

Helmi

1/2016



**VAPAAEHTOISTYÖ
HELMISSÄ**

**Kokemus
mielentila-
tutkimuksesta**

**HELMI sai uuden
toiminnanjohtajan**



KUVA PESSI JUVOINEN

VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
UUTISET	4
SIELUN HELMIÄ	14
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	30

5	VOIMAA VAPAAEHTOISTYÖSTÄ Uusia taitoja ja yhteisöllisyyttä
6	VAPAAEHTOISET PYÖRITTÄVÄT Helmi-talojen arkea
8	KOLUMNI: KYNKKÄ Kohtaamisia vapaaehtoistyössä
9	VAPAAEHTOISTYÖLLE ON KYSYNTÄÄ Työ voi olla palkitsevaa ja innostavaa
10	VAPAAEHTOISTEN VIRKISTYSPÄIVÄ Hyvää ruokaa ja iloisia tapaamisia
11	KOLUMNI: VOIMAA LUONNOSTA Mielenrauhaa ja kauneutta metsäpolulta
12	ONGELMANA AUTISMI Uutta tutkimusta autismin kirjosta
16	MIELENTILATUTKIMUS Kokemusasiantuntija kertoo
19	KYKY SIETÄÄ VASTOINKÄYMISIÄ Toivon näkökulma lisää optimisimia
22	TIEDETTÄ OMISTA KOKEMUKSISTA Päivi Rissasen väitöskirja
23	SEIJA JÄRVINEN Alvi ry:n perustaja
24	MIES JA KITARA Nisse Rikama laulaa, säveltää ja soittaa
25	ETEENPÄIN MENEMISEN VAIKEUS Oman elämänsä ohjaaja?
26	TYTTI-TÄDIN SATUARKKU Hurjuska ja Sanatar tunteiden myrskyssä
27	LOTAN SARJIS Himppasen valikoivaa suojelua
28	HIUSTEN HALKOJA Fiktiivinen seikkailu absurdiiden pakkomielteiden parissa



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: Heidi Saukkonen | Toimitus: Minna Jääskeläinen, Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828
ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

25. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Paula Kontio, kontio.paula@gmail.com, p. 046 851 2970. Iloitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.

Kannen kuva Pessi Juvonen | 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



HELMI ry:n toimintaa tukevat
RAY ja Helsingin kaupunki

Puheenjohtajan mietteitä

HELMIN TOIMINTAVUOSI 2015 oli monessa mielessä poikkeuksellisen haastava. Haasteita riittää myös kuluvalle toimintavuodelle, epäilemättä myös seuraaville.

Kuluneen vuoden 2015 aikana työllisti ja puhutti erityisesti ahkeruusrahojen maksukielto 2016 alkaen vapaaehtoistoimintaan osallistuville. Kaikki mahdollinen vuoden aikana tehtiin, mutta vetoomukset ja perustelut eivät tuottaneet tulosta. Harmi että yksinkertainen, helppo ja äärimmäisen tärkeäksi koettu korvaustapa muuttuu saman tavoitteen saavuttamiseksi hyvinkin työlääksi.

Uudessa tilanteessa nousee ratkaisevan tärkeäksi Helmin jäsenten, luottamushenkilöiden, henkilöstön, ja muiden toimintaan osallistuvien kyky sopeuttaa ja uudistaa toimintaa uudessa ja entistä haastavammassa ympäristössä.

Avainasemassa on laajasti ymmärrettävä vapaaehtoistoiminta. Tärkeitä periaatteita vapaaehtoistoiminnassa on, että siitä ei makseta palkkaa, sitä tehdään omasta vapaasta tahdosta, se hyödyttää kolmatta osapuolta ja että vapaaehtoistyö avointa kaikille.

RAY (Raha-automaattiyhdistys) korostaa, että järjestötoiminnan tulee perustua vahvasti vapaaehtoisuuteen. Helmin tyyppisessä toiminnassa vapaaehtoisten vahvan panoksen ja palkallisen työn muodostamaan kokonaisuuteen. Todennäköisesti uusi peliyhtiöiden (RAY, Veikkaus, Finntoto) muodostama rahoittajataho on samoilla linjoilla.

Helmille rahoitetaan toiminnan puitteet; seinät, henkilöstö ja organisaatio. Helmin on pystyttävä näiden resurssiensa puitteissa kehittämään muun toiminnan ohella erityisesti vapaaehtoistoimintaa niin, että se olisi selvästi mukana oleville hyviä onnistumisen kokemuksia antavaa ja houkuttavaa ja mukaan saataisiin vapaaehtoisten innostunut ja sitoutunut joukko. Osallistuvien olisi tunnettava että heitä arvostetaan ja heidän hyvinvointinsa eteen panostetaan ja että he itse voivat olla mukana kehittämässä ja viemässä eteenpäin toimintaa, jota laaja joukko kysyy, pitää hyödyllisenä ja hyvänä.

On ilolla todettava että vapaaehtoistyö on hyvin edennyt ja onnistunut Helmin tukihenkilötoiminnassa. Tätä samaa osaamista ja onnistumista me viemme yhdessä muillekin sektoreille kulumassa olevan kauden aikana. Siihen meidän on panostettava vahvasti.

Toimintavuoden 2015 ja 2016 vaihteeseen ajoittui myös toiminnanjohtajien vaihtuminen kahteenkin kertaan millä on ollut osasyynsä siihen, että muun muassa strategia-työn muiden jo 2015 päätettyjen ja aloitettujen uudistusten eteneminen on hidastunut ja siirtyy tälle kaudelle.

Tilikausi 2015 on päättynyt. Toimintakertomusta ja tilinpäätöstä laaditaan ja viimeistellään. Taloudellisesti toimintavuosi 2015 ei sittenkään näyttäisi olevan tulokseltaan muutaman edellisvuoden tasoinen. Henkilöstökuluissa vaihtotilanteiden hetkelliset päällekkäisyydet muun muassa ylittivät tehdyt arviot, samoin välttämättömien atk-järjestelmien varmistusten uusimiseen ja ylläpitoon ei toteutuvassa määrin osattu vuoden 2014 talousarviossa riittävästi varautua. Pesulatoiminnasta luovuttiin kauden puolivälissä.

Helmin taloudellinen tilanne on vakaa. Sen ansiosta jäsenistölle ja muille toimintaan osallistuville pystytään takaamaan edellisvuosien tasoinen toiminta, osallistuminen ja aktiviteetit.

Helmi on vakaa mielenterveysalan toimija. Se on aina pystynyt vastaamaan haasteisiin onnistuneesti ja toiminnallaan lunastanut oikeutetun ja merkittävän aseman mielenterveysväen ja toimijoiden keskuudessa.

Voimme luottavaisin mielin jatkaa alkaneella kaudella. Hyvää alkavaa kevättä!

Juhani Ojala



HELMI-LEHTI TEHDÄÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri ti 5.4. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoukset joka toinen tiistai samaan kellonaikaan.

Heidistä saimme uuden toiminnanjohtajan



KUVA PESSI JUUVONEN

HELMIN UUTENA TOIMINNANJOHTAJANA aloitti maaliskuun alussa Pääkaupungin turvakoti ry:n palveluksessa työskennellyt **Heidi Saukkonen**. Vuoden ensimmäiset pari kuukautta vetovastuussa ollut **Minna Jääskeläinen** siirtyi takaisin järjestösihteerin paikalle.

Heidi kertoo tuntevansa edellisen työnsä kautta hyvin järjestökentän ja sosiaalipalveluiden moninaisuuden. Ihmiselämän erilaiset kriisit tulivat lähelle hänen työskenneltyään viimeiset 11 vuotta perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa kokeneiden ihmisten parissa. Työssään hän on ohjannut asiakkaita eri palvelujen piiriin ja sitä kautta myös mielenterveyspalvelut ovat tulleet hänelle tutuiksi.

Heidi pitää tärkeänä, että HELMI on matalan kynnyksen yhteisö, jossa ihmiset kohtaavat toisensa, saavat ammatillista ohjausta ja neuvontaa ja sitä kautta heidän asiansa menevät eteenpäin. Helmin toiminnassa korostuu yhteenkuuluvuus ja yhdessä tekemisen meininki. Näitä asioita Heidi haluaa korostaa omassa toiminnassaan ja toivotammekin hänelle onnea uuteen tehtävään!

Tervetuloa Heidi!

Väitös: Kolmas sektori mielenterveystyössä

Valtiotieteiden maisteri **Jaakko Nykäsenoja** tutkii väitöksessään järjestöjä eli kolmatta sektoria mielenterveystyössä yhdessä julkisen ja yksityisen sektorin kanssa. Nykäsenojan mukaan mielenterveysyhdistysten rahoituspohja olisi vakautettava ja mielenterveyslaikua uudistettava.

Nykäsenojan väitös tarkastettiin Helsingin yliopistossa 4.12.2015

Nykäsenojan mukaan yhdistysten ja keskusliittojen sekä muiden toimijoiden olisi saatava resursseja ennalta ehkäisevään mielenterveystyöhön. Avoimella julkisuudella vähennetään sairauden leimaavuutta, joka on yhä vielä este hoitoon hakeutumiselle.

Väitöskirja on myös elektroninen julkaisu ja luettavissa E-thesis -palvelussa. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/157182>

Jaakko Nykäsenoja, Kolmas sektori mielenterveystyön hallinnassa: Yhdessä julkisen ja yksityisen sektorin kanssa.





**HELMI ry on
mielenterveysjärjestö,
jonka toiminta perustuu
suurelta osin vertaistukeen
ja vapaaehtoistoimintaan.**

VOIMAA VAPAAEHTOISTYÖSTÄ

Työntekijät luovat perustan ja antavat tuen Helmin toiminnalle, mutta organisaatio toimii pääosin vapaaehtoisten varassa. Vapaaehtoiset avustavat ruoanlaitossa ja keittiötyössä, vetävät kerhoja ja ryhmiä, valvovat ja pitävät kunnossa tiloja. Myös Helmi-lehden tekevät vapaaehtoiset kirjoittajat ja kuvaajat.

Vapaaehtoistyö on muuallakin yhteiskunnassamme noussut suureen arvoon viime aikoina. Julkiset resurssit eivät riitä sen avun määrään, mitä eri tahoilla maassamme tälläkin hetkellä tarvitaan. Vapaaehtoiset pelastavat monta tärkeää toimintaa. He ovat todellisia työn sankareita!

MIKÄ VAPAAEHTOISTYÖSSÄ VETÄÄ PUOLENSA

Jotta jaksaisi lähteä liikkeelle tekemään työtä muiden hyväksi, sen täytyy antaa myös ihmiselle itselleen jotakin. Mitä se on? Sitä on pyritty selvittämään monissa tutkimuksissa. Kyselyiden tulokset ovat varsin yhtenäisiä. Eri lähteistä koottujen tietojen mukaan useimmat vapaaehtoiset kokevat, että he saavat työstä sisältöä omaan elämäänsä. Kun tulee syy lähteä liikkeelle, arki rytmittyy ja elämä saa uutta ryhtiä. Jokaiselle ihmiselle on tärkeää myös tunkea olevansa merkityksellinen toisille. Tunne siitä, että minua tarvitaan, antaa tarkoitusta elämälle. Elämän tarkoituksellisuus lisää iloa, onnellisuutta ja elämänhalua. Eräässä amerikkalaistutkimuksissa gerontologit totesivatkin vapaaehtoistyötä tekevien elävän muita pidempään.

Yhteisöön kuuluminen on ihmisten hyvinvoinnille tärkeä asia. Moni on menettänyt esim. työttömyyden tai sairastumisen myötä sen yhteisön, johon aiemmin kuului. Työ vapaaehtoisjärjestössä merkitsee liittymistä ryhmään, kuulumista järjestön porukkaan. Sitä kautta yksinäisyys lievittyy ja syntyy uusia tuttavuus- ja ystävyyssuhteita ihmisiin, jotka jakavat usein samoja ongelmia ja huolia.

Jopa uusien työurien löytyminen voi tapahtua sen myötä, että on vapaaehtoistyössä päässyt opettelemaan ja kokeilemaan uusia taitoja. Innostus uuteen suuntaan voi löytyä. Tämä on todettu kokemusasiantuntijoita koskevissa haastatteluissa ja tutkimuksissa. Kun on syntynyt uusi luottamus siihen, että pystyy ja pärjää mahdollisista vaikeuksista huolimatta, usko itseensä kasvaa ja uskaltaa yrittää uutta.

MITÄ VAPAAEHTOISTYÖN ONNISTUMISEEN TARVITAAN

Vapaaehtoiset pitävät tärkeänä osaa-vaata ja arvostavaa ohjausta. Ilman tätä koordinaatiota vapaaehtoistyö ei voisi onnistua. Siihen myös HELMI ry:ssä tarvitaan osaavaa ja arvostavaa henkilökuntaa. Tunne siitä, että koko yhteisö toimii yhdessä yhteisen tavoitteen eteen, on vapaaehtoisille äärimmäisen tärkeä.

Vapaaehtoistoiminnalla on yhteiskunnassa tärkeä merkitys. Sillä vaikuttaa tietysti ensisijaisesti kohderyhmän hyvinvointiin. Mutta se viestittää myös

yhteiskuntamme arvomaailmasta: ihmiset aidosti välittävät toisistaan.

Vapaaehtoistyöllä saavutetaan myös kansantalouden kannalta mittavia taloudellisia hyötyjä. Helsingin Yliopiston Ruralia-instituutin tutkimuksen mukaan (sisälsi neljä suurta vapaaehtoisjärjestöä) vapaaehtoistoimintaan sijoitetulla yhdellä eurolla saadaan noin kuusinkertainen tuotos työtuntia kohden laskettuna.

MITÄ VAPAAEHTOISELTA ODOTETAAN

Onko sitten jotain, mitä vapaaehtoiselta toivotaan auttamishalun lisäksi? Auttamistyössä jokainen meistä saa olla oma yksilöllinen persoonansa. Tiettyjä yhteisiä hyväksi havaittuja periaatteita kuitenkin sitoudutaan noudattamaan.

Kun mielenterveysalan tai minkä tahansa alan ammattilainen antaa panoksensa vapaaehtoistyöhön, asenteen pitäisi mielestäni olla sama kuin suuresti kiitetyssä Keroputaan hoitomallissa. Tässä mallissa keskeisellä sijalla on vuorovaikutus eli yhteinen dialogi auttajien ja autettavien välillä. Ei niin, että auttaja/ammattilainen sanelee tietoa, kuten rooliin usein katsotaan kuuluvan. Vaan niin, että puhutaan ihmisten kanssa, kaikkia kuunnellen ja keskustellen ja yhteisesti päätöksiä tehden. Kun yhdessä tuotettu tieto otetaan huomioon, asioista päästään varmimmin kaikkia hyödyttävään lopputulokseen.

*Eija Honkala
HELMI ry:n vapaaehtoinen*



Sinikka, Helsinki

SINIKKA on ollut mukana Helmin toiminnassa kevästä 2015 lähtien. Hän kuuli yhdistyksestä eräältä ystävältään, joka suosittelee paikkaa hänelle. Alun perin Sinikka hakeutui palveluohjaajan pakeille, mutta pian hän kiinnostui monista vapaaehtoistehtävistä, joita Helmi-taloilla on mahdollista tehdä.

Sinikka on käynyt Pasilan talolla siivoamassa ja auttamassa ruokalassa. Hänen elämäntilanteensa on tällä hetkellä sellainen, että aikaa ja kiinnostusta vapaaehtoisuudelle löytyy rutkasti.

Sinikka kertoo, että Helmiin tuleminen on aina kuin astuisi toiseen kotiin. Täällä hän kokee olevansa vertaisten joukossa, ilmapiirin ollessa inhimillinen ja ymmärtäväinen. Hän on kokenut itsensä tervetulleeksi alusta alkaen.

Juha Korkee, ajattelijana, Hyvinkää

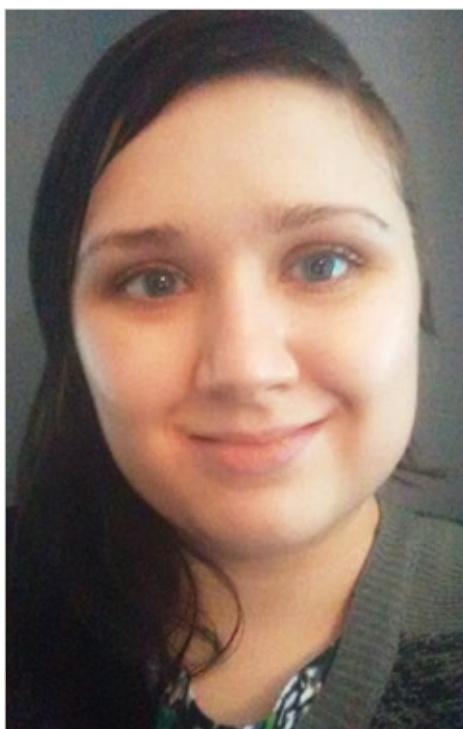
JUHA, on ollut pitkään mukana Helmin toiminnassa ja pitää itseään mielenterveysaktivistina. Hän kertoo löytäneensä Helmin aikoinaan 1990-luvulla Kellokosken sairaalan suljetun osaston henkilökunnan suosituksesta. Juha esitti mielenterveysasioista, omien sanojensa mukaan, niin radikaaleja käsityksiä, että Helmiä suositeltiin hänelle. Hän onkin löytänyt mielestään oman näköisensä yhteisön, jossa kokee itsensä arvostetuksi, tärkeäksi ja hyödylliseksi.

