

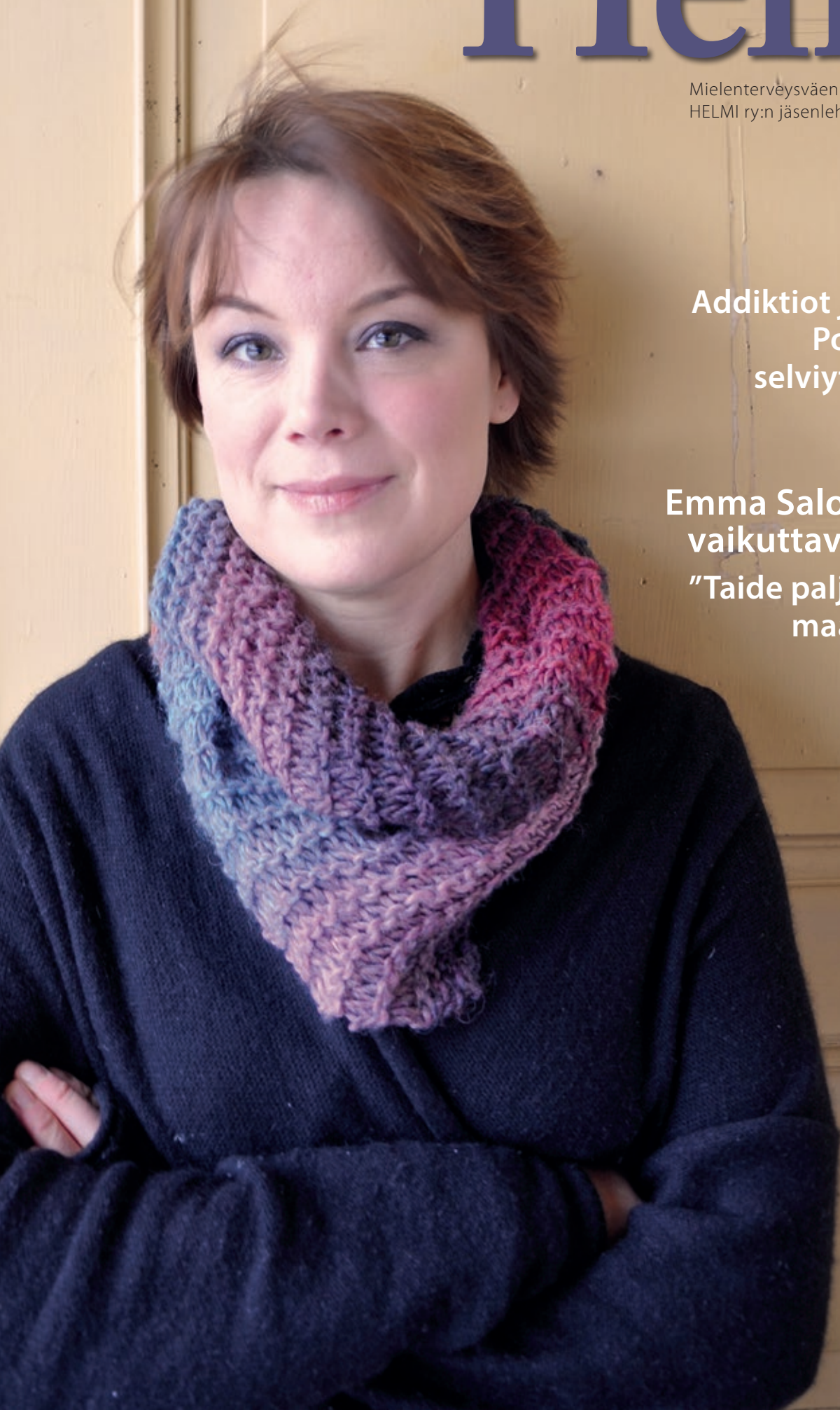
1/2014

Helmi

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti | 23. vuosikerta

**Nettiterapia
Addiktiot ja yhteiskunta
Poikkeuksellisia
selviytymistarinoita**

**Emma Salokoski kokosi
vaikuttavan näyttelyn
"Taide paljastaa sisäisen
maailman kartat"**



Hoidetaan ihmisiä, ei diagnooseja

ALKUVUODESTA UUTISOITIIN uudesta Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) mielenterveys- ja päihdepalvelumallista. Siinä hoidon lähtökohtana on huolehtia ja hoitaa ihmisiä diagnoosien sijaan. Hoitoon pääsee silloin kun tarvitsee – mihin vuorokauden aikaan tai missä kunnossa tahansa.

Eksote-mallin lähtökohtana on ajatus siitä, että ihminen itse tietää, milloin hän on avun ja hoidon tarpeessa eikä vastaanotolle pääsyä tarvitse odottaa päiviä, viikkoja tai jopa kuukausia. Kuulostaa melkein liian hienolta ollakseen totta!

Olen aina ihmetellyt, kuinka ihmiset yritetään asettaa tietynlaiseen muottiin. Tämä aiheuttaa monissa epävarmuutta ja huonomuutusta, sillä emmehän me kaikki millään mahdu samoihin raameihin – ja miksi pitäisikään!

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEHUOLLOSSA halutaan harmillisen usein vielä jakaa ihminen moneen osaan (jumiudutaan siihen, mikä hoito kuuluu millekin luukulle ja kenelle). On kestävä ajatus, että ihminen voi olla liian sairas yhteen paikkaan ja liian hyvässä kunnossa toiseen. Järjestelmämme mahtuu sellaisia väliinputoajia, jotka eivät kuulu kenenkään hoidettavaksi.

Kamalinta kaikessa on, että hoitoa tarvitsevan ihmisen pitäisi itse osata löytää oikea luukku tästä viidakosta. Tämä lienee haasteellista myös hoitohenkilökunnalle, joka joutuu siirtelemään ihmisiä paikasta toiseen ilman inhimillistä selitystä.

EKSOTE-MALLISSA on kyse ihmisen kokonaisuudesta. Lähtökohtana ei ole sairaus vaan ihminen. Kuulostaa siltä, että tämä voi johtaa aitoihin kohtaamisiin, joissa ihminen on keskiössä. Tässä mallissa ollaan valmiita myös muokkaamaan mielenterveyspalveluita tarpeen vaatiessa.

Jokaisella kuuluu olla oikeus ja mahdollisuus tulla kohdatuksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Jokainen hoitokontakti, joka kohtelee ihmistä (ja kohtaa ihmisen) huonosti, pitkittää ihmisen toipumista sekä pääsemistä oikeaan hoitoon ja näin ollen tulee aina myös kalliimmaksi yhteiskunnalle.

ON SUORANAISTA HENKISTÄ VÄKIVALTA nöyryyttää apua hakevaa ihmistä käskemällä hänet kotiin, jos hän ei ole sopivasti sairas – asetettavissa tietyn diagnoosin puitteisiin. On myös ihmisen kaltoin kohtelua ja aliarvioimista

väittää, että hän ei ole hoidon tarpeessa, jos hän itse kokee olevansa. Kyllä hoidon tarpeen pitäisi lähteä ihmisestä itsestään ja hänen kokemuksestaan, sillä jokaisella on oikeus voida hyvin.

En usko turhiin hoitohakeutumisiin. Toiselle voi riittää se pari käyntikertaa, joiden jälkeen elämä tuo eteen uusia, mistä ammentaa voimia ja energiaa. Olisi upeaa saada Eksote-malli leviämään myös muualle Suomeen, jotta ihmiset tulisivat kohdatuiksi diagnoosien takaa.

Saila Turkka



Kuva: Timo Turkka.

SISÄLLYS

- 6 **ÄÄNI KUNTOUTUJILLE**
Emma Salokosken kokoama taidenäyttely Kansallisteatterin Lavaklubilla 19.3. – 5. 4. 2014
- 10 **MIELEN HOITOA VERKKOAIKAKAUDELLA**
Potilaat päättäne äärellä – myönteinen mahdollisuus?
- 14 **ARNHILD LAUVENG**
Uskomaton voitto skitsofreniasta ja hoitojärjestelmästä
- 15 **KAARINA DAVIS**
Oman tiensä kulkija oravanpyörän tavoittamattomissa
- 16 **KIRJAT: HEIKKI AITOKOSKI**
Kuolemansyntien koordinaatit
- 17 **KIRJAT: JOEL HAAHTELA**
Psykiatri kirjoittaa sivullisuuden teemaa romaanin muotoon
- 18 **KUNTOUTUJASTA PROFESSORIKSI**
Peter Beresford tuo kokemusasantuntijuuden sosiaalipolitiikan tutkimukseen ja kehittämiseen
- 22 **HUOMENKELLOTYTTÖ JA ANNANSILMÄT**
Maria Vaaran ja Sarianna Vaaran teokset hahmottavat lapsuutta eri vuosituksilla
- 24 **ADDIKTIOYHTEISKUNTA**
Riippuvuuden tausta on laaja-alaisempi kuin on totuttu ymmärtämään
- 27 **LOTAN SARJIS**
Kuinka psykopaatteja tehdään
- 28 **HULLUUS FRAMILLA**
Heureka tulee hulluksi -näyttely 21.09.2014 asti tiedekeskus Heureka



VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	2
UUTISIA	5
SIELUN HELMIÄ	12
KULTTUURI	13
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	29

Helmi-lehti tehdään porukalla!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri pidetään ti 1.4. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoukset kevään aikana aina parillisten viikkojen tiistaisin samaan kellonaikaan.

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@mielenterveishelmi.fi.
Päätoimittaja: Arto Mansikkavuori | Taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)
23. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Jaana Martiskainen, jaana.martiskainen@tjm-systems.fi, p. 044 566 7195.
Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.
Kannen kuvassa Emma Salokoski, kuva Tanja Talaskivi. | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.
Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveishelmi.fi, p. (09) 8689 070.
Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



Kohtaamisia jotka auttavat eteenpäin

Tue ruohonjuuritason mielenterveystyötä

Suomen suurin yksittäinen mielenterveysyhdistys, HELMI ry on tehnyt käytännönläheistä työtä mielenterveysväen arjessa jo 30 vuotta. Helmin työ perustuu matalan kynnyksen toimintaan, vertaistukeen ja vaikeissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kohtaamiseen.

Lahjoitusvaroilla aktiivisuutta ja säpinää

Lahjoittamalla rahaa Helmille apusi menee yhdistyksen konkreettiseen työhön. Lahjoituksilla saadaan käynnistettyä esimerkiksi uusia vertaisryhmiä ja lisättyä harrastustoimintaa, yhteisöllisiä tapahtumia sekä kulttuurielämyksiä.

Lahjoita helposti tekstiviestillä

1 euro » viesti: 1E HELMI
5 euroa » viesti: 5E HELMI
10 euroa » viesti: 10E HELMI
20 euroa » viesti: 20E HELMI

Viestit numeroon 16588

Lahjoita tilisiirrolla!

Keräystili: FI25 1011 3000 2697 29

Viitenumero: 1300



30 vuotta
vertaisvoimaa
www.mielenterveysthelmi.fi



Mielenterveysjärjestöt tosissaan liikkeellä Lapinlahden sairaala mielen hyvinvoinnin ja taiteen keskuksiksi

Useat mielenterveysjärjestöt ovat syksyn ja talven aikana valmistelleet yhteistä aloitetta, jolla Lapinlahden sairaalan tyhjiillään olevia tiloja vuokrattaisiin järjestöjen ja kulttuuritoimijoiden käyttöön. Tavoitteena on luoda Lapinlahdesta kaikille kaupunkilaisille avoin taiteen ja mielen hyvinvoinnin kohtaamispaikka. Järjestöjen yhteenliittymä on käynyt neuvotteluja hyvässä hengessä Helsingin kaupungin kanssa, mutta päätöksiä asiassa ei ole vielä tehty.

Järjestöjen yhteenliittymä perustellee hanketta Helsingin erityispiirteillä. Helsingin valtteja ovat vehreys, ihmisläheisyys ja rikas kulttuuri. Nämä ovat kaikki asioita, joilla on vahva positiivinen vaikutus kaupunkilaisten mielen hyvinvointiin ja terveyteen.

"Lapinlahden entisestä sairaala-alueesta voisi kehittyä Helsingin omistama, maailmanlaajuisestikin mielenkiintoinen kotipesä uudenlaiselle yhteisöllisyyteen, osallisuuteen ja vertaistukeen sekä ihmisten voimaannuttamiseen ja luovaan toimintaan perustuvalla, innovatiiviselle mielenterveystyön ja taiteen yhteistyölle", kerrotaan aloitteen liittyvässä tiedotteessa.

MIELENTERVEYTTÄ KULTTUURISTA

Erilaiset taide- ja kulttuurialan toimijat voisivat toimia Lapinlahden upeassa kulttuuriympäristössä yhdessä mielenterveysjärjestöjen sekä palveluja tuottavien yritysten ja julkisten tahojen kanssa. Alueen uniikki puisto- ja ympäristö tarjoaa lisäksi valmiit puitteet viher- ja hyvinvoinnin elvyttävän voiman hyödyntämiseen.

"Kulttuuri luo ja tukee mielenterveystyötä. Lapinlahden sairaala kaikkien ihmisten hyvinvointikeskuksena tuottaisi mielenterveystyötä kulttuurista ja ainutlaatuisesta kaupunkimiljööstä käsin sekä kunnioittaisi kiinteistön perinteitä, alkuperäistä tarkoitusta ja kulttuurihistoriaa", sanoo Suomen Mielenterveysseuran kehitysjohtaja **Kristian Wahlbeck**.

TAVOITTEENA EPÄLUULOJEN HÄLVENTÄMINEN

Lapinlahdessa on aina kannettu huolta ja otettu vastuuta heikommista ja vähäosaisista. Aloitteen tekijät haluavat jatkaa sairaalan arvoja ja alkuperäistä tarkoitusta kunnioittaen avointa toimintaa myös heille, joiden ei ole niin helppo hakeutua tavallisten, kaupallisten toimintojen pariin. Näin monenlaiset kohtaamiset alueella vähentäisivät mielenterveyteen liittyvää leimaamista ja hälventäisivät epäluuloja.

