normaalius on veteen piirretty viiva.

Runoilija kuvaa lapsuuttaan Finlaysonin tehtaan varjoissa 1970-luvulla ja rimpuilua sukupolvelta toiselle periytyvästä väkivallan, alkoholismin ja masennuksen kierteestä. Vaikka runojen aiheet ovat rankkoja, niissä katsotaan valoon ja etsitään elämän punaista lankaa, lukijalle jää hyvä mieli. Koko runokirja kristalloituu rakkaudesta lapseen: "Minä tunnen sinut pikkumies. Salaperäisten silmiesi / puhumattoman suusi takana / asuu biljainen vapaus / odotuksiemme vankilasta. Olet kaukein runoni."

RUNOILIJASTA

Susanna Drockila on forssalainen hyvä viiden lapsen äiti ja autistisen pojan sijaisäiti masennustaipumuksestaan huolimatta.

Lisäksi Susannalla on mielenterveys-hoitajan koulutus.

Hän on työskennellyt pitkään erilaisissa hoitotyön yksiköissä, mutta nykyään hän on jättänyt varsinaisen leipätyönsä vähemmälle sekä käytännön pakosta että omasta valinnastaan. Näin hänellä on enemmän aikaa olla perhehoitaja eli sijaisvanhempi neljävuotiaalle kehityshäiriöiselle lapselle sekä hoitaa runokirjan tuomia velvollisuuksia haastatteluin ja markkinoinnin saralla. Näillä valinnoillaan Susanna haluaa säilyttää henkisen hyvinvointinsa, eikä tarvitse revetä moneen suuntaan. Haaveena Susannalla on tehdä minimimäärä hoitoalan keikkoja, jotta voi keskittyä lastenhoitoon ja uuden tekstin kirjoittamiseen.

Susanna ei häpeä sairauttaan vaan pitää masennusta osana omaa itseä.

"Työni mielenterveyshoitajana ja runoilijana on tuoda myös masentuneen ääni kuuluviin. Kaiken kärsimyksen jälkeen, ja uusia odotellessa, voin sanoa rehellisesti, että vaikka on päiviä jotka vaihtaisin pois, masennuskokemuksia en vaihtaisi. Ne ovat osa persoonallisuuttani ja tehneet minusta sen mikä olen", Susanna toteaa.

AJATUKSIA MIELENTERVEYDEN KOHOTTAMISESTA

Luovien kompromissien mahdollisuus töiden tasapainottamisessa on lisännyt Susannan henkistä hyvinvointia sanojensa mukaan huomattavasti, vaikka vaikeaa menneisyyttä hän ei valita eikä surkuttele.

Kaikki eivät selviä. Siihen yhtenä syynä on juuri masennusta sairastavien leimaaminen, joka tuottaa häpeää. Se estää avun hakemisen ja aiheuttaa eristäytymistä muista ihmisistä.

Susanna toivoo, että masennus ymmärrettäisiin paremmin.

"Olisi hienoa, että jonakin päivänä kaikki, jotka pitävät masennusta hulluutena tajuaisivat sen olevan kyky nähdä elämä realistisesti ilman vaaleanpunaisia silmä-laseja", hän muotoilee.

Susanna miettii, että suurempaa hulluutta lienee terveiden yltiöoptimismi; masentuneet eivät koskaan tule putoamaan kovin korkealta. Oli ihmiseen lyöty leima sitten masennuksesta, jostain neurologi-

sesta sairaudesta, vammasta tai vaikka alkoholismista, Susanna yrittää runoissaan tuoda esille leiman takana olevan ihmisen.

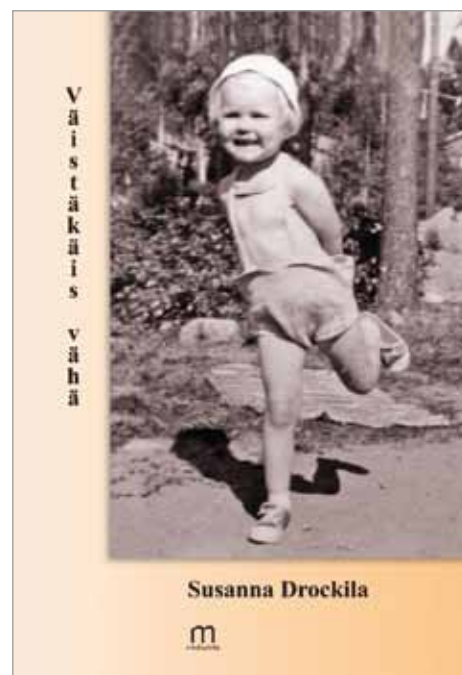
Myös mielialälääkkeistä Susanna on kohdannut häpeällisen suurta tietämättömyyttä myös korkeasti koulutetuilta ammattilaisilta.

"Kuvitellaan että lääkkeet ovat "huumeita" tai vähintään "rauhottavia". Ihan kuin masentunut kaipaisi rauhoittumista!"

Susannan mukaan mielialälääkkeet ovat karkeasti yksinkertaistettuna vain puutostilaa korjaavia. Esimerkiksi kuten anemian käytetään rautaa, serotoniinin vajaukseen tarvitaan SSRI-lääkkeitä ja niin edelleen. Ihmiset jotka eivät kärsimistään puutostilasta tuskin kokevat olevansa jotenkin huumattuja, joten miksi masentunut kokisi olevansa huumautunut oikeasta lääkityksestä saadakseen kemiallisen tasapainon elimistöönsä.

Teksti: Riitta Excell

Valokuva: Manta Leino, runoilijan tytär





Susanna Drockila ja Jarno-poika.

PERINTÖ

Isin perukirjassa jaettiin kaikki mitä hän oli hankkinut neljässäkymmenessä vuodessa:

Raastava rakkaus kauneuteen iho, joka ei suojaakaan tämän maailman ruumudelta mielialahäiriö alkoholismialttius

tasapuolisesti kaikille jälkeläisille reilun pelin hengessä.

Kiitti isi olis käteinenkin riittänyt.

