

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti  
| HELMI ry:n jäsenlehti | 22. vuosikerta

1 / 2 0 1 3

# Helmi

Tässä numerossa:

Mielenterveyden kieli  
Lääkekeskustelu heräsi Pasilassa  
Symbolismin helmiä Ateneumissa  
Mindfulness avuksi masennukseen

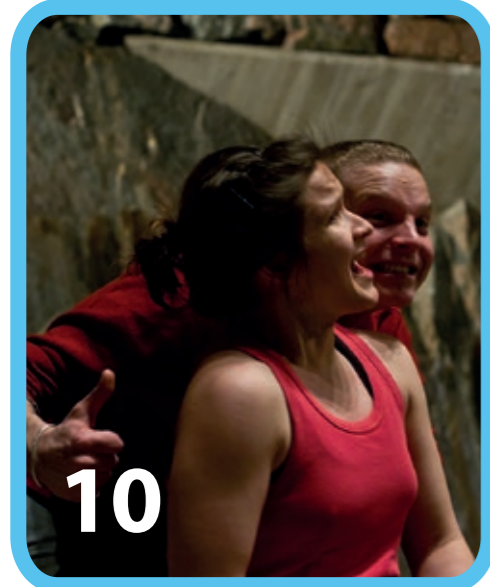


Q-teatterin *Hylkääminen*

**Voimauttava näytelmä  
synnytyksen jälkeisestä masennuksesta**

## sisällys

- 6 KANSALLISET MIELENTERVEYSPÄIVÄT TAMPEREELLA  
Miten osallisuus, vaikutusmahdollisuudet ja kansalaisten ääni näkyy mielenterveystyössä?
- 7 ALVI RY 20 VUOTTA  
Päämääränä turvallisia ja lämminhenkisiä koteja mielenterveyskuntoutujille
- 8 LÄÄKKEET JA SIVUVAIKUTUKSET  
Helmin lääkeillassa keskusteltiin lääkehoidon ongelmista ja vaihtoehdoista sekä korostettiin hyvää hoitosuhdetta
- 10 NUORTEN HÄTÄHUUTO  
Kuka maksaa innovaation? -näytelmän loistava uusintaensi-ilta Tempelaukion kirkossa keräsi kiitosta ja nosti kohun lehdistössä
- 12 KIRJE RUNOILIJALLE  
Kohtaaminen Leif Färdingin kanssa
- 14 KOKEILE AUTTAISIKO MINDFULNESS  
Tietoinen läsnäolo – mindfulness avuksi psyykkisten ongelmien hoitoon
- 17 LOTAN SARJIS: JAKSAA JAKSAA  
Mutta eikö taloustieteen Nobel-ehdokkaalla olekaan moraaliala?
- 21 MIELENTERVEYSKIELI  
Potilas, asiakas, kuntoutuja, selviytyjä?
- 22 ÄITIYSTEEMASTA LOISTAVA NÄYTELMÄ  
Entäpä jos juuri äidiksi tullut kokee onnen sijaan ahdistusta?
- 26 HULLUUTTA VAI TERÄVÄNÄKÖISYYTTÄ?  
Mikä on hulluuden järki? Miksi ruusuilla tanssijoiden totuudelle ei ole mitään ikävää nimeä?
- 28 SYMBOLISMIN MESTARIT HERÄTTÄVÄT TUNTEITA  
Ateneumin suurnäyttelyn maineikkaat taideteokset luotasivat sielujen syvyyksiä



## vakituiset

PÄÄKIRJOITUS	3
UUTISIA	4
SIELUN HELMIÄ	18
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	30

## Anna palautetta lehdestä!

Kokeilemme tässä lehdessä uutta kirjaintyyppiä. Olemme myös kasvattaneet hieman tekstin kokoa ja riviväliä. Onko uudistus mielestäsi hyvä vai huono? Haluamme kehittää lehteä lukijoiden ehdoilla, joten toivomme palautetta. Palautetta voi antaa myös muista lehteen liittyvistä asioista. Voit lähettää meille viestiä sähköpostilla helmi@mielenterveyshelmi.fi tai postilla HELMI, PL 32, 00241 HKI.

## Erikoisnumero kesällä

Helmi-lehti juhlii HELMI ry:n 30-vuotista taivalta kesän numerossa. Tiedossa on tavallista paksumpi erikoisnumero. Erityisesti haluamme juhlanumeroon muistoja Helmin menneiltä ajoilta. Otamme mielellämme vastaan jututideoita ja vinkkejä.

## Tule mukaan lehtityöhön

Helmi-lehtiryhmä kokoontuu tiistaisin klo 12.30 alkaen Pasilan jäsentalolla. Kevään kokoukset pidetään seuraavasti: 2.4., 16.4. ja 23.4. Kaikki lehtityöstä kiinnostuneet ovat tervetulleita!

## Viedään yhdessä asioita parempaan suuntaan

Tänä vuonna pyöreitä täyttävän HELMI ry:n juuret ovat yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa. Perustajat olivat huolissaan siitä miten mielenterveyskuntoutujille käy nopeasti muuttavassa maailmassa. Helmin huolena oli, syytäänkö psyykkisesti oireilevat vain kaduille selviytymään omillaan? Tarvittiin siis yhdistys puhumaan mielen-terveysväen puolesta ja ajamaan asioita parempaan suuntaan. Haluttiin olla enemmän kuin pelkkä kahvikerho.

Huolia on edelleen, eikä maailman muutos ole sitten 80-luvun ainakaan hidastunut. Mielenterveysväen puolesta tarvitaan ja parhaiten näistä asioista tietävät ne, joilla on omakohtaista kokemusta. Tämä on huomattu myös virastoissa ja hoitopaikoissa. Kokemusasiatuntijuutta arvostetaan ja tänä päivänä mielenterveyskuntoutujia on mukana myös niissä pöydissä, joissa uudistuksia hoitokäytäntöihin suunnitellaan. Helmi on tällä hetkellä mukana mm. kehittämässä hoitosuunnitelmia ymmärrettävämmiksi ja paremmiksi. On upea asia, että meitä kuunnellaan nyt. Tilanne oli täysin toisenlainen 30 vuotta sitten. Kuulluksi ja näkyväksi tuleminen on ollut Helmin tavoite jo perustamispäivästä saakka.

Mielenterveyslaki säätelee mm. sitä millä perusteilla kansalaisen itsemääräämisoikeutta voidaan rajoittaa ja kenellä siihen on tässä valtakunnassa oikeus puuttua. Lain mukaan tarkkailulähteen tahdonvastaiseen hoitoon voi tehdä vain virassa oleva lääkäri. Tämä periaate on tärkeä. Nyt lakia ollaan muuttamassa niin, että myös ostopalveluna hankituilla ”keikkälääkäreillä” olisi jatkossa oikeus kajota

itsemääräämisoikeuteen. Tämä olisi iso askel väärään suuntaan. Haja-asutusalueen lääkeripula ei saa olla syy muuttaa oikeusvaltion periaatteita. Ajatusleikkina voi ajatella, voitaisiinko poliisin valtuudet syrjäseudulla myöntää yksityisille turvallisuusalan keikkafirmoille? Mielenterveyslain muutoshanke on saatava raukeamaan. Onneksi HELMI ei ole asian kanssa yksin. Isot mielenterveysalan keskusjärjestöt ovat asiassa kanssamme samaa mieltä.

Isompi mielenterveyslakiin liittyvä ajankohtainen keskustelu liittyy koko lain tarpeellisuuteen. Mielenterveysalan keskusliitot tekivät syksyllä aloitteen mielenterveyslain poistamiseksi. Tämä on kannatettava ajatus. Psykkiset sairaudet ovat sairauksia muiden joukossa, eikä niitä varten tarvita omaa lainsäädäntöä. Itsemääräämisoikeuden rajoittamista koskevat pykälät voidaan kirjoittaa muualle suomalaisen lainsäädäntöön.

Vaikuttamistoimintaa ja yhteiskunnallista vireää keskustelua on kevään mittaan syntynyt Helmissä erityisesti Pasilan jäsentalon perjantain iltakahviloiden yhteydessä. Mukaan on tullut uusia jäseniä. Vaikuttamistoiminnan työpaja onkin päätetty pitää aina perjantaisin klo 14 alkaen. Keskustelu on jatkunut vapaamuotoisesti ja mukavissa merkeissä klo 16 jälkeen iltakahvilassa. Kaikki maailman parantamisesta kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan!

Hyvää ja aurinkoista kevättä!

Olli Stålström Arto Mansikkavuori

## 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 (Verkkolehti) | 22. vuosikerta | Painopaikka: Lönnberg Painot Oy Helsinki | Ilmoitusmyynti: Kristiina Ahti-Kasurinen, p. 045 7730 1255, sähköposti: kristiina.ahti-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: Outi Condit ja Jaana Taskinen, kuva Saira Turkka. | 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

Helmi



HELMY ry:n toimintaa tukevat  
RAY ja Helsingin kaupunki

Pohjoismainen verkosto vaatii:

## Lepositeistä päästävää eroon!

Pohjoismainen verkosto pakon käytön vähentämiseksi hoidossa perustettiin Vaasassa kesäkuussa 2011. Verkoston tavoitteena on mm. jakaa kokemustietoa sekä edistää pakon käyttämisen ja tahdosta riippumattoman hoidon vähentämistä psykiatrisessa hoidossa. Konkreettisesti tavoitteena on aikaansaada pakon käytön mahdollisimman pitkälle ulottuva vähentäminen sekä vaihtoehtojen kehittäminen Pohjoismaissa. Tämä tehdään yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa.

Verkosto pitää potilaiden sitomista sänkyyn tarpeettomana. Sitomisen hyödyistä ei ole tutkimusnäyttöä ja sitomiseen tiedetään liittyvän monia fyysisiä ja psyykkisiä haittavaikutuksia. Silti vuosittain noin 800–1000 potilasta sidotaan sänkyyn kiinni hoidon aikana aggressiivisen tai levottoman käytöksen vuoksi.

### VAIHTOEHTOJA ON

Verkoston mukaan sitomiselle on useita vaihtoehtoisia menetelmiä. Tärkein keino on toimia ennakoivasti siten, että rajuja potilaan vapauden rajoittamisen keinoja ei tarvittaisi ollenkaan. Verkosto pitää sitomista lievempänä rajoittamisen keinona potilaan eristämistä suljettuun huoneeseen. Verkoston mukaan huone-eristystiloja on muutettava nykyisestä siten, että potilas ei loukkaa niissä itseään. Huone-eristysten putkainen sisustus tulee muuttaa hoidollisemmaksi ja inhimillisemmäksi. Yhteys jatkuvasti läsnä olevaan henkilökuntaan on varmistettava esimerkiksi läpinäkyvällä seinällä.

Kun sairaaloissa aloitetaan sitomiselle vaihtoehtoisten hoitomallien kehittäminen, on varmistettava että sitomisen vähentäminen ei johda potilaiden

ylilääkitsemiseen eikä vaaranna henkilökunnan työturvallisuutta. Verkoston mielestä kehittämistyön tuloksena käyttöön tulee saada täysin uudenlaisia ja vähemmän potilaan koskemattomuutta loukkaavia hoitomuotoja.

### LEPPAREISTA EROON VUOTEEN 2020 MENNESSÄ

Suomi on ollut edelläkävijä potilaan aseman ja oikeuksien edistäjänä. Verkoston mukaan psykiatristen potilaiden sitomisen lopettaminen olisi looginen jatko tälle kehittämistyölle. Verkosto ehdottaa, että Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella käynnistetään ohjelma joka tähtää psykiatristen potilaiden sitomisen lopettamiseen vuoteen 2020 mennessä.

## Mielenterveyspooli huolissaan uskomushoidoista

Valtakunnallisista mielenterveysalan järjestöistä ja toimijoista koostuva mielenterveyspooli otti kantaa ajankohtaiseen uskomushoitokohuun, jonka sai aikaan maallikkosaarnaaja **Pirkko Jalovaara**.

Mielenterveyspooli pitää järkyttävänä ajatusta, että Jalovaara saattaa ihmisiä sellaiseen uskoon, että fyysiset sairaudet, kehitysvammaisuus tai mielenterveysongelmat aiheutuvat ihmiseen tulleesta demonista. Poolin mukaan tällainen toiminta leimaa ja syyllistää mielenterveyskuntoutujia ja vammaisia.

Syyllistäminen lisää ongelmia ja heikentää psyykkistä hyvinvointia.

Erilaisten uskomushoitokirjojen laaja ja vastaavia ongelmia on paljon. Mielenterveyspooli esitti kannanotosaan, että vuonna 2009 asiasta esityksen ministerille luovuttaneen työryhmän esitykset otettaisiin käsittelyyn. Uskomushoitoihin on saatava pikaisesti sääntelyä.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on Mielenterveyspoolin jäsen.

HELMI ry:n Itä-Helsingin jäsentalo siirtyi uusiin tiloihin

## Isot ja valoisa toimitilat mahdollistavat toiminnan kasvun

Helmin Itä-Helsingin jäsentalo muutti helmikuun lopulla Siilitieltä isompiin ja käytännöllisempiin tiloihin, osoitteeseen **Mäenlaskijantie 4**. Uusi jäsentalo sijaitsee noin 500 metriä Herttoniemen metroasemalta Hiihtomäentietä pohjoiseen.

Uudet tilat löytyvät asuinkerrostalon kyljessä olevasta erillisestä siivestä. Tiloissa on aiemmin toiminut neuvola. Kaivattua lisätilaa on uudessa jäsentalossa runsaasti, kokonaispinta-ala on 230 neliometriä. Ympäristö on viihtyisä ja luonto on lähellä. Välittömästi jäsentalon kulmalla on upeita kallioita, jotka soveltuvat hyvin vaikkapa auringonottoon. Välittömästi pihapiiristä aukeavat laajat ulkoilumaastot ja merenranta.

### LISÄÄ TOIMINTAA

Helmin Itä-Helsingin toiminta on kärsinyt viime vuodet tilanpuutteesta. Uusia päiväryhmiä ei ole voitu käynnistää. Ilta-toimintaa varten Siilitien tilat olisi pitänyt remontoida. Herttoniemen uudet tilat ratkaisevat kaikki nämä ongelmat ja toimintaa on nyt mahdollista lisätä.

Tilat ovat monikäyttöiset ja ne soveltuvat hyvin myös iltakäyttöön. Monipuoliseen jäsenten harrastus- ja ryhmätoimintaan on ruokasalin lisäksi kaksi

reilun kokoista ryhmätyötilaa sekä jäsentalon keskellä oleva avara 40 neliömetrin olohuone. Tämä iso olohuone muuntuu helposti moneen käyttöön, kuten yleisötilaisuuksiin, juhliin, kokouksiin jne. Huoneessa on korkea viisto katto ja isot kattoikkunat. Uusista tiloista löytyi vihdoin oma huone myös vuosia varastossa olleille kangaspuille.

Jäsentalon edessä on lasiseinäinen terassi, joka on neuvolan aikana toiminut vaunukatoksena. Tämä aurinkoinen terassi toimii hyvin kesäisin oleskelutilana. Suunnitteilla on myös tomaattien ja muiden hyötykasvien ruokkuviljely.

### ISOMPI KEITTIÖ

Mäenlaskijantien jäsentalolla on juuri uusittu iso keittiö, jossa Helmin työtoiminta valmistaa kotiruokalounasta joka arkipäivä. Lounaskeittiö aukeaa maanantaina 25.3. Lounas on tarjolla klo 11.30–12.15 ja sen hinta on Helmin jäsenille 3 euroa.

### HYVÄT LIIKENNEYHTEYDET

Herttoniemen jäsentalon saavutettavuus julkisilla liikennevälineillä on erittäin hyvä. Herttoniemen metroasemalta ja bussipysäkeiltä on noin viiden minuutin

tin kävelymatka jäsentalolle. Ovelle asti pääsee Herttoniemen ja Roihuvuoren väliä arkisin noin tunnin välein kulkevalla Jouko-bussilla (Linja J80). Bussi kääntyy jäsentalon parkkipaikalla Mäenlaskijantien päässä. Jouko-linjojen suunnittelussa on otettu huomioon erityisesti iäkkäiden, liikuntarajoitteisten ja apuvälineiden kanssa liikkuvien tarpeet. Itä-Helsingin jäsentalo on myös esteetön.