Mielenterveysväen asioiden ajaminen on Juhalle lähellä sydäntä, ja hän on luonut eräänlaisen uran niiden edistämiseksi. Hän on mukana Helmin toiminnassa monella eri osa-alueella: päivystäminen, kaupassa käyminen, lumityöt, blogi- ja lehtikirjoittaminen ovat tulleet hänelle tutuiksi.

Juhan kirjoituksissa korostuu vahvasti hänen ajattelunsa, jota edustaa voimakas kannanotto yhteiskunnallisiin asioihin sekä tietoisuuden ja "tiedostelemisen" kasvattaminen.



KUVA JARI JÄRVINEN



Pauliina Sirviö, tanssitaiteen opiskelija, Helsinki

PAULIINA kertoo löytäneensä Helmin aikoinaan tukihenkilökoulutuksen kautta, mutta elämän kiireiden vuoksi hän koki paremmaksi vaihtoehdoksi osallistua toimintaan muilla tavoin.

Pauliina on ohjannut perjantai-iltapäiväisin salsa-ryhmää Herttoniemen Helmi-talolla ja on viihtynyt erittäin hyvin. Hän korostaa tanssiharrastuksen olevan yleensä kallista ja opetuksen tarjoaminen vapaaehtoisuudelta mahdollistaa harrastuksen pienituloisillekin.

Pauliinan mukaan oppilaiden motivaatio ja kiitokset ovat liikuttaneet häntä syvästi. Hän kertoo saaneensa vapaaehtoisuudesta todella paljon positiivisia asioita ja kokee työtään arvostettavan suuresti. Helmissä on mahdollista olla oma itsensä ja Helmiin tulo on aina voimaannuttavaa, Pauliina toteaa. Pauliinasta paras tapa oppia eri tanssilajeja on opettaa tanssia muille ja lahjakkaiden oppilaiden myötä hän on oppinut lisää tanssimisestä.

Salsa-ryhmä on kevään ajan tauolla, mutta on suunnitteilla, että ryhmä jatkuisi taas ensi syksynä.

”Helmiin tuleminen on aina kuin astuisi toiseen kotiin”

Vapaaehtoiset pyörittävät Helmi-talojen arkea

Päivystämistä, askarteluryhmiä, siivoamista, lumitöitä, vaikuttamista, keskustelua, taide-ryhmiä, liikuntaryhmiä, tanssiryhmiä

Laura, Helsinki

LAURA on ollut jo monta vuotta osa Helmin vakio-porukkaa. Ensimmäisen vuoden hän kävi vain lounastamassa Pasilan Helmi-talolla, mutta sen jälkeen hän innostui osallistumaan enemmän yhdistyksen toimintaan.

Hän kertoo Helmi-lehdelle tykästyneensä Pasilan taloon heti. Ihmiset olivat hänen mielestään todella mukavia ja puutalo-miljöö kutsuva. Kun Laura meni mukaan askarteluryhmään, häntä alettiin varsin pian pyytää päivystäjän hommiin. Sen Laura koki erittäin palkitsevana, koska hänelle tuli tunne että häneen luotetaan. Hän onkin vetänyt vuosien varrella omia ryhmiä, joista keskeisimpinä mainittakoon nallente-ko- ja painonhallintaryhmät.

Tällä hetkellä Laura on mukana Pasilan Helmi-talon perjantain kahvilan toiminnassa. Laura viihtyy hyvin kotoisessa, rauhallisessa ja sopivan pienessä yhteisössämme.



KUVA PESSI JUVONEN



Roosa, Helsinki

ROOSA (24 v) on ollut mukana Helmin toiminnassa vuodesta 2009 lähtien. Nuoresta iästään huolimatta hän on ehtinyt paljon ja erityisesti hänet tunnetaan Helmin omasta lauluryhmästä Närhistä ja luovan kirjoittamisen ryhmästä Herttoniemen Helmi-talolta. Tällä hetkellä Roosa ohjaa Sanoista taidetta -kirjoittajaryhmää, joka kokoontuu kurssimuotoisesti keväisin ja syksyisin.

Roosa kertoo Helmin imaisseen hänet mukaansa alusta asti kuin huomaamatta. Ilmapiiri on hänestä yhteisöllinen, lämmin ja vastaanottavainen. Hän kertoo tulleen hyväksytyksi omana itsenään ja saaneensa ystäviä ja monia ikimuistoisia kokemuksia Helmin kautta. Yhteisöllisyyden vuoksi Roosa halusi jäädä Helmiin vapaaehtoiseksi. Positiivinen palaute, jota hän on saanut ryhmän vetäjänä, on tuntunut hyvältä. Tunne siitä, että on saanut kirjoitusryhmän ohjaajana tekstinsä kanssa painivan ryhmäläisen inspiraation takaisin, on ollut palkitseva.

Roosa haluaa olla mukana Helmin vapaaehtoisena myös jatkossa ja kantaa oman kortensa kokoon toiminnan säilymisessä antoisana ja monipuolisena.



KUVA PESSI JUUVONEN

Kynkkä

MIELENTERVEYSTYÖSSÄ TÖRMÄÄ vieläkin usein ympäristön kummallisiin käsityksiin, että se olisi jotain aivan salatiedettä. On edelleenkin ennakkoluuloja lepositeistä ja sähköhoidosta ja pakkopaidoista. Nämä kuvitelmat ovat omiaan lisäämään epä-tietoisuutta mielenterveyskuntoutujan kohtaamisesta.

Vapaaehtoistyö on matala kynnyks murtaa myyttejä. Ei me mielenterveyskuntoutujat olla pelottavia, vaikka vähän hulluja ollaankin. Jokaisella meistä on omat lähtökoh- tamme: diagnoosimme ja sairautemme ja sen eri ilmene- mismuodot. Mutta pitää muistaa, että kyseessä on vain lähtökohta, ei koko totuus. Me mielenterveyskuntoutujat olemme ihmisiä, jotka kaipaavat vain tulla hyväksytyksi omana itsenämme. Diagnooseista ja sairaskertomuksista puhukoot lääkärit, me tarvitsemme erityisesti normi- kohtaamista: kohtaamista arjessa, arkisissa askareissa.

Mitä vapaaehtoisuus voisi olla? Se voi olla lähes mitä vain. Kunhan on kasvatusten läsnä oleva ihminen, kontakti ja kädenojennus ulkopuoliseen maailmaan. Se voi olla arjesta selviytymisen tukemista, viriketoimintaa, kuten askartelua, käsitöitä, keittiötoimintaa, liikuntaa, taidetta sen monissa eri muodoissa.

Tarve olisi kova. Meiltä kuntoutujilta on useilta pelkän sairastamisen lisäksi jo viety paljon. Moni kamppailee

ties minkä henkilökohtaisen problematiikan kanssa. On taloudellisia vaikeuksia ja perheolosuhteiden retusointia, päihdeongelmia ja ennen kaikkea – selviämismietin nitistämistä. Tähän saumaan tarvitaan rohkeaa tsempparia. Vierellä kulkijaa, joka potkii hyvän kiertoon.

Vapaaehtoistyön mielenterveystyössä voisi nähdä siltana kuilun yli "terveen" maailman ja "sairastuneen" maailman välissä. Meillä kuntoutujilla ei ole välttämättä enää juurikaan voimavaroja, mutta tahtoa vielä löytyy. Ja tahtoon tulisi vapaaehtoisuudessa tarrautua ja sitä tukea ja lujittaa. Eihän se vaadi suurta ponnistusta? Ainoastaan ystävällisen aidon ja henkilökohtaisen tavan olla läsnä, keskustellen, pysähtyen ihmisen äärelle.

Vapaaehtoisuus on tutustumista myös auttajaan. Että vapaaehtoistyöntekijä uskaltaa rehellisesti olla sitä mitä on. Sillä vapaaehtoisuus mielenterveydessä on työväline ja työvälineenä käytetään rehellisesti omaa itseä. Jaksamisen rajat ovat tärkeitä, että niistä pitää huolta, sillä muutoin sokea rampaa talutaa. Ja pitää muistaa kuitenkin, että vapaaehtoisuus on toisinaan pelkkä kynkkä. Mutta se on samalla viimeinen, johon tukeutua. Sitä ei ikinä pidä vähätellä, saatikka unohtaa!

Tytti Seppälä

Hiiri haltuun?



Vapaaehtoistyölle on kysyntää

Helmiläiset kaipaavat liikunta-, tanssi- ja hyvän olon ryhmiä, ruokakurssia, keskustelua ja ammattilaistasoista atk-opastusta.



Helmin Närhet vauhdissa Helmi-päivänä keväällä 2015.

HELMIN TOIMINTA on ollut vuosien varrella hyvin monipuolista. Olemme mm. järjestäneet erilaisia harrastusryhmiä, laulaneet mukana karaokessa ja kuunnelleet levyjä toistemme seurassa legendaarisessa Matin ja Mikon musiikkiryhmässä. Taloilla on päivystetty toimiston sulkeuduttua ja keittiössä laitettu ruokaa ja talot siivottu. Tämä kaikki on toteutettu jäsenten voimin.

Vuoden 2016 alusta alkaen emme ole voineet enää maksaa ahkeruusrahaa niille jäsenille, jotka ovat yllä mainittuja toimintoja vetäneet. Siitä huolimatta jäsenistö on osoittanut omaavansa oikeanlaisen asenteen yhdistystoimintaa kohtaan eikä käytännössä yksikään merkittävistä toiminnoista ole loppunut muutoksen tapahduttua.

Pyrimme järjestämään yhdistyksemme jäsenille monenlaista virikettä ja toimintaa myös jatkossa ja etsimme tähän mukaan uusia vetäjiä. Saadaksemme selville mitä kaikkea jäsenistössä ja sen mielipiteissä kuohuu, Helmi-lehti päätti haastatella muutamia paikalla olleita maanantain tuumatuokion aikana. Keskustelu oli vilkasta ja tapaamisen satona saimme kokoon seuraavanlaisia toiveita:

- lisää keskusteluryhmiä (sekä diagnoosi- että ei-diagnoosipohjaisia)
- tanssiryhmiä enemmän (erityisesti tanssillista liikuntaa)
- "levyraadin" ohella erillinen musiikinkuunteluryhmä
- hyvän olon ryhmä, jossa olisi paikalla esim. terveydenhuollon ammattilainen
- kaikille avoin ruokakurssi
- atk-ryhmä, jota vetäisi oikea ammattilainen
- kävely- ja ulkoiluryhmä
- vaikuttamisryhmään ulkopuolinen henkilö
- nojatuolimatka-ryhmä
- naistenryhmä

MIKÄLI OLET KIINNOSTUNUT vapaaehtoistoiminnasta yhdistyksessämme ja koit jonkin yllä mainituista tai jonkin muun mainitsemattoman toiminnan itsellesi läheisenä, ole meihin yhteydessä. Voit olla kuntoutuja, työtön, eläkeläinen, opiskelija, työssä käyvä tai muuten vaan kiinnostunut vapaaehtoisuudesta mielenterveystyössä.

Voit antaa panoksesi päivittäin, viikoittain tai vain silloin tällöin. Vapaaehtoiset perehdytetään tehtäviinsä ja lisäksi tarjoamme hauskaa virkistystoimintaa.

Vapaaehtoisten virkistyspäivää vietettiin Lähi-idän herkkuja maistellen

Helmin vapaaehtoiset (päivystäjät, keittiön porukka, ryhmänvetäjät, siivoajat jne.) kokoontuivat maaliskuun alussa Kaisaniemessä Mesopotamiaan, Suomen ainoaan kurdilaiseen ravintolaan. Paikalla oli 20 nälkäistä herkuttelijaa, jotka sisälle päästyään huomasivat pöytien notkuvan jos jonkinlaista itäisen Välimeren kulinariasta erikoisuutta meze-annoksineen, tulsine pinaattikeittoineen, lampaanlihoineen sekä tuoreine leipineen.

Vatsat täyttyivät ja jälkiruokakahvin yhteydessä keskusteltiin muun muassa siitä, missä seuraavaa virkistystä vietetään. Niin mukavaa taisi kaikilla olla!

Tule sinäkin mukaan Helmin vapaaehtoiseksi ja pääset nauttimaan mukavista virkistyspäivistä kanssamme.



Metsästä ja luonnosta positiivista energiaa

Kiireen ja stressin vallatessa mieleni nappaan kameran ja lähden metsään liikkumaan.

NÄETKÖ AURINGON, huomaatko värit, kuuletko linnun laulun, tunnetko tuulen? Meillä Suomessa on upea luonto ja puhdas ympäristö. Talvi muuttaa maiseman valkoiseksi satumaaksi, kevät saa luonnon puhkeamaan kukkaan, kesällä auringon lämpö hellii ja syksyllä saamme nauttia ruskan väriloistosta. Oikeastaan kaikkialla Suomessa on mahdollisuus kulkea luonnossa ja metsässä, jos ei ihan omassa pihapiirissä niin pienen matkan päässä. Meillä on puhtaat vedet uida, metsät kerätä marjoja sekä luontoa missä olla rauhassa hiljaisuudessa. Aika mahtavaa.

METSÄSSÄ LIIKKUMISEN tärkeydestä ja positiivisista vaikutuksista on kirjoitettu ja keskusteltu lähivuosina. Mikään uusi keksintöhän kyseessä ei ole, päinvastoin ihminen on tainnut vain unohtaa tämän perinteisen tavan olla ja siinä samalla huolehtia hyvinvoinnistaan. Isovanhemmillemme oli itsestäänselvyys olla ja liikkua luonnossa. Metsästä kerättiin marjat sekä sienet, tehtiin polttopuut ja järvestä saatiin kalaa ruokapöytään. Monessa perheessä viljeltiin viljaa, kasvatettiin kasvikset ja hoidettiin karjaa. Luonto oli osa elämää. Nyky-yhteiskunnassa tämä on enää harvalle mahdollisuus, mutta metsään ja luontoon voimme aina mennä nauttimaan. Pieni hetki lähipuistossa voi saada hymyn kasvoille. Joskus voimme vain katsella metsää, maisemataulu, valokuva eläimestä tai metsäaiheinen kortti seinällä voi antaa positiivista energiaa ja hyvän mielen.

LUONNOSSA LIIKKUESSA saamme raitista ilmaa ja liikuntaa yhtä aikaa. Kaikki aistimme herkistyvät, katselemme oravien puuhia, kuuntelemme lintujen laulua, maistelemme marjoja, haistamme raikkouden ja tunnemme tuulen kasvoillamme. Asun Helsingissä ja keväästä syksyyn harrastan metsäilyä lähes päivittäin yksin, koiran, lasten tai koko perheen kanssa. Luonto on paikka minne menen rauhoittumaan, katselemaan kaunista, valokuvaamaan, lenkkeilemään tai ihan vaan seikkailemaan eväiden kanssa. Olen jopa rohkaistunut joogaamaan metsässä. Kiireen ja stressin vallatessa mieleni nappaan kameran ja lähden metsään liikkumaan. Lasten kanssa luonnossa liikkueessa huomaa kuinka hienoja erilaiset sammalet,



KUVA TIMO TURKKA

jäkälät, kepit ja kivet ovat, lapset ovat opettaneet näkemään upeutta kaikkialla. Luonto muistuttaa kuinka yksinkertaista ja kaunista elämä lopulta onkaan. Luonnossa on helppo pysäyttää aika hetkeksi. Metsästä saamme hengitettyä itseemme raitista ilmaa ja positiivista energiaa. Voimme valuttaa stressin ja huolet metsään, katselemalla kauneutta.

MEISSÄ JOKAISESSA ON POSITIIVISTA ENERGIAA, joka auttaa suhtautumaan elämään positiivisesti. Ei sillä, etteikö elämään kuuluisi päiviä jolloin mikään ei suju ja kaikki harmittaa. Positiivinen energia saa murheet tuntumaan hieman pienemmiltä ja muistamaan asiat jotka ovat hyvin. Oikeanlainen energia saa meidät uskomaan itseemme ja unohtamaan rajoituksemme voimmeko, pystymmekö tai saammeko tehdä jotain. Metsä tuulettaa hyvin ajatuksiamme ja auringossa saamme ladattua oman energiamme esiin.

KEVÄT TEKEE TULOAN JA LUONTO PUHKEAA KUKKAAN. LÄHDETÄÄN ULOS SEIKKAILEMAAN JA KATSELEMAAN.

Saila Turkka

Ongelmana autismi

Lääkärpäivien 2016 yhtenä aiheena oli autismi eri muodoissaan.