KU EI JAKSA

Tuakaa mulle pyärätuali tai eres kipsi koipeen ja kainalosauvat ettei tarttis tuntea syyllisyyttä ku ei jaksaa eikä kukkaan kattos vinnoon ja käskis ryhristäytyyn.

Ois kiva ku ois vaik ranneke misä lukis: Vakava elinvoiman puutos laajalle levinny ei voi leikata jos löytätte liikkumattomana antakaa toivoa.

MIÄLENTERVEYSHOITAJAN HUANO PÄIVÄ

Miälenterveyshoitajal oli huano päivä oli masentunu ja vainoharhane

ei o suutarin lapselka kenkii miätti ku terapi ei tulla ittekkä hullua hurskaammaks.

Illal päätti ryhristäytyy keräs pöyrälle tutkintotoristikset vihmisormukse ja ajokortti sairaalan avvaimet ja poonuskorttiki perrää varmemmaks vakuureks.

Tyytyväisenä katteli toristusaineistoo yhteiskuntakelposuurestaas.

VINKEE PIRULAINEN

Toivo on vinkee pirulainen sitä ei saa henkiltä millään ei menetyksil ei köyhyrel ei sairaurel.

Mää oon oppinu sen kans ellään se ei viä paljo tillaa ja on aikas huumaato.

Se vaan orottaa hiljaa seuraavaa takaiskuu et pääsis elvisteleen.

ARMOLLISTA

Ei meilt taivaan porteilla kysellä muistikko käyrä töisä ja tehrä veroilmoituksen pakastaa mustikoit talven varalle ja imuroira sohvan alta.

Meilt kysytään muistikko ottaa pikkasen sylliin ja kutitella tarpeeks ja sil armon asenteel menköön tääki päivä.

MUL O HOUSUT JALASA

Mul o housut jalasa sukat melkeen samaa paria ja tilil rahhaa huamiseen asti.

Kaupunkil mää hunteeraan et mahtaaks neet nährä jo päältäpäi et täsä mennee ihmine joka on Pärjanny Elämäsä.

Susanna Drockila: Väistäkäis vähä. Mediapinta 2011.

Kirjan voi tilata Internetistä (Mediapinta Oy) tai kysyä kirjakaupasta, joka voi tilata sen kustantajalta. Helmin jäsenille kirja on saatavilla jäsentalolta.

Mainossivu Helmi-lehti 1_12 s. 18.pdf

Mainossivu Helmi-lehti 1_12 s. 19.pdf



Kaveriapua päiväkodissa



Piirustustehtävä päiväkodissa



Päiväkodin pienimmät



Paluu vierailulta kaverin vastasyntynttä sisarta katsomasta



Ynnäystä



Retki rannalle

Mielenterveystyötä Libanonissa

Suomalainen Psykologien sosiaalinen vastuu ry on harjoittanut jo vuodesta 1984 yhteistyötä Libanonissa. Paikallinen kumppani on palestiinalaisten pakolaisleireillä toimiva Beit Atfal Assumoud -järjestö (BAS). Suomalaiset tukevat paikallista toimijaa pätevän henkilöstön kouluttamisessa ja sosiaali- ja mielenterveyspalvelujen järjestämisessä. Suomalaiset osallistuvat myös leireillä toimivien hoitotiimien työskentelyyn tiiviisti, sillä he vierailevat usein Libanonissa. Psykologien sosiaalinen vastuu saa hankkeilleen tukea ulkoministeriön kehitysyhteistyövaroista.

Leirit perustettiin Libanoniin vuosina 1948 – 1956 sen jälkeen, kun palestiinalaiset joutuivat jättämään kotinsa ja maansa Palestiinan alueelle vuonna 1948 perustetun Israelin valtion alta. Elämä leireillä on turvatonta ja esimerkiksi Shatillan leiri Beirutissa on tuhottu useita kertoja, mutta se on aina rakennettu uudelleen. Israelin pommituksissa, Libanonin sisällissodassa ja uskonnollisten ryhmien yhteenotoissa on kuollut tuhansia pakolaisia. Pakolaisten kokemista kauhuista parhaiten maailmalla muistetaan vuoden 1982 verilöyly. Libanonin kristityt falangistijoukot hyökkäsivät tuolloin Shatillaan ja Sabraan Israelin armeijan tuella. Verilöylyssä arvioidaan kuolleen noin 3500 ihmistä, joista suurin osa oli palestiinalaisia. Uhrien joukossa oli niin miehiä, naisia, lapsia kuin vanhuksiakin.

KÖYHYYS SUURI ONGELMA

Vuoden 2006 jälkeen leirit ovat säästyneet sodilta. Suurin ongelma on köyhyys. Perheillä on taloudellisia vaikeuksia, kun isä on kuollut tai sairas. Asunnot ovat ahtaita, usein yksi huone monilapsiselle perheelle. Pakolaisilla ei ole kansalaisoikeuksia, sosiaaliturvaa eikä eläkettä. Niukan elantonsa he saavat pienyrityksistä, kuten parturikampaamoliikkeistä, kaupustelusta tai päiväpalkkalaisina leirien ulkopuolella. Etelän pakolaisleireissä ja erityisesti pohjoisessa Nahr el-Baredin leirissä aikuisten stressiä lisäävät Libanonin armeijan

tarkastuspisteet leirien sisääntuloväylillä. Lasten asema leirien ahtaudessa ja köyhyydessä on usein lohduton. Monilla lapsilla on kehitys- ja psyykkisiä häiriöitä. Ongelmat liittyvät usein kouluun: on keskittymiskyvyn puutetta, oppimisvaikeuksia, käyttäytymishäiriöitä, masentuneisuutta.