### HENKILÖKUNTA

Itä-Helsingin jäsentalolla on kolme vakituista ja kokoaikaista työntekijää, jotka ovat tuttuja kävijöille jo Siilitien jäsentalolta. Jäsentoiminnasta vastaa **Mari Säävälä** ja työtoiminnasta **Tuula Aitto-oja**. Palveluohjaajana toimii **Minna Papunen**. Kaikilla kolmella työntekijällä on uusissa tiloissa omat työhuoneet. Henkilökunta esittelee mielellään uusia tiloja ja mahdollistaa uusien ryhmien ja toiminnan käynnistymistä. Jäsentalo on avoinna arkisin klo 9–15. Tervetuloa tutustumaan uusiin tiloihin!



Wau!



HELMI ry – 30 vuotta vertaisvoimaa 1983 – 2013

# Mieli 2013 -päivät Tampereella

Suomen Mielenterveysseuran seitsemännet kansalliset mielenterveyspäivät järjestettiin helmikuun alussa Tampereella. Päivien teema Kansalaisuus, osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet liittyi Euroopan Unionin teemavuoteen.

Miten kansalaisuus (citizenship) toteutuu mielenterveystyössä? Kuuluuko kansalaisen ääni, toteutuuko osallisuus?

Yleiseurooppalainen teema tuntui hieman vieraalta, kun ottaa huomioon, miten eri tavoilla jäsenvaltioissa mielenterveystyö on järjestetty. Esimerkiksi Suomessa siitä ovat vastuussa kunnat, Ruotsissa lähinnä väliportaan hallinto ja Britanniassa kai valtio yhdessä alan järjestöjen kanssa.

Euroopan parlamentin jäsen **Sirpa Pietikäinen** vei ensimmäisen päivän pääluennossa nämä tasot taitavasti yhteen kehottamalla tarkastelemaan, millä tasolla ongelmat synnytetään ja millä tasolla niitä ratkaistaan. Markkinavoimiin ei ole luottamista; arvopapereiden kansainvälinen lyhytkauppa voi aiheuttaa paikallisesti suuria vaikeuksia, joita tavalliset ihmiset – usein naiset – joutuvat selvittämään. Pietikäinen muistutti kaikkia eurooppalaisia kansalaisaloitteen mahdollisuudesta ja voimasta.

## KUULUUKO KANSALAISEN ÄÄNI MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

**Petri Karoskoski**, kouluttaja ja sosiaalipsykologi, puhui kokemusasiantuntijoiden työstä mielenterveystyön ja psykiatrisen hoidon kehittämisessä ja nykyaikaistamisessa. Kun työkunnosta ja ammattitaidosta on ehkä 80% jäljellä,

entiseen ammattiin palaaminen vaatii paljon. Ihmissuhteetkaan sairastamisen aikana harvoin paranevat. Yksinäisyys ja eristäytyneisyys saattavat vaivata. Pärjäämisensä tueksi ihminen tarvitsisi toimivia ihmistueteita ja merkityksellisyden kokemuksia elämäänsä. Perinteinen hoitojärjestelmä tarjoaa liian vähän mahdollisuuksia kohdata nykykuntoutuja asiallisella ja aikuismaisella tavalla. Sen sijaan koulutetut kokemusasiantuntijat tarjoavat uusia yhteistyömahdollisuuksia ja ovat näyttämässä mielenterveystyölle kehittymisen suuntaa. Oirekeskeisyydestä pitää kulkea kohti kokonaishyvinvoinnin tukemista.

## PAHA, HULLU VAI NORMAALI

Jälkimmäisen päivän mielenkiintoisena teemana olivat väkivalta ja pahuus yhteisöissä sekä kiusaaminen.

Erikoistutkija **Atte Oksanen** totesi että 2000-luvulla on käyty keskustelua yhteisöllisyyden puutteesta suomalaisessa yhteiskunnassa. Ongelmaksi on nähty liian individualistinen yhteiskunta, jossa ei osata enää auttaa lähimmäisiä. Yhteisöllisyydellä on kuitenkin pimeä puolensa, joka korostuu liian tiiviissä yhteisöissä. Nämä voivat olla esimerkiksi uskonnollisia yhteisöjä, koulusurmien kohteeksi joutuneita paikallisyhteisöjä

tai massamurhaajia internetissä ihanovia verkkoyhteisöjä.

Kiusaamisesta luennoinut sosiaalipsykologi ja psykoterapeutti **Leena Ehrling** huomautti, että siellä missä ihmiset kohtaavat toisiaan ja liittyvät toisiinsa muodostaen jonkinlaisen ryhmittymän, on mahdollisuus kiusaamiselle. Vaikka kiusaamisen piirteet ja dynamiikka vaihtelevat riippuen siitä, onko kyse koulusta, työpaikasta vai muusta ryhmästä, siihen liittyy aina subjektiivista kärsimystä, jolla voi olla dramaattisia seurauksia. Juuri tämän vuoksi kiusaamisesta voi olla hankala puhua – moni kokee itsensä avuttomaksi kiusaamislanteiden edessä.

Ympäristötekijöiden merkitystä on korostettu etenkin työelämässä. Johtajuus, työskentelyolosuhteet ja organisaation rakenne mainitaan usein työpaikkakiusaamisen yhteydessä. Psykologiassa on tutkittu sekä kiusaajaan että kiusattuun liitettäviä yksilöllisiä ominaisuuksia (kuten persoonallisuusrakenne, kiintymyssuhteet, itsetunto) ja sitä kautta pyrityt löytämään selitystä sille, miksi jostain ihmisestä tulee kiusaaja ja jostain kiusattu.

*Teksti: Juhani Weijola  
Kuvat: Sami Liukkonen*

# ALVI ry 20 vuotta – yhdessä olemme enemmän

Olen Alvi ry:n, tarkemmin sanottuna Helsingin Tukiyhteisön pitkäaikainen jäsen. Ennen olimme asiakkaita ja ennen Tukiyhteisö oli pelkkä Laturi, eli paljon muuttunut ja on muutettukin, kuten esim. Vantaalle perustettiin oma Laturi ja sinne siirtyi osa Helsingin ohjaajista. Vantaan Laturista tehdään kotikäyntejä ja niitä tehtiin myös Helsingissä, mutta on molemmilla "Latureilla" samoja toimintoja kuten 24/7 puhelinpäivystys ja yhteisiä retkiä. Alvi ry:n toimintaan kuuluu myös hoitokoti Alvila, joka sijaitsee luonnonkauniin Lapinlahden puistoalueella.

## MUISTELUA

Olen kirjoittanut muutaman artikkelin eri mielenterveyslehtiin tästä Alvi:sta ja sen vaiheista ja sen ihmisistä. Vuonna 2009 minulta julkaistiin juttu Revanssissa (MTKL:n alainen julkaisu) otsikolla "Puhuminen pelasti minut". Eli alku aina hankalaa, sillä minun oli niin vaikea sopeutua ja kotiutua Laturiin. Meillä on suuri olohuone, jossa voimme viettää aikaa jutellen, tv:tä katsellen, musiikkia kuunnellen ja biljardia pelaten. Mutta aika teki tehtävänsä minun kohdallani ja pienin askelin aloin purkaa pahaa oloa ja elämäni solmuja. Eli aloin käydä useammin Laturissa ja kuntoutumiseni lähti käyntiin, hitaasti, mutta vakaasti, ja itsetuhoiset ajatukset jäivät nekin taka-alalle.

## KAPINAHENKI

Vuonna 2010 Tukipiste Laturi nousi barrikadeille, koska Helsingin kaupungin Sosiaalivirasto lähetti meille asiakkaille ja ohjaajille kirjeen, "jossa meille kerrottiin että kaupunki lopettaa palvelujen oston Laturilta ja meille kerrottiin myös että, kaikille toiminnan piirissä oleville järjestetään vastaavaa hoitoa kaupungin omana toimintana. Tämä tieto oli järkytys kaikille niin omaisille kuin myös muille mielenterveysjärjestöille." "Alvi, Mielenterveysseura ja Helmi ottivat kantaa asiaan. Ja Alvin tiedotteessa pidettiin mahdollisena, että Helsingin kaupungilla olisi mahdollisuus tuottaa korvaavaa tukea yksin asuville ja apua tarvitseville asiakkaille, mielenterveyskuntoutujille. Lakkautusta pidettiin myös taloudellisesti huonona ratkaisuna." "Lopuksi tiedotteessa muistutettiin,



Seija Järvinen

että kaupungin tavoitteena on vähentää sairaala- ja laitospaikkoja sekä vahvistaa kotona asuvien tukea. Laturin alasajo on tämän tavoitteen vastainen toimenpide."

## MEDIASSAKIN MAINITTU

Mediaakin kiinnosti tämä tapaus ja toimenpidettä kuvailtiin otsikoissa heitteillejätöksi. Helsingin Sanomat julkaisi pari mielipidekirjoitusta ja YLE:n Uudenmaan tv-uutisissa asiaa myös käsiteltiin. Sitten selvisi, että perustelut toiminnan alasajolle olivat tyhjän päällä, eikä valmista ratkaisua palveluiden järjestämiseen edes ollut valmiina.

## IDEAN ÄITI

Vuonna 2010 kirjoitin Revanssiin ja Helmi-lehteen Laturi-idean äidistä näin: "Minulla oli ilo tavata **Seija Järvinen** Alvi ry:n tiloissa ja keskustella hänen kanssaan." Nyt vuonna 2013 voisin aloittaa artikkelin samalla tavalla. Niin nyt kuin silloinkin Seija on ihailtavan optimistinen ja hänen viisautensa ja elämäkokemuksensa saa minut kuuntelemaan suurella mielenkiinnolla hänen ymmärrystään, joka kattaa niin paljon erilaisia asioita. Kun jututin Seijaa silloin 2010, Laturi täytti 10 vuotta ja kun jututin Seijaa nyt, Alvi täyttää 20 vuotta.

## IDEA

Seija Järvisen idea syntyi, kun hänen viulistipoikansa sairastui 70-luvun puolivälissä skitsofreniaan. Poika joutui pois sairaalasta vuonna 1991, vaikka avohoidosta ei ollut todellisuudessa tietoaakaan. Monia vakavasti sairaita ihmisiä vaan työnnettiin asuntoloihin ilman selviytymismahdollisuuksia. Seija "heräsi", ymmärsi, että jotain oli tehtävä, koska skitsofreniaa sairastavat tarvitsivat parempaa hoitoa. Sairaala ei ole koti ja sille piti löytää parempia ja inhimillisimpiä vaihtoehtoja. Ja niin

Järvinen perusti vuonna 1993 Alvi ry:n, jonka päämääränä oli luoda turvallinen ja lämminhenkinen koti mielenterveyskuntoutujille. Perustamiskokous pidettiin Alvin nimipäivänä ja siitä yhdistys sai hyvän nimen. Tälle toiminnalle saatiin avustusta ja ensimmäinen Alvi-koti avattiin vuonna 1994 ja jo kaksi vuotta myöhemmin avasi ovensa naisille tarkoitettu Alvi-koti. Tänä päivänä Alvi ry:n toimintaan kuuluvat Cafe Popolo, Alvila, Francan päiväkeskus, Vantaan Laturi ja Helsingin Tukiyhteisö.

## TULEVAISUUS JA STIGMA

Seijan jutustelu pulppuilee asiasta toiseen, mutta hän painottaa erityisesti paria asiaa, jotka ovat todella tärkeitä. Hän painottaa, että skitsofrenia ja kaikki muutkin mielisairaudet ovat sairauksia siinä missä vaikka diabetes. Ja että yhteiskunnassa on vielä paljon, liian paljon epäluuloa näitä ihmisiä kohtaan. Monet ovat ennakkoluuloisia, koska eivät tiedä millainen sairaus skitsofrenia on ja "joukossa tyhmyys tiivistyy", ajatellaan, että kaikki skitsofreenit ovat niitä kirveen kanssa heiluvia, kun tosi-asiassa suurin osa näistä sairaista on arkoja ja herkkiä, eivätkä pidä puoliaan tai eivät osaa tai pysty siihen. Yhteiskunnassa on stigman merkki.

## TOIVEITA

Seija Järvinen toivoo, että hän saisi nähdä vielä elämänsä aikana kuinka lääketutkimus etenee niin paljon, että skitsofrenian sairauden oireet helpottuisivat, etteivät harhat häiritseisi elämää. Ja Seija toivoo ja odottaa, että tämä sairaus olisi "tavallinen" sairaus ja että se, kaikkienensa normalisoituisi.

## PALJON ONNEA JA PITKÄÄ IKÄÄ ALVILLE!

*Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi*



Euroopan parlamentin jäsen **Sirpa Pietikäinen**



Keskustelutilaisuus veti tuvan täyteen

# Lääkkeet ja niiden sivuvaikutukset puhuttivat Pasilassa

HELMI järjesti tammikuun lopulla keskustelutilaisuuden, jossa pohdittiin psyykelääkkeiden aiheuttamia haittoja. Tilaisuuteen oli kutsuttu vieraiksi Suomen Mielenterveysseuran kehitysjohtaja **Kristian Wahlbeck**, ylilääkäri **Jorma Oksanen**, psykiatri **Kirsi Suominen**, ylilääkäri **Carola Fabritius** ja Helsingin johtajapsykiatri **Tuula Saarela**. Pasilan jäsentalon tuvassa pidettyyn tilaisuuteen saapui niin paljon väkeä, että sali oli ääriään myöten täynnä.

Keskustelutilaisuus käsitteli tärkeää aihetta, joka ei ole toistaiseksi saanut juuri huomiota valtamedioissa, vaikka sadat tuhannet suomalaiset syövät psyykelääkkeitä. Lisäksi markkinoille tulee koko ajan uusia lääkkeitä, joiden pitkäaikaisvaikutuksia ei vielä tunneta tarkkaan ja vanhojen lääkkeiden haittavaikutuksia puolestaan ei ole riittävästi tutkittu.

Psykoosilääkkeet ovat koko ajan parantuneet viime vuosikymmenten aikana. On kuitenkin valitettava totuus, että nykyisetkin psykoosilääkkeet aiheuttavat monenlaisia vakavia terveyshaittoja. Voi olla, että lääkärit eivät halua puhua tästä avoimesti, jotta lääkkeitä tarvitsevat ihmiset varmasti sitoutuisivat lääkitykseensä.

Tämä on kuitenkin väärä ja kuntoutujia väheksyvä lähestymistapa. Ihmisillä on oikeus tietää mitä heidän kehoilleen tapahtuu. Lisäksi lääkkeitä haittojen tunnistaminen saattaisi esimerkiksi mo-

tivoida niiden käyttäjiä huolehtimaan paremmin terveydestään ja välttämään esim. alkoholin käyttöä.

## LÄÄKKEISSÄ ON EROJA

Kehitysjohtaja Kristian Wahlbeck totesi tilaisuuden alussa, että kaikki psyykelääkkeet eivät ole samanlaisia. Erilaisia rauhoittavia lääkkeitä, kuten bentsodiatsepiinejä, tulisi käyttää vain mahdollisimman lyhyesti, koska niistä tulee helposti riippuvaiseksi, niillä on haitallisia sivuvaikutuksia ja ne eivät myöskään varsinaisesti paranna niiden käyttäjän todellista ongelmaa tai sairautta. Psykoosilääkkeitä sen sijaan on nykyisten hoitosuosituksen mukaan tarkoituksellisesti käytettävä pitkään, koska psykoosit ovat vakavia ja herkästi uusiutuvia sairauksia.

Masennuslääkkeet puolestaan auttavat monia ihmisiä, mutta masennusta on mahdollista hoitaa tehokkaasti myös terapialla ja parantamalla masentuneen ihmisen konkreettista elämää. Hänen olonsa voi parantua merkittävästi keskittymällä hänen ihmissuhteisiinsa, työhyvinvointiinsa ja arkielämän ongelmien ratkaisemiseen. Kuitenkin, jos masennus on uusiutunut useamman kerran, on virallisten suositusten mukaan syytä jatkaa hänen lääkitystään pysyvästi.

Kaikki kuntoutujat ovat kuitenkin erilaisia ja sen takia jotkut heistä saattaisivat parantua hyvin ilman lääkitystä. Ongelma on kuitenkin se, että näiden ihmisten tunnistaminen koko kuntoutujajoukosta on erittäin vaikeata.



Psykiatri Kirsi Suominen mukaan monelle kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavalle on lopun elämän kestävä lääkitys käytännössä ainoa vaihtoehto. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön sairastajia on monenlaisia, mutta useimmille maaniset tilat tai masennuskaudet ovat niin raskaita, että lääkkeiden mahdolliset sivuvaikutukset ovat pienempi paha kuin näiden kausien läpikäyminen.