Autismikirjo on jatkumo, jossa toisessa ääripäässä ovat selkeästi kehitysvammaiset lapsuusiän autistista kärsivät henkilöt ja toisessa älyllisesti usein normaalit Aspergerin syndroomaiset.

Olin tammikuussa Lääkärpäivillä Messukeskuksessa kuuntele-massa esitelmiä. Lääkärpäivät on Suomen suurin vuosittainen terveystietoa tuottava mediatapahtuma. Se tarjoaa korkeatasoista ja monipuolista koulutusta lääkäreille kurssien ja tietoisukujen avulla. Lääkärpäivien 2016 tarkempana teemana oli ”tavoitteena terveys ja toimintakyky”. Yhtenä kurssin aiheena oli autismi eri muodoissaan. Luennoimassa oli kuusi autismiin perehtynyttä lääkäriä: **Sami Leppämäki, Anita Puustjärvi, Marja-Leena Mattila, Leena Pihlakoski, Pekka Tani ja Maija Castrén.**

KYSEESSÄ ON SYNNYNNÄINEN NEUROLOGINEN HÄIRIÖ

Autismi on laaja-alainen kehityshäiriö, johon liittyy ongelmia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, käyttäytymisessä ja motoriikassa. Autistien on vaikea ymmärtää toisia ihmisiä eivätkä he useinkaan ole kykeneviä tunnetasoiseen vastavuoroisuuteen. Puhe voi olla kaavamaista ja käyttäytyminen täynnä toistuvia rituaaleja. Myös eri aisteihin liittyvät erityisherkkyydet ja käytöshäiriöt ovat yleisiä.

Autismikirjo on jatkumo, jossa toisessa ääripäässä ovat selkeästi kehitysvammaiset lapsuusiän autistista kärsivät henkilöt ja toisessa älyllisesti usein normaalit Aspergerin syndroomaiset. Autisteista alle puolet on kehitysvammaisia. Pojilla autismi on selkeästi yleisempää kuin tytöillä. Autismiin ei voi sairastua aikuisiällä, vaan oireita on täytynyt olla lapsesta alkaen. Oireet

ovat näkyvissä joko heti syntymästä alkaen tai sitten autismi tulee esille muutaman vuoden iässä, jolloin lapsi saattaa taantua ja menettää jo opittuja taitoja kuten puhetaidon.

AUTISMIN YLEISYYS ON KASVANUT VIIME VUOSIKYMMENINÄ

Autismi on usein erilaisiin syntyperäisiin perinnöllisiin sairauksiin liittyvä kylkiäinen. Autismilla on vahva biologinen pohja. Tätä vahvistaa se havainto, että identtisellä kaksosella on huomattava riski sairastua autismiin, jos toisella kaksosella on se diagnosoitu. Yhtä autistia selittävää geenä ei ole löydetty, vaan sadat erilaiset geenien mutaatiot aiheuttavat autismia. Usein samat geneettiset mutaatiot liittyvät myös skitsofreniaan. Myös raskauden aikaiset tekijät vaikuttavat ja iäkkäillä vanhemmilla on lisääntynyt riski saada autistinen lapsi. Autismiin sijasta pitäisi puhua autismeista, sillä autistihäiriöiden taustalla on niin erilaisia syitä ja niihin liittyvät oireet voivat ilmetä niin eri tavoin.

Autismin yleisyys on ollut aiemmin noin yksi prosentti, mutta viime aikoina se on kasvanut. Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan autismin yleisyys on 3,5-kertaistunut viimeisinä vuosikymmeninä. Erityisesti ovat yleistyneet sellaiset autistien muodot, joihin ei liity älyllistä kehitysvammaisuutta kuten esimerkiksi Aspergerin syndrooma. Yleistymisen johtuu todennäköisesti lisääntyneestä diagnosoinnista. Nykyään ollaan tietoisempia siitä, millä eri tavoilla autismi voi ilmetä. Sellaiset autistiset henkilöt, jotka aiemmin jäivät ehkä kokonaan diagnosoimatta, saavat nykyään usein diagnoosin jo kasvuikänsä. Diagnoosin saaminen on tärkeää siksi, että se auttaa oikeanlaisen hoidon ja kuntoutuksen järjestämisessä.

AUTISTEILTA PUUTTUU KYKY YMPÄRISTÖSSÄ SELVIYTYMISEEN

Leena Pihlakoski työskentelee Tampereen yliopistollisessa sairaalassa sellaisten autististen lasten parissa, jotka eivät ole älyllisesti kehitysvammaisia.

Hän kertoi kuinka autisteilla on tapana joutua toistuvasti väärinymmärretyksi. Hyvä älyllinen kapasiteetti saattaa usein hämätä, sillä se on suurempi kuin sosiaalinen toimintakyky, ja muut ihmiset odottavat näiltä henkilöiltä enemmän kuin mihin nämä pystyvät. Autisteilla on usein merkittävä epäsuhta kognitiivisen pääoman ja adaptiivisen ympäristössä selviytymisen välillä.

Mitä kaikkea tarkoitetaan ympäristössä selviytymisellä? Siihen liittyy kyky kommunikointiin, itsestä huolehtimiseen, kyky asua itsenäisesti, kyky työhön tai opiskeluun ja sosiaaliset taidot. Älyllisen kapasiteetin lisäksi selviytymisessä tarvitaan myös esimerkiksi kontekstittajua, toiminnanohjaukseen liittyviä taitoja, intuitiivista ajattelua ja ongelmanratkaisukykyä. Nämä taidot puuttuvat usein autisteilta.

AUTISTIT EIVÄT USEINKAAN HYÖDY PSYKOTERAPIOISTA

Autismiin on kehitetty erilaisia kuntoutusmuotoja. Mitä varhaisemmin ongelmiin päästään puuttumaan, sitä tehokkaampaa kuntoutus on. Kognitiivista käyttäytymisterapiaa on käytetty hyvällä menestyksellä. Psykoterapioista on huomattu etteivät autistit monesti hyödy niistä, sillä jokaviikkoiset kahdenkeskiset intensiiviset tapaamiset kuormittavat heitä liikaa. Psykoterapiat siis saattavat voimavarojen lisäämisen sijasta viedä niitä. ”My mind” on mindfulness-pohjainen toimintaterapia, josta on hyviä kokemuksia. Toimintaterapian läpikäyneet autistit kokevat sen parantaneen heidän elämänlaatuaan ja mieli-alaansa.

Kuntoutuksessa yritetään tukea kommunikaatiota, vuorovaikutusta ja auttaa käyttäytymisen säätelyssä sekä toiminnanohjauksessa. Tärkeää on tukea jaksamista positiivisin palkkioin ja motivoinnissa voi käyttää hyväkseen autisteilla usein olevia erityiskiinnostuksen kohteita. Esim. junaliikenteestä kiinnostunut autistinen poika sai palkkioksi tarkkailla tunnin juna-aseman tornista junaliikennettä.

KUNTOUTUKSESSA ON TÄRKEINTÄ KUNTOUTTAVAN YMPÄRISTÖN JÄRJESTÄMINEN

Tärkein asia kuntoutuksessa on kuntouttavan ympäristön luominen. Autisteille tärkeää ovat struktuurit, säännöt, sopimukset ja mahdollisuus ennakoida tulevia tilanteita. Konkreettisuus ja asiakeskeisyys auttavat. Tavoitteena on toivotun käyttäytymisen mallintaminen ja arjessa selviytymisen taitojen lisääntyminen. Työelämään sijoittuminen helpottuu, kun henkilön erityispiirteet ymmärretään ja erityisvaikeuksissa osataan auttaa.

Autismin hoidossa voidaan käyttää myös lääkkeitä. Lääkehoidon tulee olla oireenmukaista eli keskittyä autismin hoitamisen sijasta niiden nimenomaisten häiritsevien oireiden hoitamiseen, joita kullakin henkilöllä on. Lääkehoidon avulla voidaan käyttää antipsykootteja ja masennuslääkkeitä sekä esimerkiksi melatoniinia hoitamaan autismiin usein liittyvää unettomuutta. Lääkehoidon aloittaminen kannattaa tehdä mahdollisimman pienillä annoksilla, sillä autistit ovat yleensä herkkiä lääkkeiden haittavaikutuksille. Varsinkin masennuslääkkeiden ärtymystä ja aggressiota sekä jumittumista synnyttävä vaikutus on heillä yleinen. Tällä hetkellä kokeiluvaiheella on kiintymyshormoni oksitoniinin käyttö ja tulokset ovat olleet lupaavia. Myös gluteiinin jättäminen pois ravinnosta saattaa hyödyttää joitakin.

VANHEMMAT KASVAVAT USEIN JÄRJESTÄMÄÄN AUTISTISTEN LASTEN ELÄMÄN MAHDOLLISIMMAN HELPOKSI

HYKS:ssä neuropsykologina työskentelevä Pekka Tani luennoi aikuisten autismista. Syvästi autistiset tulevat usein diagnosoiduksi jo varhaisessa lapsuudessa ja pääsevät hoidon piiriin. Osa hyvätaoisista autisteista tulee diagnosoiduksi vasta teini- tai aikuisiässä tai jää kokonaan vaille oikeaa diagnoosia. He ovat kuusitoistavuotiaiksi asti lastenpsykiatrian piirissä ja sitten putoavat perusterveydenhuollon varaan. Käytännössä tuolloin he saattavat jäädä kokonaan vaille hoitoa ja kuntoutusta. Tämä johtaa usein siihen, että viettävät vuosia tai vuosikymmeniä ns. peräkammarissa vanhempiensa hoteissa. Henkilöiden kuntouttaminen työelämään on paljon hankalampaa tuolloin, kuin jos heitä

tuetaan opiskeluissa ja elämähallinnassa heti peruskoulun tai lukion päätyttyä.

Mikä saa aikaan sen, että diagnoosi saadaan usein vasta aikuisiällä? Lapsi elää hyvin strukturoidussa ympäristössä. Vasta iän mukaan ympäristön vaatimukset kasvavat. Äidit kasvavat usein valmentamaan ja tsemppaamaan autistilapsia ja järjestämään näiden elämän niin, että kaikki sujuu ja asiat ovat mahdollisimman helppoja. Vanhemmat organisoivat kaiken hyvää tarkoittaen, mutta lopputulos on se, etteivät lapset opi toimimaan itsenäisesti, koska heiltä ei vaadita sitä. Kun nämä ihmiset muuttavat omilleen, saattaa toimintataso romahtaa. Yhtäkkiä heidän pitäisi hoitaa kaikki asiat itse. Hoidossa veto-vastuu olisi tärkeää saada pois autistien ikääntyviltä vanhemmilta sekä autistien että heidän vanhempiensa takia.

AUTISTISUUS SAATTAÄ PEITTYÄ MUIDEN PSYKIATRISTEN HÄIRIÖIDEN ALLE

Autismilla on myös psykiatrista monihäiriöisyyttä eli 80 prosentilla autisteista on lisäksi jokin psykiatrinen häiriö. Autistit kärsivät usein erityisesti masennuksesta, päihdeongelmista, persoonallisuushäiriöistä ja psykoosista. Autistisuus saattaa myös peittyä erilaisten liitännäisongelmien taakse, niin että hoidetaan henkilön psykiatrisia sairauksia ymmärtämättä niiden taustalla olevan autismin.

Erityisen heikosti tulevat diagnosoiduksi hyvätaoiset Aspergerin syndroomasta kärsivät naiset. He ovat poikkeuksellinen haaste, sillä Aspergerin häiriön oireet ovat naisilla lievempiä. Häiriöön usein liittyvät stereotyyppiset oireet kuten erityiskiinnostuksen kohteet eivät ole niin silmiinpistävästi omalaatuisia kuin miehillä. Psykiatrisessa hoidossa käydessään heille on tyypillistä, että he kärsivät masennuksesta, johon lääkitys ja keskusteluhoito eivät tunnu purevan. Tani on huomannut, että ennen oikean diagnoosin löytymistä heillä on monesti diagnoosina ”hoitoresistentti vaikea epävakaa persoona”.

Hoitohenkilökunnan pitäisi osata kysyä, miksei masennus hoidu, ja har-



kita sitä mahdollisuutta, että potilaat kärsivätkin autismista.

HOITAMATTOMANA AUTISMI TULEE KALLIIKSI YHTEISKUNNALLE

Ruotsissa Aspergerin syndroomaisilla on oikeus vammaispalveluihin, mutta Suomessa, jos diagnoosi asetetaan vasta aikuisiällä, tätä oikeutta ei yleensä ole. Myöskään eläkkeeseen ei häiriö yleensä oikeuta. Nykyinen lainsäädäntö ei anna asianmukaista turvaa autistisen kirjon henkilöille. Hoitamattomana autismi on kallista yhteiskunnan näkökulmasta. Syrjäytyminen, työttömyys, päihde- ja mielenterveysongelmat ja rikollisuus tuottavat suuria kustannuksia ja suurta inhimillistä kärsimystä. Siksi piirteiden tunnistaminen ja oikea diagnoosi varhaisvaiheessa olisi tärkeää.

Nyt on kehitetty Oma Väylä -hanke. Tämä on Kelan neuropsykiatrisen kuntoutuksen kehittämishanke, joka on suunnattu 18–35-vuotiaille nuorille, joilla diagnoosina on Aspergerin oireyhtymä tai määrittelemätön lapsuusiän laaja-alainen kehityshäiriö. Tavoitteena on tarjota tukea opiskelun aloittamiseen, työelämään selviytymiseen sekä auttaa arjenhallinnan taitojen ja sosiaalisten taitojen kohentamisessa.

Hankkeesta vastaa Helsingissä **Mari Huhtiniemi**, jonka sähköpostiosoite on mari.huhtiniemi@autismisäätiö.fi.

Maija Lindberg

Olen hukannut avaimen,
olen hukannut portin,
olen hukannut polun,
Olen hukannut itseni tähän metsään
olen eksyksissä, enkä näe mitään,
olen hukannut punaisen langan
olen hukannut ystäväni
Voi piru! kompastuin, kaaduinkin johonkin
Mikä se on?
Nousen vaivalloisesti ja
nyt näen Tikapuut
ja alan kavuta ylöspäin

sormenjäljet
puun rungossa olivat
varjoja toisten,
vahvempien, suurten
oksien lehvistössä

Tanja Talaskivi-Munther

Olen ensimmäisessä kerroksessa,
vavisten, peläten, mitä tehden, mihin uskoen
voimaa minun askeleihin pönkität
tuet, rohkaisetkin, että joskus, piankin, yksin voin noustakin, ylemmäs, yksinkin

Kun laskeuduin alemmas, etäännyin sinusta, tietäen sen,
mutta unohta en, että olet aina ylempänä kerroksen, toisenkin
Tällä sokkeloisella kadulla, kadotin jotain
kadotin reppuni, jossa olivat onnen avaimet,
etsin ja etsin
poikkelehdin kadulta toiselle, eksyksissä, onnettomana, kuumissani, hikisenä
ja riisuin paitani ja löysin avaimen
roikkumasta kaulaltani

Tanja

ENSISUUDELMA

Olin karannut sairaalasta. Ihana vapaus. Ajattelin ja seurailin sitä kalliota, sen poimuja lukien kuin karttaa. Tiesin, mitä minun piti tehdä. Minun täytyi löytää sinut tästä kaupungista. Ja minä muuttaisin luoksesi. Hyppelehdin kuin avaruudessa. Ja sinä sanoit minulle: ”etsi minut”.

Katselin ihmisiä kuin muukalaisia, kelluin kuplassa ja hymyilinkin kaukana takana se suru. Olisin kanssasi yhtä, meillä olisi yksi suuri yhteinen sydän ja sävel ja kietoutuisimme yhteen ja ilotulitus alkaisi.

Mutta... tuo merkki, nostokurki, joka ei ollutkaan tasapainossa... ”Tule hotelli Torniiin, minä olen siellä.” Respassa kysyin sinua: ”mitä, miksi et ole täällä.” Mutta ehkäpä tuolla ylhäällä tornissa? En uskalla mennä hissillä... portaat, kierreportaat. Nyt maistuisi olut kanssasi. Aika monta kerrosta, mutta minähän lensin kevyesti ylös.

Sitten: ”mitä? Itse olet sekaisin!” Mutta istumaan pääsin ja sinua kaipailin ja kyselinkin. Ikävöin. Minun täytyi lähteä. Alkoi hämärtää, tuli kylmä ja nälkä. Merellä nousi sumu, oli kosteaa. Eikä minulla ollut kotia, ei ystäviä, ei mitään. Vain sinut, luulin! Päädyin jonnekin snagarille ja pari nuorta miestä tulivat jutustamaan minua.

Hei, mutta tuo mies, tuo toinen miehistä on sinun kaksoisolentosi, sinun sijaisesi ja minä menin heidän luokseen. Ja kun minä suutelin häntä, minä suutelin sinua niin, että kylvimme sumussa, piehtaroidimme pilvissä, kuun hohteessa, makeassa ja suolaisessa, kylmässä ja kuumassa. Mutta raketit eivät paukkuneet.