Taiteesta terveyden edistämisen keinona on kiistatonta näyttöä ja sen avulla voidaan myös rakentaa yhteisöllisyyttä erilaisten ihmisryhmien välille.

"Vihdoinkin olisi mahdollista, että kaksi toisiaan selvästi hyödyttävää ryhmää kohtaisivat. Toiminta ja yhteiset mielenkiinnon kohteet ovat maaperää, jossa mielenterveyskuntoutuja ja kulttuurialan ammattilaisia ovat vertaisia," muotoilee Kukunori ry:n hallituksen jäsen, musiikkiterapeutti **Markus Raivio**.

MALLIA ONNISTUNEISTA HANKKEISTA

Avoimia kulttuuri- ja kohtaamispaikkoja on jo onnistuneesti toteutettu mm.

Suvilahdessa ja Lapinlahden naapurissa Kaapelitehtaalla. "Hyvinvointia kulttuurista" -tyyppinen keskus meiltä vielä puuttuu. Lapinlahti on palvellut helsinkiläisten mielenterveystyötä jo monen sukupolven ajan. Aloitteen tekijät haluavat siirtää tätä arvokasta perintöä uudistetussa paketissa tuleville kaupunkilaisille.

"Tuleva yhteistyö mielenterveyskuntoutujien kanssa tarjoaa myös kulttuurialan ammattilaisille mielenkiintoisia työllistymismahdollisuuksia ja kehitysnäkymiä avartaen heidän toiminta- ja työkenttäänsä. Taiteen merkityksellisyys tulee kouriintuntuvalla tavalla todeksi, kun se kohtaa ihmisen elämäntunnon keskellä hänen arkeaan", sanoo näyttelijä **Jussi Lehtonen**.

Lapinlahti-aloitteen järjestöyhteenliittymässä ovat mukana Suomen Mielenterveysseura, Mielenterveyden keskusliitto, Alvi, Kukunori (Kukunoriin kuuluu Alvin lisäksi 17 jäsenjärjestöä), Mielenterveysyhdistys HELMI, Sympati, Pro Lapinlahti ja Majakka.

Hanketta esitellään Lapinlahdessa 31.3.

Järjestöt esittelevät aloitettaan ja ideoitaan kaikille avoimessa tilaisuudessa 31.3. klo 18 Lapinlahden sairaalan auditoriossa. Tilaisuudessa kerrotaan suunnitelmista tarkemmin. Kulttuuripuolesta vastaa mm. laulaja Emma Salokoski. Tervetuloa!



Teksti Sanna Mattila • Kuvat Tanja Talaskivi

Viestejä sisäisestä maailmasta

Emma Salokoski on koonnut taidenäyttelyn Kansallisteatterin Lavaklubille yhteistyössä HELMI ry:n ja Kukunori ry:n kanssa.

Näyttelyn pyrkimyksenä on vähentää mielenterveysongelmiin kohdistuvia ennakolluuloja ja saada mielenterveyskuntoutujien oma sisäinen maailma näkyviin. Toipumisprosessissa tärkeimmiksi keinoiksi nousivat taide ja käsityöt.

Emma Salokoski tunnetaan ennen kaikkea muusikkona ja esiintyjänä. Emmalle musiikki on itseilmaisun väline mutta samalla myös työ, johon liittyy paljon suoritusvaatimuksia ja teknistä osaamista. Emma sanoo olevansa tyytyväinen, sillä hän on saanut esiintyä, ja sitä kautta kuulua ja näkyä. Kaikilla tätä mahdollisuutta ei ole. Tekijöille näyttely antaa mahdollisuuden tulla nähdyksi ja kuulluksi paljaana, vahvuuksineen ja heikkouksineen. Katsojalle voi olla vapauttavaa huomata, ettei mielen särkyminen olekaan niin vieras ja pelkästään negatiivinen asia.

MUSTAA, HARMAATA JA SATEENKAAREN VÄREJÄ

Viime syksynä Emma koki synkän vaiheen elämässään: – Ajattelin, että tässä ei ole mitään järkeä, että ihan sama, millään ei ole mitään merkitystä. Masennus oli todella tappavan latistava tila

ja rankka käydä läpi. Luulin todella, että tämä on nyt tässä.

Valo ja värit palasivat vähitellen elämään masentuneiden päiväosaston säännöllisissä arkirutiineissa vertaistuen, keskusteluiden ja toiminnallisten ryhmien kuten lempeän liikunnan, elämänhallinnan, rentoutumisen ja musiikkiterapian avulla. Tärkein apu löytyi kuitenkin taideterapiasta: maalaamisesta ja käsitöistä. Kaikki lähti konkreettisesti lapasesta, kun Emma tarttui hieman epäröiden puikkoihin ja alkoi neuloa muun ryhmän mukana. Vasta jälkepäin Emma huomasi muutoksen mielialassaan. Se oli jotain todella mystistä: – Aamupäivän synkkyys oli tiesään ja tilalla oli mielettömän helpottunut ja valoisa olo, Emma muistelee.

– Sillä käsityön tekemisellä, kutomisella, värikkäällä langalla ja sen hoitavilla sävyillä on oikeasti aika vahva vaikutus. Käsitöiden tekemisellä on tutkitusti monia hyötyjä, kuten aivojen mielihyvakeskusta stimuloiva vaikutus, lisääntynyt elämänhallinta sekä stressinsietokyky. Lisäksi käsillä tekeminen on hyvin konkreettista ja palkitsevaa ja siksi käsityöt ovatkin olleet jo

pitkään osana suomalaista mielenterveysystyötä ja -kuntoutusta.

Emma on kiitollinen saatuaan kosketuksen muiden potilaiden elämään.

– Minulle on ollut erittäin suuri lahja, että olen saanut olla mukana näiden ihmisten kanssa, joita ehkä muuten en olisi koskaan tavannut. Päiväosastolla huomasin, miten paljon pahemmista lähtökohdista ja hirveämmistä asioista ihmiset joutuivat pääsemään yli ja mikä oli heidän tapansa ilmaista itseään. Monet olivat pahasti syrjäytyneitä, työttömiä, ja vailla läheisiä ja kokeneet kauheita asioita, kuten väkivaltaa ja hyväksikäyttöä, Emma kertoo.

Kommunikaatiota saattoi olla vaikea tulkita, se puuttui täysin tai oli provokatiivista ja aggressiivista. Piirtäminen ja maalaus toi esiin sen tuskan, mistä ei voi puhua. Vaikeita tunteita voi analysoida ja kohdata puhumalla ammattiauttajan kanssa, mutta kaikkea ei saa ratkottua sanojen avulla.

– Psykoanalyysi on ollut mielenkiintoista ja olen saanut siitä tosi paljon itse-reflektiota, mutta masennusta se ei parantanut. Emma uskoo prosessiin, jossa jokaisella vaiheella on oma tehtävänsä.



VARJOISTA VALOON

Vaikka mielenterveysongelmat ovat varsin yleisiä suomalaisten keskuudessa, niihin liittyy vielä paljon häpeää, syyllisyyttä ja ennakkoluuloja. Yritys ymmärtää on hyvä, mutta suurin osa masentuneista kokee hyväinkin tarkoittavat eleet usein syyllistämisenä.

– Jos jonkin neuvon voi antaa, miten puhua masentuneelle, niin se olisi: “älä neuvo!” Tärkeintä on toivo, läsnäolo ja kuuntelu.

Emman tavoitteena onkin lisätä tietoa mielenterveysongelmista sekä poistaa pelkoja ja madaltaa kynnystä koh-

data vaikeita tunteita – sekä itsessä että toisessa ihmisessä.

– Sitä saattaa huomata, että tuohan voisin olla minä tai kuka tahansa meistä. Meissä kaikissa on valoisa ja varjoisa puolemme ja näyttelyn töissä nämä molemmat puolet, voimauttava mutta myöskin vaikeiden tunteiden puoli, saavat tulla esiin, Emma toteaa.

Tavoitteena on tuoda mielenterveysongelmat päivänvaloon normaalisti arkipäivän asiaksi, jota moni käy läpi ja joka on osa elämää sekä herättää pohtimaan, miten siihen voisi suhtautua.

Jos jonkin neuvon voi antaa, miten puhua masentuneelle, niin se olisi: “älä neuvo!”



Maalaus: Sanna: Blue.

EMMA SALOKOSKI

- Syntynyt 1976 Helsingissä, asuu pääkaupunkiseudulla miehensä ja poikansa kanssa.
- Laulaja, laulunopettaja, sanoittaja ja säveltäjä.
- Laulanut mm. yhtyeissä Emma Salokoski Ensemble, Quintessence, Don Johnson Big Band ja Ilmiliekki Quartet. Työstää tällä hetkellä uutta albumia, jonka arvellaan ilmestyvän syksyllä 2014.

Jos uskaltaa kohdata sen mitä masennuksen takana on – usein surua ja vihaa – voivat ne olla parantavia kun ne käy läpi.

– Ihmisten on todella vaikea ottaa vastaan ja käsitellä vaikeita tunteita, kuten vihaa, surua ja epämääräistä pahaa oloa, joita mielenterveysongelmiin usein liittyy. Vallalla tuntuu olevan edelleen voimakas vaikenemisen kulttuuri.

– Kyllä se harmittaa, että ihmiset on niin lukossa näiden asioiden kanssa. Jos uskaltaa kohdata sen mitä masennuksen takana on – usein surua ja vihaa – voivat ne olla parantavia kun ne käy läpi.

Jossain vaiheessa pimeästä alkaa kaivata ulospääsyä. Huumori on tosi iso osa sitä, miten jaksaa käsitellä ikäviäkin asioita.

– Otin itseni kauhean vakavasti monta vuotta. Yksi iso juttu oli se, kun sain lapsen. Sitä kautta löysin itsestäni jälleen huumorin, leikkimielisyyden, hölmöilyn ja sen lapsuudessa nujerretun pellen. Joukossa on helpompaa nauraa ja vitsailla olevansa ”hullu”. Vanha klisee itselleen nauramisen taidosta pätee tässäkin.

– Koomikoissa ja komediassa viehättää kyky nauraa itselle ja mokata, sillä se alentaa myös muiden kynnystä.

Mitä Emma mahtaa ajatella positiivisesta ajattelusta nyt? – Tällä hetkellä uskon siihen, mutta se on tullut eri kautta, sisältäpäin. Kutsun sitä armoksi.

Näyttely

TAITEKOHTIA

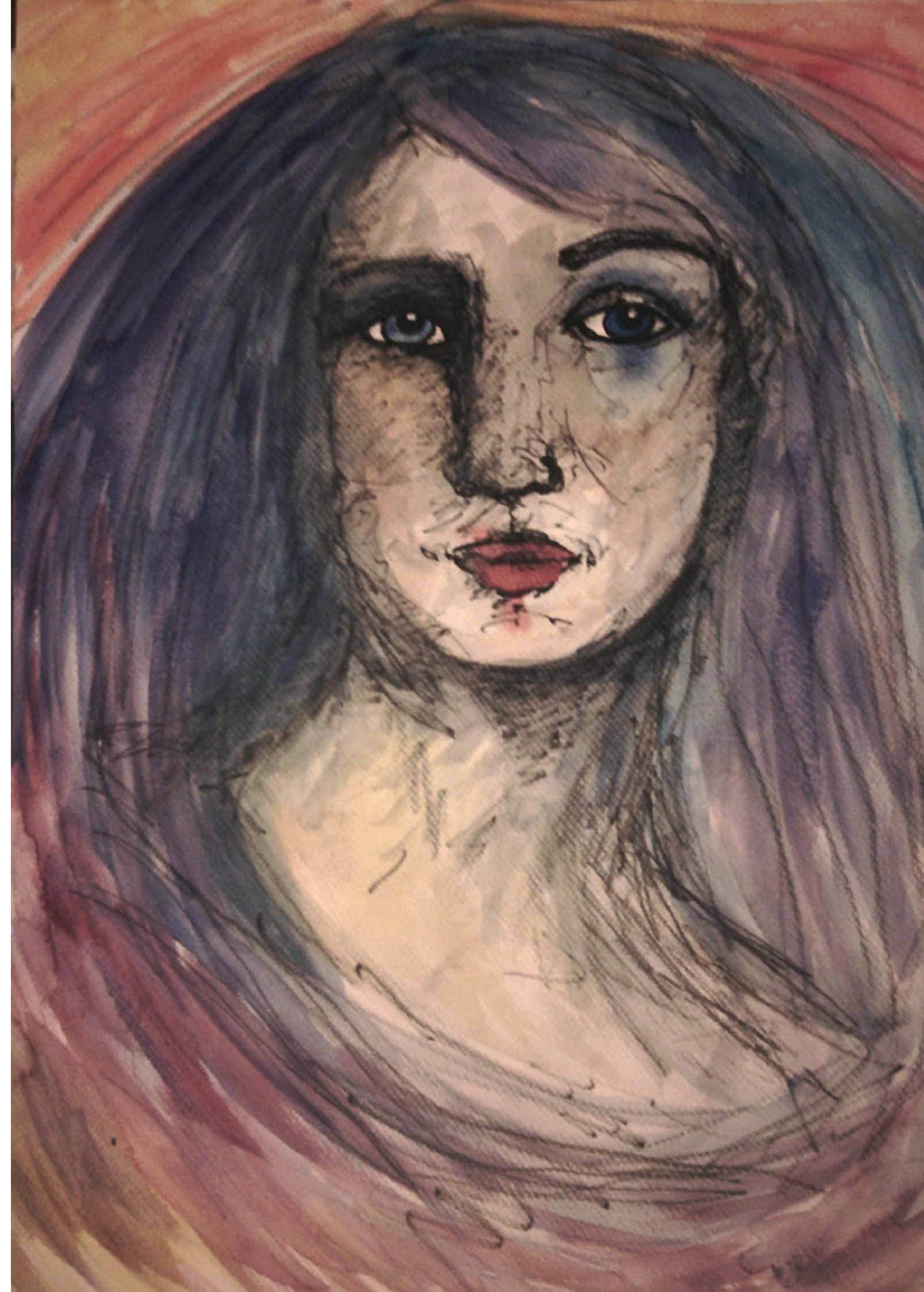
– Viestejä sisäisestä maailmasta
Kansallisteatterin Lavaklubilla

19.3. – 5.4.2014

HELMI ry ja Kukunori ry
LAVAKLUBI ON AVOINNA

TI, KE, TO 17.00 – 24.00

PE, LA 17.00 – 02.00



Itsehoitoa ja terapiaa netissä

Terapiasivustot tarjoavat tietoa ja apua kriiseistä ja vaikeista elämäntilanteista selviämiseen.

