

1/2019

Helmi



*Elokuva: Baby Jane
JA MIELENTERVEYS*

Sekoilitko somessa?

Tane, Helmi ja keilaryhmä

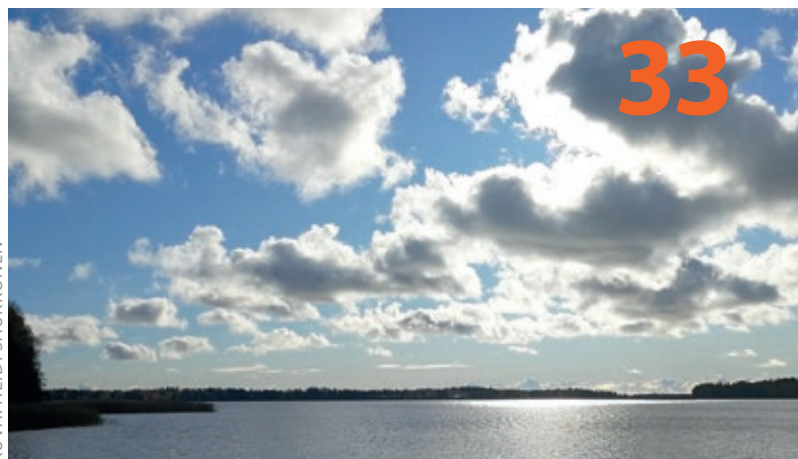
Nettiterapiaa

TEEMANA

DIGITALISAATIO



24



33



17



TEEMANA DIGITALISAATIO JA MUUTOS

- 6 DIGITALISAATIO JA MUUTOS
Digitaalisuutta tihkuu kaikkialta
- 8 TEKNOLOGIA JA MUUTOS
Korvaako kone ihmisen
- 10 OODI ON HELSINGIN UUSI KIRJASTOHELMI
Kertomuksia keskuskirjaston kolmannen kerroksen kirjaitaivaasta
- 11 SAILAN KOLUMNI
Robotti ja brändi
- 12 PSYKOTERAPIA ETÄNÄ
Tulevaisuuden terapia tapahtuu verkossa
- 14 RINGO JA VIISI ANDROIDIA
Ajatuksia älyttömistä ja älykkäistä puhelimista
- 15 TAIDE JA DIGITALISAATIO
Mullistaako digitaalinen taide perinteisen
- 16 ONKO PAKKO
Vielä ei kaikkea tarvitse tehdä verkossa
- 17 LOTAN SARJAKUVA
Neuvova puhelin ja Reino Robotti
- 18 ELÄMÄNI PALAPELI
Jos on kiltti ja erilainen, joutuu silmätikuksi
- 20 FIKTIO JA MIELENTERVEYS
Eli kuinka mielikuvitusta käytetään
- 21 TYÖHÖN PALUU
Postinjakajan kokemuksia
- 24 ELOKUVA: BABY JANE
Ihmisen elinpäivät ovat kuin tuulessa liehuva musta verho
- 28 PÄIVIÄ HELMISSÄ
Helmiläisten kertomuksia järjestön merkityksestä heidän elämässään
- 30 VUOSIKOKOUS TULOSSA
Hallitusehdokkaat esittäytyvät
- 33 HELMIN TOIMINTAA
Retkiä ja yhteisiä hetkiä

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISET	4
	SIELUN HELMIÄ	22
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	30
	KRYPTO JA SUDOKU	32

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, yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. 09 8689 070. Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitussihteeri: Tiina Oksanen | Toimitusassistentti: Viktor Kilgast | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | Painosmäärä: 2000 | 28. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Antero Viinikainen, antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032, aineistot@tjm-systems.fi. | Kannen kuva: Petri Keckman | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. | Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. 09 8689 070. | Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



Helsingin kaupunki tukee
HELMi ry:n toimintaa

KEVÄTTÄ KOHDEN – JA UUSIA HAASTEITA



TÄMÄN lehden ilmestyessä on jo ensimmäinen neljännes vuodesta takanapäin. Kevättä kohden mennään vauhdikkaasti ja pian ensimmäiset lehdet ilmestyvät puihin ja pensaisiin. Kevään mukanaan tuoma valo vaikuttaa ihmisiin eri tavoin, joillekin se tuo lisää energiaa ja elinvoimaa, toiset saattavat kokea sen ahdistavanakin. Olisi tärkeää, että jokainen löytäisi itselleen sopivaa tekemistä ja mukavaa juttuseuraa, jolloin olisi mahdollista vaihtaa ajatuksia ja kokea elämyksiä.

HELMIN VUOSI on alkanut jälleen uusin tavoittein. Jo nykyisinkin monipuolista toimintaa pyritään kehittämään entisestään ja kaikki uudet ajatukset ja ideat ovat tervetulleita. Viime vuonna tulleet uudet ohjaajat ja järjestösihteeri ovat aloittaneet työnsä ja he ovat tulleet jo tutuiksi helmiläisille.

Tänä vuonna uutta haastetta antaa uuden toimitilan etsiminen. Olisi löydettävä kaikille yhteinen paikka, joka on hyvien liikenneyhteyksien päässä ja jossa on esteetön kulku. Aikataulua asialle ei ole, mutta vartenotettavia vaihtoehtoja kartoitetaan tämän vuoden aikana.

Toinen uusi alue Helmin toiminnassa on kokemusasiantuntijatoiminta. Se otetaan tänä vuonna uudella tavalla mukaan toimintaa suunniteltaessa ja mietitään, missä kaikessa sitä voidaan hyödyntää. Kokemusasiantuntijuus on vielä varsin uusi asia sosiaali- ja terveysalalla, mutta vähitellen on huomattu kokemusasiantuntijoiden tarpeellisuus alaa kehitettäessä ja etsittäessä uudenlaisia tapoja lähestyä sairauksia. Toiminta ja käytännöt ovat kuitenkin vielä kirjavia ja kokemusasiantuntijatoiminnan onnistuneeseen juurtumiseen vaikuttavat monet asiat, joista yksi on laadukas koulutus.

KOKEMUSASIAANTUNTIJOILLA on omakohtaista kokemusta sairastumisesta, siitä toipumisesta, sairauden kanssa elämisestä ja millaiset asiat ovat auttaneet ja mitkä taas mahdollisesti pitkittäneet sairastamista. Kokemusasiantuntija voi olla mielenterveyden, somaattisen sairauden, päihdepuolen, omaisnäkökulman tai esimerkiksi peliriippuvuuden asiantuntija. Vaikka jokainen on oman kokemuksensa asiantuntija, niin koulutuksella on tärkeä merkitys. Se antaa valmiudet toimia moninaisissa kokemusasiantuntijatehtävissä.

Koulutettu kokemusasiantuntija voi toimia ”tulkkina” hoitohenkilökunnan ja potilaan välillä, kokemuskouluttajana oppilaitoksissa, koulutustilaisuuksissa ja seminaareissa. Kokemusasiantuntija voi vaikuttaa palveluiden parantamiseen ja tietoisuuden lisäämiseen esimerkiksi ohjausryhmien, työryhmien ja johtoryhmien jäsenenä. Useilla yhdistyksillä ja järjestöillä onkin nykyään omia kokemusasiantuntijoita.

Tietoa kokemusasiantuntijuudesta sekä työ- ja koulutusmahdollisuuksista saa Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry:stä (KokoA ry). Jäseneksi voi liittyä koulutuksen käytyään.

Mielenkiintoinen vuosi on siis taas edessä ja kevään vuosikokouksessa valitaan jälleen hallitukseen uusia jäseniä. Nähdään siellä sankoin joukoin ja hyvää kevättä kaikille helmiläisille!

*Tuula Samulin
hallituksen jäsen, HELMI ry
koulutettu kokemusasiantuntija*

LEHTI AINEISTO ILMESTYY

1/2019	21.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2019	16.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2019	29.8.	syyskuu viikolla 39
4/2019	14.11.	joulukuu viikolla 50

Mediakortti: https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2018/11/helmi_mediakortti_2019.pdf

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Helmi-lehti tehdään porukalla! Seuraavat palaverit ti 2.4. ja ti 16.4. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkammarissa. Kokoonnumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 2/2019 aineistopäivä on 16.5.2019.

TERAPIATAKUU-KANSALAISALOITE

Terapiaan jo ensimmäisen terveystakeskuskäynnin jälkeen

HELMIKUUN lopulla Mielenterveyspooli – johon Mielenterveysyhdistys Helmiin kuuluu – julkaisi Terapiatakuu-kansalaisaloitteen. Sen tarkoitus on taata kaikille mielenterveyspotilaille nopea pääsy heidän tarvitsemaansa terapiaan tai muuhun psykososiaaliseen hoitoon jo ensimmäisen terveystakeskuskäynnin jälkeen.