## LIHOMINEN ONGELMALLISTA

Paikalle kokoontuneen yleisön mielestä psyykelääkkeiden monista sivuvaikutuksista kiusallisin on lihominen. Ei ole harvinaista että ihminen lihoo nopeasti kymmeniä kiloja aloitettuaan lääkityksen. Painon nousu johtuu siitä, että tiettyt lääkkeet vaikuttavat aineenvaihduntaan, veren rasva- ja sokeriarvoihin ja ne lisäävät ruokahalua. Myös muita syitä voi tuki olla.

Lihomisesta huolestuneen kannattaakin puhua lääkärin kanssa tilanteestaan. Joskus on mahdollista vaihtaa lääkitystä toiseen vähemmän lihottavaan. Yksilötasolla on vaikeata ennustaa mikä lääke lihottaa vähiten.

## LÄÄKÄRI EI PUHU, POTILAS EI USKALLA KYSYÄ

Keskustelutilaisuuteen saapuneiden psykiatrien mielestä olisi tärkeätä, että hoitavan lääkärin ja potilaan välinen keskustelu olisi avointa ja että päätökset mahdollisesta lääkityksestä tehtäisiin aidosti yhdessä. Tämä tarkoittaa, että potilaalle annetaan kaikki tarpeellinen tieto myös sivuvaikutuksista ja että hänen palautettaan oikeasti kuunnellaan.



Hoitotilanteessa potilaalla on lääkäriin verrattuna hyvin vähän tietoa omasta sairaudestaan. Sen takia hän voi tuntea olonsa avuttomaksi ja ulkopuoliseksi. Lääkärin pitäisi siksi jakaa omaa osaamistaan, että potilaan turha ahdistus vähenisi ja hän sitoutuisi paremmin omaan hoitoonsa.

Hyvästä hoitosuhteesta keskusteltaessa yleisöltä tuli paljon kommentteja siitä, kuinka lääkäri on epäonnistunut tai ollut epäsiällinen. Selvästikin kyseessä on merkittävä ongelma. Moni oli kokenut hoidon nimenomaan olleen pelkkää lääkkeiden määräämistä. Lisäksi hoitotapaamisten ilmapiiri on usein ollut määräilevää ja pahantuulista, joskus suorastaan aggressiivista. Potilaiden kokemat vakavatkin sivuvaikutukset on ohitettu luulotautisuutena tai syytetty potilasta huonoista elintavoista.

Tilaisuudessa ilmeni myös, että potilaat pelkäävät lääkärille puhumista. Ajatellaan, että hän ärsyntyy ja aiheuttaa vaikeuksia. Lääkäreillähän on käytännön valtaa esimerkiksi eläkepäätöksissä tai potilaiden terapian taloudelliseen tukemiseen liittyvissä asioissa.

Kuntoutujien huono kohtelu on etenkin julkisen terveydenhuollon puolella suuri ongelma. Helmin työntekijöiden tietoon tulee jatkuvasti ikäviä tarinoita lääkäreiden ja hoitajien piittaamattomuudesta ja ylimielisyydestä. Johtajapsykiatri Saarelan mukaan tällaiseen kohteluun ei tule alistua ja siitä on aina syytä tehdä valitus. Vaikeaksi koetun lääkärin vastaanotolle voi ottaa mukaan oman kaverin, tutun hoitajan tai vaikka Helmin palveluohjaajan.

## SYÖDÄÄNKÖ SUOMESSA LIIKAA LÄÄKKEITÄ?

Illan aikana keskusteltiin myös siitä, käytetäänkö Suomessa liikaa lääkkeitä. Mukana olleiden psykiatrien mielipide oli, että erityisesti rauhoittavia lääkkeitä käytetään meillä liikaa ja liian pitkään. Ahdistus ja lievä masennus voisi olla mahdollista hoitaa pelkästään terapian avulla.

Masennuslääkkeitä määrätään joskus liian helposti tavalliseen elämään kuuluvaan masennukseen ja elämänsä kriiseihin. Lisäksi ahdistus- ja masennuslääkkeitä uusitaan leväperäisesti. Ammatillisen vastuunsa tuntevan lääkärin tulisi aika ajoin tarkistaa potilaan tilanne ja miettiä onko lääkityksen jatkaminen tarpeen. Jos lääkäri vuodesta toiseen vain automaattisesti uusii kuntoutujan ahdistuslääkeresepin, on suuri riski että hän tulee kyseisestä lääkkeestä riippuvaiseksi. Tällaisesta riippuvuudesta vierottautuminen voi olla hyvin pitkä ja vaikea taistelu.

HELMI ry:n virallinen kanta on, että ihmisellä pitäisi olla mahdollisuus lääkkeettömään hoitoon. Näin myös haitalliset sivuvaikutukset vähenevät. Nykytilannehan on valitettavasti edelleen se, että masentuneille ihmisille sanotaan psykoterapian ehtona olevan masennuslääkkeiden käyttäminen.

## KESKUSTELUA KAIVATAAN LISÄÄ

Tilaisuudessa vierailleiden psykiatrien ehdottomuus lääkityksen välttämättömyydestä psykoosien hoidossa herätti vilkasta keskustelua. Keroputaan sairaalassa Torniossa on pitkään kehitetty

ns. avoimen dialogin hoitomallia. Siinä psykoosia hoidetaan ilman vahvaa lääkitystä ottamalla sairastuneen läheiset mukaan hoitoprosessiin. Hoidon tulokset ovat olleet erittäin hyviä ja ne ovat saaneet julkisuutta kansainvälisesti.

Keroputaan mallia edistämällä saataisiin haitallista lääkekuormaa ja sivuvaikutuksia vähenemään. Viralliset hoitokäytännöt muuttuvat erittäin hitaasti, eikä lääketieteen menetelmillä vaikuttaviksi todettuja hoitoja niin vain vaihdeta uusiin. Keskustelutilaisuuden psykiatrit pitivät Keroputaan mallia kiinnostavana, mutta sen vaikutuksia ei heidän mukaansa ole riittävästi tieteellisesti tutkittu.

Masennuslääkkeet ovat valtava maailmanlaajuinen bisnes, joten on olemassa vahvoja toimijoita joiden etujen mukaista on vähätellä sivuvaikutuksia ja liioitella tehoa. Masennuslääkkeiden todellisesta tehostahan on kuitenkin viime aikoina julkaistu kriittisiä tutkimuksia. Olisikin aiheellista vakavasti pohtia lääkkeettömien hoitojen etuja.

Tätä ja montaa muuta aihetta voidaan tulevaisuudessakin pohtia Helmin toiminnan piirissä. Tämänkertaiseen keskusteluun varattu parituntinen kului nopeasti ja yleisöllä olisi ollut vielä paljon mielipiteitä ja kysyttävää, joten varmaankin tulevaisuudessakin tul-laan järjestämään samankaltaisia tilaisuuksia.

Arto Mansikkavuori

Kuvat: Arto Mansikkavuori, Pessi Juvonen





Teo Mattila, Laura Tolvanen ja Maria Malmström. Kuva: Jalmari Eskelinen.

## Hirttäytynyt nuori kertoo tarinansa Itsetuhon analyysi

**Taneli Maljasen** käsikirjoittama ja ohjaama näytelmä kertoo nuorten ahdistuksesta julman kilpailun ja kovien arvojen puristuksessa, innovaatioyhteiskunnan nuorista uhreista, syntipukeista ja väliinputoajista.

Helmi-lehti 1/2011 kertoi teatteriryhmä **Totuuden Torven** saman vuoden keväällä esittämästä näytelmästä *Kuka maksaa innovaation?* Näytelmän keskiössä on juuri itsensä hirttänyt, **Teo Mattilan** esittämä nuori mies.

Näytelmästä kehittyi tämän itsemurhan sosiaalipsykologinen analyysi. Itseäni sosiaalista syrjäyttämistä ja eriarvoisuutta tutkivana sosiologina viihätti se huolellisuus ja tarkkuus, jolla kirjailija analysoi nuoren itsemurhaan johtaneita paineita.

Näytelmä oli nuorten nuorille kirjoittama ja siinä käytettiin räväkkää kieltä, mikä johti primitiivireaktioon Töölön seurakunnan johdon taholta ja jonka aiheuttaman hälinän alle koko TempPELLIAUKION kirkon esityksen hyvä sanoma hukkuu.

### NUORET VOIVAT HUONOSTI

Itse näytelmän sanoma on polttavan tärkeä ja käsittelen sitä Helmin edustajana Helsingissä kesäkuussa 2013 Maailman terveysjärjestön WHO:n Euroopan toimiston järjestämässä kansainvälisessä mielenterveyskonferenssissa Health 2020. Myös WHO on hyvin huolissaan niistä sosiaalisista, terveydellisistä ja mielenterveyden ongelmista, joita viime vuosien taloudellinen kriisi on aiheuttanut. Asumiseen, köyhyyteen ja työelämään liittyvät ongelmat asettavat kaikki alttiiksi vahingolliselle stressille ja siitä johtuville sairauksille.

Erityisesti nuoret voivat huonosti, 10–15 prosentilla 15–19-vuotiaista suomalaisnuorista on itsetuhoisia ajatuksia ja 3–5 prosenttia nuorista yrittää itsemurhaa. Näytelmän professorihahmon mukaan nuorten yleisin kuolin­syy on it-

semurha. Itsetuhokäyttäytymisen yleistymisen nykyajan nuorilla johtuu pääosin median ja yhteiskunnan luomista paineista ja vääristyneistä roolimalleista. Tavallisimmin nuoren itsemurhayritys on monien pitkäaikaisten vaikeuksien yhteissumma. Yhteiskunnan aiheuttamat paineet menestymisessä ovat lisänneet nuorten itsetuhokäyttäytymistä lisäämällä yhden stressitekijän tavallisten parisuhde-, talous- ja itsenäistymispaineiden lisäksi. Usein nuorilla on paha riittämättömyyden tunne.

Omalta osaltaan vanhemmat ovat näyttäneet jo lapsuudesta asti menestymisen roolimallia ja olleet paljon poissa kotoa työssä, jolloin lapsen perusturvallisuuden tunne on jäänyt vajavaiseksi. Tämä altistaa lapsia erilaisille varhaislapsuuden käyttäytymis- ja sopeutumishäiriöille ja johtaa mielenterveyson-

Teatteri Ab Totuuden Torvi Oy

KUKA MAKSAA INNOVAATION?

Ohjaus ja käsikirjoitus Taneli Maljanen  
Rooleissa Teo Mattila, Heikki Herva, Maria Malmström, Heikki Ranta ja Laura Tolvanen

Valosuunnittelu Mateus Manninen  
Tuotanto Jalmari Eskelinen

Laura Tolvanen ja Heikki Ranta.  
Kuva: Jalmari Eskelinen.



gelmiin. Näytelmässä lääkärin hahmo kertoo, että 1990-luvun laman jälkeen masennus on kasvanut 150 prosenttia työkäisillä ja kaksinkertaistunut 15–25-vuotiailla, puhumattakaan muista mielenterveyden häiriöistä.

Masennuslääkkeiden käyttö taas on kymmenkertaistunut ja nykypäivänä keskushermostoon vaikuttavia mieliala-, uni-, psykoosi- ja keskittymishäiriölääkkeitä syö jo lähes miljoona suomalaista. Syynä ei ole lääketieteellisten diagnoosien tarkentuminen tai että ihmiset hakeutuisivat herkemmin hoitoon, vaan suurin syy on stressi ja nykymaailman kiire.

Ihmisillä ei ole enää yhtä paljon vapaa-aikaa kuin ennen. Perheen, ystävien ja vapaa-ajan sijasta arvostetaan yhä enemmän työtä, uraa ja ajan tehokasta käyttöä. Näytelmän lääkäri kertoi yleisölle, että psykologisen selitysmallin mukaan mielenterveyden häiriöt johtuvat siitä, että oma persoona ja kyvyt tai saavutukset eivät vastaa toisten ihmisten asettamia odotuksia, jotka henkilö on sisäistänyt. Tämä ristiriita aiheuttaa tasapainottomuutta ja ahdistusta. Jos tällainen tilanne jatkuu vuosia stressaavana, itsensä toteuttaminen estyy ja psyykinen häiriö on mahdollinen.

### NÄYTELMÄ PUHUI NUORILLE NUORTEN KIELTÄ

Innovaatio-näytelmä on hätähuuto nuorten puolesta. Sen vuoksi sen kieli ja esitysmuoto eivät ole pelkkää komiteamietintöä tai kongressiraporttia, vaan heijastavat nuorten omaa kielenkäyttöä. TempPELLIAUKION kirkko on sisältä tarkoitettukin myös näytelmien esittämiseen, mm. ooppera *Viimeiset kiusaukset* on esitetty siellä. Näytelmä esitettiin kuorokorokkeelle johtavilla rappusilla.

Alussa näytelmän hirttäytynyt nuorimies makaa hirttoköysi kaulassaan

kuorokorokkeella. Nuorison ilmaisua ”kusta muroihinsa” havainnollistettiin ruiskuttamalla vettä pienestä muovipullosta. Varmistin sekä esiintyjiltä että Töölön seurakunnan edustajilta, että kukaan ei ollut tosiasiaa virtsannut kirkossa. Helmin kirjoitusryhmästä oli pieni joukko katsomassa näytelmää ja keskustelimme paikan päällä Töölön seurakunnan edustajan, pastori **Eeva Tikan** kanssa.

Me kaikki läsnä olleet Helmin jäsenet pidimme näytelmästä paljon. Olimme iloisia, että vihdoinkin aletaan puhua avoimesti polttavasta ongelmasta, nuorten itsemurhasta. Hetken näytti jo siltä, että kirkko olisi avautumassa tekopyhydestä ja ottamassa kantaa syrjittyjen ja heikossa asemassa olevien puolesta. Kävi ilmi, että Töölön seurakunnan edustajat olivat jo vuoden 2011 alussa nähneet esityksen töölöläisessä Q-teatterissa ja halunneet kutsua teatteriesityksen TempPELLIAUKION kirkkoon.

Heidän tiedossaan oli ollut näytelmän raju sisältö: nuorten pahoinvointi ja itsemurhat. Teatteriryhmä Totuuden Torvi ilmaisi lämpimän kiitollisuutensa ja valmistelut sujuivat hyvässä hengessä. Seurakunnan vastuuryhmä oli keskustellut ohjaajan kanssa havaitsemistaan ylilyönneistä. Näytelmä toteutettiin seurakunnan jäsenyyden vahvistamisen vastuuryhmän tukemana Töölön seurakunnan projektina. Se oli siis seurakuntaneuvoston vuoden 2013 toimintasuunnitelmien yhteydessä hyväksymänä tilaisuus.

### SENSAATIOLEHDISTÖ ISKEE

Töölön seurakunnan kirkkoherra puhui lehdistölle jo esitystilanteessa kirkossa. Iltapäivälehdet kävivät teatteriryhmän kimppuun sensaatiokäryisesti ja virheellisiä tietoja esittäen. Pastori Eeva Tikka tarkentaa: ”Itsemurhan tehnyt

kaveri ei makaa siinä kirkon alttarilla, vaan urkujen vieressä kuorokorokkeella. Taneli Maljanen on käyttänyt kirkkotilaa kokonaisuudessaan oivaltavasti. Altтарin eteen oli rakennettu pieni korotettu lava, jossa tapahtui paljon, mutta tilan antamia mahdollisuuksia oli hyödynnetty monipuolisesti.”

Otsikoiden mukaan TempPELLIAUKION kirkko oli häpäisty. Pastori Tikka ei yhdy tähän näkemykseen: ”Tekopyhyys oli jälkipuheissa todella liikkeellä, sellainen tekopyhyys ja moralisointi, joka ei rajaudu ainoastaan näille seuduille. Ilmiö on koko Suomea koskevaa, maailmanlaajuistakin. Mediakohun jälkeen kuulopuheita uskovat, itse asiasta mitään tietämättömät tiesivät, että kirkko on raikattu ja häpäisty. Eikö juuri kärsivä ihminen ole pyhä? Julkisuus käänsi viestin rakkaudesta ja välittämisestä pääläelleen. Tulitikku heitettiin öljyyn. Ei paljon muuta tarvita.”

Minua vihastuttaa se tekopyhyys, jota näen suomalaisessa, reaalisesti olemassa olevassa kristillisyydessä. Eivätkään he edes noudata omia opetuksiaan! Muistutin Töölön seurakunnan edustajaa siitä, miten Jeesus ajoi liikemiehet ja rahanvaihtajat ulos tempPELLIAUKION kirkkoon rahdetaan bussilasteittain amerikkalaisia rikkaita risteilijäturisteja töllistelemään katon kuparipunoksia. Sanoin, että minusta tuollainen on kirkkotilan häpäisyä.