Psykologien sosiaalisen vastuun isoin hanke on tällä hetkellä Etelä-Libanonin Saidan kaupungissa, psykologi **Kirsti Palonen** kertoo. Saidan kahdessa leirissä on YK:n alaisen UNRWA-järjestön rekisteröimiä pakolaisia runsaat 50 000, mutta kun mukaan lasketaan rekisteröimättömät ja leirien läheisyydessä asuvat, nousee hankkeen kohdeväestö noin 80 000:een. Poliittis-uskonnollisten ryhmittymien sisäisten jännitteiden takia isommilla leireillä on välillä hyvin levotonta. Suomen ulkoministeriön tukema hanke mahdollistaa Saidassa ammatilliset mielenterveyspalvelut köyhille palestiinalaisille ja libanonilaisille perheille. Neuvolassa on kolme kokopäiväistä sosiaalityöntekijää, osa-aikaiset psykiatri, kaksi psykologia sekä puhe- ja psykomotorinen terapeutti. Hanke on kolmivuotinen (2011 – 2013).

KIRSTI KUUNTELEE LASTEN TARINOITA

Saduttaminen on suomalainen innovaatio. Se lähtee siitä, että sen sijaan että kerrotaan satuja lapsille, kuunnellaan heidän tarinoitaan ja pyritään ymmärtämään lapsen sisäistä maailmaa, opettamisen sijaan oppia lapselta. Kirsti Palonen sadutti yhdessä BAS:n työntekijöiden kanssa Shatillan pakolaisleirin päiväkodin lapsia ollessaan viime talvena omatoimimatalla Libanonissa. Saduttamistuokioista tehtiin televisiodokumentti, joka esitettiin YLE TV1:ssä viime tammikuussa. Ohjelmassa oli mukana myös suomalaisen päiväkodin lapsia.

Suomalaiset lapset kertovat sepitteellisiä tarinoita, kun taas palestiinalaislapset kertovat suoraan omasta elämästään, Kirsti Palonen kertoo. Eniten lasten kertomuksissa valitetaan leikkimahdollisuuksien puutetta. Kun iso perhe asuu yhdessä

Palestiinalaiset ovat eläneet vuosikymmenestä toiseen turvattomissa oloissa pakolaisleireissä. Huonot asumisolosuhteet ja niukka toimeentulo aiheuttavat paljon ongelmia, joista kärsivät myös leirien lapset fyysisinä ja psyykkisinä vaivoina.

huoneessa, tilaa leikkimiselle ei ole. Äiti vaatii olemaan hiljaa, että vauva ei herää. Lapsi saattaa kertoa, että isoisän luona oli kivaa, kun siellä ei huudettu. Leirin kapeilta kujiltakin lapset hädätetään pois, jotta tähdellinen liikenne sujuisi. Lasten hyvinvoinnin parantamiseksi BAS:n henkilökunta ja leireillä toimivat vapaaehtoiset vievät silloin tällöin lapsia retkille viheralueille tai merenrannalle.

MIELIHYVÄÄ LIIKUNNASTA JA NEULETÖISTÄ

Psykologien sosiaalinen vastuu on osallistunut neljänä vuonna marras-joulukuussa järjestettävälle Beirutin maratonille yhdessä paikallisen yhteistyökumppaninsa kanssa. Joka kerta on vähintään yksi suomalainen juossut täysmaratonin ja muut ovat kävelleet kymmenen kilometrin lenkin. Tärkeintä on kuitenkin ollut mahdollistaa leirien lapsille osallistuminen viiden kilometrin minimimaratoniin tai kymppiin. Keräysvaroilla maksetaan lasten osallistumismaksuja ja bussikuljetukset, hankitaan lapsille t-paitoja, lippiksiä ja tossuja. Lapsille tapahtuma on vuoden kohokohta. He pääsevät hetkeksi pois leirien ankeudesta ja tutustuvat kaukaakin tullessiin ihmisiin, jotka välittävät heistä. Liikunta lisää myös psyykkistä hyvinvointia.

Maratonporukka järjestää myös työpajoja pakolaisleirien asukkaalle, kuten esimerkiksi viime marraskuussa kaksi neuletyöpajaa Wavelin pakolaisleirissä Baalbekissa, jossa jo tuolloin oli hytistyttävän kylmä. Nyt pitää nostaa omaa häntää, lähetin ystäväni mukana työpajan käyttöön sukkalankoja ja puikkoja.

Saidan perheneuvolan ystäviin voi liittyä osoitteessa: vastuu.fi/libanon. Sivuilta löytyy myös ohjeet siitä, miten avustaa minimimaratoneita.

Tietoa leireistä: unrwa.org

Seija Paakkunainen
seijapaakk@luukku.com
Valokuvat: Kirsti Palonen

Mainossivu Helmi-lehti 1_12 s. 22.pdf

Pajunkissoja

Vetinen maasto
Kirkko sanoo: "Nyt alkaa paasto"
Pajunkissat ojassa vedessä.
Näkyv vähän lehtiä edessä.
Taivaan korkea sini.
Valkoinen taivaan pilvi.
Ne meille toivottavat pääsiäistä.
On riemumme iäistä.

T.T.

Tipuja

Tipuja.
Rikottuja kuoria.
Olkia alla.
Näin ne syntyivät taivasalla.
Toivottivat pääsiäissanoman.
Antoivat munan kirjavan.

T.T.

Kääriydyin uneesi
hukuttauduin rihmaan
pehmeään
pujottauduin silmukan läpi
sydämeesi
loin nimeni
seinämään
sytytin sydämesi
liekkeihin
sotkeuduin rihmoihin

Tanja Talaskivi

Tämän kaiken kerron sinulle käsin

Haluan kuluttaa loppuun
tämän ajatuksen
Se on liian pimeä uniin
ja liian kirkas päivänvaloon

Haluan leikata ja liimata
hämärän mielen
rosoiset reunat
symmetrisiksi kuvioiksi

luoda harmoniaa
kauneimman kollaasin
tästä kaikesta ikävästä

Kätteni ovat kompelöt ja raskaat
Sinä olet niin hiljaa ja lähellä
ja niin kevyt

Riitta-Liisa

rännistä valui tulta, unta, lunta
tämä jäinen asfaltti,
täynnä tikkuja, pikkuruisia kiviä,
kimalteleviä koruja.
mäkeä, kapeaa katuja, liukasta latua,
loppuun asti.