Terapiatakuu päivittäisi lakia, niin että se toteuttaa paremmin terveydenhuollon palveluvalikoimaneuvoston vuoden 2018 lopussa julkaisemaa suositusta. Sen mukaan psykoterapia ja muut psykososiaaliset hoidot kuuluvat terveydenhuollon julkisesti rahoitettuun palveluvalikoimaan, ja niitä tulisi olla tarjolla aiemmin ja enemmän. Lakimuutoksessa mielenterveyspotilaalle soveltuvaa varhaista hoitoa tarjottaisiin jo perusterveydenhuollossa, neljän viikon sisällä hoidon tarpeen arvioinnista. Lisäksi hoidon alkamiseksi ei tarvittaisi erikoislääkärin asettamaa diagnoosia. Nykyään julkisissa terveystakeskuluissa lyhyitä psykososiaalisia hoitoja ei ole tarjolla riittävästi.

Aikaisemmin saatavan hoidon lisäksi Terapiatakuu parantaisi hoidon saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta. Tällä hetkellä eri tuloryhmien välinen ero masennuksen esiintyvyydessä on Suomessa Euroopan maista korkein. Huonotulouisimmat ovat mielenterveydellisen hoidon suhteen hyvin eriarvoisessa asemassa verrattuna muihin. Jos potilaille ei esimerkiksi voida myöntää Kelan korvaamaa yksityistä kuntoutuspsykoterapiaa, tai kuntoutuspsykoterapia ei sovellu hoitomuodoksi omavastuun suuruuden tai hakuprosessin pituuden vuoksi, potilas saattaa jäädä kokonaan ilman hoitoa. Lakimuutoksen jälkeen potilas saisi hoitoa, vaikka hänellä ei olisi mahdollisuutta hakeutua yksityiseen psykoterapiaan. Terapiatakuu parantaisi myös mm. työkyvyttömyyseläkkeellä olevien tilannetta ja psykoterapian alueellista jakautumista. Nykyisellään työkyvyttömyyseläkkeellä olevat jäävät kokonaan Kelan korvaaman kuntoutuspsykoterapian ulkopuolelle, ja Uudellamaalla käydään lähes kolme kertaa useammin psykoterapiassa kuin Lapissa, vaikka siellä tarve olisi suurempi.

Terapiatakuun 35 miljoonan euron vuosikustannukset olisivat verrattain

pienet, ja maksaisivat itsensä monin verroin takaisin. Tämänhetkiset mielenterveyden häiriöiden kustannukset ovat Suomessa OECD:n arvion mukaan 11 miljardia euroa. Sijoitukset mielenterveyteen ja varhaisempaan hoitoon vähentäisivät mm. sairausetuksien käyttöä, työnantajien sairauspoissaolokustannuksia ja muita työelämäkustannuksia. Lisäksi matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut ovat kustannustehokkaampia kuin pelkkään erikoissairaanhoidon perustuva järjestelmä. Ne ennaltaehkäisevät oireen tai häiriön syvenemistä ja vähentävät muiden terveydenhuoltopalveluiden käyttöä.

Jos koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevat henkilöt saivat varhaista hoitoa perusterveydenhuollossa, useampi heistä kuntoutuisi vuosittain etuuskien piiristä työelämään. Tämä saattaisi tuottaa jopa satojen miljoonien eurojen vuosittaiset säästöt. Kokonaisuutena Terapiatakuun tuoma uudistus vähentäisi yhteiskunnallisia kustannuksia ja lisäisi hyvinvointia.

Lisää tietoa Terapiatakuusta löytyy Mielenterveyspoolin verkkosivuilta: mielenterveyspooli.fi



KELAN KUUMAT PERUNAT

- 1.1.2019 avattiin Kansallinen tulorekisteri (Katre), johon työnantajat ilmoittavat palkkatiedot. Kela käyttää tulorekisteriä etuuskien käsittelyssä. Kela alkaa ilmoittaa etuustiedot tulorekisteriin vuonna 2020.
- Perustulokokeilu: satunnaisotannalla valittiin 2000 25–58-vuotiasta Kelan työttömyystukea saanutta henkilöä, joille 2017–2018 maksettiin 560 euroa kuussa ilman vastikkeita tai tarveharkintaa. Meneillään on tutkimus perustulon vaikutuksesta työllisyyteen ja hyvinvointiin.
- 2018 työttömyysturvaetuudet vähenivät 126 miljoonalla: 2017 ne olivat 2126 miljoonaa, 2018 ne olivat 2000 miljoonaa. 2018 sairausvakuutusetuudet ja perustoimeentulotuki nousivat yhteensä 128 miljoonaa. Siirtyvätkö säästöt työttömyysetuuksissa menoihin sairaus- ja perusturvassa?
- Kelasto tarjoaa tilastotietoa Kelan hoitamasta sosiaaliturvasta. Avoindata.fi tarjoaa julkista ja avointa dataa julkishallinnon organisaatioista ja mahdollisuuden jakaa tietoaaineistoja.

MIELENTERVEYSPOOLIN VAIKUTTAMISSEMINAARI

MIELENTERVEYSPOOLI on mielenterveystyön keskeisten toimijoiden yhteistoimintaelin, johon kuuluu lukuisa joukko mielenterveys- ja asiantuntijajärjestöjä, myös oma yhdistyksemme Mielenterveysyhdistys HELMI ry. Se pyrkii vaikuttamaan päättäjiin lainvalmistelussa ja kokoa järjestöt yhteen.

Mielenterveyspooli järjesti tammi-kuussa jäsenjärjestöilleen ajankohtaisen vaikuttamiskoulutuksen aiheesta "Mielenterveysvaalit 2019 ja terapia-takuu". Seminaari antoi osallistujille osaamista ja keinoja siihen, kuinka järjestöt voisivat jäsenistönsä kautta vaikuttaa mielenterveysasioista päättäviin tahoihin.

Vuonna 2019 valittava eduskunta joutuu päättämään keskeisistä terveydenhuoltoon liittyvistä laeista. Uuden eduskunnan käsittelyyn tulee mm. jo pidemmän aikaa valmisteltu mielenterveyslain muutos.

Mielenterveysjärjestöt haluavat olla mukana vaikuttamassa näihin tulossa oleviin muutoksiin turvatakseen mielenterveyspotilaiden aseman.

Sosiaali- ja terveysministeriössä on myös tekeillä laajamittainen vuoteen 2030 vaikuttava mielenterveysstrategia. Tähän suunnitelmaan myös mielenterveysjärjestöt haluavat olla vaikuttamassa. Mielenterveyspooli on koonnut tätä varten päättäjiille laajan toimenpideohjelman. Sen tavoitteet liittyvät mielenterveyden edistämiseen, ongelmien

ennaltaehkäisyyn ja palvelujen kehittämiseen. Ohjelmassa halutaan hyödyntää myös kokemusasiantuntijuutta ja järjestöjen potentiaalia.

Eduskunnan Mielenterveyspoliittinen neuvottelukunta on kaikkien eduskuntapuolueiden yhteistyöelin. Se käsittelee ajankohtaisia lainvalmisteluasioita mielenterveyspalvelujen parantamiseksi ja epäkohtien korjaamiseksi. Tämän elimen yhteistyökumppaneihin ja taustavaikuttajiin kuuluvat keskeisimmät Mielenterveyspoolin jäsenyhdistykset.

Neuvottelukunnan jäsen **Sari Sarkomaa** kertoi vaikuttamisseminaarissa suunnitteilla olevasta kokonaisuudistuksesta erityisesti ns. terapiatakuun osalta. Terapiatakuun tavoitteena on, että apua tarvitsevat pääsisivät hoidon piiriin kuukauden sisällä tarpeen ilmeneisestä. Kyseessä olisi terveyskeskusten yhteydessä järjestettävä esimerkiksi kymmenen kerran lyhytterapiajakso, johon ei tarvittaisi diagnooseja eikä läheteitä. Tämän kaltaisen terapiatakuun on arvioitu vähentävän ratkaisevasti tulevien pidempien ja raskaampien terapioiden tarvetta. Toteutuessaan ohjelma säästäisi monia ihmisiä psyykkiseltä kärsimykseltä, mutta olisi myös kustannustehokasta määrärahojen kannalta. Tämä perusvaiheen terapia ei olisi korvaamassa Kelan pidempien terapioiden tarvetta. Sarkomaa kertoi, että terapiatakuusta on viritteillä kansalaisaloite, jota mielenterveysjärjestöjä haastetaan

aktivoimaan jäsenistönsä keskuudessa. Myös kuntoutustakuu haluttaisiin mukaan vireillä olevaan mielenterveysstrategiaan.