Tanja Talaskivi-Munther

Tuli on hyvä tuttava,
mutta huono ystävä

Kaaduin tyttönä,
nousin ylös naisena

Ihmisen on pakko vain
syntyä ja kuolla

vapaaehtoisuus:

onks pakko, jos ei halua

Onko pakko nousta ylös
tehdä työs,
vielä hymy kasvoilla,
joilla
vielä eilen oli suru ja epätoivoisuus,
toivottomuus.

pikku h

Haavoittuva Töölönlahti on päättynyt
Auringon paisteessa jää
on houkuttelevan kaunis
jää on arvaamattoman ohutta
Yksi kivenheitto haavoittaisi
kristallinkirkkaan jään pinnan

Pirkko Hämäläinen

Hyvät kuolevat nuorina,
he huomaavat,
ettei kannata elää,
jos täytyy olla hyvä.

pikku h

Sipulia
kuorisi, kuin
jokaista elämän
vaihetta,
kun sipuli on
kypsä,
Mikä nautinto,
koska
Moni odottaa
muut tekee
itsensä onnelliseksi eli sipuli
Tehdä itse itsensä
onnelliseksi, eli
kypsä sipuli
jolloin toisetkin
tulee onnelliseksi

Marita Päivinen

KEVÄT

Sumuinen päivä kevään
talven unesta herään
Toivon tunnen taas sydämen
mikä on lohtu ihmisen
Heräävi nukkuva maa
auringonlämmön kun saa
Lumen sulattaa pois
ruohon korsi ett nousta vois
Hymy kasvoilla vanhuksen
kevään kun kokee uudelleen
Kesäkin tulee taas
kukkien kunnaat ja haat

Anna vuonna 1984

Onko laulua lintujen
kauniimpaa
Voiko voittaa sen
rakkaus kesän
Puidenko oksille rakentaa
sille voisko pesän
Kuulla kun saat linnun sen
laulun
On kuin aukeis
elämä meille
Meille väsyneille
se voimaa antaa
Ett jaksamme kantaa
osamme arvokkaasti

Anna



Mielentilatutkimuksessa Kellokoskella

MIELENTILATUTKIMUKSIA tehdään noin sata vuodessa. Tutkimukset tehdään pääsääntöisesti Niuvanniemessä Kuopiossa tai Vanhan Vaasan sairaalassa. Kellokoskella tehdään myös vuosittain muutamia. Lain mukaan vain käyttäytymisensä seurauksia ymmärtävät voidaan tuomita vankeusrangaistukseen.

Tutkimus on lajissaan laajin, kustannukset valtiolle ovat noin 30.000 euroa. On kolme eri diagnoosia: syyntakeinen eli täysissä järjissään oleva (65 %), tilapäisesti syyntakeeton eli hetkellisesti mielenhäiriöinen (20 %) ja syyntakeeton eli täyttä ymmärrystä vailla oleva mielisairas henkilö (15 %). Viimeksi mainittu määrätään pääsääntöisesti tahdosta riippumattomaan hoitoon.

Tuomioistuinten toivomuksesta on viimeisen kymmenen vuoden aikana tilapäisesti syyntakeeton -diagnoosia karjittu rajusti, koska se miellettiin liikaa ”rikollisten lottovoitoksi”.

KELLOKOSKELLA minun todettiin olleen rikoksen tekohetkellä täysissä järjissäni. Kaksi kuukautta sairaalan suljetulla osastolla jätti muistot jokailtaisista kauhunhuudoista, kovaäänisistä hälytyksistä, potilaiden eristämistä ja lukuisista vastaavista, yhtä dramaattisista kokemuksista lähtemättömästi mieleeni.

En tarkoituksella kommentoi sairaalan hoitajia tai muuta henkilökuntaa ohessa lainkaan ja kaikkien potilaiden nimet on muutettu.

Vaikka tutkimus oli kokemuksena hyvinkin rankka, jopa pahempi kuin vankila, yritin (ehkä juuri siitä syystä) löytää tilanteesta myös joitakin positiivisia asioita. Ja löytyihän niitä. Bussimatka Kellokoskelle oli meille vangeille samalla pieni ’prison sightseeing’; matka oli alkanut Helsingin vankilasta päättyen parin, kolmen rangaistuslaitoksen kautta sairaalaan.

Kellokosken sairaalan suljetulle osastolle saapuessani olin jännittynyt, mutta samalla myös hieman toiveikas. Olin etukäteen päättänyt, että oikeuspsykiatrien ja psykologien lukuisat haastattelut voisivat olla myös terapeuttinen kokemus. Näin myös tapahtui.

Kuulin Vantaan vankilassa lukuisia tarinoita siitä, miten vangit olivat yrittäneet ”feikata” itse tutkimusta. Yhtään onnistunutta tapausta en muista kuulleeni, päinvastoin. Kerroin minua tutkiville ammattilaisille elämästäni kaikesta ja rehellisesti. Haastattelut olivat olosuhteisiin nähden jopa yllättävänkin miellyttäviä.

Olin 20-paikkaisen suljetun osastomme ainut ”vain tutkittava” henkilö. Suurimmalla osalla potilaista oli vaka-

via psyykkisiä sairauksia ja vahva lääkitys. Minä taas en, tutkinnallisista syistä johtuen, saanut minkäänlaisia psyykenlääkkeitä. Koin siis tämän kahden kuukauden ajanjakson täysin ”kirkkain mielin”.

Varsinkin ensimmäisten päivien aikana ”turta olo” olisi ollut silti tarpeen.

MUUTAMAN VIIKON TOTUTTELUN jälkeen yritin rentoutua ja tutustua toisiin potilaisiin. Alussa se oli lähes mahdollista. Skitsofreenikko on läsnä kanssasi 30 minuuttia ja sitten hetkessä jossain aivan muualla. Terveimmät potilaat ymmärsivät varoittaa minua näistä ”katoamisista” jo etukäteen.

”Kuka on lääkkeissä?” -huuto kuului usein osastomme käytävällä. Se ei ollut tiedustelu kenenkään mielentilasta, vaan yksinkertainen kysymys siitä, että kuka sairaanhoitajista jakaa tänään lääkkeet. Silti huuto nauratti minua joka ikinen kerta, kun sen kuulin. Hyväntahtoisesti kerroin lauseen aiheuttaman tahattoman komiikan myös muille potilaille ja usein sen jälkeen, kun huuto taas kaikui käytävällä, kuulin lukuisista huoneista melkoista hihitystä. Emme kuitenkaan kokeneet nauravamme sairaampien potilaiden kustannuksella.

Yksi älykäs ja maailmaa nähnyt nuori kaveri oli pahasti seksistinen; kyllä

Pyysin itse käräjäoikeudelta lupaa päästä mielentilatutkimukseen. Halusin tietää, olinko rikokseni tekovaiheessa mieleltäni sairas.

ja todella pahasti. Vanhemmat ja koke-
neemmat sairaanhoitajat osasivat am-
mattilaisen tavoin käsitellä häntä, mutta
eräs nuori hoitaja ei pystynyt istumaan
yhteisessä tilassamme kovinkaan pit-
kään tämän potilaan kanssa. Huomasin
olevani usein vaivaantunut ja hämilläni,
näissä minulle täysin uusissa ja merkil-
lisissä tilanteissa. Tunsin myös myötä-
häpeää.

Pelasimme usein hyvinkin tasavä-
kisiä shakkiotteluita huoneessa, jossa
olimme vain kahdestaan. Hänen jut-
tunsa olivat näinä hetkinä täysin nor-
maaleja, jopa erittäin sivistyneitä. Kes-
kustelimme politiikasta ja Englannin
kuningasperheestä. Huomasimme mo-
lemmat nauttivamme näistä kahdenkes-
kisistä keskusteluista.

Häpeävätköhän vanhemmat poi-
kaansa? Toivottavasti eivät, mutta en
ikäväkseni nähnyt kahden kuukauden
aikana hänellä kovinkaan monta vierai-
lijaa. Äitiä ja isää en mielestäni kertaa-
kaan. Todella sääli.

Joskus suihkussa ollessani kuulin
oven käyvän ja sairaanhoitajan äänen:
”Muista pestä myös pippeli.” Kaikilla,
varsinkaan vanhemmilla hoitajilla, ei
ollut tapana tarkistaa kuka suihkussa
oli. Tehdessäni työtä käskettyä nauroin
melkein hysteerisenä. Tunsin mennei-
den vuosien havinaa. Mitä kaikkea tääl-
lä onkaan koettu sadan vuoden aikana?
Ei tämä sentään ihan tylsää ole, ajatte-
lin. Kyllä tästä selvitään.

ERÄS VANHEMPI POTILAS, Minna, oli
aivan ihana tuttavuus ja hän ei koskaan
tuottanut pettymystä: esim. aamiaispöy-
dässä tietty kysymys kuului joka ikinen
aamu ja aina ennen kun hän edes tiesi,
mitä on tarjolla; pakko-oireilua tai vas-
taavaa, mutta harmitonta sellaista.

Yllättävän moni potilaista oli pahasti
koukussa sokeriin, vaikka vastapäisestä
ruokakaupasta hoitajat hakivat meille
makeisia pari kertaa viikossa. Mietin
johtuuko se lääkkeistä vai itse sairaudes-
ta? Tai laitostumisesta: elämä osastolla
oli monille todella kurjaa.

Jotkut potilaat pääsivät myös itse
käymään kauppoissa, joskus myös ikävin
lopputuloksin: ”Valintatalon kassaa ei
saa vaatia soittamaan äidille ja raivota,
kun hän ei teekään niin. Rangaistuk-

seksi vietät osastolla seuraavan kuu-
kauden.”

Ystävyystyimme Minnan kanssa erää-
nä iltapäivänä ulkoilupihalla. Luin päi-
vän lehteä ja kääntäessäni esille ristik-
kosivun, kuulin hänen sanovan: ”Mä
oon tosi hyvä ristikois.” Tulevat viikot
täytimme päivittäin ristisanatehtäviä
yhdessä. Autoin häntä hieman syno-
nyymien keksimisessä. Minna oli aivan
innoissaan ja minulle tuli myös hyvä
mieli, kun sain tämän vaikeasti sairaan
ihmisen paremmalle tuulelle.

Minna kävi käsityö-terapiassa ja yh-
tenä päivänä hän halusi kirjailla minulle
t-paidan. Valitsimme yhdessä netistä
sopivan (ankkuri-)kuvion ja sain paidan
vankilaan myöhemmin postissa.

Minna jäi ikävä, lähetin hänelle
joulukortin. Kellokoski on ollut hänen
kotinsa aina. Nyt kun hoitolaitos on saa-
nut purkutuomion, on Minnan varmasti
lähes mahdoton ymmärtää muuttoa uu-
teen ”kotiin”.

LAPSENMIELISIÄ AIKUISIA, vainohar-
haisia ja suomalaisia vihaavia ulkomaal-
laisia ja paljon nuoria, jotka toipuivat
huumepsykoosista. ”Me vedettiin pilvee
monta vuotta faijan kanssa.” Opin kat-
selemaan *Family Guyta* näiden hyvin-
kin älykkäiden nuorten miesten kanssa.
Meillä oli samanlainen huumorintaju ja
tuntui rentouttavalta nauraa yhdessä.

Eräs ulkomaalaistaustainen ”rasisti”
oli nimelettään Jim, jonka hermot olivat
palaneet loppuun jo vuosia sitten. Jimin
sietokyky pienintäkään poikkeavaa käy-
töstä kohtaan oli täysi nolla. Ja niin hän
myös siis inhosi syvästi meitä suomalai-
sia. Kun saavuin Kellokoskelle, oli kaksi
kuukautta aikaisemmin tehty päätös, että
suljetuilla osastoilla sai käyttää omaa tie-
tokonetta ja puhelinta sekä ilman mitään
rajoituksia internetiä.

Vankilassa puoli vuotta jo ”lusinee-
na” tämä oli minulle täydellinen, posi-
tiivinen yllätys. Osastolla oli myös van-
ha, pöytämallinen tietokone. Sitä kykeni
käyttämään vain muutama potilas. Jim
oli nähnyt läppärini ja hän tuli eräänä
päivänä hieman vaivaantuneena kysy-
mään, että voisinko näyttää hänelle mi-
ten pääsee YouTubeen? Sain hänelle,
että totta kai ja Jim pääsi kuuntelemaan
ja katselemaan mielivideoitaan tietoko-

neella, mikä oli hänelle täysin uusi koke-
mus. Hyvä niin.

Läpäisin hänen tiukan ”suodatti-
mensa” ja meistä tuli hyvät kaverit. Sain
neuvoa häntä päivittäin tietokoneen
käytössä. Jim olisi osannut muutaman
päivän harjoittelun jälkeen käyttää ko-
netta myös täysin itsenäisesti, mutta hän
kaipasi sosiaalisia kontakteja, joita hän-
nellä ei juuri ollut. Hän käyttäytyi hy-
vin, joten autoin mielelläni. Ei se tietysti
aina niin helppoa ollut. Jim pääsi myös
käymään kaupassa ja eräänä iltapäivänä
hän tuli pyytämään minulta taas apua
tietokoneen käytössä. ”Haluan liittyä
kanta-asiakkaaksi ja saada bonus-kor-
tin.” En luonnollisesti sanonut mitään
esimerkiksi siitä, että hänen ostoksena
olivat noin viisi euroa viikossa. Istutin
hänet koneen ääreen ja täytimme hake-
muksen yhdessä. Hän oli oppinut myös
sanomaan ”kiitos”.

JA SITTEN OSASTOLLAMME oli myös
Raul. Raul on katulapsi, jonka perhe oli
paennut diktatuurin vainoja pitkän ja
vaikean pakolaisreitit kautta Suomeen.
Ennen Suomeen tuloa hän oli viettä-
nyt jonkin verran aikaa myös kadulla.
Raul on fiksu kaveri ja osaa hyvin myös
englantia. Hän on kohtelias ja hyväkäy-
töksinen. Hänellä on diagnoosina skit-
sofrenia.

Eräänä aamuna Suomessa Raul huo-
masi, että hänen hammasharjassaan on
runsaasti karvaa. Hän oli varma siitä,
että hänen tätinsä oli laittanut karvat
hänen harjaansa. Sitten karvat muut-
tuivat joka-aamuiksi, ikäviksi yllätyk-
siksi. Parin kuukauden kuluttua Raul
joutui Kellokosken mielisairaalaan. Ta-
vatessamme ensimmäisiä kertoja yhtei-
sessä aamiaispöydässämme, Raul vain
hymyili ja tuijotti minua lasittunein
silmin. Puhe, jos sitä sattui tulemaan,
oli hidasta ja takkuilevaa: ”Moi... Veli-
Matti... mitä kuuluu...?” Tuhannet mil-
ligrammat rauhoittavia ja mielialalääk-
keitä varmistivat sumuisen olotilan.

Sitten, eräänä iltana, kun katselin
elokuva yhteisessä tv-tilassamme, Raul
tuli istumaan viereeni. Sain: ”Moi,
mitä kuuluu?” Sain yllättäen vastauksen:
”Moi, mä puhun myös englantia.” Tästä
alkoi aluksi kovin vaatimaton keskus-
telumme. Tahdin määräsi Raulin ym-
>>

määräys siitä, missä maailmassa hän kulloinkin oli. Sanoin hänelle, että edetään rauhallisesti, otat vain pieniä askeleita kerrallaan. Raul kertoi elämäntarinansa; se olisi voinut mennä paremminkin.

DIKTATUURIN VAINOISTA suomalaiseseen mielisairaalaan. Raul kertoi myös harhoistaan, joiden hän luuli olevan osa hänen normaalia elämäänsä. En kiistänyt mitään, kuuntelin vain ymmärtäväisen näköisenä. Tai ainakin yritin näyttää siltä. Eräänä iltapäivänä kysyin Raulilta, onko hän nähnyt elokuvan *Kaunis mieli*. Ei hän ollut. Kerroin elokuvan tarinan matemaatikko **John Nashista**, joka opetti yliopistossa ja sairastui siellä skitsofreniaan. Yritin ensimmäistä kertaa saada Raulia ymmärtämään, että jotkut hänen todellisina pitämistään asioista olivat vain hänen mielensä tuottamia.

Kerroin esimerkin: professori huomaa, että vaikka vuodet kuluvat, niin eräs hänen harhoistaan, kymmenvuo-

tias tyttö, ei koskaan vanhene eikä kasva aikuiseksi. Se on erittäin koskettava kohtaus ja elokuvan käännekohta. Matemaatikko Nash hyvästelee tytön ja tämän jälkeen hän alkaa myös ymmärtää paremmin omaa tilaansa sekä vähitellen parantua sairaudestaan.

Keskustelimme tästä kohtauksesta usein Raulin kanssa ja yhtenä päivänä hän sanoi: ”Hei Veli-Matti, nyt mä ymmärrän.” Nuo sanat jäivät mieleeni ikuisiksi ajoiksi.

Raul kävi tapaamassa minua täällä Sörkassa. Soitin hänelle edeltävällä viikolla ja hän sanoi heti: ”Mä haluan tavata sut.” Innoissaan hän suunnitteli tapaamista: ”Mä oon usein tosi väsynyt aamulla, kun mä syön näitä lääkkeitä, mut mä meen mun äidin luo yöksi, että mä varmasti herään ajoissa sunnuntaina. Ja kerkiin meidän tapaamiseen.”

