

Helmi

1/2015



JUHA HURME
hurmasi helmiläiset

Ajankohtainen
kognitiivinen terapia

ANJA SNELLMAN
kirjailija ja terapeutti

HELMIN DALIT
kokoontuvat
tiistaisin ja torstaisin



- 6 KOGNITIIVINEN TERAPIA
Perustietoa ja käytäntöjä
- 8 SURUSTA VOIMAA
Kolumni
- 10 JUHA HURME HELMIN VIERAANA
Taiteilija kertoi elämästään ja työstään
- 12 ANJA SNELLMAN
Kirjailija löysi itsestään terapeutin
- 13 KIRJAT: HE EIVÄT TIEDÄ MITÄ TEKEVÄT
Jussi Valtoisen Finlandia-palkittu teos
- 16 KEHO JA MIELI
Sailan kolumni
- 17 UUSI TRAUMARYHMÄ OULUSSA
Vertaistuen avulla kohti tulevaisuutta



- 20 KULTTUURI- JA MENOVINKKEJÄ
Surukonferenssi, videoteoksia ynnä muuta
- 21 LOTAN SARJIS
Käypää hoitoa?
- 22 JUHAN HAJATELMAT
Kriittisiä huomioita
- 23 ZOMBIET JA PUNKKARIT
Tytti-tädin satuarkusta löytyy vaikka mitä
- 24 HERTTONIEMEN HELMI-TALON TAITEILIJAT
Helmin taideryhmässä kuplii luovuuden ilo
- 27 EI HULLUMPAA! – HELMIN KEITTOKIRJA
Jäsenvetoisen keittokirjan julkaisu lähestyy
- 28 JÄRJESTÖSIVUT
Ajankohtaisia tapahtumia Helmissä

VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
UUTISIA	4
SIELUN HELMIÄ	14–15
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	28



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: Satu Tuominen | Toimitussihteeri: Tommi Heikkinen | Taitto ja ulkoasu: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)
 24. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Sari Nikander, sari.nikander@tjm-systems.fi, p. 046 851 2970. Imoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.
 Kannen kuva: Satu Tuominen | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.
 Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. (09) 8689 070.
 Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



Yhteistyöllä eteenpäin, toinen toistamme tukien

PALJON ON MUUTOKSIA ILMASSA, sekä yhteiskunnassa että maailmalla. Muutos on jatkuvaa. Mutta myös se, että hyväksi koetut ja todetut asiat kannattaa säilyttää. Näin myös Helmissä.

HELMI on toiminut jäsentensä hyväksi jo 32 vuotta.

Kysyimme helmikuun aikana taloilla ja ryhmissä kävijöiltä, mitä mieltä he ovat Helmin toiminnasta. Palautetta on ollut ilo lukea.

Lähes kaikki kävijät tuntevat olonsa erittäin tervetulleeksi ja huomoiduksi. Toiminta koetaan hyödylliseksi ja se antaa voimia arjessa jaksamiseen. Myös ruoka, vaikuttamismahdollisuudet ja erilaiset sosiaaliset kontaktit koetaan tärkeiksi.

Tällaisia viestejä olemme vuosien varrella kuulleet myös palautteena yksittäisiltä jäseniltä tai kävijöiltä. Nyt päätimme kysyä sitä laajemmalti. Iloksenne huomasimme, että kokemus on yhteinen.

Toimintaa on monenlaista. Tapahtumia ja ryhmiä laidasta laitaan. Toivomuksia uusista, tai vanhojen kehittämistä

otetaan vastaan. Niitä toteutetaan jäsenten kiinnostuksen ja tarpeiden mukaan, sekä resurssien puitteissa.

Kesän korvilla alamme pohtia, mitä asioita Helmin toiminnassa tulisi toteuttaa uudella tavalla liittyen toimintaympäristöme muutoksiin. Tämän vuoden toimintasuunnitelmaan on kirjoitettu "Helmin strategian uudistaminen". Asia on tärkeä ja vaatii Helmin vahvuuksien, jäsenten tärkeiksi kokemien asioiden tunnistamista.

Kutsumme kaikki jäsenet mukaan tähän pohdintaan.

Tavataan Herttoniemen Helmi-talolla Helmi-päivänä 7.5. klo 9–11.30 ja pohditaan näitä asioita yhdessä.

Iltapäivän voimme viettää vapaamuotoisesti Helmi-päivästä nauttien: tanssien ja yhteistä aikaa viettäen.

**Katso lisää Helmi-päivän ohjelmasta
tämän lehden takasivulta!**

Juhani Ojala, puheenjohtaja • Satu Tuominen, toiminnanjohtaja

HELMI-LEHTI TEHDÄÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri ti 31.3. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoontumiset kevätkaudella parillisten viikkojen tiistaisin samaan kellonaikaan.



Helsingin psykiatrinen päivystys siirtyi Malmin ja Haartmanin sairaaloihin



Kuntia velvoittava terveyskeskuspalvelujen päivystysasetuksen muutos tuli voimaan vuoden alusta. Se tarkoittaa, että psykiatrisessa päivystyksessä on oltava riittävät tutkimusmahdollisuudet myös somaattisten eli fyysisten sairauksien osalta. Muutoksen myötä päivystys päättyy kokonaan Aurorassa ja jatkossa myös psykiatrisissa päivystysasioissa hakeudutaan joko Malmin tai Haartmanin päivystyksiin.

HYVÄ ON. Nyt on mahdollisuus saada samalta luukulta ensihoitoa akuuttiin vaivaan – esim. joko pääkipuun tai muuhun ”pääkipuun” – joten annan siten ohjeen päivystykseen menoa varten: Potilaan tulee aina kertoa hoitajalle tai lääkärilleen mahdollisista muista sairauksista ja lääkkeistä. Ja ohje toisinpäin: Lääkärin tulee aina kysyä potilaaltaan mahdollisista muista sairauksista ja lääkkeistä.

Helsingissä Auroran psykiatrisen päivystyksen siirto Haartmanin ja Malmin päivystyssairaaloiden yhteyteen on herättänyt paljon erilaista mieltä, huolta ja kysymyksiä. Vastauksia ovat antaneet mm. psykiatria- ja päihdepalvelujen johtaja **Leena Turpeinen** sekä päivystystoimintojen johtajalääkäri **Mia Laiho**, heidän kommenttinsa kursivoituna.

“Taustalla asiassa on päivystysasetus, joka edellyttää tätä. Psykiatrisen päivystyksen henkilökuntaa ei vähennetä ja päivystykseen voi hakeutua mihin vuorokaudenaikaan tahansa. Auroran psykiatrisen sairaalatoiminta jatkuu entiseen tapaan: jos siis tarvitaan psykiatrista vuodeosastohoitoa, potilas siirretään päivystyksestä Auroraan.

Psykiatrisen päivystyskäynti säilyy maksuttomana. Jos kuitenkin tarvitaan somaattista lääkärintutkimusta, siitä laskutetaan päivystyksen päivystyskäyntitaulukon mukaisesti, kuten on tähänkin asti tehty somaattisten käyntien osalta.”

Päivystyksessä tehdään hoidontarpeen kiireellisyyden arvio. Jos potilaalla on hoitosuhde psykiatrisella poliklinikalla, hänen jatkohoitonsa järjestetään yleensä siellä. Auroraan jää päivystävää ensihoito-osasto siltä varalta, että potilas tarvitsee kiireellistä psykiatrista jatkohoittoa.

“Psykiatrisen päivystyksen resursseja ei ole vähennetty eikä uudistuksella haeta säästöjä. Auroran henkilöstöstä osa siirtyy Haartmanin ja Malmin sairaaloihin.”

Asiakkaan kannalta suuri käytännön huoli on ruuhkat, jotka ainakin näin talven sairauksien osalta lisäävät päivystyksen kuormitusta. Viikonloput myös ovat aina olleet oma lukunsa. Mutta nyt luvataan, että hoidon laatu paranee kun potentiaalinen mielenterveyspotilas tu-

lee päivystykseen ja saa kokonaisvaltaisen tutkimuksen (yhdenvertaisesti!).

Malmin päivystystä on myös kiiteltty, mutta tämä on tapahtunut ennen psykiatrisen päivystyksen alkua. Moni pitää tiloja liian ahtaina. Käydessäni 4.2. illalla Malmin päivystyksessä, jonoissa oli ilmoittautujia noin 10 ja jatkotoimenpiteitä odotti noin 15 potilasta.

Jos jonotus kestää pitkään, siinä voi tulla nälkä ja tuskin monella on omat eväät mukana. Jonkinlainen välipala-automaatti on siten tarpeen. Kahvila on rajoitetusti auki.

”Olemme yrittäneet suunnitella tilojen käyttöä niin, että potilas voidaan ohjata tarvittaessa myös rauhallisempaan odotuspaikkaan”, sanoo Mia Laiho. Muutto on hänen mukaansa tapa helpottaa avun hakemista yhdeltä ovelta. Potilaan ei tarvitse itse tietää, missä hänen vaivaansa pitäisi hoitaa. ”Yhteispäivystykseen saa tulla odottamaan anonyymina. Ei siis tarvitse pelätä leimautumista”, sanoo Leena Turpeinen.

Hoitajien kritiikkiä on myös kuultu. Osaa heistä uudistukset miellyttävät, osaa ei.

Mielenterveys- ja päihdepalvelut ovat hallinnollisesti olleet yhtä jo jonkin aikaa, mutta kiirevastaanotot aloitettiin Helsingissä vuoden alussa. Samalla tehtiin muitakin uudistuksia. Tämä on vain pieni osa mielenterveyspalvelujen mylläystä.

Helsingissä pyritään vähentämään sairaalapaikkoja esimerkiksi yhdistämällä päiväsairaaloihin ja lisäämällä avohoidon merkitystä. Samaa tekee lähivuosina Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri eli HUS. Samalla karsitaan päällekkäisiä toimintoja.

Siirtymistä sairaalasta avohoitoon on tänä vuonna tarkoitus helpottaa esimerkiksi järjestämällä kuntoutujille nopeammin normaali vuokra-asunto. Jo hoidossa olevia pyritään ohjaamaan psykiatria- ja päihdekeskuksiin päivystyksen sijaan, ensikertalaisia puolestaan terveysasemille. Aurorassa toimiva jalkautuva ryhmä tulee tarvittaessa potilaiden kotiin asti.

Helsingin neljässä psykiatria- ja päihdekeskuksessa aloitettiin vuodenvaihteessa kiirevastaanotot. Kello 10–11 keskuksesta voi hakea apua ilman etukäteen varattua aikaa. Myös terveysasemilta tuttu takaisinsoittopalvelu on otettu käyttöön. Puhelintuntien tilalle on lisätty puolen tunnin akuuttiaikoja.

Lopuksi: on syytä kuunnella myös kolmannen sektorin, kansalaisyhteiskunnan osaamista ja tietoa sekä pyrkiä tuomaan kokemusasiantuntijuutta osaksi sosiaali- ja terveyspalveluiden suunnittelua, kehittämistä, toteuttamista ja arviointia.

Teksti ja kuva: Juha Porkola

- Päivystysmuutos astui voimaan 2.2.2015. Aurorassa kuitenkin jatkuu normaalisti psykiatrisen sairaalatoiminta.
- Sekä aikuisten että lasten ensisijainen hoitopaikka mielenterveyden ongelmissa on arkisin klo 8 – 16 oma terveysasema. Psykiatria- ja päihdekeskuksessa hoitosuhteessa olevien potilaiden muut kuin päivystykselliset asiat hoidetaan omassa hoitopisteessä.
- Psykiatrian poliklinikoilta on saatavilla akuuttiaikoja akuuttiryhmään. Poliklinikat ovat avoinna maanantaista perjantaihin.
- Yli 16-vuotiaiden ympärivuorokautinen psykiatrisen päivystys järjestetään Haartmanin ja Malmin päivystyksissä.
- **Haartmanin sairaalan päivystys** (ensisijaisesti eteläisen, keskisen ja läntisen Helsingin asukkaat) Haartmaninkatu 4, rakennus 12 puh. (09) 310 63231
- **Malmin sairaalan päivystys** (ensisijaisesti itäisen, kaakkoisen, koillisen ja pohjoisen Helsingin asukkaat) Talvelantie 6, J-porras puh. (09) 310 67204
- Alle 16-vuotiaiden päivystys järjestetään **Lastenklinikan päivystyksessä** (Stenbäckinkatu 11, puh. (09) 87 10023).
- Terveysneuvonta palvelee ympäri vuorokauden numerossa (09) 310 10023. Sieltä voi kysyä myös, mistä apua voi hakea.

Psykiatrisen hoitopaikan valinnanvapaus toimii – mutta puolittain

Olin kuullut, että psykiatrisen hoitopaikkansa voisi nykyisin julkisellakin puolella valita itse. Päätin ottaa tästä selvää.