Mielenterveyspooli valmistelelee edellä mainitun lisäksi kannanottoja myös muihin tulossa oleviin lakimuutoksiin, jotka vaikuttavat mielenterveyskuntoutujien asemaan. Se vetoaa päättäjiin mm. seuraavilla julkilausumilla:

- Sosiaaliturvan kokonaisuudistuksessa tulee huomioida mielenterveyskuntoutujat ja hyödyntää kokemusasiantuntijoita.
- Perustulokehityksen mielenterveydeliset vaikutukset tulee ottaa huomioon. Riittävä toimeentulon taso on varmistettava kaikille. Mielenterveysongelmien takia ei saa jäädä köyhyysloukkuun.
- Mielenterveysongelmista aiheutuvasta työttömyydestä kärsiville tulee turvata toimeentulo ja lisätä osatyökykyisten työmahdollisuuksia.
- Suunniteltu terveyskeskuskasujen muutos nostaa paljon palveluita käyttävien kustannuksia. Kenenkään ei tulisi joutua miettimään, osatako vähillä rahoillaan ruokaa vai lääkkeitä.

Mielenterveysjärjestöjen yhteinen tavoitteiden asettelu mielenterveyskuntoutujien etujen turvaamiseksi antaa toiveikkuutta. Joukossa on voimaa!

Teksti ja kuvat: Eija Honkala





Lankapuhelinverkkoa ajetaan vauhdilla alas.



DIGITALISAATIO JA MUUTOS

Digitalisaatio on muuttanut elämäämme ja arkea monin tavoin.

DIGITALISAATIO koskettaa meitä jokaista päivittäin. Ihmiskunta ja kulttuuri on läpeensä digitalisoitunut. Se mikä ennen oli analogista, mm. kirjeet ja puhelin, on nykyään digitaalista. Joka-päiväinen toiminta ja myös virastoissa tapahtuva asiointi on siirtynyt verkkoon ja tietokoneiden käyttö on hyvin laajalaista. Digitalisaatio johtaa siihen, että kaikki on englanninkielistä.

Digitalisaatio on kaikkien huulilla juuri nyt ja erityäin ajankohtainen aihe muutenkin. Digitaalisuutta tiikkuu kaikkialta ja ”häppäkkeet” kuten älypuhelin ovat mahdollistaneet uudenlaisen tavan verkostoitua.

Teknologia ohjaa meidän tekemistämme kuten lapset älypuhelimien What's Up:issa. Sieltä kantautuu vanhempien korviin hyvin helposti viesti ”Miksi et vastaa?”, jos emme heti ehdi vastaamaan viestiin. Meidän oletetaan nykyään olevan koko ajan tavoitettavissa. Se ei aina tunnu kivalta, vaan pikemminkin stressaavalta ja ahdistavalta.

Äitini, joka on 85-vuotias, ei ole koskaan käyttänyt tietokonetta eikä hänelle voi ajatella hankkia älypuhelimintakaan. Hän on sitä ikäpolvea, joka ei ole kos-

kaan elänyt tietokoneaikaa. Tämä ei ole varmaan kovin tavatonta, koska edesmenneellä isällänikään ei ollut tietokonetta, vaan lankapuhelin. Hän kävi myös maksamassa laskunsa pankissa ”luukulla”, eikä käyttänyt mitään e-laskua suora-aloituksesta puhumattakaan.

VIELÄ ON siis ihmisiä, joilla on lankapuhelin käytössä ja jotka eivät koe, että heidän tarvitsisi olla aina tavoitettavissa eivätkä halua hankkia kännykkää. Puhelinyhtiöt kertovat pikkujiljaa lopettavansa lankapuhelinpalvelunsa.

Lankapuhelinverkkoa ajetaan vauhdilla alas. Luin tästä juuri hiljan artikkelin. Monet vanhuksset ja mielenterveyskuntoutujat eivät pysy tässä kiihtyvässä kehityksessä mukana ja tavallaan syrjäytyvät. Koen tilanteen haasteelliseksi myös omalla kohdallani. Kehityksen tahti on liian nopeaa minullekin.

Tästä Helmi-lehden digitalisaatio-temasta innostuneena kävin äskettäin Tieteen päivillä yliopiston kahdella luennolla, joista toisen aiheena oli ”Digitaalisuus ja rohkeus ihmistieteissä” ja toinen oli ”Tekoälyä eli Tukiälyä rohkeasti yhteiskuntaan”. Näiden luentojen avulla sain uutta ajankohtaista tietoa digitaalisuudesta.

Se aika, jolloin liityin Facebook-palveluun, tuntuu jo tosi kaukaiselta. Nykyään käytänkin Facebookia päivittäin kavereiden kuulumisien ja mielenkiintoisten ilmaistapahtumien seurailuun.



PIIROS JA KUVA: SEPPO KILGAST
KUVANKÄSITTELY ANNIKKI KILGAST



Haittana on, että ihmiset myyvät itsensä Facebookissa markkinoiden käyttöön, monet tietämättään. Tiedot käyttäjästä kerätään ja hyödynnetään markkinoinnissa. Viattomalta tuntuva testi Facebookissa kerääkin käyttäjästä tietoa ja se kohdennetaan henkilölle suunnattuun mainontaan.

TIEDON JAKAMINEN ja saanti on monella somessa hukassa eli mitä sosiaaliseen mediaan voi tai kannattaa oikeasti kirjoittaa. Moni saattaa katua sinne itsestään kirjoittamiaan tai julkaisemiaan juttuja. Julkaisujen ja kuvien kanssa kannattaa olla tarkkana. Alun perin viaton kuva voi myöhemmin tuntua huonolta idealta, koska niitä ei saa tietoverkosta julkaisun jälkeen pois ja tiedot jäävät kiertämään koneelle mahdollisesti jopa kuoleman jälkeenkin. Myös vihapuhetta esiintyy.

Tarvitaan myös erikseen nettipo-liiseja ottamaan nettihuijareita kiinni. Kuulin uutisen, jossa hyväuskoisia naisia oli höynäytetty lähettämään rahaa rakkaudesta lupaamalla. Monet olivat menneet tähän halpaan ja hävinneet paljon rahaa. Myös pedofiilit saalistavat sopivia uhreja netissä. Tästä saamme lukea ja kuulla lähes päivittäin tarinoita median kertomana.

Terveyspalvelut kuten monet muutkin palvelut ovat siirtyneet nettiin. Asiointi tapahtuu yhä useammin suoraan sähköpostilla sairaanhoitajalle ja puhe-

Digitaalisuutta tihkuu kaikkialta ja "härpäkkeet" kuten älypuhelin ovat mahdollistaneet uudenlaisen tavan verkostoitua.

limitse luvattu takaisinsoittopalvelu ei monesti toimi ollenkaan.

Älypuhelimet ovat yleistyneet. Jos kysyt neuvoa esim. bussikuskilta saatat saada vastaukseksi, kai sinulla on älypuhelin tai katso tieto itse netistä. Monia nämä vastaukset ärsyttävät.

KASVOKKAIN TAPAHTUVA palvelu on pikkuhiljaa vähentynyt. Huomasin juuri, että posti on vähentänyt palvelupisteitä eli "luukulla" tapahtuvia asiointipisteitä tällä kertaa Helsingin pääpostista. Vähennyksiä on ollut jo aiemminkin postin ja Kelan lisäksi monilla ihmisille tärkeillä aloilla kuten esim. pankeissa ja vero-toimistoissa.

Digikiinnostus kertoo paljon meidän ajastamme. Suomessa on digitoitu paremmin kuin monessa muussa maassa esim. Kansalliskirjaston aineisto. Aineistot on ensisijaisesti digitoitu tutkijoille, kuten historiakokoelmat ja latinankieliset asiakirjat. Nämä ovat kuitenkin

kenen tahansa saatavilla. Vain vähän kaikesta materiaalista on digitoitu. Kaikkea ei tule koskaan olemaan sähköisessä muodossa. Tieteen päivien luennolla sain tietää, että Hollanti on digitaalisen tutkimuksen edelläkävijä.

Maa maailma muuttuu koko ajan. Pelottaako se meitä ja mitä uhkia tulee? Koneet tekevät "tylsää" työvaiheita, joita ihmiset tekivät ennen. Pelkona on työpaikkojen menetys ja tähän on jo vuosia tapahtunut.

HERÄÄ AJATUS, korvaako kone ihmisen. Kone ei kuitenkaan korvaa ihmistä vaan täydentää ihmistä. Täytyy muistaa, että kone ei ymmärrä eikä päättää. Kone ei myöskään voi asettaa vastuuseen. Koneen on vaikea ymmärtää "vihjepuhetta" arkikielessä eli miten sana vaikuttaa johonkin henkilöön. Voimmekin kysyä voiko kone koskaan päästä tähän ymmärrykseen?