Vankilan ahtaassa tapaamistilassa kohtasimme kuin vanhat ystävät. Pleksilasini läpi ja luurit kädessä jatkoimme

keskusteluamme siitä, mihin se oli Kellokoskella puolitoista vuotta sitten jäänyt. ”Mä olen olen ’specialist in sports conditioning’. Sit mä opiskelen japania: *konitseva*”, Raul sanoi.

Kerroin hänelle, että olen käynyt Tokiossa ja siitä riitti juttua pitkäksi aikaa. Sanoin Raulille, että siinä sinulle on tavoite: kun olet parantunut hieman lisää, niin matkustat Japaniin tai lähde-tään sinne vaikka yhdessä.

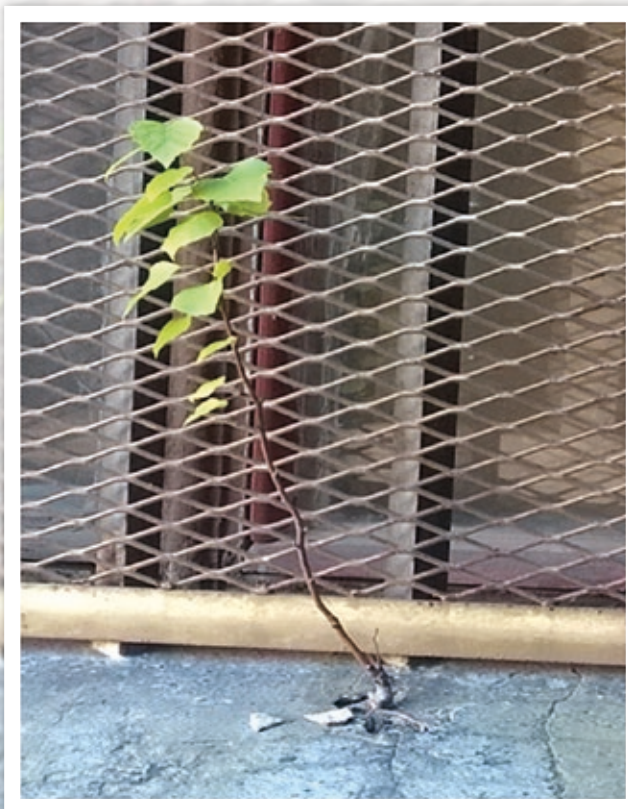
Raulin silmät kirkastuivat ja hänen hymynsä oli entistäkin leveämpi. Houkuttelin häntä myös kirjoittamaan ja sanoin, että kun laitat ajatuksiasi paperille, se vaikuttaa myös mielialaasi ja kirjeistä jää vastaanottajalle mieluisa muisto.

Sunnuntaipäivämme oli täydellinen.

Veli-Matti

Henkilöiden nimet on muutettu.

Tree of Hope – grows in hard concrete, northern cellblock window – Sörkka



Voiko vastoinkäymisistä selviytymisen kykyä parantaa?

Kyky sietää vastoinkäymisiä

ELÄMÄÄN KUULUVAT ilon ohessa myös vastoinkäymiset, sen tietää varmasti jokainen. Kuormittavat ja tuskaa tuottavat tapahtumat aiheuttavat kaikille ihmisille ahdistusta ja jännittyneisyyttä. Sairauden ja terveyden väli on häilyvä.

Miksi sitten näyttää siltä, että jotkut pääsevät kokemiensa vastoinkäymisten yli helposti ja jotkut jäävät räpiköimään niihin pysyvästi?

Tuntuu luonnolliselta etsiä selitystä helposta ja vaikeasta elämästä ja siitä, mitä sattuma on osaksemme antanut. Syyttävä sormi osoittaa myös lapsuuden olosuhteiden turvallisuuteen tai turvan puuttumiseen.

Psykiatrian dosentti **Kaisla Joutsenniemi** ja ratkaisukeskeinen (VET) psykoterapeutti **Krisse Lipponen** ovat etsineet tieteellisiä selityksiä ihmisten sietokyvyn eroille. He julkaisivat viime syksynä Lääkärilehdessä aiheesta artikkelin *”Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu”*.

Kirjoituksessa tutkittiin vaikeuksien sietämisen kykyä, jolle kansainväliset tutkijat ovat antaneet nimen resilienssi. Tämä kyky vaihtelee eri ihmisillä ja

myös elämän eri vaiheissa. Erojen katsotaan johtuvan geneettisistä tekijöistä, raskaudenaikaisista tekijöistä sekä lapsuuden kasvuympäristön kiintymyssuhde- ja turvatekijöistä. Tarvitaan vähintään yksi myönteinen aikuissuhde, jotta lapsen myönteiset selviytymistekijät pääsevät kehittymään. Kahdeksanteen ikävuoteen mennessä ihmiselle on muodostunut joko optimismiin tai pessimismiin taipuvainen asenne lapsuudenperheestä saadun mallin mukaisesti.

Hyvä selviytymiskyky ei kuitenkaan ole pelkästään syntymässä ja lapsuuden kokemusten kautta määräytynyt ominaisuus, vaan tutkijoiden mukaan tätä kykyä voidaan elämän varrella kehittää ja se kasvaa usein elämäkokemusten myötä. Se on suurilta osin opittavissa oleva taito. Kirjoittajien näkemyksen vahvistaa myös kokenut traumapsykoterapeutti **Soile Poijula**.

Kliininen psykologia oli alun perin hyvin sairauspainotteista. Siinä keskityttiin tutkimaan sairautta, pahoinvointia ja mielen häiriöitä. Tämä oli omiaan aiheuttamaan jyrkkää jaottelua terveen ja sairaan välillä. Sairaista tuli passiivisia

sairauden uhreja vailla mahdollisuuksia vaikuttaa tilanteeseensa. 1990-luvulla Amerikasta lähti kuitenkin liikkeelle positiivinen psykologian suuntaus, jossa haluttiin nostaa sairauden korostamisen sijaan näkökulma, joka keskittää huomion ihmisten hyvinvointia ja selviytymiskykyä lisääviin tekijöihin. Pyrittiin kiinnittämään ihmisen huomio aikaisempiin onnistumistilanteisiin ja omiin vahvoihin puoliin. Näitä havainnoimalla ongelmalliseen tilanteeseen saadaan toivon näkökulma, joka motivoi ponnistelua kohti onnistunutta ratkaisua.

Kyse ei ole pintapuolisesta positiiviseen ajatteluun pakottamisesta, vaan havaintojen tekemisestä siitä, missä ja millä keinoilla aikaisemmin on onnistuttu. Tästä painotuksesta kehkeytyi ratkaisukeskeisen ja voimavarakeskeisen psykoterapian suuntaus. Samalla alettiin kiinnittää laajemmin huomiota elämän hyviin asioihin, onnistuttaviin tekijöihin. Toivon näkökulman nostaminen lisää optimismia sen suhteen, että vaikeuksista voidaan selvitä.

Eija Honkala

TJM|SYSTEMS^{OY}

TILITOIMISTO

Älä tuhraa aikaasi!

ME VOIMME AUTTAA!

Huolehdimme pienyritysten taloushallinnosta joustavalla ja yksilöllisellä otteella. Yritykselläsi on oma, henkilökohtainen kirjanpitäjä, joka vastaa yrityksesi taloushallinnosta ja on kaikissa tilanteissa käytettävissä. Lisäksi kirjanpitäjälläsi on varahenkilö, joten et jää yksin lomien tai sairaustapaustenkaan aikana.

Kaikki tilitoimiston palvelut ja enemmän

Hoidamme puolestasi niin rutiinikirjanpidon kuin palkanlaskennan ja laskutuksen. Lisäksi tarjoamme yrityksellesi veroneuvontaa ja laadimme tarvittaessa myös yrityksesi asiakirjat. Helpotamme myös uuden yrityksen perustamista. Kattavan ja luotettavan kumppaniverkoston ansiosta käytössäsi ovat myös taitavat yritysjuristit ja tilintarkastajat.

Ota yhteyttä, niin suunnitellaan yrityksellesi parhaiten sopiva kokonaisuus.

ESPOON TOIMIPISTE:

Läntinen teollisuuskatu 11, 02920 ESPOO | p. 09 849 2770

VANTAAN TOIMIPISTE:

Valkovuokontie 2, 01350 VANTAA | p. 09 836 6220

Loman tarpeessa? HYVINVOINTILOMALLE LOMPS!

HAE NYT KESÄN 2016 TUETUILLE TÄYSIHOITOLOMILLE

Loma myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Viiden täysihoitovuorokauden lomasta peritään 60–125 euroa. Alle 16-vuotiaat lapset maksutta.

HAKEMUKSET JA LISÄTIEDOT:

Hyvinvointilomat ry, www.hyvinvointilomat.fi
toimisto@hyvinvointilomat.fi
Haapaniemenkatu 14,
00530 Helsinki (Merihaka)
puh. 010 830 34 00
(arkisin klo 9.00–12.00)



RYHMÄLOMAT VUODELLE 2017 YHDISTYKSILLE JA YHTEISÖILLE

Vuoden 2017 ryhmälomien haku-aika on 1.3.–31.5.2016. Lisätietoja ja hakulomakkeen saat Hyvinvointilomien kotisivuilta tai tilaamalla toimistolta.



*Elämyksiä tuetulta
täysihoitolomalta*

HYVIN-
VOINTI-
LOMAT



Viihtyisä lounasravintola Niittykummun sydämessä

- Tilaustyönä ruoka-annokset: kiusaukset, täyte- ja voileipäkakut, salaatit ym.
- Juhlapalvelut
- Tiloissamme vuokrattavana edustussalona

Niitty-lounas

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

www.tjm-systems.fi

KUOPION EV.LUT.
SEURAKUNNAT



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiat

www.niemikoti.fi



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

**Mahdollisuus
kuntoutua**

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983

*Taidetta, muotokuvia, tuotteita
...kaikkea eläinaiheista kivaa!
Korut, kellot, kortit, kyltit...
kurkkaa ja ihastu!*

Milla's Pikku puoti
— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

**Tilaa ihanat eläintuotteet
ja muotokuvat omaksi tai
lahjaksi kätevästi netistä:
WWW.MILOU.FI**

Saat -5%
alennuksen
koodilla:
ALE5

TAIDE MILOU
Loimijoen tie 88, ALASTARO
Milla@milou.fi, 040 559 2769



Tiedettä omista kokemuksista

Päivi Rissanen teki sen mihin harva kuntoutuja olisi pystynyt tai uskaltanut ryhtyä, kirjoitti väitöskirjan omasta kuntoutumisestaan. Hän on ravistellut käsityksiä siitä mitä kuntoutuja voi ja saa tehdä ja toimii innoittajana kohtalotovereilleen.

Päivi Rissanen: Toivoton tapaus? – Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Väitöskirjan tiivistelmä on luettavissa E-thesis -palvelussa <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/157106>

KUKAPA OLISI ARVANNUT, että seitsemän vuotta sairaalakierrettä takanaan **Päivi Rissanen** väittelisi vielä valtiotieteiden tohtoriksi aiheenaan oma kuntoutuminen. Idea otettiin yliopistolla vastaan epäilevästi. Omien sanojensa mukaan Päivi halusi väitöksellään levittää toivon sanomaa ja antaa merkityksen omille kokemuksilleen. Hänet oli jo luokiteltu toivottomaksi tapaukseksi ja siirretty pitkäaikaisosastolle. Hänellä ei ollut enää toivoa eikä unelmia. Eräänä päivänä kaikki muuttui, kun omahoitaja kysyi, että haluatko, Päivi, viettää lopun elämäsi sairaalassa? Siitä alkoi Päivin taistelu, joka lopulta kantoi hedelmää. Nyt hän kertoo toipumisen ilosanomaa kaikille kuntoutujille.

– Sairauden ei pitäisi estää ketään tekemästä asioita, sairaus on vain yksi osa minuutta, hän toteaa.

LÄHTÖKOHTANA OMA KOKEMUS

Väitöskirjassa tarkastellaan Päivi Rissanen omia sairastumis- sairaala- ja kuntoutumiskokemuksia. Väitöskirjan lähtökohtana ja aineistona ovat hänen omat kokemuksensa, tietoisuus itsestä ja itsehavainnointi sekä kokemusten liittäminen sosiaaliseen ja kulttuuriseen taustaansa. Päivi mainitsee innoittajakseen Iso-Britanniasta kotoisin olevan Service User Research -suuntauksen, jonka tutkimusperinteessä on olennaista palvelun käyttäjien äänen kuuleminen ja heidän aktiivinen roolinsa tutkimusprosessissa.

Tutkimusasetelmassa on monta tasoa. Ensimmäisellä tarkastellaan yksilön kokemusta. Toisella tasolla tutkitaan yhteisöllisyyttä, vertaistuen ja kokemus-asiiantuntijuuden merkitystä yksilölle ja koko järjestelmälle. Kolmannen tason lähtökohtana on tutkimustavan, oman kokemuksen tutkimisen haasteet ja itsereflektion sekä etäännyttämisen vaatimukset. Väitös tutkii sairastamista ja kuntoutumista identiteettikäsityksenä ja siinä nostetaan esille kuntoutumiskokemuksia sekä vertaistuen ja kokemus-asiiantuntijuuden merkitystä.

POTILAAN ROOLI JA YHTEISKUNNAN ASEENTEET

Päivi on nimennyt tutkimuksensa on autoetnografiseksi. Se on vahvasti omiin kokemuksiin pohjautuva ja liittyy kokemustutkimuksen tutkimusperinteeseen. Hän on käyttänyt työnsä pohjana omia päiväkirjamerkintöjään sairauden ajalta. Päivi on myös käynyt kirjeenvaihtoa tutkijakollegansa, **Susanna Hyvärin** kanssa ja tämä dialogi on osa tutkimus-aineistoa.

Rissanen mainitsee väitöksessään olevansa taiteilija ja tieteentekijä samanaikaisesti. Hän on yksi alan pioneereja Suomessa, mikä tekee väitöksestä erityisen merkittävän. Väitöskirjan kirjoittaminen oli puhdistava ja myös rankka prosessi samanaikaisesti. Se myös tarjosi Päiville uuden näkökulman sairauteen.

Päivi Rissanen halusi käsitellä mahdollisimman montaa asiaa, peilata hoitojärjestelmää ja yhteiskunnan asenteita. Väitös kertoo siitä, miten identiteetti muuttuu sairastaessa ja toisaalta kuntoutumisprosessin aikana. Potilas omaksuu hoidon aikana potilaan identiteetin. Toipuakseen täytyy ensin hyväksyä oma avuntarpeensa. Tilanne on myös ongelmallinen, jos potilas jää identiteetin vangiksi. Se saattaa passivoida potilasta ja jopa estää toipumisen.

– Kuntoutumiseen liittyy paljon paradokseja. Juuri se mitä potilas tarvitsee, saattaakin toimia kuntoutumista hidastavasti, Päivi kiteyttää

YKSILÖLLISYYTTÄ TULEE VAALIA

Erialaisten ihmisten tarpeiden tunnistaminen vaatii hoitohenkilökunnalta erityistä herkkyyttä. Se kysyy myös resursseja. Päivi itse kokee olevansa etuoikeutettu. Hän on korkeasti koulutettu Etelä-Suomessa asuva nainen, jolla on ollut mahdollisuus käyttää yksityisiä terveyspalveluita. Hän opiskeli valtiotieteellisessä tiedekunnassa ja juuri tämä mahdollisti erikoisen aihevalinnan väitökseen. Päivi toteaa, että hänen väitöksensä heikkous on, ettei tuloksia välttämättä voi suoraan soveltaa jonkun toisen elämään.

Mikä hoitojärjestelmässä on sitten kritisoitavaa? Suurin ongelma on Päivin mielestä järjestelmän pirstaleisuus ja ha-

janaisuus. Paikkoja, joista saa apua on paljon, mutta ei ole tahoa joka kantaisi kokonaisvastuun. Myös henkilökunnan vaihtuvuus on suuri ongelma. Rissanen laski häntä hoitaneen yli 50 lääkäriä ja peräti yli 300 hoitajaa. Hänen mielestään Keroputaan hoitomalli olisi ihanteellinen, mutta ei suoraan siirrettävissä muualle. Rissanen mukaan järjestelmä toimisi paremmin, jos vastuuta ei siirreltäisi taholta toiselle, vaan se olisi siellä mistä potilas ensi kerran hakee apua.

PIENIN ASKELIN ETEENPÄIN

Vertaistuen rooli toipumisessa kasvoi kun oltiin päästy pahimman yli. Vertaistuki osoitti Päiville, etteivät hänen ongelmansa olleet mitenkään ainutlaatuisia. Vertaistuki antoi rohkeutta jatkaa eteenpäin kuntoutumisen tiellä. Päivi on pienin askelin noussut sängyn pohjalta takaisin työelämään. Kokemusasiantuntijuus oli hänelle ratkaiseva välietappi. Kuntoutumisen yksi tärkeimpiä edellytyksiä on hänen mukaansa mielekäs tekeminen. Myös opiskelu, työ ja muut elämän perusasiat olivat avuksi.