Tavallisen terveyskeskuksen voi nykyään valita itse ja valinnan voi muuttaa kerran vuodessa. Olisiko näin myös psykiatrisen hoidon suhteen?

Soitin eri psykiatrian poliklinikoille Helsingissä ja sain vastauksen kysymykseeni. Nykyään asia on todellakin niin, että jos potilas tulee psykiatrisen erikoissairaanhoidon piiriin sen ulkopuolelta – vaikkapa tavallisen terveyskeskuksen kautta – on hän tässä tilanteessa vapaa valitsemaan julkiselta puolelta minkä tahansa psykiatrisen erikoissairaanhoidon hoitoyksikön Helsingin sisällä tai myös Helsingin ulkopuolelta. Tämä on kuitenkin ainoa tilanne, jossa absoluuttinen valinnanvapaus toimii. Kun potilas kerran jo on psykiatrisen erikoissairaanhoidon piirissä hoidossa, on hänen valinnanvapautensa kiinni siitä, suostuuko lääkäri kirjoittamaan lähetteen toiseen hoitoyksikköön. Hoitopaikan vaihtoa voi anoa, mutta se ei siis ole enää mikään absoluuttinen oikeus.

Psykiatrisessa hoidossa, jossa hoitosuhteet saattavat olla pitkäkestoisia, halu vaihtaa hoitopaikkaa voi luultavasti tulla potilaalle siinä vaiheessa, kun hoito on jo kestänyt jonkin aikaa. Mutta tässä tilanteessa hänellä on siis mahdollisuus edetä ainoastaan lääkärin kanssa keskustelun kautta.

Tilastoja valinnanvapauden seurauksista ei ole vielä laadittu.

Teksti: Auroora Somerjok

Kognitiivinen psykoterapia masennuksen hoidossa

Kognitiivinen terapia on tällä hetkellä yksi yleisimmistä käytetyistä terapiamuodoista masennuksen hoidossa. Sitä voidaan käyttää lyhyempänä (10 – 20 kertaa) tai pidempänä versiona.

KOGNITIIVISESSA TERAPIASSA asiakas ja terapeutti ovat tasa-arvoisessa ja avoimessa keskusteluyhteydessä keskenään. Asiakkaan ongelmia kartoitettaessa niille pyritään löytämään fokus, keskeinen vaikuttava tekijä, jota yhteistyössä lähdetään korjaamaan.

Kognitiivinen terapiamalli korostaa ajattelun, toiminnan ja tunteiden välistä yhteyttä, koska nämä kaikki tekijät vaikuttavat toisiinsa. Paljolti juuri ajattelu määrää, mitä tunemme ja se puolestaan joko kannustaa tai jarruttaa toimintaamme. Masennuksen kehä syntyy, kun ajattelu tuottaa negatiivisia johtopäätöksiä, jotka johtavat itseä arvosteleviin ajatuksiin ja lamaanuttavat toiminnan. Jos usko omiin mahdollisuuksiin häviää, katoaa myös toivo, ja seurauksena on usein masennus.

Nämä ajatukset ovat masennukselle tyypillisiä automaattiajatuksia, jotka tuntuvat faktoilta ja jotka syntyvät kuin itsestään.

Masentuneena ihminen ajattelee itsestään väheksyvästi (”en pysty”, ”olen huono”). Toiset ihmiset tuntuvat piittämättömiltä ja epäluotettavilta ja tulevaisuus toivottomalta (”ei ole odotettavissa parempaa”). Nämä ajatukset ovat masennukselle tyypillisiä automaattiajatuksia, jotka tuntuvat faktoilta ja jotka syntyvät kuin itsestään.

Kognitiivisessa terapiassa terapeutti auttaa asiakastaan löytämään tämän ajatusten negatiivisen kierteen. Löytöjen helpottamiseksi kirjoitetaan kotona esim. tapahtuma-, ajatus- ja tunnepäiväkirjaa. Haitalliset ajatukset nostetaan esiin, niitä tarkastellaan ja niiden todenperäisyyttä arvioidaan. Negatiivisille tulkinnoille etsitään vastaväitteitä, joilla vääristyneet tulkinnat voidaan kumota ja päästä lähemmäs realiteetteja.

Vastoinkäymiset kuuluvat ihmisen elämään. Suurin osa ihmisistä selviääkin elämän vaikeiden kohtien yli ilman masennusta. Tunnetaan kyllä pettyymystä ja tervettä surua, mutta jonkin ajan kuluttua jatketaan uusien tavoitteiden suuntaan. Masentuvilla ihmisillä on kuitenkin suurempi taipumus jäädä kiinni pettymyksiin ja vastoinkäymiin. He jäävät ajattelemaan ja pyörittämään tapahtunutta ja saattavat alkaa pitää itseään syyllisenä omaan tilaansa.

Miksi jotkut ihmiset näyttävät saaneen kuin synnyinlahjakseen tällaisen taipumuksen? Kyse voi olla opituista reaktioista, mutta yleensä suhtautumistaipumuksen arvellaan syntyneen lapsuuden tunnekokemuksista. Läheisten ihmisten menetykset (kuolema, erot, sairastumiset) tai kokemukset hylkäämisestä (lapsi ei tunne saavansa tarvitsemaansa hyväksymistä ja turvaa) ovat lapselle traumaattisia kokemuksia. Mielen sopukoihin voi muodostua käsitys omasta itsestä arvottomana ja ei-rakastettavana ihmisenä. Tämä muodostaa pohjan, jolta hän koko elämänsä ajan



Kuva: Tanja Talaskivi-Munther

tulkitsee ihmissuhteitaan. Mikäli elämän olosuhteet ovat myönteiset, hänen käsityksensä itsestään saattaa vahvistua ja hän voi pärjätä hyvin. Mutta jos hän joutuu kokemaan uudelleen kipeitä mentyksiä, varhaiset vaikeat kokemukset voivat nousta pintaan ja laukaista masennusreaktion.

Terapiassa asiakasta autetaan löytämään syy omille negatiivisiksi värittyneille tulkinnoilleen. Pyrkimyksenä on, että hän näkisi, mistä hänen oireensa ovat peräisin ja myös sen, ylläpitääkö hän omalla toiminnallaan (esim. tilanteiden välttely) tätä häiriötilaa. Nämä havainnot osoittavat muutoksen suunnan, nähdään minkä pitäisi muuttua. Tällöin ollaan jo muutoksen tiellä ja terapiassa voidaan päästä eteenpäin.

Kognitiivisessa terapiassa kiinnitetään huomiota paitsi ajatuksiin ja tulkintoihin, myös kannustetaan toiminnan lisäämiseen. Liikkeelle lähteminen ja tekeminen etäännyttää urautuneiden ajatusten pyörittämisestä ja antaa kokemuksia onnistumisesta. Tämä kaikki yhdessä nostaa ajatusten toiveikkuutta ja edesauttaa positiivisen, terveeseen

Tämä kaikki yhdessä nostaa ajatusten toiveikkuutta ja edesauttaa positiivisen, terveeseen suuntaan lähtevän kierteen käynnistymistä.

suuntaan lähtevän kierteen käynnistymistä.

KOGNITIIVISEN TERAPIAN UUDEMPIA SOVELLUTUKSIA

Kognitiivisen terapian perusmenetelmät syntyivät 1960-luvulla **Aaron Beckin** aloittaman työn tuloksena (kognitiivis-behavioraalinen terapia).

KAT (Kognitiivis-analyttinen) terapia on **Anthony Rylen** 1970-luvulla kehittämä terapiamuoto, joka pohjautuu kognitiiviseen terapiaan, mutta siihen on liitetty psykoanalyttisesta terapiasta lapsuuden vuorovaikutusmallien merkitys, joka selittää tyypillisiä tapoja suhtautua omaan itseän, toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan.

Jon Kabat-Zinnin kehittämä Mindfulness-menetelmä ja siihen liittyvät

tietoisuustaidot ovat nykyisistä terapia-käytännöistä eniten esillä. Ne keskittävät huomion tietoiseen läsnäoloon, jossa omia ajatuksia ja tunteita tarkastellaan arvostelematta ja hyväksyvästi. Tunteita ei karkoteta väkisin; ne todetaan, hyväksytään ja niiden sallitaan tulla ja mennä. Oma keho käytetään läsnäolon ankkurina.

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) käyttää myös tietoista läsnäoloa. Siinä rohkaistaan lähestymään omia ajatuksia ja tunteita hyväksyvästi, mutta samalla eriyttämään ne omasta itsestä, ”tunteeni eivät ole minä”. Myös omistautumista omille elämänarvoille ja toimimista niiden saavuttamiseksi painotetaan monin harjoittein.

*Eija Honkala
psykologi, psykoterapeutti (YT)
HELMi ry:n hallituksen varajäsen*

Kirjallisuutta uusista terapioiden:
Arto Pietikäinen: *Joustava mieli* 2014.
Juhani Laakso: *Mielen taito* 2009.
Åsa Nilssone: *Kuka määrää elämäsi* 2005.



SUREMISEN VOIMA

Olen kulkenut kivikkoista tietäni jo 28 vuotta, etsien itseäni, minuutta. Olen tutkimusmatkallani havainnut tärkeän seikan itsensä etsimisessä ja elämän merkityksen metsästyksessä. Taito surra. En tarkoita vain itkemistä, murheen tai surujen käsittelyyn on monia eri tapoja. Jokaisella omansa.

Itse olin lähes kolme vuotta itkemättä tai että olisin näyttänyt murheeni ja surullisuuteni millään tavalla. Paineeni purkautui hermostuneisuutena ja kaikki asiat ryöppöysivät ulos minusta. Olin pantannut niin kauan kipeitä asioita, että sen seurauksena tuli räjähdys. Sannon sitä sana-oksennukseksi. Jos sisällä on niin paljon turhautuneisuutta ja vihaa, se tulee ulos jossain vaiheessa kuitenkin. En osannut purkaa ajatuksiani, en sanoin tai kyöneleini.

Tuntui, että olen kova kuin kallio ja vaikenin kuin muuri. Kehitin itselleni seinän maailman ja ajatusteni välille.

Pelkäsin, salasin ja tukahdutin itseni. Kukaan ei nähnyt, kuinka rikki sisältä olin. Ja se oli tuolloin tarkoitukseni. Ihmiset surevat eri tavoin, minä tunsin olevani tunteeton.

”Tunteettoman” ulkokuoreni alla oli piilossa äärimmäisen herkkä, erittäin tunnepitoinen, mutta rikkonainen tyttö. Minun avaimeni elämäni oveen oli varastettu ja piilotettu minulta. En tahtonut kenenkään tietävän todellisesta minusta, en halunnut aiheuttaa huolta ja murhetta. En edes tuolloin vielä ymmärtänyt, mitä lentokyvyyttömyys tapauksessani tarkoitti.

Masentuneena maailma tuntuu usein hyvin kurjalta ja ankealta paikalta. Mikään ei kiinnosta. Yksinäisyys iskee ja ajatukset saavat vallan. Ajatusten kulkua voi kuitenkin muuttaa, kun rikkoo kaavaa. Kaavoihin kangistuneen mielen helppo tehtävä on antaa olla ja lietsoa pahaa oloa. Pahan olon kasvaessa maa-

ilma muuttuu ja käsitys itsestä saattaa muuttua radikaalisti myös. Ei pidä antaa sen masentaa, vaan ottaa niskalenkki ahdistuksesta tai masentuneesta mielestä ja selättää se. Ei pidä antaa ikävän tunteen viedä, täytyy taistella vastaan. Tämä on helpommin sanottu kuin tehty. Tiedän. On se silti kokeilun arvoinen.

Itku on hyvä keino tuoda esiin pahaa oloaan. Itku on myös puhdistava ja ilosta itkeminen on myös positiivista. Itse nykyään itken monille, pienille sekä suurille asioille. Iloille ja suruille. Itku on minun tapani surra ja purkaa murheita.

Älä pelkää itkeä tai surra ääneen. Tunnekuohuja ei myöskään tarvitse hävetä. Muista pitää nenäliinaa mukana, koskaan ei tiedä, milloin itku tulee. Itsekin pitäisi muistaa sama ohje.

Terhi Herranen



Juha Hurme, kuva: Tanja Talaskivi-Munther.

Taiteilijavierailu Herttoniemen Helmi-talolla

JUHA HURME

hurmasi helmiläiset

Juha Hurme (s.1959) on monen ammatin harjoittaja. Hän on näytelmäkäsikirjoittaja ja ohjaaja, näyttelijä, teatterityön opettaja teatterikorkeakoulussa ja muissa alan oppilaitoksissa. Kirjallisuuden ja kirjoittamisen opettaja. Näytelmä- sekä romaanikirjailija. Radiolle hän tekee kulttuuriohjelmia, mm. Radio Ykkösen Kultakuumeeseen. Mutta hän on kunnostautunut myös juhlapuhujana ja kirvesmiehen apumiehenä. Kaiken lisäksi hän tekee keikkoja, sellaisia kuin esimerkiksi tällä kertaa Helmissä. Hurme vieraili Herttoniemen Helmi-talolla 7. tammikuuta. Ohjaaja-kirjailija sai armoitettuine puhujanlahjoineen yleisön vähän väliä purskahtamaan nauruun tarinansa käännteille.