raskain askelin ja se näkyy jo
tuo punertava, paksu viiva,
joka kasvaa ja kasvaa

Lopulta VALO, valoa kohti

Tanja Talaskivi

Sinä kevät,
Sinä ihana, raadollinen kevät
Sinä raaka kevät teet minut hulluksi ja
raavit minut vereslihalle

Ja sinä kevät kuorit minut alastomaksi
ytimiä myöten ja sinä kevät tuot ne
herkät krookukset ja valkovuokot ja
johdat mustarastaan, västäräkin, peippojen
konserttia ja kasvatat päivä päivältä,
yhä nopeammin ja nopeammin
silmut puihin,
kilpaa kohisten ne aukeavat ja
sielussa soi uusi sävel,
uusi joka kevät ja

Minä lennän ja minä rakastun tähän huumaan,
lumoavaan, herkkyyteen, uuteen elämään ja
Ja sinä kevät soitat tätä sinfoniaa,
Hymyjä nään, hymyjä jaan ja
pakahdun uuteen rakkauteen,

jonka sinä KEVÄT teet

Tanja Talaskivi



O tempora o mores





elämäni on jotenkin

niin tyhjää..

työni ei tunnu mielekkäältä...

ei huvita kuluttaa

en nauti mistään

enkä kai ole kovin

viktoriaanisen ajan Englannissa

kappas, kohtu on noussut p

voi nait hysteerikkoja.

kilpailuhenkinenkään

jokin tässä kaikessa mättää...

oih, se on depressio.

aivojesi serotoniinipitoisuudet



mpora o mores

2000-luku

teisuudesta tai huonouden
sä masennuksessa potilas
stinen ja itseään vähöksy
lannistuneisuuden ja toivo
ään ratkaisuja, kokee vai
suorittaessaan, on turhan
nmässä depressiossa on us
litty psy:
yt muuta
Keskustelu on
omuuttaan sekä
senteet projisoitu
otomia. Valittavat epäto
huumiilliset vai
väsymys, ruokahalutto
kaisena heräämisen
teet tapahtumat ja pikkus
vön eöyön, aloitekyky on
yhdellä tavulla. Ka
lmäluomet roikkuvat, o
ja silmät ovat usein suu
mitaita ja vaikuttavat vai
teeseen saattaa sisältyä

Sarjakuva: Lotta Lindroos.

Jos Guggenheim on vastaus, niin mikä on kysymys?

Noin viideskymmenes Into-pamfletti on laadittu yhteistyössä Dochakuka ry:n kanssa. Dochakuka on vuoden 2011 alussa perustettu helsinkiläinen yhdistys, jonka tarkoituksena on edistää kaupunkialueiden ja rakennetun ympäristöekologisesti, yhteiskunnallisesti, sosiaalisesti, kulttuurisesti ja taloudellisesti kestävä kehitystä. Yhdistyksen japaninkielinen nimi tarkoittaa globalisaatiota eli paikallisen ja maailmanlaajuisen välistä kiinteää yhteyttä.

Tammikuun toiseksi viimeisenä päivänä julkaistettu kirja on vastine vain kolme viikkoa aiemmin julkistetulle Helsingin kaupungin tilaamalle ja Guggenheim-säätiön laatimalle selvitykselle siitä, voitaisiinko Helsinkiin perustaa Guggenheim-museo, hel.fi/guggenheim-study. Varsin nopeaa reagointia siis ja sen lisäksi iskevässä ja hyvin valmistellussa muodossa. Kirjan lopussa esitetään sen yhteenveto 25 kysymyksen muodossa. Jo nämä kysymykset lukemalla voi vaikuttaa valistuneelta keskustelijalta. Se on kuitenkin vain yksi syy tutustua tähän pamflettiin, joka kulttuuriin liittyvän esimerkkitapauksen muodossa opettaa paljon kunnallispolitiikan kiemuroista. Kirja ei sinänsä tyrmää hanketta. Se haluaa herättää keskustelua: ”Jos Guggenheim on vastaus, niin mikä on kysymys?”

HELSINKI-BRÄNDI JA DEMOKRATIAVAJE

Guggenheim-säätiön selvitys, joka odotetusti puolsi museon rakentamista, vei vuoden ja maksoi 2,5 miljoonaa dollaria (Helsingin kaupungin osuus 1 150 000 euroa). Jos ehdotusten toteutus vaatii julkisia varoja tai tiloja, päätökset tekee Helsingin lokakuussa valittava uusi kaupunginvaltuusto. Tämä prosessi ylittää taatusti kansainvälisen uutiskynnyksen ja osoittaa, että Helsinki elää ajan hermolla. Samaan aikaan, kun Guggenheim-säätiö laati selvitystään, Helsingissä kokoontui kaupunginhallituksen asettama Demokratia-työryhmä pohtimassa, miten voidaan avata päätöksentekoa ja hyödyntää asukkaiden osaamista, demokratia.hel.fi. Kaupunkitutkija **Kaarin Taipale**, Dochakukan puheenjohtaja, katsoo, että tärkeintä on nyt demokratiavajeen täyttäminen. Hän ehdottaakin etukäteen Helsingin kaupunginvaltuustolle, että se päättäisi koota eri osaamisalueita, elämäntapoja, arvoja ja ikäryhmiä edustavan työryhmän rakentamaan realistisia vaihtoehtoja Guggen-

heim-hankkeelle. Mukaan kutsuttaisiin korkeakouluja, suuria ja pieniä firmoja, kansalaisjärjestöjä, kulttuuri-ihmisiä ja luottamushenkilöitä. Keskustelua käytäisiin eri foorumeilla.