Minua inhotti tällainen pikkuporvarillinen tekopyhyys ja oli suuri helpotus kun pääsin muutama vuosi sitten pakenemaan Kallioon, jossa nykyisin toimii edistyksellisessä Kallio-liikkeessä ja yrittän opettaa Kallion seurakuntaneuvoston jäsenenä seurakuntalaisille etiikan kultaista sääntöä.

Teksti: Olli Stålström

# Kirje Leif Färdingille tuonilmaisiin

”Olemisen riemu ei ravistele olkapäitä. Runoilijan kehto ei ole ruusuista tehty koskaan.

Hiljaisuuden huntu ei milloinkaan petä kuulijaa. Mikä nämä yhdistää? Rakkaus suureen elämään!”

**Dave Lindholm** laulaa kuin sinusta. Runoilijanpolkuasi ei ollut ruusuilla katettu. Koko urasi, sen nousu, lasku ja tuho mahtui vajaan 13 vuoteen.

Jätin kuvasi näytölle kuunneltuani Ylen elävästä arkistosta elämäntarinaasi. Sinua vastapäätä, sinun kasvojesi valossa istun kirjoittamassa sinulle. Tulee kuluneeksi 30 vuotta siitä kun runoilijansielusi jätti maallisen ruumiinsa, HELMI ry taas sai alkunsa samana vuonna.

## MAAILMAA MINÄ RAKASTAN

Kaksikymppisenä vuonna 1971 julkaisit ensimmäisen runokokoelmasi. Silloin olin ollut vuoden verran aviossa. Kulttuurielämän valtavirta oli politisoitunut. Herkän hauraat runosi tullaantuivat sen ajan megafonipauhun alle. Sinä kirjoitit: ”Historiasta te puhutte ja liikkeestä, lapset. Te puhutte itsenne todellisuudesta ulos.” Sinä halusit ”puhua tuulesta, joka

laulaa ihmisille kevättä, auringosta, joka suutelee lyötyjen poskia”. Oi jospa minunkin mieheni olisi puhunut enemmän tuulesta kuin Maon pienestä punaisesta!

## LUOMINEN

Toinen runokokoelmasi ilmestyi vuonna 1972. Olin vastavalmistunut sairaanhoitaja ja raskaana, eli luomisen tilassa minäkin. Vietnamin sota jatkui ja sinä kirjoitit: ”Läpi historian olen aina siellä missä syntyy rauha”.

## OLEN ONNEN POIKA

Kolmannen kokoelmasi pyöräytit vuonna 1973, minä taas pojan, oman onnen poikani sikäli, että hänen eloon jäämisensä oli hiuskarvan varassa.

Sinä rakastit maailmaa, naistasi ja luontoa. ”Kukkien käsivarret, sinun kätesi, sinun tuoksusi on väkevä pelto, olen nähnyt kultanokkaisen linnun sormillasi, olen onnen poika”, sinä kirjoitit.

## LEVOTON OKSA, KEINUVA SYDÄN

Neljäs kokoelmasi ilmestyi 1977. Olit avioitunut, saanut pojan sinäkin, mutta liittosi alkoi pian rakoilla ja vaimosi lähti toisen miehen matkaan. Runoissasi on riemukasta tanssia elämisen virrassa, vaikka joukkoon soluttautuu jo melankolisia sävyjä.

”En itke kivusta irrota, en surusta, itken ilosta, että elät maailmassa ja kaikki hyvyys sinussa, itken katsetta joka sai sydämeni soimaan, silmien valoa, joka valoi mieleeni ilon hetkiä; itken sitä, etten ajoissa havainnut mikä sai sydämesi lentämään sydämeni kämmeneltä.”

Oma avioliittoni oli myös keinuvalla oksalla. Muutettuaamme Helsinkiin mieheni olisi vaihtanut minut yhteiskunnallisesti tiedostavampaan naiseen, ellen lähtisi marxismi-leninismien peruskursseille minäkin. No minä menin ja sillä matkalla, Kiinan matkalla olin, kun neljäs kokoelmasi näki päivänvalon.

## ”JOSSAIN MINULLE TUNTEMATTO-MASSA STRATEGIAKARTASSA OLEN OHJELMOITUNUT MIELISAIRAAXI, JOTA MINÄ EN OLE”

Avioero oli sinulle kova paikka. Ruotsissa koit mieltäsi järkyttäneen pahan LSD-matkan ja siviilipalveluksessa iski psykotrooninen kidutus kimppuusi punaisine ja mustine autoineen. Jouduit Hesperian sairaalaan. Säännöllinen lähiyhteys poikaasi katkesi ja viimeisin kodinperustamisyrityksesi kariutui.

Vuonna 1981, jolloin ajauin asunomuseroon, sinä jouduit todelliseen auto-onnettomuuteen. Auto kolhi päätäsi, et toipunut entisellesi ja sinun oli palattava Vaasaan vanhempiesi vaikutuspiiriin. Elit epäonnistuneen ihmisen elämäsi vuoroin Huutoniemen mielisairaalas- sa, vuoroin kotona. Mielenterveys ei enää palannut, mutta kirjoittamisesta et luopunut. Kynä ja paperi olivat kaikki mitä sinulla oli enää jäljellä. ”Olisivatpa nämä käytävät synnytysosaston ja minä syntymääni odottava sikiö”, sinä kirjoitit ja jatkoit: ”Herään ja katson suoraan vastapäiseen potilaaseen. Kauhea läpäisee sydämeni, miten minä kestan tulevat vuodet ja onko siinä mieltä. Kaikki suunnitelmani ovat kariutuneet ja inhimillisen kasvun portaikkoni roihuaa tulessa.”

Marraskuussa 1983 sinä katosit. Vaelluksesi maan päällä päättyi suunniteltuun itsemurhaan. Kävelit alkutalven metsään, sytytät kynttilän, söit unilääkkeitä, asetuit lumeen pää kiveä vasten. Intialaista filosofiakirjaa lukien nukahdit ikuisen uneesi ja toiveesi toteutui: ”Tahdon koivuun, tahdon kiveen, tahdon sammaleen syleilyyn, tahdon myyräksi maan multiin. Tahdon muuttua ääniksi kaikkialla ja lakata olemasta tämä kipu.” Sinut löydettiin vasta lumien sullettua seuraavan vuoden toukokuussa.

Minä tahdoin kuvitelmissani myös sammaleen syleilyyn ensimmäisen masennukseni yhteydessä poikani muutettua jo omilleen. Piirsin kuvan siitä, miten olin asettautunut viimeiselle leposijalleni, josta kumminkin tulit nousemaan: niin paljon ihmeellistä oli vielä kokematta. Masennuksesta nousemiseen minua auttoi muistiin merkitsemäni toiveikkuteen kannustava runosi.

## IHAN KUIN IHMINEN KUUNTELISI

Viimeinen postuumisti vuonna 1984 julkaistu runokokoelmasi on unohtumattoman koskettava. Kopioin sen muistiin kirjaston kirjasta. Olen palannut runoihin aika ajoin ja tulen palamaan vastaisuudessakin. Sinua riivasi syvä muukalaisuuden tunne maailmassa, silti soit omaäänisen puhtaasti runoillessasi ”syvän tyhjän päältä”, maailman viimeiseltä reunalta Huutoniemen mielisairaalas-

sa. Toivoit: ”Puhu minulle vielä, kosketa sydäntäni kuin syvälle valoon kutsuva deeva niin että kantaisin ilosi kauneutta sanojeni askelissa.” Ja toiveesi täytettiin.

”Menin rannalle. Puhuin kiville ja kylmässä tuulella väräjäville lehdille koska oli syksy. Puhuin myös kivien ja kaarujen ja sammalten samoajille: hyönteisille. Puhuin linnuille ja levottomalle tai tyvenelle merelle, puhuin auringolle. Ja koko ajan tuntui kuin ihmisen kuuntelisi.”

Sinä olet kuunnellut minua. Aloitin kirjeeni laululla ja ruusulla. Niin myös lopetan. Panen **Hectorin** esittämään viimeistä laulua *Ruusuportti* levyltään. Laulun sanoittajalla **Dan Anderssonilla** lienee ollut samanlaisia tunteja kuin si-

nulla. Toivottavasti olet Danista saanut todellisen ystävän siellä tuonilmaisissa.

”...On sairas, sieluni, on sielu tuskaa täynnä. Mun anna nukahtaa nyt kas- teiselle maalle. Kauan mä kaipasini, oli sielu liekeissä. Kun kuollut puu se räiskyi läpi tuulen lämpöisimmän. Jo laula metsä laulus’, pois uneksija saata ja vuoteen kovan yllä suo aamu- myrskyn soida.”

Oli antoisaa viivähtää kasvojesi valossa. Jos sallit, kirjoitan sinulle vielä toistekin. Vie terveiset äidilleni, merkivuosi on hänelläkin: kuolemastaan on tänä vuonna kulunut 50 vuotta ja syntymästään 100 vuotta.

Yst.terv. Evi Riitta Excell



## Mindfulness ja hyvinvointi

Nykyään psyykkisten ongelmien hoidossa käytetään keskustelu- ja lääkehoidojen ohella mindfulnessia. Mindfulness tarkoittaa samaa kuin tietoisuustaidot tai tietoinen hyväksyvä läsnäolo. Se on mielentila, jossa ihminen tiedostaa tunteensa, ajatuksensa ja tekonsa ilman arvostelua, tuomitsemista tai analysointia. Mindfulnessissa pyritään keskittymään nykyhetkeen. Meillä ihmisillä on tapana murehtia liikaa menneitä ja pelätä tulevaa. Näin pystymme oppimaan virheitämme ja ennakoimaan tulevaa, mutta itse elämä eli nykyhetki saattaa jäädä meiltä kokematta. Käymme esimerkiksi uimahallissa uimassa, mutta laskemme vaan uituja metrejä ja mietimme ongelmiamme, niin että itse kokemuksen hienous, veden tunto iholla, saunan kuumuus, liike, jää sivuseikaksi.

### MEDITAATIOIDEN HARJOITTAMINEN LIEVENTÄÄ KIPUA JA MASENNUSTA

Mindfulness-harjoitukset ovat lähtöisin zenbuddhalaisesta meditaatioperinteestä ja ne ovat olleet itämaissa käytössä vuosisatoja. Mindfulnessin länsimainen perusta sai alkunsa siitä, kun **Jon Kabat-Zinn** perusti 1970-luvulla USA:ssa stressiklinikan, jossa käytettiin tietoisuustaitoja kivun lievittämiseksi. Tietoisuustaitoharjoituksia hyödynnettiin aluksi kroonisesti sairaiden hoidossa. Koska tulokset näyttivät erinomaisilta, niin meditaatioharjoituksia alettiin soveltaa myös muiden potilaiden hoitoon. Nykyään mindfulness-harjoi-

tuksia käytetään apuna mm. erilaisissa psykoterapioissa, työnohjauksessa ja itsehoitokursseilla. Toiminnan teho on tieteellisesti todennettu lukuisissa tutkimuksissa. Säännöllinen meditoiminen muuttaa aivotoimintaa, lievittää masennusta ja ahdistusta ja lisää kykyä tulla sairauden kanssa toimeen. Se edistää näin sekä emotionaalista että fyysistä terveyttä.

### SÄÄNNÖLLINEN MEDITOINTI VAATII ITSEKURIA

Mindfulnessiin ei tarvita apuvälineitä, hoitotahoa taikka rahaa. Kaikessa yksinkertaisuudessaan se on kuitenkin vaativaa, sillä meditaatioita tulisi harjoittaa säännöllisesti, että niistä saisi hyödyt irti. Mindfulness-aiheiset kurssit ovatkin tämän vuoksi niin suosittuja, vaikka harjoituksia voisi jokainen tehdä itseksensä kotona. Mindfulness on länsimaisen perinteen vastainen siinä, että se pohjaa paikallaoloon tekemisen ja touhuamisen sijasta. Epäselvissä tilanteissa meissä herää tarve tehdä jokin, oikeastaan mitä vaan. Sen jälkeen tuntemme olomme paremmaksi, vaikka mikään ei olisi muuttunut parempaan suuntaan. Tätä kutsutaan psykologiassa toimintaharhaksi. Niinpä pysähtyminen stressaavassa tunnetilassa tuntuu aluksi vaativalta ja intuitionvastaiselta ja voi jopa lisätä hetkellisesti ahdistuneisuutta. Ajan myötä opit kuitenkin sietämään vaikeita tunteita etkä enää ajaudu toimimaan tunteittesi ohjaamana.

### AJATUKSET MUUTTUVAT KUTEN PILVET TAIVAALLA

Tietoisen läsnäolon yksinkertaisimmassa harjoituksessa ollaan kymmenen minuuttia hiljaa, pyritään olemaan ajattelemta mitään ja keskitytään ainoastaan hengityksen tarkkailuun. Kun ajatuksia tulee väistämättä mieleen, niin on tärkeää, ettet tuomitse itseäsi huonoksi tai epäonnistuneeksi. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo tarkoittaa juuri sitä, että hyväksyt vaillinaisuutesi ihmisenä. Harjoitukseen kuulumattomien ajatusten tullessa mieleen työnnät ne lempeästi taka-alalle ja jatkat siitä mihin jäit.

Tärkeää on ymmärtää, että ajatukset vaihtelevat ja muuttuvat koko ajan. Ne eivät ole mikään absoluuttinen totuus elämästäsi. Ajatukset ovat kuin pilviä taivaalla. Niitä syntyy, ne muuttuvat ja ne katoavat. Niitä voi katsella, mutta niissä ei saisi roikkua. Irti päästäminen ajatuksista, varsinkin ikävistä ja vahingollisista ajatuksista, helpottaa elämää. Jos irtipäästäminen tuntuu vaikealta, mitä se usein onkin, käännä se oman itsen myötätuntoiseksi kohteluksi. Kohtelet itseäsi lempeydellä ja rakkaudella, kun et ota kantaaksesi kuormittavia ja hyödyttömiä tunteita. Kohtelemme usein muita paremmin ja suuremmalla hyväksynnällä kuin itseämme. Kohtele itseäsi sillä tavoin kuin kohtelisit rakastamaasi pikkusiskoa.

Kärsimys ei ole kipua tai onnettomuutta, vaan sitä kun ajatellaan, että asiat eivät saisi olla, kuten ne ovat. Toisinaan emme halua hyväksyä kivun olemassaoloa tai sitä, että meille on sattunut ikäviä asioita. Tämä aiheuttaa varsinaisen kärsimyksen. Kun hyväksyt asiat sellaisina kuin ne ovat, antaudut olemassa olevalle, ja näet miten elämä alkaa toimia puolestasi eikä sinua vastaan. Elämisen ihanuus on meidän kaikkien käytössämme kivusta huolimatta, jos päätämme ottaa sen vastaan. Se on asia, jota kukaan ei voi ottaa meiltä pois, niin kauan kun elämämme jatkuu.