Vuonna 2011 ilmestyneessä *Irti häpeäleimasta* -teoksessa arvioitiin kriittisesti mielenterveyspalvelujen toimivuutta asiakkaiden toipumisen ja kuntoutuksen kannalta. Kaksi lääkäriä, yksi psykologi ja yksi kokemusasiantuntija olivat sitä mieltä, että palvelujärjestelmästä voi nykyisellään olla asiakkaille enemmän haittaa kuin hyötyä. Nyt näyttää siltä, että ammatti-ihmisetkin tukevat ihmisten omaa ja heidän läheistensä omaehtoista toimintaa mielenterveystyössä.

Jo vuonna 1997 Ratkes ry ennusti, että hoitojärjestelmä luo enemmän masennusta kuin parantaa. Tilastot tukevat tätä käsitystä. Mielenterveysammattilaisten määrän kasvusta huolimatta mielenterveysongelmat yleistyvät ja viime vuosikymmenellä mielenterveysystistä eläköityvien määrä kasvoi vuosi vuodelta. Ns. Kuopion koulukunnan terveys sosiologien kirja *Medikalisaatio – aikamme sairaus* (1999) herätti kansainvälistäkin huomiota medikalisaatio- ja ammattikuntakriittikillään. *Irti häpeäleimasta* -kirjan avausluvun kirjoittaja, kokemusasiantuntija **Kirsi Rekola** esitelmöi Tampereen kaupunginvaltuustossa syksyllä 2012: ”Juuri tämä asia – siis se, että hyvät ammattilaiset laitetaan tekemään huonoa työtä ja pyritään oikeastaan tuhoamaan heiltä ammatillinen selkäranka – on rapauttanut minun uskoani suomalaiseen psykiatrieseen hoitojärjestelmään enemmän kuin mikään muu, paljon enemmän kuin omat kaikkein painajaismaisimmatkaan hoitokokemukseni. Luottamukseni siihen, että ihmisiä edes haluttaisiin auttaa, että avun tarpeessa olevia ihmisiä pidettäisiin auttamisen arvoisena, on horjunut.”

OMA APU PARAS APU?

Rinnan oppimisteoreettisen ja kognitiivisen koulukunnan kasvun kanssa markkinoille alkoi 1980-luvulla tulla mielenterveyden ja elämäntilanteiden oma-apu-oppaita (self-help books). Suomessa niiden kulta-aika oli 1990-luvulla. Muun muassa **Jari Sarasvuon** *Sisäinen sankari* (1996) ja *Sisäinen tuli* (1997) painottivat yksilön vastuuta omasta ja läheistensä psyykkisestä terveydestä. Kai-

Nyt näyttää siltä, että ammatti-ihmisetkin tukevat ihmisten omaa ja heidän läheistensä omaehtoista toimintaa mielenterveystyössä.

kesta huolimatta viime vuosikymmen oli ainakin Euroopassa medikalisaation voittokulkua. Tänä päivänä taas aidosti potilaista ja heidän omaisistaan lähtevä toiminta mielenterveystyössä näyttää saavan kannustusta ammattilaistenkin taholta.

Vai onko sittenkin tarkoitus, että tiedon lisääntyessä mielenterveyshäiriöt voidaan tulevaisuudessa rinnastaa itse aiheutettuihin sairauksiin? Esimerkkinä uudesta suuntauksesta voidaan tarkastella kahta mielenterveyden nettipalvelua.

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURAN VAHVISTAMO

Vahvistamo-sivuston ilmoitetaan sisältävän kattavasti tietoa vaikeista elämäntilanteista, kriiseistä ja niistä selviämisestä. Sivuston avulla voi esimerkiksi tunnustaa omia selviytymiskeinojaan, tai pohtia, mikä auttaisi yksinäisyyteen. Se voi olla myös kätevä apuväline asiakastyöhön ja vapaaehtoistoimintaan.

Erikoispsykologi **Maarit Lassander** kertoo käyttäjäpaneelissa, että Vahvistamo on tarkoitettu ensisijaisesti ennalta ehkäisevään mielenterveystyöhön ja että se sisältää itsehoitoon tarkoitettua erillisen Oiva-hyvinvointiohjelman. Muita Suomen Mielenterveysseuran ylläpitämiä sivustoja ovat e-mielenterveys.fi ja Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry.

TUNNE- JA TIETOISUUSTAITOJA

Avattuaan Vahvistamo.fi-sivuston palvelunkäyttäjät voi valita yläpalkista seitsemästä teemasta, jotka ovat: *Voi hyvin, Tunne itsesi, Tunnetaidot, Ihmissuhteet, Elämänvaiheet, Blogit ja tarinat* sekä *Linkit eri ikäisille*. Teemoissa on välttämättä päällekkäisyyttä. Ehkä omaperäisin ja pisimmälle kehitetty on tun-

netaidot-teema, jossa käsitellään peräti 37 tunnetta. Huomattavaa edistystä siis seuran tunnetuimman tuotteen, Depressiokoulun, pelkistettyyn mielialamittariin verrattuna.

Voi hyvin -osiosta aukeaa luku *Mindfulness – tietoisuustaidot*, joka on tämän sivuston keskeistä antia. Toisaalla sivustossa annetaan vielä ohjeita stressin välttämiseksi. Lähestymistapa vastaa hyvin nykyisin suosittua alttius-stressi-teoriaa, jonka mukaan mielenterveyden häiriöt syntyvät henkilökohtaisen alttiuden ja tilannekohtaisen stressin yhteisvaikutuksesta.

Vielä syksyllä 2013 *Blogit ja tarinat* -osiossa saattoi lukea asiantuntijoiden, mm. **Jyrki Korkeilan** ja **Pirkko Lahden** ajatuksia. Nykymuodossaan se tutustuttaa käyttäjät lähinnä 30 ja risat -sukupolven edustajiin, joista useille on yhteistä *Hidasta elämää* -ajattelutapa. Erillisen linkin kautta käyttäjä voi ottaa yhteyttä myös Mielenterveysseuran psykologiin.

HUS MIELENTERVEYSTALO

Mielenterveystalo on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin sähköisen mielenterveystyön projektin johtajan **Jan-Henry Stenbergin** mukaan psyykkistä hyvinvointia edistävä nettipalveluiden kokoelma, joka kokoaa kansalaisten saataville tietoa ja välineitä hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Nuorten ja aikuisten mielenterveystalot tarjoavat tietoa psyykkisistä vaikeuksista ja mielenterveyspalveluista. Ne sisältävät myös itsehoitomenetelmiä.

NETTITERAPIAT

Mielenterveystalon nettiterapiat ovat selaimessa toimivia matalan kynnyksen terapiaohjelmia, joihin pääsee lääkärin läheteellä. Kullakin käyttäjällä on oma nettiterapeutti-psykologi, joka seuraa ja kannustaa terapiassa edistymistä ja vastaa kysymyksiin. Nettiterapiassa voit edetä missä vain ja milloin vain internet-yhteyden päässä.

HUS:n nettiterapiat pohjautuvat kognitiiviseen viittekehukseen, ja lisäksi on pyritty hyödyntämään psykoterapioita koskevaa yleistä tietoa. Masennuksen



Kuva: Mariella Järvisalo

nettiterapia on tarkoitettu lievistä tai keskivaikeasta masennuksesta kärsiville. Ohjelmassa käydään läpi seitsemän vaihetta nettiterapeuttin tuella. Paniikkihäiriön nettiterapiassa on kymmenen vaihetta ja se on tarkoitettu suoritettavaksi noin kahdessa kuukaudessa. Ohjelma soveltuu lievistä tai keskivaikeasta paniikkihäiriöstä kärsiville.

Saatavilla on myös Duodecimin kustantamat painetut *Irti masennuksesta* ja *Irti paniikista* -itsehoito-oppaat. Kirjat perustuvat nettiterapiaohjelmiin.

ITSEHOITO

Aikuisten mielenterveystalon *Itsehoito* -osio jakautuu neljään teemaan, jotka on otsikoitu *Työkaluja mielen hyvinvointiin*, *Irti ahminnasta*, *Selma – oma-apu-ohjelma traumaattisiin kriiseihin* ja *Juo-*

misen hallinta. Kahdeksanviikkoinen Selma-ohjelma on yhteinen Vahvistamon kanssa. *Juomisen hallinta* -teeman mukaanotto perustuu Kansalliseen päihde- ja mielenterveysuunnitelmaan 2009–2015. Vahvistamossa vastaavaa osiota ei ole.

Nähtäväksi jää, miten uudet mielenterveyden nettipalvelut otetaan vastaan. Onhan vanha vitsi, että kun epävarma ihminen alkaa lukea lääkärikirjoja, hän löytää itsestään aina uusia sairauksia. Tätä uusissa nettipalveluissa on selvästi pyritty välttämään, esimerkiksi siten, että termiä 'sairaus' ei juurikaan käytetä. Oikein käytettynä esimerkiksi Vahvistamon itsetuntemusopastus on useimmille käyttäjille aivan paikallaan, samoin persoonallisuutta ja identiteettiä käsittelevät luvut.

Kaikesta huolimatta voisi muistaa Jari Sarasvuon *Sisäisessä tulevassa* kirjoittamat sanat: ”Moni itseään kehittävä ihminen pettyy jatkuvasti siihen, että mikään määrä kirjoja, kursseja, kuntoilua ja oikeaa uskoa ei sittenkään poista ahdistusta, depressiota tai vihaa elämästä. Ei ole tarkoituskaan. Ahdistus, depressio ja viha ovat pelon eri ilmaisuja, joiden taustalla on evoluution muovaama eloonjäämisvietti. Ilman näitä tunteita ihminen ei ehkä olisi olemassa tai jos olisi, me söisimme yhä toukkia lahonneiden puunrunkojen alta.”

Juhani Weijola

Kirjoittaja on vapaa suomentaja ja toimittaja, joka on tutkinut suomalaista psykokulttuuria ja sen järjestökenttää.

PYHÄ PELKO

ja kunnioitus elämän Voiman edessä. Sairaus salakavala mieli ovela. Jännitys ja paineet aina tuulta päin, myrskyt hurmaavat. Haaveillen kipupisteiden ja biorytmien viemänä, levitaatio leijuen niin totisesti tosi. rakkauden uhkakuvat myös. Vakavampaa pyöritystä ja pyörrytystä pohjilla kaivonporaajien ja kaivonkatsojien lähteensilmässä pahainen Näkki.

Satu Kristiina

KUKINTO

anna anteeksi sinulla oli perhosen siivet valesilmät kadehdittu väri

niitä minun haavini kauan jahtasi monesti haukkasi ilmaa

en olisi sinua hennonut lävistää vaikka naulani oli hopeaa en kauneintakaan kuolemaa soisi sinulle

anna anteeksi sinulla oli raskas mieli vaikka kevyesti lensit

ja kun viimein sain kiinni minun käteni särki siipesi

kaikki mitä minulle jäi oli siitepölyä sormiin:

muisto kukinnosta lyhyestä, kiihkeästä.

Roosa Tiensuu

SE MITÄ PITELEN

niin minä pelkään avata käden nyrkistä jonkun toisen tarttua

kevät viiltää puhtaalla kauneudellaan lintujen haikealla sirkutuksella

ja minä pelkään jo että valo menee pois ennen kuin ehtii sisääni

kevät tanssii peuranvasan sorkilla hentona, väräjäväni

ja niin täynnä ihmetystä!

mistä tämä elämä tuli? mistä minulle annettiin tällainen ihme?

ja minä pelkään yhä etten koskaan anna musiikin temmata mukaansa

jonkun tarttua käteeni viedä villiin pyörteeseen ottaa sisäänsä

niin minä pelkään avata käden nyrkistä näyttää sen mitä pitelen

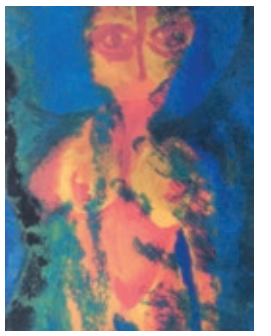
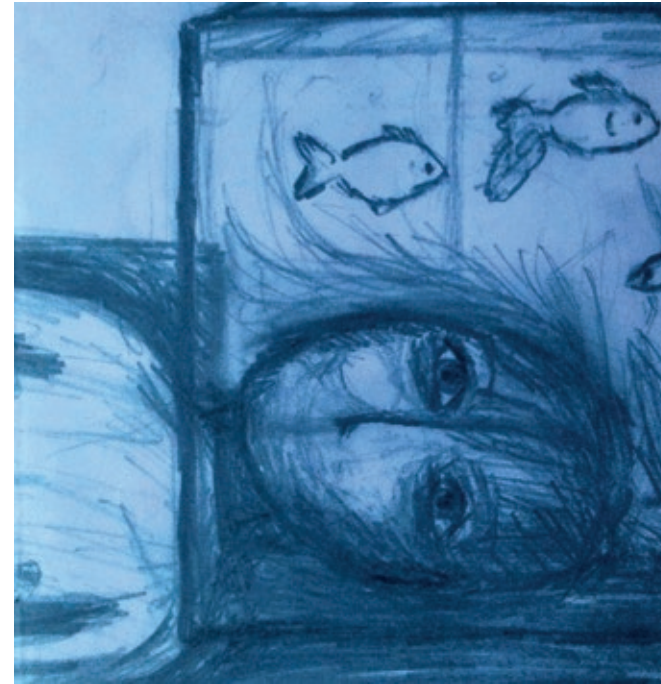
minulle kalleimman.