Seuraaville sukupolville tulee digitaalisuuteen enemmän kouluopetusta. Vihapuhetta esiintyy. Se on yksi tutkijoiden mielenkiinnon kohteista. Se on aihe, jota kaikki opiskelijat haluavat tutkia tällä hetkellä. Ihmiset halutaan saada ajattelemaan kriittisesti luovuus ja uteliaisuus mukaan lukien.

Meitä vaivaa kriittisyyden puute. Ihmisellä on tapana pitää muutoksia omana elinaikanaan suurempana kuin ne ovat todellisuudessa.

Teksti: Tarja Ruusunen

TEKNOLOGIA JA MUUTOS

Muutoksia tapahtuu, mutta silti vanhalla tekniikalla on paikkansa.

Muutoksia tapahtuu ihmiselämässä aina kun niihin on valmis heittäytymään. Kuitenkin selvästi voimak-

kain muutoksen osa-alue nykyisessä globaalissa kuten myös suomalaisessakin elämänmallissa tapahtuu ja on jo pitkään tapahtunut teknologian saralla. Jos raha on ihmisten luoman järjestelmän elämänveri, niin ehkäpä teknologia on juuri se verisuonisto, jossa tuo veri virtaa, etsii uomansa, ylläpitää ulkoisia elämänpuitteita yhteiskunnallisessa mielessä ja ylipäänsä rajaa ne toiminnan mahdollisuudet ja pitkälti myös yhteiskunnalliset kehitysnäkökulmat. Näin katsoisin asiain laidan olevan ulkonaisessa systemissämme, joka näennäisesti on erillään siitä mitä ihmisten sisällä tapahtuu, mutta kuitenkin heijastelee sitä kaikessa.

IHMINEN vertailee kaikkien asioiden mittakaavaa suhteessa siihen, mitä hän voi tehdä. Niinpä arkipäiväinen tiedonkulun nopeutuminen on vaikuttanut niin, että maailma näyttää pienentyvän.

Kun viesti Suomesta Uuteen-Seelantiin kulkee sähköisesti sekunneissa, ja se on käytännössä sama nopeus kuin sähköpostin lähettäminen tuttavalle Suomessa, niin silloin tuo matka Suomen ja Uuden-Seelannin välillä on drastillisesti pienentynyt siitä mitä se oli aikanaan: etanapostin valtakaudella. Tuo etäisyys on yksinkertaisen sanoman lähettämisen osalta muuttunut lähes nolllaksi.

Teknologian kehitys tuo monille epäselvyyttä tulevaisuudesta, juuri sen takia, että se laittaa muutosten eteen. Posti vähentää palveluitaan ja hinnat nousevat, koska niin sanotun vanhanaikaisen postin käyttö harvenee ja skaalautuu pienempimuotoiseksi.

Silti vanhalla tekniikalla on paikkansa: pakettien lähettäminen tapahtuu jatkossakin varmasti pitkälti postilla ja ehkäpä pitkälti nykyisenkaltaisella logistiikalla myös.

Vaikkapa pikakirjoittajan ammatillinen kysyntä on käytännössä tyrehtynyt, jo aikoja sitten. Tämä taito oli aikanaan varsin hyödyllinen monissa erilaisissa yhteyksissä: oikeussaleissa, yritysten kokouksissa, eduskunnassa ja muissa tilaisuuksissa, mutta alkaa olla auttamattomasti vanhentunut. Henkilökohtaisessa käytössä se voi olla silti hyödyllinen, kuten vaikkapa opiskelijalle luentomuistiinpanojen tekemisessä.

TEKNOLOGIA on siis väline, joka antaa ihmiselle enemmän vaikutusvaltaa luonnollisen maailman ylitse. Nämä muutokset voivat olla henkilökohtaisia ja helpottaa ihmisen elämää tietyillä tavoilla, mutta samalla myös yhteiskunnallisesti ja talouden kannalta ne mahdollistavat tehokkaampaa toimintaa ja alhaisempia kuluttajahintoja. Robotiikka on osa tätä kehitystä myös. Se mahdollistaa tuotteita-





den massatuotannon tehokkaasti ja halvalla, tai ainakin tehokkaammin ja halvemmalla kuin ennen.

Tehokkuus väistämättä alentaa kulluttajahintoja, jos suhteellisen sama tehokkuus on myös riittävän monien tuottajien käytössä ja heidän välilleen syntyy kilpailua. Ihminen varsin usein valitsee sen mitä saa halvemmalla ja tulee näin rahallisesti samalla sitä tuottajaa, joka tuottaa halvemmalla.

MONET materialistisesti ajattelevat taikka ateistisesti suuntautuneet ajattelevat, että kun saamme riittävän tehokkaan tietokoneen, tulee siitä jollain tapaa tietoinen lopulta. Tähän pätee sama (epä)logiikka kuin evoluutioteoriaan: kun jotakin alun perin ei-tietoista kehittyi jonkin tietyn prosessin mukaan, siitä voi jossain vaiheessa tulla tietoista – eli esimerkiksi niin, että jossain meressä oli

jokin alkusolu tai ihan vain orgaanista materiaalia (ei-tietoinen) ja siitä syntyy erilaisten kehitysvaiheiden kautta ihminen (tietoinen).

TIETOKONEESTA ei kuitenkaan voi koskaan tulla tietoista, vaikka se kuinka oppisi matkimaan ihmistä tai jopa ylittämään hänen älyllisiä kykyjään – näinhän on käynyt tiettyssä rajallisessa asiassa eli laskuopissa silloin kun keksittiin mekaa-

niset laskimet. Se on kuitenkin ihminen, joka niitä käyntelee. Se on ihminen, joka koneet ohjelmoi.

Myös tekoälyllä ja uudenaikaisilla roboteilla pätee sama lähtökohta nyt ja tulevaisuudessakin: koneen oppimisen rajat on määritellyt ihminen sen mukaan, mihin on itse kyennyt ohjelmoinnin saralla.

Teksti ja kuva: Marko Syvänen

”

Jos raha on ihmisten luoman järjestelmän elämänveri, niin ehkäpä teknologia on juuri se verisuonisto, jossa tuo veri virtaa

OODI ON HELSINGIN UUSI KIRJASTOHELMI



OLEN OLLUT koko ikäni kirjastojen ystävä ja suurkuluttaja. Kun kuulin ensimmäisen kerran, että Helsingin keskustaan rakennettaisiin uusi kirjasto, olin tosi innostunut.

Oodi on täyttänyt odotukseni ja enemmänkin. En kuulunut siihen 55 000 kävijän joukkoon, jotka vierailivat Oodissa kahtena ensimmäisenä aukiolopäivänä joulukuussa 2018, mutta sen jälkeen olen jo ehtinyt käydä siellä lukuisia kertoja.

Oodi on perinyt edeltäjältään Kirjasto 10:ltä loistavan sijainnin keskustan ytimessä. Se on helposti saavutettavasti julkisilla: niin junat, metro, bussit kuin ratikatkin tuovat Oodin läheisyyteen. Se on siis nimensä mukaisesti todellinen keskustakirjasto.

Oodista on haluttu tehdä kansalaisten pistäytymispaikka ja uusi olohuone, mistä kertovat muun muassa pitkät aukioloajat. Arkisin Oodi on auki 8–22 ja viikonloppuisin 10–20 eli vielä pidempään kuin Kirjasto 10.

Oodissa olen rakastunut erityisesti kolmannen kerroksen ”kirjataivaaseen”, jonka isot ikkunat ja arkkitehtoniset ratkaisut suorastaan kutsuvat viettämään pidemmänkin aikaa. Siellä sijaitsee myös Oodin kahvila, josta saa teekupillisen ja puolikkaan jättimäisestä Oodi-pullasta

Oodissa olen rakastunut erityisesti kolmannen kerroksen ”kirjataivaaseen”

alle neljällä eurolla, mitä ei voisi näin keskustassa kuvitellakaan. Näin voi siis toteuttaa ”teetä ja pullaa kahdelle”.

Oodiin on rakennettu myös elokuva-teatteri Kino Regina. Se esittää elokuvia valtavirran ulkopuolelta elokuva-arkiston aarteistosta ja toimii siten elokuva-teatteri Orionin seuraajana.

Kaikkien hyvien ominaisuuksiensa lisäksi Oodissa on aktiivisen käyttäjän näkökulmasta myös joitakin puutteita. Ehkä suurin pettymys minulle oli se, että Kirjasto 10 oli nimenomaan musiikkikirjasto, mutta kaikki sen CD-levyt siirrettiinkin Pasilan pääkirjastoon.

Käytännön hankaluutta aiheuttaa se, että käytävät ovat paikoin liian ahtaita. Kahvilassa on liian vähän asiakaspaikkoja, ja kahvilan jono kulkee hankalasti käytävällä. Kaipaisin myös lehtilukusalia, jota en ainakaan vielä ole löytänyt Oodista lainkaan.