Sanotaan, että matkailijoita on helppo houkuttaa visuaalisilla keinoilla, jotka tekevät kaupungin brändin. Pariisissa on Eiffel-torni, Lontoossa Big Ben, Bilbaossa Guggenheim-museo. Varmasti hyviä brändejä kaikki, mutta kuka käy Bilbaossa kaksi kertaa? Kaupunkimarkkinoinnin asiantuntijana **Patrizia Hongisto** toteaa, että Helsingillä ei varsinaisesti ole brändiä, jonkin rakennuksen muodossa. Design-pääkaupunki Helsinki tarvitsee tietyn aineellisen tai aineettoman brändin, siitä ollaan yhtä mieltä. Mutta erimielisyyttä on nyt siitä olisiko tällä kertaa Helsingin kansainväliselle maineelle parempi kohteliaasti kieltäytyä n. 40 000 euroa päivässä maksavasta museosta tai ehkä järjestää asiasta kansanäänestys. Aivan totta, Helsinki voisi nyt kehittää itselleen kansainvälistä kunnallisdemokratia-brändiä soveltamalla Contingent Value (CV) -mielipidetutkimusta, näin aprikoi aluetalouden tutkija **Aku Alanen**. Onhan meillä jo Best of Helsinki -verkkoäänestyskin.

KUINKA VALTUUSTOJA JYMÄYTETÄÄN

Guggenheim-säätiön selvityksessä esitetään, että Helsinki maksaisi Guggenheimille sen lisenssistä eli brändistä 20 vuodessa 30 miljoonaa dollaria. Tämä ei ole herättänyt vastustusta kunnallispoliitikoissa. Sen sijaan eräät kansainvälisten kulttuuritrendien tuntijat ovat paivastaista; Guggenheimin pitäisi maksaa Helsingille saadakseen käyttää kaupungin hyvää mainetta. Eivätkö Helsingin omat vaikuttajat sitten luota kaupunkinsa nykyiseen imagoon?

Arja Alho, entinen Helsingin kaupunginvaltuuston puheenjohtaja kirjoittaa mm. suostuttelun, vaikuttamisen ja jymäyttämisen taidoista ja luettelee eri tekniikoita, joilla kaupunginvaltuutetut saadaan suosiollisiksi. Lukiessaan Guggenheim-museon selvityksen väliakati-dotetta Alho analysoi, että siinä ”vihitään päättäjät tarkkailijaksi johonkin sellaiseen prosessiin, joka tulee olemaan aivan ainutlaatuinen, kerran vuosisadassa eteen tuleva mahdollisuus. Se tulee ulkoa ja on oikeastaan kunnia. Se ei lähde siitä, mitä itse on ajateltu. --- Guggenheim olisi stra-

tegiaan leikkaa ja liimaa -hanke, joka korun tavoin kiinnittää katsojan huomion ja jättää paljon olennaista huomiotta.”

Nyt jo voi aavistaa, että Guggenheimista ja kulttuurimäärärahoista puhutaan paljon lokakuun kunnallisvaalien alla. Hyvä olisi, jos samalla keskusteltaisiin siitä, kuinka paljon sosiaali- ja terveysalan hankkeita, paljon kalliimpiakin, pääsee kunnallisessa päätöksenteossa läpi ilman kunnollista suunnittelua ja seurantaa. Ehkä on niin kuin Alho kirjoittaa: ”Mitä suurempi, epämääräisempi ja vaikeasti käsitettävämpi asia on, sitä helpompi se on viedä läpi. Tämä yksinkertaisesti siitä syystä, että jokainen voi nähdä möhkyssä sen mitä haluaa.”

Taipale, Kaarin toim. Guggenheimin varjossa. Into Kustannus 2012.

Juhani Weijola
lakonhovi@wippies.com





Sabina Berman. Kuva Sofia Elena Ayala Scorza.

Nainen joka sukelsi maailman sydämeen

Meksikolaisen **Sabina Bermanin** (s. 1956) romaanin nimi *Nainen joka sukelsi maailman sydämeen* kertoo jo paljon romaanin päähenkilöstä, autistisesta **Karenista**. Hän pitää sukeltamisesta niin paljon, että tykkää ripustaa opiskelija-asuntonsa kattoon valjaat ja riippua niistä sukelluspukuun pukeutuneena. Hän myös pitää kaikkea elollista samanarvoisena eikä ymmärrä eikä hyväksy sitä että ihminen alistaa muuta luontoa. Se jos mikä on maailman sydämeen menemistä.

Karenin äiti pitää tyttöä imbesiilinä, joka ei ansaitse tulla kasvatetuksi. Niinpä tyttö elää villilapsena kotitalon törkyisessä kellarissa huveinaan alastomana uinti meressä ja hiekan syönti rannalla. Tytön elämä muuttuu äidin kuoltua, kun tämän sisar saapuu pitämään taloa ja johtamaan suvun tonnikalajalostamaa. Täti aloittaa tarmokkaan kasvatuksen opettamalla tytön puhumaan ja kirjoittamaan kodin esineisiin kiinnitettyjen nimilappujen avulla.

Karenin on kuitenkin vaikea ymmärtää kielen tehtävää ihmisten välisissä suhteissa. Jos *minän* oppiminen oli Karenille vaikeaa, niin *sinä* ei mahtunut Karenin maailmaan. Parhaiten sana soveltui kissan nimeksi. *"Huono nimi, sanoi täti."* Vielä 32 vuotta myöhemmin tarinaansa kertoessaan hän epäilee edelleen, että *"kukaan muu kuin Minä voisi todella olla Minä"*.

Tädin varallisuuden ansiosta Karen pääsee rajoituksistaan huolimatta yliopistokoulutukseen ja saa mahdollisuuden kehittää niitä taitoja, joissa hän on hyvä. Hän itse toteaa rajoituksistaan ja hyveistään: *"Standardinomaisissa älykkyytsteesteissä yllän johonkin idiootin ja imbesiillin välille,*

mutta minulla on 3 hyvettä ja ne ovat merkittäviä. 1. En osaa valehdella. 2. Minulla ei ole mielikuvitusta. 3. Ja tiedän, että tiedän vain sen minkä tiedän, ja siitä mitä en tiedä, olen varma etten sitä tiedä." Joissakin asioissa Karen älykkäämpi kuin 95 prosenttia väestöstä.