Roosa Tiensuu

Marika Hyvärinen & Tuuli Nurmi

We DID it

(mieli)kuvia dissosiaation reunamilta



Taidenäyttely Herttoniemen Helmi-talolla 10.4.- 5.5.2014

(Mäenlaskijantie 4, avoinna arkisin klo 9 – 15)

HELMI ry:n mahdollistamassa taidenäyttelyssä nähdään maalauksia, veistoksia ja sarjakuvia, joiden yhdistäviä teemoja ovat masennus ja dissosiativinen identiteettihäiriö (DID) syineen ja seurauksineen.

- **Avajaiset** ja avoin keskustelutilaisuus torstaina 10.4. klo 18.
- **Suuri Häpeältä** – hengellisyys ja hyväksikäyttö tiistaina 15.4. klo 18.

Vapaa pääsy, Tervetuloa!

Elokuvat: Ei kiitos



Anu Sinisalo ja Kai Vaine, kuva: Oskari Sippola.

Elokuvan *Ei kiitos* päähenkilö on nelikymppinen Heli, jota näyttelee kaunis, luonteva ja uskottava **Anu Sinisalo**. Heli on naimisissa Matin kanssa (**Ville Virtanen**). Sinisalolla on omaa iän tuomaa viisautta, jonka tästä elokuvasta hyvin näkee. Myös Ville Virtanen tekee hyvän roolin ja menee iholle hänkin. *Voice over*

eli kertojan ääni taustalla toimii hyvin. Kaikissa elokuvissa kun se ei välttämättä toimi.

Elokuvan asetelma on kiinnostava. Heli kyllä rakastaa aviomiestään, mutta ei tunne saavansa tarpeeksi seksiä. Hän pohtiikin, että onko hän liiankin innokas ja sitäkin, että onko hän läheisriip-

puvainen. Mutta kaikki muuttuu, kun kuvaan astuu nuori Jarno ja se on Helin menoa. Heli selittelee itselleen tekonsa oikeutusta, että näin hän tavallaan pelastaa avioliittonsa. **Kai Vaine** on tämä Jarno ja häntä onkin luonnehdittu uudeksi seksisymboliksi.

Helikin pohtii, nuoren Jarnon myötä, että onko hän ruma ja rupsahtanut. Nuoruuttahan niin ihannoidaan tässä ajassa. Helin äiti (**Eija Nousiainen**) lohduttaa tytärtään ja toteaa tälle, että ”kyllä joku niistä miehistä on se viimeinen”.

Ohjaaja **Samuli Valkama** on tarttunut hyvään aiheeseen, **Anna-Leena Härkösen** samannimiseen romaaniin. Kirjassa kuvataan naisen seksuaalisuutta ja keski-ikää sekä sitä, kun mies ei halua. Tämä draamakomedia toimii hyvin, on tässä ajassa ja loppukin on mukavan yllättävä.

Tanja Talaskivi

Ei kiitos. Ohjaus: Samuli Valkama. Rooleissa Anu Sinisalo, Ville Virtanen, Kai Vaine. Suomi 2014.

Tervemenoa, talvi!

Arnhild Lauveng, Huomenna olin aina leijona. Therapie-säätiö. Bookwell Oy, Jyväskylä 2012.

LAMPAASTA LEIJONAKSI – melkein mahdottomasta mahdolliseksi

Riku-kissa arveli edellisessä Helmi-lehdessä, että kissofrenia-jutuille olisi tulossa jatkoa vastaisuudessa. Niinpä panimme **Ketolan Annin** kanssa tuumasta toimeen kahden kirjan verran: *Huomellotyttö* ja *Huomenna olin aina leijona*.

”Aiemmin elin elämäni lampaana. Paimenet kokosivat meidät osastolta marssimaan yhtenä laumana ulos ja paimenkoirien tavoin he haukkuivat äreästi, jos joku epäröi ovelta. Joskus määkäisin hiljaa, mutta kukaan ei koskaan kysynyt syytä. Kun kerran on jo hullu, saa rauhassa määkyä. Kukaan ei halunnut nähdä lammaslauassa yksilöitä. Aiemmin elin elämäni lampaana vaikka kaikki minussa halusi kiittää yli savannien. Sallin heidän ajaa minut niityltä navetan karsinaan. He sanoivat, että se oli parasta lampaalle. Minä tiesin, että se oli väärin. Minä tiesin, ettei se kestäisi ikuisesti. Sillä aiemmin elin elämäni lampaana. Mutta huomenna olin aina leijona.”

Suunnilleen näin aloittaa norjalainen, nuorena skitsofreniaan sairastunut **Arnhild Lauveng** (s. 1972) omaelämäkerrallisen kirjansa *Huomenna olin aina leijona*. Upea nimi kirjalle, joka näyttää millaista on elää rankaisuja ja määräyksiä antavan Kapteenin hirmuvallan alla ja miten on mahdollista voittaa niin elämänpituisena pidetty sairaus kuin myös terveydenhoitojärjestelmä, jonka armoilla mielenterveyspotilaat ovat.

Arnhildin kymmenkunta vuotta kestänyt hoito sisälsi paljon pakkoa, monen viikon eristysjaksoja ja pakkolääkitystä. Skitsofreniadiagnoosia pidettiin selityksenä eikä oireita siksi kuunneltu. Todettiin vain, ettei siitä voi parantua ja että parasta on opetella elämään oireiden kanssa.

Kroonisena skitsofreenikkona Arnhild päätyi lopulta vanhusten palvelutaloon, mistä sattuma ja sairauden voittamisunelmasta kiinni pitäminen hänet pelastivat. Nyt hän on terve ja valmistunut psykologiksi, joka tunnetaan ponnistuksistaan mielenterveyspotilaiden avoimemman kohtaamisen puolesta. Arnhild toistaa kirjassaan ajatusta, että oireet ovat oireita jostakin, ja se jostakin on usein elämä. Oireet ovat hänestä mielen rakkaisuja tilanteissa, jossa kipua on sietämätön.

”VAIN HÄKISSÄ OLEVAT LINTU KAIPAAVAT, VAPAANA OLEVAT LENTÄVÄT TIEHENSÄ”

Näin oli Arnhild suljetulla osastolla kirjoittanut seinällä olevaan piirustukseensa. Jokunen helmiäkin löytyi hoitohenkilökunnan joukosta kuten eräs sydämellään näkevä hoitaja, joka aloitti jokaisen iltavuoronsa asettumalla kes-

kelle päiväsalin lattiaa. Hän kumartui eteenpäin ylävartalo vaakasuorana, toinen jalka ojennettuna taaksepäin. Tässä asennossa hän teki käsivarsillaan muutamia räpyttäviä liikkeitä. Kun häneltä kysyttiin miksi hän toimi näin, hän vastasi joka kerta: ”Minä vain vähän lennän Arnhildin puolesta, koska hän kaippaa lentämistä.” Tämä teko vaati hoitajalta noin minuutin, mutta sinä aikana hän kykeni viestittämään Arnhildille ymmärtävänsä häkissä olemisen ahdistavuuden ja hyväksyvänsä Arnhildin unelman vapaana lentämisestä.

Tämän kirjan soisin jokaisen mielen-terveysalalla työskentelevän lukevan.

Teksti ja kuvitus: Evi Riitta Excell



Kaarina Davis: Toisinnäkijän päiväkirja. Omakustanne, 2013.

Tuntemattoman naisen aaria Kaarinalle

”Ei see enä puust putto ko maassa makka”, olisi tuntematon nainen voinut sanoa eduskuntatalon rappusilla vuonna 2007, jolloin käytiin Tehyn työtaistelua. Jo muutamaa vuotta aiemmin tämä työkyvyttömyyseläkkeelle linkoutunut nainen reagoi rajusti Tehyn työtaisteluun. Hän oli uupunut riittämättömyyden tunteen taakan alla eikä kyennyt vastaamaan hoidettaviensa tarpeisiin niin kuin olisi halunnut. Luuli, että vika oli hänessä itsessään. Venyi ja venyi kunnes napsahti poikki.

Vuonna 2007 ilmestyi myös **Kaarina Davisin** ensimmäinen kirja *Rankka kutsumus – sairaanhoitajan päiväkirja*. ”Davis ei ol mikkä tavis”, sanoisi tuntematon nainen kenties nuoremasta kollegastaan, tämä kun pani pelin ajoissa poikki huomattuaan uupumusoireita itsessään ja suuntautui uusille luonnonläheisimmille urille sekä opasti kohtalotovereitaan samaan toisella kirjallaan *Irti oravanpyörästä*. Kirjan vinkeistä voi ottaa vaarin itse kukin ken tahtoo elää pienillä menoilla rikkaasta elämästä.

Kaarinan kolmas kirja *Toisinnäkijän päiväkirja* kuvaa millaisena elämä näyttää oravanpyörän ulkopuolella, mutta aluksi hän valottaa varhaisista elämänhistoriaansa. Hengittävää tekstiä vailla selittelyjä ja ruikutteluja vaikka elämä lienee ollut kovaa alkoholisoituneen äidin ja dementoituneen isoäidin kanssa. Tälle nuorelle teini-ikäiselle vastuunkantajalle lankeaa hoidettavaksi parit hautajaisetkin, joiden jälkeen hän on sukunsa ainoa edustaja Suomessa ja ajautuu opiskelemaan hoitoalalle.

Leijonan mielellä hänkin kantoi unelmaansa, irrottautui tappohtaisesta sairaanhoitajan työstä ja laskeutui vanhalle sukutilalle yksinkertaiseen mutta rikkaaseen luon-

toyhteyteen. *Toisinnäkijän päiväkirja* kuvaa hyvin henkilökohtaisella tavalla tämän intohimoisen luonnonystävän arkea sekä kamppailua alkuperäisen luonnon suojelemiseksi byrokratiaa ja piittaamatonta hävitystä vastaan. Kirja avaa lintujen ja metsän eläinten elämästä sellaisia puolia, joita ei ole opittu koulun biologiainnilla vaan elävässä vuorovaikutuksessa luonnon kanssa.

Kaarina itse pitää kolmatta kirjaa itselleen rakkaimpana. Se on omakus-

tanne, jonka hän on saanut rakentaa luomallaan tavalla. Toisinnäkemistä tarvitaan, siksi jokaisen pitäisi tämä kirja lukea. Yhden kappaleen Kaarina on lahjoittanut Helmi-talolle.

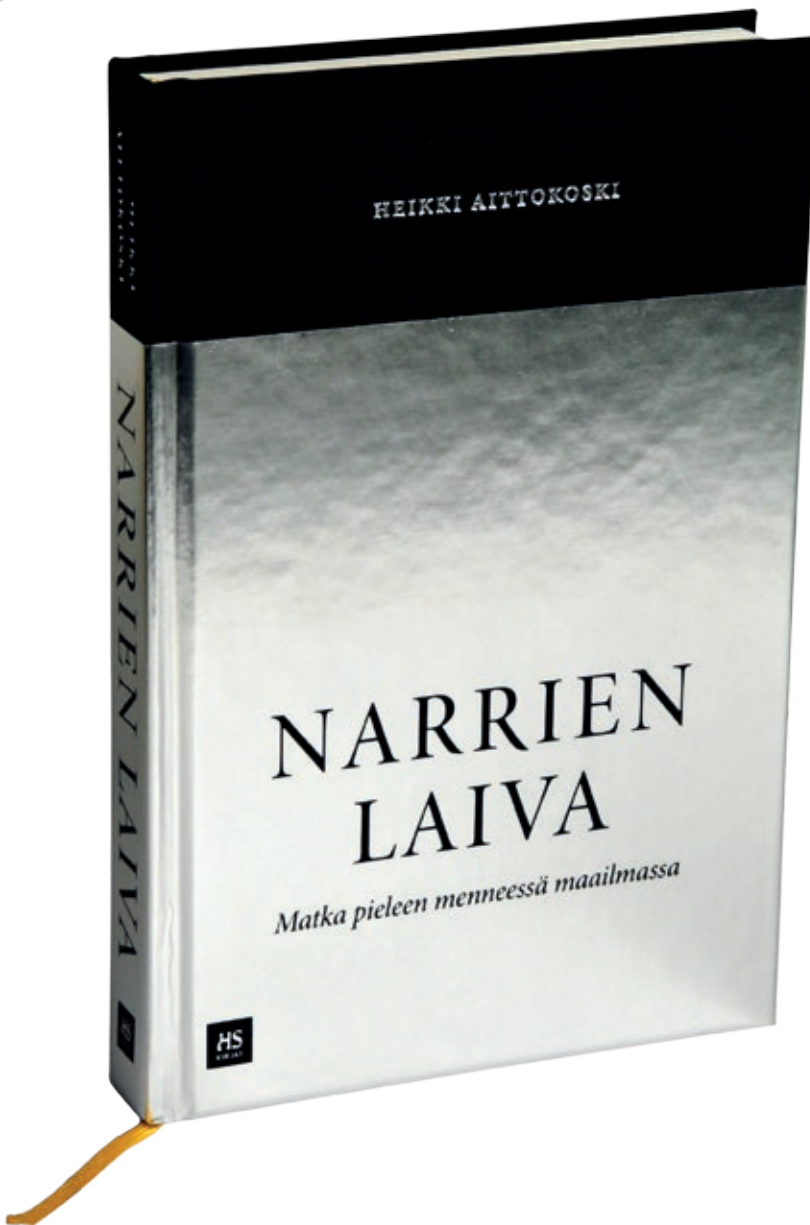
Teksti ja kuvat kirjoista: Evi Riitta Excell

Lue lisää Kaarinasta www.kaarinadavis.com ja tilaa kirja.