Hurmeella ei ole vakinaista työsuhdetta eikä hän sellaista kaipaa, vaan työskentelee freelancerina. Hän sanoo, että ei voi olla työttömänä: kun on kaksikymmentä työnantajaa, voi niistä kolme menettää ja silti jäljelle jää seitsemäntoista. Suurin työsarka löytyy teatterista.

Hurme on tehnyt teatteritöitä 30 vuotta niin ammatti- kuin ylioppilas- ja harrastajateattereissa ympäri maata ja laskee tehneensä yhteistyötä sadan teatterin kanssa. Pilke silmäkulmassa hän sanoo harrastavansa Robin Hood -politiikkaa: kun isot instituutiot – kuten esimerkiksi Kansallisteatteri – maksavat hyvin, hän voi niillä rahoilla tehdä ilmaista työtä harrastajateattereiden ja ylioppilasteattereiden kanssa, joilla ei palkanmaksukykyä ole.

”RYÖVÄÄN NIILTÄ TOSI ISOT PALKAT”

Hurmeen tie teatterin pariin ei ollut niitä tavanomaisimpia. Hänen vanhempansa olivat kansakoulunopettajia ja molemmat olivat olleet rintamalla sekä talvi- että jatkosodassa. He halusivat lapsilleen turvatun tulevaisuuden eikä tullut kuuloonkaan, että lapset hakeu-

tuisivat epävarmoille taidealoille. Äiti ilmoittikin matematiikasta laudaturin kirjoittaneen Juha-poikansa Turun yliopiston matemaattis-luonnontieteelliseen tiedekuntaan. Matematiikka ja mm. evoluutio kiinnostivat ja kiinnostavat edelleen mutta kolmen vuoden jälkeen Hurme keskeytti opintonsa ja matkusti Tukholmaan.

Tukholmassa 22-vuotias Hurme teki kotiovustajan töitä vanhusten parissa. Hän kertoo, että nuo kaksi vuotta kotiovustajana olivat hänen teatterikorkeakoulunsa.

Hurme alkaa innostua huumorilla höystetystä kertomuksestaan ja yleisön hersyvistä naurusta niin, että päättääkin yhtäkkiä olla lukematta otteita mukanaan tuomista teoksistaan *Nyljetyt ajatukset* (Teos, 2014) ja *Hullu* (Teos, 2012). Hän naurattaa lisää yleisöään 90-vuotiaan asiakkaansa **Olle Anderssonin** tarinalla 30-luvulta. Kun Espanjassa oli syttynyt sisällissota, Anderssonin suomalainen ystävä, fasisin Lapuan liikkeen rahastonhoitajan poika kaveriksi liikkeen kassan ja niillä rahoilla kaverukset matkustivat Espanjaan taistelemaan fasisteja vastaan.

SILJA OLII PETOLLINEN NAINEN

Merkittävä asia tulevan ammatin valikoitumisen kannalta oli rakastuminen suomalaiseen **Siljaan**, joka houkutteli Hurmeen palaamaan Suomeen ja Jyväskylään. Silja on kuitenkin petollinen nainen, joka palaa hetimiten takaisin Ruotsiin ja menee naimisiin ruotsalaisen papin kanssa.

Tärkeä rooli on myös **Aki Sirkesalolla** (joka menehtyi sittemmin tsunamissa). Sirkesalo houkutteli teatterista mitään tietämättömän Hurmeen Ylioppilasteatteriin, jonne hän innostuttuaan teki ensimmäisen ohjaustyönsä vuonna 1988.

Hurme väittää, että näytelmästä tuli surkea ja koko tiimi häpesi sitä. Näytelmä ei ehkä kuitenkaan ollut niin surkea, koska se valittiin Oulun ylioppilasteatteripäiville. Hurme palkittiin siellä parhaasta näytelmästä ja ohjauksesta. Vuonna 1988 Hurme perusti yhdessä Jumalan teatterissa vaikuttaneen **Jari Hietasen** kanssa Yövieraat-teatterin ja vuonna 1998 ystäviensä kanssa Nälkäteatterin, joka esittää pääasiassa **Aleksis Kiven** ja **Volter Kilven** teksteihin perustuvia näytelmiä.

ÄIDIN KUOLEMA LAUKAISI PSYKOOSIN

Juha Hurmeen äiti sairastui parantamattomaan syöpään vuoden 2009 lopulla. Pian sen jälkeen Hurme sairastui psykoosiin ja päätyi kuukaudeksi Aurooran sairaalan suljetulle osastolle. Seuraasi syvä masennus ja raskas lääkitys, jolla oli paljon sivuvaikutuksia. Työkuntoiseksi Hurme parani vasta, kun lopetti lääkkeiden syömisen kymmenen kuukautta myöhemmin.

Kompleksista suhdetta äitiinsä Hurme käsitteli kahdeksan kuukautta kestäneessä terapiassa, jota hän kiittelee. Hän tähdentää oppineensa sairastumisestaan vain kaksi asiaa: kuka tahansa voi sairastua ja siitä voi myös parantua. Parantuttuaan hän kirjoitti kokemuksistaan romaanin *Hullu*.

Teosten *Hullu* ja *Nyljetyt ajatukset* lisäksi Hurmeelta on julkaistu romaanit *Volvo Amazon* (Otava, 2007) ja *Puupää* (Teos, 2009). Viime vuonna Hurme sai Kansallisteatteriin tekemästään näytelmästä *Europaesus* Eino Kalima -palkinnon. *Nyljetyt ajatukset* oli ehdokkaana Runeberg-palkinnon saajaksi ja on ehdolla myös Bonnierin kirjallisuuspalkinnon saajaksi.

Seija Paakkunainen



Anja Snellman

Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi-Munther

Tsempatia – *tyyli on vapaa*

Anja Snellman vierailee Pasilan Helmi-talolla ke 25.3. klo 10. Tervetuloa jututtamaan Anjaa!

”Kirjailijan ja psykoterapeutin ammatit kulkevat ‘limittäin ja lomittain’. Niistä onkin hyötyä toinen toisilleen”, sanoo kirjailija Anja Snellman, joka on nyt tammikuussa valmistunut psykoterapeutiksi – ja saa näin ollen käyttää psykoterapeutin ammattinimikettä, kunhan saa luvan Valviralta.

Vastaanotto on lämmin, kun saavun **Anja Snellmanin** luokse hänen kotiinsa. Koiratkin, **Peppi** ja **Cassie**, ovat vastassa ja tekevät innokkaasti tuttavuutta. Anja sanookin, että ne su-lattavat hyvin jään, kun tulee vieraita. Nämä koirakaverit ovatkin oikein persoonallisia ja sosiaalisia tapauksia.

VAIHTOEHTO A JA VAIHTOEHTO B

Olin kyllä kuullut, että Anja opiskelee psykoterapeutiksi mutta ennen haastattelua en tiennyt, että hän valmistuu tammikuussa 2015. Tiestään kohti psykoterapeutin uraa Anja kertoileekin mielellään. Itse asiassa hän opiskeli jo nuoruudessaan psykologiaa ja erityispedagogiikkaa Helsingin yliopistossa. Anja toteaa kuitenkin että nyt, kun hän on täyttänyt 60 vuotta, aika ja ikäkin ovat kenties parempia terapeutin ammattiin.

Anja opiskeli yliopistossa seitsemän vuotta ennen kuin julkaisi esikoisteoksensa *Sonja O. kävi täällä* – jonka tekeminen vei sekkin seitsemän vuotta. Anja valitsi siis ”sekä vaihtoehto A:n että vaihtoehto B:n”.

MONIPUOLISET OPISKELUT

Kysyn Anjalta, millaista psykoterapian opiskelu on ollut. ”Koulutuspäiviä, seminaareja, paljon kirjoja, itseterapiointiakin sekä kentällä työskentelyä mm. Diakonissalaitoksen päihde- ja mielenterveysyksikössä Munkkisaarella.” Anjan mukaan opiskeluporukka on myös hitsautunut hyvin yhteen.

Anja valmistui nelivuotisesta ratkaisukeskeisestä koulutuksesta mutta käyttää työssään monenlaisia, integratiivisia menetelmiä. ”Tsempatia” on Anjan vastaanoton naseva nimi. Hän käyttää asiakkaiden kanssa joskus myös narratiivisia menetelmiä – tarinoita, tekstejä, kuvia ja päiväkirjoja – joita asiakkaat kirjoittavat. Mahdollista on kirjoittaa myös kirjeitä, joiden ehkä tyyppillisin muoto on kirje itselle eri ikäkausina.

Kirjailijalle kirjoittamisen avulla työskenteleminen sopii mainiosti ja juuri sitä asiakkaatkin usein toivovat. ”Itse kukin kyllä tietää, mikä on itselle kivointa ja mikä kullekin sopii”, Anja sanoo. Huomaan Anjan kirjahyllyssä käsinukkeja, joita hän myös käyttää terapioinnissa. ”Haluaisin opiskella vatsastapuhumista ja harjoittaa sitä terapiassa nuken kanssa”, Anja haaveilee leikkillisesti.

KAKSI ERI AMMATTIA

Tärkeää on myös osata kuunnella. Anja onkin rauhallinen ja erittäin miellyttävä, mukava keskustelukumppani. Kerran eräs asiakas halusi tulla vastaanotolle mutta oli väsynyt puhumiseen. Anja oli kysynyt häneltä, mistä tämä tykkää ja niin asiakas oli hakenut akustisen kitaran ja alkanut soittaa. Sanoilla puhuminen tuli, kun sen aika oli.

Kirjoittamisella ja psykoterapialla on paljon yhtäläisyyksiä ja Anja jatkaakin, että ”kun kirjoittaa kirjoja, täytyy tykätä ihmisistä ja olla utelias, empaattinenkin, että pystyy kuvittelemaan elämää toisen nahoissa”. **Claes Andersson** on ollut monessa asiassa Anjan esikuva. Myös Claes on yhdistänyt kirjailijan työn, psykiatrin työn, musiikin ja politiikan.

Kirjoittaminen on terapeutista myös kirjailijalle. Niin nämä kulkevat ”limittäin ja lomittain”, kirjailijan ja psykoterapeutin ammatit. Anjalle ”jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja jokaisella on ikioma käsialansa”. Terapeutina hänen paras kiitoksensa on se, kun joku asiakas on saanut voimantunnetta ja uusia näkökulmia omaan elämäänsä Anjan terapian ansiosta. Kirjailijana paras kiitos on se, kun lukija kertoo saaneensa hänen romaaneistaan tukea ja samastumiskohteen sekä sitä kautta ehkä ratkaisun johonkin ongelmaan ja lisää elämänkokemustakin.



Kuva: Tammi

He eivät tiedä mitä tekevät

Jussi Valtonen on psykologi, tiedetoimittaja ja kirjailija, joka palkittiin viime joulukuussa Finlandia-palkinnolla järkälemäisestä romaanistaan *He eivät tiedä mitä tekevät* (559 sivua). Hän on myös opiskellut kognitiivista neuropsykologiaa Yhdysvalloissa ja tekee parhaillaan alan väitöskirjaa. Tausta näkyy hänen tekstissään mutta tieteellinen aines on käsitelty niin, että tavallinen lukijakin sen ymmärtää. Valtonen ruotii perusteellisesti ja asiantuntevasti nyky maailman menoa ja kurkistaa tulevaisuuteen, josta voi tulla painajaismainen digitalisaation luomien mahdollisuuksien myötä.

Romaanin tapahtumat sijoittuvat lähitulevaisuuteen ja 1990-luvun Suomeen sekä Yhdysvaltojen Baltimoreen. Päähenkilö, neurotieteen professori **Joe Chayefskin** johtaa eläinkokeita tekevää laboratoriota koe-eläiminään kissat. Hänen Suomessa ja äitinsä kanssa asuva poikansa on puolestaan eläinoikeusaktivisti. Isä ja poika tapaavat Yhdysvalloissa ja arvata saattaa, että kohtaamisesta koituu ongelmia molemmille.

Valtonen käsittelee montaa mielenkiintoista aihetta: eläintensuojelua, ekoterrorismia, eläinkokeita, tutkimusetiikkaa, ympäristönsuojelua, neurooseja, psyykenlääkkeitä ja digitalisaatiota. Minua kiinnosti erityisesti hänen kriittinen pohdintansa Yhdysvaltojen lääketieteellisuudesta ja sen häikäilemättömästä toiminnasta ihmisten – myös terveiden – orjuuttamiseksi psyykenlääkkeillä.