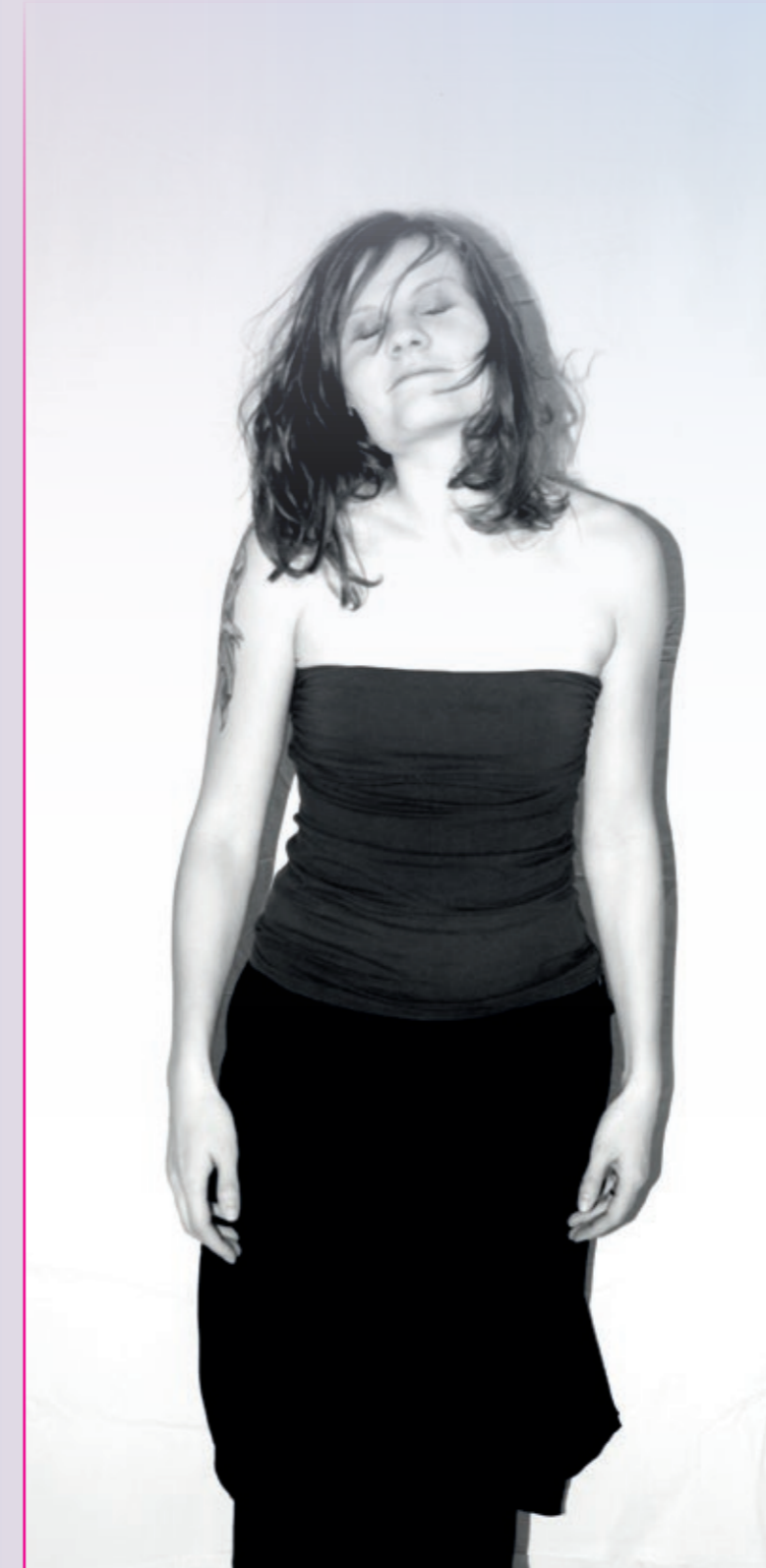
Teksti: Maija Lindberg  
Kuva: Timo/Saila Turkka

### KIRJASTOSTA LÖYTYY PALJON KIRJALLISUUTTA MINDFULNESSISTA JA MEDITAATIOLEVYJÄ

Tietoisesta läsnäolosta kiinnostuneiden kannattaa tutustua sitä koskevaan kirjallisuuteen. Basam Booksin *”Viisas elämä”* -sarjassa löytyy kymmeniä kirjoja, jotka käsittelevät aihetta. Ensilukemiseksi voi suositella **Eckhart Tollen** *”Läsnäolon voima: tie henkiseen heräämiseen”* sekä *”Harjoituksia läsnäolon voimasta”*, **Anthony de Mellon** *”Herääminen”* ja **Jon Kabat Zinnin** *”Tietoinen läsnäolo maailmassa”*. Ohjattuja meditaatioita ja rentoutusharjoituksia löytyy kirjastosta cd-levyiltä ja internetistä mp3-muodossa. Olen itse hyötynyt cd-meditaatioista paljon.

## Päästä irti odotuksistasi ja kokeile!

### Mindfulness-harjoitus



Aloita lepäämällä rauhassa. Voit halutessasi sulkea silmäsi. Näin tulet tietoisemmaksi itsestäsi. Hyväksy lempeästi kaikki ajatuksesi ja tunteuksesi. Älä yritä muuttaa mitään tai saavuttaa mitään. Kun huomaat ajatustesi karanneen omille teilleen, tuo ne lempeästi takaisin harjoitukseen. Huomioi miten hengitys kulkee kehossasi, sisään ja ulos. Hengitys on elämän lahja. Lepää rauhassa omissa tietoisessa tilassasi.

Mitkä asiat koet omissa elämässäsi lahjoina? Anna niiden nousta mieleesi. Jos muita ajatuksia tulee mieleesi, se ei haittaa. Jos olotilasi ei ole kiitollinen, ei sekään haittaa. Päästä irti odotuksistasi ja tunne rauhassa mitä tunnet. Anna kiitollisuutta herättävien asioiden nousta mieleesi. On asioita joista me kaikki voimme olla kiitollisia. Voit olla kiitollinen ruoasta, jota saat syödäksesi, ja siitä että sinulla on paikka missä asua. Voit olla kiitollinen pienistä iloista elämässä kuten linnunlaulusta ja auringonpaisteesta. Lepää kiitollisuudessa.

Ole rauhassa kiitollisessa tilassasi. Tunne sitä mitä tunnet tällä hetkellä, vaikkei se olisi kiitollisuutta. Kiitollisuus saattaa ilmaantua myöhemmin päivän aikana. Tuo mieleesi ihminen tai ihmisiä, joita kohtaan tunnet kiitollisuutta. Ihmisiä, jotka tukevat sinua ja välittävät sinusta. Anna rakastamiesi ihmisten nousta mieleesi. Voit kiittää näistä rakastavista ihmisistä. Palauta mieleesi jokin tapahtuma, josta voit olla kiitollinen. Anna itsesi tuntea kiitollisuus koko kehossasi, kun tunne nousee. Tunne se varpaista päälakeen saakka. Voi olla että olet saanut kuulla hyvän uutisen. Voi olla että olet vain hyvällä tuulella tai tunnet itsesi terveeksi. Voit kiittää siitä hiljaa mielessäsi.

Tuo mieleesi kaikki itsessäsi olevat hyvät ominaisuudet, joista voit olla kiitollinen. Ole kiitollinen siitä, että olet juuri sinä. Kukaan ei voisi olla parempi sinä, kuin sinä olet. Voit tuoda mieleesi myös menneisyytesi ja olla kiitollinen hyvistä hetkistä. Ja siitä kuinka jokainen päivä antaa mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä. Älä kuitenkaan pakota mitään tapahtuvaksi. Anna itsesi upota kiitollisuuden olotilaan. Voit toistaa mielessäsi sanaa kiitos ja tuntea sen vaikutuksen koko kehossasi. Sano kiitos myös syvällä sydämessäsi.

Kun tuntuu hyvältä, voit alkaa pikkuhiljaa palata rauhassa omaan tahtiin kellon maailmaan. Voit venyttellä jäseniä, jos se tuntuu hyvälle. Anna kiitollisuudentunteen johdattaa päivääsi.



# Hoitotyön hullunmyllyssä kärsivät sekä hoitajat että potilaat

Sain viestin ystävältäni, joka laillani on potonut uusiutuvia masennuksia ja on ollut jo hyvän aikaa osatyökykyisyyseläkkeellä. Päästäkseen palautumaan työuupumuksesta kunnolla, hän oli ottanut toimestaan puoli vuotta palkaton-

ta virkavapautta ja oli vastikään palannut takaisin työhön. Hän halusi jakaa kanssani ensimmäisen työviikon kokemuksensa sillä hänen suunnitelmanaan on yrittää olla purkamatta turhautunutta väsymystään työovereihinsa tai asukkaisiin... mieluummin vaikka jo eläkkeellä olevalle entiselle työtoverilleen.

Ennen jäämistä virkavapaalle työ määrä yksityisellä vanhustenhoitosastolla oli jo ollut kohtuutonta, osa työlaiteista oli jatkuvasti rikki kuten pesukoneet ym. Sama peli jatkui edelleen ja näiden lisäksi tietokoneohjelmat takkusivat, faksi vaati vähintään kymmenen yritystä onnistuakseen lähettämään lääketilauksen jne. Olennainen muutos oli kuitenkin se, että työilma piiri oli nuutunut, väsynyt ja pessimistinen. Hoidon taso oli laskenut.

Toisena työpäivänä puoli vuotta talossa ollut vastaava hoitaja ilmoitti irtisanoutuneensa. Kolmasosa porukasta oli vaihtunut ystäväni poissaolon aikana ja suurin osa jääneistä hoitajista mielti lähtemistä.

Neljäntenä työpäivänään ilta vuoroon mennessään yksi aamus-

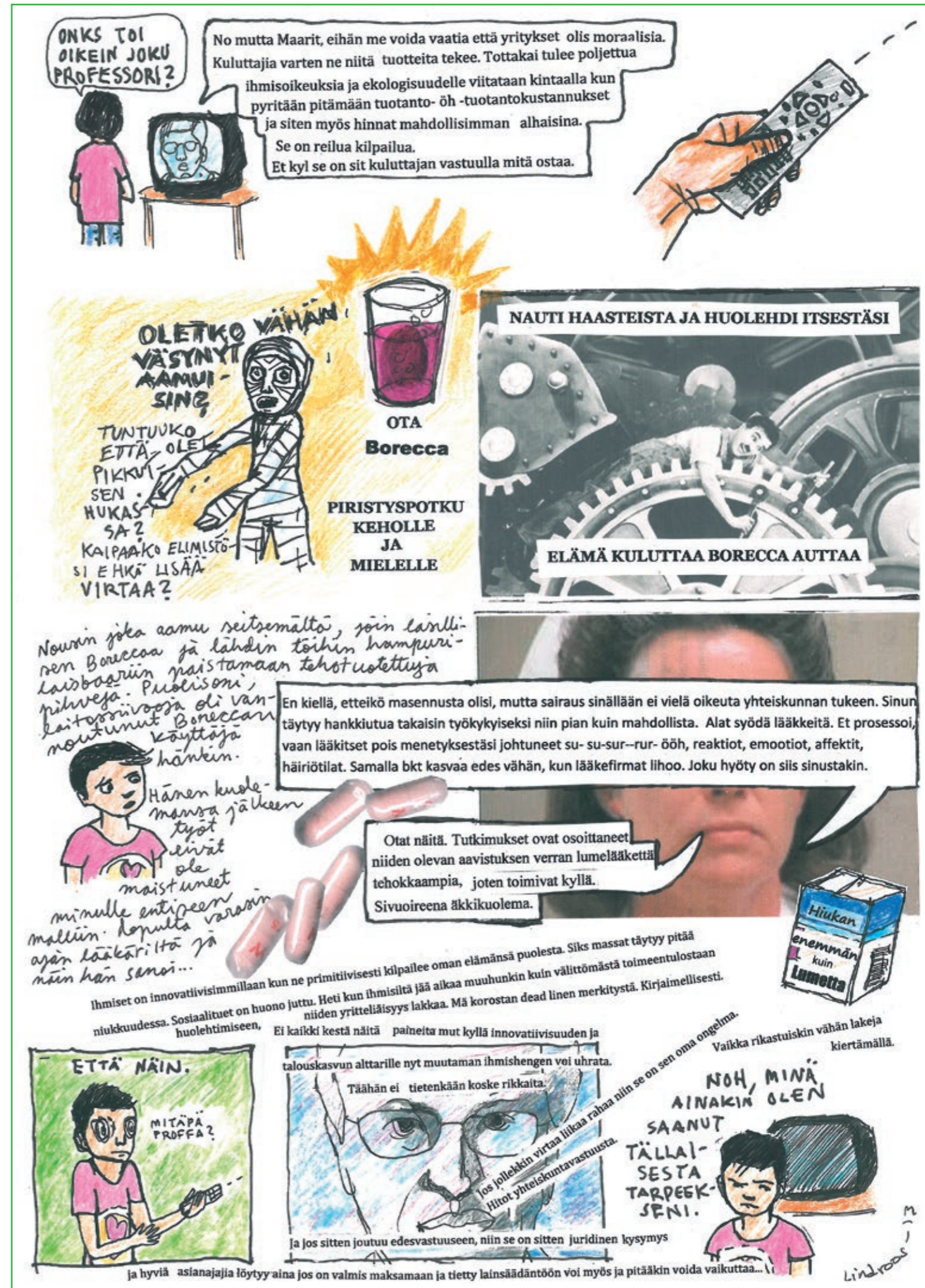
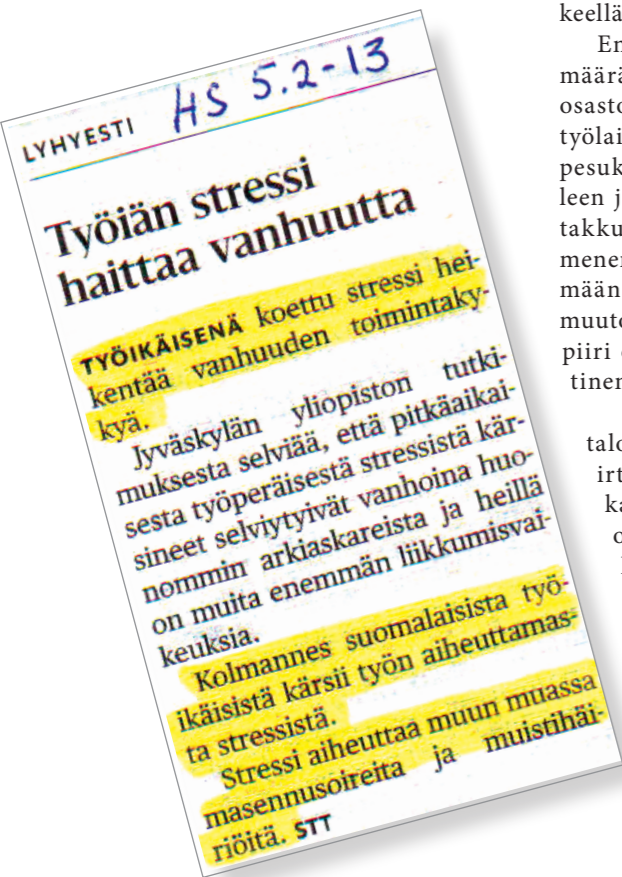
sa olevista hoitajista lähti kotiin kesken työpäivän tullakseen yöksi uudestaan tekemään yöhoitajan sairauslomaa kolme seuraavaa yötä. Ystäväni iltatyöka veri oli tullut jo aamuvuoroon eli teki kaksi työvoroa peräkkäin. Iltapäivällä heiltäkin tultiin kysymään, josko voisivat tulla seuraavaksi illaksi työhön kun oli taas tullut puutos. Tällä menolla kylä työporukka vedetään ihan piippuun! Jo nyt mättää perushoidon tasolla ja siitä aiheutuva kierre tuo vain entistä enemmän työtä hoitajille ja kärsimystä potilaille.

Ystäväni yrittää valita kohtuuttomasta työmäärästä eettisesti tärkeimmät, eli asukkaiden perushoittoon liittyvät asiat mikä käytännössä tarkoittaa sitä, että hän on jättänyt kirjaamisen jumittavien koneiden takia koska hänen työmoraalinsa hoidettaviaan kohtaan ei anna hänen istua ruudun edessä odottelemassa.