Otos tuntemattoman naisen leikekirjasta, johon on liimattu Hesarin kuukausiliitteestä saksittu kuva ja sen viereen työtaistelutarra.





Mieletön, mieletön maailma

Esimerkiksi Viha käsittelee Somalian Mogadishua, jossa Aittokoski vieraili Pekka Haaviston seurueessa. Kateus-osiossa vieraillaan Sothebyn taidesuutokaupassa Lontoossa, jossa uusrikkaat kilpailevat mm. Dürerin aanelosen kokoisesta piirroksista; loppuhinta kuluineen on 225 000 euroa. Ylpeysjaksossa ollaan vuorostaan Nicaraguassa tutustumassa suurperheeseen, joka elää 4,70 eurolla päivässä. Siinä sivussa suomalainen kehitysyhteistyö saa kuulla kunniansa.

Varsin dramaattinen matka tehdään Laiskuus-osiossa Bangladeshin Dhakaan. Toimittaja on ostanut Seppälästä T-paidan ja tulee ajatelleeksi, missä se on tehty. Journalistisella sitkeydellä viisumi järjestyy Tukholman asiainhoitajalta ja periltä löytyy ulkomaantoimittajan paras ja pakollinen kaveri eli ns. fikseri, joka kohtuullista palkkiota vastaan esittelee paikkoja (mm. tekstiilitehtaita ja niiden työntekijöitä). Samoihin aikoihinhan Dhakassa tapahtui kaksi traagista onnettomuutta, joissa kuoli yhteensä toista tuhatta tekstiilityöntekijää.

Aittokoski tiivistää: ”Uskon kaikesta huolimatta ihmiseen, muutos on mahdollinen. Yksi tämän kirjan kirjoittamisen syy on sekin, että haluan näin torjua kyynisyyden, joka uhkaa jatkuvasti ulkomaantoimittajia.”

Juhani Weijola

Heikki Aittokoski. Narrien laiva, Matka pieleen menneessä maailmassa, HS-kirjat 2013, 293 s.

Helsingin Sanomien ulkomaantoimittaja Heikki Aittokoski käytti suunnilleen vuoden kerätäkseen aineistoa kirjaan, joka kertoo ”pieleen menneestä maailmasta” Samaan aikaan hän piti maailman menosta blogia, johon kertyi 85 kirjoitusta. Suosituinta niistä luettiin 69 000 kertaa.

Kirja ilmestyi syyskuussa 2013. Tätä kirjoitettaessa, helmikuun 2014 lopulla, sitä on pääkaupunkiseudun kirjastoissa 91 kappaletta ja varauksia on 371. Jos nämä luvut jostakin kertovat niin siitä, että ihmiset kaipaavat nykyään ajan tasalla olevaa tutkivaa journalismia isoista asioista.

Kirjan nimi, *Narrien laiva*, on peräisin Sveitsissä viisisataa vuotta sitten vaikuttaneelta oikeusoppineelta Sebastian Brantilta. Tämä julkaisi vuonna 1494 runomuotoisen teoksen nimeltä *Das Narren Schyff*, jossa kauhistellaan sen-

aikaisen elämän mielettömyyttä ja moraalittomuutta. Opuksen on kuvittanut ilmeisesti ajan kuuluisin taiteilija Albrecht Dürer ja Aittokoskenkin kirjassa voimme ihailla hänen piirrostaan, jossa mielipuolet houkat on tavan mukaan lastattu pieneen alukseen ja jätetty Reinjoen armoille ajeltimaan kohti merta. Aika hyvä vertauskuva hulluksi tulleelle maailmalle.

Niin molempien oikeuksien tohtori kuin Sebastian Brant olikin, hän ei tuominut aikalaisiaan juridisin perustein, vaan turvautui ajalle tutumpaan sääntöjärjestelmään: seitsemään kuolemansyntiin. Vastaavasti Aittokosken kirja koostuu seitsemästä osasta: Viha, Kateus, Ahneus, Ylpeys, Laiskuus, Kohtuuttomuus ja Himo. Kukin osa on kirjoitettu matkalla jossakin maailmankolkassa, jonka oloja kyseisillä synneillä voi tiivistetyksi kuvata.



Joel Haahtela. Kuva Otava, Jukka Mykkänen 2006

Maanpakolainen ajassaan

”Hankin tämän kirjasen eilen ja ajattelin, että kirjoitan mitä tapahtuu, tai ainakin yritän. Mitä sitten jos epäonnistun, jokainen sana on pieni voitto. Ostin kirjan pienestä putiikista ja se maksoi kymmenen sentiimiä. Kannet ovat mustat, vahvaa ja hyvää kartonkia, sellaista johon voi luottaa. Kun kirjoitan, on vähemmän yksinäinen olo. Sinäkin olet lähempänä ja tuntuu kuin rupattelisimme hiljaa.”

Lääkäri-kirjailija Joel Haahtelan yhdeksäs romaani on fiktiivinen päiväkirjaromaani, joka alkaa Pariisissa 1800-luvun loppupuolella. Kuten Juhani Aho aikanaan, tämäkin kirjoittaja on *Yksin*, hänenkin lähtöään Helsingistä varjostaa onneton rakkaus. Paluuta ei näytä olevan.

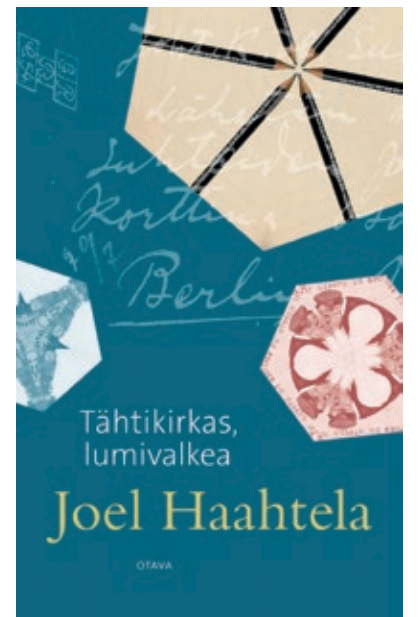
Haahtelasta kirjoitettaessa on toisinaan mainittu Albert Camus. Tietynlainen sivullisuus ja ulkopuolisuus leimaa tämänkin kirjan kertojan havaintoja pitkittyneellä maailmanmatkalla. Havainnointi on kuitenkin tarkkaa, tapahtumat ja paikat rekisteröityvät luotettavasti,

ja lukija tietää missä mennään. Aikalaistaiteilijoita, kirjailijoita ja säveltäjiä mainitaan lukuisia. Sivullisuuteen liittyy kohtalonuskoa, vaihtoehtoja vallitsevalle todellisuudelle ei tule mieleen.

Päiväkirjoja on neljä, viimeiset merkinnät ovat Natsi-Saksasta Bernburgin mielisairaalaan vuodelta 1936. Kerronta on hajonnut kuvarunoiksi. Loppusanoissa annetaan ymmärtää, että päiväkirjoja on ehkä ollut enemmänkin. Jäljellejääneiden perusteella ei voi tietää koko totuutta päähenkilön elämästä ja ajatuksista. ”On vain jotain sieltä täältä, hetkestä irti repäistyä, päivien välistä kertyvää nukkaa.”

Juhani Weijola

Joel Haahtela. Tähtikirkas, lumivalkea. Otava, 2013. 270 s.



Joel Haahtela on vieraana Herttoniemen Helmitalolla (Mäenlaskijantie 4) maanantaina 7.4.2014 klo 18. Tilaisuuteen on vapaa pääsy. Tervetuloa!



Peter Beresford.
Disability Conference 2012.

Peter Beresford on Lontoon Brunel-yliopiston sosiaalipolitiikan professori. Hänen tutkimus- ja opetustyönsä lähtökohtana ovat omakohtaiset kokemukset mielenterveyspalvelujen käytöstä ja mielisairaalasta kahdentoista vuoden aikana.

Mielenterveyspalvelujen käyttäjästä alan tutkijaksi

Peter Beresford uskoo olevansa ensimmäisiä mielenterveyspalvelujen käyttäjiä, joista on tullut yliopistoprofessori. Hän on ylpeä menneisyydestään. Ei vain siksi, että hän haluaa olla roolimalli muille mielenterveysongelmallisille vaan myös siksi, että kokemus tekee hänestä mielestään paremman professorin.

KUNTOUTUJAT MUKAAN TUTKIMUKSEEN

Beresfordin taival laitoshoidon ja avohoidon sokkeloista, psykiatrien huomasta psykologien kollegaksi on auttanut häntä kehittämään uudenlaista tutkimusotetta, jonka lähtökohtana ovat sosiaali- ja terveyspalvelujen käyttäjien omat havainnot. Hänen mielestään vammaisten ja muiden sote-palvelujen käyttäjien tulisi itse tehdä enemmän tutkimusaloitteita.

Vuonna 2004 Beresford voitti kansallisen professoriiliton kirjoituskilpailun esseellä, jossa hän esitti, että yleistä tiedontasoa voitaisiin parantaa täydentämällä perinteisten keski-ikäisten valkoihoisten miesprofessorien näkemyksiä syrjäytyneiden kansalaisten kokemuksilla. Jotkut ovat tietenkin väittäneet vastaan, että keskeiset perinteisen tutkimuksen arvot eli puolueettomuus,

”Minun oli selvittävä tilanteista, jollaisten olen ollut uskonut olevan mahdollisia, ennen kuin jouduin itse niiden eteen”

Peter Beresford on perustanut yhteisnimellä *Shaping our lives* joukon projekteja, joiden lähtökohtana on

– Ennakkoluulottomuus sosiaalipalvelujen toimijoiden rooleissa, palvelujen käyttäjien osallistuminen alan työntekijöiden koulutukseen.

– Asiakkaan aseman vahvistaminen keskittymällä yhdenvertaisuuteen, matalan kynnyksen ja yhden oven periaatteeseen, kokemusasiantuntijoiden asemaan ja vertaistukeen, ulkopuolisen asiantuntija-arvion käyttöönottoon, itsemääräämiskeuden rajoituksia koskeviin säännöksiin ja toimeentuloturvaan.

kriittinen etäisyys tutkimuskohteeseen ja objektiivisuus ovat vaarassa, jos tutkimuksen kohteet ja heidän subjektiiviset tulkintansa tulevat osaksi tutkimusprosessia.

Beresford huomauttaa tähän, että naiset, värilliset ja sukupuoliset vähemmistöt ovat ennenkin tehneet arvokasta tutkimustyötä. Kiinnostus akateemista uraa kohtaan on varsin usein lähtenyt yksilön henkilökohtaisista kokemuksista ja tarpeesta käsitellä kipeitä asioita. Oman kokemuksensa pohjalta hän painottaa oman elämän ja akateemisen uran yhtymäkohtia sekä niistä tieteelle koituvaa hyötyä.

Subjektiivisuuden arvon tunnustaminen on tärkeää sosiaalipolitiikan kehityksen kannalta, hän lisää. Perinteisesti sosiaalipolitiikka on kertonut niistä, jotka ratkaisevat ongelmia ja niistä jotka ovat ongelmia eikä näiden kahden ryhmän ole katsottu koskaan olevan samaa joukkoa. ”Minunlaiseni ihmiset ajattelevat ja voivat todistaa, että niillä, joita on pidetty ongelmana voi olla hyödyllistä tarjottavaa todellisen ongelman ratkaisemiseksi.”

Tähän ajattelutapaan perustuu Beresfordin työ Brunel-yliopistossa sekä useissa mielenterveyspalvelujen käyttä-

jien ryhmissä ja verkostoissa. Ajattelutapa kehittyi niinä vuosina, joina hän oli työtön yhteiskunnan tuilla elävä mielenterveyspotilas, jolla oli sekä ahdistus- että masennusdiagnoosi ja joka ei aina uskaltanut lähteä ulos kotoa.

RASKAS TAUSTA TEKEE LOJAALIKSI

Vieläkään ei kuulemma mene päiväkään ilman, että Peter Beresfordin on harkittava, mitä hän jaksaa tehdä ja mitä ei. ”Tämä ei lopu koskaan”, hän toteaa. ”On hyviä aikoja ja vaikeita aikoja, niiden läpikäyminen voi vieläkin joskus edellyttää ulkopuolista apua.”

”Minun oli selvittävä tilanteista, jollaisten on ollut uskonut olevan mahdollisia, ennen kuin jouduin itse niiden eteen”, hän kertoo. Puhuminen niistä ajoista on vieläkin vaikeaa.

Perheen elättäminen sosiaalivastusten varassa aiheutti burn-outin. ”Köyhyys lamaannuttaa”, Beresford toteaa. ”Se aiheuttaa ahdistusta ja epävarmuutta.” Kysymykseen, kuinka elämäntoveri Suzy pärjäsikin, hän toteaa: ”Suzyllä oli todella vaikeaa, samoin kahdella vanhemmalla tyttärellä. En taida muistaa paljon heidän lapsuudestaan. Totta kai tunnen itseni huonoksi.”

”Köyhyys lamaannuttaa”

PETER BERESFORDIN KIRJOITUKSIA

Beresford, Peter, Croft, Suzy: Citizen involvement: a practical guide for change. Houndmills: Macmillan, 1993.

Beresford, Peter: Osallistumisen ja valinnan jännitteet terveydenhuollossa – palvelunkäyttäjän näkökulma. Teoksessa Kansalaisesta kuluttajaksi: markkinat ja muutos terveydenhuollossa, toimittaneet Meri Koivusalo, Eeva Ollila ja Anna Alanko. Helsinki, Gaudeamus, 2009.

Beresford, Peter, Salo Markku: Kokemuksen muodonmuutos, kohti palveluiden käyttäjien omaa tutkimustoimintaa. Helsinki, Mielenterveyden keskusliitto, 2008.

Beresford kuvailee hulluuttuaan kaiken kadottamisena. ”Se on järjetöntä, ennustamatonta ja kamalaa. Mutta kun se tapahtuu, sitä ei voi paeta, sen kanssa on tultava toimeen.”