Sen, mitä näissä puutteissa menetetään, Oodi maksaa kuitenkin korkoineen takaisin. Oodi on pääkaupunkiseudun kirjastojen todellinen helmi.

Oodikin kuuluu kirjastoalan uusimpaan suureen digitalisaatiomurrokseen, kun tekoäly alkaa tehdä toden teolla tuloaan Helmet-kirjastoihin (Helsingin Sanomat 21.1.2019). Se tarkoittaa kirjastoissa esimerkiksi sitä, että kun jotakin suosittua kirjaa alkaa kertyä paljon johonkin tiettyyn kirjastoon, tekoäly hälyttää.

Järjestelmä toimii kuitenkin vain, jos kirjastossa on jo käytössä ns. kelluva järjestelmä, joka jo on Espoossa ja Vantaalla ja tulossa Helsinkiinkin kesällä 2019. Tämä toimii niin, että kun nykyisin Oodista lainattu kirja lähtee ensin Vuosaareen ja palautuu takaisin Oodiin, kirja voikin jäädä Vuosaareen, jos siellä on enemmän kysyntää lastenkirjoista.

Algoritmi voidaan valjastaa tarkkailemaan hyvinkin yksityiskohtaista dataa, esimerkiksi yksittäisen kirjan kysyntää. Aluksi sitä aiotaan kuitenkin käyttää vain laajemmassa mittakaavassa, vaikka pa lastenkirjat tai dekkarit.

Vähitellen algoritmi oppii säätämään kunkin kirjaston kokoelmaa käyttäjäkunnan mukaiseksi, mikä ainakin peruskirjastonkäyttäjistä tietenkin kuulostaa erittäin houkuttelevalta.

*Teksti: Hanna-Elina Yli-Koski
Kuva: Marko*

ROBOTTI JA BRÄNDI



KUVA: TIMO TURKKA

MUISTAN kun ostin ensimmäisen matkapuhelimeni kaksikymmentä vuotta sitten. Laite oli iso ja kömpelö, puhelut ja tekstiviestit kalliita. Internetiä pääsin ihmettelemään ensi kertaa yläasteella ja sähköpostiosoitteen hankin teini-iässä, molemmat olivat todella hitaita nykyiseen verrattuna. Silloin se oli uutta, ihmeellistä ja näppärää. Tänä päivänä minulla on työkaverina ohjelmistorobotti, teen töitä etänä nettiyhteyksien kautta ja istumme kokouksissa Skype-yhteyksien välityksellä kuka missäkin. Maailma on muuttunut, mutta olemme tottuneet siihen melko hyvin. Muutoksen vauhdin ja massiivisuuden huomaa, kun oma lapsi kysyy, millainen kännykkä tai tietokone sinulla oli lapsena. No ei ollut.

Minulla on varsin virkeä ja nokkela 90-vuotias mummo, jonka kanssa silloin tällöin keskustelemme teknologiasta ja muutoksista. Hänen mittapuullaan maailman muutos on tietysti ollut jotain todella hurjaa. Keskustelua on hauskaa käydä, kuinka ne robotit tekevät töitä, lähes kukaan enää lähetä postikortteja tai kehittä valokuvia. Nämä keskustelut ovat monella tapaa antoisia, kuinka ennen tehtiin, millaista työskentely, viestintä, matkustaminen ja sosiaalinen elämä oli. Peltotyöt omassa pihapiirissä suvun kesken tai kirjeiden säännöllinen

lähettäminen ovat nostalgisia muistoja. Kuitenkin tiedämme, ettei paluuta entiseen ole. Mennä puksutamme eteenpäin yhä kiihtyvämpää tahtia niin teknologian kuin sosiaalisen elämän kanssa. Kaikkiin vuosikymmenien muutoksiin ihminen on kuitenkin sopeutunut.

Meillä on jonkin verran pelkoja, että robotit tulevat ja vievät meidän työme. Mielestäni tämä on toistaiseksi turha pelko. Työelämä ja tehtävät muuttuvat kuten on tapahtunut jo vuosikymmeniä. Työpaikallani taloushallinnossa robotti vie niitä vähän tylsiä, rutiinimaisia työtä ja ihmisen rooli painottuu enemmän asiantuntijatehtäviin. Itse tulen joka kerta iloiseksi, kun robotti lähettää sähköpostia hoidetusta tehtävästä, kuin kuka tahansa kollega. Mikään ei tapahdu hetkessä ja itsestään. Robotit vaativat koulutusta ja ohjaamista, ne eivät osaa tehdä mitään ilman ihmistä, ihmisen täytyy niitä opettaa.

Kehitys tuo mielestäni paljon hyvää ja sitten sitä ei niin hyvää. Kaikki vaatii meiltä ennen kaikkea sopeutumista. Nykyajan lapset kasvavat ihan toisenlaiseen maailmaan. Meidän perheessä on kaksi varhasteiniä, eikä heistä ole ollenkaan kummallista käyttää erilaisia kännykkäsovelluksia, ilmoittautua laitteelle tai maksaa ostoksia itsepal-

velukassaan. Asiakaspalvelussa yhä useammin ihmisen korvaa kone ja tämä on minusta huono puoli. Ihmisten kohtaamiset vähenevät. Voimme asioida pankissa ja vakuutusyhtiössä poistumatta kotoa tai käydä kirjastossa ja ruokaostoksilla kohtaamatta ihmistä. Näppärää, nopeaa ja vaivatonta, jos kaikki toimii, mutta osa jää varmasti kaipaamaan ihmisen kohtaamista.

Osaako ihminen enää pysähtyä kiivaassa nopeatempoisessa maailmassa. Älylaitteet ovat saaneet aikaan tunteen, että meidän pitää olla koko ajan saavutettavissa. Sosiaalinen media on luonut uuden paikan, jossa voimme olla epävarmoja itsestämme. Emme enää seuraa naapureita tai mieti mitä naapurit meistä tuumaa, olemme huolissamme, millaisen kuvan annamme itsestämme somessa. Sinällään tässäkin ei ole mitään uutta, välineet ja yleisö on vaan kasvanut. Iso osa nuorista ja aikuisista luo itsestään jollain tapaa brändiä, tämä on aika uutta meille. Teininä mietin mitä minusta ajatellaan koulussa tai kylillä, nyt nuoren vastassa on koko maailma. Meidän täytyy löytää oikea tapa suhtautua maailmaan ja ennen kaikkea itseemme.

Ihanaa kevättä!

Saila Turkka



PSYKOTERAPIAA ETÄNÄ

Digiaikaan siirtyminen on saanut aikaan uudistuksia myös mielenterveyden hoitokäytäntöihin.

JO NOIN KYMMENEN vuoden ajan eri puolilla maailmaa on kehitelty tietokoneen tai puhelinverkon kautta toteutettavia terapisovelluksia.

Myös Suomessa on nykyisin saatavissa terapiaa joko perinteisen puhelimen tai tietokoneen kautta sähköpostina, videovälitteisenä (suojattu yhteys), sekä Skype- ja chat-versioina.

HUS:in sähköisen mielenterveystyön linjaaja, psykoterapeutti **Jan-Henry Stenberg** on tuonut tätä uutta käytäntöä julkisuuteen monissa luennoissaan ja kirjoituksissaan, viimeksi mm. Mielenterveystalossa. Hän on ollut alusta pitäen mukana kehittämässä tämän hetken merkittävintä nettiterapiatoimijaa Suomessa, eli Mielenterveystaloa.

Stenberg toteaa nettiterapioiden olevan luonteeltaan kahdentyyppisiä:

– **Reaaliaikainen nettiterapia** perustuu suoraan kontaktiin psykoterapeutin kanssa esimerkiksi videon, Skypen tai puhelimen välityksellä. Terapeutti ja asiakas ovat siis suorassa yhteydessä toisiinsa.

– **Ajasta ja paikasta riippumaton nettiterapia** tapahtuu tietokoneen välityksellä ilman suoraa kontaktia terapeuttiin. Potilas tekee tietynt standardoidun ohjelman mukaisesti eteneviä tehtäviä, harjoitteita tai seuraa opastavaa tietoa omasta ongelma-alueestaan. Tämä terapiamuoto tarjoaa eräänlainen oppimisympäristön, jossa osallistujalta edellytetään tietty määrä itseohjautuvuutta ja aktiivisuutta.

Näiden etäterapiaksi kutsuttujen terapiamuotojen tuloksellisuudesta on tehty kansainvälisillä foorumeilla useita laajojakin tutkimuksia. Tuloksena on pääsääntöisesti ollut, että etäterapioilla saavutetaan yhtä hyviä ja samankeskoisia tuloksia kuin perinteisellä "face to face" -terapialla. Jopa tärkeänä pidetty asiakkaan ja terapeutin välinen terapiasuhteen muodostuminen on toteutunut samantasoisesti. Joissakin suhteissa etäterapia on jopa tehokkaampaa, koska eräät tavanomaisen terapian esteet, mm. lähtemiseen liittyvät esteet, liikkumis- ja sosiaaliset pelot eivät ole

haittaamassa. Monet esteet helpottuvat, kun matkaan tai käynteihin ei tarvitse varata aikaa. Erityisesti syrjäisemmillä alueilla, joilla ei toimi psykoterapeutteja, tämä käytäntö antaa lähes ainoan mahdollisuuden terapeuttiseen apuun.

NETTITERAPIA sisältyy jopa masennuksen käypä hoito-suositukseen. Stenbergin mukaan hyvät hoitotulokset masennuksessa ja ahdistuneisuushäiriöissä selittyvät sillä, että ohjelmoidut prosessit on rakennettu suunnitelmallisesti ja ne kulkevat asteittain kohti tiettyä tavoitetta. Myös grafiikan ja kuvien käyttö asioiden havainnollistajina selkeyttää tekijälle hänen omaa problematiikkaansa.

Nettipohjaisella terapialla on etuna hoidon aloittamisen mahdollisuus jo psyykkisten häiriöiden varhaisvaiheessa. Näin ongelmat eivät pääse pitkittyessään pahenemaan. Niiden teho on parhaimmillaan lievissä ja tai keskivaikeissa sairastilanteissa ja ne soveltuvat parhaiten niille, jotka ovat jo muutenkin tottuneet



Nettipohjaisella terapialla on etuna hoidon aloittamisen mahdollisuus jo psyykkisten häiriöiden varhaisvaiheessa.

käyttämään tietokoneita. Nettiterapioissa on kuitenkin myös omat rajoitteensa. Itseohjautuvien ohjelmien edellyttämä omatoimisuus ei sovellu esimerkiksi vaikeasti masentuneille tai niille, joilla on kognitiivisia vaikeuksia.

Merkittävin nettiterapioiden tuottaja Suomessa löytyy osoitteesta www.mielenterveystalo.fi.

Mielenterveystalon sivustoilta löytyy runsaasti yleistietoa mielenterveyden häiriöistä. Sieltä on saatavissa mm. erilaisia itsehoito-ohjelmia sekä oirenavigaattori itsearviointiin häiriön toteamiseksi. Jopa unettomuuden hoitoon on oma ohjelmansa.

Tällainen tietopohjainen mielenterveysapu on ilmaista ja jokaisen vapaasti saatavilla.

Mielenterveystalosta on mahdollisuus saada lääkärin läheteellä myös nettiterapiaa. Lähetteen voi saada mm. terveyskeskuksen yleislääkäriltä, hoito on käyttäjälle maksutonta ja sen piiriin pääsee heti. Nämä HUS:in tuotta-

mat nettiterapiaohjelmat on rakennettu tavallisimpiin mielenterveyden häiriöihin, kuten masennukseen, ahdistuneisuushäiriöihin, sosiaalisiin pelkoihin, paniikkihäiriöön, pakko-oireisiin, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, syömishäiriöihin ja päihderiippuvuuden hoitoon. Terapiat etenevät strukturoitujen hoitomallien mukaan, joissa keskeisiä ovat potilaan suorittamat tehtävät ja harjoitteet. Psykoterapeutti on mukana hoitosuhteessa seuraamalla potilaan etenemistä netissä ja kommentoimalla hänen vastauksiaan.

TYKS:in ylilääkäri **Tero Taiminen** pitää nettiterapioiden leviämistä hyvänä asiana ja hänen mielestään niihin pitäisi panostaa entistä enemmän erityisesti ratkaisemaan syrjäseutujen terapiavajetta. Digitaalinen psykoterapia onkin alkanut vähitellen levitä myös yksityisille terapiantuottajille. Netistä löytyy ilmoituksia monista netti- tai video/puhelinterapiaa tuottavista terapeuteista. Heiltä edellytetään psykoterapian tuottamises-

sa samat Valviran pätevyyskriteerit, jotka vaaditaan terapeuteilta yleensäkin. Verkossa toimivat yksityiset terapeutit perivät asiakkailtaan palveluistaan korvauksen. Netti- tai puhelinterapiat eivät kuulu Kelan tuen piiriin, paitsi niissä erityistapauksissa, joista on sovittu Kelan kanssa.

Mielenterveystalon sivustojen laajasta tietovalikoimasta löytyy opastusta ja tietoja myös skitsofreniaan ja muihin psykooseihin sairastuneille. Varsinaisia nettiterapioita näihin ongelmiin ei kuitenkaan ole.

Verkossa toimii mielenterveyspalveluiden lisäksi monia muitakin tukiryhmiä, kuten Tukinet (Suomen Mielenterveysseura), Kivunhallintatalo.fi sekä Kriisipuhelin (Mielenterveysseura).

*Teksti: Eija Honkala psykologi, psykoterapeutti
Kuvat: kuvakaappauksia Mielenterveystalon sivuilta*

RINGO JA VIISI ANDROIDIA



”

Kun puhelin aiemmin soi, siihen vastasi, tietämättä etukäteen, kuka soitti.

karttasovellus ovat joskus tarpeen muutoin kaipaavan vanhaan. Esimerkiksi sitä, kun oli sovittu tapaaminen Stokkan kellon alle, niin siellä tavattiin ja jos toinen oli myöhässä, niin tavattiin silti. Osattiin odottaa sen verran. Kun puhelin aiemmin soi, siihen vastasi, tietämättä etukäteen, kuka soitti. Laskujen maksamista ostarin maksupäätteellä. Viivakoodin tulokin tuntui aikanaan ihmeelliseltä.

Netti on mahdollistanut paljon uudenlaista yhteydenpitoa ja jakamista. Ihmiset, joilla on samoja kiinnostuksen kohteita, voivat löytää toisensa ympäri maailman.

Netti on myös vienyt ihmisiä fyysisesti etäämmäs toisistaan. Kun soitan terveyskeskukseen, automaattivastaaja ilmoittaa, että voim asioida myös verkossa. Ystävät eivät tapaa katsoakseen lomakuvia, ne jaetaan reaaliaikaisesti netissä.

Muutos eri muodoissaan on väistämätön osa elämää. Opettelen uutta sen verran kuin tarvitsen pärjätäkseen. Sympatiani on vanhuksilla ja toivoisin, että asiointitavoissa olisi enemmän valinnan vapautta.

Ostin juuri Polaroid-kameran. Se on oma tapani suhtautua tähän aikaan. Kuvissa ei ole minkään mittapuun mukaan riittävästi pikseleitä, mutta ne ovat fyysisesti olemassa. Kuvien hintavuus rajoittaa niiden ottamista ja niitä ei räpsi ajankuluksi.

Välillä en kirjaudu someen, koska en halua. En usko, että jään paljosta paitsi.

Teksti ja kuva: Satu Mäkinen

MINULLA oli yläasteella valinnaisena aineena konekirjoitus. Pidin kirjoittamisesta. Kun muutamaa vuotta myöhemmin asuin turvakodin väliasunnossa Myllypurossa, meillä oli eteisessä kolikopuhelin. Jaoin asunnon keski-ikäisen naisen ja hänen pienen poikansa kanssa. Puhelimeen pystyi soittamaan kuten tavalliseen lankapuhelimeen, mutta me tarvitsimme soittamiseen aina kolikoita. Niitä tuli automaattisesti kerättyä mukin pohjalle. Turvakodin työntekijä kävi tyhjentämässä kolikot, kun se oli täynnä.

Myllypurosta muutin opiskelijasoluun ja ensimmäinen oma puhelimeni oli viininpunainen lankapuhelin. Pian hankin ensimmäisen gsm-puhelimeni. Se oli Ringo-merkkinen ja akku ei kestänyt lainkaan, eli käytännössä sen piti olla kiinni virtajohdossa aina.

Opiskelin viestintää ja työskentelin kristillisessä lastenlehdessä. Kirjoitin

juttuni korppulevyille ja vein toimittukseen. Juttujen kuvat kuvasin filmikameralla. Työharjoittelussa Kirkko ja Kaupunki -lehdessä kirjoitin jo tietokoneella, mutta malli oli hyvin isokokoinen ja ohjelmisto yksinkertainen.

Ensimmäisen sähköpostiosoitteen minulle loi entinen miesystäväni vuonna 2003. Hänellä oli tietokone ja hän käytti nettiä. Vähitellen siitä tuli arkista. Oli digikamera ja kännykät. Ja musiikin kuunteluun MP3-soitin. Sitten tietokone meni rikki ja kaikki tiedostot sen mukana katosivat. Ostin kaksikin ulkoista kiintolevyä ja kasan muistitikkuja ja aloin ottamaan varmuuskopioita. Puhelin piti vaihtaa usein uudempaan malliin, vaikka vanha olisi vielä toiminut.