Valtonen valitsemista aiheista saisi helposti kolmekin romaania. Hän olikin ensin ajatellut kirjoittavansa novellikokoelman.

Valtoselta on julkaistu myös teokset *Tasapainoilua* (Like, 2003), *Vesiseinä* (Like, 2006) ja *Siipien kantamat* (Tammi, 2007). Sen lisäksi vuonna yhdessä **Ben Furmanin** kanssa julkaistiin *Jossakin on ilo: tietoa ja toivoa masennuksesta kärsiville ja heidän läheisilleen* (Lyhytterapiainstituutti, 2000).

Minulle romaani oli hätkähdyttävä lukukokemus. Valtosen kritiikki nyky menoa kohtaan vastaa omaa ajattelua ja jouduin usein huudahtamaan: noinhan se on! Romaanin juoni toimii ja trillerimäinen ote pitää tiukasti vlassaansa.

Seija Paakkunainen

TOIVOTON TAPAUS?

Ei mitään älykästä
 Ei mitään nokkelaa
 Äänesi on karhea kuin rautavilla
 Et näe eroa harmaan ja punaisen välillä
 Kirahvi ja hiiri ovat sinulle sama eläin

Mariella Järvisalo

LUMIENKELI

Tähdet ovat hiljaa
 sanomatta sanaakaan.

Lumi kuiskailee pudotessaan,
 mutta niin hiljaa, ettei kukaan kuule.

Ja niiden lailla olen myös hiljaa.
 Kukaan ei ole kuulemassa.

Lasken itseni makaamaan jäistä maata vasten.
 Maa nukkuu
 pitäen yhtä silmää auki kevättä varten.

Pidän silmiäni kiinni,
 mutta kuuntelen
 kuulematta mitään.

Alan liikuttamaan käsiäni hiljaa.
 Lumi ratisee.

Huomaan jalkojeni liikkuvan myös
 Epätahdissa käsieni kanssa.

Tein lumienkelin,
 mutten nouse ylös katsomaan mitä olen tehnyt.

Jatkan makaamista enkelini sisällä.

Olen paikassa, jossa kukaan muu kuin tähdet näkevät minut.
 Ja siellä.
 Siellä minä olen enkeli.

Enkeli aivan yksikseni.

Kylmä nipistelee poskiani mutta minulla on lämmin.

PSYKOOSI

lasinen yö,
 kirkkaat tähdet
 kortteli korttelin perään
 kilometritehtaalla
 julmat eläimet repivät sisuksia
 jotain mustaa öljyä pursuaa sapesta
 rajat eivät ole rajoja, katseet polttavat ydintä,
 joka palaa hehkuen mustaa savua
 hyvät tavoitteet syövät itse itseään,
 huonot ovat keltainen möykky,
 joka pyörii ja kiehuu,
 sirpaleista voi erottaa enää
 mustan häränpään kieppuvan tuulen keskellä
 tumman hallin varjossa
 on selin kolme hunnutettua naista

(1998)

Timo Lyytinen

Kun vihdoinkin nouse ja alan lähtemään kotiin
 askel askeleelta on jo hämärää.
 Keijut alkavat sytyttämään lyhtyjä puiden oksille.

Kun kävelen kotiin syvässä lumessa, minulla ei ole siipiä.
 Kun kävelen kotiin syvässä lumessa,
 minulla ei ole kaunista mekkoa ylläni.

Mutta

en tarvitse kaunista mekkoa
 koska olen aina kaunis niille jotka rakastavat minua.
 En tarvitse siipiä, koska ei ole mitään mistä paeta.

Loppujen lopuksi.

Kylmä lopettaa nipistelyn ja alkaa kutittamaan.
 Hymyilen ja kun en pysty enää vastustelemaan
 purskahdan pehmeään nauruun.

En ole enkeli,
 Mutta olen tyttö jota rakastetaan.

Antakoon Jumala siivet jollekin, jonka täytyy paeta.
 Antakoon jumala mekon niille, joilla ei ole ihmisiä,
 jotka näkevät heidän sisäänsä.

Lumi alkaa laulamaan rauhoittavaa melodiaa.
 Tuuli puhalttaa lempeästi ja johdattaa minut kotiin.

Kun saavun kotiin, istuudun tuleen ääreen,
 juon kaakaota ja annan halin äidilleni.

Emilia Wilhelmiina Mustonen
[tenshinekoowo.deviantart.com](https://www.deviantart.com/tenshinekoowo)



Keho ja mieli

Monet kerrat olen miettinyt terveydenhuoltojärjestelmää, joka jaottelee ihmisen kahteen osaan. Keho ja mieli hoidetaan eri paikoissa ja eri aikaan. Toisella luukulla hoidetaan psyykkiset vaivat ja toisella fyysiset. Tässä saattaa toinen asia jäädä toisen varjoon. Ihminen tulisi huomioida kokonaisuutena: uskon ihmisen voivan parhaiten, kun keho ja mieli ovat tasapainossa.

Vaikka paljon puhutaan liikunnan ja liikkumisen puolesta esimerkiksi masennuksen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä, kuitenkin tätä ei juuri hyödynnetä terveydenhuollossa tai terapiassa. Minun kokemani lääkärin-, psykiatrin-, terapeutin- ja sairaanhoitajanvastaanotot ovat olleet juuri niitä perinteisiä: istutaan tässä vastakkain ja jutellaan. Näinhän on aina tehty. Voisiko kuiten-

kin ahdistunutta, levotonta, hermostunutta, jännittyntä ja pelokasta ihmistä auttaa, jos hän saisi hiukan liikkuu?

Voisiko vaihtoehtoisesti istua vaikka jumppapallon päälle ja keinutella itseään turvallisesti? Entä jos seisottaisiin istumisen sijaan, sehän olisi hyväksi ammattilaisellekin. Voimakkaat psyko-fyysiset oireet saattavat vaikuttaa ihmisen olemukseen ja ehkä niitä voisi helpottaa kehollisilla harjoitteilla ja muulla tekemisellä. Fyysinen liike auttaisi varmasti monia rentoutumaan uudessa tilanteessa.

Henkilökohtaisesti koen surullisena sen, että kärsiessäni synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsin samalla todennäköisesti turhista fyysisistä oireista. Tätähän ei tosin voi faktaksi todeta. Tunnistan kuitenkin edelleen itsessäni samoja fyysisiä oireita kuin ollessani masentunut. Monet näistä oireista ovat peräisin migreenistä. Osa pahasta olostani saattoi johtua niinkin yksinkertaisesta asiasta kuin närästyksestä. Nykyään tunnistan nämä oireet, mutta aikanaan en siihen pystynyt.

Kun ihminen tapaa vain psykiatria ja psykiatrissa sairaanhoitajaa, kukaan ei tule kysyneeksi tai epäilleeksi, voisiko vika johtua muustakin kuin masennuksesta. Kaikki oireet käännetään helposti masennukseksi ja jäävät hoitamatta, oli kyseessä sitten mikä vaiva tahansa. Harvoin lähdetään tutkimaan, onko tiettyssä fyysisessä vaivassa kyse muustakin kuin lääkkeen haittavaikutuksista. Moni saattaa kärsiä fyysisistä oireista ihan turhaan.

Pari vuotta sitten kävin HELMI ry:n järjestämän Voimauttava liike ja tanssi-kurssin. Olen aina tykännyt liikkumisesta ja liikkunut paljon. Tämä kurssi avasi lisää joitakin omia lukkojani ja sai minut jälleen kerran hämmästelemään sitä, kuinka suuri merkitys oman kehon tuntemuksilla ja tuntemisella on mielelle. Nytemmin olen löytänyt tavan yhdistää kehon ja mielen hyvinvointi joo-gan ja kuntosalin avulla: olen löytänyt liikkumisen, kehon ja mielen ilon.

Kevättä kohden mennään, kaikki siis ulos liikkumaan oman vointinsa mukaan!



Kuva: Timo Turkka

Saila Turkka

Yhdessä kohti tulevaisuutta

Oulussa uusi vertaistukiryhmä lapsuudessaan traumatisoituneille

Kaksi vuotta sitten pääsin mukaan Traumaterapiakeskuksen järjestämään Vakava traumatisoituminen ja vanhemmuus-projektiin, joka oli ryhmämuotoista ammattilaisten vetämää terapiaa dissosiaatiohäiriöisille. Tätä tarjottiin yksilöterapiain tueksi. Projekti kesti vuoden ja sen aikana meistä ryhmäläisistä hitsaantui erottamaton porukka. Kun virallinen terapiavuosi päättyi, emme halunneet jättää asiaa siihen vaan perustimme uuden vertaistukiryhmän, joka sai nimekseen Didit. Onneksemme saimme Suomen Punaisen Ristin mahdollistamaan toimintamme: se tarjoaa meille tilat ja hoitaa kustannukset, joita ryhmämme toiminnasta syntyy.

Didit -ryhmämme peruseriaate on pysyä tässä päivässä ja samalla suuntautua yhdessä kohti tulevaisuutta. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että emme puhu vanhoista painajaisista vaan niiden paikka on kunkin omassa yksilöterapiassa. Sääntö on luotu sen turvaamiseksi, että ryhmätapaamiset eivät tulisi entisestään pahentaneeksi oloa. Traumojen sijaan keskitymme ryhmäsämme arjesta selviämiseen esimerkiksi jakamalla keinoja, kuinka pärjätä arjen tuoksinassa – dissosiaatiohäiriö minän eri osineen kun aiheuttaa melkoista mielen sekamelskaa ja yksinkertaisistakin jutuista saattaa kehittyä kovin mo-



nimutkaisia. Ryhmän yhteishenki on lämmin sekä ymmärtäväinen ja vaikka olemme toiminnassa vakavien asioiden keskellä, myös nauru raikaa. Usein vielä tapaamiskerran jälkeenkin hymyilyttää monta kertaa!

Vertaistukiryhmän lisäksi olemme laajentaneet toimintaamme, kun kesäkuuisena päivänä 2014 keksimme, että alamme tehdä traumatisoitumiseen ja dissosiaatiohäiriöön liittyvää lehteä (sellaista kun ei vielä ole). Jälleen saimme taustatueksemme Suomen Punaisen Ristin, joka mahdollistaa lehden teon tukemalla työtämme taloudellisesti. Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja sen ensimmäinen numero ilmestyy

2. maaliskuuta. Lehti on luettavissa osoitteessa www.didit.fi.

Didit -ryhmä on suljettu ryhmä, mutta otamme vastaan uusia jäseniä kaksi kertaa vuodessa. Seuraavan kerran meillä on avoimet ovet 16.3. klo 12 – 14. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa aina kaksi tuntia kerrallaan. Ryhmään pääsyn vaatimuksena on oma yksilöpsykoterapeuttinen hoitosuhde sekä täysi-ikäisyys. Lisätietoja kokoontumispaikasta sekä muista käytännön asioista saa kirjoittamalla sähköpostia osoitteeseen toimitus@didit.fi.

Nimimerkki: Aikuinen lapsi
Kuva: Mariella Järvisalo

KUNTOUTUKSELLE KOHTI MIELEN HYVINVOINTIA

Tarjoamme moniammatillista,
kokenutta kuntoutusta
elämän erilaisiin tilanteisiin.

Hae Kelan kuntoutuskursseillemme

	Aloituskakso	Kurssi
Työuupumus	04.05.–08.05.2015 31.08.–04.09.2015	56726 56727
Masennus (lievä tai keskivaika)	18.05.–22.05.2015 17.08.–21.08.2015	56619 56620
Pitkäaikainen mielenterveyden häiriö	04.05.–08.05.2015 24.08.–28.08.2015	56530 56531
Kaksisuuntainen mielialahäiriö	19.10.–23.10.2015	56574
Paniikki- tai ahdistushäiriö	14.09.–18.09.2015	56582
Perhekurssit mielenterveys- häiriötä sairastaville	08.06.–17.06.2015 02.11.–11.11.2015	56252 56253

Kurssit koostuvat kolmesta viiden vuorokauden jaksosta, paitsi perhekurssit 10+5 vrk. Kuntoutukseen voi hakea ympäri vuoden, mutta viimeistään 6 viikkoa ennen kurssin alkua.



Kelankaari 4, 38700 KANKAANPÄÄ | p. 02 57 333

Lisätietoja:

Kuntoutussihteeri
Tarja Lammi,
p. 050 394 7524
www.kuntke.fi

Uusilla taidoilla työelämässä eteenpäin!

Opiskele työn ohella

Psykoterapeuttikoulutus

Psykoterapeutin kolmivuotinen koulutus toteutetaan yhteistyössä University of the West of Englandin (UWE Bristol) kanssa. Mahdollisuus jatkaa maisterintutkintoon. Haku syksyn koulutukseen on alkanut!