Pääsy työelämään oli tärkeä selviytymismekanismi. Oman äänen antaminen mielenterveyspalvelujen käyttäjille oli yhtä tärkeää.

Opetustyössään Beresford haluaa varmistaa, että palvelunkäyttäjät osallistuvat uudella kolmivuotisella kurssilla sekä opiskelijoiden valintaan, opinto-ohjelman laatimiseen että erilaisiin arviointikäytäntöihin.

Beresfordin mukaan palvelunkäyttäjien osallisuus tutkimus- ja kehitystyössä on ensiarvoisen tärkeää, koska sosiaalipalvelujen kehittäminen ei saa jäädä kosmeettisiin rakenneuudistuksiin, vaan huomio on kiinnitettävä siihen, kuinka palvelut toimivat käytännössä, kuinka ne kytkeytyvät mielekkäällä tavalla asiakkaiden vaikeuksiin.

Juhani Weijola

Kirjoitus perustuu toimittaja Alison Benjaminin tekemään haastatteluun The Guardian -lehdessä 5.1.2005.



Kuvat © Peter Beresford.



Yhdessä silloin, kun yksin ei pärjää

Pääkaupunkiseudun Ykköskotimme tarjoavat mielenterveys- ja päihdekuntoutujille kodinomaista tuettua asumista, joka tukee kuntoutusta ja merkityksellistä arkea. Meillä todistetusti kuntoutuu.

- Tehostettu palveluasuminen, palveluasuminen ja tukiasuminen
- Kuntoutusta tukeva päivä- ja työtoiminta
- Asumisen kokeilujaksot ja lyhytaikainen palveluasuminen
- Kotiin annettavat tukipalvelut

TUTUSTU UUSIIN KOTEIHIMME: www.mainiovire.fi/Lotta | www.mainiovire.fi/Hiidenpelto
OTA YHTEYTTÄ! Eija Jaalivaara puh. 040 778 3535 | vaihde 020 581 381

Lue lisää palveluistamme www.mainiovire.fi



Valmiuksia ammatillisiin opintoihin!

Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus 0,5–1 vuotta

Koulutukseen sisältyy opiskeluvaiheeseen, toimintakyvyn edistämiseen, ammatinvalintaan/koulutukseen hakeutumiseen liittyviä opintoja. Työpajatyypinen opiskelu sisältää kädentaitoja sekä audiovisuaalisia opintoja.

Erillishaku 1.4.–15.5. suoraan opistoon:
www.jedu.fi/piippola

Opistolla on maksuttomia toveriasuntoja ja vuokra-asuntoja sekä monipuoliset harrastusmahdollisuudet vapaa-ajalle.



Asiantuntemusta haastaviinkin tehtäviin

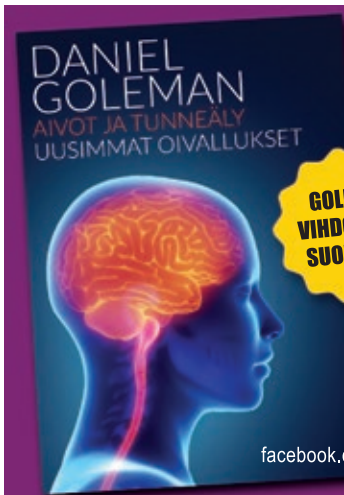
Psykiatrisen hoidon erikoisammattitutkinto

Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, täydennä osaamistasi erikoisammattitutkinnolla!

- Tutkinto suoritetaan näyttötutkintona
- Tutkintoon valmistava koulutus sisältää lähiopetusta 2-3 päivää kuukaudessa sekä työssäoppimisjaksoja
- Koulutus alkaa 15.9.2014 ja kestää n. 1,5 - 2 vuotta
- Hakuaika päättyy 11.4.2014
- Valmistavan koulutuksen kustannukset 500 euroa ja tutkintomaksu 58 euroa. Kysy mahdollisuutta maksuttomaan oppisopimuskoulutukseen.
- Katso lisätiedot ja hakuohjeet www.dila.fi/aikuiskoulutushaku tai soita Anne-Maria Karjalainen p. 044 7132323.



Lahden diakonian instituutti
Vuorikatu 4, 15110 Lahti
instituutti@dila.fi
www.dila.fi/instituutti



AIVOT JA TUNNEÄLY UUSIMMAT OIVALLUKSET

KIRJA VALMENTAJILLE, OPETTAJILLE, HENKILÖSTÖPÄÄLLIKÖILLE, PERSONAL-TRAINEREILLE, MINDFULNESS-OHJAAJILLE, PSYKOLOGEILLE, VANHEMMILLE, SAIRAANHOITAJILLE, OMAISHOITAJILLE...

SAMSARAA
TASAPAINO-OPPAAT

facebook.com/samsaraa.fi



NURMIJÄRVEN KUNTA
SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMEN TOIMIALA



www.ihattula.fi



Niemikotisäätiö helsinkiläisen mielenterveyskuntoutujan arjessa jo 30 vuotta!

NIEMIKOTISÄÄTIÖ – MAHDOLLISUUS KUNTOUTUA
www.niemikoti.fi



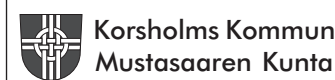
Viihtyisä lounasravintola Niittykummun sydämessä

- Tilauksena ruoka-annokset: kiusaukset, täyte- ja voileipäkakut, salaattit ym.
- Juhlalpalvelut
- Tiloissamme vuokrattavana edustussuuna

Niitty-lounas

Pihatörmä 1 B, 02240 Espoo, puh. 09 412 3457
Avoinna: ma-pe 7-16 tai tilauksesta sopimuksen mukaan

LUMON OY



Parikkalan 1. apteekki
Parikkalantie 15, 59100 Parikkala
puh. 05-430 016

Saaren sivuapteekki
Akapohjantie 6 C, 59510 Saari
puh. 05-435 256

Vaasan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä

Vaasan keskussairaala
www.vaasankeskussairaala.fi

Itä-Pasilan Pysäköinti Oy
Helsinki
www.pasilanpysakointi.fi



KIRKKO HELSINGISSÄ
www.helsinginseurakunnat.fi

Elämäsi Adato Oy
Henkilökohtainen avustajapalvelu



Maksuton, vaivaton!

Säilytät päätöksenteko-oikeutesi!

Toimimme koko maan alueella!

- www.elamasi.com - info@elamasi.com - puh: 040-5377 652 -

Kirjapari *Huomenkellotyttö* ja *Annansilmät* avaa näkymän, millaista on olla skitsofreenikon lapsi. Se on epävarmuutta, turvattomuutta ja pelkoa, mutta myös kauniita hetkiä.

Oululaiset kirjailijat **Sarianna Vaara** (s. 1961) ja **Maria Vaara** (1931 – 1992) ovat äiti ja tytär. Maria Vaara kirjoitti romaaneja, kuunnelmia ja runoja, jotka käsittelevät hänen henkilökohtaista suhdettaan skitsofreniaan. Hän kirjoitti myös yhden nuortenromaanin, *Annansilmät*, joka käsittelee aihetta skitsofreenikon tyttären näkökulmasta. Sarianna Vaara kirjoitti vastineen äitinsä teokselle 36 vuotta myöhemmin samasta aiheesta – ja nyt todella skitsofreenikon lapsen perspektiivistä.

Tarinat sijoittuvat 1970-luvulle. Kummankin teoksen päähenkilö on 11-vuotias Anna, mutta *Huomenkellotytössä* Annan tarinaa kerrotaan varhais-teeni-ikää pidemmälle. Tapahtumissa kuljetaan Annan ja hänen perheensä kotiseudun Kainuun ja Oulun väliä, johon äiti vähän väliä joutuu hoitoon sairautensa vuoksi. Identtisiä ulkoisilta puitteiltaan tarinat eivät ole ja esimerkiksi perherakenteet poikkeavat tarinoissa toisistaan: 2010-luvulla kirjoitetulla Annalla on sisko, kun 1970-luvulla kirjoitetulla Annalla on kolme veljeä.

VASTUUNKANTAJA, KUN ÄIDIN MIELI JÄRKKYY

Kummankin tarinan Anna joutuu jo varhain kantamaan vastuuta aikuisten asioista, kun skitsofreenikon harhainen maailma imaisee äidin syövereihinsä. Anna huolehtii taloudenpidosta ruoasta pyykkeihin. *Annansilmässä* Annan on kannateltava myös alle kouluikäistä pikkuveljeään, joka kaipaa kipeästi äitiä. Anna on oppinut myös vaaran merkit ja tietää, milloin on haettava apua ulkopuolelta. Silloin hän kipaisee kunnan sosiaalitarkkailijan luo, jos äiti on jälleen kerran liian väsynyt elämään ja ottanut yliannostuksen lääkkeitään.

Elämässä on pilkahduksia tavallistestakin – sitä Anna kaipaa juuri eniten – ja hän tuntee olevansa aivan tavallinen ikäisensä tyttö koulupäivien aikana. Myös äidin hyvinä, terveinä aikoina Anna tuntee elävänsä samanlaista

elämää kuin kaverinsa. Tällöin äiti on eloisa ja huolehtiva ja käypä hän töissäkin kunnan kirjastossa. Askel koulusta kotiin ei kuitenkaan koskaan voi olla huolista vapaa, vaan aina äidin sairaus vaanii uhriaan. Silloin äidin katse ei enää kohtaa Annaa eikä muita lapsia vaan kääntyy sisäänpäin. Siitä Anna tietää, että kohta äiti joutuu jälleen Ouluun piirille ja vastuu kodista on taas hänellä.

Sairaimpia mielenliikkeitään äiti ei lapsilleen paljasta, vaan Annalle äidin todellinen sairauden aste paljastuu vasta, kun hän nuorena aikuisena lukee äitinsä teoksia. Mutta vaikka äiti piti demoninsa lapsilta salassa, on pelon ja epävarmuuden ilmapiiri silti koko ajan tarinoissa kosketeltavissa. Lapsi oppii olemaan varuillaan, milloin jälleen kerran äiti on menetetty sairaudelleen

ja pois käytettävistä. Onko jatkuva pelko äidin mielen paholaisia pienempi demoni?

TOISIN OLISI TÄNÄ PÄIVÄNÄ

Kun teoksia lukee 2010-luvulla, hämmästyttää kovasti, kuinka yksin lapsi jätettiin äärimmäisen vaikeassa ja pelottavassa tilanteessa. Tällainen ei tulisi 2013 kysymykseen, vaan lastensuojelu

puuttuisi hanakasti asiaan. Enää ei olisi mahdollista, että sillä välin, kun äiti on toistuvasti mielisairaalassa toipumassa psykoosista, lapsi kantaisi yksin vastuun elämästään.

Annansilmät oli aikoinaan harvinaisen teos, kun ei mielenterveysongelmista vielä kirjoitettu ainakaan nuorille. Enää se ei olisi harvinaisuus nuortenkirjallisuuden laajentuneessa genressä.

Se kuitenkin on yhteistä 1970-lukulaiselle Annalle ja nykyajan lapsille, ettei oma äitiä korvaa kukaan tai mikään. Oli tämä kuinka sairas tahansa.

Lähteet: 15.2.2014 www.wikipedia.fi
Kaleva, K1, 9.12.2013

Sarianna Vaara, *Huomenkellotyttö*. 2013.
Maria Vaara, *Annansilmät*. 1977.



Elämää skitsofreenikon tyttärenä – Huomenkellotyttö ja Annansilmät



Uusia näkökulmia addiktioon

– yleisesti ja omakohtaisesti

Gaudeamus julkaisi vuoden 2013 lopulla teoksensa Addiktioyhteiskunta erittäin sopivassa paikassa, Helsingin pelikasinolla. Teos on ajantasainen kokoelma sosiologian ja lääketieteen alan kirjoittajien esseitä, joissa yksilön syyllistämisen ja moralisoimisen sijasta pohditaan addiktioilmiötä laajasti ja ennakkoluulottomasti historiallisessa ja yhteiskunnallisessa asiayhteydessä.

Kun menin hakemaan arvostelukappaleen Casinolta, minun piti ilmoittautua etukäteen ja ottaa henkilöpaperit mukaan. Astuessani sisään minusta otettiin kasvokuva, jota verrattiin arkistoituihin kuviin. Läpäisin tarkastuksen ja pääsin sisään. Kun ihmettelin tuota tarkkailun ja rankaisemisen henkeä, minulle selitettiin, että sillä pyritään toisaalta estämään rahanpesu ja toisaalta suojelemaan sellaisia pelaajia, jotka haluavat antaa itselleen porttikiellon – mahtaakotässä sitten olla kyse pyrkimyksestä pelihimon oma-aloitteiseen rajoittamiseen...

Julkistamistilaisuuteen mentiin läpi varsinaisten pelihallien, joissa pelaajat syöttivät kolikoita peliautomaatteihin eli ”yksikätsisiin rosvoihin”. Ilmapiiri pelihallissa oli sähköinen, pelaajat olivat hyvin keskittyneitä ja odottivat innokkaina kolikoiden kilinää voiton merkinä.

Ihminen voi tulla riippuvaiseksi melkein mistä tahansa

ADDIKTIOT OVAT MONIMUOTOISIA

Addiktioyhteiskunnan mukaan nykyään ajatellaan, että perinteisten addiktion kohteiden eli päihteiden lisäksi ihminen voi tulla riippuvaiseksi melkein mistä tahansa – vaikkapa ruoasta, harrastuksista, työstä, seksistä, mediasta, läheisistä tai shoppailusta. Kirjan esipuheessa tehdäänkin rajanvetoa erilaisten addiktioiden muotojen ja vahingollisuuden välillä.

Helmin kesän 2012 jäsentutkimuksessa pienehkö osa helmiläisistä ilmoitti, että heillä on jokin riippuvuudeksi diagnosoitu ominaisuus. Useimmin

mainittuja olivat lääke-, päihde- ja peliriippuvuudet. Lisäksi joihinkin mielen vaivoihin kuuluu ilmiö, jota nimitetään ”mani-maniaksi”, kyvyttömyydeksi pitää rahaa säästössä (joskus kaksisuuntaisen mielialahäiriön oireena).

