



1/2017

Helmi

Ainaläsna.fi
– nettihöperöitä
aatoksia

**MIELETÖNTÄ
VALOA, MELUA
JA ILOA**

*Pasilan
Helmi-talolla
uudenlaista
ryhmätoimintaa
NUORILLE
AIKUISILLE*

**Mielen hyvinvointia
ilman lääkkeitä
Vertaisryhmä kokoontuu
Lapinlahden Lähteellä**

SAARA SARVAS JA VAAKAKAPINA-RYKMENTTI



**Uusia ryhmiä
ja retkiohjelmaa
Helmi-taloilla
s. 30–31**

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISET	4
	SIELUN HELMIÄ	24
	KRYPTO JA SUDOKU	28
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	30

5	MASENNUSLÄÄKKEET JA RIIPPUVUUS	SSRI-vieroituksen vertaisryhmä Lapinlahden Lähteellä
6	MIKSI SITTEEN MINUSTA TULI HULLU?	Kokemusasiatuntijan koskettava tarina
8	ELOKUVAOHJAAJANA TOIMIMINEN	Sosiaalisten tilanteiden suunnittelua ja ohjaamista
9	YKSINÄISYYS	Voi olla vaikeata tulla kohdatuksi
10	KUKAAN EI EPÄONNISTU	Voiko sairauseläkkeeltä kuntoutua työelämään?
10	VERTAISTUKEA	Neuvoja parempaan oloon
11	TYTIN KOLUMNI	Piilopaikka
12	VAPAATA RUPATTELUA	Sosiaaliset taidot voivat kehittyä kohtaamisissa Helmi-taloilla
13	UUDET TUULET PASILAN HELMI-TALOLLA	Ryhmiä nuorille aikuisille
14	EI PELKKÄÄ VALOJA, VAAN MIELETÖNTÄ VALOJA	Vertaistuottajat oppivat mediataitoja
16	SAARA SARVAS HALUAA PARANTAA MAAILMAA	Värikäs mediapersoona ravistelee asenteita syömishäiröihin
18	TUTKIMUSHOITAJANA SUPER-TUTKIMUKSESSA	Tärkeää ja mielenkiintoista työtä psykoosipotilaiden parissa
20	LOTAN SARJIS	Hei me lennetään?
21	SAILAN KOLUMNI	Ihmisten välinen vuorovaikutus
22	MÖKKI- JA NETTIHOPERO.FI	Netti aina ja kaikkialla
26	MIELIPIIDE	Sairaudenriippuvuus vai vastuullinen roolinvaihto?
26	KIRJAT: TYRÄN SAANUT AMPIAINEN	Douglas Adamsin innoittamia "huonoja runoja"
29	TYTTI-TÄDIN SATUARKKU	Prinsessa Itkupilli



Sosiaali- ja terveysministeriö
tukee Veikkauksen tuotoilla



Helsingin kaupunki tukee
HELMI ry:n toimintaa

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 | Toimitussihteeri: Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | 26. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna |
Ilmoitusmyynti: Paula Kontio, kontio.paula@gmail.com, p. 046 851 2970. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 09 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi. |
Kannen kuvassa Saara Sarvas, kuva Niina Nevalainen | 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

Hyvää alkanutta vuotta kaikille!



KUVA ANNIKKI KILGAST

AURINKO pilkottaa ja päivät pitenevät, kevättä on jo ilmassa. Alkanut vuosi on käynnistynyt vauhdikkaasti. Yhdistyksen uusi hallitus on aloittanut vuoden alusta toiminnan ja työskentely on aktiivista, motivoitunutta ja eteenpäin suuntaavaa. Yhdistyksen hallituksessa on laajasti asiantuntemusta eri alueilta sekä tärkeää kokemusasiantuntijuutta. Yhdistyksen strategiatyö on aloitettu ja tällä kokoonpanolla saamme varmasti aikaan oikeansuuntaista kehitystä. Hallituksen strategiana on ulospäin suuntautuva toiminta. Vuoropuhelua hallituksen ja toimintaan osallistuvien kanssa lisätään Helmi-taloilla ja tästä löydät lisätietoa järjestösivuilta.

TÄLLÄ HETKELLÄ tarkennamme yhdistyksen rakenteita ja linjauksia. Myös käytännön työtä kehitetään edelleen. Olemme tutustuneet muihin vastaavanlaisiin yhdistyksiin ja aloittaneet ajatusten vaihdon sekä yhteistyön kehittämisen. Tavoitteena on tuoda HELMI näkyväksi ja tunnetuksi, jotta yhä useampi ihminen löytäisi toimintaamme mukaan. Tiedotamme näistä asioista aina, kun se on ajankohtaista.

VUODEN ALUSSA tapasimme suurimman rahoittajamme STEA:n edustajat. STEA myöntää avustuksia yleishyödyllisille terveyttä ja hyvinvointia edistävillä järjestöillä, joiden toiminta on tasavertaista kaikkia osallistujia kohtaan. Saimme heiltä hyviä ja tärkeitä tarkennuksia toimintaamme ja HELMI ry:n linjauksiin, joita meidän tulee nyt muokata. Avustukset edellyttävät toiminnan kehittämistä rahoittajan kanssa yhteistyössä.

Helmillä on pitkä historia avustuksen saajana ja yhtenä tällaisena toimijana ja siitä voimme olla ylpeitä.

VUODEN ENSIMMÄINEN Helmi-lehti tarjoaa jälleen monipuolista luettavaa upeiden lehtiryhmäläisten tuotoksena. Lehtiryhmä aloitti vuoden 2017 kehittämispäivän merkeissä. Päivä oli erittäin mielenkiintoinen ja innostusta täynnä. Yhteinen päivä tarjosi mahdollisuuden kouluttautumiseen, ideointiin sekä ajatusten jakamiseen yhdessä. Ideoimme paljon upeita teemoja ja artikkeleita tuleviin lehtiin, joten tänä vuonna on luvassa erittäin mielenkiintoisia lukuhetkiä!

VUOSI 2017 tuo mukanaan uudistuksia, kehittämistä ja ideointia. Haluamme tarjota sellaista toimintaa, joka vastaa tarpeitanne ja kysyntää. Kehittämistyö tehdään yhdessä kaikkien kanssa.

Toiveita uusista ryhmistä, retkistä, tapahtumista, luennoista ja muusta mahdollisesta toiminnasta kannattaa välittää meille ehdottomasti.

Toivomme, että saamme uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan. Ryhmätoiminta on yksi upeista vapaaehtoisuustoiminnan muodoistamme. Jos juuri sinulla on ajatus ryhmämuotoisesta toiminnasta ja haluaisit ehkä vielä ryhmää ohjata, niin ota rohkeasti yhteyttä!

KESÄÄ KOHTI mennään, nautitaan ihanasta ja aurinkoisesta keväästä.

Heidi Saukkonen ja Päivi Seila

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2017	23.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2017	18.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2017	17.8.	syyskuu viikolla 37
4/2017	9.11.	joulukuu viikolla 49

Mediakortti: <http://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2015/03/helmimediakortti2017oikea.pdf>

HELMI-LEHTI TEHDÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään! Seuraava palaveri ti 4.4.2017 klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoonnumme joka toinen tiistai samaan kellonaikaan siihen asti kunnes alustava sivusuunnitelma ja lehden kokonaisuus on kasassa. Helmin lehtiryhmä kokoontuu Siskonkamarissa.

UUDET TUKIHENKILÖT VALMISTUIVAT!

SEITSEMÄN uutta ja innokasta vapaaehtoista tukihenkilöä valmistui lauantaina 11.2. vajaan kuukauden mittaiselta tukihenkilökursiltamme.

Koulutuksesta vastasivat Eetun, Tiinan ja Minnan ohella ulkopuoliset kouluttajat mm. Keski-Uudenmaan mielenterveysseurasta.

Koulutuksen tarkoituksena oli antaa mukanaolijoille riittävät teoreettiset ja käytännön eväät toimia vapaaehtoisina tukihenkilöinä.

Tervetuloa mukaan uudet tyypit!

Helmi-lehden kehittämispäivä

JOUKKO aktiivisia Helmi-lehden kirjoittajia kokoontui tammikuuisena tiistaina kokonaiseksi päiväksi oppimaan lisää kirjoittamisesta. Kouluttaja Meri Nykänen Noon Kollektiivista antoi meille vinkkejä mm siitä, miten juttuja voi terävöittää ja kuinka niiden luettavuutta parantaa. Saimme kuulla mm. eri juttutyypeistä, väliotsikoiden merkityksestä sekä haastatteluihin valmistautumisesta. Lehtemme taitosta ja graafisesta ilmeestä vastaava Annikki Kilgast opasti meitä mm. kuvien terävyyden ja valotuksen huomioinnissa.

Lopuksi saimme pienissä ryhmissä tuoda esiin omia ideoitamme ja ajatuksiamme lehden tulevista teemoista. Aiheita kerääntyikin jo monen lehden tarpeiksi.

Koimme päivän anniltaan hyödylliseksi ja keskinäistä vuorovaikutustamme lähentäväksi ja päätimme ottaa saamiamme evästyksiä käyttöön tulevissa lehden suunnittelupalaverissamme.

Toivottavasti koulutuksen anti näkyy kuitenkin ennen kaikkea Helmi-lehden kirjoittamisessamme jutuissa.

Eija Honkala



Helmi-lehti on edelläkävijä

VUONNA 2015 Helmi-lehdessä (3/2015) ilmestyi **Juhani Weijolan** artikkeli *Kirja, josta tuli totta – unelma mielenterveysyhdistyksestä*. Jutun teemana oli ajatus, että **Claes Anderssonin** teos *Kuvien takana* ennakoii mielenterveysyhdistysten syntyä.

Tammikuussa 2017 Helsingin Sanomissa oli pitkä artikkeli Claes Anderssonista ja haastattelu (HS 15.1.2017) otsikolla *Tohtorin oppivuodet*. Artikkelissa käsiteltiin myös mielenterveyskuntoutujien asemaa – aihe, jota Weijola toi esiin omassa tekstissään.

Viime vuoden kesänumerossa (Helmi 2/2016) oli juttu *Ilmaista ja edullista liikuntaa ja kulttuuria* ja kas, tammikuussa Hesarin Nyt-liitteessä ilmestyi juttu *Lii-ku halvalla Helsingissä* (HS 13.1.2017).

Nyt vasta viisikymppisenä **VIRTAA**

Helmin jäseneltä
Sari Savelalta uusi runokirja

KAIKKI alkoi siitä, kun eräs ystäväni antoi minulle aikoinaan tyhjän A4-kokoisen vaaleansinikantisen kirjan ja kehoitti – ryhdy kirjoittamaan runoja! En olisi ikinä uskonut nuorempana, että viisikymppisenä niin todella teen. Näin vain kävi ja nyt minulta on ilmestynyt kaksi runokirjaa: *Kunniolliset terveiset Pariisista* (2014) ja uunituore *Kaukainen kaipaus* (2017). Valmiita muita käsikirjoituksia on kymmenkunta.

Kirjoitan runoja luomisen ilosta. Itse kirjoittamisprosessia minun on vaikea kuvailla. Runot vain pulpahtavat valkoisen paperiarkin pinnalle usein nopeasti ja hauskasti. Teen ai-

noastaan joitakin yksittäisiä korjauksia jälkeensä.

Minulle runo on kuin välähdys jostakin – herkkä laulu tai pohdinta elämän suurista tai pienistä kysymyksistä tai ilmiöistä. Pyrin katsomaan ihmistä ja maailmaa lyriikan keinoin sen monista eri näkökulmista käsin. Paljon olen kirjoittanut rakkaudesta ja surusta.

Runous kuten mikä tahansa taide on siitä ihanaa toimintaa, että siinä voi vaeltaa ajatuksineen ja tunteineen kuin valoisassa lehtometsässä. Runomaailmassa on taivas korkealla ja pelot kaukana ja hyvä niin.

Sari Savela



KUVA ANNIKKI KILGAST

Vertaisryhmässä
voi puhua vieroitusoireista
ja jakaa selviytymiskeinoja.

Masennuslääkkeistä voi tulla riippuvaiseksi

SÖIN ensimmäisen kerran mielialalääkkeitä 20-vuotiaana. SSRI-lääkitys aloitettiin psykoterapian aikana 90-luvun alkupuoliskolla. Kun lopetin lääkityksen, masennus uusiutui. Kun vakava masennus on uusiutunut kaksi kertaa, on syytä käyttää SSRI-lääkitystä ylläpitoannoksella ehkä jopa loppuelämän ajan, näin sanottiin. Aivokemiani nyt on vain sitä lajia, että en selviä tästä elämästä ilman kemiallista apua. Kun olin käyttänyt masennuslääkkeitä pienin katkoksia yli 15 vuoden ajan, aloin vähitellen epäillä tätä yhtälöä.

Olin päässyt toiveammattiini. Olin parisuhteessa. Masennuksen syyt oli käsitelty eri terapioidilla. En ollut enää masentunut mutta en myöskään voimissani. Selviydyin. Energiatasoni tuntui olevan pysyvästi matalalla. Kun yritin lopettaa lääkityksen, vähän aikaa meni ihan hyvin, mutta jossain vaiheessa tuli jälleen suuri romahdus.

Eräs meditaatio-opettaja arveli, että pitkäaikainen SSRI-lääkkeiden käyttö saattaa olla syynä siihen, että käyn säästöliekillä, kun kysyin neuvoa.

– Lääkityksen lopettaminen ei välttämättä ole helppoa, mutta jonain päivänä voit olla kokemuksinesi avuksi muille, hän rohkaisi. Olen sillä tiellä edelleen.

Kun pääsin lopulta eroon lääkkeistä noin viisi vuotta sitten, elämäni muuttui. Sain energiaa kohdata tielleni osuvat haasteet. Aloin tuntea. En passiivisena seurannut sivusta omaa elämäni vaan aloin elää sitä. Ja tehdä tarvittavia muutoksia.

Kun **Aku Kopakkala** kertoi keväällä 2014 TV1:n MOT-ohjelmassa, että kansainvälisen tutkimuksen mukaan SSRI-lääkkeet eivät parannakaan masennusta vaan kroonistavat sen, hän sai potkut Mehiläisen kuntoutusjohtajan pallilta. Sen jälkeen alkoi tapahtua. Oivalsin silloin, että oma vieroituskamppailuni ei ollutkaan mitään ainutkertaista vaan osa suurempaa kuviota. Aika oli kypsä vertaisryhmän perustamiselle.

SSRI-vieroituksen vertaisryhmä alkoi kokoontua Lapinlahden Lähteen tiloissa viikoittain syksyllä 2015. Ryhmässämme käy säännöllisesti 5–10 ihmistä, myös muiden mielen lääkkeiden käyttäjiä. Lääkkeiden lopettaminen ei ole edellytys ryhmään tulemiselle. Halu jakaa kokemuksia lääkityksestä on yhtä hyvä motiivi ryhmässä käymiselle kuin vertaistuen tarve vieroitusprosessissa. Käytämme piirityöskentelyä ja kelloitetuja puheenvuoroja ja teemme meditaatio- ja rentoutusharjoituksia. Emme keskeytä muita, emme anna ohjeita, ellei niitä pyydetä, emme puhu ryhmässä jaetuista asioista sen ulkopuolella.

Emme myöskään painosta ketään lopettamaan toimivaa lääkitystä. Vertaisryhmä on tarkoitettu niille, jotka haluavat saada luotettavaa tietoa lääkityksen vaikutuksista sekä sen turvallisesta vähentämisestä tai lopettamisesta. Tukea ja tietoa, jota julkisen terveydenhuollon piiristä on tähän saakka ollut vaikea saada.

Keräämme myös tietoa keinoista ja menetelmistä, joilla mielen hyvinvointia voi tukea lääkkeettömästi. Ryhmän

puolitoistavuotisen toiminnan aikana meillä on ollut alustajia kertomassa mm. akupainannasta, mielentilojen neurobiologiasta, shamanismin ihmiskuvasta ja Keroputaan mallista. Kun ryhmässä on vieraileva alustaja, tilaisuus on avoin yleisölle: silloin väkeä on ollut enimmillään jopa 80 henkeä.

Keväällä 2017 ryhmä kokoontuu joka toinen viikko, parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 17–19. Ryhmä on avoin, eli mukaan voi tulla koska tahansa. Keräämme kahden euron vapaaehtoisen lahjoituksen, jolla katamme tilavuokran. Meillä on myös salainen Facebook-ryhmä, johon pääsee jäseneksi, kun laittaa liittymispyynnön julkiseen SSRI-vieroituksen vertaisryhmään. Facebook-ryhmässä voi jakaa luottamuksellisesti kokemuksiaan SSRI- ja muista mielen lääkkeistä ja saada vertaistukea ja selviytymiskeinoja. Ryhmässä jaetaan myös aiheeseen liittyviä linkkejä ja tiedotetaan kokoontumisten aiheista.

Facebook-ryhmä: SSRI-vieroituksen vertaisryhmä (julkinen). Pyydä päästä ryhmän jäseneksi.

Soili Takkala

SSRI-vieroituksen vertaisryhmä kokoontuu Lapinlahden Lähteelä, Lapinlahdentie 1, parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 17–19. Vapaaehtoinen oviraha 2 €.

Mukaan saa tulla, ei ennakoilmoittautumista.

Hulluuden monet luonteet

Osia Juha Korkean kokemusasiantuntijaluennosta

Miksi sitten minusta tuli hullu?

ÄITI ERISTI MINUT vauvasta alkaen muista lapsista, etenkin tytöistä, etten saisi seksuaalisia vaikutteita. Ollessani noin 12-vuotias äiti sanoi, että oli aina halunnut kasvattaa minusta seksuaalisuudettoman. Näin tytön ensi kertaa neljävuotiaana ja hän oli häkellyttävän kaunis, ikäiseni tyttö, kotikyläläisen naapurin luona. Äiti jatkoi tällä linjallaan, ja esti pääsyni tyttöisille myöhemminkin, ylioppilaaksi ja armeijaan asti. Sen vuoksi minusta tuli hullu. Jos minun olisi pitänyt voittaa pelkästään äitini, olisi se käynyt helposti päinsä perheen demokratiassa. Mutta yhteiskunta antoi varauksettoman tukensa äidille, ja yhteiskuntaa en pystynyt voittamaan. Siksi minusta tuli hullu.

ARMEIJASSA kavereitten kanssa meillä oli aina iltaisin aivorihtä, että mitä kukakin rupeaisi elämässään tekemään, ja mitä opiskelemaan. Meillä oli hyvin tiivis koulutusohjelma: kenttätyöstön mittausta, tiedustelu, ja tulenjohtokoulutus. Ei pystynyt lukemaan pääsykoekirjoja. Kotiin paluu olisi merkinnyt minun kohdalla peräkamarin pojaksi päätymistä, ja tämä oli keskusteltu selväksi tupakavereitten kanssa. Mun täytyi saada siis opiskelupaikka heti armeijan jatkoksi. Verkostoitamme myöten selvisi, että seurakuntakuraattori-opintoihin ei ole lukemiskokeita lainkaan, on vain kaksipäiväiset psykologiset soveltuvuuskokeet. Siihen sai armeijasta taas loman. Se oli siis minun mahdollisuuteni päästä oikeaan elämään. En joutuisi peräkamarin pojaksi. Tilasin hakupaperit, täytin ne ja lähetin. Kutsu soveltuvuustesteihin tuli. Anoin ja sain loman armeijalta. Sotilaan lomapuvussa menin sitten testeihin, ja pääsin opiskelemaan. Onnento-

votuksia tuli kovasti ja joukko tuvassa oli huojentunut.

EROSIN 1987 ollessani 27-vuotias. Kaksi viikkoa eron voimaan astumisen jälkeen minulle selvisi, etten mene koskaan enää parisuhteeseen. Entinen vaimo oli ollut huippuvaimo, enkä pystyisi enää löytämään yhtä hyvää. Niin minulle löytyi kymmeniä seksuaalisuhteita, aina vähän pitempiä, vähintään kolmen viikon mittaisia, tai jopa vuosia. Naisia oli siis yhtäaikaan useita. En alkanut koskaan seurustelemaan heidän kanssaan, eivätkä hekään sitä pitäneet välttämättömänä. Nämä seikkailut päättyivät noin 10 v sitten. Olen aina tullut huonosti toimeen miesten kanssa. Seksitöntä naisseuraa on löytynyt seksin päätyttyä. Minua on kyllä eron jälkeen kosittu ehkä 40 kertaa, mutta en ole suostunut. Jos olisin saanut normaalin lapsuuden ja nuoruuden tyttöineen, olisin tullut menestyjäksi.

PSYKOTERAPIA laittaa luonnonvoimat liikkeelle asiakkaassa. Se saattaa muuttaa vähäsen asiakastakin, mutta ennen kaikkea se muuttaa ympäristöä, yhteiskuntaa, ihmiskuntaa ja koko tähtitarhojen avaruutta. Luonnon neutraali tapahtuminen tekee uusia tosia koko ajan hiljalleen. Se murtaa esteitä ja kahleita, ja myös persoonan lukkiintumia. Vapautumista tapahtuu. Hyvinvointi kohenee. Tässä kohden psykoanalyysi ja psykoterapia ovat täysin sama oppi. Myös ateistinen uskonnoton ZEN esittää nämä samat totuudet. Edelleen ne ovat filosofian realismin mukaisia. Realismi on nykyään johtava filosofian suuntaus.

Lääketiede on murroksessa. Mielen-terveysmessuilla THL:n tutkija puhui, että skitsofrenia on geneettinen sairaus. Tampereen psykiatriaohjohtaja **Klaus**

Lehtinen esitteli, että skitsofrenia ei ole geneettinen sairaus ja että skitsofreniaa ei ole ollenkaan olemassa, on vain vaikeuksien vääntämiä ihmisiä ja heidän tilanteenmukaiset oireensa. Keväällä lääkäri, mikrobiologi, lääkäreiden kouluttaja **Bruce H Lipton** esitteli, että emme ole geenien vankeja, sillä geenit muuttuvat koko ajan hiljalleen, kosmisen ikäärettömän muuttaessa niitä. Hän edustaa uutta tiedettä, epigenetiikkaa. Epigenetiikan mukaan voimme myös itse vaikuttaa geeniemme muutokseen haitallisesti tai hyödyllisesti arvojemme, asenteidemme, ja elämäntapavalintojemme merkeissä. Tampereen Klaus Lehtinen siis opettaa, että skitsofreniaa ei ole lainkaan olemassa: on vain vaikeuksien vääntämiä ihmisiä. Kenelle tahansa tulisi äänien kuulemista, psykoottisuutta, vainoharhaa, harhoja, jos vaikeudet pahasti vääntäisivät.

Vaikeudet voitetaan. Sairauden ideasta ollaan luopumassa lääketieteessä. Käsitetään, että on vain vikoja ja viat voivat korjaantua. Jyväskylän yliopiston psykoterapian professori **Jaakko Seikkula** on hiljattain julkaissut, että myöskään psykoosi ei ole sairaus. On vaan tuhat- ja miljoonaristiriitaisia elämäntilanteita, joiden alle ihminen sortuu. Kun ristiriidat ratkaistaan pois, tilanne korjaantuu.

LOPUKSI KERRON, miten sain äänien kuulemisen kokonaan pois: Minulla oli ollut paha kymmeniä vuosia jatkunut ja pahentunut äänien kuuleminen. Kolme vuotta sitten sain ääniä kuulevalta ystävältä kirjallisuusvihjeen tästä aiheesta: **Erkki Lehtiranta: Musiikin korkeammat oktaavit**. Resonoiminen on sellainen värähtelyn siirtymis-ilmiö, että kun vaikka kaksi kitaraa laitetaan vierekkäin, ja

toisen kieliä rämysytetään, niin toisenkin kielet alkavat soida hiljalleen. Toinen kitara resonoi.

Aloin miettiä, että minullahan on aika paha ympäristökonflikti, ja paljon ristiriitaa ympäristön kanssa. Mutta ei kaiken ympäristön kanssa, vaan oikeastaan vain terveitten enemmistön kanssa. Mielenterveysväen ja samanhenkisten terveitten kanssa ei ole mitään ristiriitaa. Sain idean tällaisesta kokeilusta, että jos äänien kuuleminen on ympäristökonfliktin ristiriidan resonoimista, äänien pitäisi loppua ihan nopeasti, kun keskittyy vaan hedelmälliseen yhteistyöhön mielenterveysväen ja samanhenkisten terveitten kanssa, ja pois päin siitä terveitten enemmistöstä. Kokeilin sitten tätä, ja äänet päättyivät ihan nopeasti oikein. Toistin kokeilun useita kertoja ja joka kerta äänet päättyivät nopeasti oikein. Sen jälkeen tapahtui suuntautuminen pysyväisluontoisestikin mielenterveysväen ja samanmielisten terveitten suuntaan, ja yhteistyöhankkeisiin näiden ihmisten kanssa. Nyt vaikuttaakin siltä, että äänet ovat jäämässä kokonaan elämästäni pois.

LAPSUUDESTA ASTI kantamani kouristuksen omainen tunne, että minun pitäisi saada aikaan juuri terveitten enemmistön kanssa hyvä yhteistyö, on siis ollut kohtalokas erehdys. Ilmeisesti sellainen yhteistyö ei ole edes mahdollinen. Ja ainakin se aiheuttaa nopeasti voimakasta äänien kuulemista, ja äänet käyvät epämiellyttäviksi.

Kolmeen vuoteen ei ääniä ole enää kuulunut. Joskus harvoin käy kuitenkin sellainen tapaus, että vuosikymmenien tottumuksesta erehdynkin yrittämään yhteistyötä terveitten enemmistön kanssa. Ihan minuutissa alkaa voimakas ää-

nien kuuleminen. Huomaan sen heti, ja että nyt on jotain mennyt vikaan ajattelussa. Muistelen sitten viimeisen viiden minuutin ajatuspolkuni, ja huomaan, että olen lähtenyt yrittämään yhteistyötä terveitten enemmistön kanssa. Käännyin heti pois päin heistä, ja ryhdyn innolla hahmottelemaan yhteistyötä mielenterveysväen ja samanhenkisten terveitten kanssa, ja äänet lakkaavat heti aivan siihen.

ONKO SITTEEN KYSE kahden eri ihmislajin varhaismuodoista, koska yhteistoiminta ei suju ja erottautuminen eri joukoiksi antaa näin myönteiset tulokset. Vähän tähän samaan suuntaan pohdiskelin Revanssissa, Mielenterveyden Keskusliiton jäsenlehdessä. Loppupäätelmään kirjoitin, että intelligenssiryhmittymähän ovat tänä päivänä toisistaan pois päin suuntautuneita. Nyt näiden uusien aatosten valossa tämä ajatus on yhä puhuttelevampi. (Revanssi 2/2013, sivu 16).

Onko koko mielenterveysasia oiretta jakaantumisesta eri lajeihin? Kun tälle jakaantumiselle annetaan periksi, mielenterveydet tulevat kuntoon kaikilla. Tällainen jakaantuminenhan on suuri luonnon totuus, ja ihmisen voimilla sen vastustaminen on varmasti epäonnekas-

ta. Oliko tästä asiasta kyse jo 1980-luvulla, kun yhteiskunta koki suuren helpotuksen, kun aloitettiin moniarvoisuuskeskustelu. Paljon kahleita lähti ihmisiltä pois ja elämä helpottui jo silloin. Siitä on nyt 30 vuotta.

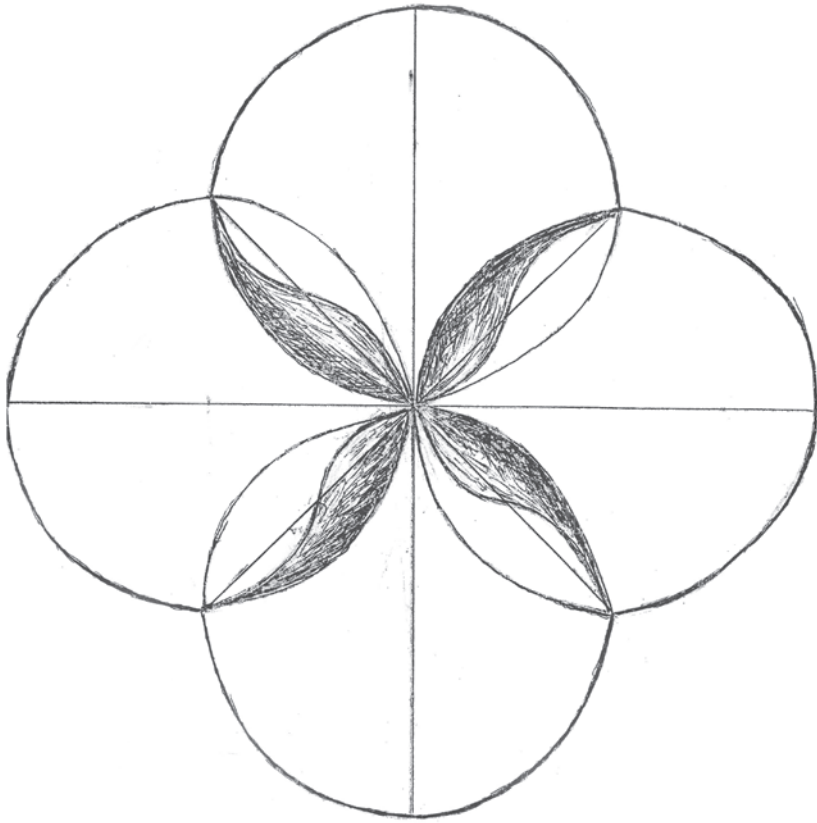
OLEN KYLLÄ MUKANA monessa terveitten yhdistyksessä, mutta sen jälkeen, kun tämä äänien kuulemis-asia selvisi 2014 talvella, olen alkanut tekemään itselleni selvää hullun julkisuutta terveitten ympäröissä liikkuessani, ja olen saanut huomata, että ei sitä pidetä sen ihmeellisempänä, kuin sitääkään, että joku on vihreä, ja joku perussuomalainen.

Paljon käytetään tätä kuntoutuja-sanaa, ja minäkin käytän sitä, mutta en oikein pidä siitä. Kuntoutuminen on etenemistä kroonisuuden uralla ja minä haluan kroonistumisen sijaan parantua, tai nykyään sitä pitäisi sanoa korjaantumiseksi. Ja haluan, että myös koko ympäristö tähtitarhoja myöten korjaantuu. Sen vuoksi olen mieluummin hullu, sillä se voi olla myös korjaantunut hullu: erilainen raita selässä kuin terveillä ja silti korjaantunut.

*Juha Korkee, ajattelija,
mielenterveysaktivisti, aktivisti,
terapia-asiakas, Hyvinkää*

KUVA JARI JÄRVINEN





Elokuvaohjaajana toimimista voi pitää jännittävänä ja eksoottisenakin. Enimmäkseen se on kuitenkin sosiaalisten tilanteiden suunnittelua ja ohjaamista niin, että lopputulos tulee kuvalliseen muotoon.

Elokuvaohjaajana toimiminen

TEIN ESIKOISTEOKSENI ”Katsaus Vertaistukeen” viime vuoden lopulla valmiiksi. Nyt olen tehnyt siitä lyhyemmän version ”Katsaus Vertaistukeen Erikoistilanteita”. Teokseni käsittelee vertaistuen eri osa-alueita kuntoutujan näkökulmaan painottuen. Sisältö on mielestäni elokuvassa tärkein aina.

Sisällön tuottamisessa suurin osa menee kuitenkin sen suunnitteluun, mitä halutaan kuvata ja mitä ottaa mukaan elokuvaan. Käsikirjoitus auttaa, mutta ei yksin riitä. Elokuva pitää suunnitella ja apuna voi olla näyttelijätkin. Omassa elokuvassani näyttelijät tekivät elokuvasta elävän omilla tarinoillaan ja katsantokannoillaan. Se on myös yksi tapa: suuntaa antavan käsikirjoituksen luominen, jotka henkilöt itse luovat tilanteiksi.

Vertaistuessa on helpompi keskustella ja käsitellä aiheita oikeiden mielipitei-

den ympärillä kuin muuten. Tärkeää on etukäteissuunnittelu ja aiheiden valinta. Keskustelutilanteen rakenne on hyvä tiedostaa, mutta jos kaikki menee ok, niin antaa asioiden tapahtua omalla painollaan. Kuvauksia kun voi ottaa uusiksi miten tahdotaan.

Musiikki on tärkeä monessa elokuvassa vaikkakin se olisi vain taustalla hiljaa. Oikein valittu musiikki luo tunnelmaa jota halutaan. Siksi sen valinta on tärkeää. Voi olla sanallista tai sanatonta musiikkia. Koska elokuvani keskittyy puheeseen, valitsin sanattoman musiikin. Ääni on hiljaisella musiikin kanssa tarkoituksella, sillä puheesta pitää jatkuvasti saada hyvin selvää. Näin musiikki tuo sen taustatunnelman huomattomammin.

Tärkeää ovat tietenkin tekijänoikeusasiat. Ohjaajan täytyy tietää, mitkä asiat ja yksityiskohdat voidaan julkaista.

Näyttelijöillä, musiikin tekijöillä ja ylipäätään ryhmällä ihmisiä on oikeuksia omaan suoritussosaansa. Musiikin käyttö edellyttää lupaa musiikin tekijöiltä ja mahdollisesti Teoston maksuja, jotka täytyy selvittää. Myös näyttelijöiltä on kysyttävä lupa. Vasta tämän jälkeen voi alkaa markkinoimaan kunnolla elokuvaa/teosta.

Markkinointi on taitolaji. Elokuvan tai teoksen saa julkaistua monessa paikassa. Esimerkkinä Vimeo ja Youtube. Muita levitystapoja on toki myös, mutta niissä kannattaa valita markkinat kohde kohteelta. Pyörää ei tarvitse keksiä uudelleen, neuvoja voi ja kannattaa kysyä muilta. Nämä osa-alueet tulivat tällä kertaa mieleeni näin lyhyesti puhuessani elokuvan teosta.

Teksti: Sami Juntunen
Kuva: André

YKSINÄISYYS

Ilman yksinoloa ei ymmärrä yhdessäolon merkitystä.

MAAILMAN YKSINÄISIN PAIKKA on se, kun et enää halua kurkottaa ketään kohti kertoaksesi, mitä kuuluu ja kuka olet, tullaksesi kohdatuksi; kohdataksesi jonkun toisen. Kun ajattelet joka päivä kuolemaa, kun huomaat kurtun sen ainoan työntekijän otsassa, ketä tapaat, sanoessasi hänelle jotain. Kun koet olevasi muille ja yhteiskunnalle enemmän taakka kuin lahja.

Olin uudenvuodenaattona kaupassa. Vieressäni seisoj mies ostoskärryn kanssa. Hän soitti jollekin ja sanoi puhelimeen: moi, mitä täältä piti ottaa? Kysymys kuulosti tutulta omasta menneisyydestäni. Kauppakin oli sama, missä ex-mieheni kanssa usein asioimme. Kotimatalla edessäni käveli pariskunta käsi kädessä. Joskus tuo oli minunkin arkea, kulkea käsi kädessä jos siltä tuntui. Silloin vuosi vaihtui aina paukkuja pelkäävän koiran, nakkien, perunasa-laatin ja miehen lasten kanssa. Nyt olen yksin. Voin syyttää pari tähtisadetikkua jos haluan. Kukaan ei näe minua. Vuosi vaihtuu kuitenkin. Elämä antaa meille kaikenlaista. Ilman yksinoloa ei ymmärrä yhdessäolon merkitystä. Silloin, kun en ole syvällä masennuksessa, olen kiitollinen kaikista hetkistä, sillä ne ovat elämäni.

Yksinoloon liittyy häpeää. Sairauteen liittyy häpeää. Piilottelen niitä. Ja samalla yksinäisyys tarkoittaa niin monia asioita. Itse olen aina kokenut yksinäisyyttä. Lapsena ja nuorena se oli sitä, että olin yksin hyvin vaikeiden asioiden kanssa. Opin salaillemaan vaikeita asioita. Suurinta yhteyttä olen kokenut hetkissä, missä olen uskaltanut paljastaa salaisuuteni.

Kavereita minun on ollut aina helppo saada. Ja ystäviä minulla oli myös lapsena ja nuorena mutta he eivät tuoneet sitä tukea ja turvaa, mitä olisin aikuiselta tarvinnut.

Sain elää useita vuosia aikuisuutta, missä kuuluin



parisuhteeseen, ystäväpiiriin, jalkapallojoukkueeseen, tanssiryhmään ja olin monelle lapselle kummitäti. Minulla oli oma paikkani maailmassa ja koin elämäni mielekkääksi. Sitten tapahtui lyhyessä ajassa isoja muutoksia ja ne olivat liikaa minulle.

Nyt yritän rakentaa elämää uudelleen. Mainituista on jäljellä kummus, joka on minulle tärkeä rooli. Uutta sosiaalista viittekehystä en ole vielä löytänyt. Yksi suunta- viiva minulla on, mikä tästä kirjoituksestakin välittyy: aitous ja rohkeus olla suora. Se on tuonut paljon kipua, mutta myös ne merkittävimmät kohtaamisen hetket.

Teksti ja kuvat: Satu Mäkinen

Kukaan ei epäonnistu

KAIKKI tavoitteet eivät vaan aina toteudu. Näin toteaa kuntoutusohjaajani **Noora Ojala** Vervestä, kun kysyn kohtaako hän usein kurssilaisten epäonnistumisia. Viime vuoden lopussa aloitin Vervessä KELA:n ammatillisella kuntoutuskursseilla. Kurssi kesti seuraavan vuoden helmikuuhun eli puoli vuotta.

Olin ennen kurssia ollut liki kymmenen vuotta sairauseläkkeellä. Kun minulle psykiatrian poliklinikalla ehdotettiin kurssille hakua, minua vähän pelotti. Olin juuri käynyt läpi hankalan eroprosessin ja toipunut MS-taudin pahenemisvaiheesta. MS-tauti oli saanut minun hakeutumaan eläkkeelle.

Mietin, riittäisivätkö voimavarani. Psykkisistä oireistani oli onneksi kulu- nut jo hyvän aikaa ja oloni oli siinä mielessä tasainen. Neurologit näkivät, että kykyni tehdä töitä oli heikko. Onneksi psykiatrit olivat eri mieltä.

Kurssilla oli minun lisäksi seitsemän kuntoutujaa enemmän tai vähemmän samassa tilanteessa. Siitä oli hyvä lähteä. Kurssi oli tarkoitettu ihmisel-



Viveca ja Noora. Kuva Taina Metsikkö.

le, jolla työura oli käännekohtassa, tai jolla oli ollut pitkä tauko työelämästä. Ikähaitari kurssille oli 18–60-vuotiaat. Kurssilla olin ainut, joka oli eläkkeellä.

Kurssin tavoitteena oli työllistymisen kurssin päätyttyä, joka ei kohdallani toteutunut. Toinen tavoite, toimin-

nan ja tekemisen löytäminen sen sijaan toteutui. Olen myös hakenut jatkokuntoutukseen, mikä parantaa vielä työllistymismahdollisuuksiani. Toivon, että voisin tehdä töitä eläkkeeni päälle.

Viveca Jakobson

VERTAISTUKEA

– yritykseni neuvoa omien kokemusteni kautta

YRITÄN lenkkeillä joka päivä pari kertaa. Lenkkeillessäni annan tuulen viedä ajatukseni. Heti aamulla aamiaisen jälkeen kierrän 20 minuutin lenkin. Klo 11 aterian jälkeen kierrän toisen lenkin iltapäivän jäädessä muuhun puuhailuun. Jos olen hyvin väsynyt, lenkkeilen vain kevyesti tai lepään.

Jos minun on vaikea saada unta talvella, juon illalla ennen nukkumaan menoa lasillisen lämmintä maitoa. Sängyssä ollessani rentoutan jäseneni yksi kerrallaan päästä varpaisiin. Toistan mielessäni: rentoudu pää, otsa, silmät jne. Lopuksi rentoutan ajatukseni toistamalla: rentoudu hermot, mieli, ajatukset ja aivot. Myös lämmin kylpy rentouttaa, jos on illalla jännittynyt.

Jos herään yöllä, en jää valvomaan vuoteeseen, vaan nousen ja olen hetken valveilla, teen voileivän ja menen takai-

sin sänkyyn. Pimeään aikaan joulukuussa loikoilen päiväpeitteellä ja ajattelen mukavia muistoja lapsuudesta joulu- kynttelikön valossa. Jos lapsuudesta on vain yksi mukava muisto, niin kannattaa keskittyä siihen.

Eräs minua auttanut keino on ollut rytmittää päiväni.

Jos tuntee itsensä hyvin yksinäiseksi, kissa on mukava seuralainen; sen hoitaminen on terapiaa.

Jos ei pysty keskittymään lukemiseen, niin kannattaa katsoa kuvakirjoja ja niiden isoja, kauniita kuvia.

Talvella, kun on pimeää, lunta on paljon ja pakkakanen paukkuu, voi sei-

nille laittaa kesäisiä kuvia. Lehdistä voi leikata kuvia kukkaniityistä tai katsella kesäisiä kuvia perhosista internetissä. Seinille voi laittaa kukkakortteja voimatauluiksi, jotka auttavat jaksamaan yli pitkän ja pimeän talviajan.

Eräs minua auttanut keino on ollut rytmittää päiväni. Herään, lenkkeilen, syön ateriat ja menen nukkumaan suunnilleen samaan aikaan.

Viikonloppuisin suunnittelen seuraavan viikon ohjelman ja merkitsen ne päiväryhtiin. Edellisenä päivänä voi laittaa ylös seuraavan päivän tärkeimmät tekemiset. Päivyri on hyvä olla olemassa, sillä siihen voi merkitä myös tärkeimmät Helmin tapahtumat.

Toivon näistä neuvoista olevan apua sinulle.

Voi hyvin.

Stella

PIILOPAIKKA

VAIKKA TUNNEN syvästi, minun on vaikea itkeä. Oli kyseessä ilo tai suru, en enää itke. En tosin muista, itkinkö juurikaan lapsenakaan. Olin reipas; vakava, mutta reipas. Ei siinä paljon kyynelillä sijaa ollut. Piti pärjätä. Minua kiusattiin ja syrjittiin. Itku oli tulla monesti, mutta pidin pintani. Vähiten tahdoin huolestuttaa kotitöiden uuvuttamaa äitiäni. Ettei äiti uuvu lisää. Isälleni oli turha puhua mitään. Lopulta itku sisältäni kuivui pois. Jäi vain tyhjää. Ei tuntunut enää miltään. Oli turvallisen onntoa olla. Minua on aina ärsyttänyt, että herkkyyttä mitataan itkukyvyllä. Niin kuin se mitään kenenkään tunneherkkyydestä kertoisi. Varsinkin erityisherkkyyden vertaispuheet värittyvät useimmiten sillä, kuinka vuolaasti on itketty ja milloin missäkin yhteydessä. Minä kimpaannun niistä puheista, suutun. On minullakin tunne-elämä, vaikka en sitä kaikille raiskattavaksi jakele. Se on haurain osa minussa. Siksi sen kuori on kova. Piilossa herkkyyteni on turvallisinta olla. Piilossa siihen on turvallisinta tutustua. Aivan yksin.

Yhtäkkiä mennyt on läsnä. Muistan, miltä maistui lusikoida raparperisoppaa, mummolan verannan pöydän ääressä, kesäaamuisin. Muistan, miltä tuntui kun kuusenneulaset pistelivät varpaita hämyisen metsän halki matkalla uimarannalle. Muistan hiekkatien tuoksun, sateen jälkeen. Muistan kuinka kimalsi järvi, tyyni järvenselkä, ukkosen jälkeen. Muistan kuinka toisinaan iltaisin lähdettiin hyttysten levolliseen ininään, ongelle, soutuveneellä. Muistan airojen verkkaiset kalahtelut, silkkiuikun kujertavan äänen. Mutta aistikiylläisimpänä muistan vaiston.

Omituisen erityisen herkän vaiston, joka painoi sydäntä jo lapsuudessa kuin kivi. Kuinka raskasta oli vaistota aivan kaikki. Edelleenkin. Erityisesti tunneilmapiirit. Kihisevät väreet. Aggressiot. Ristiviestit ovat pahimpia. Kun näytelään aivan muuta, kuin mitä oikeasti ollaan. Vaikkapa että hymyillään mairassti, kun selkään isketään samanaikaisesti toisella kädellä puukko.

Ja herkän vaiston väsyttävä kumppani on empatia. Lapsena asettelin kaikki nalleni ja pupuni aakkosjärjestykseen, kuka heistä pääsi viereeni. Pidin tarkkaa vuoronumerokirjaa, jotta itse muistaisin jokaisen vuoron, ettei kellekään niistä tulisi paha mieli. Tunsin ahdistusta



epätasa-arvoisuudesta, vääryydestä. Siitä, jos kukaan ystävästäni tuli kaltoin kohdelluksi, jos kukaan jäi yksin. Halusin vain pelastaa. Omat tarpeeni sysäsin syrjään. Ja vasta nyt ymmärrän, kuinka tämä kaikki oli persoonani erityistä herkkyyttä.

Mielen sairastumisen ja erityisen herkkyyden välillä kulkeva raja on omalla kohdallani veteen piirretty viiva. Olisinko edes sairastunut, vailla aistiylherkkyyttäni ja mielikuvituksen runsautta, joka toisinaan saa liiankin voimakkait ja kantavat siivet tai sitä, kuinka lujaa salassa kaikilta tunnen? Kuinka minun on edelleenkin vaikea hyväksyä vääryyttä, jos jotakin minua heikompa

sorretaan. Kuinka minun on edelleen vaikea itkeä.

Erityisherkkyyteen tutustuessani aluksi vain vihastuin. Katkeroiduin. Tunsin, että olin invalidisoitu ympäristöstäni valheellisin perustein. Mutta samalla helpotuin. Outoudelleni oli muukin syy, kuin vain psykoosialttius, jota osaan jo vastuullisesti hoitaa. Kuinka tarvitsen energioilta runsaasti omaa tilaa ja rauhaa.

Tarvitsen vain piilopaikan, oman pikkuisen piilopaikan. Siellä missä herkkyyteni on minulle totta, ystäväni, joka ei tee minulle pahaa.

Kosketan herkkyyttäni. Varoen. Se itkee. Osaa se.

Teksti ja kuva: Tytti Seppälä

Vapaata RUPATTELUA



KÄYN PASILAN jäsentalolla. Keittiössä ja olohuoneessa tulee juttua ihmisten kanssa. Juttelu voi olla kiihkeää, koskien jotain tunteita herättävää aihetta. Välillä jäsenet purkavat mieltään toiselle. Aiheet vaihtuvat lennosta. Välillä vertailaan lääkevaikutuksia. Joku kysyy toisen kuulumisia; toiset tuntevat lähemmin toisia jäseniä. Jotkut juttelevat asiaa. Joku toinen taas ilmaisee tunteitaan puheissaan. Joku taas pysyy mieluummin kuuntelukannalla. Vitsejä kerrotaan.

Kaikki keskustelu ja kuuntelu on tärkeää. Meistä on seuraa toisillemme.

Jäsentalolla on hyvät olosuhteet vapaamuotoiseen rupatteluun. Vapaaseen keskusteluun ei voi pakottaa. Tilanne tuppaa jäykistymään, jos sanotaan, että keskustelkaa nyt.

Mielenterveyshäiriöinen ajautuu joskus yksinäisyyteen. Halu sosiaalisiin suhteisiin saattaa olla hiipunut. Sosiaaliset taidot saattavat olla ruosteessa.

Joskus puuttuu vertaisseuraa, joka ymmärtäisi toisen tilannetta. Kaikkia näitä asioita parantaa vapaa rupattelu ja kuuntelu jäsentalolla.

Itselläni ovat sosiaaliset taidot parantuneet jäsentalorupattelussa. Monesti tuntuu hyvältä jutella toisen jäsenen kanssa. Minulla on mielialahäiriö, joten arvostan hyviä tunteita.

Olen saanut myös tietopuolisia vinkkejä toisilta jäseniltä. Minusta ilmapiiri juttelulle on hyvä. Emme vaadi toisiltamme liikojaa, kun juttelemme. Näin saattaa spontaani pölinä päästä irti.

Teksti: Veijo E

Kuva: Pessi Juvonen.

UUDET TUULET ryhmätoiminnassa

Ryhmiä perustetaan aina kysynnän mukaan ja sitä mukaa kun vapaaehtoisia ryhmänohjaajia saadaan niitä ohjaamaan.

HELMI
Uudet maksuttomat ryhmät juuri sulle alkaa pian!

HUOMIO SINÄ
18-40U
MIELENTERVEYS-
KUNTOUTUJA!

RATKAISUKESKEINEN
KESKUSTELURYHMÄ
Keskustellaan klo 16-18
20.3 alkaen, torstai, klo 20.3 alkaen, kumpikin ryhmä

PHOTARIKURSSI
22.03.2016 klo 18-20
20.3 alkaen, torstai, klo 20.3 alkaen, kumpikin ryhmä

TAITEELLINEN
LUKUPIIRI
Toukokuun klo 17-18
17.3 alkaen, suoraan torstai, klo 17-18 alkaen, kumpikin ryhmä

MUSAHÄSSÄKKÄ-ryhmä
Torstaisin klo 17-18.30
9.3 alkaen, avoin ryhmä!

Lisätietoja antaa mielellään Helmin Päivä, soittoa 05040254639
tai tutustu nettisivuihin www.mielenterveyskeskus.fi tai Facebook, mielenterveyskeskus

PASILAN HELMI-TALOLLA on startannut maaliskuussa joukko uudenlaisia toiminnallisia ryhmiä, jotka on kohdennettu nuorille aikuisille. Tavoitteena on lisätä toimintaa myös ilta-aikaan, jolloin monet muut paikat ovat suljettuina.

Uusia ryhmänohjaajia on löytynyt ohjaamaan toimintaa, ryhmäideoiden ja sisältöjen tullessa heiltä. Uudistuksen myötä Pasilan Helmi-talon sisustusta uusitaan ilmeeltään nuorekkaammaksi, talon historiaa kunnioittaen.

Helmin uudistusta ja kampanjaa on tehty yhteistyössä Sosped säätiön Miele-

töntä valoa -hankkeen nuorten aikuisten kanssa.

Helmin tavoitteena on tarjota jatkosakin rento matalan kynnyksen yhteisö, jossa käy mahdollisimman paljon erikäisiä ihmisiä.

Nuorten ryhmistä huolimatta molemmilla taloilla on edelleen runsaasti kaikenikäisille tarkoitettua toimintaa; ryhmiä, tapahtumia ja retkiä suunnitellaan ja toteutetaan toiveiden mukaan.

Ryhmiä perustetaan aina kysynnän mukaan ja sitä mukaa kun vapaaehtoisia ryhmänohjaajia saadaan niitä ohjaamaan. Ryhmää jatketaan niin kauan kun osallistujia ja kiinnostusta riittää.

Pasilan Helmi-talolla on tarvetta ainakin musiikkiin liittyvien ryhmien ohjaamiseen, myös karaokea ja naisten ryhmää on toivottu.

Ja nyt kun kevätkin alkaa pian olla totta, ulkopelit, kävelyryhmät ja kaikenlaiset luontoseikkailut tulevat ajankohtaisiksi. Niiden myötä ryhmän ohjaamista voikin tulla kokeilemaan matalalla kynnyksellä.

Jos sinulla on intoa ja paloa tulla kokeilemaan jonkun uuden ryhmän aloittamista, niin ota rohkeasti yhteyttä Niinaan Pasilassa tai Mariin Herttoniemessä.

Teksti ja kuva: Niina Nevalainen

Måns Strömberg (Mieletöntä valoa hankepäällikkö) ja Tara Hagman juontavat suoraa radiolähetystä. Kuva Emmi Vainio.



EI PELKKÄÄ VALOA, VAAN MIELETÖNTÄ VALOA

Mieletöntä valoa on nelivuotinen Sosped säätiön toteuttama ja Raha-automaattiyhdistyksen (vuoden 2017 alusta STEA) rahoittama hanke, jonka tavoitteena on toteuttaa erilaisia media- ja kulttuurialan projekteja mielenterveyskuntoutujien, kehitysvammaisten ja media- ja kulttuurialan ammattilaisten yhteistyönä ja sitä kautta tukea osallistujien työllistymismahdollisuuksia.

OLIN sopinut tapaamisen Mieletöntä valoa -hankkeen työryhmään kuuluvan **Emmi Vainion** kanssa, joka ystävällisesti lupautui Helmi-lehden toimituksen haastateltavaksi. Mukana tapaamisessa oli hankkeen pilottikoulutuksesta vertaistuottajaksi valmistunut **Tara Hagman**.

Hankkeen toimitus sijaitsee Porvoonkadulla, korkeiden valkoisten kerrostalojen kivijalassa, jossain määrin kerhohuonetta muistuttavassa, rennossa ja helposti lähestyttävässä tilassa. Paikalle saapuessani käynnissä oli toimituskokous tunnelman ollessa sakeana nuorekasta, hyväntuulista pöhinää.

TAVOITTEENA EDISTÄÄ NUORTEN AIKUISTEN TYÖLLISTYMISTÄ

Mieletöntä valoa -hanke, jonka nimen alkuperästä liikkuu Vainion ja Hagmanin mukaan erilaisia versioita, on nelivuotinen, vuoden 2017 loppuun asti rahoitusta saanut hanke. Hankkeen taustaorganisaationa toimii Sosped säätiö. Mieletöntä valoa pohjautuu osittain Sosped säätiössä kehitettyyn Nuorten Kulttuuripaja -malliin. Vainion lisäksi hankkeen työryhmään kuuluu kaksi muuta työntekijää, ja heillä kaikilla on kokemusta media- tai kulttuurialalta.

Mieletöntä valoa -hankkeen pääosassa ovat vertaistuottajat eli nuoret

aikuiset mielenterveyskuntoutajat tai kehitysvammaiset. Tarkoituksena on edesauttaa heidän työllistymistään media- tai kulttuurialalle. Kokemusta he saavat työskentelemällä eri produktioissa yhdessä työryhmään kuuluvien sekä muiden media- ja kulttuurialojen ammattilaisten kanssa. Vertaistuottajia on koulutettu neljässä koulutuksessa yhteensä 35, joista reilut 25 henkilöä toimii aktiivisesti hankkeessa.

VERTAISTUOTTAJAT OVAT MONESSA MUKANA

Vertaistuottajat ovat pääosin nuoria aikuisia, jotka ovat pääasiassa sairauseläk-



Emmi Vainio ja Tara Hagman. Kuva Timo Arjasto.

keellä, kuntoutustuella tai muista syistä työelämän ulkopuolella olevia. He osallistuvat mm. erilaisten video-, musiikki-, kirjoitus- ja radioprojektien tuottamiseen ja toteuttamiseen saaden sitä kautta nykypäivänä kovasti kysyttyä työkokemusta. Muutama vertaistuottajista oli mukana Ylen ”Sekasin” -draamasarjan teossa filmiavustajina ja osana käsikirjoitustiimiä. Huomionarvoista on, että kyseisen sarjan hahmot perustuvat kaikki hankkeen vertaistuottajien kokemuksiin ja elämäntarinoihin. Vaikka vertaistuottajat ovat iältään nuoria, elämäkokemuksen merkitystä korostetaan.

Hankkeen tarkoituksena on kannustaa siinä mukana olevia nuoria aktiivisuuteen ja omien vahvuuksien löytämiseen vapaassa ilmapiirissä. Kaikenlaista itselleen sopivaa on saanut toteuttaa. Jos jotain juttua ei ole vielä kukaan ennen keksinyt kokeilla, sellaista on voinut itse lähteä tekemään. Hagman haluaa kyseenalaistaa, sitä miksi ei osaisi jotain yhtä hyvin kuin muut. Hän on kiinnostunut radiotoimittamisesta ja on ollut mukana tekemässä muun muassa festariradiota Kepan Maaailma kylässä -tapahtumaa varten ja tuottanut viisi-osaisen podcast-sarjan vaihtoehtoisista hoitomenetelmistä. Hän on myös innostunut lehti- ja blogi-kirjoittamisesta ja suunnittelee tekevänsä joku päivä psykoosista selviämisoppaan.

YHTEISTYÖSTÄ POSITIIVISTA ENERGIAA

Yhteistyö eri toimijoiden välillä mahdollistaa verkostoitumisen ja sitä kautta lisääntyvät työprojektit ja tulevaisuudessa mahdollisena siintävän työllistymisen. Maaailma kylässä -tapahtuman festariradio ja Ylen Sekasin -projekti

Vertaistuottamisessa oppii paljon tärkeitä työelämän taitoja, kuten vastuullisuutta ja itseluottamusta.

ovat paraatiesimerkkejä yhteistyöstä, jotka on hankkeessa saavutettu.

Yhteistyökumppaneina on ollut myös kehitysvammaisten Lyhty ry, jonka kanssa on toteutettu mm. yhteisiä radiolähetystyksiä. Vainion mukaan työskentely yhdessä nuorten kehitysvammaisten kanssa on tuonut mukaan positiivista energiaa.

Ylipäättään ihmisten luokittelua diagnoosien tai muiden kriteerien mukaan pyritään Mielettöntä valoa -hank-

keessa välttämään, ja he ovat siinä suhteessa samoilla linjoilla Helmin kanssa. Yhteistyö kehitysvammaisten kanssa kehittyy jatkuvasti ja on ollut antoisaa kaikille.

ODOTUKSET TYÖLLISTYMISESTÄ

Ymmärrettävistä syistä vertaistuottajilla on suuret odotukset tulevan työllistymisen suhteen. Emmi Vainio korostaa, että liian suuret pilvilinnat voivat jäädä toteutumatta, mutta kaikki kokemukset ovat tietysti hyödyksi. Vertaistuottamisessa oppii paljon tärkeitä työelämän taitoja, kuten vastuullisuutta ja itseluottamusta. Nettimaailman hyviä puolia on se, että kuka tahansa voi sen kautta julkaista ja markkinoida itseään. Vainio kannustaakin freelancehenkiseen toimintaan.

Ihmiset, heidän taitonsa ja osaamisensa ovat erilaisia. Toisilla on kestänyt pidempään löytää oma juttunsa, jota on ryhtynyt toteuttamaan, mutta kaikenlaisen ideointiin on kannustettu lähtemään mukaan.

Mielettöntä valoa -hanke on alkanut Vainion mukaan nollasta, mutta se on osoittautunut kaikin puolin toimivaksi ja ennen kaikkea tärkeäksi toiminnaksi. Nuorisotyöttömyys on Suomessa korkea ja yrityksiä sen vähentämiseksi ei voi olla kannattamatta. Hankkeen rahoitus päättyy kuluvan vuoden lopulla, mutta Vainion mukaan pysyvää jatkorahoitusta haetaan. Hagman ei suostu edes ajattelemaan sitä, että toiminta päättyisi. Toivotamme menestystä ja jatkoa toimintaan!

Eetu Karppanen



Radiostudiota rakennetaan telttaan Maaailma kylässä -festivaalilla 2016. Mielettöntä valoa tuotti festivaalin oman Kyläradiion suorana lähetyksenä kahtena festivaalipäivänä. Yhteistyössä Kepa, Helsingin lähiradio ja Lyhty ry. Kuva Timo Arjasto.

28-vuotias mediapersoona

SAARA SARVAS

HALUAA PARANTAA MAAILMAA

Valmistuttuaan ylioppilaaksi ja parturi-kampaajaksi, parikymppinen **Saara Sarvas** Espoosta eteni urallaan. Hän päätyi maskeeraamaan Suomen artistitaivaan naistähtiä ja tuli tutuksi kansalle YleX radiokanavan juontajana. Työ oli kivaa, mutta sitä oli liikaa. ”Tee sitä, mistä nautit” -sanonta ei kertonut, että omasta jaksamisesta on pidettävä huolta. Saaran ahkerointi johti työuupumukseen.

TERAPIASSA Saara ymmärsi, että oli oireillut jo kauan. Laihuutta ihannoivassa maailmassa Saara muisti, että oli ollut tyytymätön kehonkuvaansa jo ala-asteikäisenä. Ensimmäisen kerran Saara otti osaa Painonvartijoiden laihdutusryhmään 11-vuotiaana. Koulussa heitetty ”läskikommentit” tuntuivat tikareilta ja julkinen työ toi kommentoinnin nettiin. Työuupumuksen yhteydessä diagnosoitu keskivaikea masennus sai peräänsä syömishäiriötermejä eri vuosilta: anoreksia, bulimia, BED – kaikki koettu, kaikki kokeiltu.

Tänä päivänä Saara Sarvas tekee työtä kuunnellen kehoaan ja sen merkkejä. Hän toimii freelance-meikkitaiteilijana ja pitää yllä Jenny Lehtisen kanssa Ylen Vaakakapina-nimistä kansanvapautusrintamaa. Facebookissa yksinään Vaakakapina-sivusta tykkää 19 293 ihmistä. ”Lopeta laihdutus, aloita elämä!” Vaaka-

kapina neuvoo. Onnellisuus ei ole vaatekoosta kiinni.

Vaakakapina ottaa kantaa siihen, että ihminen on monen asian summa. ”Sä et ole vain läski, vain mielenterveysongelmainen, vain allergikko. Se on vain yksi pieni osa sinua.” Eihän kukaan sitäkään haluaisi, että heissä nähtäisiin vain kurnis nenä tai 165 cm pituus, Saara kysyy.

Saara sanoo, että Vaakakapinan aloitettua vertaistuki on ”räjäyttänyt mun maailman ihan kokonaan!” Monta kymmentä tuhatta ihmistä, kommenttia ja kohtaamista kertoo, että Saara ei ole yksin kehotietoisuutensa kanssa, vaan että maailmassa ja jopa yksittäisissä kerrostaloissa, työpaikoissa tai kouluissa on väkeä, jotka ovat rikki samoista asioista: kuulleet vihjaavia ”ota niskasta kiinni” -kommentteja ja huutelua ja katsonet peilikuvaansa tyytymättömin silmin.

”Mä luulin, että olen yksin asian kanssa. Vuosikymmenen luulin niin”,

Saara sanoo. Ei silloin osaa edes kyseenalaistaa.

Vertaistuki on Saaran mielestä tarpeellinen ja upea askel parantumisessa ja melkein missä tahansa asiassa. Huonossa kunnossa ollessaan Saara olisi toivonut, että vertaisapua olisi löytynyt helpommin. Nyt HELMI ry:hyn tutustuttuaan Saara toivoo, että yhä useampi löytää perille toimintataloille. Vaakakapina-rykmentti jatkaa ainakin vuoden 2017, ja jos asia on Saarasta kiinni, jatkoa seuraa. Tulevaisuudessa Saaran toive on parantaa maailmaa.

”Se on niin iso ja abstrakti asia ja silti ei voi epäonnistua. Sekin, että teen yhdestä päivästä, vaikka vain minulle paremman, parantaa vähän tätä maailmaa. Se pitää yrittää muistaa.”

Saara Sarvas oli mukana Pasilan HELMI-talolla 3.3. KICKOFF-tapahtumassa kertomassa kokemuksistaan.





Suomalainen psykoosisairauksien periytyvyysmekanismeja selvittävä SUPER-nimellä kulkeva tutkimus käynnistyi syksyllä 2015. Kolmivuotisessa tutkimuksessa kerätään kattava aineisto 10 000:sta psykoosia sairastavasta suomalaisesta. Vuoden 2016 loppuun mennessä yli 2000 tutkittavaa oli osallistunut tutkimukseen.

Tärkeää ja mielenkiintoista työtä psykoosipotilaiden parissa

Tutkimushoitajana **SUPER-tutkimuksessa**

SUPER on osa laajaa kansainvälistä amerikkalaisen tutkimuslaitoksen käynnistämää Stanley Global Neuropsychiatric Genomics Initiative -hanketta. Tämä tutkimushanke päätettiin aloittaa nimenomaan Suomesta, mikä osaltaan kertoo suomalaisen tutkimuksen laadusta ja arvostuksesta. Pilottimaana toimimisen näkökulmasta on erityisen tärkeää saada mukaan riittävästi suomalaisia osallistujia. Potilaiden kanssa suoraan tekemisissä olevien terveydenhuoltoalan ammattilaisten merkitys tiedon välittämisessä psykoosipotilaille onkin erittäin tärkeä, jotta tutkimukseen soveltuvat henkilöt saavutetaan mahdollisimman kattavasti.

Suomessa tapahtuvaa tutkimusta johtaa Helsingin yliopiston Suomen molekyyli- ja lääketieteen instituutti FIMM yhteistyössä THL:n kanssa. Tutkimus toteutetaan kaikkien yliopistosairaaloiden erityisvastuualueilla Manner-Suomessa. Jokaisella erityisvastuualueella on alueellista toteutusta hallinnoiva lääkäri sekä 2–4 kenttätutkimuksesta vastaava tutkimushoitajaa. Aineistoa kerätään erikoissairaanhoitoon, perusterveydenhuollon

sekä asumisyksikköjen kautta – mukana ovat sairaalaosastot, terveyskeskukset, avohoidon poliklinikat sekä hoitokodit.

Tutkimushoitajat ovat avainasemassa hankkeen onnistumiseksi

HUS:n alueella toimii kaksi SUPER-tutkimushoitajaa, **Pia Virtanen** ja **Carita Vaittinen**. He tapaavat HUS-alueen tutkimukseen osallistujat kerran. Tapaaminen kestää noin tunnin ja sen alussa tutkittaville annetaan lisätietoja tutkimuksesta ja käydään läpi suostumuslomakkeet. Tutkimuskäynnin yhteydessä osallistujat täyttävät kyselylomakkeen ja vastaavat tutkimushoitajan haastattelukysymyksiin. Haastatteluun kuuluu lisäksi taulutietokoneella tehtävä kognitiivinen testi. Osallistujien pituus, paino ja vyötärön ympärysmitta mitataan ja heiltä otetaan verinäyte.

Tutkimushoitajan työpäivät ovat hyvin vaihtelevia. Pääpaino on tutkimuskäynneissä, jolloin tutkittavia tavataan psykiatrian poliklinikoilla ja eri asumisyksiköissä, mutta työhön kuuluu myös paljon muuta, kuten hallinnollisia tehtäviä, markkinointia, tutkittavien rekrytointia, yhteistyökumppaneiden

tapaamista, tutkimuksen esittelyä mesutapahtumissa, toimistotyötä ja laboratoriotyötä, kertoo Pia Virtanen.

– Työ on suhteellisen liikkuvaa, sillä tutkimuskäynnejä toteutetaan eri terveydenhuollon yksiköissä, kertoo Carita Vaittinen.

– Näin ollen kierrän eri toimipisteissä ja hoitoyksiköissä paitsi toteuttamassa tutkimuskäynnejä, myös tapaamassa hoitohenkilökuntaa. Yritän yhdessä henkilökunnan kanssa saada potentiaaliset tutkittavat innostumaan tutkimukseen osallistumisesta, Vaittinen täydentää.

Pia Virtanen on koulutukseltaan psykiatrian sairaanhoitaja. Hän on työskennellyt Jorvin sairaalan aikuispsykiatriassa 16 vuoden ajan ja on sieltä virkavapaalla SUPER-tutkimuksen ajan. Carita Vaittinen puolestaan valmistui sairaanhoitajaksi keväällä 2013 ja on aiemmin työskennellyt Lastenklinikan syöpä- ja veritaudeilla ja psykiatrialla psykoosipotilaiden parissa. Molemmat aloittivat SUPER-tutkimushoitajana keväällä 2016.

Aivan tutkimuksen alussa haasteena oli tutkimukseen tarvittavan välineistön



kokoaminen ja eri yhteistyökumppaneiden kanssa työn aloittaminen.

– Nyt kun tutkimustyö on täydessä vauhdissa, haasteena on saada riittävästi osallistujia mukaan. Siksi jatkuva esillä oleminen ja yhteistyö hoitoryhmien kanssa on erityisen tärkeää, sanoo Pia Virtanen.

Molemmat tutkimushoitajat kertovat, että palaute tutkittavilta on ollut pääosin positiivista. Monet osallistujat jännittävät aluksi hieman ja epäröivät omaa onnistumistaan erityisesti kognitiivisessa testissä.

Osallistujat kuitenkin ymmärtävät, kuinka tärkeästä asiasta on kyse, ja haluavat antaa oman panoksensa. Käynnin päätteeksi monet toteavat, että käynti oli mukava ja mielenkiintoinen.

VASTUU JA VAIHTELEVA TYÖNKUVA LISÄÄVÄT TYÖN MIELEKKYYTTÄ

Carita Vaittisen mukaan hyvä organisaatiokyky on tutkimushoitajan työn kannalta ensiarvoisen tärkeää. Työn haastavuutta lisää tehtävien omatoiminen aikataulut ja sovittaminen siten, että sovittujen tutkimuskäyntien toteu-

tuksen lisäksi myös uusien osallistujien rekrytoinnille jää tarpeeksi aikaa.

– On hallittava montaa asiaa samaan aikaan ja pystyttävä liikkumaan paikasta toiseen. Meillä ei ole säännöllistä kahdeksasta neljään -aikataulua, enkä esimerkiksi tiedä kuinka pitkiä työpäiviä teen tällä viikolla minäkin päivänä. Aikataulut elävät jatkuvasti, joten tietynlaista epävarmuutta täytyy sietää, Vaittinen kuva.

Työnkuvan monipuolisuus on haastateltujen tutkimushoitajien mielestä myös työn paras puoli. Parasta tutkimushoitajan työssä on työpäivien vaihtelevuus ja erilaisten ihmisten tapaaminen.

– Olen pitkään tehnyt kolmivuorotyötä suljetulla osastolla, joten säännöllinen päivätyö tuntuu hyvin mukavalta, sanoo Pia Virtanen.

Carita Vaittinen puolestaan kokee yhteistyön tutkittavien kanssa erityisen antoisaksi. – Koen, että teemme yhdessä työtä tärkeän asian puolesta. Olen työssäni nähnyt psykoosisairaita ja sitä millaista elämä sairauden kanssa voi olla, ja olen iloinen että voin olla mukana pro-

jektissa, jonka tarkoituksena on edesauttaa sairauden ymmärtämistä sekä sen kanssa elämistä.

MITEN SINÄ VOIT OLLA MUKANA?

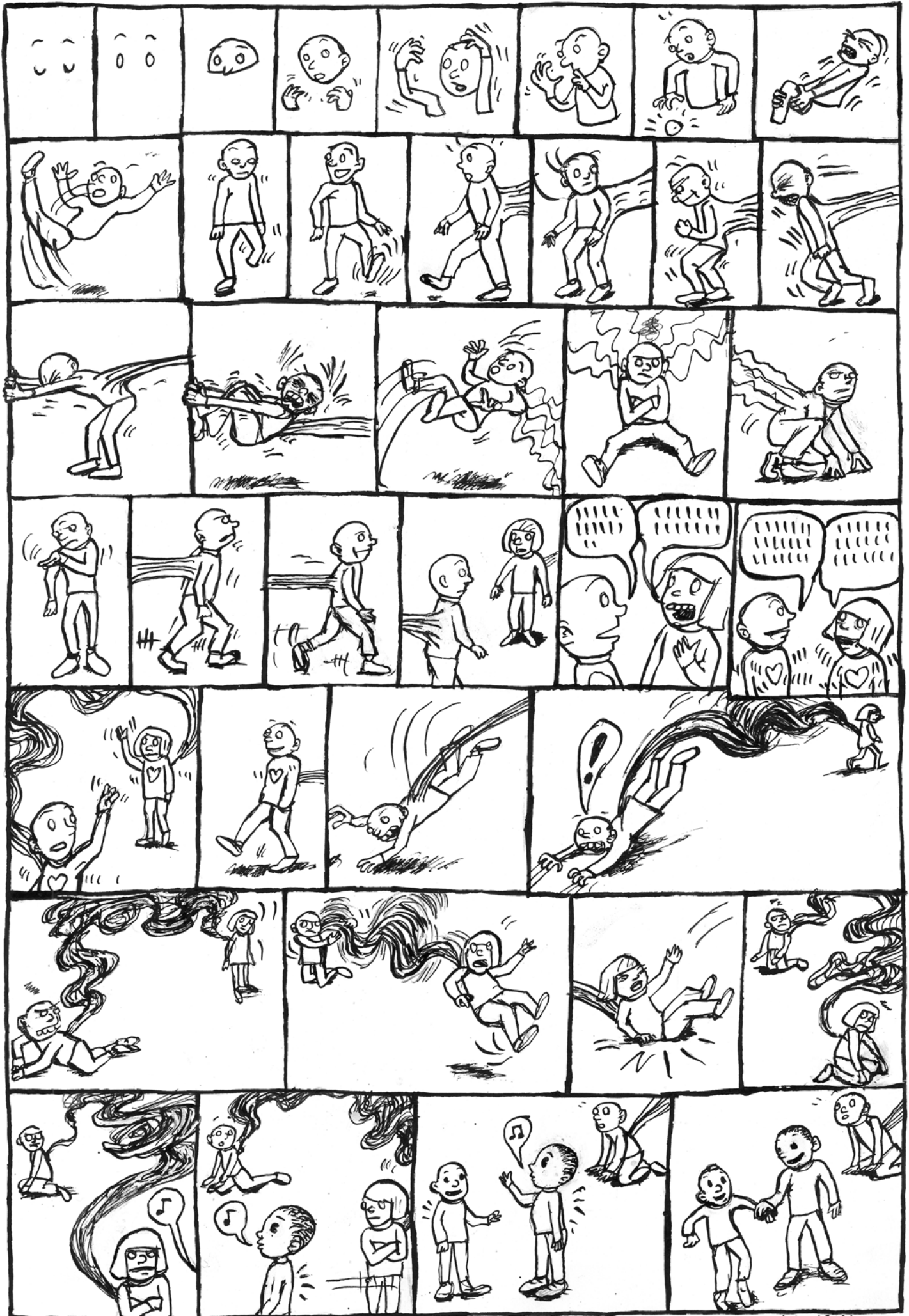
Hoitava henkilö on suurin kontakti potilaaseen ja usein paras henkilö kertomaan tutkimuksesta, koska potilaat luottavat hänen suositukseensa. SUPER toimittaa kaikkiin keskuksiin esitteitä ja kyselylomakkeita potilaille jaettaviksi. Myös tutkimusjulisteita on saatavilla tiedottamisen helpottamiseksi.

Materiaaleja, sekä lisätietoja tutkimuksesta saa oman alueen tutkimushoitajalta ja aluekoordinaattorilta.

*Mari Kaunisto
FT, viestintäkoordinaattori
Suomen molekyyliäketieteen instituutti
FIMM, Helsingin yliopisto*

*Kaisla Joutsenniemi
Psykiatrian ja terveydenhuollon
erikoislääkäri,
Dosentti, Hyks psykiatria*

<https://www.superfinland.fi/yhteystiedot>



Ihmisten välinen vuorovaikutus

PUHUIMME yhtenä päivänä perheen kanssa ihmissuhteista, kuinka toisista ihmisistä saa energiaa ja toiset vievät sitä. Lapsille piti hieman avata positiivisen ja negatiivisen energian merkitystä. Yhtä mieltä olimme siitä, että kivojen ihmisten kanssa on mukava olla.

Vauvan ja vanhempien välinen eheä ja hyväksyvä vuorovaikutus on tärkeää vauvan kasvulle ja kehitykselle sekä tunteiden tulkinneille. Tätä pidetään lapsen kasvun kannalta erityisen merkittävänä, jopa niin merkittävänä, että ajatellaan masentuneen äidin puutteellisen vuorovaikutuksen olevan haitaksi lapselle. Itse uskon muiden aikuisten mahdollistavan vauvan terveen kehityksen. Äidin toivuttua hän voi rakentaa lapselle korvaavia kokemuksia, suhteen on mahdollista kehittyä hyväksi.

Haasteet ihmisten välisessä kanssakäymisessä missä tahansa elämän vaiheessa voivat olla hyvin rikkovia kokemuksia. Kuinka lapsi tulee kohdatuksi kotona ja päiväkodissa, nuori koulussa ja harrastuksissa, aikuinen parisuhteessa ja töissä. Näillä kaikilla ihmissuhteilla ja kohtaamisella on merkitystä meidän kasvullemme ja hyvinvoinnillemme. Vuorovaikutuksen ollessa vääristynyttä ja negatiivista, voimme alkaa uskoa sen oikeaksi ja se voi musertaa mielenterveyttämme ja itsetuntemustamme. Jos on huono itsetunto, voi olla hyvin vaikeaa rakentaa itseään, jos ei tule kohdatessa ymmärretyksi ja arvostetuksi sellaisena kuin on.

Työelämässä ja -yhteisöissä vuorovaikutus on merkittävässä roolissa sekä ihmisten työhyvinvoinnin että tuottavuuden kannalta. Työntekijät jotka voivat hyvin ja nauttivat työstään ovat tehokkaimmillaan. Työstä muodostuu mukava osa elämää, johon halutaan sitoutua ja kehittyä siinä. Tästä hyötyy myös työnantaja, kun ihmiset keksivät uusia ja tehokkaampia työskentelytapoja ja ovat motivoituneita.

Työpaikoilla olisi tärkeää pohtia, kehittää ja ylläpitää ihmisten välistä hyvää kanssakäymistä. Uusia ihmisiä rekrytoitaessa olisi hyvä huomioida pätevyyden lisäksi työntekijän persoona, kuinka hän sopii tiimiin. Jos työyhteisössä on ristiriitoja ja ihmisten välinen kommunikointi ei toimi, työ saattaa hidastua ja jäädä jopa tekemättä. Kaikenlaiset työyhteisöä kannustavat ja tukevat toimet ovat hyvä satsaus.

Perheiden vuorovaikutuksella on merkitystä lasten kasvun ja kehityksen kannalta myös vanhemmille. Jokainen kasvaa ja kehittyy koko elämänsä ajan, aikuisenkin on tärkeää saada hyväksyntää, tukea ja ymmärrystä asioilleen. Oli kyse mielen haasteista, uuden työn tai harrastuksen aloittamisesta on tärkeää kertoa ajatuksistaan ja saada tukea niille. Välinpitämättömyys, mitätointi ja hiljaisuus ovat hyvin rikkovia parisuhteessakin. Ei tule kuulluksi, nähdyksi tai ymmärretyksi. Ei kelpaa sellaisena kuin on. Ihmisten eleet, olemus, katse ja jopa äänenpaino viestivät paljon. Ristiriitaiset viestit voivat olla hyvin hämmentäviä. Itkuinen tuskainen ”kaikki on

hyvin” -kommentti tai ”minä rakastan sinua” vihaisesti lausuttuna voivat saada niin lapsen kuin aikuisenkin hämilleen.

Mielenterveyskuntoutajat käyvät usein erilaisissa ryhmissä tai tapaavat vertaisiaan. Nämä ovat monella tavalla tärkeitä paikkoja kohdata ihmisiä ja harjoitella turvallisesti kanssakäymistä. Monen taustalla voi olla ongelmia vuorovaikutussuhteissa, joko lapsuuden tai aikuisuuden. Ihmisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kokea hyviä ihmissuhteita.

Paljon positiivisia kohtaamisia ja ihanaa kevättä kaikille.

Saila Turkka



KUVA TIMO TURKKA

Terve! Aloita ensimmäinen päivä loppuelämäsi ohut elämä.

Mökki- ja nettihopero.fi

TALVI ON MELKEIN ohi, toivon. Ainakin joulu. Uusivuosi on alkanut lauhana ja pilvisenä. Päivä pitenee hitaasti, mutta vakaasti kohti kevättä. Mutta vielä kestää odottaa. En malta. Päätän yöpyä kaupunkimökissä viikonlopun. Saanhan sen lämpimäksi. On luvattu paria astetta.

Lähden iltapäivällä matkaan. Repussa on tarpeeksi sopivaa vaatetta, kertaan. Puhelin ja pieni kannettava. Kauppaan ensin. Ostan puolivalmiita ruokia, pyttipannua ja muuta hyvää helppoa, juomaa ja viiniä.

Ajan bussilla metrolle ja sillä pääsen lähelle mökkialuetta. Ihmiset metrossa ovat viikonlopun tunnelmissa, puhe on

vilkasta ja kännykät esillä. Kävelen asemalta puoli kilometriä perille. Vastaan tulee yksi lenkkeilijä, moi.

Alue on muuten autio. Ilma on pilvinen ja utuinen, ei tuule kovin. Tulen mökin tontille ja avaan oven. Kaikki kunnossa. Kosteaa. Kamiinaan heti tuli, että lämpenee. Syttyy hitaasti, mutta pian voimistuu ja lämpö alkaa levitä sisällä. Katselen ikkunoista ulos. Orava käy pihassa.

Pimeys lisääntyy. Kello on viisi. Lisään puita. Onko nälkä jo? Ensin käyn ulkona vielä, jos sittenkin joku muu olisi tullut myös omalle mökilleen. Hiljaista, vain kaupungin huminan ja valon aistii.

Otan vajasta lisää puita. Tulen takaisin sisälle. Teen, lämmitän ruokaa.

Syön leipää, pyttipannua, punajuurisalaattia. Juon oluen, juustoa ja viiniä sitten myöhemmin. Nyt on raukea, pysähtynyt olo. Aikaa.

Olen saanut lahjaksi uuden kannettavan ja siinä langaton netti. Katsoisiko monen päivän postin? Avaan. Netti toimii. Postia on paljon. Yritän poimia asiapostit, mutta luen kuitenkin:

Pe klo 5.00 Hei! Tämä on mahdollisuutesi saada tarvitsemasi rahat tänään. Haluamme sinun lainaavan rahat, emme kysele kysymyksiä. Mahdollisuutesi ovat tässä: 50.000 €. Mukavaa päivän jatkoa! Vilpittömästi Vippi Virtanen, lainata Neuvonantaja.

Pe klo 6.45. Terve! Aloita ensimmäinen päivä loppuelämäsi ohut elämä.





Pe klo 5.00 Hei! Tämä on mahdollisuutesi saada tarvitsemasi rahat tänään. Haluamme sinun lainaavan rahat, emme kysele kysymyksiä. Mahdollisuutesi ovat tässä: 50.000 €. Mukavaa päivän jatkoa! Vilpittömästi Vippi Virtanen, lainata Neuvonantaja.

Sinullakin on mahdollisuus laihtua jopa uskomattomat 10 kiloa kuukaudessa. Saat kaupanpäälle aktiivisuusmitarin, joka yhä edesauttaa laihtumista. Terveysterveisin Jenni – dieteetikko.

Pe klo 17.35. Moikka Juha! Todella näyttävät ripset, joissa on tuuheutta, kohtalokkuutta ja syvyyttä! Käyttö on helppoa: sivelet ripsiseerumia ripsiisi iltaisin ennen nukkumaanmenoa, jolloin seerumin vaikuttavat ainesosat tekevät tehtävänsä nukkuessasi. Kauneusterveisin Ripsa Ripu.

Kiva. Minua lähestytään, otetaan yhteyttä. Tarjotaan rahaa, terveyttä, kauneutta, seuraa! Tänään ei tarvitse olla yksin missään, talvimökkilläkään. Nettimaailma, facebook – kaikki some on luonasi heti kun haluat. Ihminen etsii onnellisuutta. Helposti, heti, ilman vaivaa.

Miten torjun tämän huijauksen, ajattelen. Miten tajuan sen oikean sosiaalisen median hyödyn. Mutta jos olen sairastunut tai muuten heikoilla, olenko varma uhri. Olen esimerkiksi hypomaniassa, työtön tai vakavassa kriisissä. Ei hätää. Minulla on ystäviä. Minulle tarjotaan apua, kaikkea hyvää, joka tuo parannuksen ja onnen. Olenhan kuullut tosijuttuja kuinka pienellä rahapanoksella voi rikastua. Tilaisuus vain sinulle, tosi on. Nyt kun on rahaa, tarvitsen myös seuraa, jota saan helposti nyt.

Someen ilmestyy sopivasti rikas leski, joka haluaa antaa hyväntekeväisyyteen ja sinulle rahaa. Pieni summa järjestelyihin riittää. Voisimme myös tavata. Onhan näitä auervaaroja ollut, naureskelen. Nyt on impivaaroja myös. Tarina on koskettava. Elämä kuin satua,

mutta mies kuoli, peri paljon rahaa ja on nyt yksin. Haluaa uuden elämän. Auttaa. Muuttaa.

Havahdun hiljaisuuteen. On täysin pimeää. Sytytän kynttilän. Avaan viinipullon, patonkia ja juustoa. Fiilinki nousee, kun nautin näistä antimista, tunnelmasta. En ole yksin. Kaikki haluaa auttaa. Onnellinen väsymys ottaa syleilyynsä.

Muistelen **Aleksis Kiven** *Oravan laulun* säkeistöjä:

*Makeasti oravainen makaa sammalhuoneessansa. Mikä elo onnellinen kei-
nuvassa kehtolinnas!*

*Katselee hän maailman piiri; linnut
laulain taivaan alla saattaa hänen ilta-
sella unien Kultalaan.*

Teksti ja kuvat: Juha P

ISÄN KANSSA METSÄLLÄ

Voisin kirjoittaa kauniin ja kaihoisan muistelmaan nimeltä isän kanssa metsällä.

Voisin kirjoittaa myös keksityn tarinan, isän kanssa metsällä.

Tai sitten voisin kirjoittaa tarinan, jota kukaan ei tunne, tarinan ilman totuutta, alkua tai loppua.

En muista sitä kovin hyvin itsekään, kun muistini on niin hauras.

Totuus on se, että olin isän kanssa metsällä, joskus seitsemän kymmentä luvulla.

Vai oliko se sittenkin vain uni, joka joskus aamuhämärissä nähdään?

Tarina ei kerro oliko se hyvitysaikaa, ottiko isä minut mukaansa siksi koska setäni oli yrittänyt raiskata minut.

”Otetaan Riitta mukaan, se lohduttaa häntä.”

Vai oliko kuullut vanhempieni humalapäisen riitelyn, ja siksi päädyin isän kanssa metsälle.

”Otetaan Riitta mukaan, unohtaapa eilisiltaisen tappelun.”

Vai oliko retken tarkoitus ainoastaan antaa vanhimmalle lapselle

omaa aikaa, olla kahden lapsen kanssa, sytyttää nuotio ja syödä siinä äidin laittamat eväät.

Tulen ritistessä ei tarvitsisi keskustella hankalista asioista, olla vaan.

Meidän perheessä kun ei keskusteltu.

Siellä lyötiin ja huudettiin ja luita katkesi äidin kaaduttua puusohvaan.

Mutta nyt oltiin metsällä.

Oli talvi ja metsästimme jänistä, riekkoa ja teeriä, muistaakseni.

Kai metsästimme kaikkea pientä riistaa mitä vastaan tuli.

”Hiivi Riitta, hiivi.”

Ja minua jännitti.

Isän perässä menin ja silloin näin minkä isäkin, siinä oli saalimme,

kuin odottaen meitä.

Isä ampui ja ruudin katku peitti talvisen maiseman.

Makkara paistui nuotiolla tikun nokassa ja verinen jänis retkotti valkealla hangella.

Veri oli värjännyt lumen tulipunaiseksi, ja minä jäin miettimään, että pääseekö jänis taivaaseen Taivaaseen, minne rakas mummoni oli muuttanut edelliskesän helteillä.

Kukaan ei ampunut häntä, niin kuin jänis ammuttiin, kenenkään suuhun hän ei joutunut, paitsi matojen.

Pappi sanoi, maasta sinä olet tullut ja maaksi sinun on jälleen tuleminen.

Madothan mummon maaksi muuttavat.

Jänistä en voinut haudata, se kun syötäisiin.

Me lapset laskimme paistamisen jälkeen lihan mukana suuhun tulevat haulit.

Minä sain kerran kolmetoista, ehkä joku hauli joutui maahan.

Isäni olisi voinut edes pahoitella elämäni tapahtumia.

Kertoa kuinka paljon rakastaa minua kertoa se silloin,

kun tuli syleili kylmiä pakkaspuita ja

syleillä ehkä minuakin, pientä hämmentynyttä lastaan.

Nyt toivon niin ja ymmärrän,

se olisi arpeuttanut monia haavoja.

Nyt en enää pääse isän kanssa metsälle.

En pääse ottamaan hiljaisia askeleita hänen kanssaan, en syömään makkaraa, en laskemaan hauleja.

En voi enää aloittaa keskustelua, joka jäi tekemättä.

Toisaalta monia muitakin asioita jäi.

Nyt ovat vain hiljaiset päivät,

Kyöneleet siitä, että eräs metsästysreissu jäi isältä viimeiseksi.

Silloin ei kuollut jänis, ei riekko, eikä mikään muukaan metsässä elävä.

Silloin isä tappoi itsensä.

Kaikki haulit kehossaan hänet löydettiin kuusien katveesta.

Siellä vieressä oli istunut jänis, ihan liki isän ruumista.

Ihmiset nähdessään se oli loikkinut säikkyen pois.

Jätti vain jäljet jälkeensä.

Jäin miettimään,

siirtykö isän henki jänikseen?

Onko isä siellä kuusimetsässä vapaana vai metsästäjän lousussa?

Turkki verisenä vai lumenvälkeana?

Uskokoon tarinani ken haluaa.

Kertokoon kuulemansa eteenpäin.

Koskaan en tule totuutta tietämään,

koska kukaan ei ole enää sitä minulle kertomassa.

Aina jäniksen nähdessäni

ajattelen isää.

Missä olet?

Ja metsä vastaa kaikuna takaisin,

aina luonasi tyttäreni,

aina luonasi.

Kunpa niin olisikin.

Isän kanssa metsällä.

ajattelen isää.

Missä olet?

Ja metsä vastaa kaikuna takaisin,

aina luonasi

tyttäreni,

aina luonasi.

Kunpa niin olisinkin.

Isän kanssa metsällä.

Leena Valkeapää

SIIVOUSSINFONIAA

Asun yksin, mutta välillä on tunne, etten olekaan niin yksin,
koska jääkaappi innostuu sanomaan pari sanaa, pari kirosanaa,
huono päivä, kenties?
Koska kahvinkeitin poristessaan, puhistessaan antaa ohjeita,
kuinka keittää hyvää kahvia.
Koska, kun tiskaan: astiat, kattilat, puurokauhat, vispilät
ovat melkoisia räpättäjiä, kälättäjiä ja ne kertovat milloin mitäkin,
valittavat milloin mistäkin, varsinaisia juoruilijoita.
Koska, kun imuroin, se murahtelee raukeasti, murahtelee asiaansa,
on jo vanha, paikattukin, haluaisi jo eläkkeelle...
Koska, kun pyyhin pölyjä kirjahyllystä, niin tämä on se ”bravuurinumero”,
koska hylly ylpeilee tiedoillaan, tarinoillaan, runoillaan, sanoillaan.
Siivoaminen on ”siivoussinfoniaa”, ikkuna auki ja sinfoniaan liittyvät rummut,
torvet ja ehkä pari sooloakin.

Tanja Talaskivi-Munther

Oi lapseni jos pystyn
auttamaan.
Oikeaa tietä kulkemaan.
On kareja täynnä maailma
myös vaikeudet täytyy tää
kohdata
Mä opas lie kehnnon lainen
vain rakkaus on tunne
toisenlainen.
Vain parasta tahtoo
sydän äidin.
Luoja siunaa tiemme ain
sun luokses saavumme
joukoittain
Kiitos myös päivästä tästä.
Maan matkan elämästä.

Anna

Ei stopannut lumipyry
lumen viskelyä maahan.
Jatkui lumimyräkkä koko
viikon.
Pitkään istui kissa ikkunalla
katsomassa lumimyräkkää
toivoen joku tulisi ja
päästäisi ulos pihalle,
kuin vanhus,
joka ei pääse ulos kesällä. Toivon viekää ulos.
Muistuu mieleen muorin ”äidin”
neuvo:
jos auto ei starttaa,
ei saisi kiukutella tai
harmistua
vaan iloita koska
auto ei starttaa, koska
tiellä on este
ettei joutuisi auto-onnettomuuteen.
Juuri näin muistin neuvon
kun kesällä ratikka jäi kiskoille
15-20 minuutiksi.
Jatkoin matkaa ja illalla
tullessani kotio bussilla
risteyksessä ”bussi kiersi kurvin”
toiselle puolelle estääkseen kolarin.
Näin ollen olin jo ratikassa
iloinen 20 min pysähdyksestä
kun muut sätti ja neuvoi.

M.P.

Olipa kerran nuori nainen
Ruotsissa, ulkomailla.
Matkusti laivoilla.
Paha korpin omistaja ja
paha nainen piti orjana
ja vei rahat, varasti.
Puille paljaille jäi. Äidin
tykö meni asumaan Suomeen
ei omistanut muuta kuin vaatteensa,
kaikki oli viety.
Mutta hyvä haltija näki
ja taikoi sauvallansa
tytölle taitoja ja lahjoja.
Yksi oli piirtää ja siluetit
toinen oli laulaa, jopa
laulaa tekstilajeja,
jopa Raamattua laulaen
Todistaakseen ettei enää
myrskynainen varkain yltänyt tuhoon
enää.
Ei voi viedä,
vaan köyhyydessä joutui
käyttämään almunsa tarkasti,
että rahat riitti.
Kolmen kanin elättäminen jopa
työttömänä ennen eläkettä.
Yrittää jättäminen on parempaa
kun ei yritä yhtään mitään.

M.P.

SINÄ+MINÄ=ME

Rakastan sinua,
tiedät sen:
kirjoitin sinulle aikoinaan kirjeen.
Kirjoitin:
jos en saa sinua, minulle riittää että saan rakastaa sinua.

Nyt katson sinua, TV:ssä.
Olet rakastuneen näköinen,
vakavakin.
Siis et flirttaile naisten kanssa
niin paljon.

Mutta seurustelet,
ehkä asut avoliitossakin,
ehkä olet rakastunut kumppaniisi,
niin varmasti.
Mutta tyyty meidänkin tämä
meidän juttu saattaa loppuun,
joskus,
jossakin.

Suljen TV:n ja hymyilen.
Ehkä sitten samassa vanhainkodissa.
Tunnen rakkautta.

pikku h



Sairaudenriippuvuus vai vastuullinen roolinvaihto?

kin olemassa terve ja sairas maailma. Sairaudentunto ohjaa selviämään ajesta ja terveen maailman haasteista. Tämä tarkoittaa yhteistyötä hoitotahon kanssa, mahdollista terapiaa, vastuullista ja itsenäistä lääkehoitoa sekä varo-
oireiden tunnistamista. Sairaudentuntoisuutta harjoitellaan myös erilaisilla oireenhallintakursseilla, joissa on mahdollista saada vertaistukeakin.

Mutta niin hieno homma, kuin sairaudentuntoisuus onkin, siinä piilee vaara. Kuntoutuja väistää itse kuntoutumisen, tukeutumalla joka käännteessä, jokaisen vastoinkäymisen edessä, sairauteensa. Irrottautumisen sijaan hän ripustautuu.

Kuntoutuminen ON pelottavaa, sillä se tarkoittaa myös itsenäistymistä, mitä suurimmassa määrin. On pelottava huomata itsenäistyvän, sillä se ajaa väistämättä vastuuseen valinnoistaan. Huomasin esimerkiksi itse itsestäni, kun olin saanut eläkepaperit, että tuidittauduin niiden turvaan. "Mielenterveyskuntoutujaksi päädyin, enempää ei tarvitse yrittää." Tuntui aivan kauhealta, että voisin olla identiteetiltäni joku muukin kuin avohoitopotilas.

Hoitotahon pitäisi estää passivoituminen. Pitäisi tähdätä rohkaisemiseen kuin kiskoa kuntoutujaa potiluuuteen, alituisella hoivaamisella. Akuuttihoito voikin minun puolestani olla pumpulissa pitelevää lassytystä, sillä silloin poti-

las usein vauvan asteella onkin. Mutta riittävän ajoissa tulisi mielestäni siirtyä lujaotteiseen kuntoutukseen, jotta potilas todella saa terhekan kuntoutujan identiteetin. Hänelle tulee antaa mahdollisuus harjoitella itsenäistymistä, jolla kuntoutuminen ohjautuu eteenpäin, kohti tervettä maailmaa. Tämä tarkoittaa sitä, että kuntoutujalle riittävän ajoissa tehdään selväksi, että hän on itse vastuussa omasta kuntoutumisestaan, että hänen oma panoksensa kuntoutumiseen on merkittävin. Hänen tulee olla tietoinen omasta hoito- ja kuntoutussuunnitelmastaan, jotta hän voi asettaa itsellensä tavoitteita, selviytyäkseen eteen tulevista haasteista. Kuntoutuja on tällöin aktiivinen kuntoutuksensa toteuttaja, ei passiivinen sivustaseuraaja.

En kuuntele enää keneltäkään vinokumista ja uhriutumista että kukaan ei auta. Tämä yhteiskunta toki on raakile, mitä tulee psykiatriseen hoitoon. Mutta yksi niistä ei saa olla edesvastuuton kuntoutuja. Jos kaikki mahdolliset tukitoimet on tehty ja yhä tekee mieli nurista huonosti hoidetuista asioista, voi mennä peilin eteen nurisemaan. Tahdonko todella vaihtaa roolia? Se kysymys on jossain vaiheessa itseltä kysyttävä. Vasta sen jälkeen voi sairaudenriippuvuudestaan irrottautua.

Tytti Seppälä

KIRJAT

Valikoima "huonoja runoja" Douglas Adamsin ystäville

HELSINGIN uuden uljaan arkkitehtuurin helmi, Maunula-talo, kyyhöttää S-marketin kupeessa kuin lentoon pyrkivä avaruuslintu, vähän arkana, mieltien ehkä, pääseekö yhdellä puisella siivellä sinne linnunradalle.

Maunula-talossa sijaitsevan uuden kirjaston uutuushyllystä osui silmiini *Tyrän saanut ampiainen, valikoituja huonoja runoja* (toim. Pasi Karppanen, 2016). Eihän sitä voinut aktiivinen runouden harrastaja sinne jättää.

Tyrän saanut ampiainen on Douglas Adamsin innoittama kokoelma runoja, joita Turun yliopiston tieteiskulttuurikabinetti on vuosina 2012–2016 väsäyttänyt. Adamsin scifi-helmi *Linnunradan käsikirja liftareille* tuli aikoinaan myös Radioteatterin kuunnelmana radiosta.

Valikoituja huonoja runoja – niin he ainakin itse määrittelevät teoksensa. Siitä voi tietysti olla monta mieltä. Olen viettänyt muutamia hauskoja hetkiä kirjan huonojen runojen parissa. "Huonouden syvintä olemusta tavoittelevassa lyriikassa tajunnanvirtamaisuus ja arvoitukselliset kielikuvat yhdistyvät mykistäväksi kokonaisuudeksi, jonka äärellä lukija kokee perimmäistä tuskaa." Näin kirjoittaa koelman toimittaja Pasi Karppanen esipuheessaan. Kirjan lyriikka on syntynyt osana Turussa Adamsin muistoksi vuodesta 2006 järjestettyä vuosittaista runomatineaa.

Vuodesta 2013 Suomessa on vietetty Huonon runouden päivää 18.4. Oikea liftari nauttii kuitenkin huonon runoutensa Pyyhepäivänä (Towel Day), jota vietetään Adamsin kunniaksi 25.5.



Ote runosta "Pitäkää hauskaa, fonttihiipit": *Riemuitkaa Verdanassa! / Riemuitkaa Verdanassa! / Tanssikkaa Book Antiquan hirmossa! / Vaietkaa kuoliaaksi Comic Sans! / Ja Times New Roman kans, / sillä lukihäiriöiselle se on vaikea ja paha.*

Annikki Kilgast

www.tieteiskulttuurikabinetti.fi/Julkaisut.htm

www.niemikoti.fi



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

Mahdollisuus kuntoutua

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien tukena jo vuodesta 1983

Koivunen Oy

ja

IKKUS Kauppiaat



LOMAN TARPEESSA? Hyvinvointilomalle lomps!

HAE NYT KESÄN 2017 TUETUILE TÄYSIHOITOLOMILLE

Lomat järjestetään eri puolilla Suomea erilaisissa lomakohteissa. Loma myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein. Viiden täysihoidovuorokauden lomasta peritään 50–125 €. Alle 16-vuotiaat lapset maksutta.

Hakemukset ja lisätiedot: Hyvinvointilomat ry, www.hyvinvointilomat.fi
toimisto@hyvinvointilomat.fi, Haapaniemenkatu 14, 00530 Helsinki (Merihaka)
Lomia koskevat tiedustelut arkisin klo 9.00–12.00 puh. 010 830 34 00

RYHMÄLOMAT VUODELLE 2018 YHDISTYKSILLE JA YHTEISÖILLE

Vuoden 2018 ryhmälomien haku-aika on 1.3.–31.5.2017.

Lisätietoja ja hakulomakkeen saat Hyvinvointilomien kotisivuilta tai tilaamalla toimistolta.



Elämyksiä tuetulta täysihoidtolomalta

HYVIN-
VOINTI-
LOMAT



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

Millaan Pikkuapuoti

— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

Tilaa ihanat eläintuotteet
ja muotokuvat omaksi tai
lahjaksi kätevästi netistä:

WWW.MILOU.FI


Saat -5%
alennuksen
koodilla:
ALE5

TAIDE
Millaan

TAIDE MILOU

Loimijoentie 88, ALASTARO
Milla@milou.fi, 040 559 2769



	9	10	11	12	13		7	1	15	13							
	16	13	12	17	7		18	15	11	7							
	1	12	2	12	17	12	16	13	7	18							
	15	3	12	16	17		13	7	2	16							
	17	16	16	9	12		10		16								
			18		13	7	18	16	13	15							
8	12	2	12	18		15	17	10	11	12	13		12				
10		16	17	7	16	13	12	HEL	MI	RY	18	12	12	2	16		
10	8	15	12	13		10	16	3	12	6	12	17	17	16	13		
13		3	7	10	2	10	13			5		12	18	13	15		
12	1	10	18	13	10	18		17	15	17	10						
17			12		17		6	15	17	4		12	2	15	18		
7	17	12	18		17	15	16	8	5		12	17	16	9	12		
	14		13		12	18	16	12	13		9	16	11	18	16		
12	8	2	7		10	13	1	12	13		9	12	11	16	13		
	14		13	12	18	7	12		16	1	12	18	12	9	12		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Laatija: Juha Porkola

Kuvasta vihjesana tulee keltaiseen palkkiin. Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Kaksi palkitaan.

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 10.4.2017 mennessä: "HELMIKRYPTO 1/17"
HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

Jokaiseen pysty- ja vaakariville tulee numerot 1–9. Lisäksi jokaisessa pienemmässä 9 (3x3) ruudun osioissa täytyy olla numerot 1–9. Samoja numeroita ei saa olla samoilla riveillä tai osioissa kuin kerran. (Vaikeusaste helppo.) Onnea!

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



Prinsessa Itkupilli



KUVA PESSI JUUVONEN

OLIPA KERRAN pikku prinsessa. Hänen nimensä oli Prinsessa Itkupilli. Hän ei tietenkään ollut oikea prinsessa, mutta niin Prinsessa Itkupilli ainakin itse kuvitteli olevansa. Syy, miksi Prinsessa Itkupilli näin kuvitteli, johtui siitä, että hän oli aina saanut kaiken mitä oli halunnut. ”Äiti, mä haluan tuon barbinuken”, Prinsessa Itkupilli parkui uhmakkaana aina leluhyllyjen äärellä, niin hermoja raastavan hirveällä äänellä, että äiti lopulta suostui, vain saadakseen tyttärensä suun tukkoon. Tämän johdosta Prinsessa Itkupillillä oli barbeja lastenhuone pullollaan. (Siellä oli toki paljon muutakin, mitä Prinsessa Itkupilli alituisella parkumisellaan ja uhmakohta-

uksillaan oli saavuttanut, mutta se tässä nyt vain sivuhuomautuksena.)

Uhmakohtaukset leluhyllyjen äärellä olivat varsin vähäistä siihen nähden, kuinka uhmakkaasti Prinsessa Itkupilli kunnostautui hiekkalaatikolla. Hän tahtoi näet määrätä kaikesta.

Prinsessa Itkupilli määräsi minkä värisellä lapiolla rakennetaan hiekkalinna. Hän määräsi, millainen hiekkalinna rakennetaan. Hän määräsi, minkä merkkisillä pikkuautoilla kurvailaan hiekkalaatikon vuoristoradalla. Hän määräsi missä järjestyksessä pikkuautot kurvailivat.

Prinsessa Itkupilli määräsi, kuka saattaa leikkiin mukaan. Hän määräsi, kuka jätettiin leikistä pois. Hän määrä-

si mitä leikissä sai sanoa. Hän määräsi, mitä leikissä ei saanut sanoa. Mutta ennen kaikkea, Prinsessa Itkupilli määräsi, mitä leikkiä sai hiekkalaatikossa leikkiä.

Prinsessa Itkupillillä kerta kaikkiaan oli kaikkien lasten toteltava. Ja elleivät he totelleet, Prinsessa Itkupilli alkoi parkua. Hän parkui hermoja raastavan hirveällä äänellään, että lopulta sai tahtonsa läpi, kun muut lapset eivät kestäneet niin kamalaa parkua kuunnella.

Mutta eräänä iltana, kun Prinsessa Itkupilli tuli hiekkalaatikon jälkeen posmeltamaan muita lapsia, hiekkalaatikolla ei ollutkaan ketään. Prinsessa Itkupilli hämmentyi. Hän katseli ympärilleen. Koko leikkipiha humisi tyhjiyttään. Pallokenttä, kiipeilytelineet. Liukumäki, keinut. Kaikkialla vain tyhjä.

Prinsessa Itkupillillä alkoi pelottaa. ”Miksi minut on jätetty yksin”, Prinsessa Itkupilli alkoi itsekseen nyhkyttää. ”Mietihän sitä”, kuului matala ääni Prinsessa Itkupillin selän takaa.

Prinsessa Itkupilli kääntyi. Pimeydestä raahusti Mörkö. Rupisessa kädessään Mörkö piteli ruostunutta lapiota. Mörkö tarttui Prinsessa Itkupillia kurkusta.

Hiekkalaatikon ympärille alkoi lipua lapsia. Lapsillakin oli lapiot. Lapset tuijottivat Prinsessa Itkupillia. Mykkinä tuijottivat. ”Auttakaa minua”, yritti Prinsessa Itkupilli kirkua. ”Auttakaa!” Mutta lapset alkoivat vain hitaasti lapioida. He rakensivat jättiläismäisen hiekkakakun ja jäivät sen ympärille odottamaan.

Prinsessa Itkupilli kirkui ja rimpui, mutta Mörkö ei irrotanut otettaan. ”Nyt leikitään näillä säännöillä”, mörisi Mörkö. ”Nyt sinä vain SYÖT!” Ja niin Mörkö lapioi koko jättiläismäisen hiekkakakun Prinsessa Itkupillin räakyvään kitaan, että tämä lopulta lysähti velttona maahan.

Mörkö kaivoi taskustaan kalastajalankaa ja ruosteisen neulan. Mörkö pyöritteli sitä rupisissa sormissaan ja irvisti maassa lojuvalle, hiekkakakkuun tukehuneelle Prinsessa Itkupillille. Mörkö kumartui ja ryhtyi vihellelleen työhön.

Koitti aamu. Prinsessa Itkupilli heräsi sängystään aivastellen verta ja räkää ja hiekkaa. Hänen ympärillään oli vain lasten lapiota. Prinsessa Itkupilli yritti yskäistä. Mutta hän ei kyennyt. Hänen suunsa oli parsittu umpeen. Sen pituinen se.

Tytti Seppälä

PASILAN UUDET RYHMÄT suunnattu 18–40 vuotiaille

TAITEELLINEN LUKUPIIRI

Klo 17–19 ajalla 7.3.–18.4.

Luetaan, jaetaan ajatuksia luetusta. Piirretään, maalataan ja kirjoitetaan niiden pohjalta. Tekniikkaosaaminen ei ole tarpeen, tärkeintä on itseilmaisu. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja Rooza. Suljettu ryhmä, voit kysyä vapaita paikkoja!

RATKAISUKESKEINEN KESKUSTELURYHMÄ

Neljä kertaa klo 15–17 29.3.2017 alkaen (Mikäli ryhmään saadaan riittävästi osallistujia.)

Tässä ratkaisukeskeisessä ryhmässä keskustellaan erilaisista aiheista tavoitteellisesta näkökulmasta. Aiheina ovat muun muassa tavoitteet, motivaatio, yhteenkuuluvuuden tunne, läsnäolo ja sosiaalinen elämä. Ohjaajana vertaisohjaaja Hanna. Suljettu ryhmä. Ilmoittautumiset pe 24.3 mennessä.

MUSAHÄSSÄKKÄ-RYHMÄ

Klo 17–18.30 9.3.2017 alkaen joka viikko! Matalan kynnyksen maksuton ja kaikille avoin ryhmä, soitto- tai laulutaidoista riippumatta. Voit tulla jammailemaan rohkeasti niillä taidoilla mitä omaat. Tuo oma soittimesi jos on. Musahässäkkään ei tarvitse ilmoittautua, tulet vain paikan päälle! Ohjaajana uusi vapaaehtoisemme Sampsa.

PHOTARIKURSSI

Klo 17–19 ke–to 22.3.–23.3.2017.

Kahden illan lyhytkurssi Photoshopin haltuunottoon ja kuvien muokkaamiseen. Ok atk-taidot tulee olla pohjalla. Ohjaajana vertaistuottaja Riikka. Kysy vapaita paikkoja ja lisätietoja ryhmistä Niinalta! P. 050 405 4839 tai 09 868 9070.

Äänestä lehden PARAS JUTTU!

VOIT VASTATA sähköpostilla eetu.karppanen@mielenterveyshelmi.fi tai postitse HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan leffalippu. Lähetä vastauksesi 12.4.2017 mennessä. Kirjoita viestin otsikoksi: Paras juttu Helmi 1/17.

LUOVASTI KEVÄTTÄ KOHTI – HENGÄHDYSHETKI VIIKKOON

Tiistai-iltapäivisin Pasilan Helmi-talolla yhteensä kolme kertaa: 21.3. ja 28.3. sekä 4.4. klo 13 alkaen.

Tervetuloa odottamaan kevättä taiteen merkeissä! Kokoonnumme etsimään valoa ja väriä luonnosta erilaisilla kuvan tekotavoilla. Aiempaa kokemusta et tarvitse, me ohjaajat huolehdimme, että sinä saat nauttia luovuudesta ilman paineita.

Ryhmään ovat tervetulleita ihan kaikki, ikään tai taitoihin katsomatta! Ohjaajina sosionomiopiskelijat Heidi ja Kerttu.



HELMI MUKANA KOHTAAMOSSA LAPINLAHDESSA

- 22.3. klo 15–18 Helmistä paikalla Eetu
- 5.4. klo 15–18 Helmistä paikalla Niina

Kohtaamo on kolme vuotta kestävä RAY:n rahoittama hanke. Tilat sijaitsevat kauniissa ympäristössä Lapinlahden Lähteellä, vanhassa Lapinlahden sairaalassa. Tavoitteena on kehittää yhteistyössä muiden toimijoiden ja vapaaehtoisten kanssa kynnyksetöntä vapaaehtoistoimintaa Lähteellä. Ideoimaan saa tulla mukaan ja tutustumaan paikan päälle.

MONIÄÄNIROCK- FESTARIREISSU

Kiinnostaako musahommat ja bänditouhut? Oletko muusikko vailla soittokavereita? Haaveiletko esiintymislavoista ja omasta bändistä, joka koostuisi vertaisista?

Tervetuloa inspiroitumaan ja fiilistelemään Moniäänirock-festarireissulle Vaasaan torstaina 18.5!

Moniäänirock musafestari on mielenterveyskuntoutujien valtakunnallinen musatapahtuma. Esiintyjät ovat kuntoutujia ympäri Suomea. Paikan päällä bändit saavat myös palautetta ammattimuusikoista koostuvalta raadilta. Tapahtuma järjestettiin ensimmäistä kertaa 2012 Helsingissä. Tapautuma on kaikille avoin ja talkootyönä järjestetty. Virallisena järjestäjänä toimii Kukunori ry yhteistyössä monen muun suomalaisen järjestön kanssa.

Tarkempi päivän ohjelma selviää myöhemmin, ehdimme olla paikan päällä festareilla nelisen tuntia. Reissun omavastuu hinta 30 € sisältää matkat, lounaan ja aamupalan junassa. Ilmoittautumiset (ei vielä maksua) 27.3. mennessä!!

PRESSIKLUBI-RYHMÄ

Alkaa Pasilan Helmi-talolla keskiviikkona 22.3.2017 klo 13–14.

Pressiklubissa käydään läpi viikon aikana lehdissä, radiossa tai muussa mediassa huomiota herättäneitä asioita. Kyse voi olla viihteestä, taiteesta, politiikasta ym.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 31.5.2017 asti opiskelija Sannan johdolla.

Tervetuloa mukaan keskustelemaan!

KUNTAVAALI-ILLAT

Pasilan Helmi-talolla järjestetään maaliskuun aikana kuntavaalitilaisuuksia, joissa on mahdollista tavata ehdokkaita, esittää kysymyksiä ja keskustella politiikasta. Kahvitarjoilu!

- 22.3. SDP:n Hannele Siika-aho klo 16.30–18.00
- 23.3. Kokoomuksen Sanna Lauslahti klo 17.15–18.00
- 30.3. Vihreiden Maria Ohisalo klo 16.30–18.00

VUOROPUHELUA HALLITUKSEN KANSSA

- 1.4. klo 14.00 Herttoniemen Helmi-talolla lauantai-kahvilan yhteydessä
- 5.5. klo 15.00 Pasilan Helmi-talolla perjantai-kahvilan yhteydessä

Helmin kotisivujen uudessa keskusteluryhmässä jäsenistö voi olla vuorovaikutuksessa hallituksen kanssa. Voit kysyä, ottaa kantaa ja ehdottaa aloitteita mielenterveysasioiden eteenpäin viemiseksi. Hallitus tuo täällä esille jäsenistön ja hallituksen välisessä keskusteluryhmässä nousseita keskeisiä aiheita. Tämä sivusto korvaa aikaisemman Vaikuttamisryhmän sähköpostiryhmän.

Muutoksella pyritään siihen, että jäsenten mielipiteet ja aloitteet siirtyvät suoraan tiedoksi hallitukselle ja asioihin voidaan vaikuttaa yhdessä hallituksen kanssa.

ILTAPÄIVÄRETKE HELSINGIN HISTORIAAN

Tiistaina 11.4. käymme tutustumassa Työväenasuntomuseoon Alppilassa (Kirstinkuja 4), josta jatkamme Töölöön Ratikkamuseoon.

Ratikkamuseon jälkeen kahvitellaan yhdessä. Mukaan lähtee Pasilan talon opiskelija Sanna, joka starttaa Pasilan talolta klo 13, voit myös tulla suoraan Työväenasuntomuseolle klo 13.30.

Ilmoittautumiset ja retken omavastuumaksu 2 € perjantaihin 7.4. mennessä. Ilmoittautumiset käynnissä nyt molemmilla taloilla!

MAHTAVA MAKKARA!

Yhden päivän kurssi kaikille makkaran rakastajille. Tiistaina 2.5.2017 klo 12–15 Työväenopiston opetuskeittiössä, Helsinginkatu 26.

Tule valmistamaan herkullisia ruokia erilaisista makkaroista. Makkara sopii keittoihin, kastikkeisiin, patoihin, kiusauksiin ehkä jopa salaattiin! Tervetuloa mukaan kokkailemaan ja herkuttelemaan yhdessä! Opettajana tuttu ja tykätty Työväenopiston Mirva Mäkipää.

Ilmoittautumiset 22.3.–21.4. Osallistumismaksu 5 €. Mukaan mahtuu 10 kokkia!

KANSAINVÄLISEN KOKKAUKSEN KURSSIT

Pasilan Helmi-talolla starttaa huhtikuussa kansainvälisen kokkauksen kurssi. Ryhmä kokoontuu kerran kuussa valmistamaan eri ruokakulttuurien herkkuja alkuasukkaan johdolla. Tulossa olevia maita ovat muun muassa Kiina, Vietnam, Somalia ym.

Kokkauskurssista tiedotetaan lisää maaliskuun aikana, kun aikataulut varmentuvat.

PAINONHALLINTA- JA RAVITSEMUSKURSSIT

Helsingin yliopiston ravitsemustieteen maisteriopiskelijat käynnistävät maaliskuussa Pasilan Helmi-talolla painonhallintaan ja terveelliseen ruokavalioon liittyviä ryhmiä.

Aiheena terveellisen ruokavalion peruspiirteet painonhallinnassa. Tapamisilla kartoitetaan osallistujien omaa ruokavaliota ja tavoitteiden asettamista painonhallinnassa.

Ryhmät alkavat maaliskuussa:

- ke 15.3. klo 13.30–15.00
- ma 20.3. klo 13.30–15.00
- ma 27.3. klo 13.30–15.00

Maaliskuun tapaamiskerrat ovat kaikki suunnilleen samansisältöisiä,

Ryhmät jatkavat toukokuussa. Jokaisella tapaamiskerralla on oma aihealueensa. Toiveita painonhallintaan ja ravitsemukseen liittyvistä aihealueista voi esittää jo etukäteen ilmoittautumisen yhteydessä.

Jokaiseen ryhmään mahtuu 10 henkilöä. Ilmoittautuminen mahdollisimman pikaisesti Pasilassa Maritalle, p. 040 837 0374 tai marita.harden@mielenterveyshelmi.fi ja Herttoniemessä Päiville, p. 040 755 0607 tai paivi.kinnunen@mielenterveyshelmi.fi.

• **Ryhmään osallistuminen on maksutonta!**

HERTSIKAN OHJELMAA

HUOVUTUSTA

Perjantaiamuisin klo 9.30. Ryhmä jatkuu niin kauan kuin huovutusintoa riittää. Ohjaajana Eeva. Ilmoitathan Marille tulostasi p. 040 541 0317

SÄHLYÄ HAKANIEMESSÄ

Keskiviikkoisin klo 14–15.

Tuulan ohjaama ryhmä kokoontuu Arena Centerissä yhteensä 10 kertaa 8.3. alkaen. Tarvittavat varusteet: mukavat väljät vaatteet ja sisäpelikengät/tossut.

Helmiltä saat mailan lainaksi tarvittaessa. 10 kerran omavastuu hinta yhteensä 17,50 €. Ilmoittaudu Marille Hertsiikan p. 040 541 0317.

ALKAMASSA TOUKOKUUSSA...

- Koruaskartelua Tertun ohjauksessa.
- Valokuvauskurssi jota ohjaa toimittaja ja valokuvaaja Petra Piitulainen-Ramsay. *Seuraa ilmoittelua!*

TALOLLA TAPAHTUU

28.4. Petri Keckmanin ”Pieni algorytminen” taidenäyttely.

VISU-KOIRA

vierailee Hertsikassa pe 31.3. klo 12.15. Tervetuloa seuraamaan sen touhuja!

PÄÄSIÄISASKARTELUA

30.3. ja 6.4. klo 10–11.30.

Ryhmässä mm. pääsiäismunien maalausta marmorointitekniikalla. Ohjaajana toimii Terttu.

Materiaalimaksu 2 €. Ilmoittautumiset Marille p. 040 541 0317.

KEVÄTMESSUT

Helsingin Messukeskuksessa pe 7.4. Omavastuu hinta 4,00 €.

Ilmoittautumiset Marille Hertsiikan p. 040 541 0317 tai Niinalle Pasilaan p. 050 405 4839.

KARAOKE

Joka tiistai klo 12.30 maaliskuu- ja huhtikuun ajan. Karaoke-emäntänä toimii Lissu. Kaikki mukaan!

HELMI-PÄIVÄ 9.5.

Tänä vuonna Helmi-päivää vietetään Herttoniemien Helmi-talolla ti 9.5.

Perinteiseen tapaan juhlassamme kukitetaan vuoden Helmiläinen ja tarjotaan kakkukahvit.

Esiintyjinä Lauluryhmä Helmin Närhet ja Broken Arrov -bändi.

Seuraa ilmoittelua!



KIASMA ARS17 -NÄYTTELYREISSU 25.4.

ARS17 on kansainvälinen nykytaiteen suurnäyttely, jonka teemana on digitaalinen murros. ARS17 esittelee uuden vuosituhannen taiteilijat ja laajentaa näyttelykokemuksen verkkoon.

Internet ja digitaaliset palvelut ovat muuttaneet arkeamme. Verkossa rakennamme identiteettiämme ja ilmaisemme tunteitamme. Kaikki tämä on vaikuttanut myös taiteeseen.

Ilmoittautumiset alkavat 3.4.2017 molemmilla Helmi-taloilla.

Hinta 3 €, retkeen sisältyy opastettu kierros. Tapaamme Kiasman narikalla klo 13.45.

www.kiasma.fi/nayttelyt-ja-ohjelmisto/ars-17/

HAE TUETULLE LOMALLE!

Haku aika tuetulle lomalle Lautsian Lomakeskukseen on käynnissä. Lautsian lomakeskus sijaitsee kauniissa kantahämäläisissä maisemissa Hauholla, Ilmoilan selän rannalla.

Loman ajankohta on 26.6.–1.7. Omavastuu hinta tälle täysihoitolomalle 115 €. Haku aavakkeen ohjeineen sekä lisätietoja lomasta saat Marilta Herttoniemien Helmi-talolta tai tilaamalla p. 040 541 0317. Hakemuksia noudettavissa myös Pasilan Helmi-talolta.

Voit hakea lomalle ellet ole tänä tai viime vuonna saanut lomatukea. Haku aika päättyy ja hakemusten liitteinen tulee olla Herttoniemien Helmi-talolla 21.4. mennessä.

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 arkin klo 9–15 (päivystäjien voimin tarpeen vaatiessa myös pidempään) ja viikonloppuisin klo 10–14.30. Ryhmätoiminnanohjaajana 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. 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

Marita Hardén, 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