Ensiaskel toipumiseen on tilanteen hyväksyminen. Diagnoosi oli Päiville järkytys mutta myös helpotus, koska hän sai olla heikko ja väsynyt luvan kanssa. Päivi Rissanen vertaa psyykkistä sairastumista jalan murtumiseen.

– Jonkun on kipsattava jalka, harva sitä itse tekee. Sitten on vielä annettava potilaalle kyynärsauvat, mutta hänen itsensä täytyy kävellä niillä, Päivi vertaa. Itse on tehtävä asioita toipumisen eteen.

Tärkeintä Päivin mielestä psykiatrisessa hoidossa oli juuri ihmiskontakti, se, että potilas tulee kuulluksi ja arvostetuksi sellaisena kuin hän on, ihmisenä.

Psykiatrisessa hoidossa ei Päivin mielestä kiinnitetä tarpeeksi huomiota ihmisten yksilöllisiin ominaisuuksiin. Tasapäistäminen on mielisairaaloiden arkea. Toimintaterapia ja käsillä tekeminen tai musiikin kuuntelu voi tuoda hyvän mielen jollekin, mutta ei välttämättä kaikille.

– Ei se jos on sama diagnoosi tarkoita sitä että olisi ihmisenä samanlainen, hän näpöyttää.

Teksti ja kuva: Pessi Juvonen



Leijonaemo ja Alvi ry:n äiti

SEIJA JÄRVINEN

TAPASIN SEIJA JÄRVISEN ensimmäisen kerran Alvi ry:n matkalla Bulgariassa. Pidin heti Seijasta ja hänen karismaattisesta olemuksestaan. Seija on ikinuori, hän täytti tammikuussa 85 vuotta ja on edelleen vireässä kunnossa ja todella terävä. Paremmiin tutustuin Seijaan, kun tein hänestä jutut vuosina 2010 ja 2013 Helmi-lehteen. Siinä sitten itkettiin ja naurettiin. Seija kun on Karjalan tyttöjä.

Seija Järvinen perusti Alvi ry:n vuonna 1993. Alvi-nimi tulee nimipäivästä: yhdistyksen rekisteröimispäivä oli Alvin nimipäivä.

Yhdistyksen perustamisen idea tuli, kun Seijan poika sairastui 1970-luvulla skitsofreniaan eikä pojalle löytynyt turvallista hoitopaikkaa 1990-luvun alussa, jolloin sairaalapaikkoja vähennettiin rajusti ilman kunnollista avohoitoa. Seija löysi ympärilleen viisaita, fiksuja ihmisiä, jotka tänä päivänäkin jatkavat Alvissa, vaativissa tehtävissä.

Ensin perustettiin Alvi-koti miehille ja pari vuotta myöhemmin Elvi-koti naisille. Ne yhdistyivät Alvila-kodiksi, joka sijaitsee Lapinlahden luonnonkauniilla puistoalueella, entisessä hoitajien asuntolassa.

Pohjoisella Rautatiekadulla sijaitsi aiemmin Tukipiste Laturi. Se oli suunnattu skitsofreniaa sairastaville. Laturi oli auki iltaisin vuoden jokaisena päivänä ja lisäksi oli puhelintuki ympäri vuorokauden. Asiakkaille tarjottiin myös säännöllistä keskusteluapua ohjaajien kanssa, retkiä, edullinen ulkomaanmatka kerran vuodessa, yhdessäoloa ja välittämistä. Puhuttiin Laturin hyvästä hengestä. Mutta asiat muuttuvat. Laturi uhattiin lopettaa 2010. Jatkamisen hinnaksi tuli, että toiminnan luonteen piti muuttua.

Nykyisin Laturin Tukiyhteisö sijaitsee Mechelininkadulla ja se on avoin kaikille. Toimintamalli on muuttunut

yhteisöllisemmäksi. Tarjolla on ryhmätoimintaa, kuten ruoanlaittoa ja liikunnallisia ryhmiä ym.

Nyt kun jututin Seijaa kolmatta juttuani varten, hän kutsui minut kotiinsa. Seijan ja hänen miehensä **Klaus Järvisen** koti on lämminhenkinen, kodikas ja kaunis. Onnellisena Seija esitteli kuvia lapsistaan, jotka ovat pärjänneet hyvin elämässään. Leijonaemo on yrittänyt pitää hyvää huolta pennuistaan.

Seija kertoo minulle itsestään, perheestään, elämästään ja minä kuuntelen haltioituneena. Hän vietti lapsuutensa Karjalassa. Seijan perheen kaunis koti poltettiin jatkosodan aikana Sortavalassa. Sisaria Seijalla oli viisi. Isä oli tuomari ja äiti voimistelunopettaja. Heidän kotinsa henki oli rakkauden täyttämä yhteiselämän harmoniaa. Seijan kodissa kilpailtiin siitä, kuinka osattaisiin tehdä toinen onnelliseksi. Seija sai vanhojen tiede- ja pappissukujen jälkeläisenä perinnöksi oikeudenmukaisuuden ja myötäläimisen taidon.

Seija Järvinen toivoo, että hän saisi nähdä vielä elämänsä aikana, että lääketutkimus etenisi niin, että skitsofrenian oireet helpottuisivat, etteivät harhat häiritse elämää. Seija toivoo myös, että äitejä ei enää syyllistettäisi lastensa sairastumisesta, kuten 1970- ja 80-lukujen psykiatrisissa suuntauksissa usein tehtiin. Nyt pitäisi pyytää äideiltä anteeksi syyllistämistä, joka aiheutti loputonta tuskaa ja kärsimystä. Myös perheitten tukeminen on tärkeää kuntoutujan itsetunnolle.

”Ojenna kätesi silloin, kun toinen sitä tarvitsee, äläkä silloin kun se sinulle sopii.” Tämän tekstin Seija minulle näytti. Se oli kirjoitettu hopealaattaan, joka oli kiinnitetty kauniiseen kiveen. Tämä on Seijan oma motto!

Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi-Munther



Nisse Rikama vertaa shakinpeluuta kitaransoittoon. "Kun tekee ensimmäisen siirron, täytyy olla loppusiirrot mielessä."

NISSE RIKAMA

laulaa, säveltää ja sanoittaa

Nisse Rikama asuu Alvilassa, joka sijaitsee kauniilla paikalla lähellä Lapinlahden sairaalaa. Alvila on Alvi ry:n tukiasunto. Se on pieni kerrostalo, joka oli aikoinaan henkilökunnan asuintalo.

Nissen asunto on yllättävä ja mielikuvitusta herättävä. Hän puhuu **Marilyn Monroen** traagisesta elämästä, joka kiehtoo häntä, niinpä en ihmettele, että seinillä on paljon kuvia tuosta legendarisesta näyttelijättärestä. Itse **Einsteinin** on siellä, Nissen kokoelmassa. Se on hauska näköisnukke, Jenkeistä ostettu.

Huoneessa on myös iso pataljoona pieniä ja suuria hindujumala-hahmoja ja ne muodostavat "alttarin". Tämä kaikki on kiehtovaa, kun kyse on "Universumin ensimmäisestä kitaristista", kuten Nisse sanoo leikillisesti itsestään. Niinpä hänellä on liki kymmenen sähkökitaraa ja akustinenkin kitara.

Nisse alkaa näppäillä kitaraa ja saan käsityksen hänen luovuudestaan, hänen lahjakkuudestaan. On hänellä muusa-

kin, salainen muusa, niin kuin kai kaikilla taiteilijoilla.

Nisse laulaa, säveltää ja sanoittaa omat biisinsä. Sanat ovat omakohtaisia. Ne kertovat rakkaudesta, uskonnosta, elämästä. "Inspiraatio syntyy kaikesta, minkä mä näen. Esikuviani ovat monet länsimaiset mestarit", Nisse toteaa.

Mutta kerran Nisse on kadottanut luovuutensakin. Se tapahtui, kun hänen ex-vaimonsa vei hänet silloiseen Hesperian sairaalaan. Nisse kuvitteli, että hän pääsee pois sieltä parissa kuukaudessa, mutta hoito venyikin paljon pidemmäksi, noin kuudeksi kuukaudeksi. Niin hän sairastui skitsofreniaan... ja nauraa, että hän on "tavannut" Marilyn Monroen – ja **Leninin**.

Kysyn Nisseltä säveltämisestä, koska ihmisillä on usein sellainen mielikuva, että säveltäminen on niin helppoa, tyyltiin, että kun vähän viheltelen, niin siitä syntyy biisi. Nisse sanookin: "Säveltäminen on tosi vaikeaa ja se vaatii todella

paljon harjoittelua, niin että lopputulos kuulostaa helpolta."

Nisse aloitti uransa jo 3-vuotiaana, jolloin hän tarttui viuluun. Ahkera kun on, niin hänellä on materiaalia lähes kolmeen levyyn. Ennen hän soitti lähes 16 tuntia päivässä, nykyään hän harjoittelee päivittäin pari tuntia.

"Harjoitus tekee mestarin." Shakkilauta on keskellä huonetta. Nisse sanoo: "Kun tekee ensimmäisen siirron, täytyy olla loppusiirrot mielessä." Hän vertaa shakinpeluuta kitaransoittoon.

Nykyään Nissen bändissä soittaa pari muuta miestä hänen lisäkseen. Laulujen kautta esille tulee se suuri rakkaus.

Tulevaisuudessakin Nisse tekee edelleen omaa musiikkia. Hänen unelman-
sa on soittaa Linnanmäen Peacockissa. Nisse toteaa lopuksi: "Tämä sairaus on myös rikkautta eikä se ole este."

Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi-Munther

Eteenpäin menemisen VAIKEUDESTA

*Elämä on haasteellinen
seikkailu mysteerinen
Se voi iloa antaa
surua tuottaa
silti kestoon sen täytyy luottaa*

Tässä olen jälleen, tienristeyksessä. Miellessäni näen kylttejä, valoja ja suunta- viittoja. Ne ovat sekaisin, ei järjestystä. Niissä ei ole mitään järkeä. Oikea ei näytä oikeaa ja vihreä paljastuu punaiseksi. Olen niin monta vuotta jo koettanut ottaa selvää, mikä tie on minun, minne polkuni johtaa, mitä suuntaa seurata. Sitä kuuluisaa kultaista keskitietä ei ole näkynyt, ehkä olen liian köyhä siihen. Ehkä panostukseni ei riitä. Olen riittämätön.

PAINOLASTI ON KIINNI SIITÄ, MITÄ KERÄÄ

Reppuni on painava, sillä kuljetan siellä kaikkea mieleni taakkaa. Kaikkia niitä asioita, joita en ole käsitellyt. Repun paino lyhyttää minut maahan. Minun on jano, vaan vesi on loppu. Pakko jatkaa eteenpäin, mutta kuinka. Reppu on entistä painavampi, mitä pidemmälle kävelen. Voimat lopussa, energiani vähissä. Kuinka saisin leilin täytettyä, reppuni keveämmäksi, taakan pois harteiltani. Kuka ojentaisi käden ystävällisen, auttavan ja nostaisi minut ylös. Ei välttämättä kukaan, mutta se ei tarkoita, etten selviäisi. Ei ole oikotietä onneen, eikä kukaan tule suosta minua nostamaan. Jos en tee mitään, sinne jään, sinne hukun.

MIKSI ELÄMÄN RAKENTAMINEN ON NIIN VAIKEAA

Olen hengittänyt ilmaa maan päällä jo 29 vuotta, tunnen yhä olevani jumissa elämäntilanteeni kanssa. Kuin tarpoisin ikuisessa juoksuhiiekassa, josta hetimitäin pääsen ylös ja jonkin ajan kuluttua vajoan pohjaan uudelleen.

Tilanteeni ei ole muuttunut kymmenessä vuodessa mihinkään. Niin tunnen. Olen pettynyt, tyrmistynyt ja harmissani. En tiedä, mitä teen väärin, mikä minussa on vikana. Miksi en pääse eteenpäin elämässäni? Enkö yritä tarpeeksi, enkö tahdo voida paremmin. Mikä siinä on niin vaikeaa? Elää normaalia elämää, pystyväthän muutkin siihen, miksi en minä.

Välillä tulee ilon- ja valonpilkahduksia, mutta ne ovat hetkittäisiä. Kestävät vain pienen hetken ja menevät pois. On hienoa, että niitäkin on elämässäni, mutta ei se ole riittävästi. En tiedä, olisiko minusta perusduunari, tahtoisinko edes sitä. Olla yksi ratas yhteiskunnan oravanpyörässä, pyöriä kaikkien kanssa samaan tahtiin. Unelmoinko edes sellaisesta? Ehkä minun tieni ei kulje sitä rataa, ehkä minulle on luvassa jotain muuta.

Kaipaankon konkreettista tunkkaisuuden siivousta elämäni. Pois kaikki negatiivinen energia ja tilalle puhtaita ja raikkaita tuulahduksia. Täytyisi muuttaa kaavaa, lähteä totutusta. Tehdä asiat toisin. Olen vain niin kangistunut tapoihini ja tietynlaisiin tottumuksiin, etten tiedä, osaanko. Mikään ei tapahdu sormia napsauttamalla eikä ilman työtä, rankkaa työtä. Vaan miten paljon sitä työtä pitää tehdä ja mitä se pitää sisältää. Mihin rahkeeni riittävät, vai riittävätkö mihinkään.

Miten irrottautua tästä kehästä, jota kierrän ympärillä yhä uudelleen ja uudelleen. Kuin juoksisin puun ympärillä naru kaulaani asetettuna. Naru vain kirstyy jokaisella pyörähdyksellä tiukemmalle eikä juoksu silti lopu. Välillä vaihdan suuntaa, jolloin kuristus helpottaa, mutta sitten olen toisessa ääripäässä, sama naru kuristaa, kiertyy kaulani ympärille, tiukka. Miten saada naru katki, juoksu loppumaan, minut pysähtymään.

POISSA SILMISTÄ, POISSA ELÄMÄSTÄKÖ

Tahtoisin kukistaa mieleni ongelmat, poistaa ne itsestäni lopullisesti. Pikkuhiljaa kerätä kaikki isoon ja paksuun pahvilaatikoon, sulloa ja survoa sisälle, polkea ja talloa. Varmistaa, että ne kaikki ovat laatikossa. Teipata laatikon



kaikki reunat tiukasti kiinni ja lähettää paketin ikuisuuteen, pois elämästäni. Pois olemasta. Osoitteeseen, jota ei ole olemassa.

IHMISELO ON MAANINEN, SILLÄ OLET ITSE OMAN ELÄMÄSI OHJAAJA

Vaikka elämän kokoonparsiminen ei ole helppoa, ei se voi olla myöskään mahdotonta. Aina jostain löytyy lankaa, jolla ommella reiät umpeen, saada rikkonainen ehjäksi. Valitettavasti ihan kaikkea ei pysty korjaamaan, mutta niiden puutteiden kanssa voi oppia elämään. Viat tuovat ihmiseen särmiä, ei kukaan ole hiomaton timantti syntyessään. Kaikissa meissä on rosoisia reunoja, mutta ken antaa niiden pysyä terävinä ja kuka pieni pala kerrallaan alkaa siistiä niitä.

TIENSÄ KULKEMINEN VOI OLLA KIINNI NÄKÖKULMASTA

Elo on täynnä juonenkäänteitä, mutkia ja kiemuroita, eikä elämää pysty valmiiksi käsikirjoittamaan, oli sitten miten hyvä ohjaaja tahansa. Ei ole välttämättä kiinni siitä, mitä aineksia meille annetaan, vaan siitä miten ne käytetään.

Elämä tarjoaa iloa ja surua, vaikeuksia ja onnea sekä rakkautta ja vihaa. Kaikki tunteet on jossain vaiheessa käytävä läpi, on aika ilon ja riemun, mutta koska kolikolla on kaksi puolta niin joskus tulevat eteen ne ikävät hetket.

*Onni tulee asioista,
pienistä ja suurista
Elämänlaatuun voi vaikuttaa
mutta luonnetta sen ei voi muuttaa*

*Teksti: Terhi Herranen
Kuva: Tanja Talaskivi-Munther*



Hurjuska ja Sanatar



KUVA PESSI JUUVONEN

Olipa kerran kaksi tyttöä, kaksi ihmeellistä olentoa. Hurjuska hurja kuin luonnonvoima; arvaamaton ja leiskuva. Violetti tukkansa leimusi kuin revontulet taivaalla. Silmänsä välkkyivät ilosta, mutta suuttuaan ne mustuivat myrskyksi.

Sanatar kaunis kuin runo; hauras, läpikuultava. Sanattarella soliseva nauru ja pikkuiset varpaat ja pikkuiset sormet. Solisevalla naurullaan ja sormillaan ja varpaillaan Sanatar loihti Hurjuskalle hellyyden kristallisäikeet – hellyyden kaikki maagiset sävyt, kaikki maagiset soinnut.