Ensimmäinen älypuhelimeni oli Lumia. Siihen ei saanut Whatsuppia eikä Instagramia. Sittemmin minulla on ollut jo viisi Android-puhelinta. Reittioipas ja

TAIDE JA DIGITALISAATIO

Digitalisaatio on mullistanut tietojenkäsittelyn, mutta mullistaako se taiteen?

EI VARMASTI. Perinteinen taide, kuten öljyvärimaalaus ja grafiikka tulevat tulevaisuudessaakin olemaan taiteenlajeja, mutta digitalisaatio antaa paljon uusia mahdollisuuksia tuottaa muunlaista taidetta.

Itse harrastan algoritmista taidetta. Se edustaa vain pientä osaa digitaalisen taiteen valtavasta kirjosta. Muita lajeja ovat muun muassa interaktiivinen taide, missä taiteen kuluttaja on vuorovaikutuksessa taideteoksen kanssa. Toinen esimerkki on piirtopöydällä tuotettu taide. Siinä tietokoneeseen liitetyn piirtimen, joka on yhteydessä piirto-ohjelmaan, avustuksella piirretään kuvia ja maalauksia. Tämä tekotapa muistuttaa eniten perinteisiä taiteenmuotoja. Etuna tällaisessa piirtämisessä on, että virheen sattua on helppo painaa peruuta-nappia ja yrittää uudelleen.

Varsin yleistä on tuottaa 3D-mallinuso-ohjelmilla kuvia. Se on insinöörien ja arkkitehtien työkalu, jolla he mallintavat suunnittelemaansa tuotteita. Toki sitä käyttävät myös taiteilijat ja nykyisin sen sijaan, että piirrettyjä elokuvia piirrettäisiin käsin, niin ne tuotetaan tietokoneella. Tämä on kyllä mielestäni yksi esimerkki, missä tietokoneen käyttö ei välttämättä olisi niin suotavaa. Pidän esimerkiksi vanhoista käsin piirretyistä Aku Ankka- ja Mikki Hiiri -elokuvista enemmän kuin nykyisistä, joissa on jotenkin kylmä, tekninen ja kolkko tunne. 3D-mallinnusta käytetään tietysti myös monissa peleissä, joissa pyritään tuottamaan mahdollisimman todennukainen ympäristö – yleensä nykyisin nämä pelit tahtovat olla ammutapelejä. Itse tykkäsin joskus 80- ja 90-luvuilla pelata tietokonepelejä, silloin kuin niissä oli vielä muutakin ideaa. Nykyisin taitaa suurin osa peleistä olla sotapelejä.

Eräs, omasta mielestäni hieman aliarvostettu digitaalisen taiteenlaji, on demokulttuuri – ns. demoskene. Siinä



```
rebol [
  print "odota"
  btn: load %monalisa.png
  btn-face: make face [
    edge: none
    color: none
    image: btn
  ]
  view f: make face [
    offset: 100x100
    size: 400x60
    color: white
    pane: reduce [
      make btn-face [
        offset: 10x10
        size: btn/size
      ]
      make btn-face [
        offset: 80x10
        size: 130x38
        effect: [fit]
      ]
      make btn-face [
        offset: 210x20
        size: 40x40
        effect: [aspect]
      ]
    ]
  ]
]
```

keskitytään ohjelmoimaan näyttäviä visuaalisia efektejä. Demoihin kuuluu oleellisena osana myöskin musiikki. Demoskenen historian juuret ovat jo 80-luvulla ja yleensä demo-ohjelman koko oli rajattu 64 kilotavuun ja joskus jopa neljään kilotavuun. Se, että näin pienellä muistimäärällä saa aikaiseksi näyttäviä efektejä, vaatii hyvää ohjelmointitaitoa.

Yksi eräänlainen taiteenlaji on digitaalokuvien muokkaaminen. Useimmat valokuvauksen harrastajat käsittelevät kuviaan nykyisin kuvankäsittelyohjelmilla. Toki löytyy myös paljon sellaisia, jotka kokevat, että jonkinlaisen aitouden

tai muun sellaisen takia kuvia ei saisi käsitellä ollenkaan. Onpa jopa filmikuvausharrastuskin tulossa kuulemma uudestaan muotiin.

Digitaalista taidetta kritisoidaan muun muassa sillä, että se on liian helppoa. Jotkut perinteisen taiteen kannattajat eivät pidä sitä edes taiteena ollenkaan! Ihmisten välille syntyy herkästi valtarisiriitoja. Luulen, että tällaisissa asenteissa on jostain sellaisesta kyse. Digitaalista taidetta tuotetaan välineillä ja niiden hallinta vaatii taitoa – taide-sanahan tulee sanasta "taito".

Teksti ja kuva: Petri Keckman



ONKO PAKKO

Tutustuin automaattiseen tietojen käsittelyyn armaalla kuusikymmentäluvulla. Opin muuntamaan kymmenjärjestelmän luvut kaksijärjestelmään ja tekemään ohjelmia vuokaavioita apuna käyttäen

TIETOKONEET olivat pahuksen suuria. Niitä käyttämään tarvittiin joukkueittain tallentajia ja operaattoreita ja ohjelmoijia. Tavallisilla sukanpohjan kulluttajilla ei ollut minkäänlaista suhdetta atk:hon. Harvat ja valitut pääsivät edes näkemään koneita. Ajan mittaan laitteet pienenivät ja kahdeksankymmentäluvulla alkoi vähitellen olla jo kotikoneita. Niitä käytettiin tallentamaan esimerkiksi omistajan reseptejä, tärkeitä yhteystietoja ja päiväkirjatekstejä. Ensimmäiset tietokonepelitkin pelattiin.

Minulla ei ensi tutustumisen jälkeen ollut kiinnostusta hakeutua tietokoneiden äärelle, koska ei ollut pakko. Kaiken saattoi hoitaa ilman digilaitteita.

Internet toi sitten tullessaan todellisen laitteistojen kehittämisen. Edelleenkin ei käyttäjän tarvinnut tietää teoriasta mitään. Nokia kehitti matkapuhelimia. Ensimmäiset puhelimet olivat salkun kokoisia vempelit. Kuvitelkaapa, että bussilastillinen ihmisiä, jotka räpläävät älylaitteitansa, kantaisivat mukanaan luurisalkkujaan ja pälättäisivät niihin. Niillä vehkeillä kun ei voinut tehdä muuta. Vasta NMT- ja GSM-laitteet toivat

Viranomaiset haluavat, että minä palvelen itseäni netissä ja ottavatpa jotkut ryökäleet siitä vielä maksunkin.

oikeasti mukana kuljetettavat puhelimet ja suomalaisen keksinnön, tekstiviestit. Minullakin oli nmt-puhelin. Työpaikalle tuli ensimmäisiä teollisuusrobotteja, joita ohjattiin tietokoneen avulla. Koneisiin ilmestyi mikroprosessorit.

Eläkkeelle päästyäni alkoi digimaailmaan tutustuminen oman ensimmäisen pöytäkoneen myötä. Veljeni loi minulle sähköpostiosoitteen ja siitä alkoivat sähköpostikeskustelut läheisteni kanssa. Pöytäkoneen lisäksi minulla on kaksi läppäriäkin. Osaan tehdä monenlaisia koneillani. Koen olevani sinut niiden kanssa.

Ensimmäinen älypuhelineni ei viekoittelut minua pilvimaailmaansa. En halua upota johonkin hemmetin someen. Minulle on tämä todellinen maailma paljon tärkeämpi kuin virtuaalitodellisuus.

En tarvitse elämässäni blogeja, twitteriä, tinderiä, naamakirjoja ja mitä kaikkea niitä onkaan.

Viranomaiset haluavat, että minä palvelen itseäni netissä ja ottavatpa jotkut ryökäleet siitä vielä maksunkin. Vielä ei ole pakko hoitaa kaikkia asioitaan verkossa ja käteinen rahakin kelpaa maksuksi.

Viimeisin kokemukseni toimimatomista tietokoneista oli junamatkalla Jyväskylään. Kone, jonka olisi kuulunut kertoa vaunujen kyljessä mihinkä ollaan menossa ja vaunun numerokin, oli jumissa. Konduktööri sitten selitti jokaisen pysähdyksen jälkeen kaiuttimen kautta nämä asiat. Aikaan ennen tietokoneita junanvaunujen kyljessä oli kyltti, joka kertoi päämäärän ja vaunun numeron. Pääteasemilla asemamies hoiti kylttien vaihdot. Asemamiehet eivät menneet juntturaan, hommat hoituivat ja junat kulkivat.