Lyhytterapeuttikoulutus

Kaksivuotinen taitopainotteinen ohjelma antaa vahvat perustaidot ratkaisukeskeisistä menetelmistä. Huhtikuu 2015 ja syyskuu 2015.

Psykoterapeuttiset valmiudet

Psykoterapeuttikoulutuksen edellyttämät lisäopinnot 30 op. Elokuu 2015.

Työnohjaajakoulutus

Yksi/kaksivuotinen taitopainotteinen ohjelma. Huhtikuu 2015.

Työyhteisösovittelija

Yksivuotinen intensiivi, joka antaa konkreettiset sovittelemisen taidot ja ratkaisukeskeiset valmiudet. Huhtikuu 2015.

Lyhytkurssit:

Toiminnalliset menetelmät: Perus- ja jatkokurssi, MBSR Perus- ja jatkokurssi sekä ohjaajakoulutus, Narratiivisuus ja mindfulness ihmistyössä, Uutuus: Tietoisuustaidot ja psykoterapia, Hypnoosi: Perus- ja jatkokurssi.

Lyhytkurssien tarkemmat ajankohdat löydät sivuiltamme terapeutiksi.fi

Haku koulutuksiin on käynnissä ja päättyy ryhmien täytyttyä. Kysy lisää 045-1212321 ja info@hpi.fi – www.terapeutiksi.fi

HELSINGIN PSYKOTERAPIAINSTITUUTTI



Lundbeck



**AUTAMME
AIVOJA TOIMIMAAN**

Oy H. Lundbeck Ab
www.lundbeck.fi
www.lundbeck.com

Joukahaisenkatu 6,
Intelligence 2
20520 TURKU

Puh. +358 2 276 5000
Fax +358 2 276 5001
suomi@lundbeck.com

www.vahemmän.fi
www.alzheimerinfo.fi
www.parkinsoninfo.fi
www.skitsofreniainfo.fi
www.masennusinfo.fi
www.bipoinfo.fi

Mikä **kuntoutujan** mielestä mielenterveyspalveluissa on hyvää tai vaatii erityisesti kehittämistä?



Sanasopukassa sanottua **-näyttely** kertoo sen videoin, kuvin ja sanoin.

Kutsu **Sanasopukka** kylään

Projektimme rahoittaa näyttelyn paikalle tulon. Lisätietoja antaa projektipäällikkö Päivi Kirjavainen, paivi.kirjavainen@aspa.fi tai puh. 045 657 9736.

www.aspasaatio.fi/tandem



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveysvirasto

Psykiatrinen päivystys Haartmanissa ja Malmilla

Helsingin psykiatrinen päivystys toimii Haartmanin ja Malmin päivystyksissä. Päivystys Auroran sairaalassa on päättynyt. Auroras-
sa kuitenkin jatkuu psykiatrinen sairaalatoiminta.

Haartmanin ja Malmin päivystykset palvelevat äkillisissä mielenterveyden ongelmassa 16 vuotta täyttäneitä helsinkiläisiä. Alle 16-vuotiaiden päivystys toimii Lastenlinikalla (Stenbäckinkatu 11, puh. 09 87 10023).

Aikuisten ja lasten ensisijainen hoitopaikka mielenterveyden ongelmassa on oma terveysasema.

Terveysneuvonnasta, puh. 09 310 10023, saa tietoa Helsingin terveyspalveluista ja sairauksien hoito-ohjeita ympäri vuorokauden.

Haartmanin sairaalan päivystys

Haartmaninkatu 4, rakennus 12
puh. 09 310 63231

Malmin sairaalan päivystys

Talvelantie 6, J-porras
puh. 09 310 67204

www.hel.fi

Tule mukaan **Rajattomat Aivot** **-konserttiin**

To 9.4.2015 klo 19.00, Finlandia-talo

Liput: 32,50 € (sis. toimituskulut)

www.lippupalvelu.fi



Lauluyhtye
Rajaton



Keräyslupa nro. POL-2014-2223 22.9.2014 ajalle 1.10.2014-30.9.2015

MONIMUOTOISTA AIVOPERÄISTEN SAIRAUKSIEN TUTKIMUSTA TUKEMASSA

Aivosäätiö tukee apurahoin suomalaista lasten mielenterveyshäiriöiden diagnostiikan, hoidon ja kuntoutuksen tutkimusta.

Tee lahjoitus lastenpsykiatrian tutkimuksen tueksi

Lahjoitustili FI97 1023 3000 2443 71, viitenumero 4048

www.aivosaatio.fi

<https://www.facebook.com/suomen.aivosaatio>

aivosaatio@aivosaatio.fi



SUOMEN AIVOSÄÄTIÖ

www.aivosaatio.fi

Taidetta, muotokuvia, tuotteita
...kaikkea eläinaiheista kivaa!

Millaan Pikku puoti

— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

Tilaa ihanat eläintuotteet ja muotokuvat omaksi tai lahjaksi kätevästi netistä:

WWW.MILOU.FI

Saat -5% alennuksen koodilla: **ALE5**

TAIDE MILOU

Loimijoentie 88, ALASTARO

Milla@milou.fi, 040 559 2769



KULTTUURIVINKKEJÄ

SURU KONFERENSSIN TEEMANA

Tampereella järjestetään 16.4. – 17.4. surukonferenssi, ja teemana on surun ja kuoleman kohtaaminen. Tavoitteena on lisätä tietoutta surusta ja surevan tukemisesta ja tuoda esiin suomalaista kuolemaan liittyvää tutkimustietoa. Tavoitteena on myös tarjota mahdollisuus vuorovaikutukseen läheisensä menettäneille sekä surevia työssään kohtaaville. Konferenssi on suunnattu niin ammattilaisille kuin kaikille läheisensä menettäneille.

TOSITARINA HOMOAKTIVISTEISTA VALKOKANKAALLA

Pride-komedia on saanut ensi-iltansa valkokankaalla. Tositapahtumiin perustuva elokuva kertoo homoaktivisteista, jotka päättävät aloittaa rahankeräyksen lakossa oleville kaivosmiehille 1980-luvun puolivälin Isossa-Britanniassa. Kohua herättäneen elokuvan ikäraja oli

aluksi seitsemän vuotta, mutta pilvenpölyä sisältävän kohtauksen vuoksi ikäraja nostettiin 12 vuoteen.

TARINA ADOPTIOSTA

Liisa Rinteen *Odopus*-romaanin (Atena) on kertomus, kuinka monisyinen juttu adoptio on – niin lapsensa menettäneille kuin uusille vanhemmille sekä lapselle itselleen. Se on kertomus siitä, kuinka sattuu, kun ei ole toivottu ja kuinka vasta käykin kipeää, kun on. Kieli on kaunista, ja hetkistä sekä muistoista rakennettu teos etenee sujuvasti ja mukaansatempaavasti eteenpäin.

Vaikka lukija itse ei olisikaan henkilökohtaisesti adoption osapuoli, tarinasta löytää silti tuttuja ja kipeitä kokemuksia kasvusta lapsesta aikuiseksi ja siitä, kuinka toisenlaisena näyttäydymme toistemme silmissä kuin mielessämme itsemme koemme.

KANNANOTTO YKSILÖIDEN LOKEROIMISTA VASTAAN PORIN TAIDEMUSEOSSA

Porin taidemuseossa järjestetään 6.2. – 24.5. taidenäyttely yksilön lokeroimista vastaan iranilaisnaisten tekemien videoteosten avulla. Näyttelyn nimi on *Nietzsche was a man*, ja se pyrkii purkamaan yhteiskunnan hierakisia rakenteita ja ihmisten luomia stereotyyppioita. Tarkastelun alla ovat esimerkiksi perinteiset sukupuoliroolit ja niiden romuttaminen.

MIELLEN TUSKA SOI MUSIIKKINA

Suomenkielistä metallimusiikkia esittävältä Mokoma-bändiltä on ilmestynyt uusi albumi *Elävien kirjoihin*. Levyn kappaleissa soi masennus ja ahdistus, mutta kappaleissa on kuultavissa myös toivo ja optimismi. Laulujen lyriikat syntyvät bändin perustajan **Marko Annalan** omista kokemuksista.



Kuva: Porin taidemuseo, Samira Eskandarfar: "Monologue under white light" ("Monologi valkoisessa valossa") 2005.

Mä ollaan vain koiria täällä

Ovatko nuo sinun itsetuhoajatuksesi kuinka kroonisia?

Ovat. No sitten me ei kyllä oteta hoitoon tuollaista parasuisidaalia.

Ettekö ymmärrä että minulla on hätä?!? Katso, kaivoin juuri silmäni irti.

No nyt me ei ainakaan oteta.

Kuinka pitkälle tässä oikein pitää mennä ennen kuin otetaan todesta?

Vai olenko niin arvoton etten ansaitse apua? Ihmiset niin julmia?

Tämä on ihan sinun etusi. Että loppuu nuo itsetuhohommat. Täällä se on käypä hoito-suosituksessa määritelty sellainen vaikutus. One and only. Ainakin pidemmän päälle. Varmasti se vain sinäkin sitten joskus reagoit niin kuin kuuluu ja vedät meidän päättämämme johtopäätökset.

Mä tarvitsen apua nyt enkä sitten joskus! Ja juuri nyt on kyllä sellainen johtopäätös aika vahvoilla että sinä se et ehkä Pitää oppia pyytämään apua ajoissa. Nyt on kyllä jo liian myöhäistä. Sovellu hoitoalalle.

Enhän mä saanut apua silloinkaan kun pyysin sitä ajoissa. Tätä käypää hoitoa noudatetaan minun kohdallani vain niiltä osin kuin hoitoja evätään.

Avopuolella pitäisi olla kriisisuunnitelma jos vointi huononee.

Se suunnitelma on; mene päivystykseen.

Joo ei tuolla diagnoosilla saa täältä apua. Mehän vain vahvistettais sun sairautta.

Excuse me. Tuo väite ei edes perustu tutkimustietoon vaan "asiantuntijoiden" mieliteisiin! Halvaksi tämä hoito ainakin tulee, tiedä sitten josko jäisi tuloksettomaksikin.

Vain jos on vakava itsemurhayritys, me otetaan tänne. Mä kirjoitan sulle lääkkeet.

Käynkö sitten vain vetäisemässä nämä huiviin vai?

Älähän nyt suotta angstaile. Ihan käypää hoitoa sait. Ei ehkä järkeenkäypää, mutta käypää kumminkin. Näkemiin ja parempaa vointia!

Siis kumpaa?

PARI PÄIVÄÄ AIKAISEMMIN.

OLTIIN PÄÄSTY MÖKKIITYMÄÄN MÖRÖN KANSSA PAHASTI. OVENRAOSTA NÄHTYÄ PIZZAKUSKIA LUKUUNOTTAMATTA EI OLTU TAVATTU KETÄÄN VIIKKOIHIN.

Ei soittanut kuvernööri ei.

Taitaa olla aika.

Hanat kaakkoon sitten vain.

Yes, sir. Sir?

Kerro.

Menikö tämä nyt ihan oikein?

Toki. Me ei suvaita mitään tappajia ja siks nää on tapettava kaikki tappajan pirulaiset.

Hetkinen. Et suinkaan sinä suoraan sudenluolaan?

nyt vain ole marssimassa Anelemaan jotain vakuumpakattuja ammattiauttajien patenttiratkaisuja? Epäinhimillisiä käytäntöjä jotka pohjautuvat väärin perusoletuksiin ongelmien luonteesta jotka taas pohjautuvat kyvyttömyyteen eläytyä traumatisoidun maailmankuvaan?

No ainakin Jeffrey Young, Amerikan lahja psykologialle, huomasi, että hänen potilaidensa kyky hyödyntää tunteidensäätelytaitoja oli sidoksissa kokemukseen että terapeutti todella välittää heistä.

Yleensäkin olisi olennaisen tärkeää uskoa ihmisten "hyvyyteen" ellei halua koko elämänsä suojata selustaansa.

Mutta onko todisteita ihmisten "hyvyydestä"? Siis muiden kuin Jeffrey'n?

Nehän puhuu tunteidensäätelystäkin kuin sisäsiisteydestä, jonakin opittavana taitona, aivan kuin unohdettaisiin että tynnyttävät sisäiset mielikuvat ovat sen perusta ja edellytys!

Entä jos aina vain toistetaankin varhaisia traumoja ja vahvistetaan negatiivisia uskomuksia, rankaisevuutta, tunteiden dumpaamista, näennäistä pärjävyyttä ja sen sellaista.

Identiteetti muodostuu suhteessa toiseen ja nykykäytännöllä jää rakentavien samaistuksien puuttuessa riippuvaiseksi ulkopuolisesta avusta.

Hmm...kohta varmaan sanot että avunpyyntötilannekin tehdään tarkoituksella niin ikäväksi ettei kukaan sinne toiste menisi ja jonot lyhenisivät kummasti. Että sekin on taas yksi typerä tempu, jokin ehdollistamisyritys.