Hurjuska oli syntynyt tuulesta. Tuulen jumalatar hän oli. Sanatar oli syntynyt sateesta. Sateen hengetär hän oli. He olivat eläneet erillään, mutta yhteen he kuuluivat kuin veren pauhu ja sydänten syke. Kuin henki hengittää sielussa, kuin

sielu hengittää hengessä. Sisaruuden he löysivät toisistaan, ihanan, ihanan intohimon.

Hurjuska rakasti myrskyä. Sanatar rakasti sadetta. Hurjuska halusi Sanattaren satamaan. Sanatar halusi Hurjuskan myrskyämään. Niin he synnyttivät toisensa, yhä uudelleen ja uudelleen. Heidän rakkautensa oli kyltymätöntä nälkää – elämän juovuttavaa nälkää. Hurjuska suuteli Sanattaren naurua. Sanatar suuteli Hurjuskan iloa. Voi kuinka kauniita he olivat! Niin suloiset, suloiset yhdessä!

Siellä missä vilahti violettiä, siellä myös versoi runoa. Niin satumaista oli sanojen virta, niin unohtumatonta naurun kimallus.

Mutta kaikki sadut päättyvät kerran, niin päättyy tämäkin. Niin paljon rakasti Hurjuska myrskyä että hän riuhtaisi

onnensa taivaalle iättömät tuulien spiraalit. Niin paljon rakasti Sanatar ilonkyyneleitä, että hän jäi vain odottamaan iättömän sateen säveliä iholleen.

Ja taivas aukesi myrskyävän sinen uumenista, alkoi sateen soliseva rummutus. Satoi Sanattaren sade, syöpyi Sanattaren iholle. Myrskysi Hurjuskan myrsky, myllertävät tuulet Hurjuskan violettiin tukkaan. Niin sade ja tuulet kietoutuivat toisiinsa. Ja yhdessä he nyt toisiansa tuudittavat, Hurjuska ja Sanatar, sylityksin elämästä nauttivat. He jättivät tämän maailman, mutta maailma ei jättänyt heitä. He rakastavat täyteläisesti toisiaan, heidän muistonsa tuoksuu runojen säkeissä, joita minä kirjoitan. Joita minä ikuisuuksista ikuisuuksiin lumottuna kirjoitan. Sen pituinen se.

Tytti Seppälä

HIMPPASEN VALIKOIVAA SUOJELUA

SUOMALAINEN VAIHTOEHTOHOITO - KESKUSTELU:



ON SUOJELTAVA HAAVOITTUVAISIMPIA IHMISRYHMIÄ
KUTEN PSYKKENSAIRAITA
HUI-JUI-KAMALILTA USKOMUSHOIDOILTA JA PUOSKAREILTA.

NIITÄ, JOTKA EIVÄT ITSE PYSTY PÄÄTTÄMÄÄN ASIOISTAAN KERTA KERTA EIVÄT OLE TÄYSIJÄRKISIÄ.

TARKASTEELLAANPA PIKAISESTI, MINKÄLAINEN VANKKA TIETEELLINEN POHJA ON PSYKIATRIALLA, JOHON NOJAUTUEN ERÄSKIN "EI-TÄYSIJÄRKISEKSI" LEIMATU IHMISRYHMÄ ON DIAGNOSOITU.

V. 1973 DAVID ROSENHAN TEKI KOKEEN. HÄN LÄHETTI VALEPOTILAITA PSYKIATRISIIN SAIRAALOIHIN. HEIDÄT OTETTIIN OSASTOILLE, DIAGNOSOITIIN MIELISAIRAUKSI JA HE SAIVAT HERRATIES MINKÄLÄISTÄ HOITOA.



KUN ROSENHAN KERTOI ETUKÄTEEN LÄHETTÄVÄNSÄ LISÄÄ VALEPOTILAITA, OIKEASTI APUA HAKENEITA LUULTIIN HUIJAREIKSI.

KEEKOILLESSAAN SUOJELUSENKELIN SÄDEKEHÄ PÄÄNSÄ PÄÄLLÄ, PERINTEISEN KOULLÄÄKETIETEEN EDUSTAJAT POLKEVAT NÄIDEN "HAAVOITTUVAISTEN IHMISRYHMIEN" AUTONOMIAA JA VALINNANVAPAUTTA. AIKA LEIMAATAVA HOLHOAMISTA.

NOO.. EI AINA VOIMENNÄ PUTKEEN-TAPAUksesta otettiin oiksi ja tri Robert Spitzer työryhmineen sai 1970-luvulla laadittavakseen uuden diagnostisten kriteerien käsikirjan DSM-III:n.



JOS MASENNUS ON KAIKKEA TÄTÄ, NIIN MONTAKO OIREITA RIITÄIS POTILAAN DIAGNOSOIMISEKSI?
3 OIREITA 5 VIKON AJAN.

5 OIREITA JA 2 VIIKKOA.
TAI EHKÄ KRITEEREJÄ PITÄÄ MUOKATA.

PIENI JOUKKO PSYKIATREJA VETI SOPIMUSPOHJALTA RAJAN NORMAALIUDEN JA PSYKKISTEN HÄIRIÖIDEN VÄLILLE.

JOS YKSIMIELISYYTÄ EI SAAVUTETTU, ÄÄNESTETTIIN SE EI OLE SAIRAU. TOIMINHAN MINÄKIN SILLÄ TAVALLA!



DSM-III:SSA KESKITYTTIIN OIREIDEN KUVAILUUN, EI NIIDEN SYIHIN.



IHMISTEN NORMAALITKIN REAKTIOT VAIKEISIIN OLOSUHTEISIIN NÄHTIIN LÄHINNÄ AIVOKEMIAALISINA EPÄTASAPAINOTILOINA.

MUTTA DSM-III EI PERUSTUNUT BIOLOGI-SEEN NÄYTTÖÖN TAI RIITÄVIIN JA KUNNOLLISIIN TUTKIMUKSIIN.

Aivojen kemiallinen epätasapainoteoria on pelkkä teoria, jota tieteelliset tutkimukset eivät tue.



SPITZER ITSE

DSM-III:SSA OLI VAIN KOURALLINEN SAIRAUksIA (Alzheimer, Huntington) JOILLA ON JOKIN TUNNISTETTAVA BIOLOGINEN SYY.

ESIM. MASENNUSLÄÄKKEET EIVÄT PALAUTA MITÄÄN AIVOJEN "NORMAALIA KEMIAALISTA TILAA", NE VAIN MUOKKAAVAT MIELENTILAA TILAPÄISESTI KUTEN PÄIHTEET. NE TURRUTAVAT JA NIILLÄ ON SIVU- JA HAITTAVAIKUTUKSIA, MUTTA NIIDEN OLETETTU TEHO PERUSTUU LÄHINNÄ LUMEVAIKUTUKSEEN.

LÄÄKETEOLLISUUS, JOKA ON MILJARDIBISNES, KÄYTTÄÄ MONENLAISIA LIKASIA KEINOJA PITÄÄKSEEN NÄENNAISTIETEELLISTÄ MEDIKALISTISTA KÄSITYSTÄ YLLÄ.

DSM-IV:N JA DSM-5:N LAATIJOIDEN SIDOKSET LÄÄKETEOLLISUUTEEN.



RAHOITAA ESTIM. BRITTEISSA 90% PSYKKENLÄÄKKEIDEN SELVITÄVISTÄ TUTKIMUKSISTA
MANIPULOI LÄÄKKEIDEN ASETELMIÄ JA TULOKSIA
RAHOITTA AIVOJEN TILAN

SE, ETTEI USKO LABRASSA VALMISTETTUJEN MOLEKYYLIEIN POISTAVAN MIINUTTEEN, YHTEISKUNTAAN JA TARKOITUKSEEN LIITTYVÄ PULMIA, ON SELKEÄ HOITOMYÖNTYVÄISYSHÄIRIÖN OIRE.



NII... ANTEEKKS VAAN HÄIRIÖ MUTSII... TÄ HAAVOITTUVAI-TÄ HAAVOITTUVAI-SIMPIEN SUOJELE-MISESTA MÄÄ VAA... ET EI KUKKAA KYL PUHU. SIITÄ SILLO MITTÄÄN KUN VANHUksIA LÄÄKKEITÄ SILLON NEUROLEP-MUISTISAIRAITA TURHAAN NEUROLEP-KITÄÄN TURHAAN ON PELKKÄÄ HAIRTEILLA, JOISTA ON PELKKÄÄ AIVO-TAA. NEHÄN MMI AIEHUTAA AIVOHALVAUKSIA JA SYDÄN INFARKTEJA JA NEPEUTAA MUISTI-SAIRAUDEN ETENE-MISTÄ.

PALKKAA ARVOVALTAISIA LÄÄKAREITÄ MIELIPIDEJOHTAJIKSI KÄÄNNYTTÄMÄÄN HOITOALAN TOIMIJOITA

Lähde: James Davies: Korpalla; Onneton totuus psykiatrian mykyfilasta

SARJAKUVA LOTTI LINDROOS

HIUSTEN HALKOJA

LÖYSIN OIKEASTA HIHASTANI hiuksen. Se oli 32,43 cm pitkä, vaalean ruskea ja siinä oli beesin sävyjä ja tummempia kohtia. Miltään se ei haissut. Makua en viitsinyt testata, koska pelkäsin, että tuhoaisin sen. Oikeastaan se oli kaunis, mutta mistä se oli peräisin? Miten se oli joutunut hihaani? Kenen se oli? Minun oli otettava siitä selvää?

Otin mitan ja hiuksen mukaani ja ajoin bussilla rautatieasemalle. Katselin jo bussin ikkunasta, josko näkyisi hiuksen omistajaa.

Torille päästyäni annoin katseeni kiertää ympäri toria. Näin pitkähiuksisen nuoren naisen, jolla näytti olevan samanväriset ja kokoiset hiukset. Juoksin hänen taakseen ja rupesin mittailemaan hiusten pituutta. Mutta ei, hänellä oli liian pitkät hiukset. Sitten näin toisen naisen. Juoksin hänen luokseen, mutta havaitsin, että hänellä oli vähän tummemmat hiukset. Seuraavalla oli taas liian vaaleat hiukset.

Näin käytyäni läpi muutamia kymmeniä naisten hiuksia viereeni ilmestyi yllättäen poliisiauto. Autosta nousi pari nuorta poliisia, jotka tulivat eteeni. Toisen heistä sanoi:

– Mitä oikein touhuatte?

– Vertaan hiuksia, vastasin ja samalla näytin hiustani heille. – Yritän löytää hiuksen omistajan, josko hän on kadottanut sen?

– Oletteko te tosissanne? kysyi toinen poliisi.

– Kyllä, täytyyhän nyt hiuksen omistaja saada hiuksensa takaisin ja täytyyhän minun tietää, keneltä se on peräisin ja miten se on joutunut hihaani? sanoin ja samalla näytin hihaani, josta hius oli löytynyt.

– Kuulkaahan nyt, meille on tullut lukuisia soittoja ja valituksia, että ahdistelette naisia! Eiköhän olisi syytä lopettaa tuollaiset touhut?

– Niin mutta, täytyyhän nyt oikea omistaja löytyä, sanoin.

Otin mitan ja hiuksen mukaani ja ajoin bussilla rautatieasemalle.

Samalla siinä vierestä käveli ohi nuori nainen, jolla näytti olevan aivan samanlaiset hiukset kuin kädessäni oleva. Syöksyin hänen peräänsä. Otin mittani esille ja rupesin mittailemaan hänen hiuksiaan. Toimi osoittautui vähän hankalaksi, koska poliisit juoksivat perääni ja tarttuivat molempiin käsiini toinen toiselta puolen, toinen toiselta. Sen verran kuitenkin sain mitattua, että naisen hiukset vaikuttivat olevan oikean pituiset. Väriä en ehtinyt kuitenkaan verrata.

– Noh, noh, rauhoitutaanpas nyt, sanoivat poliisit!

– Täytyyhän minun nyt saada tietää, sanoin määrätietoisella äänellä. – Älkää nyt häiritkö! Ettekö näe, että häiritsette ja estätte toimintaani!

Samalla yritin vapautua poliisien otteesta ja juosta naisen perään. Se osoittautui kuitenkin yllättävän hankalaksi, koska poliisien otteet olivat niin määrätietoisia. En saanut käsiäni irti. Päätin, että nyt minun pitää oikein repäistä. Mutta kaikesta reuhtomisesta huolimatta en päässyt irti.

– Mennäänpä tuonne autolle, sanoivat poliisit.

Taluttivat poliisiauton perään ja aukaisivat peräoven. Yritin epätoivoisesti päästä irti poliisien otteesta, mutta ei se onnistunut. Sen verran onnistuin kuitenkin, että nostin molemmat jalkani vasten poliisiauton laitoja, jolloin he eivät saaneet minua työnnettyä sisälle.

– Noh, eipäs tapella! Otetaanpas nyt rauhallisesti sanoivat poliisit!

Toinen otti molemmat käteni selän taakse ja toinen otti jaloista, jolloin saivat paiskattua minut poliisiauton lattialle. Mutta onneksi olin saanut pidettyä toisessa nyrkissäni hiuksen ja toisessa mittani, molemmat olivat tallella. Pidini niistä kouristuksenomaisesti kiinni.

Poliisiauto ajoi jonkin aikaa. Sitten se pysähtyi. Ovi avattiin ja poliisit tarttuivat minua kainaloista ja veivät jonkin rakennuksen ovista sisälle. Siellä oli vastassa kaksi riuskanomaista miestä valkoisissa vaatteissa. He vuorostaan tarttuivat minua kainaloistani ja kuljettivat pieneen huoneeseen, istuttivat tuoliin ja jäivät seisomaan molemmin puolin minua. Huoneessa oli pöytä ja sen takana valkopukuinen vanhempi nainen. Hän kysyi:

– Ja nimi oli?

Sen jälkeen hän otti kaikki tietoni ylös ja naputteli ne tietokoneelle. Taskustani otettiin lompakko ja tarkistettiin kaikki henkilötietoni. Pidini rystyset valkoisina edelleenkin hiusta toisessa nyrkissä ja mittaa toisessa nyrkissä. Istuin paikallani hievahtamatta. Tarkistin, että hius ei voinut olla kyseisen naisen, koska hänellä hiukset olivat tummemmat ja lyhyet. Nainen sanoi:

– Bäckman ottaa varmaan vastaan, hän saa tutkia.

Miehet tarttuivat taas kainaloistani ja minut kyyditettiin toiseen huoneeseen, joka oli isompi ja valoisampi kuin edellinen. Huoneessa istui keski-ikäinen mustapartainen, silmälasipäinen mies. Minut istutettiin jälleen tuoliin häntä vastapäätä. Hän risti sormensa leukansa alle, loi minuun ystävällisen katseen ja kysyi suoraan sinutellen:

– Miten voit? Mikäs meitä vaivaa? Kerropa ihan omin sanoin!

Pidin lujasti kiinni hiuksesta ja mitastani ja sanoin:

– Joku on kadottanut hiuksensa. Löysin sen tästä oikeasta hihastani. Minä yritän löytää hiuksen omistajan. Ja sitten minut brutaalisti keskeytettiin. Samalla näytin hihaani.

– Jaa... a. Näytäpä sitä hiusta!

Nostin hiuksen mustapartaisen kasvojen tasolle. Hän katsoi sitä. Sitten hän ojensi kätensä ja sanoi:

– Voisinko minä vähän katsoa sitä?

Ojensin hiuksen ja hän otti sen sormiansa väliin, katseli sitä vähän aikaa ja sanoi sitten:



Ei, ei, ei, ei... huusin minä suureen ääneen ja syöksyin roskakorille polvilleni lattialle.

– On, on se ihan kaunis. Laitetaanpa se tänne säilöön.

Samalla hän vei kätensä sivulle ja pudotti hiuksen roskakoriin.

– Ei, ei, ei, ei... huusin minä suureen ääneen ja syöksyin roskakorille polvilleni lattialle. Ryhdyin vimmatusti etsimään hiusta. Heittelin roskia ympäri huoneen lattiaa. Vihdoin löysin hiuksen.

Samaan aikaan riuskat miehet valkoisissa vaatteissaan olivat tarttuneet minua kainaloista ja nostivat ilmaan. Huohotin raskaasti etsintätyöstä, olin hiestä läpimärkä ja vapisin kauttaaltani. Huusin edelleen suureen ääneen.

–Viedään hänet vitoseen ja annetaan piikki, sanoi mustapartainen silmälasipää.

Seuraavasta en muista paljoakaan. Minut vietiin johonkin isoon saliin, jossa oli paljon vuoteita, vasen käsivarteni paljastettiin ja siihen iskettiin neula. Sitten alkoi pimetä. Sen muistan vielä, että pidin edelleen toisessa nyrkissä hiusta ja toisessa mittani.

Heräsin valkeuteen. Tuntui kuin olisin ollut pumpulissa. Kaikki keinui

hempeästi ympärilläni. Kädessäni ei ollut enää hiusta eikä toisessa mittaa. Mutta se tuntui minusta aivan yhdentekevältä, en jaksanut välittää asiasta yhtään. Minun oli ihan mukava olla ilman hiustakin.