Sekä Helmin jäsentutkimuksen että Addiktioyhteiskunnan mukaan addiktin on vaikea puhua vaivastaan, koska suomalaisessa yhteiskunnassa ja luterilaisessa kulttuurissa kontrollin menettämiseen liittyy häpeää ja pelkoa tuomituksi tulemisesta. Teoksen suuri ansio onkin, että siinä ei tuomita, saarnata tai syyllistetä vaan – tutkittuun kokemustietoon perustuen – analysoidaan erilaisten addiktioiden muotoja ja taustatekijöitä yhteiskunnallisessa yhteydessä eikä ainoastaan yksilötason ahtaassa ajatuskehikossa, jossa usein jäädytään jumiin ”synnin” ja ”rikoksen” sekä ”sai-



Kuvat Pessi Juvonen

rauden” ja ”lääkkeen” jähmeisiin arvoitelmiin.

Duodecimin *Terveyskirjasto* määrittelee peliriippuvuuden perinteisen lääketieteen näkökulmasta:

”Pakonomaisen uhkapelaamisen laukaisevana tekijänä on usein omaan elämäntilanteeseen ja historiaan liittyvä sekä mielelle sietämätön avuttomuuden tunne. Tämän tilanteen tunnistaminen, ymmärtäminen ja ratkaiseminen muilla tavoin on toipumisen kannalta tärkeää.

Muodostuessaan pakonomaiseksi riippuvuudeksi (addiktioksi) uhkapelihimo on alkoholi- ja päihderiippuvuuden kaltainen, tahdosta pitkälti riippumaton sairaus, jonka taustalla on osin aivojen dopamiinia käyttävän hermoverkoston toiminnan muutos. Psykologisella tasolla uhkapelihimo on muiden riippuvuuksien tapaan pakonomainen tapa paeta avuttomuuden tunteita. Addiktiivisesta pelihimosta kärsivän on ilman apua usein ylivoimaista vapautua ilman ammatillista apua.”

VÄLITTÄJÄAINEIDEN SIAAN LÄHIMMÄISESTÄ VÄLITTÄMISTÄ

Vallitseva psykiatrinen näkemys, jota Duodecimin teksti edustaa, ei vaikuta tuomitsevalta tai moralisoivalta. Siinä

Lääketieteellinen hegemonia on pitkään vallinnut myös addiktioiden määrittelyssä, tutkimuksessa ja hoidossa.

on kuitenkin sisäänrakentuneena – pitkäaikaisen työtoverini **Martti Lindqvistin** termin – ”määrittelijän valta” eli ylhäältä käsin asioita tarkastelevan psykiatrisen asiantuntijan katse sekä melko biologistinen maailmankuva. Sellaisessa kuvitellaan, että hermoverkoston välittäjäaineisiin vaikuttavilla pillereillä voidaan ratkoa monimutkaisia ihmisten välisiä ongelmia. Itsekin olen tehnyt ensimmäisen opinnäytteeni hermoverkoston välittäjäaineista, joten tunnen sisältä käsin sen vallan tunteen, joka saattaa sisältyä tähän lähestymistapaan.

Edellä kuvattu lääketieteellinen hegemonia on pitkään vallinnut myös addiktioiden määrittelyssä, tutkimuksessa ja hoidossa. Vasta lähimenneisyydessä on syntynyt tilaa kokonaisvaltaisemmille ja tehokkaammille menetelmille – lähinnä verkostoterapian piirissä ja sosiaalisen konstruktionismin vaikutuksesta. **Peter Bergerin** ja **Thomas Luckmanin** alunperin nimeämä ”sosi-

aalinen konstruktionismi” on yleisnimi erilaisille tutkimussuunnille, joiden taustaoletuksena on tiedon ja käsitteiden sosiaalinen eli yhteisöllinen rakentuminen. Sosiaalinen konstruktionismi tarkastelee sosiaalisen todellisuuden ja merkitysten rakentumista.

Kokonaisvaltaisuuteen pyrkivistä psyykkisten vaivojen hoidoista alkaa vähitellen tulla tunnetuksi **Jaakko Seikkulan avoimen dialogin menetelmä**, jossa vaivaa ryhdytään hoitamaan välittömästi ja siihen otetaan mukaan ihmisen koko lähiverkosto sekä ihmisuhteet. Seikkulan mallissa olennaista on juuri lähiverkoston tuki. Hyvän esimerkin saa esimerkiksi Al-Anon -ryhmistä, joissa päihderiippuvaisten omaiset voivat antaa tukea toinen toisilleen. Tällä tavalla saadaan purettua painetta siihen nalkuttamiseen ja leimaamiseen, joka päihderiippuvaiseen saattaa kohdistua. Nykyisin on myös ongelmapelaajien omille hyviä vertaistukiverkostoja (esimerkiksi Tiltti ry), josta nämä saavat tukea ja jossa he voivat lepuuttaa hermojaan. Tärkeä askel addiktiosta irti pääsyssä onkin saada omaiset ja lähipiiri rauhoittumaan sekä lopettamaan keskinäinen syytely.

**OMA TAPAUSKERTOMUKSENI:
VAIKEUKSIEN KAUTTA VOITTOON**

Teoksessa *Addiktioyhteiskunta* tutkija **Minna Ruckenstein** pohtii yhteiskunnallisista yhteyksistään irrotetun addiktioajattelun rajoituksia. Kun tutkijat omaksuvat yksilökeskeisen käsityksen addiktioista, se kapeuttaa tai jopa vääristää näkökulmaa yksilön ominaisuuksiin ja tekemisiin. Addiktia tarkastellaan tällöin irrallaan sosiaalisista ja yhteiskunnallisista yhteyksistä eikä ihmisten arkeen ja tekemisiin kiinnitetä huomiota.

Yksilökeskeisen näkemyksen omaksuneet tutkijat sivuuttavat riippuvuuksien kulttuuriset, poliittiset, taloudelliset ja ideologiset vaikuttimet. Addiktioita ylläpitävä toiminta, halut ja valtasuhteet katoavat taustalle, vaikka niitä myös sekä synnytetään että ylläpidetään poliittisia ja taloudellisia tarpeita varten. Addiktioit ilmenevät yksilöissä, mutta niiden syntymekanismit ja toisteisuus ylittävät yksilön: ne ovat kulttuurissa valmiina ja niitä tuotetaan jatkuvasti lisää.

Kirjan julkistamistilaisuudessa pitämässäni puheenvuorossa käytin itseäni esimerkkinä käyttäytymispakosta (jota voisi nimittää myös kutsumukseksi), joka johti asunnon menettämiseen, koska olen vuosikymmeniä palkatta puolustanut uskonnollisen manipulaation ja psykiatrisen järjestelmän sortamia ihmisiä. Kirjaan kirjoittanut **Mikko Salasuo** totesi tilaisuudessa, että riippuvuuden käsitteellä on myös vanhempi merkitys omistautumisena, antautumisena, keskittymisenä, kokonaisvaltaisena paneutumisenä: tarmon ja voiman keskittämisenä tiettyyn asiaan tai toimintaan.

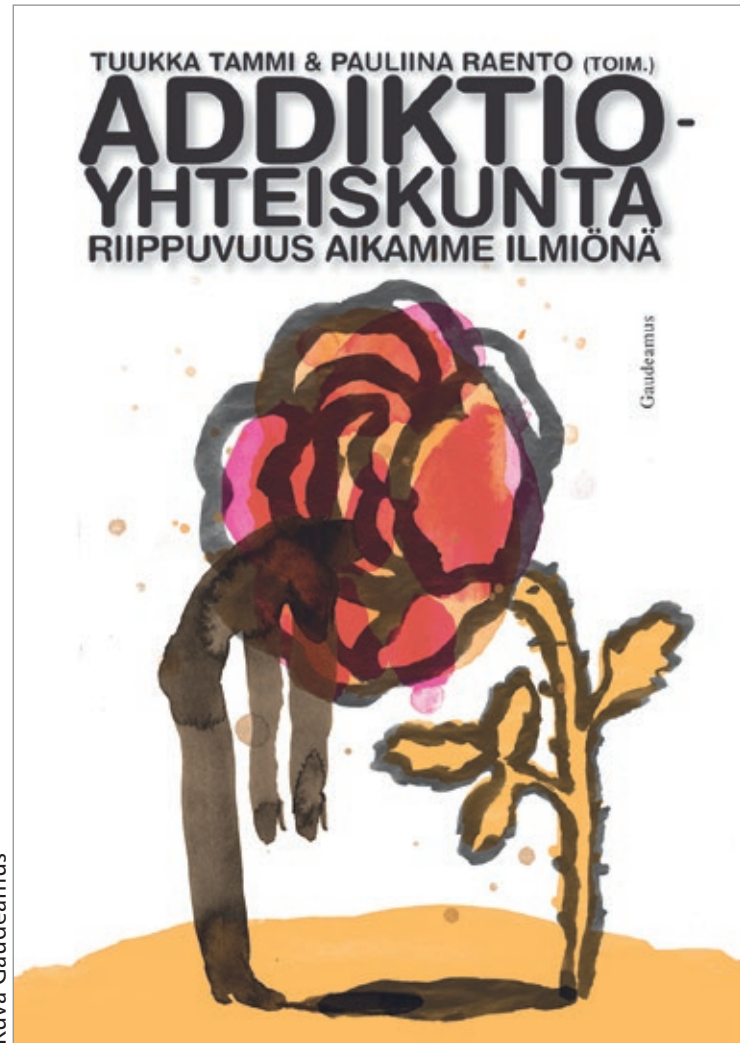
Olen useita vuosia yrittänyt järjestelmällisesti ja eettisen kutsumuksen omaisesti huomioida lähimmäistäni asettamalla hänen asemaansa sekä antamalla hänelle apua itsensä auttamiseen ilman farisealaista toisen yläpuolelle asettautumista, moralisoimista ja nalkuttamista. Itse olen saanut vertaistukea HELMI ry:stä, erityisesti sen kirjoitusryhmästä. Olen saanut vertaistukea myös Uskonnon uhrien tuki ry:ltä ja Tiltti ry:ltä.

Monen vuoden työn jälkeen sekä minä että lähimmäiseni olemme saaneet taloudellisen tilanteemme järjestykseen. Helsingin kaupungin velkajärjestelystä on ollut tässä ratkaiseva apu. Katastrofi on nyt saatu hallintaan, karhukirjeiden vyöry poikki ja arki sujumaan. Olemme saaneet torjuntavoiton riippuvuuksista – vaikka se olikin Pyrrhoksen voitto. Olemme onnistuneet siinä, missä jopa virallinen edunvalvonta on byrokraattisen hutilointinsa takia epäonnistunut.

Addiktioyhteiskunta on kaikkienensa ollut erityisen kiinnostavaa lukea siksi, että sen teemat ovat minulle paljon enemmän kuin pelkkää teoriaa – elävää henkilökohtaista kokemusta. Kirja tuo tieteellisen aspektin ilmiöön, johon minulla on pitkään ollut arjen ruohonjuuritason kosketuspinta.

Olli Stålström

Addiktioyhteiskunta. Toimittaneet Tuukka Tammi ja Pauliina Raento. Gaudeamus, 2013.



Addiktioit ilmenevät yksilöissä, mutta niiden syntymekanismit ja toisteisuus ylittävät yksilön: ne ovat kulttuurissa valmiina ja niitä tuotetaan jatkuvasti lisää.



Kuva Gaudeamus

LINDRÖÖN 2014

Näyttelyn tarkoitus on ravistella ihmisiä ja antaa tietoa mielenterveysongelmista.

Heureka tulee hulluksi
12.10.2013 – 21.09.2014

Heurekassa tullaan hulluksi

Kuva: Pessi Juvonen

Mistä mielenterveyden häiriöt johtuvat? Kuinka suuri osa ihmisistä on niille immuuneja eli ei voi sairastua mielenterveyden häiriöihin? Voivatko pojat sairastua anoreksiaan? Mitä on avohoito? Näitä ja monia muita mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä pohditaan *Heureka tulee hulluksi* -näyttelyssä Tiedekeskus Heurekassa. Siellä on lupa seota musiikista ja kirjoittaa huolensa paperille ja silputa ne.

Näyttely kertoo miten mielenterveysongelmiin on aikaisemmin suhtauduttu, miltä tuntuu olla mielisairas ja miten pitää huolta omasta mielenterveydestään. Kävijät pääsevät eläytymään mielenterveysongelmaisten maailmaan monin tavoin. Näyttelyn tarkoitus on ravistella ihmisiä ja antaa tietoa mielenterveysongelmista.

RAKKAUS TEKEE HULLUKSI

Kyseessä on myös taidenäyttely. Sen visuaalisesta toteutuksesta vastaa **Vappu Rossi** uniikeilla seinämaaluksillaan. Koikeiltavana on myös skitsofoni, joka vainoittaa miltä kuuloharhat voivat tuntua. Skitsofoni on **Pierre-Laurent Cassièren** akustinen veistos, joka kuvaa tarkkaavaisuuden häiriöitä.

Näyttely on visuaalisesti onnistunut, jopa trendikäs. Eräällä osastolla voi tanssia diskopallon alla ja miettiä mitä

on kun rakkaus tekee hulluksi. Esillä on myös **Karolina Bärlundin** muotokuvia, ihmisistä, joita mielenterveysongelmat ovat jollakin tavalla koskettaneet.

MILTÄ TUNTUU OLLA HULLU?