Jumanekka! Totta tosiaan!

Sellaiseen ei kyllä alistuta! Meillä on #%&*! oikeus pyytää ja saada apua mikäli me sitä lähdetään, no, mitä sinä vielä odotat?!

tarvitaan! Nyt

LOVE

VALIDAATIO: keskeinen terapeuttilinen lähestymistapa, tunneen ja kokemuksen todesta ottamisesta, oikkeaksi vahvistamisesta, ihmisen ja hänen todellisuutensa hyväksymistä ja ymmärtämistä

EPÄVALIDAATIO: ilmenee mm. ongelmien vähättelynä, virheellisenä tulkitsemisena, ylilyksinkertaisvana rauhoitteluna, ennenalkaisena huomion suuntaamisena positiivisiin puoliin, omien virheiden puolusteluna, epärealististen tavoitteiden asettamisena (---> potilaan emotionaalisen virittyneisyyden kasvu, kokemus kontrollin menettamisestä, intensiiviset yrittäykset saadella oloa, yhteistyön katkeaminen)

hajatelmia korkeelta

On kertynyt koko joukko kriittisen ajattelun aiheita ja teen niistä tässä juttua.

Vuosi sitten Mielenterveyden keskusliiton Käsi kädessä -lehdessä kerrottiin, että Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) aikoo liittää psykoosin virallisiin hoito-ohjeisiin suosituksen vertaisuuden käytöstä. Perusteluna oli, että jo pitkän aikaa sekä tutkimuksessa että käytännön työssä on havaittu, että vertaisuus on ollut parasta mitä asiakkaille voidaan tarjota.

Aivan äskettäin tuli sitten julkisuu-teen tutkimus kokemusasiantuntijoista, ja siinä myös käsiteltiin vertaisuutta. Tutkimuksessa oli lainaus toisesta tutkimuksesta, jonka mukaan vertaiselle on helpompi puhua kuin ammattilaiselle.

Vertaisuudessa huono puoli lakkaa ja niin lakkaa myös huonoista puolista tienäileminen. Pääsemme eroon syöpäläisistämme. Nyt on sitten havaittu toinenkin tällainen ilmiö ja se on saanut suuren suosion tamperelaisissa runo- ja ajattelijapiireissä. Se on erakoituminen. Erakoituessa myös huono puoli lakkaa ja niin lakkaa huonoista puolista tienäileminenkin. Kukaan ei käytä hyväksi erakkoa.

Erakoitumisen taitolaji on siinä, että osaa olla erakko vain lyhyen ajan. Muutaman minuutin tai muutaman tunnin. Ja sen jälkeen palaa taas sosiaalisuuteen. Joukon kiskoessa yksilöä alaspäin yksilö voi säilyttää korkeatasoisuutensa erakoitumalla. Ja paluu sosiaalisuuteen tapahtuukin sitten tällä korkealla tasolla. Joukot joutuvat oppimaan, että yksilöä ei kannata sortaa.

Monessa yhteydessä olen todennut, että meidän tulonmuodostuksemme kohenee. Minulla on jo viisi toimistopiikkiä käytössä, laitan niihin kuitteja, joista saan sitten rahat pankkitililleni eri järjestelmistä. Matkarahoja, kulukorvauksia, seminaarimatkakorvauksia, postituskuluja, ahkeruusrahvoja. Lisäksi on pitänyt hankkia verokortti, koska saan lehtikirjoituspalkkioita ja kokemusasiantuntijapalkkioita. Tällaista on alkanut olemaan koko mielenterveyssektorilla. Maan virkamiesjohto,

eduskunta ja hallitus suosivat tällaista ahkeruimista ja vireillä onkin hanke, jolla näiden tuloerien verovapautta lisätään runsaasti. Johto kehottaa ihmisiä hankkimaan tällaisia eriä, ahkeruimaan.

Psykologi-lehdessä kerrottiin aivan äskettäin, että on paljastunut, että

puheet dopamiini- ja serotoniini-ai- neenvaihdunnan asioista ovat pelkkää legenda ja niillä on vaan tuettu lääke- teollisuutta. Mitään tällaista tieteellistä tutkimusta ei olekaan olemassa. Uutinen järkyttää parhaillaan ihmiskuntaa.

Juha Korkee, ajattelija, Hyvinkää



Kuva: Jari Järvinen

Zombiepoika ja Punkkarikeiju



OLIPA KERRAN ZOMBIEPOIKA. Hän oli surullinen ja yksinäinen poika. Hän asui ikivanhan kirkon hautuumaalla, syrjäisessä haudassaan. Ihmisiin ei Zombiepoika uskaltanut koskea, kun ne pitivät niin rumaa ääntä. Zombiepojan herkkua olikin vain lepakonmaito, lepakonpoikasille hän syötti sitä tuttipullosta.

Olipa myös tyttö, ihana Punkkarikeiju. Hän asui tylsistyneenä isänsä luona Keijukuninkaan linnassa. Hän lehyytteli siipiensä hopeaa, tupeerasi irokeesiaan, lampsi käytäviä hattaratutussaan ja maihinnousukengissään ja puhalsi palloja Hubbabubbapurkasta.

Yhtenä tanssiaisyönä, Punkkarikeiju karkasi. Hän täytti reppunsa, kiipesi alas linnanmuurin ja marssi pois. Hän marssi pitkän matkan, tuli hautuumaalle. Sen ikivanhan kirkon pelottavalle hautuumaalle, jossa Zombiepoika asui. Punkkarikeiju hyppeli hautakiveltä toiselle ja luki niiden muistovärssyjä kuun loisteessa. Hän saapui Zombiepojan haudalle.

Maa alkoi huojahdella Punkkarikeijun maihinnousukenkien alla. Zombiepoika ryömi arkustaan. Silmät suurina tuijotti Punkkarikeiju arkaa Zombiepoikaa, joka nolona puisteli virttyynyttä rippipukuaan, solmiotaan ja hiuksiaan.

Kun Zombiepoika lopulta rohkaistui katsomaan Punkkarikeijua silmiin, hän ei ikinä elämässään ollut nähnyt mitään niin yhtä ihmeellistä. Niissä pisaroivat tuhannet timantit, niissä nauroivat tähdet ja kuunsäteet, niissä kuohui myrsky ja tyyntyivät aallokot.

”Etkö sinä pelkää minua”, kysyi Zombiepoika.

”Hassu! Mitä pelättävää nyt sinussa olisi? Tuskin jaloillasi pysyt, rukka. Liekö kunnan ateriaakaan olet saanut vähään aikaan? Mitä muuten syöt”, liehitteli Punkkarikeiju Zombiepoikaa.

Zombiepoika ei vastannut. Nälkä kurni vatsassa ja Punkkarikeiju oli niin suloinen. Tuosta siivet alkupalaksi, tuosta hattaratutu pääruuaksi, irokeesin sateenkaari jälkkäriksi!

Zombiepoika yritti hätistellä Punkkarikeijua pois, mutta ei pystynyt. Punkkarikeiju tuoksui Hubbabubbalta ja huolettomuudelta. Hän tanssi ja hyppeli Zombiepojan ympärillä, pörrötti tämän mustaa tukkaa ja kutitti tätä kainaloista. Zombiepojan surulliset kasvot nykiytyivät hymyyn, ei hän tahtonut

Punkkarikeijua syödä. Niin he leikkivät koko yön hautuumaalla, leikkivät hippaa ja kirkonrottaa. He leikkivät ja nauroivat, kunnes aamuaurinko viritteli säteitään.

”Sinun täytyy mennä”, sanoi Zombiepoika.

”Minun ei ole pakko mennä enää minnekään”, uhittelee Punkkarikeiju.

”Mutta isäsi varmaan odottaa ja on huolissaan, mihin olet kadonnut”, huolehti Zombiepoika.

”No hyvä on! Mutta lupaa, että odotat minua taas arkussasi kun seuraavan

kerran karkaan”, komensi Punkkarikeiju.

”Minä lupaan”, hymyili Zombiepoika.

Niin lähti Punkkarikeiju takaisin Keijulinnaan ja Zombiepoika astui arkuun. Hän sulki silmät. Hän huomasi, ettei hänellä ollut enää nälkä. Zombiepojan sinertävä suu oli hymyssä ja kalpean kylmässä rinnassa sykki jotain lämpöistä. Zombiepoika nukahti. Hänen unessaan pisaroivat tuhannet timantit, nauroivat tähdet ja kuunsäteet, kuohui myrsky ja tyyntyivät aallokot. Hän ei ollut enää yksin.

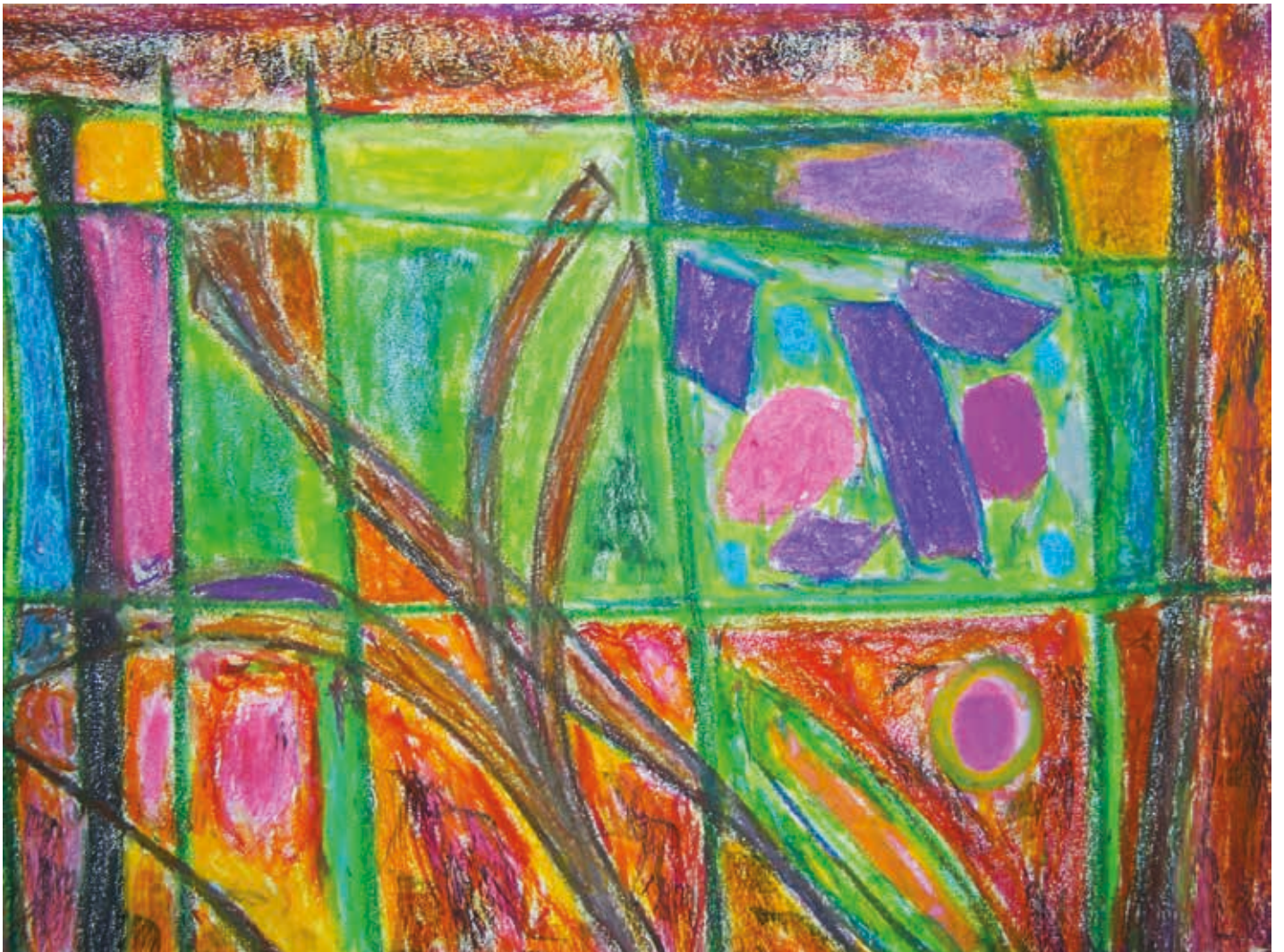


Kuva: Mariella Järvisalo

"Parhaimmillaan on paikalla ollut peräti 17 taiteilijaa, mutta kolmenkin kanssa taiteillaan yhtälailla"



Taiteilijat kokoontuvat *Herttoniemen Helmi-talolla*



Hannu Tuura

Taideryhmä maanantaisin ja torstaisin

*Hevonen on hevonen, ja kissa on kissa,
delfiini on delfiini ja kani on kaniini.
Kirahvi on kirahvi, olkoon vaikka fiini
Mutta ihminen on eläin kaikesta huolimatta.
Eläin jolla Puoluetuki ja pankissa Tratta.*

Eeva-Liisa Manner

”Ain’t no stopping us now...”, kuuluu ovelle asti. Iloista puheensorinaa, keskittyneitä ilmeitä, kynät savuavat ja pensselit viuhuvat. Herttoniemen Helmi-talon taideryhmä on taas koolla. Kukaan ei tunnu muistavan, kuinka kauan on kokoonnuttu. Yksi pohtii tullessaan ryhmään vuonna 2001, kun kyllästyi yksin kotona taiteilemiseen. Toinen kertoo, miten löysi ryhmän ujona ja arkana, uutena helmiläisenä. Sen jälkeen ei poissa ole oltu. Ryhmä kantaa, kuten elämäkin.