Karen aloittaa jo nuorena työt suvun tonnikalajalostamossa. Hän kiinnostuu tonnikalan suojelusta ja kehittelee teurasmenetelmiä, jotka ovat mahdollisimman vähän kivuliaita kaloille. Pian hänestä tulee jalostamon johtaja ja maailmaa kiertävä bisnesnainen, jonka erikoisia tapoja tosin kauppakumppanit kummas-televat.

Berman ottaa romaanissa voimakkaasti kantaa uhanalaisen tonnikalan kalastukseen ja eläinten asemaan ihmisten hyödykkeinä. Eläinten julmasta kohtelusta syypääksi Berman panee Karenin nimeämään valistusfilosofi **Descartesin** kuuluisalla virkkeellään: Ajattelen, siis olen. Eli ajattelevana oliona ihminen katsoo oikeudekseen alistaa muun luonnon. Karenille taas on itsestään selvää, että *"kaikki mikä on olemassa, on olemassa ensin ja tekee muita asioita vasta sitten."*

Karen ei ymmärrä miksi ihmiset sanovat toista kun tarkoittavat toista. *"Kuinka paljon onnellisempi paikka maailma olisi-kaan, jolleivät ihmiset käyttäisi metaforeja. Eivätkä eufemismejä."*

"Metafora: sanotaan yhtä kun tarkoitetaan toista. Eufemismi: naamioidaan jokin valtava asia pieneksi; tai naamioidaan jokin karkea asia hyväksi. Esimerkki. Luentosarja eri tavoista tappaa erilaisia eläimiä oli nimeltään "Libateollisuus (perusteet)".

Esimerkki. Luentosarja siitä, miten eläinten tappamisella tai niiden tai niiden osien (nahkan, sisälmyksien, silmien sarveiskalvojen, sorkkien, karvojen, hampaiden, raubasten) myymisellä voi ansaita rahaa, oli nimeltään "Libateollisuus".

Bermanin romaani on ajatuksia herättävä ja hauska.

Berman, Sabina: Nainen joka sukelsi maailman sydämeen. Otava 2011.

Seija Paakkunainen



Menovinkki!



Remontoitu talvipuutarha on jälleen auki

On tiistai klo 12.15 ja olen Helsingin Talvipuutarhassa. Täällä on viihtyisää, vaikkakin melko ruuhkaista. Ulkona on hirveä lumimyräkkä, vaan se ei tänne sisälle yllä. Ymmärsin että täällä on tehty remonttia, mutta minun silmääni ei mitään uutta osu. Se ei haittaa laisinkaan. Heitän oikein päällysvaatteet pois ja asetun istuksimaan mukavasti juuri sitä varten tuotuihin takorautakalusteisiin.

Koululaiset pörräävät innostuneesti ympäriinsä näkökentässäni. Olen itsekin aivan täpinöissäni. Myös vanhempia ihmisiä maisemassa ihan mukavasti. Kaipaen tarjoilua. Kahvia ja leivoksia. Uskon että

muutkin niin tekevät. Joku viisas pariskunta on varustautunut omilla eväillä. Kasvit henkivät ja suihkulähteet solisevat. Kamerat räpsyvät. Suosittelen.

PS: Paluumatkalla pitkä odotus ratikapsäkillä jäätävän tuiskun jatkuessa, seurana vain koko Ala-Jämäkkälän 8b, ilman opettajaa.

Helsingin talvipuutarha: Hammarskjöldintie 1 (Töölönlahden pohjoisrannalla). Avoinna ti klo 9–15, ke–pe klo 12–15, la–su klo 12–16. Vapaa pääsy.

Teksti ja kuvat: Mariella Järvisalo



Retki talvipuutarhaan

Perjantaina 20.4. klo 13.00

Helmistä tehdään retki talvipuutarhaan. Ilmottaudu Anna-Marille p. (09) 8689 0726 tai 050 405 4839.



Porukalla kevätmessuille

Perjantaina 30.3.

Tapaaminen messukeskuksen päälippu-aulassa klo 12.30

Samalla viidet messut: OmaPiha, OmaKoti, OmaMökki, Tee Se Itse ja Sisusta!

Ilmoittautumiset 5.3. alkaen Marille p. 040 541 0317, (09) 8689 0740 tai Anna-Marille p. 050 405 4839, (09) 8689 0726.

Retken omavastuu hinta 4 € on maksettava ma 26.3. mennessä.

Iltapäiväretki Tennis-palatsin Taidemuseoon: Lelun lumo

Perjantaina 11.5. klo 13.00

Tennispalatsissa Lelun lumo – suurnäyttely esittelee leikkikalujen historiaa, muotoilua ja estetiikkaa usean sadan vuoden ajalta. Ryhmällemme on varattu opastettu kierros näyttelyyn.

Tapaaminen Tennispalatsin Taidemuseon edessä perjantaina 11.5. klo 12.45. Ilmoittautumiset 10.4. alkaen Anna-Marille Pasilaan p. (09) 8689 0726 tai 050 405 4839, tai Marille Siilitielle p. (09) 8689 0740 tai 040 541 0317. Omavastuu 3 € maksettava 4.5. mennessä.

Retki kasvitieteelliseen puutarhaan

Teemme iltapäiväretken Kaisaniemen kasvitieteelliseen puutarhaan ti 15.5. klo 13. Ryhmälle on varattu opastettu kasvihuonekierros ”Pakkolasku tropiikkiin”. Ilmoittautumiset 18.4. alkaen Mari Säävälle p. (09) 8689 0740 tai 040 541 0317. Retken omavastuu hinta on 3 €.

Suomen Kansallisooppera: Bajadeeri (pääharjoitus)

Keskiviikkona 28.3. klo 11.30–14.30

Tarujen Intiaan sijoittuva baletti on 1800-luvun venäläisen baletin mestariteoksia, loistava esimerkki suuresta balettispektaakkelista valtavine joukkokohtauksineen, värikylläisine pukuineen ja mahtavine lavastuksineen.

Yhdistykselle on saatu 10 maksutonta paikkaa tämän upean baletin pääharjoitukseen.