Heurekassa voi kokea miltä tuntuvat vainoharhat tai fobiat. Näyttely hellii kaikkia aisteja. Se myös esittelee hauskaa ja elämyksellisellä tavalla miltä erilaiset mielenterveyden häiriöt voivat tuntua. Mutta näyttelyllä on paljon vakavimmat tarkoitukset. se taatusti kyseenalaistaa ihmisten käsityksiä hulluudesta ja sen tarkoituksena on herättää mielen sairauksista yhteiskunnallista keskustelua. *Elämänkaaria*-huoneissa kuntoutujat kertovat omasta sairaudestaan, oireistaan ja selviytymisestä sairauden kanssa. Tunnetut henkilöt – kuten muusikko **Kristian Meurman** ja näyttelijä **Inka Kallen** – antavat moninaiset kasvot erilaisille mielenterveysongelmille.

MONTA NÄKÖKULMAA SAIRAUTEEN

Näyttely tarjoaa useamman näkökulman mielen sairauksiin. Katsoja pääsee samaistumaan esimerkiksi masentuneen tai psykoottisen henkilön ajatuksiin. Millaista on kun ei pääse sängystä ylös tai oudot salaliittoteoriat valtaavat mielen? Mielenterveysongelmia ja niiden välttämistä pohditaan myös taiteen ja

ilmaisun keinoin. Näyttely kannustaa tunnistamaan omat tunteensa, sillä käsittelemättömät tunteet kuormittavat mieltä. Tunteet on myös osattava ilmaista oikein, jotta tulee ymmärretyksi. Toisen tunteet on myös otettava huomioon.

Näyttelyssä ratkaistaan ongelmia perehtymällä aivotoiminnan muutoksiin psykoosin johdosta, tunteiden ilmaisuun taideterapian avulla ja lisäksi näyttelyssä voi testata omia kongnitivisia kykyjään näyttöpäätteellä. Hulluuden historiaan perehdytään myös: se on täynnä julmuuksia ja ennakkoluuloja, mutta myös halua ymmärtää ihmisen mielen heikkouksia.

TIETOA MYÖS PIKKUVÄELLE

Näyttely oli riemukas kokemus ja se antoi monipuolisen kuvan mielenterveyden häiriöistä. Ennakkoluuloja paikataan antamalla tietoa sairauksista ja näin ollen se saattaa vähentää ihmisten ennakkoluuloja ja mielenterveysongelmia kohtaan.

Näyttely on toiminnallisuudessaan myös pikkuväkeä kiinnostava. Olisin kuitenkin kaivannut enemmän yhteiskunnallista otetta mielenterveysongelmien käsittelyyn. Näyttely olisi voinut tuoda esiin mielenterveysongelmaisten muita ongelmia kuten yksinäisyyden ja syrjäytymisen.

Pessi Juvonen

”KUMMANKI KAA JA MUKANA MYÖS VESA” STOASSA 29.3.

”Kumman kaa” tv-sarjasta tutut Anne ja Ellu koheltavat supersuosittuissa näytelmässä. Helmistä myydään lippuja 29.3. klo 18 pidettävään näytökseen. Lipun omavastuu 12 euroa on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä Herttoniemen Helmi-talolle.

KEVÄTMESSUT HELSINGIN MESSUKESKUKSESSA 4.4.

Perjantaina 4.4. teemme iltapäiväretken Kevätmessuille Messukeskukseen. Tapaaminen klo 13 sisäänkäyntiaulassa. Ilmoittaudu Marille Herttoniemeen tai Anna-Marille Pasilaan. Omavastuu hinta 4 euroa on maksettava viimeistään 21.3.

SANNI STOASSA 9.4. KLO 19

Sanni on viime vuoden kovimpia tulkaita kotimaisten naisartistien kasvavassa joukossa. Pop-artisti kirjoittaa rehellisen pohdiskelevia ja urbaaneja tekstejä ulkomaailman ilmiöistä huvittuneesti, tarkkailevan nuoren naisen perspektiivistä. Liput Marilta Herttoniemen Helmi-talolta. Lippujen hinta on 5 euroa.

ILKKA HEISKANEN: HUOVISEN ERIKOISET STOASSA 16.4.

Koominen ja karnevaalinen näytelmä on dramatisoitu Veikko Huovisen tuotannosta. Erillisistä tarinoista muodostuu kokonaisuus, joka kertoo tarkasti ja hauskaasti juuri meistä. Helmistä myydään lippuja 16.4. klo 14 pidettävään näytökseen. Esityksen jälkeen on mahdollisuus tavata taiteilija Stoan kahvilassa. Liput Marilta Herttoniemen Helmi-talolta hintaan 2,50 euroa.

PÄIVÄRETKI HANKOON 27.5.

Helmin iloinen retkibussi suuntaa kesäiseen Hankoon tiistaina 27.5. Ohjelmassa on ensin aamupala Helmi-talolla Pasilassa klo 8. Bussimatka alkaa klo 9. Hangossa teemme opastetun kiertoajelun ja tutustumme Hangon museoon. Lounasta nautitaan klo 13 ja sen jälkeen on mahdollisuus tutustua kävelykadun pikkuliikkeisiin tai vaikkapa kävellä hiekkarannoille ja kallioille. Kotimatka alkaa klo 15.

Ilmoittautumiset 7.4. alkaen Anna-Marille Pasilaan ja Marille Herttoniemeen. Hinta on 15 euroa ja se maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Kuva: Hangon kaupungin matkailutoimisto /Tapio Kekkonen.

OHJELMALLINEN TALLINNAN RETKI 26.8.

Lähtö Katajanokalta klo 10.00 Viking XPRS:llä. Tapaaminen Katajanokan terminaalissa klo 9.15. Menomatka meilille on varattu kokousta, jossa nautimme aamukahvit ja täytetyt sämpylät.

Tallinnaan saavumme klo 12.30 ja nousemme heti satamassa tilausbussiin jolla suuntaamme Viron merenkulkumuseon Lentosatamaan. Museo sijaitsee ainutlaatuisissa vesilentokonehalleissa. Museolaivat ja muut näyttelyesineet sijaitsevat kolmessa tasossa: meren pohjassa, meren pinnalla ja ilmassa.

Meille on varattu opastettu kierros Lentosataman hankaareissa ja kierroksen jälkeen on vapaata aikaa tutustua museoon.

Klo 15.15 kuljetus takaisin satamaan ja mahdollisuus kierrellä mm. satama-

alueen kauppoja. Laivaan on nouseminen viimeistään klo 17.30.

Ruokailemme laivan Bistro Buffetissa klo 17.45. Laiva lähtee kotimatalle klo 18.00 ja on takaisin Helsingissä klo 20.30.

Huomioitavaa: Matka on täysin päihitteetön. Mukaan lähtijät osallistuvat Lentosataman opastetulle kierrokselle. Museolla on kävelyä ja portaita. Matkalle osallistuminen edellyttää oma-aloitteisuutta ja aika-taulujen hallintaa. Yhdistys ei ole vakuuttanut osallistujia. Mukaan passi tai kuvallinen henkilötodistus.

Ilmoittautumiset alkavat maanantaina 5.5. Anna-Marille Pasilan Helmi-talolle. Retken omavastuu 25 € maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Ei ennakkoilmoittautumisia.

TEATTERIA TARJOLLA

29.3. klo 19.00 **Teatteri Kultsa: ”Rakkaudesta minuun”**. Unelmat ovat voimavara ja polttoaine elämään – niin myös Rakkaudesta minuun -näytelmän henkilöillä, jotka kaikki kurkottavat kohti omaa unelmaansa. 5 €:n hintaiset liput lunastettavissa Pasilan Helmi-talolta. Ei ennakkovarauksia.

17.5. klo 19.00 **Teatteri Kultsa: ”Exit”**. Yhteiskunnan henkiseen tilaan vakavasti suhtautuva huvinäytelmä. Exit on viiden henkilön, kolmen sukupolven, yhden jazz-bändin ja 70 vuotta sitten alkaneen sodan tarina 90-luvun Suomesta. 5 euron hintaiset liput lunastettavissa Pasilan Helmi-talolta 22.4. alkaen. Ei ennakkovarauksia.

3.7. klo 19.00 **Teatteri Tuli: ”Leipurin vaimo”**. Teatteri Tuli esittää kesällä 2014 Marcel Pagnolin ja Jean Gionnon näytelmän Leipurin vaimo. Anu Hälvän ohjaaman näytelmän tapahtumat sijoittuvat pieneen ranskalaiseen kylään. Esityspaikka: Eläintarhan ala-asteen piha, Savonkatu 2, Itä-Pasila, Helsinki. 10 euron hintaiset liput lunastettavissa Anna-Marilta Pasilan Helmi-talolta 7.4. alkaen.



HELMI-PÄIVÄ 7.5.

Perinteistä Helmi-päivää vietetään Pasilan Helmi-talolla keskiviikkona 7.5. Merkitse juhlapäivä kalenteriisi ja seuraava ilmoittelua Helmin verkkosivuilla tai ilmoitustauluilla.

PÄÄSIÄINEN JA VAPPU HELMISSÄ

Pasilan Helmi-talo avoinna koko pääsiäisen. Pitkänäperjantaina 18.4. klo 10–19 (Café Pasilan Helmi klo 16–19), la 19.–ma 21.4. avoinna klo 10–15. Lounas päivittäin klo 12.15–13.

Vapun päivänä 1.5. Pasilan talo on avoinna klo 10–15, lounas on tarjolla klo 12.15–13. Tervetuloa!

HERTTONIEMESSÄ KOKEILLAAN LAUANTAIUKIOLOA

Herttoniemen Helmi-talolla on maaliskuussa käynnistetty kauan kaivattua lauantaitoimintaa! Seuraavan kerran talo on avoinna lauantaina 29.3. klo 14–17. Tarjolla hyvän seuran lisäksi kahvia, teetä ja pientä purtavaa edulliseen Helmi-hintaan. Kaikki ovat tervetulleita! Hertsikan Helmi-talon löytää osoitteen Mäenlaskijantie 4. Huhtikuun aikana talo avoinna 12.4. ja 26.4. Kokeilun perusteella päätetään jatkosta.

*Café Pasilan Helmi
Avoinna joka
perjantai 16–19
Tervetuloa!*

YLEISÖLUENTO "NARSISTI KESKELLÄMME"

Miten tiedostaa narsismi ja selvittää työssä tai yksityiselämässä? Luennon pohjana ovat Narsisti keskellämme -kirjaa varten kootut uhrien kokemukset sekä asiantuntijahaastattelut.

Tervetuloa kuulemaan maksutonta luentoa Pasilan Helmi-talolle 27.3. klo 16.30.

Luennoitsija FM Brita Jokinen on freelance-toimittaja ja tehnyt ohjelmia Yleisradioon yli 30 vuoden ajan. Hän on toiminut Narsistien Uhrien Tuki ry:n hallituksessa ja toimittaa NUT-jäsenlehteä.

KÄSITYÖRYHMÄ

kokoontuu tiistaisin Herttoniemessä klo 9–11.30. Mukaan mahtuu! Ilmoittautumiset Marille.

KARAOKE!

Joka toinen tiistai klo 12.30–14 Herttoniemen Helmi-talolla kajahtaa Karaoke. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita laulamaan tai vaikka vain kuuntelemaan. Ryhmää ohjaa Lissu. Tulevat karaoke-tiistait ovat 1.4. ja 15.4. (koko kevään ajan aina parillisilla viikoilla). Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

TREENAA AIVOSI, HALLITSE PAINOSI -KURSSI

Ruokavalion avulla voi laihtua, mutta usein kilot tulevat takaisin. Jotta pystyy pudottamaan liikakilot ja pitämään ne poissa on opetettava aivot ajattelemaan uudella tavalla syömisestä ja ruuasta.

Kurssin tarkoitus on tutustua Judith Beckin menetelmään "Treenaa aivosi, hallitse painosi" -kirjan pohjalta. Koostumiset maanantaisin klo 14.15 alkaen Herttoniemen Helmi-talolla. Ilmoittautumiset Marille Herttoniemeen.

HELMIN KESÄLOMAN HAKU KÄYNNISSÄ

Helmiläisten tuettua kesälomaa vietetään 9.–14.6. lomakoti Tammilehdossa Rymättylässä. Rentoudu täysihoidossa saariston rauhassa. Tammilehdossa huoneet sijaitsevat rivitalotyypissä rakennuksissa pihapiirissä, josta on lyhyt matka harrastusalueille ja yhteisiin tiloihin. Majoitus 2 hengen huoneissa.

Lomaohjaaja järjestää osallistujille päivittäin ohjelmaa. Lomalle voi hakea Helmin jäsen, joka ei vuosina 2013 tai 2014 ole saanut lomatukea.

Loman omavastuu hinta on 112,50 euroa (hinta sisältää kuljetukset). Hakuaika on nyt käynnissä. Hakukaavakkeen ja ohjeita saat Marilta Herttoniemen Helmi-talolta p. 040 541 0317 tai Anna-Marilta Pasilasta p. 050 405 4839. Hakemukset käsitellään luottamuksellisesti ja lopullisen valinnan tekee Hyvinvointilomat ry. Palauta hakemus liitteen Helmiin viimeistään 4.4. klo 15.

www.mielenterveyshelmi.fi



Helmi-talot ja yhteystiedot

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

PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–15 (päivystäjän läsnäollessa klo 17) ja viikonloppuisin klo 10–14.30. Lounas arkisin klo 11.30–12.15 ja la&su klo 12.15–13. Jäsentoiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Anna-Mari Myöhänen.

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



HERTTONIMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä.

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. Talo sijaitsee vaaleansinisessä matalammassa rakennuksessa kerrostalon edessä. Nouse mäki talon vasemmalta puolelta tai portaat talon oikealta puolelta. Sisäänkäynti talon "takana".

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

PASILAN HELMI-TALO

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja
p. 0400 327 649

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

Mia Tervahauta
keittiötoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

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

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

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

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

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



Haluan

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ___/___/20___

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



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

12.10.2013-21.9.2014

Seppo

→
Vientipäällikkö,
Heureka

HEUREKA TULEE **HULLUKSI**

TOIMINNALLINEN NÄYTTELY MIELENTERVEYDESTÄ

WWW.HEUREKA.FI

 HEUREKA