Taiteen tekemisen ohessa jaetaan ilot ja surut. Jokainen on tervetullut paikalle. Sillä mielellä, mikä minäkin päivänä mieli sattuu olemaan. Usein nauretaan kippurassa, joskus itketään yhdessä.

Naisia ja miehiä on lähes yhtä paljon. Toiset käyvät maanantaina, toiset torstaina. Osa tulee molempina.

”Parhaimmillaan on paikalla ollut peräti 17 taiteilijaa, mutta kolmenkin kanssa taiteillaan yhtälailla”, kertoo ryhmän ohjaaja **Marja Suhonen**. Marja vetää torstain ryhmää. Taideryhmän aluksi hän lukee tekstin tai runon, joka antaa pohjaa luovuudelle ja ajatuksille. Tekstistä tai runoista voi kummuta ajatuksia, tunteita, mielikuvia – tai vain aiheita, kuten esimerkiksi oheisesta **Eeva-Liisa Mannerin** runosta.

Maanantain ryhmää vetää **Maria Santasalo**. Maanantait eroavat torstaista siinä, että monesti kaikilla on yhteinen aihe, jonka ympärillä taidetta tehdään. Toki ilman aihettakin saa taiteilla.

Herttoniemen Helmi-talolla taiteillaan joka maanantai ja torstai. Upeita kuvia on nähtävillä esimerkiksi tämän lehden sivuilla. Tervetuloa mukaan!

Teksti ja kuvat: Satu Tuominen



Eeva Helameri



Marja Suhonen

TUNNETKO HEVOSAVUSTEISEN KUNTOUTUMISEN MAHDOLLISUUDET?

Hevonen avaa väylän mieleesi. Otat elämäsi ohjat käsiisi.

Tule hevosavusteiseen kuntoutukseen erikoistuneelle **Hyvän Mielen Tallille** vain 30 min. Helsingin keskustasta. Aikaisempaa hevoskokemusta ei tarvita.

Myös hevosavusteinen työnohjaus.

Kysy lisää: puh. 040 161 8895
tai jaana@iloelaa.fi

ILO ELÄÄ HYVINVOINTIPALVELUT

Jaana Laurinvaara, KM, PsK,
työnohjaaja Sosped ja STOrY



www.iloelaa.fi

Apila Apteekki

Ajokatu 83, Prismakeskus Laune, Lahti
puh. 03-876 220

ALAJÄRVEN APTEEKKI

Keskuskatu 14
62900 Alajärvi

Ratkaisukeskeinen psykoterapia

Espoo
www.houseclinic.fi

Psykoterapeutti Riina Storhammar

Kela-pätevyys
riina.storhammar@meditera.fi

Tarvitsetko psykoterapiaa?

Ma ja ke vapaita päiväaikoja.
Liisa Rantanen, p. 040-5700405
Mannerheimintie 40 A 21
00100 Helsinki

Työmme lähtee sydämeistä



Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

www.vtkl.fi

PSYKIATRISTA KUNTOUTUSTA NUORILLE AIKUISILLE Tulevaisuuden Portti

Tarjoamme psykiatrista kuntoutusta ja erik.lääkärin vastaanottopalveluja nuorille aikuisille. Toipumisprosessimme on tuloksellista omavastuullisen yksilöllisen hoidon avulla.

Ehdotoksentie 6, 46930 Huruksela, p. 050 913 2990, tulevaisuudenportti@hotmail.com

KUOPION EV.LUT. SEURAKUNNAT



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

Niemikotisäätiö helsinkiläisen
mielenterveyskuntoutujan arjessa!

NIEMIKOTISÄÄTIÖ – MAHDOLLISUUS KUNTOUTUA

www.niemikoti.fi



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi

**Vaikeuksia perhetilanteessa, työelämässä
tai haluat muuten keskusteluapua itsellesi.**

**Vapaita aikoja
varattavissa
puh. 045 874 3355**

Pirkko-Liisa Haikonen Perheterapeutti, työnohjaaja, KM

Vastaanotto Helsingin keskustassa.

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiat

Helmin keittokirja

Jo joulun Helmi-lehdessä oli puhetta Helmin omasta keittokirjasta *Ei hullumpaa!* Nyt ollaan menty kevättä kohti ja kirjan julkaisu lähestyy: näillä näkymin se tapahtuu Kirjan ja ruusun päivänä 23.4. Reseptit ovat olleet jo hyvän aikaa valmiit ja taitto hienolla mallilla. Maaliskuussa hankitaan vielä ateriakuvitusta ja tehdään loppuvaiheen hienosäätöä.

Ei hullumpaa! innostaa ja rohkaisee ruoanlaittoon esittelemällä helppoja ja hyviä reseptejä, joita jokaisen on vaivattomasti toteuttaa. Aterioiden valinnassa on kiinnitetty erityistä huomiota ruoan monipuolisuuteen ja näin ollen tasapainoiseen sekä ravitsevaan ruokavalioon. Tärkeää on ollut myös ruoan maukkaus, edullisuus sekä valmistuksen helppous – unohtamatta mahdollisuutta herkuteluun silloin tällöin.

Kirja on tarkoitettu kaikille niille, jotka kokevat tarvitsevansa pientä tukea ruoanvalmistuksessa. Tavoitteena on, että jokainen oppisi valmistamaan tauloudellisesti tavallista kotiruokaa sekä innostuisi soveltamaan ja kokeilemaan taitojaan edelleen.

Projekti on alusta alkaen ollut jäsenvetoinen ja alkusysäyksensä se on saanut keväällä 2014 erään Helmin keittiötyötoiminnassa mukana olevan jäsenen hetken ehdotuksesta.

Helmin keittokirjatiimi on kokoonnutun säännöllisesti testaamaan reseptejä käytännössä ja hiomaan kirjan käsikirjoitusta. Nyt projektin ollessa loppusuoralla tunnelma tekijöiden keskuudessa on odottava ja innostunut – opettavainen ja palkitseva työ on pian tulossa päätökseen ja julki!

Kirjan julkaisusta tullaan tiedottamaan Helmin nettisivuilla osoitteessa www.mielenterveyshelmi.fi.

Keittokirjaprojektin innoittamana Helmissä on myös päätetty perustaa oma keittokirja-aiheinen blogi yhdistyksen uusille nettisivuille, jotka julkaistaan maaliskuun lopussa. Näin kirja jatkaa elämäänsä paitsi lukijoiden keittiössä myös verkossa. Jos olet kiinnostunut kirjoittamaan blogiin, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Satuun (satu.tuominen@mielenterveyshelmi.fi tai p. 044 557 8036).

*Keväisin terveisin,
HELMI ry:n keittokirjatiimi*

Keittokirjaa odotellessa Juha ilahduttaa meitä omalla reseptillään.

Keväänodotuskeitto

6 ANNOSTA

4 rkl rypsiöljyä tai 4 rkl voita
2 rkl curryjauhetta
1 sipuli
3 palsternakkaa
3 porkkanaa
2 perunaa
1½ l kasvislientä
(= 1½ litraa keitettyä vettä
ja 2 kasvisliemikuutiota)
½ tl chilijauhetta
200 g valkosipulituorejuustoa
(tai jotain muuta tuorejuustoa)

Kuori ja paloittele sipuli, palsternakat, porkkanat sekä perunat. Kuumenna öljy tai voi isossa kattilassa. Lisää curryjauhe ja kuullota kasviksia pienissä erissä. Kaada kattilaan liemi ja mausteet. Keitä, kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Soseuta keitto ja tarkista maku. Käytä halutessasi myös muita mieleisiä mausteita. Lisää lopuksi tuorejuusto ja sekoittele keittoa, kunnes juusto on sulanut. Ripottele päälle persiljasilppua ja nauti!

Ohje: Juha Porkola

Helmisudoku 1/2015

Peliohjeet: Lisää tyhjiin ruutuihin oikeat numerot. Jokaiselle pysty- ja vaakariville tulee numerot 1–9. Lisäksi jokaisessa pienemmässä 9 (3x3) ruudun osiossa täytyy olla numerot 1–9. Samoja numeroita ei saa olla samoilla riveillä tai osioissa kuin kerran.

		5	1	4				2
1		3						5
4							3	
				7		1	9	
		1		5	4			
8			6					
9								
				8	9	3	6	7
7			4		2		5	

Vaikeustaso: + (+) Helppo

	9				5			
					8	3	4	
			2		9			
	3		4			8		7
	5			1				
	2	4			3		6	5
6				7				
					6			1
2				8		7	3	

Vaikeustaso: ++(+) Keskivaikea

Perinteinen Tallinnan-matka 13.5.



Kuva: Satu Tuominen

ILMOITTAUTUMISET MIALLE 1.4. klo 9.00 alkaen. Matkan omavastuu hinta 25 euroa maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Viking XPRS-laiva lähtee Katajanokalta klo 11.30 ja palaa samaan paikkaan illalla klo 20.30. Tallinnassa tutustumme TV-torniin ja ennen laivan lähtöä jää vielä aikaa ostoksille. Menomatalla nautimme aamiaista meille varatussa kokoustilassa ja paluumatkalle on varattu runsas buffetpäivällinen.

Etusijalla osallistumisessa ovat ne, jotka eivät viime vuonna olleet mukana. Matka on päihteetön.

Lisätietoja Mialta (p. 040 837 0374 tai mia.tervahauta@mielenterveys-helmi.fi).

Hae Helmin kesälomalle

HAKUAIKA HELMIN KESÄLOMALLE alkaa tiistaina 7.4. Lomaa vietetään 28.6. – 3.7.

Urheiluopisto Kisakeskuksessa Raaseporissa. Tuetun täysihoitoloman omavastuuhintana on 110 euroa (sisältää matkat, aamiaiset, lounaat ja päivälliset + lomaohjelman ja saunavuorot). Lomalla on mukana Helmin oma lomaohjaaja **Matti Korhonen**.

Hakemusten liitteineen tulee olla Herttoniemen Helmi-talolla ti 5.5. klo 15.00 mennessä. Ainoa pakollinen liite hakemukseen on tulotiedot.

Voit hakea lomalle, jos et ole saanut lomatukea vuosina 2014 tai 2015. Lomalaisten lopullisen valinnan tekee Hyvinvointilomat ry. Kaikki lomahakemukset käsitellään luottamuksellisesti.

Hakemuksia hakuohjeineen on saatavilla Marilta Herttoniemen Helmi-talolta ti 7.4. alkaen (os. Mäenlaskijantie 4). Myös lisätietoja Marilta (p. 040 541 0317 tai 09 8689 0740).

MIELIPUOLEN PÄIVÄKIRJA Ryhmäteatterissa 6.5.2015 klo 19.00

HELMISTÄ ON MAHDOLLISTA OSTAA LIPPUJA Ryhmäteatterin tuoreeseen näytelmään edullisella 10 euron omavastuu hinnalla!

Mielipuolen päiväkirja on **Sami Keski-Vähälän** ja **Esa Leskisen** uusi näytelmä, joka perustuu vapaasti **Nikolai Gogolin** kertomuksiin *Nenä* ja *Hullun päiväkirja*. Esitys on tragikomediana arvostetuksi ja rakastetuksi tulemisen kaipuusta maailmassa, jossa ihmisen koko elämä tuntuu muuttuneen ulkoapäin mitattavaksi suoritukseksi. Päähenkilö Putkonen, tavallinen toimistorotta, saa yllättävän pestin kansainvälisen suuryrityksen toimitusjohtajana mikä muuttaa hänen elämänsä outoon ja ennalta arvaamattomaan suuntaan.

Esitys on osa Ryhmäteatterin Gogol-trilogiaa, jonka ensimmäinen osa oli vuonna 2009 esitetty *Päällystakki*. Näytelmä **Vesa Vierikko** viettää näytelmän myötä 35-vuotista taiteilijajuhlaansa. Esityksen kesto on noin 2 tuntia 40 minuuttia sisältäen yhden väliajan.

10 euron lippuja voi ostaa Niinalta Pasilan Helmi-talolta ti 7.4 klo 9.00 alkaen.

Kevätmessuille

KEVÄTMESSUT HELSINGIN MESSUKESKUKSESSA perjantaina 27.3. klo 13. Koe viidet messut samalla kertaa: Oma Koti-, OmaMökki-, Kevätpuutarha-, Sisusta- sekä Lähiruoka&luomu -tapahtumakokonaisuus tarjoaa kaiken aina laiturin nokasta perimmäiseen kukkapenkkiin ja ruokalautaselle asti!

Ilmoittautumiset ma 2.3. alkaen Marille Herttoniemeeseen (p. 040 541 0317) tai Niinalle Pasilaan (p. 050 405 4839). Retken omavastuu hinta 4,5 € on maksettava viimeistään 23.3.

Taide- ja käsityömatkalle

LÄHDE MUKAAN TAIDE- JA KÄSITYÖMATKALLE Salon seudulle torstaina 2.4! Kello 8.45 syömme Pasilan Helmi-talolla aamiaisen ja tilausbussi starttaa kohti Saloa noin klo 9.30.

Retkellä mm. tutustutaan Suomen pienimpään kivikirkkoon sekä taiteen ja kädentaitojen keskukseseen Masuuniin Teijon ruukkikylän sydämessä.

Noin kello 13 ruokailemme tunnelmallisessa ravintola Ruukin Krouvissa ja ruokailun jälkeen on mahdollista tehdä ostoksia Mathildedalin idyllisessä ruukkikylässä. Siitä retki jatkuu kohti Perniötä, jossa nautimme iltapäiväkahvit taidegalleria Levolassa. Kahvittelun ja taide-elämysten jälkeen lähdemme kotimatalle.

Huomioithan, että bussimatkat kestävät yhteensä noin kolme tuntia ja lisäksi on kiertoajelut kohteesta toiseen. Retkelle lähtijöiden tulee osallistua järjestettyyn ohjelmaan koko porukan mukana. Takaisin Helsinkiin saavumme viimeistään klo 18.30.

Ilmoittautumiset alkavat keskiviikkona 18.3. klo 9.00. Omavastuu hinta 15 euroa maksetaan suoraan Pasilan Helmi-talolle. Ne, joiden ei ole mahdollista tulla käymään talolla, voivat ottaa yhteyttä suoraan Niinaan (p. 050 405 4839) ja saada lisätietoja. Tervetuloa!



HELMIN tukihenkilökoulutus

KOULUTAMME maaliskuun aikana uusia tukihenkilöitä. Tukihenkilötoiminnalla autetaan niitä jäseniä, jotka kokevat yksinäisyyttä ja haluavat tukea arjen haasteisiin.

Kouluttajina on sekä Helmin työntekijöitä että ulkopuolisia asiantuntijoita mm. Suomen Mielenterveysseurasta. Koulutus kestää kuukauden päivät ja sen jälkeen solmitaan ensimmäiset tukisuhteet.

Tukihenkilötoiminnan sisältö muodostuu yksilöllisesti tuettavan ihmisen tarpeiden mukaan. Ohjelmaan voi kuulua esimerkiksi elokuvissa käyntiä, kahvittelua, liikuntaa tai ulkoilua. Mielekäs yhteinen aktiviteetti mahdollistaa mukavan yhdessäolon, joka vahvistaa tuettavan henkilön tuntemuksia osallisuudesta ja yhteydestä elämään.

Tukihenkilötoimintaan ovat oikeutettuja kaikki Helmin jäsenet. Mikäli olet kiinnostunut omasta tukihenkilöstä, voit olla yhteydessä tukihenkilötoiminnan ohjaaja Eetu Karppaseen (p. 044 777 4998).

Herttoniemen Helmi-talolla tapahtuu

- **LAUANTAIAKAVILA HERTTONIEMEN HELMI-TALOLLA** parittomilla viikoilla klo 14 – 17 (28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 23.5., sekä 6.6.). Tarjolla kahvia, teetä ja pientä purtavaa edulliseen Helmi-hintaan. Tervetuloa!
- **JUKKA POIKA VUOTALOSSA** lauantaina 25.4. klo 19.00. Nouda oma lippusi 5 euron hintaan Herttoniemen Helmi-talolta 9.3. alkaen.
- **TULE LAULAMAAN TAI KUUNTELEMAAN KARAOKEA** Herttoniemen Helmi-talolle. Laulu raikaa tiistaisin parillisilla viikoilla klo 12.30 – 14. Kaikki mukaan!

Uudet nettisivut tulossa

- **HELMIN UUDET NETTISIVUT** julkaistaan maaliskuun lopussa. Uusi sivusto palvelee jäseniä sekä Helmin toiminnasta kiinnostuneita entistä monipuolisemmin ja sujuvammin. Uutuutena vanhaan sivustoon nähden mukana on nyt mm. blogeja, joihin halukkaat Helmin jäsenet saavat kirjoittaa tekstejään. Myös kuvamateriaalia ja sosiaalista mediaa on uudessa julkaisujärjestelmässä voitu hyödyntää aiempaa paremmin.

Tavoitteena on ollut luoda nykyaikaiset ja helppokäyttöiset mutta samalla Helmin näköiset, persoonalliset sivut. Sivuilta tulet edelleen löytämään ajantasaista tietoa Helmin toiminnasta, tapahtumista ja tavoitteista.

Jos olet kiinnostunut kirjoittamaan sivuston blogeihin, ota yhteyttä toiminnanjohtaja Satu Tuomiseen (satu.tuominen@mielenterveyshelmi.fi tai p. 044 557 8036).

Sivut tulevat löytymään tuttuun tapaan osoitteesta www.mielenterveyshelmi.fi.

www.mielenterveyshelmi.fi

HELMI ajaa mielenterveysväen asiaa – liity sinäkin mukaan!

- **MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY** on mielenterveysväen ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa asiantuntijoita ovat mielenterveyspalveluiden käyttäjät, jäsenet. Jäsenenä voit osallistua harrastusryhmiin, retkille ja kursseille. Jäsenille on myös tarjolla rahanarvoisia etuja: mm. Helmi-lehti kotiin postitettuna neljä kertaa vuodessa, tuettuja kulttuurielämyksiä ja edullinen lounas Helmi-taloilla.

Jäseneksi voit liittyä helposti maksamalla jäsenmaksun tilille FI03 1011 3000 2697 37. Mainitse viestikentässä nimesi, osoitteesi sekä puhelinnumerosi. Voit myös täyttää sähköisen liittymislomakkeen osoitteessa www.mielenterveyshelmi.fi/?liity. Tervetuloa mukaan!

Pasilan Helmi-talolla tapahtuu

- **SUKUTUTKIMUSRYHMÄ KOKOONTUU** Pasilan Helmi-talon kirjastossa parillisten viikkojen maanantaisin klo 10 – 11:30.

Haluatko oppia selvittämään sukujuuriasi ja tuntemaan omaa historiaasi? Voinko oppia itsestäni lisää tutustumalla juuriini? Mistä ja miten tämän voisi aloittaa?

Helmin vasta perustetussa sukututkimusryhmässä tutkitaan yhdessä sukujuuria, käytetään sitä varten tehtyä tietokoneohjelmaa ja keskustellaan aiheesta. Tavoitteena on löytää omia esivanhempia ja sukulaisia, jopa viisi sukupolvea taaksepäin.

Ryhmän vetäjänä toimii Juha Lemettinen, jolla itsellään on vankka kokemus sukututkimuksesta. Tervetuloa mukaan!

- **KIRJAILIJA JA TERAPEUTTI ANJA SNELLMAN** vierailee Pasilan Helmi-talolla keskiviikkona 25.3. klo 10 – 11:30. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

- **TULE MUKAAN KEVÄÄN JOOGAKURSSILLE!** Toiminnanjohtaja Satu pitää keväisen kundaliinijoogakurssin (Yogi Bhajanin oppien mukaan) 6.5. – 3.6. välisenä aikana Pasilan Helmi-talolla. Kundaliinijooga on noin 4000 vuotta vanha joogatekniikka ja kuuluu alkuperäisiin joogamuotoihin. Siinä keskitytään liikkeen lisäksi mielenhallintaan, rentoutukseen sekä oikeanlaiseen hengitykseen ja se soveltuu kaikille iästä ja kunnosta riippumatta.

Joogaliikkeet voi suorittaa joko perinteisesti jumppamatolla tai tuolilla istuen. Liikkeen vaikutus on sama mutta tuoli sopii niille, joiden on esimerkiksi hankala istua lattialla tai olla risti-istunnassa. Molemmilla tavoilla tehtyinä liikkeet tehdään omaa kehoa kuunnellen, omaan tekemiseen keskittyen.

Ryhmään mahtuu 10 henkilöä. Tunnit pidetään keskiviikkoisin 6.5., 20.5., 27.5., ja 3.6. klo 14.30 – 15.30. Ilmoittautumiset 23.3. alkaen Niinalle (p. 050 405 4839 tai niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi). Tervetuloa!

- **PERJANTAISIN** Pasilan Helmi-talolla lauletaan karaokea klo 13 – 14. Tervetuloa mukaan!

ATK-OHJAUSTA

- **TUOTTAVATKO TIETOKONEET PÄÄNVAIVAA?** Maaliskuusta alkaen Pessi antaa viime kesän tapaan ATK-ohjausta Pasilan Helmi-talolla. Ohjausta on mahdollista saada mm. MS Office-ohjelmien (Word, PowerPoint, Excel), sähköpostin ja sosiaalisen median käytössä. Lisäksi voidaan käydä läpi myös muita ohjelmistoja osallistujien toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Sopivan mittaisina yksilötapaamisina toteutettava ohjaus järjestetään perjantaisin klo 10 – 13 ja varauslista löytyy Pasilan Helmi-talon kirjastosta. Ensimmäinen kerta on luvassa perjantaina 6.3. ja ohjaus jatkuu aina perjantaisin samaan aikaan toistaiseksi. Tervetuloa!

Ho hoi!
Helmin Facebookissa jo yli 800 tykkääjää! Jos et ole vielä mukana, tule ihmeessä!
www.facebook.com/helmiry

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 Niina Nevalainen.

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



HERTTONIEMEN 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
Puhelinvaihte: (09) 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi

PASILAN HELMI-TALO

Satu Tuominen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036

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

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

Niina Nevalainen
jäsenoiminnan ohjaaja
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

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

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

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

Mari Säävälä
jäsenoiminnan ohjaaja
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: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

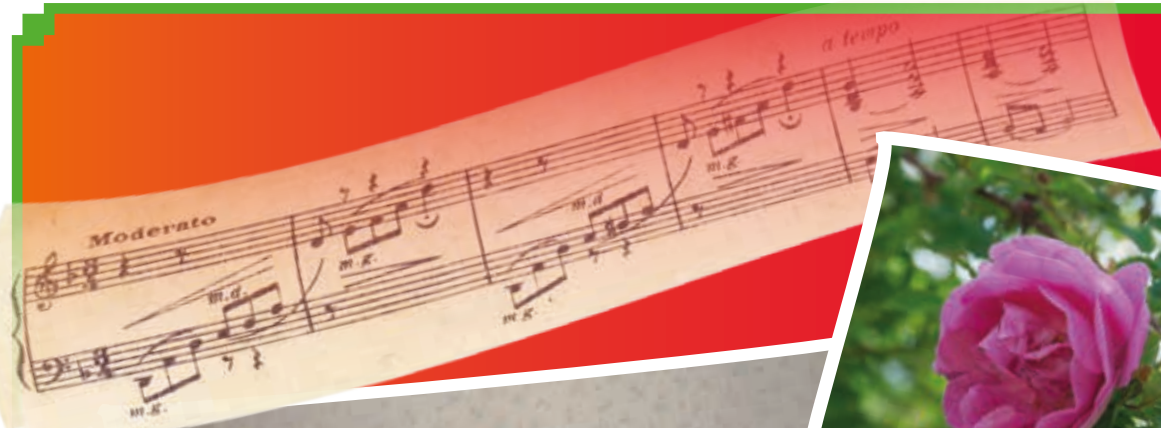
Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____

voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS



Helmi-päivä to 7.5.2015

Herttoniemen Helmi-talolla klo 13 alkaen
Luvassa nostalgiaa 50-, 60- ja 70-luvuilta

Ohjelma

Vuoden helmiläisen kukitus, kahvit
Helmin Närhet: musiikkiesityksiä
Nostalgiset tanssit Mäenlaskijantien
asukkaiden kanssa asukastilassa
Orkesteri: Broken arrow

Lisäksi:

Musiikkia eri vuosikymmeniltä
Makkaranpaistoa ja alkoholittomia virvokkeita

Voit pukeutua nostalgisiin vaatteisiin
kampauksineen ja meikkeineen.
Toki olet tervetullut myös sellaisena kuin olet
ilman teemapukeutumista!

TERVETULOA!

Osoite: Mäenlaskijantie 4, 00810 HELSINKI