Huomioithan, että pääharjoitusta ei järjestetä yleisöä varten, vaan se on koko työryhmän tai uuden miehityksen viimeinen mahdollisuus harjoitella teosta ennen esitystä. Mukana ovat yleensä kaikki osatekijät – orkesteri, lavasteet, puvut, valot, maskit – mutta koreografilla ja kapellimestarilla on vielä mahdollisuus keskeyttää tai uusia kohtauksia. Työrauhan turvaamiseksi salissa on harjoituksen aikana oltava ehdoton hiljaisuus. Salista poistuminen on sallittua ainoastaan väliajalla silloin kun orkesteri poistuu. Karttaan merkityjä paikkavaroituksia tulee noudattaa.

Paikan päällä on oltava viimeistään klo 11. Sisääntulo on Töölönlahden puolelta noin 30 min. ennen harjoituksen alkamista. Ilmoittautumiset Anna-Marille Pasilaan 19.3. alkaen puh. (09) 8689 0726 tai 050 405 4839.

Teatteri Kultsa: Henkien talo

Maaginen tarina taistelusta ja sukusiteistä.

Torstaina 26.4. klo 19.00

Näytelmä perustuu Isabel Allenden romaaniin Henkien talo (La casa de los espíritus).

”Henkien talossa kulkevat elävät ja kuolleet, unet ja todellisuus, tarinat ja kaikenkirjavat kulkijat – joten Sinäkin olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet”

Ilmoittautumiset Anna-Marille ma 26.3. alkaen Pasilan jäsentalolle p. (09) 8689 0726 tai 050 405 4839. Liput lunastettava ja omavastuu 5 € maksettava pe 20.4. klo 14 mennessä.

Helmin kesäloma Rauman Mäntyrinteessä

Haku alkaa 12.4.

Tuettu kesäloma järjestetään tänä vuonna lomakoti Mäntyrinteessä Raumalla 9.–14.7. Lomalle lähtijät valitaan hakemusten perusteella. Haku alkaa 12.4. ja lomakeita saa Mari Säävälältä Siilitien jäsentalolta. Lomalle voi hakea Helmin jäsen, joka ei ole tänä tai viime vuonna saanut lomatukea. Seuraa tarkempaa ilmoittelua tapahtumakalenterissa tai jäsentalojen ilmoitustauluilla.

Päiväretki Forssaan

Perjantaina 13.4.

Lähtö Kiasmalta klo 8.15. Olethan ajoissa paikalla!

Nautimme aamupalan Forssan Kehräämöalueella. Aamukahvin lomassa ”Söoterska” kertoo mielenkiintoisia tarinoita tehtaan työläisten elämästä ja Forssan historiasta. Aamupalan jälkeen siirrymme museolle, josta varattu opastettu kierros. Museolta lähdemme Söoterskan opastamalle kaupunkikiertoajalulle, jonka aikana piipahdamme Finlaysonin tehtaanmyymälässä.

Lounaalle siirrymme Museotila Hevosillalle (lounas klo 13.15).

Hevosillan tunnelmallinen Tallitupa-ravintola on toteutettu vuodelta 1895 peräisin olevaan hirsinavettaan. Hevosillalla nautitaan rauhallinen Karjalainen retkilounas, jonka jälkeen emäntä johdattaa meidät museokierrokselle museotilan pihapiiriin.

Kotimatkalta lähdemme klo 15.00.

Ilmoittautumiset 21.3. alkaen Anna-Marille Pasilaan. Omavastuu 15 € on maksettava ilmoittautuessa. Huomioithan jäsenyytesi voimassaolon.



Kuvankaunista Forssan kehräämöaluetta.



Askartelua Pasilan jäsentalolla

Pasilan jäsentalolla askarrellaan keskiviikkoisin klo 13–14.30. Kevään aikana teemme mm. pääsiäiskortteja ja -koristeita, päällystämme kansioita ja teemme helmi-koruja. Tarkemmat aikataulut löydät Helmin nettisivuilta ja jäsentalolta.

Voidaan paremmin -ryhmä

Vertaistukiryhmä depression kokeneille tai sen kanssa eläville alkaa maaliskuussa. Suljettu ryhmä kokoontuu Pasilan jäsentalon Siskon kammarissa maanantaisin klo 15.00–16.30. Ensimmäinen kokoontuminen 26.3. Ohjaajina toimivat Marketta ja Mikko. Ryhmä kokoontuu 8–10 kertaa ja siihen otetaan mukaan 6 jäsentä.

Tiedustelut ryhmästä ja sitovat ilmoittautumiset Anna-Marille Pasilaan p. (09) 8689 0726 tai 050 405 4839.



Äänestä vuoden helmiläistä!!!

Vuoden helmiläinen kukitetaan jälleen Helmin päivänä 7.5. Kuka sepeleen saa tänä vuonna? Siihen voit vaikuttaa äänestämällä. Äänestä voit jäsentaloilla huhtikuun 2. päivästä alkaen.

Helmi-päivän juhla 7.5.

Yhdistyksemme perinteinen kevätjuhla järjestetään rakkaan Helmi-talon pihassa maanantaina 7. toukokuuta. Juhla alkaa klo 13. Ohjelma julkaistaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua.

Pakko-oireet arjen haasteena -seminaari Seinäjoella

Seinäjoella järjestetään 27.4. kiinnostava seminaari pakko-oireista. Tilaisuus alkaa klo 8.30 ja päättyy klo 16. Paikkana on Kirkon kranni, rautatieaseman lähellä.

Osallistumismaksu on 40€ ja se sisältää aamu- ja iltapäiväkahvit. Yhteystiedot ja ilmoittautuminen viimeistään 20. huhtikuuta Carita Tammirannalle Autismsäätiöön carita.tammiranta@autismisaatio.fi.