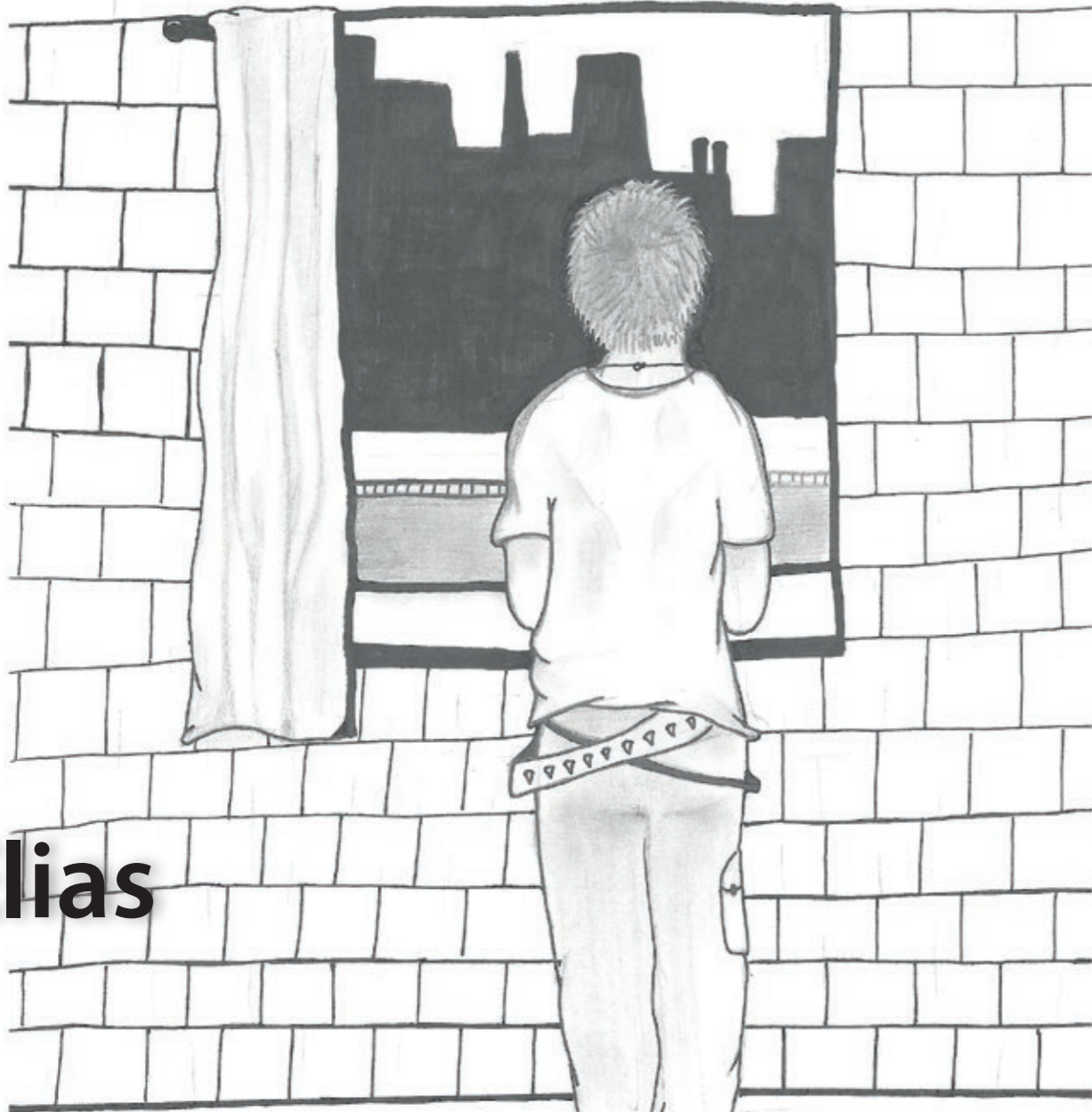
Viestiäni lukiessani tunnen myötäahdistusta ja huolta ystäväni jaksamisen suhteen ja panen käteni kyynärpäitä myöten ristiini, että olen ikäni perusteella päässyt jo työeläkkeelle eli pois hoitotyön hullunmyllystä.

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

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



Sarjakuva: Lotta Lindroos



# Elias

Sä olit ku harvinainen aarre  
niin blingbling sun sielusi jokainen kaarre  
sä rakastit elämää ja kaikki sua  
sun kaikenjanosi huimasi mua  
sä kitarara soittit ja hyvin oli tukka  
ja kaikki muukin hyvin ja senkin päällä kukka  
mut tauti tää on joskus salakavala  
se tulee menee miten tahtoo ilman johtajaa  
ei tiennyt kukaan mitä sulle tapahtui  
mut Sysiruma sisältä sua syömään ui  
ja pikkuhiljaa meistä jokainen ties  
et nyt on vaan sohva, ja sohvalla mies.  
Sillon kun sä vielä puhuu jaksoit  
ja suihkussa kävit ja laskut maksoit  
sä kerroit että olet vähän allapäin  
vaik kaikki periaatteessa on hyvin näin  
sun päässä oli yhtäkkiä mervisekämatti  
joille maistunu on keskenkäyny mehukatti  
halu elää, halu kuolla tukkanuottasilla  
nyt on vain raato pihisevä sielu lautumilla  
jäi kitarasi häpeämään huoneen nurkkaan  
joku aina joskus tuli vähän sua kurkkaan  
hei Elias, sä olet vähän melankolinen  
eiks ois jo aika alkaa eläminen

ota hyvä mies ittees niskasta kii  
ja heitä nyt noi verkkarisi helvettiin  
koita vähä kohentaa hygieniaa  
ei tolla menolla kyllä naista saa  
mitä syytä sul on potee depistä  
ei sulle koskaan satu mitään epistä  
sähän oot ihan ku joku ois kuollu  
tai kuorrutukset sun kakusta nuollu  
onhan meillä leipää ja sirkushuvii  
on kaljaa ja superhypermegatelkkarii  
koita nyt tyytyy siihen mihin muutkin  
millä ne tukitaan äänekkäimmät suutkin  
on iPodiPadPleikkaritjaLumia  
Volvon alla tuliterää kitkasta kumia  
miksei sulle riitä setti aurinkoo  
hävinnneiden lohdutusalkintoo  
mut Elias ei jaksaa ruutii keksiä  
se miettii vessaan lyhintä reittiä  
vettä jos pystyis juomaan lasillisen  
ehkä jaksaa nostaa ees kupin muovisen  
suonissa mataba lyijyä hitaasti  
keho on rautaa ja sohva se magneetti  
tuskan kanssa vielä pystyis pelaamaan  
mut mieli on ku Kalaharin autioma

kun elämästä riisutaan pois kaikki merkitykset  
ei pysty löytään potkuu täyttää arjen vaatimukset  
ei ole syytä nousta, mennä, tulla eikä olla  
kun tietää että lopputulos kaikesta on nolla  
Elias on lukenut ja tietää kyllä sen  
et masentunut voittaa realiteettitestauksen  
kun ihmiseltä puuttuu sillon rillit hämyiset  
kun maailman tään muuttaa vaaleenpunasävyseks  
Elias on ymmärtänyt jotain olennaista  
mitä muut ei koskaan tajuu tästä maailmasta  
ei masentunut hullu oo vaan psykoosi on sillä  
kun elämänsä viettää lasit pinkit nenällä  
mut Elias antais ihan mitä vaan  
kun vielä hetken pystyis edes jotain tuntemaan  
se haluis olla ihan tavallinen ihminen  
jolla on ilot ja murheet huomisen  
nyt on vain tyhjää silmäkantamattomiin  
mikään ei tuo merkitystä näihin päiviin  
kun saisi edes ilon riekaleesta kii  
kun pienen valon löytäis omaan pikku helvettiin.  
Se tyttö joka itsekin on käyny erämaassa  
koittaa estää toivonpuutostilaan kuolemasta  
se istuu siinä hiljaa, tietää ettei sanat riitä kun kaikki on sanottu kaikki on sanottu niin vitun monta kertaa mutta  
Elias anna mun istua tässä

ja sanoitta kertoa  
tässä elämässä  
on vielä paljon kaunista  
anna mun istua tässä  
oottaa aamun tähteä  
kanssas pimeässä  
en anna sun lähteä  
en anna sun lähteä.  
Kun Eliaksen päässä on se kaikkein pimein kuva  
on yksi haave missä jaksaa riippua  
on laatikossa ase valmiiks ladattuna  
viimeiselle pakotielle superluotijuna  
Elias ei enää pelkää kuolemaa  
ihminen ei koskaan pelkää mitään tuttua  
Elias vaan hiljaa toivoo että vihdoinkin  
keho menis sinne minne meni mielikin  
Elias ei enää jaksaa tahtoo parantua  
se tahtoo kyllä että tahtois tahtoo tahtoo  
se menee siksi lääkäriin, ei jaksaa panna vastaan  
kun se tyttö patistaa niinku äiti lastaan  
se sieltä käteen saa vain depislääkereseptin  
kädenpuristuksen ja hymyn robotin  
yksi näitä aamuisin, kaksi jos ei riitä  
toukokuussa tavataan, eiköhän se siitä -  
kun lääke alkaa vaikuttaa ja tuntuu paremmalta  
kätet toimii, tahto palaa, ei jalat mene alta  
Elias jo jaksaa nostaa aseensa laatikosta  
piippu tiukkaan leuan alle, kliketiklak: Tuosta.  
Parin viikon kuluttua sama tyttönen  
saa saman diagnoosin, saman lääkityksen  
yksi näitä aamuisin, kaksi jos ei riitä  
elokuussa tavataan, eiköhän se siitä.  
Elias anna mun istua tässä  
ja sanoitta kertoa  
tässä elämässä  
on vielä paljon kaunista  
anna mun istua tässä  
oottaa aamun tähteä  
kanssas pimeässä  
en anna sun lähteä  
en anna yksin sun lähteä.



Kuvat: Manta Leino

©Susanna Drockila

## Mainossivu Helmi-lehti 1\_13 s. 20.pdf

# Potilas, asiakas vai mikä kumma

Jos ihminen joutuu kerrankin elämässään turvautumaan mielenterveyspalveluihin, hän joutuu väistämättä arvioimaan osan itsestään uudestaan. Parhaassa tapauksessa itse, useimmiten määritys kylläkin tulee hoitojärjestelmän, suvun tai työyhteisön taholta.

Joku on laskenut, että suomen kielessä on pari sataa sanaa, joilla voi ilmaista, että ihminen on kaheli. Psykologiassa ja psykiatriassa niitä on huomattavasti vähemmän. Jotta julkinen keskustelu pysyisi asiallisena, Mielenterveyden keskusliitto on julkaissut toimittajille suosituksen sopivien sanojen käytöstä.

Asiakirjan raflaava nimi on: *Hullu on hullu vaikka voissa paistais?* Sen laatinut työryhmä toivoo, että yhdessä voitaisiin muuttaa suomalaisten asenteita myönteisemmäksi henkilöitä kohtaan, joilla on psykiatrinen sairaus. Pääosin suosituksissa käsitellään termien käyttöä. Ei esimerkiksi pitäisi sanoa, että henkilö on luonnehäiriöinen tai luonnevikainen, ellei ole varma, että hän on saanut tämän diagnoosin asiantuntijalta. Skitso ei tarkoita sellaisenaan mitään. Jos vii-

tataan skitsofreniaan, olisi suositeltavaa käyttää ilmaisua skitsofreniaa sairastava henkilö. Opas tuntuu vielä kovin suppealta, toivottavasti siitä saadaan pian uusi laajennettu painos.

Vuoden 2013 kansallisilla mielenterveyspäivillä todettiin, että mielenterveyspalvelujen käyttäjäaineisto on muuttunut. Ennen tyypillinen mielenterveyspotilas oli pitkään skitsofreniaa sairastanut henkilö, jonka olemuksessa ja persoonassa sairaushistoria näkyi selvästi. Tämän päivän tyypillinen potilas on esim. sote-alalla työskennellyt ja masennuksen kautta työkykynsä menettänyt ihminen. Sairaudenkuvan muutoksen pitäisi enemmän näkyä myös hoidollisissa käytännöissä. Ja olisiko jo parempi käyttää asiakas-nimitystä.

### POTILAAT JA KUNTOUTUJAT

Kuten tiedetään diagnoosit eivät kerro kaikkea ja ne muuttuvat ajan myötä ja kulttuurista toiseen. Sitä paitsi ihmisillä on hämmästyttävä kyky toipua tai parantua mielenterveyden häiriöistä. Tämä huomattiin kolmisenkymmentä vuotta sitten Pohjois-Amerikan kuntoutujapiireissä, ja lähtökohdaksi otettiin oirekeskeisyyden asemesta asiakassuhteeseen perustuva luokittelu psykiatristen palvelujen käyttäjä, entinen käyttäjä ja selviytyjä. Perustettiin verkosto, WNUSP eli the World Network of (Ex) Users and Survivors of Psychiatry. Eurooppaan syntyi pian vastaava verkosto ENUSP, jonka jäseniä Suomessa ovat Mielenterveyden keskusliitto ja HELMI ry. Suomen kielessä user-termiä vastanne parhaiten potilas ja ex-useria kuntoutuja.

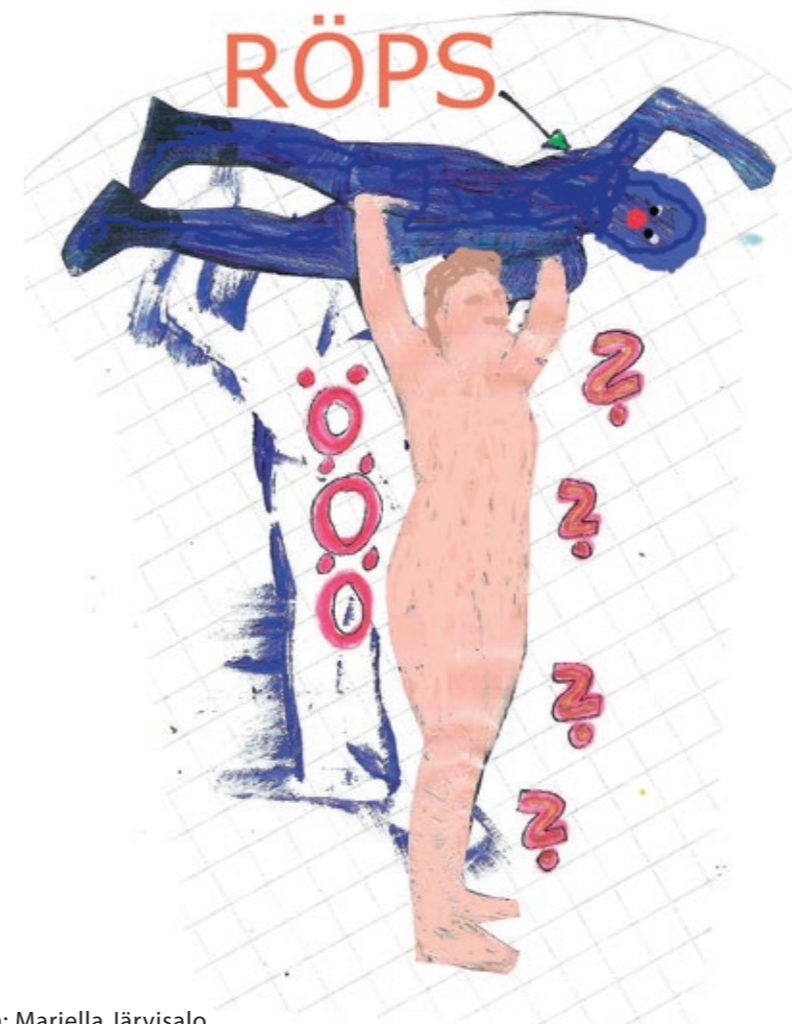
Mikä on ero psykiatristen palvelujen käyttäjän ja entisen käyttäjän välillä? Psykkiselle ongelmalle on aika usein tunnusomaista kunnon huonontuminen tiettyyn pohjalukemaan saakka, minkä jälkeen alkaa palautuminen kohti entistä. Tänä aikana voidaan puhua psykiatristen palvelujen käyttäjästä. Sosiaalinen kuntoutuminen tarkoittaa, että ihmisellä voi olla oireita, mutta ne eivät estä elämistä muiden tapaan. Tällöin ihminen on ns. palvelujen entinen käyttäjä, jolla kuitenkin on eräänlainen potilas-identiteetti, hän määrittelee itsensä vielä ongelmansa pohjalta.

Täydellisessä kuntoutumisessa yksilö ei oireile diagnoosinsa mukaisesti eikä tarvitse hoitoa tai tukea yhteiskunnan taholta. Tällöin voidaan puhua kuntoutumisen kolmannesta ja viimeisestä etapista, selviytyjästä.

ENUSPin tuoreessa strategisessa ohjelmassa ehdotetaan, että jäsenjärjestöissä käyttäjät ottaisivat kantaa ruohonjuuritason kysymyksiin, kun taas entiset käyttäjät voisivat pohtia laajempia asiakokonaisuuksia, esimerkiksi koko sairauden käsitteen mielekkyyttä omassa äidinkielessään. Ja kaikkien muidenkin käsitteiden.

Juhani Weijola

Hullu on hullu vaikka voissa paistais?  
Opas parempaan mielenterveyskieleen – työkalu toimittajille, MTKL.



Kuva: Mariella Järvisalo

# Voimauttava taide-elämys

*Hylkääminen* rikkoo äitiyden myyttejä ja tabuja



Istun Q-teatterin pukeutumistilassa, juttelen käsikirjoittaja-ohjaaja **Jaana Taskisen** ja näyttelijä **Outi Conditin** kanssa *Hylkäämisestä*. Koen itseni todella onnekkaaksi ja etuoikeutetuksi jututtaessani tätä voimannaiskaksikkoa. Saan keskustella esityksen annista, antaa palautetta ja käydä esityksen tuomia tuntemuksia läpi. Vielä muutama vuosi sitten käsikirjoittaja-ohjaaja Taskinen oli lähellä Hylkäämisen tähteä, synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastunutta äitiä, jonka roolin **Elisa Salo** toi eläväksi.