Katselin ympärilläni. Makasin vuoteessa. Olin huoneessa, jossa oli kolme vuodetta omani lisäksi. Minulla oli jonkinlainen pyjama päälläni. Hetken kuluttua huoneeseen tuli valkoiseen pukeutunut nuori naishenkilö ja sanoi:

– Jokos sitä ollaan herätty? On sitä jaksettu nukkuakin. Tässä olisi vähän lääkettä ja sitten saat ruokaa.

Seurasi päiviä. Minua haastateltiin ja tutkittiin, annettiin lääkettä. Vähitellen hius unohtui, se ei enää tuntunut yhtään tärkeältä. Parin viikon päästä mustapartainen kutsui minut luokseen. Hän sanoi:

– Alat olla siinä kunnossa, että sinut voi päästää kotiin. Voit kerätä kamppesi ja olet vapaa lähtemään.

Keräsin tavarani ja pukeuduin omiin vaatteisiini. Tavaroiden joukossa oli myös mittani. Hiusta en osannut kaivata yhtään. Hyppäsin bussiin ja ajoin kotiin. Avasin oven. Vastassa oli vaimoni. Hän huusi suureen ääneen:

– Missä sinä olet ollut? Olen kadottanut yhden hiukseni. Kaksi viikkoa olen etsinyt, enkä ole löytänyt sitä. Minulla on aina ollut 143 282 hiusta ja nyt

vaikka kuinka lasken minulta puuttuu yksi. Saan aina tulokseksi 143 281 hiusta. Olen etsinyt koko talon läpi enkä ole löytänyt sitä kadonnutta hiustani. Missä se voi olla? Oletko sinä nähnyt sitä?

Nyt vasta ymmärsin, että hius, jonka löysin oikeasta hihastani, oli vaimoni hius. Kerroin koko tarinan vaimolleni. Hän sanoi vihaisesti:

– Sinä sika, miten sinä voit tehdä minulle noin? Mitä minä nyt teen, kun minulta puuttuu yksi hius? Etkö sinä tajua, että minulta puuttuu yksi hius? Sano, mitä minä nyt teen?

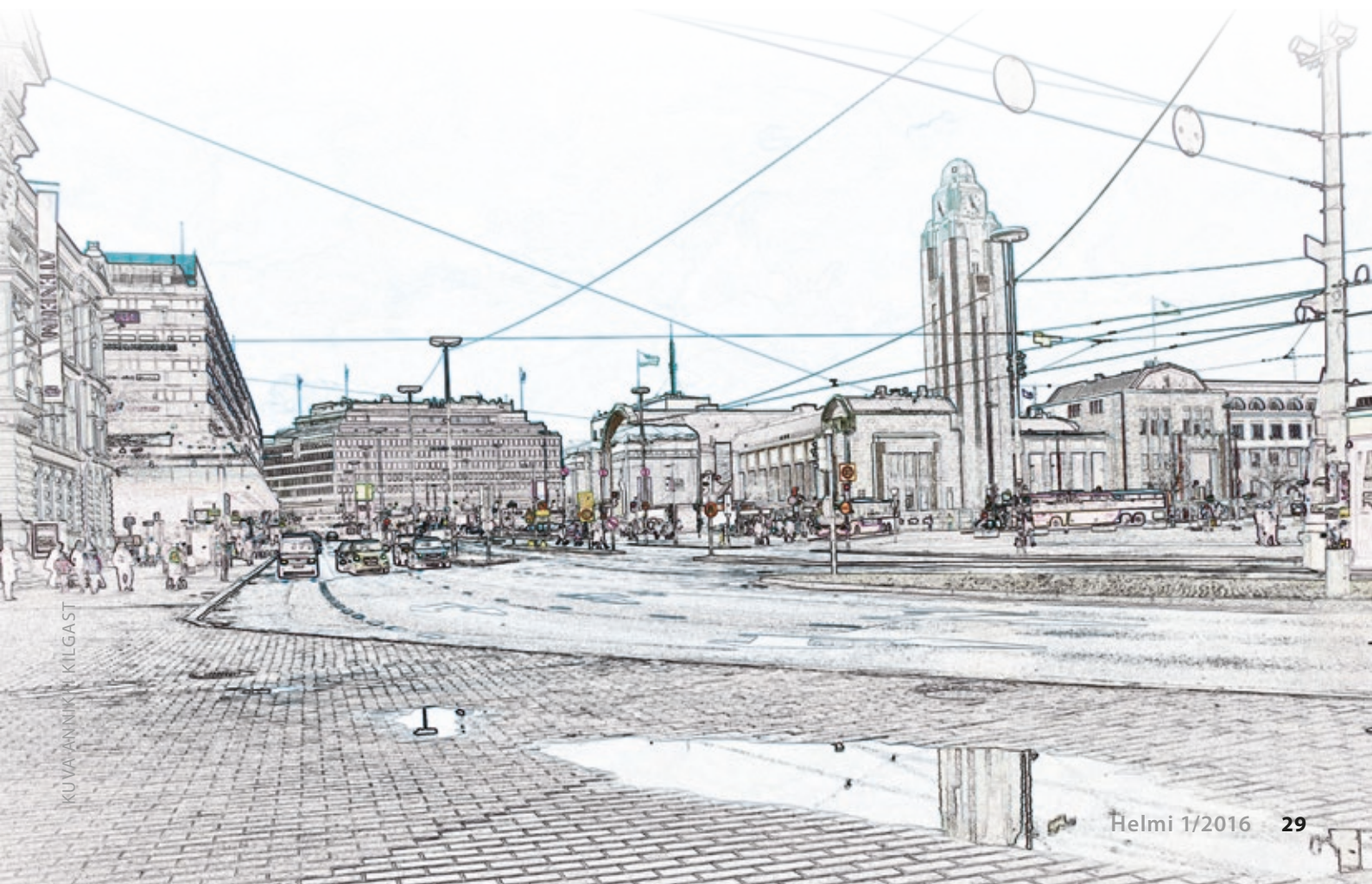
Rauhoittelin häntä.

– Hei, otetaan rauhallisesti. Voin antaa sinulle vaikka yhden omistani. Tosin hiuksia minulla ei ole, koska olen kalju, mutta voin antaa yhden partakarvan, koska niitä minulla riittää. Partakarvoja minulla on 15 649 kappaletta, joten minulle jää vielä 15 648 kappaletta.

Otin yhden partakarvan sormieni väliin ja kiskaisin sen irti. Se sattui ja silmiini kihahdivat kyyneleet. Ojensin partakarvan vaimolleni. Tunsin, että hän oli ansainnut sen.

Meillä on suuri mustakarvainen kissa, jolla on tuuhea turkki. Tarkkaan laskien turkissa on 11 586 437 karvaa. Sitten vasta olemmekin pulassa, jos siltä katoaa yksikin karva. Mitä me sitten teemme?

Ne quid nimis!



KEVÄÄN OHJELMAA

TO 31.3. KLO 19.00 EMMA SALOKOSKI – KIELLETTYJÄ ASIOITA, VUOTALO

Emma-palkittu Emma Salokoski on monipuolinen laulaja, joka on työskennellyt laaja-alaisesti musiikin saralla ja levyttänyt niin jazzia kuin lastenlaulujakin. Kysy 9 euron lippuja Marilta Herttoniemen Helmi-talolta p. 040 541 0317

PE 8.4. KLO 13.00 KEVÄTMESSUILLE MESSUKESKUKSEEN!

Kevätmessuilla näet kaikki viisi tapahtumaa yhdellä lipulla: Lähiruoka & Luomu, Oma Koti, Oma Mökki, Oma piha ja Sisusta! Ilmoittautumiset Marille Herttoniemeen p. 040 541 0317 tai Niinalle Pasilaan p. 050 405 4839. Retken omavastuu hinta 4,50 € maksettava 4.4. mennessä.

TI 12.4. KLO 19.00 ROOTS OF LOVE, MALMITALOLLA

”Jimi Hendrix ‘Hey Joe’ 50 Years”. Roots of Love -yhtyeen konsertista on tulossa mielenkiintoinen varsinkin Hendrix-diggareille tai uutta, rockimpaa kulmaa harmonikkamusiikkiin etsiville. Liput Marilta Herttoniemestä hintaan 9,00 €.

TI 12.4. RENTOTAIDE-NÄYTETUNTI

Herttoniemen Helmi-talolla (mukaan mahtuu 10 henkilöä). Eveliina, koulutettu hieroja ja Riikka, diplomi-taideterapeutti päättivät yhdistää osaamisensa ja aloittaa jännittävän matkan, jolle kutsuvat sinut mukaan. Tunnin aikana saat maku-paloja ja käsityksen tulevasta kurssin sisällöstä. Rentotaidekurssi sopii kaiken ikäisille. Aikaisempaa maalauskokemusta ei tarvita. Ilmoittaudu Marille Herttoniemeen p. 040 541 0317

HERTSIKAN LAUANTAI-KAHVILA on avoinna klo 14–17 parittomilla viikoilla. Kevätkaudella vielä 19.3., 2.4. ja 16.4. Tarjolla hyvän seuran lisäksi kahvia, teetä ja pientä purtavaa edulliseen Helmin hintaan. Tervetuloa!

AVOIMIA RYHMIÄ HERTSIKASSA VIIKOTTAIN

- **Mielestä kuvaksi** maanantaisin klo 12.30–14. Herätelämme mielikuvia musiikin, runon tai tarinan avulla, maalaamme tai piirrämme ne. Ohjaajana Eeva.
- **Helmin Närhet** keskiviikkoisin klo 12.30–13.45. Ryhmä on laulava, esiintyvä ryhmä, jossa tärkeintä ei ole kaunis lauluääni, vaan halu käyttää ääntään joko yksin tai yhdessä. Ohjaajana Eeva.
- **Kuvan tekemisen tekniikka** -ryhmä torstaisin klo 12.30–14.30. Ryhmässä perehdytään kuvan tekemisen tekniikkaan. Kiinnostus kuvataiteeseen sekä pitkäjänteisyys riittää. Tervetuloa! Ohjaajana toimii Tuula.
- **Hyvää mieltä taiteesta** -ryhmä alkaa 1.4. Herttoniemes-sä. Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 12.00–13.45, yhteensä kahdeksan kertaa ja sen omavastuu hinta on 15,00 euroa. Ohjaajana toimii ryhmätaideterapeutti, kuvataiteilija Tiina Kuhanen. Luottamuksellisessa taideryhmässä voit kokeilla kuvan tekemistä yksin ja yhdessä. Osallistuminen ei edellytä piirustus- tai maalaustaitoa. Materiaaleina käytetään mm. peitevärejä, väriliituja ja savea ja menetelmänä ohjattua taideterapeutista työskentelyä. Tervetuloa mukaan! Kysy Marilta ryhmäpaikkaa p. 040 541 0317.

PIAN JUHLITAAN TAAS HELMIPÄIVÄÄ

Oikea Helmin nimipäivä sijoittuu viikonlopulle, joten juhlimme keskiviikkona 4.5. Pasilan talolla. Päivän ohjelma ja juhlan teema tarkentuu kevään mittaan, mutta laita kalenteriin ylös päivämäärä, jotta tiedät tulla kakkukahveille ja juhlimaan! Juhlassa kukitetaan myös perinteiseen tapaan vuoden helmiläinen, äänestys alkaa molemmilla taloilla noin kuukautta aiemmin. Vuoden helmiläisen tulisi olla osallistuva ja näkyvä hahmo Helmin toiminnassa, joka omaa positiivisen ja reippaan yhteisöllisen asenteen.

UUSI Keskusteluryhmä ALKAA PASILASSA MAALISKUUSSA

• **Elämäkatsomusryhmä** alkaa vakituisesti syksyllä 2016, mutta sitä ennen on kaksi tapaamista kevään aikana. Ryhmä on jatkoa Maria Ahon aikanaan vetämälle elämäkatsomuspiirille, joka on ollut pidetty ja suosittu ryhmä. Ryhmä on uskonnollisesti sitoutumaton ja keskustelu on vapaata ja aiheet voivat liittyä kaikkeen elämäkatsomukseen tai elämään ylipäätään.

Ryhmän vetäjänä toimii diakoni Anne Maria Maunuksela Helsingin seurakuntayhtymästä.

Ryhmä kokoontuu keväällä 30.3. klo 13.30–15 ja 27.4. klo 17–18.30. Tervetuloa mukaan!



PASILAN PERJANTAI-KAHVILA

Perjantaisin klo 15–18 Pasilan talon alakerrassa Café Pasilan Helmi, jossa voi mukavassa seurassa nautiskella kahvilan suolaisista ja makeista tarjoiluista pikkurahalla. Suunnitelmissa on myös järjestää kahvilaan silloin tällöin jotain tapahtumaa tai ohjelmaa. Ota yhteyttä ryhmätoiminnanohjaaja Niina Nevalaiseen (p. 050 405 4839) jos sinulla on tähän jotain ideaa tai ajatusta!



Seuraa Helmi-talojen viikko-ohjelmia kotisivuillamme: mielenterveyshelmi.fi. Tutustu myös blogimaailmaamme.

www.facebook.com/helmiry

<http://mielenterveyshelmi.fi/>

UUNIJUUREKSIA YRTTIEN KERA

3 porkkanaa
3 punajuurta
1 palsternakka
3 sipulia
3 perunaa
(hunajaa)
rypsiöljyä
riipaus pippuria
yrttejä, esim. rosmariinia, timjamia, basilikaa tai suolattomia yrttisekoituksia.

Juhan ruokavinkit

Pilko juurekset suunnilleen samankokoisiksi ja levitä ne öljyllä voideltuun uunivuokaan. Lorauta juuresten päälle vähän rypsiöljyä ja ripaus mustapippuria. Mausta tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä. Sekoita ainekset käsin kunnolla keskenään. Kypsennä uunissa 200 asteessa 30–40 minuuttia kunnes juurekset ovat pehmeitä.

- Puolivalmisteet nopeuttavat ruuanlaittoa: kaupan pakastealtaasta löytyy erilaisia peruna- ja juuressekoituksia.

- Yhdistele eri kasviksia ja juureksia keskenään ja saat aina vähän erilaisen lisukkeen. Koikeile myös erilaisia yrttejä.

- Kermaiset uunikasvikset: Kaada kasvien päälle 2 dl kevyttä ruokakermaa. Sekoita hyvin.

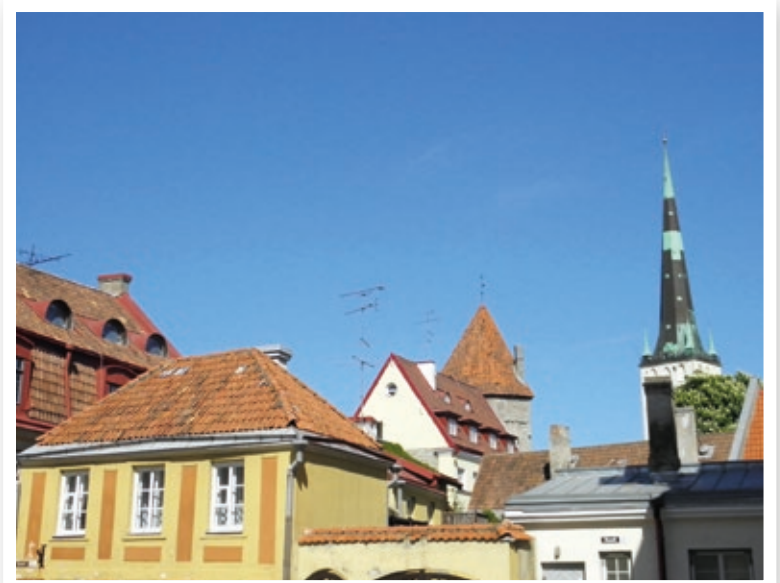
Katso lisää ohjeita Helmin ruokablogista <http://eihullumpaa.mielenterveyshelmi.fi/> tai käy osittamassa Helmin keittokirja *Ei hullumpaa!* edulliseen 12 euron hintaan Helmi-taloilta!



Vuotuinen Tallinnan päivaretki on torstaina 26.5.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin mutta ainakin historiallista ohjelmaa luvassa Vanhassa kaupungissa, vaihtoehtoisesti mahdollisuus keskittyä oma toimiin ostosten tekoon ja paluumatkalla nautitaan taas laivan runsas ja herkullinen buffet-päivällinen.

Viime vuoden tapaan ensisijalla ilmoittautumisessa ovat jäsenet jotka eivät olleet viime vuonna mukana, tämän jälkeen ilmoittautuminen aukeaa kaikille halukkaille. Eli jos et ollut mukana viime vuonna, voit ilmoittautua retkelle Pasilan talolla 18.4. alkaen, viikon päästä 25.4. ilmoittautuminen alkaa kaikille halukkaille. Reissun hinta on 25 euroa ja se maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.



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, Kyllikinportin 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 kääntynyt 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

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036

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

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

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

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

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

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

Päivi Kinnunen, keittiötyön ohjaaja
p. 040 755 0607

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____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS