

1/2018

Helmi

**TEEMANA
LUOVUUS**

**Luova leikki
Luovuus ja hulluus
Katoaako lapsuuden luovuus?**

6 TEEMANA LUOVUUS 6–13

Luovuus ja hulluus
Keräilykokoelma – ajatuksia luovuudesta
Sailan kolumni: Luovuus ja leikkimielisyys
Lapsuuden luovuus
Tunteet, järki ja luovuus arjessa
Luovuus elämässäni

6

14 TIETEIDEN TALOLLA

Tanssi, teatteri, liikunta – mitä aivot kertovat?

15 TULIPA SITTEN KEINUTTUA

Keikkuminen on taidelaji

16 LOBOTOMIALAPSI

Kun lääkitään, mutta ei kuunnella eikä hoideta

KUVA: HEIDI SAUKKONEN



28

KUVA: HEIDI SAUKKONEN

18 ELÄMÄN MENOA

psykiatrisen sairaanhoidon piirissä

21 MIELIPIIDE

Psykiatriset kuntoutujat ja moraaliloikka

22 DIAGNOSOITU VALOKUVANÄYTTELY

We Pop Up – Lapinlahden Venetsia-paviljongissa

24 KIRJAT

Bengt Renander, Luovan prosessin tunteet
Sinikka Piippo, hyvän olon ruokakirjoja

25 TYTIN MUSABOXI

Vivaldin Neljä vuodenaikaa: Kevät

26 ASKARETTA AIVOILLE

Juhan krypto ja sudoku

28 JÄRJESTÖSIVUT

- Hertsikan Kaffila esittäytyy
- Sebastianin Siivouskertomus
- Reissaa Pietariin Helmin matkalla
- Retkiä, tapahtumia ja toimintaa taloilla

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISET	4
	KRYPTO JA SUDOKU	26
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	28



Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia helmi@mielenterveysthelmi.fi

Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitussihteeri: Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | Painosmäärä: 3000, messulehti 4000 | 27. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Paula Kontio, kontio.paula@gmail.com, p. 046 851 2970. Imoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032, aineistot@tjm-systems.fi. | Kannen kuva: Manuel Sein | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveysthelmi.fi, p. 09 8689 070. Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



HELMI ry on toiminut jo 35 vuotta! Tule tekemään juhla-lehteä! Kirjoittamaan, kuvittamaan, ideoimaan...



KUVA: ANDRÉ

JUHLAVUOSI

KEVÄT TULEE sittenkin, vaikka vielä viikko sitten pakkasen paukuessa ja kylmän viiman puhaltaessa epäilin asiaa. Kaipaankin kevätihmisenä niin paljon aurinkoa ja lämpöä.

Vuosi 2018 on yhdistyksemme juhlavuosi HELMI ry:n juhliessa erinäisin tapahtumin 35-vuotista taivaltaan. Helmin päivä on 7.5., johon juhlatoimikunta on varmasti suunnitellut tapahtumaan sopivaa ohjelmaa. Odotan Helmi-päivää jännityksellä. Saamme yhdessä juhlistaa yhdistystämme, joka on saavuttamassa keski-iän.

VIIME VUOSI oli työntäyteinen sekä hallitukselle että henkilökunnalle. Saimme paljon aikaan, mutta vielä jäi tällekin vuodelle kehittämistä. Menemme kohti yhdistyksen missiota "olla vahva yhteisö, joka auttaa mielen-terveyskuntoutujia omannäköiseen hyvään elämään."

Mielen-terveyden keskusliittoon liittymisen jälkeen Helmin jäsenille on ollut tarjolla uusia tapahtumia, koulutuksia ja virkistystoimintaa. Yhteistyö sekä MTKL:n että muiden järjestöjen kanssa on hyvä saada toimimaan. Siten saamme äänemme kuuluviin paremmin tässä muuttuvassa maailmassa.

KATSELIN yhdistyksemme Facebook-sivuja huomaten ilolla, miten paljon taloilla on tapahtumia. Mikä ihaninta, ruualla on tässä kaikessa suuri osa. Opetellaan tekemään terveellistä ja hyvää ruokaa sekä tutustutaan erilaisiin maksuelämyksiin esim. osallistumalla Makuja maailmalta -ryhmään. Haluan kiittää Helmi-talojen vapaaehtoisia. Olette mukana arvokkaassa toiminnassa. Toivon että saamme kehitettyä toimintaa vieläkin paremmaksi ja antoisammaksi, josta jokainen saa hyvän mielen.

MUUTAMA SANA vielä taloudesta: yhdistyksemme taloudellinen tilanne on hyvä ja vakavarainen. Talous on turvattu, eivätkä pienet heilautukset kaada meitä, josta kiitos hyvälle taloudenhoidolle. Talojen kävijämäärät ovat kasvaneet tavoittaessamme entistä enemmän palvelujamme tarvitsevia. Kehitys on positiivista, jonka toivomme jatkuvan.

Yhdistyksemme tunnetuksi tekeminen on tärkeää, johon tarvitsemme markkinoinnin ja mainonnan lisäksi toinen toisiamme. Yksi suuri ja laajalle levinnyt markkinoinnin väylä on ollut ihana Helmi-lehtemme, joka on ollut suosittu ja merkittävä mielen-terveyden puolestapuhuja.

Hyvää kevään ja kesän odotusta ja iloista juhlavuotta!

*Puheenjohtaja
Päivi Seila*

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Helmi-lehti tehdään porukalla! Seuraava palaveri ti 3.4.2018 klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä koostuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkamarissa. Kokoonnumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 2/2018 aineistopäivä on 18.5.2018.

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2018	23.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2018	18.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2018	31.8.	syyskuu viikolla 39
4/2018	16.11.	joulukuu viikolla 50

Mediakortti: <https://mielen-terveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2017/12/Helmi-mediakortti-2018.pdf>

Hertsikan keittiössä kauhaan tarttui Eppu



MOI. OLEN EPPU ja aloitin maaliskuun alussa keittiötyönohjaajana Hertsikan Helmi-talolla. Tuntuu ihan mahtavalta kävellä pirteässä pakassäässä päivän askariin. Asetan takin naukkoon, käärin hihat ja pistän aamukahvin sekä padan porisemaan.

Keittiöön mahtuu käsipareja avuksi pilkkomaan, maustamaan, paistamaan ja maistamaan – kokeilemaan joskus jotain uutta. Mielestäni keittiöön kuuluu nauru, luonnon omat raaka-aineet nokkosesta kuusenkerkkään ja ruokailu on rentoa yhdessä syömistä.

Pieni jännitys, miltä lounas maistuu, mutta luotan puhtaisiin raaka-aineisiin ja siihen että rakkaudella, yhdessä tehty ruoka maittaa. Nähdään pian!

Eppu Sivonen



Päivin terveiset helmiläisille

HERTTONIEMEN Helmi-talolla vuodesta 2015 keittiötyön ohjaajana työskennellyt **Päivi Kinnunen** siirtyi ansaitulle eläkkeelle 2.3.2018. Päivi kertoo aikansa Helmissä olleen hänen työuransa parasta aikaa. "Olen kohdannut ihania ihmisiä ja haluan kiittää teitä kaikkia", Päivi lähettää terveisitä kaikille helmiläisille.

Eetu siirtyy toisiin työtehtäviin

PASILAN Helmi-talolla viimeiset viisi vuotta vaikuttanut vapaaehtoistoiminnan ohjaaja **Eetu Karppanen** siirtyy toisiin työtehtäviin. Eetu viettää viimeistä päivää 14.3. ja haluaa lähettää terveisensä kaikille HELMI ry:n kävijöille.

"Minulla on ollut suuri onni saada työskennellä Helmissä ja kaikkien teidän hienojen ihmisten kanssa. Olen kokenut viimeisen viiden vuoden aikana uskomattoman upeita hetkiä. Olen saanut tehdä mielenkiintoista työtä, kohdata upeita ihmisiä ja olla osana ainutlaatuisia Helmi-yhteisöä. Jään kaipaamaan kaikkia jäseniä, kävijöitä ja rakkaita työkavereitani. Kiitos kaikille viidestä kauniista vuodesta."

Eetu Karppanen





UUSI YHDISTYS lisää tietoa ja ymmärrystä traumasta ja dissosiaatiosta

DISSO ry, Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys, pyrkii lisäämään tietoa psyykkisestä traumasta ja persoonan rakenteellisesta dissosiaatiosta.

Yhdistyksen tavoitteena on vaikuttaa dissosiaatiohäiriöihin kohdistuviin asenteisiin sekä hyvän hoidon saamiseen. Yhdistys rakentaa yhteisyyttä ja yhteistä ymmärrystä traumatisoituneiden ihmisten ja heidän läheistensä parissa, rikkoo vaikenemisen kulttuuria ja vähentää traumatisoitumiseen liittyvää häpeää.

Traumalla tarkoitetaan psyykkistä ja emotionaalista vauriota, joka syntyy ylitsepääsemättömässä tilanteessa, esimerkiksi turvattomassa lapsuudenperheessä tai olosuhteissa, joissa ei ole saatavilla riittävää tukea ja hoivaa.

Traumatisoitumisen yhteydessä mieli ei pysty käsittämään tapahtumaa, jolloin persoonallisuus jakautuu osiin. Osista vain jotkut kantavat mukanaan traumamuistoja, kun taas toiset osat toimivat täysin niistä erillään ja jatkavat päivittäistä elämää. Trauma piiloutuu.

Trauman oireet täyttävät useiden psykiatristen häiriöiden kriteerejä. Traumatisoituneella onkin suuri riski saada virheellinen diagnoosi ja hoitoa, joka ei auta. Trauman hoito edellyttää ihmisen kokonaisvaltaista kohtaamista ja katsoamista oireiden taakse ja alkulähteille. Hoidon peruskivi on pitkäkestoinen ja turvallinen terapiasuhte.

Disso ry kokoaa jäsentensä avulla kattavaa tietopankkia kotisivuilleen. Yhdistys on vastikään koonnut dissosiaatio-oireista ja niiden hallinnasta julkaisun, jonka perustana ovat jäsenten lähettämät kirjoitukset omasta elämästään dissosiaation kanssa. Asianmukainen ja helposti saatavilla oleva tieto edistää tarkoituksenmukaisen hoidon ja terapian saatavuutta. Se rakentaa siltoja pirstaleiseen palvelujärjestelmään ja auttajien ja autettavien välille. Yhdistyksen tavoitteena on myös tuottaa koulutusta ja organisoida vertaistuki-toimintaa. Parhailaan yhdistys on käynnistämässä pilottihankkeinaan Voimakummi- ja Voimaheimo-ryhmiä, joissa etsitään ja kokeillaan sopivia vertaistukitoiminnan malleja. Ryhmien avulla eri puolilla Suomea asuvat ihmiset pääsevät tutustumaan, jakamaan kokemuksia ja tukemaan toisiaan toipumisessa.

Yhdistyksemme jäseniksi ovat tervetulleita kaikki, traumaselviytyjät, heidän läheisensä sekä ammattilaiset.

Taru Nordlund

Disso ry on rekisteröity lokakuussa 2017. Lue lisää: www.disso.fi.

Vapaaehtoisten ilta Pasilan Helmi-talolla

PASILAN Helmi-talolla vietettiin tistaina 28.11.2017 vapaaehtoisten iltaa. Paikalle oli saapunut iso joukko aiheesta kiinnostunutta porukkaa kuuntelemaan työnohjaaja **Kirsi Marttisen** lämminhenkistä luentoa "Miksi vapaaehtoisuus kannattaa".

Illan esiintyjiksi saapuivat Kulttuuripaja Elviksen "Mixed Nuts", joka esitti vaikuttavia tulkintoja sekä ulkomaisista että kotimaisista hiteistä.

Illan kohokohta oli Helmin vuoden 2017 vapaaehtoisen julkistaminen. Tällä kertaa kunniaksi meni ansaitusti Hertsikan talolla vaikuttavalle **Susanna Silvennoiselle**. Onnea Suski!

Eritysmaininnat menivät Pasilan **Pyrylle** ja Hertsikan **Sirkka-Liisalle**. Kiitos teille molemmille!

Eetu Karppanen



”

Luovat ihmiset ovat usein herkkiä niin sisäisille kuin ulkoisillekin ärsykkeille.



LUOVUUS JA HULLUUS

Oletko kuullut käytettävän tuollaista sanaparia?
Ja mitä sillä oikeastaan tarkoitetaan? Tämän
lehden teemana on käsitellä luovuutta sen eri
ilmenemismuodoissa. Mutta mitä on luovuus?
Mistä se kertoo ja miten se ilmenee? Sitä
käsittelen tässä artikkelissa tieteen tuella.

LUOVUUS on käsite, jota tieteessäkään ei osata määritellä yksiselitteisesti ja tarkasti. Mieluummin luetellaan luovuuden tuloksia, kuten erilaista taidetta, musiikkia kirjallisuutta ja kuvataiteita. Myös tieteellisiä saavutuksia pidetään luovan ajattelun ja älykkyyden yhteistuotoksina.

Määrittelyissä tuodaan yleisimmin esille se, että luovuuden prosessissa aikaansaadaan jotakin uutta ja sellaista, josta on yleisemminkin hyötyä. Jotkut tutkijoista edellyttävät tuloksilta erityistä merkittävyyttä, lähes eräänlaista neroutta. Kuitenkin esim. maailmankuulu psykologisen tarveteorian luoja **Abraham Maslow** pitää luovuutena kenen tahansa ihmisen sisäistä prosessia, jonka tuloksena syntyy hänelle itselleen uutta ja merkittävää.

Luovuus vaatii motivaatiota ja energiaa, halua työstää jotain mielessä pyörivää ideaa ja saattaa se ratkaisun kautta loppupisteeseen. Luominen tuottaa teijälleen mielihyvää; sitä kuvataan flow-oloksi, tilaksi jossa aika kuluu ja ihminen kokee olevansa kuin irti maasta, toisessa mieluisassa todellisuudessa, kulkemassa kohti sisäistä tavoitettaan.

Luovuuden on todettu edellyttävän tiettyjä luonteenpiirteitä. Luovat ihmiset ovat usein herkkiä niin sisäisille kuin ulkoisillekin ärsykkeille. He saattavat vetäytyä ajoittain sisäiseen maailmaansa ratkomaan ajatuksiaan ja etsimään uusia suuntia. Luovan ihmisen on uskallettava myös irrottautua rutiininomaisista ja vakiintuneista käsityksistä. Hänen on uskallettava kyseenalaistaa totuttua ja olla rohkea tekemisissään. On noudatettava omaa sisäistä näkyä ja uhmattava muiden mielipiteitä. Luovuus ei ole kompro-

missi valmiiden vaihtoehtojen välillä. Se on heittäytymistä sisäisen äänen vietaväksi, itse valitsemaansa suuntaan.

Viime aikoina luovuuden syntymekanismia ja sen suhdetta esim. älykkyyteen tai mielenterveyden häiriöihin on tutkittu laajemminkin. Yksiselitteistä yhteyttä ei ole löydetty, vaikkakin selviä viitteitä luovan lahjakkuuden ja mielenterveyden häiriöiden yhteyksistä on osoitettu.

*Luovan ihmisen
on uskallettava
myös irrottautua
rutiininomaisista
ja vakiintuneista
käsityksistä.*

KUN ON TUTKITTU lukuisaa joukkoa suuria säveltäjiä, kirjailijoita ja taiteentekijöitä, on todettu varsin monen heistä kärsineen mielenterveyden ongelmista ja saaneen niistä diagnooseja. Erään 1990-luvulla tehdyn brittiläisen tutkimuksen mukaan noin 46 prosentilla kirjailijoista ja noin 38 prosentilla kuvataiteilijoista on esimerkiksi depressio tai muu psyykinen häiriö. Monilla muillakin taiteilijoilla sairautentila on olemassa mutta lievempänä. Kun tutkitaan kuuluisien taiteilijoiden nimilueteloa, tiedetään varsin monen kärsineen psyykkisistä sairauksista. Suomalaisista kirjailijoista mm. **Aleksis Kiveltä**, **Eino Leinolta**, **Lauri Viidalta** ja **Mika**

Waltarilta sekä monilta muilta löytyy tietoa psyykkistä häiriöistä. Maailmankuuluista säveltäjistä varsin monet, mm. **Chopin**, **Beethoven** ja **Händel**, sekä taidemaalareista **Picasso** ja **van Gogh** kärsivät psyykkisistä ongelmista. Lista on varsin pitkä.

Islantilaisen **Jan Karlssonin** tekemässä laajassa tutkimuksessa tutkittiin 171 000 eri sairautta potevaa potilasta. Havaittiin että psykoottisia häiriöitä sairastavien potilaiden sukulaisissa on keskimääräistä enemmän akateemisia tai luovilla aloilla menestyneitä henkilöitä. Perinnöllisten ominaisuuksien arveltiin lisäävän sekä luovuutta että sairastumiskykyä (skitsootyyminen ajattelu ja hypomania). Hypomaniassa ajatusten riento, assosiativisuus, energisyys sekä usko omiin kykyihin vahvistuvat. Skitsootyymselle ajattelulle taas on luontaista omintakeisuus ja poikkeavat mielikuvat. Nämä ovat ominaisuuksia, joita myös luovuudessa tarvitaan. Toisaalta, jos massenus on liian pitkää tai syvää, tai jos psykoottisessa tilassa irtaannutaan liian kauas todellisuudesta, luovuuden on vaikeampi päästä toteutumaan.

Alan osin ristiriitaistenkin tutkimusten perusteella psykiatrian professori **Matti Huttunen** toteaa loppupäätelmänä, että vakavakaan psykiatrinen sairastelu ei ole este poikkeukselliselle luovuudelle – mutta luovuus ei toisaalta myöskään suojaa psykiatriselta sairaudelta.

Eija Honkala

Lähdeaineistoa: Hulluus ja luovuus, Matti Huttunen, Duodecim, 2006.

Luovuus kuuluu kaikille, Kari Uusikylä, 2012.

Keräilykokoelma – ajatuksia luovuuden ympärillä

TAIDE ei imartele vaan paljastaa, ker-
too, kuvaa, asettaa asioita vastakkain.
Siksi taide aina mullistaa. Luonnon-
kauneutta kuvatessaankin se mullistaa
luontoa väärinkäyttävää. Taide on oi-
kean puolella, eikä sen oikean tarvitse
olla aina tietoinen oikea – myös tiedos-
tamaton oikea kelpaa taiteessa. Siten
mystiikkakin on taiteen monia kohteita.
Mystiikka lienee ihmishengen tuotoksis-
ta syvin ja paksuin. Niin syvä ja paksu,
että metafysiikkakaan ei pysty sitä jä-
sentelemään. Toivottomimpiin tilantei-
siin pystyy tuomaan oikeuden mystiikan
avulla, ja muut keinot eivät riittäisikään.
Psykoanalyttikot käyttävät tällä tavoin
mystiikkaa. Asiakas näkee, että kieroin-
kin vääritys on pois lakaistavissa.

Filosofian opiskelijat neuvoivat
pulmatilanteesta selviytymiseen kak-
si neuvoa. Ensimmäinen keino on to-
dellisuuden hajottaminen sumuksi asti,
jolloin pulmakin hajoaa sumuksi asti
ja tapahtuu valtava vapautuminen, va-
laistuminen, ja vapauden oivaltaminen
tulevaisuuteen asti. Helppouden askelin
kulkee siitä eteenpäin. Toinen keino on
asioiden liittäminen laajempiin sfäärei-
hin: Suomi, Vanha Mantere, planeetta,
ikiääretö tähtitarhojen todellisuus eli

loppukin kaikki. Mikä tahansa ongel-
ma ratkeaa, myös muuttuu ensin mität-
tömäksi. Lukion rehtori, historioitsija,
filosofi, lopetti aina tuntinsa näihin sa-
noihin: ”Ja se loppukin kaikki”. Kolme
vuotta. Teki suuren ja pysyvän vapauden.

Vanhan ajan ihmisten töistä suuri osa
oli (tai niistä tuli) taidetta, luonnollise-
na seurauksena ajan paljoudesta. Ei ollut
kiire. Aikaa käytettiin paljon ja sääste-
lemättä töihin. Viime aikoina nykyajan
turhuus on johtanut tämän vanhan elä-
män virkoamiseen. Aikuiskasvatus-lehti
julkaisi kesäkuussa, että heikkenivät
tuotteet eivät enää pysty olemaan vastaus
ihmisten kysymyksiin. Siitä turhuudesta
vetäydytään pois. Moni downshiftaa ja
hidastaa. Slow on nyt hip. Enää ei mat-
kusteta raskaasti vakuutettuina ja roko-
tettuina kauhun vallassa toiselle puolelle
maailmaa, vaan tehdään lempeä hidas
matka lähinurkille. Minä olen tehnyt
Tampereelle ja metsille. Metsissä on vaan
huono puoli pedot.

Ihmiskunta ei ole yhtä joukkoa. Mo-
niarvoisuus on monitahoinen asia. Kun
toinen työnnetään pois, tulee hän myös
vapaaksi, ja kulkiessaan eri reitit ja va-
linnat, molemmat saavat eri kohtalot. Ih-
minen voi itsenäistyä omasta halustaan.

Ja myös tullessaan työnnetyksi pois.
Molemmat hyviä itsenäistymisiä. Syrjäy-
tyä voi alaspäin, rinnallepäin, ylöspäin.
Oman paikkansa ottamisesta puhutaan.
Se onkin suurta viisautta.

Ennen teoksille tavoiteltiin suurim-
pia mahdollisia yleisömääriä. Nykyään
ei, vaan samanmielisten joukkoja, vaika
pieniäkin joukkoja. Suuri raha on
usein huono raha, sen sijaan järkevissä
yhteyksissä todellisuuteen jäsenyvä
raha on paras raha – vaikka olisikin
pieni – ja sitä tavoitellaan. Pienemmissä
verkostoissa vapaus on suurempi. Vapaus
on rahaa suurempi arvo – ja tavoitel-
lumpi. Suuren rahan talouselämän joh-
topaikat hitaasti autioituvat. Ennustajat
sanoivat, että niiden oviin naulataan lau-
dat ristiin ja pöllöt lentelevät ikkunoista.
Nyt jo näkyy, että sen sijaan ne otetaan
pienverkostojen riemunkirjavaan uu-
diskäyttöön, korjataan, kunnostetaan
ja ylläpidetään. Taiteenkin mullistus on
mullistanut niiden käytön. Tulee mieleen
Lapinlahden sairaala, Kaapelitehdas, Le-
pakkoluola, Helmi Pasila, Helmi Hertto-
niemi...

*Teksti ja kuva: Juha Korkee
ajattelija, aktivisti, hullu, Hyvinkää*





LUOVUUTTA JA LEIKKIMIELISYYTTÄ

LASTEN LEIKEISSÄ ollaan supersankareita, kuninkaita, prinsessoja, ihmennaisia, ratsastetaan lentohevosilla, lennetään avaruussukkuloilla ja voitetaan sodat. Kaikki on mahdollista ja jokainen uskoo omiin ja toisen kykyihin, luovuudella ja mielikuvituksella ei ole mitään rajaa. Pienet taiteilijat ovat ylpeitä jokaisesta piirroksestaan, oli se syntynyt paperille tai seinälle. Päiväkodin näytelmissä ei murehdita, mitä muut meistä ajattelevat. Ylpeinä seisotaan lavalla ja vilkutetaan vanhemmille kesken esityksen. Lasten kasvaessa kohti aikuisuutta tapahtuu jotakin. Lakkaamme uskomasta supervoimiin, lopetamme hassuttelelun ja alamme pohtia mitä muut meistä ajattelevat, millaisia meidän pitäisi olla. Meidän omat rajoitteemme estävät leikkimielisyyden, luovuuden ja tietyn vapauden. Merkitystä on myös sillä kuinka meitä kannustetaan ja tuetaan heittäytymiseen.

Itselleni kävi niin, lakkasin uskomasta leikkimielisyyteen, halusin miellyttää, olla asiallinen ja tietynlainen. Hukkasin itseäni samalla. Taiteen tekeminen valokuvien, tekstien ja piirroksien oli itselleni ehkä parasta työskentelyä ja terapiaa masennuksesta ja syömishäiriöstä toipuessa. Pääsin heittäytymään ihan

toisenlaiseen maailmaan, jossa ei tarvinnut miettiä, onko joku mahdollista. Sain leikkiä keijua, pukea tunteita sanoiksi tai liikkua musiikin tahdissa juuri niin kuin halusin. Löysin paikkoja, joissa saatoin turvallisesti kokeilla heittäytymistä ja hassuttelua, ilman että pelkäsin minulle naurettavan.

Kirjoitin vuosia blogia, jossa kerroin tarinaani, kirjoitin runoja olotiloistani, julkaisin sarjakuvaa jossa käsitteelin humoristisesti masennusta ja syömishäiriötä. Minulle oli erityisen tärkeää saada asiat ulos itsestäni ja käsiteltä ne, tehdä ne näkyviksi. Kävin erilaisissa taideterapiaryhmissä. Luova työskentely oli erittäin terapeutista. Jatkan edelleen kuvien ja sanojen parissa sosiaalisessa mediassa, tämä on minulle mielenterveyskuntoutusta. Haluan pitää huolta niin fyysisestä kuin psyykkisestäkin terveydestäni, ja siihen luovuus on hyvä väline.

Ympäröivä maailmamme syntyy hyvin paljon juuri ihmisten luovuudesta. Nykyisin internet ja sosiaalinen media tuovat taiteen ja luovan tekemisen kaikkien saataville. Katsomme ja tuotamme kuvia ja sanoja tai jaamme niitä eteenpäin. Lapset ja nuoret ovat taitavia ottamaan sekä käsittelemään kuvia ja videoita. Esiintyminen ja omien töiden

julkaiseminen tuntuu paljon luonnollisemmalla lapsilla kuin aikuisilla, lapset ovat kasvaneet nykyiseen kulttuuriin. Toki tässä on omat haasteensa, tämä on meille täysin uusi maailma. Tarvitsemme rajoja ja mediakasvatusta, jotta ymmärrämme mitä nettiin lataaminen ja siellä liikkuminen tarkoittavat. On upeaa seurata kuinka rohkeasti lapset tekevät jopa omia elokuviaan. Yhdessä suunnitellaan, käsikirjoitetaan, valitaan kuvauspaikat, asut ja lavasteet. Luovuuden lisäksi tässä kehittyvät monet muutkin taidot.

Helposti ajattelemme, että ihminen on joko luova tai ei. Itse uskon, että meissä jokaisessa on arjen luovuutta, joka näyttätty hieman eri tavoin. Monille luovuus tarjoaa tavan käsitellä asioita, tutkia itseään ja ympäröivää maailmaa. Luovuus on monille tapa viettää aikaa ja harrastaa.

Elämässä näkee ja kokee paljon enemmän, kun uskaltaa heittäytyä, hassutella ja kokeilla rohkeasti asioita. Annetaan mennä eikä pohdita mitä muut meistä ajattelevat, se syö meiltä turhaa energiaa. Kokeile piirtää, maalata, tanssia, kiivetä puuhun, mitä vain jossa on luovuutta ja leikkimielisyyttä.

Saila Turkka
Kuva: Timo Turkka

Lapsuuden luovuus

ISÄNI KUOLEMA puolitoista vuotta sitten on nostanut pintaan monenlaisia tunteita ja muistoja, eikä pelkästään positiivisia, vaan myös vihaa ja raivoa. Jopa sellaisissa mittasuhteissa, että itsekin yllätyin, mistä nämä tunteet oikein kumpusivat. Tieto isäni kuolemasta käynnisti elämässäni sellaisen tapahtumasarjan, johon en ollut osannut varautua etukäteen. Lohtuna pidin sitä tosiseikkaa, että kukaan ei varmaan osaa kuolemaan etukäteen varautua.

Kuolema kosketti minua ensimmäisen kerran näin läheltä. Sen työstäminen vaatii paljon työtä ja aikaa. Jokainen meistä joutuu siihen tilanteeseen kuitenkin jossain vaiheessa elämää tahtomattaan. En tiennyt miten paljon omaisen kuolema muuttaa elämää ja melko pitkäksi aikaa. Sen johdosta olen alkanut muistaa hyvinkin tarkasti lapsuuteni asioita. Lapsuusmuistot olivat unohduksissa pitkään, kunnes myös terapian ja sitkeän työn tuloksena muistot on pystytty pikkuhiljaa palauttamaan mieleen.

SUURENA APUNA tässä prosessissa on ollut liikunta ja siinä venyttely- ja rentoutusryhmä, jossa käyn viikoittain aina tiistaisin. Siellä vertaisryhmän ja opettajan tuella on ollut hyvä vapauttaa keho kaikista turhista jännityksistä. Erityisen tehokas on ollut pallojumppa, jossa pompitaan pallon päällä ja sen kanssa. Tämä pallo on kuin ”kengurupallo” ilman sarvia, jolla lapsena pompittiin. Tällä jumpatunnilla voi aina turvallisesti kokeilla rajojani. Jumpassa yhdistyvät niin sirkuksen kuin tanssinkin elementit sulassa sovussa. Minusta elämä on välillä yhtä sirkusta ja niin saakin olla. Kaunis ja rentouttava Enyan musiikki ja opettajan puhe rentouttaa niin, että tunnin lopussa voisi vaikka nukahtaa.

Traumataustastani johtuen minulle on tärkeää turvallisuuden tunne ja tutut ja totut asiat yleensäkin. Tarvitsen

myös viikko-ohjelman, jota noudatan mahdollisuuksien mukaan välillä kuitenkin poikkeuksia tehden. Elämää ei kannata elää liian tiukkapipoisesti on minun mottoni.

Olin lapsena aika ujo ja syrjäänvetäytyväkin. Asuin omakotitaloalueella, jossa ei ollut saman ikäisiä kavereita. Lapsena kahden vuoden ikäero tuntui suurelta. Tunsin itseni ainoana lapsena usein yksinäiseksi ja toivoinkin sisarusia sekä saavani asua kerrostalossa. Siellä kaikilla näytti aina olevan leikkikavereita kirkonrottaan ja muihinkin kivoihin leikkeihin.

MUISTAN VIELÄ HYVIN, miten lapsena oli mukava viettää päiviä kesämökillä saarella. Siellä minulla ja serkuilani oli mukava Mömmölä-niminen kivileikki kalliolla niemen kärjessä. Rakensimme kivistä talojen ääriviivat ja rajat keräämällä kiviä kalliolle. Leikin tiesivät kaikki sukulaisetkin. Kivien paikkoja ei kukaan siirrellyt talvenkaan aikana. Kivet odottivat meitä aina, kun seuraavalla kerralla tulimme mökille. Mökillä oli monesti hyvä käyttää luovia ratkaisuja, sillä saaresta ei niin vaan hetken mielijohteesta lähdetty kaupunkiin ostoksille. Äidillä oli meille hyvä idea käyttää raakaa perunaa liiman sijasta, kun tarvitsimme liimaa leikkeihin. Peruna sai näin toimittaa liiman virkaa.

Yksi päivän parhaista hetkistä mökillä oli saunominen mummon ja papan punaisessa rannalla olevassa savusaunassa. Siellä oli aina hyvät löylyt ja lämmin tunnelma. Rantaan laski aurinko, joka teki uimisesta mukavaa. Uimme ja saunoimme ilta toisensa perään koko suku yhdessä ja ihan joka päivä. Raudaskoivun oksista tehtiin vihdat, joilla vihdottiin. Koivunlehtiä irtoili ja putoili aina sinne tänne myös lauteiden alle. Niiden tuoksu on yksi ihanimmista tuoksuista, joita tiedän mäntymetsän tuoksun ohessa. U-

KUVA: MARKO SYVÄNEN





”

– – meissä jokaisessa asuu leikkivä lapsi, joka on vaan aikuisena monesti syystä tai toisesta unohtunut.

timme usein kaarnaveneitä, joita olimme tehneet yhdessä mummon kanssa. Mummon kanssa tehdyt onkiretket muistan ikuisesti. Oli jännittävää istua aivan hii-renhiljaa soutuveneessä ja odottaa kohon uppoavan. Usein saimmekin saaliiksi ahvenia ja särkiä, jotka laitettiin kala-keittoon seuraavana päivänä. Makkaranpaisto takassa kruunasi aina saunaillan ja meillä oli aina kova nälkä.

MINULLA OLI punaruskeavalkoinen kissa nimeltä Misse, joka myös juoksi pitkin ja poikin saassa. Se ihmetteli vettä tassuillaan ja näki varmaan järven pinnassa oman kuvansakin. Misse saalisti päästäisiä, jotka se asetteli polun varteen pitkään jonoon. Myös metsäjän-nön poikasia se toi muutaman ja piilotti ne kuistin alle. Löysimme ne sieltä kuitenkin ja surkuttelimme niiden kohtaloa. Misse innostui syömään onkimiamme kaloja suomuineen päivineen ja siitä oli tietenkin seurauksena oksentaminen. Sama tapahtui sille myös ruohon syönin seurauksena.

Riemun päivä oli, kun saimme pihalle ison hiekkakasan ja ihan vaan leikkiä varten. Koimme suunnatonta riemua tehdessämme pikku-autoilla ajoratoja hiekkaan. Muutama hiekkalinnakin ja luola tulivat siinä tehtyä monen hiekkakakun ohella.

OLISI HYVÄ, jos muistaisimme aikuisenakin tämän kallisarvoisen luovuuden taidon ja säilyttäisimme saman luovan ajattelun ja taidon heittäytyä. Elämä olisi näin paljon helpompaa ja keveämpää. Mielestäni meissä jokaisessa asuu leikkivä lapsi, joka on vaan aikuisena monesti syystä tai toisesta unohtunut. Toivotavasti löydämme sen jälleen, vaikkapa talven lumiukkoja tehdessä yhdessä lasten kanssa. Mikäs sen kivempaa puuhaa olisikaan?

Tarja Ruusunen

Tunteet, järki ja luovuus arjessa



OLEN KÄRSINYT paljon selkäkivuis- ta ja käyn hierojalla enemmän tai vähemmän säännöllisesti. Aloitan aamuni venyttelyllä. Teen 5–6 liikettä, joihin menee aikaa alle 10 minuuttia. Nämä muutamat selkäliikkeet saavat oloni paremmaksi. Aina ei tietenkään huvittaisi (en ole poikkeusyksilö), mutta aloittaessa sujuu paremmin ja samalla voi kuunnella radiosta aamu-uutisia. Radio on oivallinen kapistus: samalla kun kuuntelee, voi myös tiskata, laittaa ruokaa ja siivota.

Siivoamiseen tarvitsee aina tietyn draivin. Ärsyynnyt pölystä, joka tuntuu tukkivan hengityksen ja alat aivastella. Kuinka perusteellinen olet? Itse olen perfektionisti: joka nurkka on puhdistettava yksi huone kerrallaan. Nuorempana kaikki oli siivottava kerralla, muttei enää. On ihana ottaa pieni projekti: siivoan nuo makuuhuoneen kaksi yöpöytää ja kuinka ollakaan, työ poikii uutta. Sitä innostuukin imuroimaan koko makuuhuoneen nähdessään kuinka kauniiksi pöydät tulivat.

Siivoamisen alkuun sysäämisessä toimivat tunteet: ahdistus, viha, itseinho. Miten tämä sitten liittyy luovuuteen?

Minä soitan! Aloitin pianonsoiton vanhalla iällä enkä ole aktiivinen harjoittelija, koska tarvitsen intuition kaikkeen tekemiseeni. Tuo intuitio tulee sisältäni, haluna tehdä jotain tiettyä luovaa, juuri tiettyinä aikana.

AAMUJUMPAN JÄLKEEN valmistan pirtelön: aineet tehosekoittimeen ja kone päälle. Sitten puuron keitto ja marjakiisselin valmistus. Radiosta kuuntele samalla joko Yle ykkösen uutisia tai BBC:ltä englantia ja luen päivän lehdet (riippuen kellonajasta).

Kahvi on hyödyllisintä juoda vasta klo 9.30 jälkeen, kehon tuottaman stressihormonin, kortisolin vuoksi. Kortisolin tuotanto on kiivaimmillaan heräessä ja kun sen tuotanto tasaantuu, myös kofeiini vaikuttaa tehokkaammin. Jos siis päätät juoda kahvia melkein heti herättyäsi, stressihormoni lieventää huomattavasti kofeiinin vaikutusta. Tämän lisäksi kehosi oppii hylkimään kofeiinia, jolloin tarvitset aina vahvempaa ja vahvempaa kahvia pysyäkseen pirteänä.

Niinpä tankattuani pirtelön, puuron ja marjakiisselin, keitänkin ensin teetä.

Syyskesästä kuivatun nokkoslehtiä, joita lisäksi vihreän teen joukkoon. Nokkonen edistää ja vahvistaa immunitettia sekä sydämen että eturauhasen hyvinvointia. Nokkonen tekee hyvää myös nivelille, luustolle, kynsille ja hiuksille. (Nokkosta ei suositella henkilöille jotka kärsivät sydämen tai munuaisten vajaatoiminnasta ja siitä johtuvasta turvotuksesta). (Ruohonjuuren sivuilta)

Nokkonen on tehoyrtti. Se saa kehon toimimaan ja pitää mielen virkeänä. Nokkosessa on runsaasti elimistölle tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Tässä tehoyrtissä on huomattavan paljon luustoa vahvistavaa kalsiumia, niveliä notkistavaa piitä sekä aineenvaihduntaa vilkastuttavaa magnesiumia. (Nokkosen terveysvaikutuksia, Nokkos WOIMAA puhtaasta.../https://www.armatti.fi > terveysvaikutuksia)

KAHVIHETKI klo 9.30 kruunaa koko päiväni. Kahvia juodessani luen Hesaria. Ensimmäisen kupillisen jälkeen aivoni piristyvät vastaanottamaan politiikkaa, vaalitenttejä ja uutisia. Toisen kupillisen kera ne kyllästyvät... tulee intuitio soittaa. Kolmas kupillinen johtaa kylästyseen sisällä oloon ja istumiseen, siis on pakko lähteä ulos, kuntosalille tai aloittaa siivoaminen, johon hukuttaa kylästyksen, turhautumisen ja ahdistuksen tunteet. Sitä tahtoo siivota oman sisimpänsä samalla, sillä jotain on tehtävä intuition vaatiessa.

Joskus sitä alkaa valmistaa synttärkorttia, ystävänpäiväkorttia, katsoa facebookia tai lähettää tekstiviestiä. Toisinaan avaa television ja katsoo hyvän leffan, eikä mitään tarvitse tehdä loppuun. Leffankin voi keskeyttää, koska se johdatti minut jonkin toisen tärkeämman asian äärelle.

On totta, että päivästäni puuttuvat sosiaaliset suhteet. Siksi suuntaankin kuntosalille, jossa voin jatkaa päivää keskustellen. Saan harjoituttaa englantiakin muutaman maahanmuuttajan kanssa. Illalla suuntaan kuoroon laulaen niin, että huone kaika. Palaan kotiin kuorolaisen kanssa kävellen kaupan kautta.

Illalla katsomme Poldarkin, minkä jälkeen iltarutiinit, noita aamullisia venyttelyliikkeitä unohtamatta. Kiitän päivästä, sain käyttää tunteitani, järkeäni ja luovuuttani. Poistan ystävältäni lahjaksi saamani magneettirannekkeen pöydälle. On levon aika. Hyvää yötä!

Teksti ja kuva: Sabina

Luovuus elämässäni

JOSKUS SORRUN vertailemaan itseäni muihin: ”tuolla on niin hieno cv”, ”tuo on ihana äiti lapsilleen”, ”tuo on töissä ja toimintakykyinen ja auttaa muita”. Kaikissa muissa näen helmen, ihmisen ainutkertaisuuden, mutta itselleni olen kovin armoton ja tuomitseva. Nyt olen päässyt sen verran eteenpäin, että tiedän olevani luova. Se on vahvuuteni ja lahjani. Minulla on rikas mielikuvitus sekä voimaa että rohkeutta lähteä toteuttamaan ideoitani. Luovuuteni kanssa olen vahva ja itsenäinen ihan nyt ajankohtaisestikin tänä keväänä.

En lapsena mieltänyt itseäni luovaksi. Lapsuus oli selviytymistä elossa ilman tukea ja turvaa. Mutta ehkä myös lapsen selviytymiskeinot – kiivetä tiskipöydälle etsimään kaapeista ruokaa, syömään maitojauhetta ja kipeänä kietoutumaan vedellä kasteleמיnsa pyyhkeisiin, kun lääkkeitä hän ei saanut koskaan – olivat luovuutta. En tiedä.

Luovan puoleni löysin, kun sain töitä kristillisestä lastenlehdestä lukion jälkeen. Kirjoitin satuja, tarinoita, ja rukouksia lehden takakanteen. Vuosia kirjoitin jatkokertomusta kahdesta pojasta, Villestä ja Pertusta. Nautin fiktiivisten maailmojen luomisesta ja vapaudesta.

Olen harrastanut monipuolisesti liikuntaa ja uusi sivu kääntyi, kun liityin esiintyvään nykytanssiryhmään yli kymmenen vuotta sitten. Ryhmässä ei ollut valmiita liikesarjoja ja koreografi ammensi hyvin paljon meidän ryhmäläisten persoonasta ja elämästä. Alku ei ollut helppo, mutta tiesin sen olevan mun juttu. En ole sen jälkeen voinut palata entiseen tanssin suhteen. Kun näen uuden tilan, näen sen mahdollisuutena ja miten kaikin eri tavoin se kutsuu liikkumaan.

Jos oma mieli ei ole tuottelias, voi aina lähteä liikkeelle kolmesta eri tasosta: lattiataso, keskitaso ja ylätaso. Mil-laista liikettä kehoni haluaa tuottaa jos en kontrolloi sitä? Tanssi ei ole suorittamista minulle enää. Se on jotain, mikä tapahtuu. Vuosien saatossa löysin paikkani ryhmässä herkkänä pienieleisenä tanssijana. Esiintymistilanteet tulivat tutuiksi ja vaikka muutoin elämässä joku asia pelotti, esiintyminen ei.

Olen saanut olla mukana tanssi- ja teatteriesityksissä ja luomassa niitä ammatti-ihmisten kanssa ja saanut vahvuutta siitä, että vaikka minulla ei ole tutkintoa alalta, on minulla paljon annettavaa. Vuonna 2010 sain työskennellä **Eija-Liisa Ahtilan** kanssa. Esitin

pääroolin hänen teoksessaan *Marian Ilmestys*. Kohtausta, joka sai huomiota myös kansainvälisillä filmifestivaaleilla, oli se jossa aasi söi rastatukkaani ja nauroin. Tätä kohtausta ei tietenkään ollut käsi-kirjoitettu etukäteen, koska eläimet ovat spontaaneja. Kriitikko kirjoitti silloin: ”maailmassa on niin kauan toivoa, kun vielä hetkittäin haluamme ilahduttaa toinen toistamme”.

Tämän jälkeen olin valmis tekemään oman näyttelyn. Kuvasin nukkeja ja käsikirjoitin ääniteoksen. En tiedä, mistä se kaikki tuli, mutta se piti tehdä. Tiesin hyvin tarkkaan, mitä hain. Samoin kuin syksyllä 2016 tiesin, että haluan kuvata käsiä. Syntyi näyttely helmiläisten käsistä, joka on nyt valmis ja esillä. Kai se jonkun mielestä oli ollut hullu idea, mutta minulla oli vahva visio.

Sairauteeni kuuluu ajoittain paljon pelkoja ja rajoitteita, mutta luodessani olen vapaa. Tykkään ja uskallan kokeilla kaikenlaista ja jostain sitten vaan tietää, että tämä on se juttu ja tämä on se kuva. Uskon, että luovuuden kautta voin antaa. Sen avulla myös löydän paikkani maailmassa päivä kerrallaan.

Teksti ja kuva: Satu Mäkinen





”

Tanssijoiden aivojen toiminnasta tehdyt tutkimukset paljastavat heidän aivojensa erikoistuneen prosessoimaan tanssiliikkeitä.

TIETEIDEN TALOLLA

Luentoja musiikin, liikunnan ja tanssin vaikutuksista aivoihin

YSTÄVÄ kutsui minut Tieteiden taloon, tieteiden yöhön. Teollisuusmatematiikan professori **Samuli Siltanen** oli lopettelemassa luentoa matematiikan ja nykyaikaisten tietokoneiden laskentatehon lyömättömästä yhdistelmästä.

Suuntasin viidenteen kerrokseen ja pääsin suoraan tanssin pyörteeseen. Taisi olla tango menossa ja vetäjä ryntäsi heti tanssittamaan, mistä iloitsin suunnattomasti. Sitten tuolit sivuun ja 15 minuutin luento tanssin vaikutuksesta aivoihimme. Diplomi-insinööri ja tanssija **Hanna Poikosen** mukaan musiikin on havaittu aktivoivan syviä aivoalueita ainutlaatuisella tavalla. Kyseiset alueet ovat päävastuussa tunne-elämästä, muistista ja sosiaalisesta vuorovaikutuksesta

ja ovat kehittyneet ihmislajilla paljon ennen aivokuoren älyllisiä toimintoja.

Poikonen on verrannut ammattitanssijoiden ja -muusikoiden aivotoimintaa taiteita harrastamattomiin. Tulokset tukivat aikaisempia löydöksiä, joissa tanssijoiden ääni- ja liikeaivokuorten todettiin kehittyneen ainutlaatuisella tavalla. Tanssijoiden aivot reagoivat nopeammin musiikin muutoksiin kuin muusikoiden ja verrokiryhmien. Aivoissa muutos näkyi refleksinomaisena ennen kuin tanssija ehti tulkita sitä tietoisella tavalla.

FLOW-TILA IMAISEE MUKAANSA

Sanonta ”sujuu kuin tanssi” viittaa laajalti tutkittuun flow-ilmiöön, jossa tekemisen imaisee harjoittajansa kokonaisval-

taisesti mukaan. Flow-tilan on todettu lisäävän kokijan yleistä tyytyväisyyttä, tuottavuutta ja tekemisen laatua. Silloin aivojen loogisesta päättelystä ja yksityiskohtaisesta huomioimisesta vastaavan neuroniverkoston aktivaatio vähenee. Samalla vapautuu tilaa luovalle neuroniverkostolle, joka on tärkeässä osassa myös rentoutuneessa mielentilassa.

Muusikoiden harjoittelu vaatii äärimmäistä tarkkuutta. Sen on todettu muokkaavan liikkeen aivoprosesseja monimuotoisesti. Tanssijoiden aivojen toiminnasta tehdyt tutkimukset paljastavat heidän aivojensa erikoistuneen prosessoimaan tanssiliikkeitä. Tietyt aivoalueet ovat erikoistuneet tanssiliikkeen havainnointiin. Muusikoiden ja

tanssijoiden aivojen rakenteen on myös todettu poikkeavan valtaväestöstä liikkeen ja äänen prosessoinnin aivoalueilla. Sekä musiikin tuottamisen että liikkeen tutkimusten mukaan yhteistyön aikana kahden ihmisen aivot virittyvät samalle taajuudelle. Valmius virittyä toisen aivoaalloille on ensiarvoista minkä tahansa empaattisen yhteisön jouhevassa toiminnassa.

LIIKUNTA MIELIALAN KOHENTAJANA

Viime aikoina tutkijat ovat saaneet hienoja tuloksia liikunnasta mielialan kohentajana. Lääkehoidon ja psykoterapian ohella liikuntaa suositellaan nykyään jopa masennuksen hoitoon. Liikunta saa hyvän olon hormonit hyrräämään, mikä vahvistaa aivojen positiivisia tunneprosesseja. Samalla aivojen pelko- ja stressikeskuksen aktivaatio vähenee.

Kosketuksen tiedetään helpottavan kipua, pelkoa ja ahdistusta. Nämä kulkevat usein käsi kädessä masennuksen kanssa. Tanssi, musiikki ja niihin liittyvät ilmaisulliset terapiamuodot voivat auttaa mielen ailahtelujen tasapainottamisessa jo ennen varsinaisen masennusjakson alkua. Musiikkiterapia on antanut lupaavia tuloksia masennuksen hoidossa. Terapia tuo helpotusta useisiin mielen ja kehon häiriöihin ahdistuksesta dementiaan ja Parkinsonin tautiin. Tanssi on vahvasti yksilöllinen kokemus.

TANSSIN KEHOLLISUUS

Sitten tuolit sivuun ja alkoi **Hanna Tuomisen** tanssikoulun opetustuokio: naiset yhdelle seinustalle ja miehet toiselle. Miehet tanssittivat naisia siten, että pari vaihtui aina, näin kaikki naiset saivat tanssia miestanssittajan kanssa. Vielä ehdin kuunnella viimeisen luennon: Tule lähelleni, kun me tanssitaan. Tämä oli luento kosketuskulttuurista ja kehollisuudesta paritanssissa. Käytännössä parin kanssa opeteltiin kehon kieltä.

Tasapaino molemmilla jaloilla on tärkeää tanssissa, ettei kallistu eteen- tai taaksepäin, jolloin tanssiparin tasapaino vaikeutuu ja tanssista tulee väkinäistä pystyistä pysyttelemistä. Tanssijoiden asento on tasapainossa, siten että molemmilla on rento ja hyvä olla. Siitä lähdetään mukautumaan viejän kehon kieleen. Kokeilimme kevyttä keinuntaa parin johdattamana, vuorottain toinen seurasi toisen kehoa. Vaihdoimme pareja siten, että koko ringki menttiin lävitse. Tämä oli sitä sanatonta viestintää, joka on niin tärkeää tanssijan ymmärtää.

Vielä ehdin teatterintutkijoiden tiede-impovisaatioon. Yleisö oli jättänyt lapuille itseään kiinnostavia aiheita, joista teatterintutkijat keskustelivat. Itse esitin kommenttini Shakespearen näytelmän feminismiin puutteesta. Sain vastauksen, että siihen aikaan teatteri oli miehistä puuhaa ja naisosia näyttelivät miehet.

Kokonaisuudessaan ilta Tieteiden talolla oli erittäin mielenkiintoinen. Olen kiitollinen ystävälleni, jolta sain kutsun.

Teksti ja kuva: Sabina



TULIPA SITTEN KEINUTTUA

NÄIN EETUN KEINUVAN tuolissaan, josta inspiroiduin ja aloin kertomaan tarinaa.

Olen keinunut tuolilla pitkin nuoruuttani. Koulussa keinuin sekä ala- että yläasteella. Ala-asteella sain yleensä keinua rauhassa, eikä minua silloin häiritty. Jalat saivat olla tangossa jumittuneina turvalisesti ja pitävällä näppiotteella hallitsin keinumista. Se oli kevyttä. Olin taitava keinuja ja hallitsin tasapainon hyvin, jopa äärimmilleen asti.

Yläasteella olin jo mestarikeinuja. Minua kiusattiin niin ala- kuin yläasteellakin. Yläasteella kiusaaminen ulottui keinumiseeni. Minua pyrittiin kaatamaan yllättäen. Opin ympäristön tarkkailun taidon tehdessäni muita asioita. Siitä tuli tapa.

Yleensä huomasin jopa yllättävätkin kaatoaiheet. Opettaja reagoi keinumiseeni lopulta antamalla muille luvan kaataa minut jos keinuin. Hän kertoi tarinan koululaisesta, jonka kallo murtui kun kerran kaatui huonolla hetkellä. Tarinasta en muista tarkkaa kohtaloa, mutta en pitänyt sitä omana kohtalonani. Jatkoin keikkumista huolettoman oloisesti, mutta valmiina lopettamaan keinumiseni tarvittaessa nopeasti. Piakkoin minua alettiin kaataa myös silloin kun en keinunut. Siitäkin opettaja nipotti.

Ammattikorkeakoulussa sain keikkua. Saattoi se osaa häiritä, mutta minua ei kaadettu siellä.

Ammattikorkeakoulun jälkeen menin työvoimatoimiston osoittamaan viiden kuukauden koulutukseen, jossa tietysti keikuin. Siellä minua ei kaadettu, mutta jouduin erään henkilön hampaisiin. Ihmettelin miksi hän kiusasi pikkujutuista, mutten viitsinyt stressata moisesta. Sitten kerran erään keinumissessionin jälkeen hän tuli silminnähden raivoissaan luokseni ja laittoi käden hartioilleni ja kielsi keikkumasta. En totellut.

Jossain vaiheessa kurssin opettaja otti asian puheeksi muistaakseni useisiin otteisiin. Selitykseni oli mielestäni pätevä ja kuukausien kuluessa opettaja huomasi, etten todellakaan kaatunut. Leikkiminen auttoi keskittymään, olin kertonut. Menin työharjoitteluun ja palasin sieltä. Jatkoin keinumista. Tämä yksi vaan ei edelleenkään kestänyt keinumistani.

Kun hän kuvaili kuinka paljon se häntä stressasi, opettaja kielsi minua keinumasta ja mainitsi kurssin lopettamisen voivan olla edessä, jos jatkaisin keinumista. Viimeiset kaksi viikkoa kurssista olin keinumatta, jottei tarvinnut Kelalle selitellä miksi kurssi loppui kesken. Se olisi nolottanut.

Nyt noista keikkumiskokemuksista on jo noin kymmenen vuotta. Kokemus on opettanut välttämään keikkumista tuolilla, etteivät muut suutu. Keikun enää harvoin ja silloinkin varovasti. Näin keikkumishistoriastani tuli lähinnä legendaarinen tarina.

*Teksti: Sami Juntunen
Kuva: André*

LOBOTOMIALAPSI

Vuosia ennen sairastumistani luin lukiolaisena **Ken Keseyn** *Yksi lensi yli käenpesän*. Se teki minuun suuren vaikutuksen.

ROMAANI KERTOO yhden mielisairaalan osaston potilaista ja arjesta, jota valvoo ylihoitaja Miss Ratched sadistisesti lääkepurkkeineen. Hänen vastapelurinsa on romaanin päähenkilö, McMurphy, vekkuli toisinajattelija, joka tuodaan osastolle, ”antamaan väriä ja vipinää”. Mutta McMurphy, erehtyy liian eläväiseksi ja anarkistiseksi osaston hoitajajärjestelmälle. Hänet vaiennetaan. Hänelle tehdään lobotomia, joka tekee hänestä levollisesti tollottavan potilaan, zombin. Hän saa vapautuksen ystävältään, mutta vasta kuolemassaan.

Luulin aina, että kyseinen epäinhimillinen ja epähuomaani hoitomenetelmä on jo historiaa. Että kukaan ei joudu McMurphyyn osaan. Ettei yhdenkään mielisairaalan osastoa hallitse Miss Ratched. Olin väärässä.

Olin luonteeltani erityisen herkkä tunne-elämältäni, epävakaa lapsi, kuten ehkä McMurphykin. Kaikki tunteet ja aistimukset tunsin repivän voimakkaasti aikuisuudessakin. Iloni on riehakasta, värikästä, kun olen iloinen. Suruni on synkeää, kun olen surullinen. Pelkoni ovat painajaismaisia, kun olen peloissani. Vihani on silmitöntä, kun olen vihainen. Mutta onneni, hehkuvampaa kuin sata aurinkoa, silloin kun saan olla onnellinen.

”Lobotomia (kr. λοβότομή, sanoista λοβός ‘aivosta’ ja τομή ‘leikata, viipaloidea’) oli 1940–1970-luvuilla käytössä ollut neurologinen hoitomenetelmä, jolla pyrittiin hoitamaan pääasiallisesti psyykkisesti sairaita henkilöitä. Lobotomiassa otsalohkojen yhteydet taemmas aivoihin katkaistaan.” (Wikipedia)

Tunneherkkyyteni ja epävakauteni vuoksi sairastuin. En jaksanut kantaa sitä kaikkea tunnehelvettä, joka osakseni määräytyi. En jaksanut kantaa, lohdutonta yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta. En jaksanut kantaa alituista huolestuneisuutta, hylkäämisen kokemuksia. En jaksanut kantaa epäkiitollista osaa, käsitellä toisten vaikeita tunteita, kuten aggressiota, häpeää, kaunaa, katkeruutta, kateutta ja mustasukkaisuutta, petetyksi tulemisen tunnetta. En jaksanut kantaa pelkoa, en jaksanut kantaa alituista ahdistusta.

VIIMEIN kaikesta tästä sisäisestä tunnekuonasta johtuen sairastuin 28-vuotiaana ensimmäiseen psykoosiini. Minusta tuli ahdistuneen paranoidinen. Sain kroonisen psykoosisairaana diagnoosin. Minulle tehtiin nykyajan lobotomia: lääkittiin 13 vuodeksi persoonallisuutta lamaaviin antipsykootteihin, pitämään psykoottisuus loitolla ja kurissa.

Koko 13-vuotisena ajanjaksona, huomio kiinnitettiin ainoastaan psykoosioireisiin, ei syihin. Ketään ei kiinnostanut ryhtyä purkamaan edes psykoosieni aiheita. Ei vaihtuvien lääkärieni, ei terapeuttini. Massiivisesta lääkityksestä huolimatta, olin kaoottisten pelkotilojen ja ahdistuksen syövereissä. Olin tarvinnut traumahoitoa, mutta minulle tehtiinkin vain diagnostinen hoitovirhe. ”Sinuun tuota lääkitystä kyllä uppoaa”, sanoi terapeuttini vain ylimalkaisesti, kun lääkärin määräämät hengenvaaralliset ääriannoksetkaan eivät pitäneet pelkojani poissa, kun sellaisen hetki tuli. Ja taas pumpattiin lisää antipsykootteja.

Lopulta en tuntenut mitään. En osannut itkeä, en nauraa. Tunteakseni edes jotain hakeuduin maniassani psyykettä turmeleviin kokemuksiin. Vaurioitaviin miessuhteisiin, itsetuhoisiin elämän-



tapoihin. Rajattomuuteni vuoksi tulin raskaasti hyväksikäytetyksi monin eri tavoin. Eikä sekään miltään tuntunut.

EN MUISTA noilta vuosilta mitään. Vain pölyisiä, sumuisia ajatuksen hahtuvia, tilanteista, ihmisistä ja tapahtumista. Muut ikätoverit opiskelivat, perustivat perheen, menivät töihin, loivat uraa, harrastivat, elivät. Minä olin lääkeheitopussi, lääketehdäiden lobotomialapsi.

Että otin määrätyt lääkkeeni, on monen hirveän perustekijän summa. Otin ne, koska olin luonteeltani kiltti, tunnollinen ja tottelevainen. Koska rajani oli jo varhaislapsuudessa pahoin rikottu, etten osannut niitä aikuisuudessakaan suojella, varjella, pitää omia puolia. Koska olin hylkäämispelostani johtuen niin miel-



*Lopulta en tuntenut mitään.
En osannut itkeä, en nauraa.*



lyttämishaluinen, että suostuin mihin vain, etten menettäisi sitä ihmistä, tässä tapauksessa terapeuttiäni, josta olin riippuvainen. Koska en osannut enkä uskaltanut sanoa kenellekään: ”Ei”.

HOITOTAHON olisi pitänyt tuntea vastuunsa. Hoitotahon olisi pitänyt puretua itsetuhoisuuteni juuriin. Hoitotahon olisi pitänyt syventyä siihen, miksi olin niin ahdistunut ja paranoidinen, miksi olin niin sairas.

Mutta minut jätettiin heitteille tuhmaamaan elämäni ja kun ahdistuin peloisani riittävästi, ahdistukseen määrättiin, lisää antipsykootteja. Sain kuulla laitoshoidossa ollessanikin, kuinka lääkityksestä huolimatta, en psykoottisuudestani koostu. Ja taas, lisää antipsykootteja.

VASTA VIISI VUOTTA SITTEN, sain lääkärin, joka muutti hoitosuunnitelmani. Kaikki turhat antipsykootit purettiin. Diagnoosini viimein tarkentui ja aloin saada medikaalisestikin täsmällistä hoitoa.

Aloin voida paremmin. Hoidossa keskityttiin epävakaan tunne-elämäni vakauttamiseen. Hoitoni perustui tiiviiseen lääkärin tekemään seurantaan, omahoitajan kanssa käytyihin keskusteluihin sekä hänen antamiinsa koti-tehtäviin. Minun piti käsitellä tunne-elämäni ja jäsentää säännöllisesti tunteeni, epävakaan olon tullen, tunnepäiväkirjaan.

Tunnepäiväkirjan ja omahoitajan kanssa käydyt keskustelut olenkin kokenut itselleni ehdottomasti hyödyllisim-

mäksi hoitomuodoksi kuin mitä koko 13-vuotisena ajanjaksona sain psykiatriassa. Lääkäriänikin on kiittäminen, sillä hän oli lääkäreistäni ensimmäinen, jonka koin aidosti kohtaamistaitoisena psykiatrina. Hän ei antanut minun slui-bailla omasta vastuustani kuntoutujana, kuntoutumisen toteuttajana.

Mutta kamalaa ja käsittämätöntä on, että McMurphy'n kohtalo on edelleen potilaan arkipäivää, nykypsykiatriassa. Osastoilla yhä on hoitajia ja lääkäreitä, joiden peilikuva on Miss Ratched. Heistä kukaan ei vielä kukaan taida ymmärtää, millaista on tulla umpidoupatuksi lobotomialapseksi. Että he ovat sen lapsen traumatisoimisesta vastuussa.

Teksti ja kuva: Tytti Seppälä

”

*Jos eteeni tuli sana ”Hautamäki”,
ahdistuin suunnattomasti ja
lähes tärisin.*

ELÄMÄNI

psykiatrisen sairaanhoidon piirissä

OLEN 48-vuotias nainen. Olen lähes koko ikäni kärsinyt jonkinlaisista psyykkisistä oireista. Noin 11-vuotiaana aloin kärsiä voimakkaista jännitysoireista. Ne pahenivat vuosien kuluessa elämäni alkaessa olla koko ajan tukalampaa. Sitä kutsutaan nykyään kai paniikkihäiriöksi, mutta silloin sillä ei ollut nimeä.

Soitin 16-vuotiaana nuorisoneuvolaan, kun en muuta keksinyt. Ahdistus oli lamaannuttava. Kouluterveydenhoitaja vain kauhisteli oloani. Muistan miten peloissaan ja hämmentynyt hän oli. Nuorisoneuvolasta löysin kuitenkin asiantuntevan terapeutin, joka ei kauhistellut.

PUHUMINEN oli kamalaa. Tärisin, punastelin ja hiki valui noroina pitkin selkääni. Piinaani ei yhtään helpottanut se, että terapeutti oli kolmikymppinen nuori mies. Hän kuitenkin osasi kysyä oikeat kysymykset, jotta aloin puhumaan. Olin niin ujo, että uskalsin vilkaista häntä vasta noin kahden vuoden kuluttua. En olisi tuntenut häntä, jos hän olisi tullut kadulla vastaan. Tämä terapia kesti yli kuusi vuotta. Kävin nuo vuodet siellä puhumassa kaksi kertaa viikossa. Se oli kamalaa, mutta silti aina menin.

Olin koulun loppumisen jälkeen kesätoissa. Lukionkin ovet aukenivat minulle, mutta en pystynyt menemään jän-

nitysoireideni takia. Mitkään lääkkeet eivät auttaneet. Jäin töihin paikkaan, johon ei tarvittu mitään koulutusta. Pidin silti työstäni aika paljon. Samalla kävin terapiassa koko ajan.

Jännitysoireet ja suunnaton ahdistus pitivät kuitenkin pintansa. Oli vaikeaa olla töissä, koska näin koko ajan ahdistavia asioita. Jos eteeni tuli sana ”Hautamäki”, ahdistuin suunnattomasti ja lähes tärisin. Hikoilin ja väri lähti kasvoilta. Oli vaikeaa olla tuon kuolemaan liittyvän sanan takia. Olin aika huonossa kunnossa, mutta silti yritin sinnitellä töissä.

Sitten menin ensimmäistä kertaa sairaalaan psykiatriselle osastolle. En-

simmäisenä iltana tunsin oloni turvallisiksi, kun hoitajat pitivät minusta hyvää huolta jutellen kanssani. Aamulla totuus kuitenkin paljastui kun näin muut potilaat: sairaita aikuisia ihmisiä haahuili sekavasti ympäriinsä. Se oli pelottavaa ja halusin pois siinä onnistumatta.

Lopulta olin osastolla kuukausia kärsien eniten lääkkeiden sivuvaikutuksista. 1980-luvulla ne olivat erilaisia kuin tänä päivänä. Tuli jäykkyyttä jäseniin ja selkää kouristi kaarelle asti, sattui ja pyörtyilin. Ihmettelin, että mitä minulle on oikein tapahtunut. Pelotti ja oli ikävä kotiin.

Olin välillä myös itse vaikea, kun viiltelin ja satutin itseäni. Pari kertaa lääkäri tuli ompelemaan haavojani. Välillä pääsin kotiin, mutta en pärjännyt, kun ahdisti aina vaan. Ehkä olin laitostunut, ja äidin kanssa oli huonot välit. Kävin välillä terapiassa, mutta pyörtyilyn vuoksi en aina päässyt ja minä pyörtyilin usein. Kerran oli epäily kallonmurtumasta, kun kaaduin eristyshuoneen lattialle ja päähäni tuli nyrkin kokoinen kuhmu. Päättivät kuitenkin, että pään kuvauksiin ei tarvitse lähteä.

Olin sairaalakierteessä. Hoitojaksot olivat viikosta pariin kuukauteen. Asuin jo omillani, mutta käyttäydyin sairaasti. Heti täysi-ikäisenä minut laitettiin pysyvälle eläkkeelle. En edes muista, keskusteltiinkö siitä, mutta Kelasta tuli päätös kotiin.

Välillä yritin opiskellakin. Pääsin sosiaalialan oppilaitokseen, mutta paniikkioireet tulivat esteeksi ja lopetin parin kuukauden kuluttua. Sitten menin iltalukioon, jossa pystyin olemaan vain kaksi viikkoa jännitys- ja paniikkioireiden pilatessa senkin. Lääkkeistä ei ollut mitään apua. Olin sairas, masentunut ja ahdistunut psykiatrinen tapaus. Koskaan en saavuttaisi mitään. Minua yritettiin auttaa paljon, mutta mikään ei tehonnut. Kärsin myös syömishäiriöistä. Elämäni oli kauheaa. Olin pohjalla.

VUONNA 1991 tapahtui kuitenkin jotain suurta. Terapia loppui toukokuussa ja kesäkuussa tapasin yllättäen ihanan miehen. Aloin elää tavallista elämää. Muutimme yhteen noin vuoden kuluttua. Menimme naimisiin viiden vuoden kuluttua. Hän kannusti minua opiskelemaan ammatin ja valmistuin ammattiin luokkani parhaana oppilaana. Soitin Kelaan ja sanoin eläkkeeni irti ja olin monta vuotta töissä. Olin ja elin kuin

Mietin, että olenko liian herkkä työelämään. Onko tämä kaikki minun syytäni?

”tavallinen” ihminen. Ongelmia kuitenkin tuli psyykkisen jaksamisen kanssa. Jouduin työpaikkakiusatuksi kahdessa eri työpaikassa, masennuin ja ahdistuin taas. Ajattelin että en pärjää työelämässä, vaikka olisin halunnut. Katkera olen edelleen. Olisiko minusta sittenkin tullut jotain, jos en olisi tavannut näitä ihmishirviöitä ja joutunut kokemaan sitä henkistä nöyryytystä työpaikalla?

Sitten tuli taas pari sairaalajaksoa masennuksen takia. Mietin, että olenko liian herkkä työelämään. Onko tämä kaikki minun syytäni? Otan kai stressiä helposti ja sitten koko maailmani kaatuu. Viimeisimmässä työpaikassani olin hirveän väsynyt. Pomo arvosteli melkein joka päivä, vaikka kuinka yritin. Mielestäni tein työni hyvin ja koin hänen käyttöksensä hänelle viihteenä. Kun tulin töistä viiden aikaan iltapäivällä, söin lämpimän ruuan mieheni kanssa. Sitten menin nukkumaan ja nukuin aamuun asti. Kaikki viikonloput menivät myös nukkuen.

Olin masentunut ja matelin vaan eteenpäin elämässä. Kun käteeni tuli vaikea kiputila ja jouduin lopettamaan työssäni, olin oikeastaan vain helpottunut. Kesti kuitenkin aikansa, että käteni diagnoosi saatiin tehtyä. Vasta magneettikuvauksissa selvisi käden ongelma.

Kävin satunnaisesti juttelemassa ”jonkun” kanssa ja lääkereseptit uusittiin. Muutimme Itä-Helsinkiin vuonna 1999. Siellä alkoi uusi säännöllinen hoitokontakti. En ollut aluksi hoitomyönteinen, mutta pian hoitoni saatiin kokoon. Olin ollut tuuliajolla eikä kukaan ottanut vastuuta hoidoistani käydessäni monessa eri paikassa. Nyt pääsin oikeaan avohoitoon, jossa olivat läsnä työntekijä ja lääkäri. Jälkeenpäin mietin, että edelliset lääkärit eivät kyselleet juuri mitään, vaan antoivat ainoastaan lääkkeet.

OLEN kai herkempi kuin muut. Stressaannun helposti ihmisten kateista tai tuntemattomien sanoista. Kannan huolta läheisistäni, vaikka pitäisi ajatella myös itseään. Koen olevani huonompi kuin muut ja vähätelen saavutuksiani. Haluan miellyttää kaikkia ja saan paniikkikohtauksen joutuessani sanomaan

”ei”. Siinä minulla on vielä työtä edessä. Opin vihdoin ymmärtämään tunteitani. Pääsin DKT-ryhmään, joka on epävakaille persoonille kehitetty dialektinen käyttäytymisterapia. Se oli käännekohta. Opin vihdoin ymmärtämään fiiliksiäni ja keinoja, joita käyttää vaikeimmilla hetkillä.

Kaikki ei heti auennut minulle, mutta kävin terapiassa kaksi vuotta. Siellä opin toimimaan ja ajattelemaan toisin. Opin myös pitämään suuni kiinni vaikeissa tilanteissa. En minä ole aina oikeassa. Olen myös oppinut ymmärtämään olotilojani. Kun meille tulee vieraita kylään, saatan olla pahalla päällä ja ahdistunut. Suunnittelen tekeväni itselleni jotain, kun on niin paha olo. Nyt tiedän, että jännitän tulevaa iltaa eikä ole mitään hätää.

Pidän siis mukana usein vettä ja keksejä. Niillä voidaan oikeasti ehkäistä suurikin katastrofi!

Paha olo ei ole tullut enää yhtä usein, koska pystyn helpottamaan vointiani hengitys- tai läsnäoloharjoituksilla. Ymmärrän paremmin tunteitani ja osaan helpottaa oloani terveellisillä keinoin. Tiedän omat heikot kohtani. Myös nälkäisenä tai janoisena maailmani saattaa kääntyä pääläelleen. Pidän siis mukana usein vettä ja keksejä. Niillä voidaan oikeasti ehkäistä suurikin katastrofi!

NYT hoitosuhteeni loppuu. Siirryn asiakkaaksi terveyskeskukseen, joka vain uusii lääkereseptini. Apua! Pelottaa ihan hitsisti! Koko 32-vuotinen aikuiselämäni on mennyt terapeuttien, hoitajien ja lääkärin kanssa juttellessa. Lääkitys minulla on lopun ikäni masennuksen ja skitso-affektiivisen häiriön takia. Minulla on myös mieltä tasaava lääke epävakaaseen persoonallisuushäiriöön. Ikäkin on tehnyt tehtävänsä tasoittaessaan luonnettani.

Uskon, että pärjään. Minulla on ihana mies, joka on katsellut minua 26 vuotta. Toivottavasti jaksamme katsoa toisiamme elämämme loppuun asti. Minulla on myös pari hyvää ystävää, jotka olen tuntenut 7-vuotiaasta lähtien. He ovat korvaamattomia.

Tällä hetkellä näyttää hyvältä. Nyt mä pärjään, mä tiedän että mä pärjään!

-M-



Syrjintä rodun, ihonvärin ja uskonnon perusteella on lailla kielletty, mutta yleinen konsensus sallii psyykkisesti sairastavien ihmisten syrjinnän.

PSYKIATRISET KUNTOUTUJAT JA MORAALILOIKKA

TIETEELLISTEN TUTKIMUSTEN mukaan psykiatriset kuntoutujat saavat julkisessa terveydenhuollossa huonompaa hoitoa kuin muut. Syrjintä rodun, ihonvärin ja uskonnon perusteella on lailla kielletty, mutta yleinen konsensus sallii psyykkisesti sairastavien ihmisten syrjinnän. Huono hoito kuormittaa edelleen terveydenhuollon jonoja hoidon hitauden aiheuttaessa muita hoidettavia komplikaatioita.

Psykenlääkkeet ja hoitomuodot kehittyvät huimaa vauhtia, jolloin psykiatrisilla kuntoutujilla olisi sekä entistä paremmat mahdollisuudet selviytyä työelämään että myös pysyä siellä. Olisiko tässä terveydenhuollon moraaliloikan paikka?

Kuten pitkäaikaistyöttömille, myös psykiatrisille kuntoutujille tulisi tarjota hoidon alkuvaiheessa ilmainen yleislääkärin tarkastus, koska fyysiset sairaudet vaikuttavat psyykkisiin toimintoihin. Myös elämäntapakeskustelu terveydenhoitajan kanssa olisi paikallaan vikojen löytämiseksi ja parantamiseksi – ensin syyt, sitten vasta seuraukset.

Terveydenhoito on jäänyt jälkeen kirkosta, joka ei enää sulje psykiatrisia

kuntoutujia ulkopuolelleen, kuten vielä 1980-luvun Suomessa. Julkisen sektorin tehtävä olisi luoda psyykkisen terveyden fyysiset edellytykset psykiatrisen sektorin ja kirkkojen hoitaessa sielunhoidon. Näiden kahden sielunhoidon sektorin välinen yhteistyö olisi toivottavaa, sillä kummallakin olisi oppimista toisiltaan, jos yhteisymmärrystä löytyisi eriävistä politiikasta huolimatta. Hedelmälliseksi on osoittautunut tapa mennä oman papin kanssa psykiatrin vastaanotolle.

Psykiatrisia kuntoutujia ja psykenlääkkeiden käyttäjiä on Suomessa erittäin suuri osa väestöstä aina kansansairaudeksi saakka, sillä suurin yksittäinen eläköitymisen syy on psyykinen sairastuminen. Pitäisi herättää yleislääkärit, psykiatrit ja papit, joiden tulisi pystyä luomaan toimiva ja käypä keskinäinen parantavan yhteistyön muoto triangeliissa, sillä kansakunta on henkisessä hädässä.

Kysymys on rahasta, kohtelusta ja moraalista.

*Sirpa Hämäläinen, Huk
Jyväskylä*



LASTEN JA PERHEIDEN TUKENA
NYT JA TULEVAISUUDESSA.

100

LAU
STE | Perhe-
kuntoutus-
keskus

www.lauste.fi

Niemikoti

www.niemikoti.fi



Sähäkän yksiköissä nuoria ja nuoria aikuisia autetaan kuntoutumaan erilaisista mielenterveyden ja elämänhallinnan häiriöistä sekä ehkäistään toimintakyvyn haasteiden pitkäaikaisvaikutuksia.



SÄHÄKKÄ
Sisältö ratkaisee.

Sähäkkä Oy - Ylivieska - Oulainen - Jyväskylä
www.sahakka.fi

KOLMEN KIMPPA -
TIETOA JA VERTAISTUKEA
NUORILLE MIEHILLE



Huolettaako kumppanin mielenterveys
tai päihteiden käyttö?

Ota rohkeasti yhteyttä!
puh. 040 719 9355 tai 050 412 4423
kolmenkimppa@finfamipirkanmaa.fi
www.kolmenkimppa.fi

Jokkakallion asumispalvelukeskus

Rovalan Setlementti ry:n ylläpitämässä Rovaniemellä sijaitsevassa Jokkakallion asumispalvelukeskuksessa on palvelu- ja ryhmäkotiasuntoja sekä palvelukeskus ikääntyville.

Asumispalvelukeskuksen yhteydessä olevassa Kiinteistö Oy Rovalan Asuntojen rakennuksessa tarjotaan tuettua vuokra-asumista ikäihmisille.

Lisätietoja puh. 040 487 3021 tai www.rovala.fi/ikäihmisten palvelut

Elämän muutoksessa mukana



Jokkakallion asumispalvelukeskus, Teerikatu 17 B, 96100 Rovaniemi

Käytä kymppi
mielenterveystyöhön!
0600 14455

Puhelun hinta 10,26€/puh (+ pvm/mpm),
josta lahjoituksen kohteelle jää 9,34€/puh

Rahankeräyslupa POL-2015-16043



Mielenterveyden
keskusliitto



KUVA: TANJA TALASKIVI

DIAGNOSOITU VALOKUVANÄYTTELY

”NÄYTÄ mikä sormus sulla on”, pyysin terapeutiltani keväällä 2016 psykofyysisen fysioterapian yksikössä. ”Eri kuin viimeksi”, totesin nähtyäni.

”Mulla on kolme erilaista hopeasormusta, joita aina vaihtelen”, kertoi terapeutti. Katselin hänen käsiään ja mietin, että ne näyttivät kovin samanlaisilta omieni kanssa. Silloin ajattelin ensimmäisen kerran, että haluaisin kuvata käsiä.

Joulukuussa 2016 hain Helmin jäsenistä ilmoituksen avulla ihmisiä, joiden käsiä saisin kuvata. Halusin tehdä kuvia näyttelyyn. Mukaan ilmoittautui viisi ihmistä; neljä naista ja yksi mies. Ikähaarukka oli 25–61 vuotta.

Aloitin työskentelyn tapaamalla jokaista osallistujaa kahden kesken tutustumisen merkeissä Pasilan talon Sis-konkamarissa. Kysyin kaikilta samoja kysymyksiä. Milloin sairastuit? Miltä se tuntui? Onko sinulla perhettä? Onko ystäviä? Miten koet asemasi yhteiskunnassa? Mikä tuo elämäsi juuri nyt iloa? Onko sinulla joku paikka, jossa haluaisit tulla kuvatuksi?

Yhdellä osallistujalla oli heti selkeä toive, että kuvaisimme hänen käsiään Kellokosken sairaalan puistossa. Tämä

toteutettiin. Muiden kanssa paikka oli joko minun ehdotukseni tai yhteisen pohdinnan tulos. Halusin kuviin mukaan jotain, mikä juuri tässä ihmisessä on toimivaa ja ehjää. Luonnostelin ja mietin jokaisen kuvaus suunnitelmaa yksin kotona. Minulla oli jokaista kuvauspäivää varten kolme ideaa, sillä kokemuksesta tiedän, että yksi ei riitä. Voi olla, että se ei käytännössä toimikaan.

Kuvauspäivät olivat kaikki erilaisia ja erityisiä. Olinhan saanut kuulla osallistujien elämän asioita luottamuksellisesti. Ensimmäinen kuvauspaikka oli nuoren naisen koti ja minua vähän jännitti itseänikin. Tästä päivästä opin ottamaan selkeämmin ohjat käsiini. Haastavin tilanne oli yhteiskuva, jonka otin kesäkuussa Helmi-talolla. Onneksi olin suunnitellut sen hyvin ja uskallan tarvittaessa ohjata myös fyysisesti ihmisiä.

Alkusyöksystä aloin käydä kuvia läpi. Minulla on tapana ottaa paljon kuvia. Ensi vaiheessa raakkasin pois ne, jotka eivät toimineet. Tein kansion, jonne valitsin noin viisi parasta kuvaa jokaisesta. Tämän jälkeen laadin rahoitushakemuksen Helmin hallitukselle.

Loka-marraskuussa oli projektin yksinäisin työvaihe, kun luin läpi muistiin-

panojani ja mietin, mikä tämän ihmisen tarinassa nousee esiin, mitkä lauseet nostan esille kuvan kanssa. Selailin paljon jäljellä olevia kuvia ja pohdin. Aika monen yön yli piti nukkua ja palata taas kuvien äärelle. Piti myös miettiä kokonaisuutta. Vähitellen jäljellä oli enää 20 kuvaa. Pyysin ulkopuolista mielipidetä **Elsa Häkkiseltä**, jonka näyttelyssä Lempipaikkani (2017) itse olin kuvattavana. Elsan tavattuani valinnat oli tehty ja lopulliseen teokseen tuli valituksi 6 isoa ja 8 pienempää kuvaa. **Minna Jääskeläisen** avustuksella tein tilauksen.

Tammikuussa vietimme ensimmäiset avajaiset Pasilassa. Tuntui tosi hyvältä saada työ valmiiksi ja esille ja jakaa se muiden kanssa. Tätä kirjoittaessani olen juuri valmistelemaan näyttelyn ripustusta Lapinlahteen, Venetsia-rakennukseen. Jännittää, miten kaikki menee. Samalla mielessäni on, että 20 vuotta sitten olin Lapinlahdessa hoidossa, nuoruuden ummassa ja omavoimaisuudessa. Kaikelle on aikansa.

Lapinlahdesta näyttely jatkaa Auroran sairaalan kanttiinisiin ja Niemikotisäätiön kesäpäiville. Ja mahdollisesti jonnekin, mitä en vielä tiedä.

Satu Mäkinen

Tätä kirjoittaessani olen juuri valmistelemassa näyttelyn ripustusta Lapinlahteen, Venetsia rakennukseen. Jännittää, miten kaikki menee.



PYSTYKUVAN NIMI: VIRPI 56V
VAAKAKUVAN NIMI: ARJA 47V

KUVA: SATU MÄKINEN



KUVA: SATU MÄKINEN

Diagnosoitu: Samanlainen, Eriäinen

SATU MÄKINEN

3.3.–29.3.2018
Ti–To klo 12–18
La klo 12–16

Lapinlahden sairaala, Lapinlahdentie 1, Venetsia rakennus

Näyttely on osa Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry:n We Pop Up -hankkeen Avoin tila -näyttelytoimintaa. Näyttelytoiminnalla halutaan tuoda esiin erilaisten tekijöiden taidetta.

Näyttely on seuraavan kerran esillä Niemikotisäätiön kesäpäivillä 30.5.2018. Sieltä näyttely siirtyy koko kesäksi Auroran sairaalan kanttiiniiin.



Luova prosessi – menolippu helvettiin?

MIKSI luova prosessi tuntuu joskus tuskalliselta ja vaikealta ja joskus upealta, kysyy **Bengt Renander** teoksessaan *Luovan prosessin tunteet*.

Luovuutta on kyky ratkaista ongelmia ja kyky kehittää uusia ratkaisuja vanhoihin ongelmiin. Idea on luovan prosessin tunnusmerkki. Luova prosessi noudattaa draaman rakennetta. Sillä on alku, keskikohta ja loppu. Kertomus

tapahtuu kertojan mielessä. Prosessi käynnistyy halusta ratkaista ongelma.

Luovan prosessin vaiheet ovat samat kuin kertomuksen: odotus, ristiriita ja ratkaisu. Alussa esitellään henkilöt, ympäristö ja ongelma.

Ongelmat ovat luovuuden raaka-ainetta. Nykyisin kammotaan ja vieroksutaan sanaa 'ongelma' – sen alkupe räinän merkitys on unohdettu. Se tulee

Bengt Renander, Luovan prosessin tunteet. (Himmel – helvete tur och retur: en bok om kreativitetens känslor.) Suomentanut Virpi Näsänen. Kustannus Oy Nemo, 2013.

kreikan kielen sanasta 'problema', joka tarkoittaa 'tehtävää'. Luovuus on taito, jota voi kehittää. Ja mitä vikaa on tehtävässä?

Prosessissa on Renanderin mukaan kaksitoista vaihetta ja niihin liittyy kuusi ihanaa tunnetta ja kuusi kaameaa tunnetta. Kolmiosaisen prosessin vaiheet ovat: 1: tehtävä: kaipaus, kiihko, epäröinti ja tyhjiys; 2: ideointi: innostus, turhautuminen, pelko, ahdistus ja halu; 3: toteutus: ilo, kiukku ja rauha.

Työskentelyn intensiteetti voi tehdä sokeaksi, ei enää erota mikä on hyvää ja mikä olisi parasta.

Prosessin loppuvaihetta sävyttää kiukku ja pettymys. "Olenko kulkenut kuoleman luolan läpi tämän onnetoman tekeleen vuoksi?" (s. 150).

Teoksen nimi ruotsiksi, *Taivas – helvetti: meno ja paluu* on oikeastaan osuvampi kuin suomenkielinen nimi.

Kokemukseni mukaan helvetti vaan on pysyvämpi olotila kuin taivas. Välillä on vaikea edes uskoa taivaan olemassa-oloon. No, onhan se tuolla, sininen joskus, mutta useimmiten mustien pilvien peitossa. Tai saattaa se joskus olla punertava tai oranssikin.

Teksti ja kuva: Annikki Kilgast

Mielenterveyttä luontaisiin keinoihin ruuasta ja yrtteistä



SINIKKA PIIPPO on kirjoittanut lukuisia hyviä kirjoja, joista voin suositella kolmea: *Mielen ja rakkauden kasvit*, *Mielen ruokaa* ja *Villivihannekset*.

Suomen luonnossa on paljon villivihanneksia, joita voi kerätä ruuaksi ja jotka sisältävät runsaasti ravinto- ja hivenaineita. Piipon kirja *Villivihannekset*

sisältää sekä tietoa kasveista että reseptejä mm. voikukkien valmistamisesta ruuaksi.

Monissa kasveissa ja yrtteissä on parantavia ominaisuuksia ja niitä onkin käytetty vuosituhansien ajan eri kulttuureissa lääkkeinä. *Mielen ja rakkauden kasvit* -kirjassa on tietoa sekä eri

lääkekasveista että niiden käytöstä eri vaipeihin.

Mielenterveyttä voi hoitaa yrteillä, joista moni on täysin turvallinen lääkehoidon kanssa. On tärkeää ottaa itse asiasta selvää ja siinäkin suhteessa Piipon kirja on hyödyllinen ja suositeltava. Kirjassa kerrotaan terveysruuista, jotka vaikuttavat nimenomaan aivoihin ja niiden toimintaan ja sitä kautta mielen-terveyttä edistävällä tavalla. Kirjassa on runsaasti tietoa eri ruokien vaikutustavoista ihmisen kehoon.

Olen kokenut Piipon kirjoista nämä kolme kaikkein hyödyllisimmiksi ja voin suositella lukemaan ja hankkimaan ne omaksi. Tietokirjallisuutta voi aina tarkastella uudestaan.

Kuivattuja yrttejä voi ostaa luontais- tuotekaupoista kuten Ruohonjuuresta. Niitä voi nauttia myös teen muodossa. Kaupungeissa yrttien kerääminen on hankalampaa saasteiden vuoksi, mutta maalla sekin onnistuu paremmin. Yrttihoidoilla pääsee lähemmäksi luontoa, mikä on itsessään eheyttävää ja usein parantavaa.

Teksti: Saara Sutinen

Antonio Vivaldi, Neljä vuodenaikaa, Kevät

HERÄÄMINEN



LINTUNI, PIENENI. Ne heräsivät aamuun, varhain. Ne visersivät kuin vastasyntyneet, ensimmäisen kerran. Kuinka olinkaan niitä odottanut. Rohkeita lintujani. Kuinka niiden rohkeus on elämää rohkeampi.

Kalpeana kevät nukkuu vielä. Kevät nukkuu, lumipeitteen alla. Niin levollisesti, rauhaisasti se vielä nukkuu. Polvistun kevääni äärelle. Olen täynnä hämmennystä, omituista hellyyttä.

Kevät, minun kevääni. Arkana, varoen, kosketan sen valkeaa huntua, valkeaa vuodetta. En tahdo sitä vielä he-

rättää. Kiikutan kevättäni kuin vauvaa kehdoissa. Hiljaa tuuditan rinnoillani.

Minun kevääni hymyilee sylissäni, uneksii.


Se uneksii purojen iloisesta solinasta, meren jäiden vihaisesta lähdöstä. Se uneksii, kuinka luonto herää horroksesta raakaan aurinkoon, kuinka puihin puhkeavat silmut, kuinka kukat avaavat terälehtensä, puskevat vartensa kuolleesta maasta. Se uneksii, kuinka se viimein saa hyvästellä pohjatuulen hyisen viiman, ja antautua lounatuulen tanssittamaksi, lounatuulen lempeään hyvä-

lyyn. Kuinka se tuo mukanaan muuttolinnut kaukaisilta mailta, kuinka niiden siipien kirjavat kuviot täyttävät tuoksu- van taivaan.

Eikä kevättäni koske suru, ei murhe. Kevääni riisuu mielestäni pimeän, pukee maailmani ylle häikäisevän kirkkaan valon, puhdistaa minut kuolleista muistoista, avaa ikkunansa kaikkiin sieluni huoneisiin.

Lintuni, pieneni. Ne heräsivät varhain. Kevään odotukseen, rohkeuteen, ne heräsivät.

Teksti ja kuva: Tytti Seppälä

						1	2	3	4	5	6	4	7	3	4								
						8		2		9		10		8									
						5	4	11	7	12	4	11	8	13	8								
						3		14		7		7		15									
						2	16	5	7	4		5	17	8	18								
							8				14		7										
6	8	24	3	2	24	7	13	8	5		6	7	17	17	8								
8		8		19			8			8	7	18	8	5									
5	15	20	2	2			23		8	17	5	2	11	7	21								
17		14	24	1	8	16	7	16	8	5		8		22									
8	7	11	14	5			2		3	2	11	5	14	14	17								
17	5	8	17	7		14	24	3	7		7		7		8								
	1	12	15	5			7		17	7	12	7	12	2	12								
5	15	5	14		23	4	17	4	5		22		15		22								
	17	7	13	8			2		15	11	8	16	5	8	8								
6	8	5	8		3	4	5	10	17		5		8		5								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

SUDOKU 1/2018

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

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 10.4.2018 mennessä: "HELMIKRYPTO 1/2018"
 HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

Jokaiselle 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: **) Onnea!



www.lumon.com



Uudenmaan päihdehuollon kuntayhtymä
Ridasjärven
päihdehoitokeskus
Puh. 019 426 7700, www.ridis.fi

PSYKIATRISTA KUNTOUTUSTA NUORILLE AIKUISILLE

Tulevaisuuden Portti

Tarjoamme psykiatrista kuntoutusta, ratkaisukeskeistä psykoterapiaa, seksuaaliterapiaa, neuropsykiatrista valmennusta, psykofyysistä fysioterapiaa sekä tehostettua asumispalvelua.

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

Parikkalan 1. apteekki

Parikkalantie 15, 59100 Parikkala
puh. 05-430 016

Saaren sivuapteekki

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

Tornion Apteekki

Satamakatu 3
95400 Tornio
puh. 016-480014



Asumisyksikkö ja työpaja

LOISTO

www.ihattula.fi

Vaasan sairaanhoitopiirin
kuntayhtymä

Vaasan
keskussairaala

www.vaasankeskussairaala.fi

Taksiautoilija
Juhani Palomäki

Luopa, puh. 0400 261 143

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiaat

KUOPION EV.LUT.
SEURAKUNNAT

ROVAKAIRA

www.rovakaira.fi
puh. 016-331 6200



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi



LÄHI- JA PERUSHOITAJIA TARVITAAN KAIKKIALLA, MISSÄ IHMISIÄ HOIDETAAN JA AUTETAAN.

Lähi- ja perushoitajat työskentelevät aina lähellä ihmistä lasten, nuorten, työikäisten ja vanhusten keskuudessa. Superilaisia on yli 90 000.

Tutustu lähi- ja perushoitajan työhön
sekä SuPerin toimintaan:

www.superliitto.fi

superliitto



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

Milla PikkuPuoti

— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

Tilaa ihanat eläintuotteet ja muotokuvat
omaksi tai lahjaksi kätevästi netistä:

WWW.MILOU.FI

Saat -5% alennuksen koodilla: ALE5

TAIDE MILOU

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



LEIVONNAISTEN SYMPAATTINEN TAIVAS

Kaffila on auki kevätkaudella
lauantai-iltapäivisin
14.4. | 28.4. | 12.5. | 26.5. | 9.6.
klo 14–17. Tervetuloa!

Mikäli tahdot jotain hilpeää, elävistä ja fiiniä ekstra lauantai-iltapäivääsi, niin suuntaa itsesi Herttoniemen Helmi-talolle, Eevan ja Tuulan luotsaamaan Kaffila Helmiin! Tämä varsin viihtyisä kahvihuone täyttää helmikuun lopussa peräti viisi vuotta. Värikäs ja leppoisa tunnelma on taattu ja tervetulleita ovat kaikki.

Kaffila Helmi sai alkunsa jo Siilitiellä, kun Helmin jäsenistöltä tuli toive, josko viikonloppuinakin saisi järjestettyä yhdessäoloa. Lauantaikahvilatoimintaa jatkettiin edelleen Herttoniemessä. Niinpä jokaisen viikon parittomana lauantaina klo 14–17 tuoksuukin Mäenlaskijantien Helmi-talolla kahvi.

Kaffila-jengin terveiset Helmin jäsenistölle on, että vapaaehtoisia kaivataan jopa lisääkin. Näin Kaffila Helmin olisi mahdollista porisuttaa kahvipannua jokaisena viikonloppuna aina lauantaisin, mikä on ollut kävijöiden toiveena. Näin toiminnasta voitaisiin vastata yhteisvastuullisesti vuorotellen.



KUVA: PÄIVI KINNUNEN

Tarjottavat, jotka perinteisesti ovat olleet Helmin jäsenistön ja keittiöväestävänä Päivin kulinaarista käsialaa, päihittävätkin Ekbergin, tai minkä tahansa Kakkugallerian antimet, niin herkullisuudellaan kuin käsittämättömän edullisilla hinnoillaan. Esimerkiksi vierailupäivänäni tarjolla oli leivonnaisia ja piirakoita, joka lähtöön, eikä herkkujen tasosta totisesti tingitä!

Oli hilpeää hovipullaa ja suussa sulavia mokkapaloja. Oli muhevaa lohipiirakkaa ja kernaista kinkkupiirakkaa

sekä makoisaa metsäsienipiirakkaa. Ja palanen taivasta maksoi, kahvikupposen kera, yhteensä päätähuimaavat 2 €!

Väkeä virtaa ja kahvila täyttyy. Iloisen puheensorinan keskellä kysyn kävijöiltä tunnetun repliikin: "Käyttekö usein täällä?" Vastaus kuuluu topakasti kuin yhdestä suusta: "Kyllä!" Jatkan: "Onks kivaa?" Minulle nauretaan lämpöisesti: "Eihän me tänne muutoin tultais!"

Tule siis virkistymään, sinäkin!

Tytti Seppälä



SIIVOUSKIRJOITUS

Siivoojan työ on tosi yksinäistä. Kun siivoan saunoja ja pesutupia, en tapaa ketään koko päivänä. Kun moppaan portaita, tapaan ehkä kaksi tai kolme ihmistä päivässä. Mutta kun tulen lounaalle Helmiin, siellä on paljon ystävällisiä ihmisiä. Siksi tulen Helmiin lounaalle (ja koska siellä on hyvää ruokaa, totta kai!)

Monet ihmiset Mäenlaskijantiellä tietävät nimeni: olen **Sebastian** ja työskentelen Palmiassa. Mutta kuka olen?

Olen syntynyt Puolassa. Opiskelin yliopistossa antropologiaa. Kun valmistuin, menin Iso-Britanniaan töihin. Siellä tapasin suomalaisen naisen, josta tuli vaimoni. Meillä on yksi poika. Oltuani kymmenen vuotta Iso-Britanniassa muutimme neljä vuotta sitten Helsinkiin.

Harrastuksiani ovat historiallinen miekkailu ja pienoismallien tekeminen. Olen viikinkiryhmässä nimeltä "Harmaasudet". Teemme historiallisia esityksiä.

Kiitos kaikille Helmissä (erityisesti Päiville)!

Sebastian Piotrowski

RIENTOJA

ILTAPÄIVÄRETKEI STOAN GALLERIAAN TO 29.3. teemme retken STOAn galleriaan. Näyttelyssä on esillä Helsingin työväenopiston kuvataideopiskelijoiden teoksia, joissa erilaiset näkökulmat, teknikat ja lähestymistavat kohtaavat toisensa.

Treffit kävelysillan Itiksen puoleisessa päässä klo 14.00. Metrolla saapuessa nouse metrosta pois Itäkeskuksessa (kauppakeskuksen puoleisesta päästä), kävele ulos ja Tallinnanaukion päähän. Käänny ennen kauppakeskus Itiksen sisäänkäyntiä vasemmalle, Turunlinnantien yli kulkevalle kävelysillalle. **Ilmoittaudu Marille Hertsikaan tai Niinalle Pasilaan.**

KEVÄTMESSUT HELSINGIN MESSUKESKUSSESSÄ 12.4. KLO 13.00

Mennään yhdessä ihastumaan! Kevään suuloisin suurtahtuma Messukeskuksessa. Tapaaminen päälippuauulassa os. Messuaukio 1, Helsinki. Näe samalla kerralla viidet messut: Kevätpuutarha-, Oma mökki-, Lähiruoka & Luomu-, Oma koti- ja Sisusta! -messut. Retken omavastuu hinta 4,00 € on maksettava 5.4. mennessä. **Ilmoittaudu Marille Hertsikaan tai Niinalle Pasilaan.**

SULATTAMOFESTARIT

LA 5.5. klo 17.00 Harjun nuorisotalolla. Festareilla on monipuolinen kattaus teatterin, improilun ja musiikin saralta. HELMI tarjoaa festarikävijöille paikan päällä sapsukkaa/kahvia ja pullaa.

Tarkempi ohjelma ja ilmoittautumisenfo ilmestyy myöhemmin keväällä, seuraile ilmoittelua!

UMO & LAURI PORRA

TI 8.5. klo 14.00. Vuotalon Vuosalissa UMO ja bassovirtuoosi Lauri Porra jatkavat suosiota saanutta yhteistyötään!

Mukaan mahtuu 10 henkilöä. Konsertin ov. hinta 3,00 € on maksettava mahdollian ilmoittautumisen jälkeen.

Tapaaminen klo 13.30 Vuosaaren metroasemalla, Kauppakeskus Columbuksen puoleisessa päädyssä, tai Vuotalolla klo 13.40. Kerro ilmoittautuessa kumpi paikka sopii sinulle paremmin. **Ilmoittaudu Marille Hertsikaan tai Niinalle Pasilaan 21.3. alkaen.**

TYÖVÄENASUNTO MUSEO

24.5. klo 13.30 Alppilassa, Linnanmäen juurella on Työväenasuntomuseo, jonka pienissä hellahuoneissa voi kurkistaa helsinkiläisen arjen historiaan. Lähde mukaan iltapäiväretkelle!

Retken omavastuu hinta 2,50 on maksettava viimeistään 21.5. **Ilmoittaudu 24.4. alkaen Marille Hertsikaan tai Niinalle Pasilaan.**

PIETARIN MATKA 23.5. – 25.5.2018

- Helsinki–Pietari: Princess Anastasia Länsiterminaali (vanha terminaali 1) 23.5. klo 19.00.
- Perillä Pietarissa 24.5. klo 9.00.
- Pietari–Helsinki: St. Petersburg -terminaal klo 19.00.
- Perillä Suomessa pe 25.5. klo 8.00.
- Majoitus kahden hengen ikkunallisissa A-hyteissä (miesten ja naisten hytit erikseen).

Matkan omavastuu hinta 100 €.

Hintaan sisältyy laivamatkojen lisäksi:

- Buffet-aamiaiset ja -illalliset laivoilla.
- Viisumivapauden sisältävät Shuttlebussikuljetukset satamasta keskustaan ja takaisin.
- Yhden päivän yksittäinen bussilippu HOP ON HOP OFF -nähtävyyssierrosbussiin.
- Lounas Pietarissa.

Matkalle haetaan, ei ilmoittauduta. Hakulomakkeita saatavilla molemmilla taloilla 12.3. alkaen. Maissaoloaika on noin kuusi tuntia ja koko ajan olemme liikkeellä. Kävelyä on erittäin paljon! Emme suosittele hakemaan matkalle, jos tämä tuntuu haastavalta.

Matka on suunnattu aikuisille mielenterveyskuntoutujille. Hakukriteereinä tarkastellaan taloudellisia, sosiaalisia ja/tai terveydellisiä seikkoja. Tilanne hakijoiden kohdalla voi vaihdella. Toivomme ymmärtävää suhtautumista selvitysten antamisessa. Selvitykset auttavat meitä mahdollisimman oikeudenmukaisessa päätöksenteossa. Jos kysyntä ylittää tarjonnan, tasavertaiset hakijat arvotaan.

Muut edellytykset matkalle pääsemisessä:

- Voimassa oleva passi (tulee olla voimassa vähintään 6 kk matkan jälkeen).
- Voimassa oleva oma matkavakuutus.
- Lääkemääräykset tai kopiot sähköisistä resepteistä kaikista mukaan tulevista lääkkeistä mukana.

Lomalle valituilta edellytetään, että pystyy toimimaan täysin omatoimisesti ja vastuullisesti koko matkan ajan. Helmin matka on päihitteetön.

Matkalle päässeille ilmoitetaan henkilökohtaisesti puhelimitse viikolla 18.

YHTEYSTIEDOT ILMOITTAUTUMISILLE

Mari, Hertsikan Helmi-talo:
p. 040 541 0317
Niina, Pasilan Helmi-talo:
p. 050 405 4839

EMMA & WEEGEE-TALO RETKI TI 29.5.

Tapaamme klo 12.15 Rautatieaseman Kompassitasanteella, josta menemme metrolla Tapiolaan. Meille on varattu noin tunnin kestävä opastus EMMAAN, Espoon nykytaiteen museoon klo 13.00.

Opastuksessa tutustutaan Meret Ompenheimin näyttelyyn sekä Saastamoisen säätiön taidekokoelmaan ja Tapio Wirkkalan ja Rut Brykin katseluvarastoon.

Varaa aikaa ja hyvät kengät kävelyyn, sillä samalla pääsylipulla voidaan tutustua opastuksen jälkeen kaikkiin WeeGeetalon museoihin – EMMA, KAMU, Suomen Kellomuseo ja Suomen Lelumuseo Hevosenkä.

Retken 10 euron omavastuu hintaan sisältyy näyttelylippu ja menopaluu-seutuliput. **Ilmoittautumiset taloilla 23.4. alkaen.**

PICNIC-RETKEI HERTSIKAN KALLIOILLE TO 7.6. KLO 13.00

Ilmoittautumiset 7.5. alkaen Marille Hertsikaan. Säävaraus, sateen sattuessa nautimme eväät verannalla.

ATENEUM, FANTASTICO!

TI 19.6. klo 12.40 Italialaista taidetta 1920- ja 1930-luvuilta. Iltapäiväretki Ateneumiin.

Fantastico! kertoo Italiassa ensimmäisen maailmansodan päättymisen aikaan syntyneestä, maagisena realismina tunnetusta suuntauksesta. Mestarteoksia nähdään mm. taiteilijoilta Giorgio de Chirico, Carlo Carrà, Felice Casorati, Antonio Donghi ja Cagnaccio di San Pietro.

Näyttelyn ovat kuratoineet Gabriella Belli ja Valerio Terraroli yhteistyössä 24ORE Culturalin kanssa.

Ilmoittautumiset 15.5. alkaen Marille Hertsikaan tai Niinalle Pasilaan.

Omavastuu hinta 3,00 € maksettava 15.6. mennessä.

KESÄKAHVILA PE 29.6. KLO 12.30

Iltapäiväretki Vuosaaren Kesäkahvila Maininkiin. Retken hinta on 2,50 €.

Ilmoittautumiset Marille Hertsikaan 29.5. alkaen.

PASILAN HELMI-TALO

KEVÄÄN KESKUSTELUILLAT:

Ke 21.3. klo 16.00 – 17.30

Aihe: Itsemääräämisoikeus
Alustaja: Merja Karinen, MTKL

Ke 11.4. klo 16.00 – 17.30

Aihe: Trauma ja psykososiaalinen tukeminen
Alustaja: Psykologi Pertti Hakkarainen

Ke 23.5. klo 16.00 – 17.30

Aihe: Milloin ja miksi rikosuhripäivystys?
Alustaja: toiminnanohjaaja Pia Kanninen-Anttila, Rikosuhripäivystys RIKU

PASILAN PERJANTAI-KAHVILA

Pasilan talon koirakamut perjantai-kahvilassa. Tule rapsuttelemaan ihania koirasytäviämme. Lana, Luca ja Nura tavattavissa 23.3., 27.4., 25.5. klo 14.00 – 17.00.

PASILAN TALON YHTEISÖKAHVIT joka kuun ensimmäisenä (arki)tiistaina klo 14.00 – 15.00 ruokasalissa. Kevään yhteisökahvien päivämäärät ovat: 3.4., 8.5., 5.6.

Kahvitellaan yhdessä, saat ajankoh- taista tietoa toiminnasta, voit antaa pa- lautetta ja tavata muita kävijöitä. Muka- na on aina henkilökunnan jäsen/jäseniä. Uudet tutustujat ovat myös lämpimästi tervetulleita!

NISKA-HARTIAHIERONNAT

Pasilan talon Siskonkammarissa jatkuvat kesäkuulle saakka.

Hieronnan hinta on 15 €. Jäljellä olevat hierontapäivät ovat 9.4., 23.4., 7.5., 21.5., 4.6. ja 18.6. Varattavissa olevat ajat per kerta: 9.30 – 10.15, 10.30 – 11.15, 12.00 – 12.45, 13.00 – 13.45, 14.00 – 14.45.

Voit tiedustella vapaita aikoja Pasilan talon toimistosta tai Niinalta numerosta 050 405 4839.

HELMIPÄIVÄN KEMUT

7.5. Rauhanasemalla Itä-Pasilassa. Seuraa ilmoittelua!

KIRPPISPÄIVÄ

Keskiviikkona 16.5. sään salliessa pihalla, muuten sisällä. Myyntipaikkoja on rajoit- tetusti, varaa omasi Pasilan talolta. Huo- mioithan ettei talolle saa jättää myymättä jääneitä tavaroita!

KANSAINVÄLINEN KOKKAUSKURSSI

Jatkaa 20.3. klo 13.30 – 16.00 Pasilan keittiössä/ruokasalissa. Ruoan kohdema- vahvistuu myöhemmin. Seuraa ilmoitte- luamme.

GRILLIKAUDEN AVAJAISET

Järjestetään vappuaaton kunniaksi 30.4. klo 11.30 Pasilan pihalla.

LEIVONTARYHMÄT PASILASSA:

Leivontaryhmä kokoontuu vielä kaksi ker- taa kevään aikana.

Ti 27.3.2018 klo 13.00 – 16.00

Pasilan leivontaryhmä: pääsiäisleivontaa

To 19.4.2018 klo 13.00 – 16.00

Pasilan leivontaryhmä: vatruskat

Ilmoittautumiset Maritalle Pasilaan.
4 helmiläistä mahtuu kerrallaan mukaan!

LISÄKSI:

Kevätkaudella on tulossa ”Sossu jeesaa” -ryhmä ja Leffakerho. Seuraa ilmoittelua!

Äänestä lehden paras juttu!

VOIT VASTATA sähköpostilla minna.jaaske- lainen@mielenterveyshelmi.fi tai postitse HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan lef- falippu. Lähetä vastauksesi 10.4.2018 mennes- sä. Kirjoita viestin otsikoksi: Paras juttu Helmi 1/2018.

VIIME NUMERON parhaaksi jutuksi äänestet- tiin sivuilla 6–7 ollut ”Mistä voimavarat elä- mään?” Onnetar suosi tällä kertaa Tarjaa, jolle lähti palkinto. Onnea Tarjalle!

Helmi 4/2017, vuoden viimeinen lehti, jämähti pahvilaatikkoon Reusner-painossa ja tuli lu- kijoille vasta tammikuussa, noin kuukauden myöhässä. Paino ja Helmi-lehden toimitus pa- hoittelevat tapahtunutta.



OHJELMAA HELMISSÄ

HERTSIKAN HELMI-TALO

HAKU KÄYNNISSÄ TUETULLE LOMALLE

Tuettu loma lomakoti Tammilehdossa Rymättylässä 25.6. – 30.6.2018. Hakukavakkeita ohjeineen on saatavana molemmilta Helmi-taloilta 12.3. – 20.4. välisenä aikana. Haku aika päättyy 20.4.2018.

”Viehättävä ja leppoisan kodikas Tammilehto Rymättylässä kutsuu rauhoittumaan ja virkistymään”. Kiehtooko sinua luonnon kauneus ja rauha vai erinomainen sauna? Tahtoisitko kohdata lomallasi palvelualltiutta, majoittua siisteihin ja valoisiin kodinomaisiin huoneisiin ja osallistua iloiseen ja innostavaan liikunnalliseen toimintaan? Onko hyvä, terveellinen ja monipuolinen ruoka mielestäsi yksi lomaviikon parhaista asioista vai mukava yhdessäolo muiden lomalaisten kanssa? Haluatko lähteä mukaan metsäretkelle?

Majoitus 2hh, rivitalotyyppisissä rakennuksissa Tammilehdon pihapiirissä. Tammilehdossa on useita yhteiseen käyttöön tarkoitettuja tiloja, joissa kaikissa on mahdollisuus esim. TV:n katseluun.

Lomaohjaajat järjestävät päivittäin ohjelmaa, johon lomalaiset voivat osallistua. Lisämaksullisina palveluina on mm. retkiä, hierontaa, jalkahoitoa ja muita hyvän olon hoitoja.

Loma on suunnattu aikuisille. Voit hakea lomalle ellet ole vuosina 2017 tai 2018 saanut lomatuokea. Loman omavastuu-hinta on 120,00 € (sisältäen täysihoidon, lomaohjelman ja meno-paluu-bussikujetukset). Hakemukset käsitellään luottamuksellisesti. Lisätiedot Marilta Hertsikasta 12.3. alkaen, p. 040 541 0317 (Mari on lomalla 9.4. – 24.4.).

TAVARANVAIHTOVIIKOT HERTSIKASSA

26.3. – 13.4.2018 ”Toisen roska on toisen aarre” – tuo itsellesi tarpeettomat, ehjät ja hyväkuntoiset tavarat terassilla sijaitsevalle tavaravaihtopöydälle ja ota itsellesi vaihdossa mitä tarvitsetkaan.

HERTSIKAN YHTEISÖKAHVIT

Joka kuukauden viimeinen tiistai klo 10.30. 27.3., 24.4., 29.5. ja 26.6.

Käydään läpi ajankohtaisia asioita, otetaan vastaan ideoita ja palautetta ja kahvittellaan. Kaikki ovat tervetulleita!

AAMUKAHVIHETKET

Arkiaamuisin klo 9.00 – 9.30

LAUANTAI-KAHVILA

Lauantaikahvila on avoinna joka toinen lauantai (parittomilla viikoilla) klo 14.00 – 17.00 (suljettu 31.3.). Tarjolla on kahvia, teetä ja herkullisia makeita ja suolaisia leivonnaisia edulliseen Helmi-hintaan. Tervetuloa!

KESKUSTELUILTA

Tiistaina 24.4. klo 16.00

Aiheena terveellinen arki. Alustajana ravitsemustutkija Heli Kuusipalo / THL

TAIDENÄYTTelyn AVAJAISET JA VAPUN VIETTOA

Maanantaina 30.4. klo 13.00

Petri Keckman avaa näyttelyn Hertsikassa. Tervetuloa mukaan vapun viettoon taitteen merkeissä!

KIRJOITTAJIEN GAALA

Kevätkauden päättyessä. Päivämäärä varmistuu myöhemmin, seuraa ilmoittelua.

KESÄJUHLAT HERTSIKASSA

Keskiviikkona 11.7. klo 12.00 alkaen vietetään kesäjuhlaa Herttoniemen Helmi-talolla. Tarjolla juotavaa, syötävää ja elävää musiikkia, hyvää seuraa unohtamatta.

Tilaisuus on rento ja pukeutuminen vapaa. Ilmoittaudu tarjoiluja varten 4.6. alkaen Marille Hertsikaan p. 040 541 0317.

MIELESTÄ KUVAKSI -RYHMÄ

Maanantaisin klo 12.30 – 14.30.

Ryhmässä piirretään tai maalataan musii-kin, runon tai tarinan avulla, mitä mielikuvia ne herättävätkään. Ohjaajana toimii Eeva. Tervetuloa!

PIIRUSTUS IMPROVISAATIO -RYHMÄ

Tiistaisin klo 12.30 – 14.00

Ohjaajana Saara. Tervetuloa ryhmään!

LAULURYHMÄ HELMIN NÄRHET

Keskiviikkoisin klo 12.30 – 13.45

Tärkeintä ei ole kaunis lauluääni, vaan halu käyttää ääntään. Ryhmänohjaajana Eeva. Tervetuloa mukaan laulavaan ja esiintyvään ryhmään!

KUVAN TEKEMISEN TEKNIKKARYHMÄ

Torstaisin klo 12.30 – 14.00.

Perehdytään kuvan tekemisen tekniikkaan. Kiinnostus kuvataiteeseen, sekä pitkäjänteisyys riittää. Ryhmää ohjaa Tuula. Tervetuloa!

HUOVUTUSTA

Perjantaaamuisin klo 9.30.

Ohjaajana Eeva. Tervetuloa!

TARINATUOKIO

Perjantaisin parillisilla viikoilla klo 12.15

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan! Ohjaajana Sirkka.

LEHDEN KATSAUS -RYHMÄ

Ohjaajana Tytti. Kokoontuu klo 9.30 to 29.3., to 21.6., to 4.10. ja ke 19.12.

LISÄKSI:

Kevätkaudella on tulossa Tiffany-kurssi.

Tulossa on myös keskusteluryhmä sekä yksilökeskustelua ohjaajan kanssa.

Seuraa ilmoittelua!



**Kevät ja kesä Helmissä:
Retkiä, tapahtumia,
keskusteluita,
näyttelyitä, toimintaa...**

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 (päivystäjien voimin tarpeen vaatiessa pidempään). Ryhmätoiminnan-ohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

Löydät Helmi-talolle helposti raitiovaunulla 7. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllikinportin pysäkillä.



HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Jäsentoiminnan-ohjaajana talolla toimii Mari Säävälä.

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

Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki
helmi@mielenterveyshelmi.fi
Puhelinvaihte: 09 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi
www.facebook.com/helmiry

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036

PASILAN HELMI-TALO

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

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

Eppu Sivonen, 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

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi

35 vuotta
vertaisvoimaa