## KUINKA SYNTYI HYLKÄÄMINEN

*Hylkääminen* on Taskisen käsialaa, sekä käsikirjoitus että ohjaus. Taskinen opiskelee teatteripedagogiikkaa ja Hylkääminen on hänen opinnäytetyönsä. Noin vuosi sitten Taskinen kokosi työpajaryhmän synnytyksen jälkeistä masennusta kokeneista vanhemmista ja ammattinäyttelijöistä. Työpajassa käsiteltiin masennukseen ja vanhemmuuteen liittyviä haasteita erilaisten harjoitteiden kautta,

ja tehtiin näkyväksi vanhempien kokemuksia ja tunteita. Näiden harjoitteiden, keskustelujen ja omien kokemustensa kautta Taskinen keräsi materiaalia käsikirjoitusta varten.

Näytelmä tuo esiin monta eri elementtiä mm. masentuneen äidin yksinäisyyden, avuttomuuden ja kykenemättömyyden, yhteiskunnan asenteet ja hoitoon pääsyn hankaluuden sekä lastensuojeluasiakkuuden periytyminen sukupolvilta toisille. Voisimmeko itse vaikuttaa kohtaloomme? Mikä vanhempia yhdistää, ovatko tarinat samankaltaisia vai jokaisen ainutlaatuinen? Mitä pitäisi tehdä katkaistaksemme sukupolvilta toisille siirtyvän kierteen? Jos on tullut hylätyksi, voiko oppia rakastamaan ja hoivaamaan omaa lastaan? Näitä ajankohtaisia kysymyksiä esitys tarkastelee.

## HYLKÄÄMISEN ENSI-ILTA

Astun verhon raosta kohti katsomoa. Korvissa soi voimakas vauvan itku, joka ei lakkaa. Itku saa havahtumaan ja miettimään, kuinka kauan tätä kestää. Toi-

selta sohvalta herätetään poissaolevan ja todella väsyneen oloinen nuori nainen, esityksen nuori äiti, **Elisa Salo**. Kun nainen on herätetty, mahtuu sohvalle muutama katsoja.

Itkun lakattua ja katsojan sykkeen tasaannuttua laatikosta hyppää esiin antiikin tarujen **Medeia I**, **Outi Condit**, vanavedessään **Medeia II**, **Gesa Piper**. **Medeia I** heiluu ja huitoo kirveen kanssa, ja rikkoo ronskilla otteella seiniä. **Medeia I** muistuttaa katsojaa humoristisella ja karulla tavalla kuinka mullistavaa naiselle raskaus ja vanhemmaksi tulo on. Tarun mukaan **Medeia** tappoi lapsensa, näytelmän lopussa hän pohtii uutta mahdollisuuttaan onnistua äitinä, rakastavana vanhempana. Jota tänä päivänä synnytysmasennuksen kokeneet äiditkin pohtivat.

## YKSINKERTAISIA ELEMENTTEJÄ JA RANSKALAISTA TIEDETTÄ

Näytelmässä on hyödynnetty voimakkaasti ääntä ja musiikkia. Äänitehosteiden tekijät on sijoitettu näyttämön viereen näkyville, eikä piilotettu. He ovat osa esitystä. Välillä näyttelijät nappaavat valoja käsiinsä niitä hyödyntäen. Pidän lavasteiden yksinkertaisuudesta, pahvilaatikoita, pahviin verhoiltuja pylväitä, seiniä ja huonekaluja. Yksinkertaiset lavapuitteet jättävät tilaa loistaville näyttelijöille ja heidän ammattitaidolleen ilmaista voimakkaita tunteita tehokkaasti. Katsojan kiinnostus kohdistuu näyttelijöihin jotka taidoillaan täyttävät tilan, niin että tunteet ja kokemukset saavat katsojan ihokarvat pystyyn. Tila on intiimi ja katsoja lähellä näyttelijöitä, tuntuu kuin voisi koskettaa ja tämä lisää näytelmän voimakkuutta.

Äidin selvitellessä mietteitään hänen avukseen hyppäävät pölyisistä kirjallatikoista ranskalaiset filosofit **Jean-Paul Sartre** (**Olli Haataja**), **Maurice Merleau-Ponty** (**Jaakko Ohtonen**) ja **Simone de Beauvoir** (**Heidi Syrjäkäri**). Heidän tarkoituksensa on auttaa äitiä erilaisin keinoin ja harjoittein. Nämä harjoitteet kuljettavat esitystä eteenpäin.

Tarinan opas **Helena Ryti** ottaa tiukan komennon sekä yleisöstä että Salon esittämästä äidistä. Oppaan hahmo kuvaa äidin sisäistä ääntä, käskää nostaamaan parkuvan lapsen syliin, mutta kun siihen ei vain kykene. Jäsenet eivät vain

toimi. Itse miellän oppaalle myös ulkopäin tulevan käskijänroolin. Kuinka tuore äiti joutuu neuvolan, sukulaisten ja tuttavien ohje- ja neuvosateeseen.

## VOIMAUTTAVA KOKEMUS

Kuvattuani ja juteltuani Taskisen ja Conditin kanssa olen vakuuttuneempi, että kyseessä on mitä upein ja antoisin taiteellinen teos. Itse en ole koskaan aiemmin ollut niin fiilikissä taiteen jälkeen. Ensimmäisiä ajatuksia esityksen jälkeen oli: ”Tämä pitäisi näyttää kaikille, jotka työskentelevät lapsiperheiden kanssa.” Esitys rikkoo tyylikkäästi myyttiä ja tabua, että äitiys on aina vaan helppoa ja onnellista vauvan tuoksuista

*”Tämä pitäisi näyttää kaikille, jotka työskentelevät lapsiperheiden kanssa.”*

## HYLKÄÄMISEN LISÄESITYKSET

ti 23.4. klo 19.00  
to 25.4. klo 19.00  
pe 26.4. klo 19.00  
la 27.4. klo 19.00  
su 28.4. klo 14.00

Lisätiedot [www.q-teatteri.fi](http://www.q-teatteri.fi)  
Lippuja Q-teatterin lipunmyynnistä ti-pe klo 11-15 tai numerosta (09) 454 21333



arkea. Esitys on yhtä aikaa rujo, ruma, kaunis, upea ja mieleton. Hylkääminen on ehdoton taidenautinto, oli kokenut synnytyksen jälkeistä masennusta tai ei.

Taskinen ja Condit ovat yhtä mieltä siitä, että projekti on ollut antoisa ja voimauttava kokemus. Tämä voimannaiskaksikko on jo pitkään haaveillut yhteisestä projektista. Naisia on helppo kuvata ja puhe ei lakkaa kuvatessaan. Ihanaa energiaa, jolla elämän epäkohdista pystyy tuomaan esiin tässä upeassa muodossa. Vitsailemme siitä mikä olisi elämänkriisi, josta seuraavan esityksen voisi tehdä. Taskinen pitää omassa työssään ehdottoman tärkeänä pitkän projektin päätteeksi asioiden näkyväksi tekemistä. Asiat, tunteet ja ajatukset

saavat ikään kuin jonkun muodon. Condit kuvaa työtään näyttelijänä näiden tunteiden ja ajatusten tulkitsemisena ja läpivientinä edelleen katsojalle. Pallo jää ikään kuin katsojalle ja hän voi käsitellä ne omalla tavallaan. Tämä tekee esityksestä erityisen koskettavan, mutta on tärkeää huomata, että tälle saa myös nauraa.

Katsomo on ollut loppunmyyty jo kaista esitystä myöten. Niille jotka eivät ehtineet katsomaan esitystä tai jotka haluavat kokea sen uudelleen, on luvassa lisäesityksiä huhtikuussa.

*Teksti ja kuvat: Saila Turkka*



Outi Condit ja Jaana Taskinen.

# Hulluuden järki

Usein ajatellaan, että jos ihmisellä diagnosoidaan jokin vakava mielenterveyden häiriö, niin hänen todellisuudentajussaan täytyy olla ainakin jotain vikaa. Mutta voisiko hän myös nähdä jotain mitä terveiksi kutsutut ihmiset eivät aina välttämättä näe?

Ehkä kolme tunnetuinta mielen sairautta ovat masennus, maanisdepressiivisyys ja skitsofrenia. Kaikkiin näihin liittyy ajatuksia, jotka ulkopuolisen silmissä vaikuttavat harhaisilta, mutta joista voisi olla jotain opittavaa.

## MASENTUNEET

Masennuksessa ihminen näkee maailman ilottomana paikkana, jossa onni on hetkellistä ja turhaa. Tässä maailmassa ihmiset ovat pinnallisia ja juoksevat oravanpyörässä, joka päättyy vasta vanhuuteen, sairauteen ja kuolemaan. Jopa seksi ja syöminen tuntuvat irvokkaalta ja kenties kaikki omat saavutukset näyttävät arvottomina ja ansaitsemattomina, vaikka toiset ihmiset niitä arvostaisivatkin.

Rehelligisesti ajateltuna näissä masennuksen oireissa on paljon totta. Harva meistä on oikea nero, töissä käyminen

on usein raskasta ja kuolema vaanii lakkaamatta haurasta olemassaoloamme. Kaikilla meistä ei myöskään välttämättä ole montaa läheistä ihmistä, jonka kanssa puhua elämän vakavimmista asioista. Oikeastaan voisi kysyä miksi ainoastaan viitisen prosenttia meistä sairastuu vakavaan masennukseen.

Kaikki meistä ajattelevat joskus vaikeita asioita, mutta jostain syystä joillakin nämä ajatukset jäävät päälle ja hallitsevat elämää. Aivan toisenlainen todellisuus on niillä ihmisillä, jotka leijuvat viattomassa maailmassa, jossa puukeutuminen ja kavereiden tapaaminen on kivaa ja katoavaisuus saa odottaa. Kumman ryhmän ihmiset sitten ovat lähempänä todellisuutta? Ruusuilla tanssijat eivät kuitenkaan joudu hoitoon, eikä heidän totuudelleen ole mitään ikävää nimeä, vaan sitä kutsutaan positiiviseksi ajatteluksi.

## KAKSISUUNTAISET

Maanisdepressiivisillä ihmisillä heidän alavireensä aika muistuttaa masentuneisuutta, mutta tämän lisäksi he pääsevät nauttimaan manian huimasta. Maanisen vaiheen aikana heillä on loputtomasti energiaa ja heidän mielialansa on innostunut, jopa euforinen. Maanista ihmistä ei vaivaa turha itsekritiikki tai normaalit estot ja hän voi aloittaa kunnianhimoisia projekteja, joihin tavalliset kuolevaiset eivät ryhtyisi.

On suuria yksilöllisiä eroja siinä, kuinka raju tämä maaninen vaihe on. Joillakin ihmisillä energisyyteen liittyy pian erilaisia harhoja, mutta toiset ovat manian aikana tehokkaita ja aikaansaavia. Ehkä kuuluisin suomalainen esimerkki tuotteliaasta maanisdepressiivisestä yksilöstä on **Mika Waltari**, jonka sanotaan maniajaksojensa aikana kirjoittaneen vimmatulla vauhdilla.

Tavallisella ihmisellä on helppoa tapana olla turhankin harkitseva ja fakkiutua omiin tuttuihin kuvioihinsa. Monelle meistä tekisi terää saada manian kaltainen piristysruiske, joka tekisi meistä rohkeita ja itsevarmoja ja auttaisi meitä ottamaan ilon irti elämästä. Elämässä asiat kuitenkin tapahtuvat vasta kun joku tarpeeksi päättäväinen ihminen panee ne tapahtumaan ja jos haluaa saada elämässään jotain tehdyksi, niin on hyvä olla positiivinen, eikä murehtia jokaisen teon seurauksia etukäteen.

## JAKOMIELISET

Tavallisen kansan käsityksissä skitsofreenikon maailma on vielä häiriintyneempi kuin masentuneilla tai maanisdepressiivisillä. Pitääkin paikkansa että skitsofreniaan usein liittyy älyllisiä harhaluuloja ja jopa aistiharhoja. Tunnetuimpia skitsofreenisia harhoja ovat erilaiset paranoidit kuvitelmat, joissa sairastunut ihminen kokee, että häntä pyritään hallitsemaan, että hänen päähänsä yritetään laittaa ajatuksia tai että häneltä on riistetty oma tahto.

Mutta eikö meihin kaikkiin pyritä vaikuttamaan koko ajan ja eikö mei-

tä pyritä hallitsemaan niin salaa kuin peittelemättäkin? Dominoivat ihmiset manipuloivat tietoisesti viattomia sieluja, vanhemmat koodaavat lastaan omien arvojensa mukaan ja raadolliset päättäjät yrittävät esiintyä luotettavuuden perikuvina. On terveellistä muistaa, että mainokset eivät ole totta ja että televisio-ohjelmissakin annetaan vain yksi kuva todellisuudesta.

Toinen tavallinen skitsofreenikon kokemus on se, että hän saa koko ajan itselleen koodattuja viestejä ympäristöstään ja että jopa lehdet ja televisio-ohjelmat kertovat hänestä. Tämä harhainen ajatus puolestaan kuvastaa sitä todellista tilannetta, että kaikki mitä terveet ihmiset näkevät on tavallaan kuva heistä itsestään, koska se perustuu heidän yksilölliseen aistimiseensa ja tulkintaansa. Kukaan ei elä objektiivisessa todellisuudessa.

Skitsofreenikon tietoisuudessa saattaa joskus elää useampia olentoja, jotka puhuvat hänelle ja toisilleen. Tämän ilmiön innoittamana voidaan leikkiä sillä ajatuksella, että ehkä tavallisetkin ihmiset elämänsä eri tilanteissa vetävät toisistaan merkittävästi poikkeavia rooleja ja heidän mielessään elää toisistaan kaukanakin olevia ja keskenään kilpailevia arvostuksia ja yllykkeitä. Ehkä keskimääräisen ihmisen minuus ei olekaan aivan niin vakaa ja selvärajainen kuin monesti ajatellaan.

Skitsofreenikon mielessä saattaa akuutin sairausvaiheen aikana liikkua hyvin erilaisia käsityksiä todellisuudesta. Kun hänen mielensä tasoittuu ja hän muistelee kaikkea mitä on hetkellisesti pitänyt todellisuutena, saattaa hän olla keskimääräistä kriittisempi erilaisia totuuksia kohtaan, muistaessaan miten todelta keskenään ristiriitaiset käsitykset voivat hetkellisesti tuntua.

## TERVEET JA REIPPAAT

Voitaneen siis esittää, että samalla kun hulluuden tilat rikkovat arjen, voivat ne tarjota uusia hyödyllisiä näkökulmia normaaliin elämään. Näitä näkökulmia voivat kaikki terveet ihmiset pureskella, samalla kun karkottavat tietoisuudestaan kylmän totuuden kehitysmaiden hädästä, parantavat sairaita rukouksella, tuhoavat terveytensä tupakoimalla, raivoavat liikenteessä mielikuvilleen muiden autojen kuljettajista, esittävät toisilleen ja itselleen ihanteellista kuvaa itsestään, uskovat tietyn deodorantimerkin parantavan sosiaalista menestystään ja uppoutuvat saippuaopperan mielikuvitusmaailmaan päivästä toiseen.



Pehmis

Kuvat: Mariella Järvisalo

# Hengenravintoa aistivoimaisin tulkinnoin

Ateneumin talven suurnäyttelyssä oli esillä runollisia, mystisiä ja aistivoimaisia tulkintoja luonnosta, esiteltävien 52 taiteilijan joukossa oli mukana maailmantaiteen suuria mestareita kuten **Vincent van Gogh, Claude Monet, Paul Gauguin, James McNeill Whistler, Piet Mondrian, Edvard Munch, Paul Signac** ja **Wassily Kandinsky**. Suomalaisista taiteilijoista mukana olivat **Albert Edelfelt, Akseli Gallen-Kallela, Hugo Simberg** ja **Ellen Thesleff**.

Symbolismilla tarkoitetaan niin kirjallisuudessa kuin kuvataiteessakin vaikuttanutta taidesuuntausta ja syntetisillä lähinnä siihen liittyntä maalaustapaa. Puhuttaessa symbolismista tarkoitetaan yleensä taiteen aatteellista sisältöä. Käsitteellä syntetismi puolestaan viitataan teosten muotokieleen. Usein symbolistinen sisältö ja syntetistinen muoto kohtaavat samassa teoksessa.