Helmi-lehdet verkossa

Helmi-lehden sähköinen arkisto löytyy yhdistyksen verkkosivuilta. Lehdet on ladattavissa pdf-tiedostoina vuodesta 2009 alkaen. Lehtiä voi selata näköispainoksina kätevästi myös Issuu-verkkopalvelussa: www.issuu.com/helmiry

HELMI Facebookissa

Liity mukaan Helmin tykkääjäksi Facebookissa. Saat ajankohtaista tietoa toiminnastamme ja kuulet kiinnostavia tarinoita. www.facebook.com/helmiry

Puhelinpäivystyksessä lyhennetyt ajat

Helmin kuunteleva puhelin on siirtynyt lyhennettyihin päivystysaikoihin. Puhelin päivystää perjantaisin klo 16–20 sekä lauantaisin ja sunnuntaisin klo 12–16. Syynä lyhennettyihin aikoihin on vapaaehtoistyöntekijöiden vähäinen määrä. Helpotusta tilanteeseen on luvassa kevään mittaan, kun uusia päivystäjiä koulutetaan mukaan toimintaan. Puhelinpäivystys tiedottaa poikkeuksista verkossa osoitteessa www.kuuntelevapuhelin.fi. Kuunteleva puhelin vastaa tutussa numerossa (09) 8689 0727.

Iloinen kevättristeily Tallinnaan 25.5.

Lähtö Katajanokalta klo 11.30 Viking XPRS:llä. Tapaaminen Katajanokan terminaalissa ryhmä-lähtöselvitystiskin luona klo 10.30. Menomatka meille on varattu kokoustila, jossa nautimme aamukahvit ja täytetyt sämpylät.

Tallinnaan saavumme klo 14.00. Aikaa kaupunkiin tutustumiseen on noin kolme tuntia. Laivaan on noustava viimeistään klo 17.30.

Ruokailemme yhdessä laivan Bistrobuffetissa klo 17.45. Laiva lähtee kotimatka kalle klo 18.00 ja on takaisin Helsingissä klo 20.30.

Huomioitavaa:

- matka on täysin päihteetön
- matkalle osallistuminen edellyttää omatoimisuutta ja aikataulujen hallintaa
- Tallinnassa liikumme kävellen
- yhdistys ei ole vakuuttanut osallistujia
- mukaan passi tai kuvallinen henkilötodistus

Ilmoittautumiset alkavat tiistaina 3.4. Anna-Marille Pasilan jäsentalolle. Matkan omavastuu 25 € on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä.

Jäsentalojen vakituiset

MAANANTAI

- Marian kuvataideryhmä Siilitiellä klo 12.30–14.
- Tuumatunti Pasilassa klo 12.30 alkaen. Jutellaan jäsentalon yhteisistä asioista.
- Bingo Pasilassa klo 14–15 parillisina viikkoina. Ohjaajana Irma.
- Edunvalvonta-työpaja Pasilassa parillisilla viikoilla klo 12.30.
- Voidaan paremmin -ryhmä depression kanssa eläville klo 15–16.30 Pasilassa.

TIISTAI

- Painonhallintaryhmä klo 9.30–11.15 Siilitiellä. Parillisilla viikoilla.
- Keskustelutuokio Siilitiellä klo 10.30. Päivitetään kalenterit, jutellaan ajankohtaisista asioista. Parittomilla viikoilla.

- Sauna kuumana Pasilassa. Miehet 13–14 ja naiset 14–15.
- Helmi-kino Pasilassa klo 13 alkaen, parittomat viikot. Katselemme elokuvia, konserttitaltiointeja ja dokumentteja.
- Lehtityöpaja Pasilassa klo 12.30–13.45, parittomilla viikoilla.
- ATK-ohjausta Siilitiellä klo 12.30–14.30.

KESKIVIikko

- Helmin Närhet Siilitiellä klo 12.15–13.45.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 Siilitiellä klo 15–17. Täynnä.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 Siilitiellä klo 17.30–19.30. Ryhmä on tarkoitettu pidempään kirjoittaneille. Täynnä.
- Helmi-paja Pasilassa klo 13 alkaen.

TORSTAI

- Mielestä kuvaksi Siilitiellä klo 12.30–14.30. Herättelemme mielikuvia musiikin, runon tai tarinan avulla, maa-laamme tai piirrämme ne.
- Levyraati Pasilassa klo 14–15. Suosituu raati kokoontuu olohuoneessa. Jo vuodesta 1991.

PERJANTAI

- Käsiyökerho Siilitiellä klo 10–11.15. Tehdään omia käsitöitä työtoiminnan-ohjaaja Tuula Aitto-ojan ohjauksessa.
- Sauna kuumana Pasilassa. Miehet 13–14 ja naiset 14–15.
- ATK-ohjausta Pasilassa klo 10–13. Varauslista kirjastossa.

HELMi ry:n jäsentalot

PASILAN JÄSENTALO

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

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

Löydät jäsentalolle helposti raitiovaunulla 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllinkortin pysäkillä.



SIILITEN 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 noin 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
Puhelinvaihte: (09) 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi

Pasilan jäsentalo

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja
p. 0400 327 649

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

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

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

Miia Bamberg, palveluohjaaja
p. (09) 8689 0732, 040 5451679

Henna Dolk
Kuuntelevan puhelimen
vapaaehtoistyön koordinaattori
p. (09) 8689 0725, 044 777 4998

Siilitien jäsentalo

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

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

Minna Papunen
Palveluohjaaja
p. (09) 8689 0742, 0400 528661

Sähköposti henkilökunnalle on
muotoa: etunimi.sukunimi@
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 kursseille. 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 yli 1100! 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.

Lue lisää:

www.mielenterveyshelmi.fi tai soita Helmiin (09) 8689 070.

Täytä alla oleva kuponki ja vie se postiin. Jonkin ajan kuluttua saat kotiisi "Tervetuloa jäseneksi" -kirjeen, jossa on tietoa yhdistyksen toiminnasta sekä lasku jäsenmaksun maksamista varten. Jäsenmaksu on 15 €.

Haluan

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

Nimi: _____

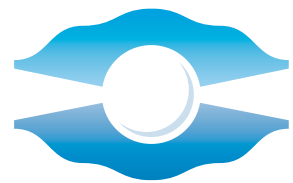
Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____ 20____



HELMI ry maksaa postimaksun

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

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