Symbolismin on katsottu saaneen alkunsa runoilija **Jean Moreasin** Le Figaro-lehden kirjallisuusliitteessä 18.9.1886 julkaisemasta *Symbolismin manifestista*, joka hylkäsi **Zolan** ja muiden kirjailijoiden naturalismin ja antoi tukensa aivan uudelle koulukunnalle, jonka tavoitteena oli ”pukea Idea aistittavaan muotoon”. Ranskasta taidesuuntaus levisi pian muualle, mm. Pohjoismaihin.

## TAITEEN MURROSVAIHE

Symbolismista eri muodoissaan tuli tärkein impressionismin vastainen suuntaus. Keskeisenä pyrkimyksenä oli toimia vastareaktion ulkoista todellisuutta kuvaaville taidesuuntauksille kuten realismille, naturalismille ja impressionismille.

Symbolismin ajatusten mukaan taiteen tehtävänä oli pyrkiä kuvaamaan näkyvän maailman taakse kätkeytyviä alituisia näkyjä ja mielikuvia. Ominaisuuksina olivat ideanmukaisuus, symbolistisuus, synteettisyys, subjektiivisuus ja dekoratiivisuus.

Symbolisteille oli tärkeintä sisäisten kuvien maailma, sillä he pyrkivät nimenomaan maalaamaan sisäistä todellisuutta ja muistikuvien maailmaa. Näköhavainto ei ollut symbolisteille tärkeää, vaan symbolistin oli käännyttävä sisäänpäin, itseensä, maalattava kankaalle ”mielentila”.

Symbolismin keskeiset aiheet saatiin uskonnosta, myyteistä, legendoista, unista ja mystiikasta. Symbolistitaiteilijat olivat kiinnostuneita idealistisesta aatemaailmasta. Heidän kiinnostuksensa kohteina ja vaikuttajina olivat mm. **Nietschen** yli-ihmisoppi, spiritismi, platonismi, teosofia ja okkultismi.

Symbolistisessa taiteessa todellisuusilluusiota tärkeämpää oli oikean tunnelman herättäminen. Tämä havainnollistaminen sinänsä oli käänteentekevä tulevien taidesuuntausten (lähinnä abstraktismi ja modernismi) kehityksensä. Kyseessä oli todellinen murrosvaihe taiteen historiassa.

## TEEMANA KOSMOS – ELÄMÄN SYKE JA UNENMAISEMAT

Suosittuja aiheita taiteilijoiden piirissä olivat yömaisemat sekä illan hämärä. Pimeys koettiin rajatilana, jossa tavallinen maisema muuttui salaperäiseksi ja jopa pelottavaksi. Pehmeä hämäryys kietoo maiseman hiljaiseen vaippaansa ja luo mystisen tunnelman.

Romantiikan ajan säveltäjän **Frederic Chopinin** esiin tuoma aihe *Nocturne* soi niin pianomusiikissa kuin **Eino Leinon** runoudessa ja monissa 1800-luvun lopun maisemissa. Pohjoinen kesäyön maisema koettiin maagisena hetkenä. Näyttelyssä oli lukuisia aiheita käsitteleviä ihastuttavia teoksia, jotka havainnollistivat tuon aikakauden näkemyksiä aivan uusin viittauksin ja merkityksin, saaden katsojan mielikuvituksen laukaamaan kiihkeästi etsien kiintopisteitä symbolismin vertauskuvamaailmasta.

Maisema oli symbolisteille ihanteellinen aihe. Auringon elinvoima, myrskyn raivo tai mystinen hämärä ovat kaikille tuttuja kokemuksia. Luonto ja sen elementit olivat kuin raaka-ainetta,

jota taiteilijat muokkasivat ilmaisemaan tiettyä mielentilaa.

Eri taiteenalojen välinen vuorovaikutus oli tärkeää symbolisteille. Teoksiin sisältyi usein viittauksia juuri musiikkiin ja sommittelussa korostui muodon ja värin harmonia.

## LUMOAVA SIMBERG

Suomalainen lahjakkain symbolisti, **Hugo Simberg** (1873–1917), on taiteemme kultakauden persoonallisin edustaja ja harvinaislaatuinen taiteilijalla tahansa mittapuulla mitattuna. Maailmantaiteesta hänen taiteelleen löytyy vertauskohta ehkä vain **Odilon Redonin** kaltaisen näkyjä näkevän taiteilijan tuotannosta. Lisäksi keskiaikaisen taiteilijoiden ”droleriat”, hulluttelut, kirkkojen veistoskoristelun etäisimmissä nurkissa tai renessanssin ”taiteilijan uniksi” kutsumat grotteschet – kuvat, joissa esimerkiksi kasviaihe muuntuu yllättäen eläimeksi – ovat sukua hänen taiteelleen.

*Halla* (1895) on Suomen taiteen tunnetuimpia kuvia samoin kuin *Haavoittunut enkeli* (1903) tai *Kuoleman puutarha* (Tampereen tuomiokirkon fresko 1906). Simbergin kuvat vetoavat myös muihin taiteilijoihin; Kuoleman puutarhan pohjalta on tehty tilataidetta, Hallasta tanssia. Simberg ei halunnut maalata salonkitaidetta kultaisiin kehyksiin vaan taidetta, joka saisi ihmiset ”itkemään sisimmässään”.

Muiden symbolistien tavoin hän ei määritellyt taidetta ulkoisten tai esineellisten ominaisuuksien kautta vaan sen herättämän mielentilan kautta. Itselleni rakkain Simbergin teos on Haavoittunut enkeli. Teoksen vierelle oli sijoitettu tekstikatkelma taiteilijan sisarelleen Brendalle 4.10.1903 kirjoittamasta kir-



Hugo Simberg: Kevätilta jäänlähdön aikaan, 1897. Ateneumin taidemuseo. Kuva: Valtion taidemuseo, Kuvataiteen keskusarkisto / Pirje Mykkänen.

*”Symbolistit kuvasivat sisäisiä näkyjään ja uniaan, yhtä lailla painajaisia kauhukuvia kuin runollisia henkimaailman ilmestyksiä. Nämä henkilökohtaiset mielenmaisemat avasivat ovia tiedostamattomaan, näkyvän todellisuuden tuolle puolen.” (Ote näyttelyoppaasta.)*

jeestä: ”Tahtoisin nyt kertoa sinulle että minua ei reputettukaan tänä vuonna vaikka jury on ollut kauhean ankara. Näyttää melkein siltä kuin olisin saavuttanut jonkinlaisen ’grand succes’n’ niin toveripiirissä kuin jurynkin keskuudessa. **Gallen** on niin innostunut että minun on vaikea ottaa häntä vakavasti. Hänen ensimmäiset sanansa olivat mitä suurinta minun töitteni imartelua ja ihmeellistä kyllä hän on suunniltaan ihastunut suureen tauluun. Hän sanoi, että se tekee sellaisen vaikutelman kuin olisin seisonut suuren metsän keskellä pienessä tuvassa, jonka nurkkiin saakka puut kasvavat, ja maalannut muusta maailmasta välittämättä. Hänestä siinä on sellaista rauhaa ja sopusointua, jota ei ole missään muussa näyttelyn työssä – jopa **Edelfelt** sanoi minulle miellyttäviä asioita.”

Tämä teksti sai ymmärtämään, miten hankalaa on ollut tulkita kulloisenkin ajan mieltymyksiä ja tulkintoja ja miten epävarmaa tai hankalaa taideteosten syvällinen symbolistiikan ymmärrys laajassa mittapuussa on. Kukin taiteen-

ystävä menköön itseensä ja teroittakoon aistejaan tulkittessaan eri aikakausien teoksia omalta kohdaltaan.

## UNEN JA MIELIKUVIEN GAUGUIN

Toiseksi poiminnaksi näyttelystä valitsin ranskalaisen maalarin **Paul Gauguinin** (1848–1903), joka oli luopunut tuottoisasta pörssimeklararin ammatista vuonna 1883, voidakseen omistautua kokonaan maalaamiselle. Hänkin vapautti itsensä impressionismin viimeisistäkin rippeistä ja loi edellytykset maalauksille, joita uni ja muisti hallitsivat. ”Taide on abstraktio”, hän kirjoitti vuonna 1888 ja jatkoi: ”purista se irti luonnosta unelmoidessasi sen edessä ja ajattele enemmän syntyvää luomistyön tulosta kuin luontoa.”

Helsingin näyttelyn pääteokseksi oli valittu Gauguinin teos *Näky saarnan jälkeen*. Vaikka Gauguin epäilemättä olikin nähnyt bretagnelaisia kyläjuhlia – myös juhlan, johon liittyi painiotteluita, punaisia viirejä ja kokkotulia – ennen kuin hän maalasi Näyn saarnan jälkeen,

tämä maalaus on pohjimmiltaan kuva jostakin, mitä ei ole silmin nähty. Se on nähty mielikuvissa ja tulkittu visuaalisiin metaforin. Ensi silmäyksellä sen voidaan kuvitella ilmentävän myös ulkoistaja sisäistä kokemusta – pappia ja maalaisnaisia sekä näiden muistikuvaa saarnasta, jonka he ovat juuri kuulleet – mutta näky on kaksinkertainen: sekä bretagnettarien uskonnollinen näky että taiteilijan mielikuvanäky heistä ja sen uskon voimasta, joka on heidän liikkeellepaneva voimansa.

Gauguinin Tahitilla viettämän aikakauden ihastuttavan hilpeät ja värikylläiset maalaukset ovat usein ilmeisimmin symbolistisen kuvataiteen klassikoiksi muodostuneita ilmentymiä, joiden voi vain huokaillen ihastuksesta todeta saavuttaneen täyttymyksensä. Alunperin Gauguin muutti Tahitille, koska koki Pariisin olevan saastuneen ilman ja moraalisena rappion turmelema. Hän kaipasi ykseyttä luontoäidin helmassa ja poimi jokapäiväisen elantonsa suoraan luonnosta.

Taasen kerran voidaan todeta näyttelyn olleen loistava. Helmiläisten porukassa kulkiin, innostuneen oppaan johdolla, näyttelyavarsi mieliä. Opimme uusia tulkinnan tasoja, johon jokainen on aina oikeutettu omista lähtökohdistaan.

Sandi Österlund



## Hae Helmin kesälomalle!

Lomaa vietetään 14.–19.7.2013 Lautsian Lomakeskuksessa Hauholla.

Tuetun täysihoidtoloman omavastuu-hinta on 75,00 €. Hinta sisältää myös matkat. Lomalla on mukana Helmin oma lomaohjaaja Matti Korhonen.

Hakuaika ja lisätietoja lomasta 15.4.–15.5. Hakemusten liitteineen tulee olla Itä-Helsingin jäsentalolla ke 15.5. klo 14 mennessä.

Hakemuksia hakuohjeineen saa Marilta Itä-Helsingin jäsentalolta, os. Mäenlaskijantie 4, Länsi-Herttoniemi, puh. 040 541 0317.

Voit hakea lomalle ellet ole saanut lomatukeya vuosina 2012 tai 2013. Lomalaisten lopullisen valinnan tekee Hyvinvointilomat.

Kaikki hakemukset käsitellään luotamuksellisesti.

## Helmin 30-vuotisjuhlat

30-vuotiaista Helmiä juhlietaan iloisissa merkeissä ravintola Kaisaniemessä 13.6. Lisätietoa huhtikuun jäsenkirjeessä. Merkitse päivä jo kalenteriisi!

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



## Kirjapiiri 2.4. alkaen

Innostaako Eino Leino? Saako jokin Juicen laulu ihon kananlihalle? Haluaisitko kenties kirjoittaa itsekin ja saada rakentavaa palautetta?

Mikäli vastasit yhteen tai useampaan kohtaan miksipä ei, tule mukaan kirjapiiriin, joka starttaa tiistaina 2.4. klo. 14.00. Tarkoituksena on lukea ja kirjoittaa yhdessä. Löytää kenties ne puuttuvat lauseet, niin maailmankirjallisuudesta kuin omasta itsestäkin.

Vetäjänä toimii Jani Vihijärvi, epävirallinen kirjallisuuden puoliammattilainen.

Ilmoittautumiset Hannalle Pasilan jäsentalolle p. 050-405 4839 tai 09-8689 0726

## Omatoimiretket

Musiikkiteatteri Kapsäkki:

**Oot sä onnellinen?**

STOAssa 28.4. klo 16.00.

Omavastuu hinta 4 €.

Liput Marilta Itä-Helsingin jäsentalolta 8.4. alkaen.

Malmitalossa 29.5. klo 19.00

**Nat Newborn Big Time.**

Omavastuu hinta 6 €.

Liput Marilta Itä-Helsingin jäsentalolta 29.4. alkaen.



Kuva: Marja Suhonen

## Kevätristeily Tallinnaan perjantaina 17.5.

Lähtö Katajanokalta klo 11.30 Viking XPRS:llä. Tapaaminen Katajanokan terminaalissa ryhmälähtö-selvitystiskin 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 kotimatalle 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 19.3 Hannalle Pasilan jäsentalolle. Matkan omavastuu 25 € on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä.

## Jäsentalojen vakituiset

### MAANANTAI

- Marian kuvataideryhmä Itä-Helsingin jäsentalolla klo 12.30–14.
- Tuumatunti Pasilassa klo 12.30 alkaen. Yhteistä tuumailua ajan hengessä.
- Bingo Pasilassa klo 14–15 parillisilla viikoilla. Ohjaajana Irma.

### TIISTAI

- NONSTOP-ryhmä klo 9.30–11.00 Itä-Helsingin jäsentalolla. Nostetaan sykettä monipuolisesti liikkuen. Lisätiedot: Tuula 040 755 0607 tai Minna 0400 528 661.
- ATK-ohjaus klo 12.30 alkaen Itä-Helsingin jäsentalolla. Ohjaajana Pessi. Ilmoittautumiset Marille.
- 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, parillisilla viikoilla. Avoin ryhmä.

### KESKIVIikko

- Helmin Närhet Itä-Helsingin jäsentalolla klo 12.15–13.45.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 Itä-Helsingin jäsentalolla klo 15–17. Täynnä.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 Itä-Helsingin jäsentalolla klo 17.30–19.30. Ryhmä on tarkoitettu pidempään kirjoittaneille. Täynnä.

### TORSTAI

- Mielestä kuvaksi Itä-Helsingin jäsentalolla klo 12.30–14.30. Herättelemme mielikuvia musiikin, runon tai tarinan avulla, maalaamme tai piirrämme ne. Ohjaajana Marja.
- Levyraati Pasilassa klo 14–15. Suosittu raati kokoontuu Siskon kammarissa. Jo vuodesta 1991.

### PERJANTAI

- Käsiyökerho Itä-Helsingin jäsentalolla klo 9.30–11.15. Tehdään omia käsitöitä työtoiminnanohjaaja Tuula Aitto-ojan ohjauksessa.
- Sauna kuumana Pasilassa. Miehet 13–14 ja naiset 14–15.
- Perjantaikahvila Pasilassa 16–19.

## HELMI ry:n jäsentalot ja yhteystiedot

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

### PASILAN JÄSENTALO

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

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

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



### ITÄ-Helsingin JÄSENTALO

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

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

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

### PASILAN JÄSENTALO

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja  
p. 0400 327 649

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

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

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

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

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

### ITÄ-Helsingin JÄSENTALO

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

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

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

# 30 vuotta vertaisvoimaa!

# HELMI ry

## Tule mukaan Helmiin! Liity jäseneksi.

Meitä on jo 1200! Helmi vaikuttaa ja ajaa mielenterveysväen asiaa!

Jäsenenä voit

- osallistua harrastus- ja vertaistukiryhmiin,
- pääset mukaan retkille ja kursseille
- sekä kulttuurielämyksiin ja ryhmälomille.
- Voit syödä edullista lounasta jäsentaloilla.
- Voit käyttää tietokoneita jäsentaloilla.
- Jäsenenä pysyt ajan tasalla.
- Saat Helmi-lehden neljä kertaa vuodessa.

Lue lisää: [www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)  
tai soita (09) 8689 070.

## Haluan

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

Nimi: \_\_\_\_\_

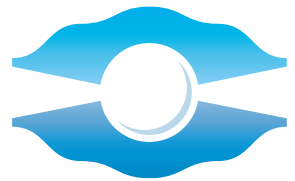
Osoite: \_\_\_\_\_

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](http://www.mielenterveyshelmi.fi)*