Vielä ei ole aivan pakko omistaa mobiililaitteita. Toivottavasti siihen on vielä pitkä aika!

Teksti ja kuva: Eeva Helameri



Glossy Gloss. Sensaatiomaisista pituutta ja tuuheutta ripsillesi.

Alive in Wonderland

Sanovat että yhteiskunnalla ei oikein olis varaa meikäläiseen.

No, halvalla ei hyvässä.

NEUVOVA PUHELIN Halpoja ja yleispäteviä neuvoja pulmaan kuin pulmaan. SOTTA 253

Neuvova puhelin, Sanna-Helina. Hei tuota... Hei. Olen eristytynyt asuntoluuni.

Ahaa. Oletko koskaan ajatellut hankkia ystäviä? No siinähan se ongelma onkin kun en osaa.

Pelkään ihmisiä. Ne kysyvät aina kiuranneet minua.

Useimmiten en edes koskaan kuuluvi samaan lajiin.

Mutta, se mikä on ollut, on nyt mennyt. Tarkoitin vain, etten tiedä miten toimia.

Järjetöntä toistaa, toistaa samaa ja odottaa silti erilaisista lopputulosta.

Mene ulos. Ota kontaktia. Ja sekoittaa. Kyllä sillä ainakin alkuun pääsee.

Ja loppu sujuu kyllä omalla painollaan. Onnea matkaan. TE-RE-YE!

Ai niitä, ja muista hymyillä.

KATSO ÄITI, TÄTI ON ILOINEN. Annetas tädin olla ihan rauhassa vaan.

Ja Einarilla on keuhkohtauma. Herttileijaa.

Taianpa riipastalusen. Sama.

No miten meini? No tuota... Huomenna on päivä uus. Kärpäisvällisyys palkitaan. Yrittänyt ei laiteta... Mutta eikös toistaminen ollut järjellistä. Muista nukkua.

En saa unta. Nukut vain. Pää tyynyyn. Silmät kiinni. Muista hengittää. Mutta kun kärsin unettomuudesta.

Sinun ei tarvitse kärsiä mistään. Voit vihdoinkin alkaa nauttia asioista. Muista että sinä olet arvokas. Tämän palvelun hinnaksi tuli 103,18 e.

Hei. Olen Reino Robotti. Autan ihmiskuntaa tekemällä kaikkimälisät ja monotoniset työt jotta teille jäisi vihdoinkin aikaa toteuttaa tärkeimpiä tavoitteitanne.

Kuten kaikenlaisen kurjuuden ja epäoikeudenmukaisuuden poistaminen maailmasta sekä henkinen kehittyminen. En tiedä. Minusta siinä on vielä vähän viilaa mistä.

Olen Reino Robotti. Valmistan liukuhihat tuotantona kestävämpiä ja ympäristöä kuormittavia tuotteita, joita kukaan ei varsinaisesti halua, mutta jonkunhan tässä täytyy pitää talouden pyörät pyörimässä ja luoda hyvinvointia! Osta. Osta. Osta.



MYÖHEMIN: NONIIN! Paljon Parempi! Milläs ostat kun Robo vei työt.

ELÄMÄNI PALAPELI

Tane, 54 vuotta, naimisissa, kolme lasta, kolme lastenlasta, työkyvyttömyyseläkkeellä oleva vantaalainen. Siinä lyhykäisyydessään perustiedot, joilla voimme pohjustaa haastattelua.



SITTEn vähän laajemmin kuinka tämä tarina on kulkenut vuosien saatossa. Metsätyömaiden kämpppämäntänä työskennellyt yksinhuoltajaäiti oli antanut vanhemman sisarpuolen isovanhempien hoidettavaksi. Tane syntyi Säamingissä äitinsä keskimmäisenä lapsena ja isänsä toisesta avioliitosta. Pikkuveli sai jo paremmin vanhempiensa rakkautta. Tane oli siis väliinputoaja ja hänestä tuli erittäin kiltti lapsi. Tämä kiltteys onkin ollut koko elämän ajan yksi Tanen merkittävistä luonteen ominaisuuksista ja myös heikkouksista. Vuoriniemen kylän alakoulun 1–6 luokilla alkaa jo koulu-kiusaaminen, jatkuen myös Punkasalmien yläkoulun 7–9 luokilla. Erilainen lapsi joutuu kiusaajien silmätikuksi. Eri-laisuus on köyhyyttä, ujoutta tai fyysistä

erilaisuutta. Kun Pikkuveli käy myöhemmin samat askeleet, niin hän antaa takaisin turpiin ja kiusaaminen loppuu kuin seinään. Kiusaamisesta ei voi puhua kotonona halaistua sanaa, koska vanhan kansan kasvatuksen saaneen isän (s. 1911) vastaus olisi heti: ”Perkele, lyö takaisin, äläkä itke!” Mutta kiltti ei lyö eikä pysty puolustautumaan kouluhelvettiä vastaan.

Kotikasvatus tukahduttaa tunteet. Tottelemista opetellaan kahden vaihtoehdon välillä: ”Tee tai itke ja tee!” Kylällä Tane tiedetään todella kiltiksi ja tottelevaiseksi lapseksi, mutta kun rakkautta ei saa tarpeeksi, niin tunteellisen lapsen tunteet piiloutuvat. Ne eivät vähene tai katoa, ne vain jäävät sisälle mielenterveyttä horjuttamaan. Kun koulua koh-

taan kasvaa pelko, niin lapsen itsetunto ja itseluottamus eivät voi kasvaa terveesti. Yläkoulun aikana ilmenee selittämättömiä vastakipuja, mutta isälle ei sovi niiden myöntäminen, sehän olisi häpeällistä heikkoutta. Kotikasvatus ei anna eväitä itsenäisen elämän varalle, Tane lähtee kotoa isän sanat mielessään: ”Takaisin ei ole tulemista!” Oliko kotoa saatu ja annettu kasvatus mallina isän kasvatusmetodeissa? Palaute oli neutraalia tai negatiivista, puuttui kannustaminen, josta olisi ollut iso hyöty elämäntaivallella. Myöhemmin isä tosin piti paljon lastenlapsista.

Metsäalan ammattikoulun ja armeijan jälkeen alkaa monivaiheinen työelämä Helsingissä, mutta yksi asia ei muutu. Työpaikkakiusaaminen lieveilmiöineen

tulee kuvioihin ja ajaa lopulta Tanen 46-vuotiaana työkyvyttömyyseläkkeelle. Esimiehet ja työkaveritkin ovat mestareita kiusaamisessa, koska erilainen joutuu silmätikuksi. Tane on edelleen ujo ja kiltti eikä pidä puoliaan esimiehen mielivaltaa vastaan. Mielenterveys horjui koska perusta ei ollut kunnossa.

Tanen elämän hyviin puoliin kuuluu kuitenkin onnistuminen perheen perustamisessa ja taloudessa, vaikka toimeentulo menikin tiukille eläkkeelle joutumisen vuoksi. Vaimon tuki on tärkeää, hän ymmärtää, ettei mies ole toimintakyvyltään se aikaisempi Tane. Tällä on iso merkitys parisuhteessa.

Omien lasten elämän seuraaminen antaa paljon hyvää mieltä, voi nähdä onnistumista vanhempana. Samoin tuihuaminen lastenlasten kanssa on suuri ilonaihe, silloin saa vaarikin leikkiä sydämensä kyllyydestä. Tärkein onnistuminen on itse elämä; vaikka on ollut hyvinkin synkkiä masennuksia, niin elossa ollaan! Tämä jos mikä, on selviytymistä. Ei saa luovuttaa kesken kaiken, 1000 palan palapeli on tehtävä aivan loppuun asti. Sinnikkyys tuottaa positiivisia tunteita ja mielihyvää saa valmiiksi saamisesta. Palapelien tekeminen tuo onnistumisen tunteen.

Onnistumisiin kuuluu tärkeänä osana myös peliriippuvuudesta kuivilla olo,

Ystävyys ja ystävät ovat isossa roolissa Tanen elämässä

nyt jo neljä vuotta peräkkäin. Kolikkoautomaattien pelaaminen alkoi Tanella jo kouluaikana, sinne menivät kaikki ylimääräiset 20-penniset, 50-penniset ja markan kolikot. Pelikone oli se ”kaveri”, joka ei kiusannut! Mutta tämä kaveri on petollinen, ensin se antaa mielihyvää voittamisen kautta mutta sitten kun rahat loppuvat, tulee morkkis; mitä olenkaan mennytkään tekemään! Pelaaminen on pakoa todellisuudesta ja samalla tuhoisaa itsensä vahingoittamista. Peliriippuvuus on alkoholismiin verrattava sairaus, se ei yleensä parane koskaan täysin. Jo useampaan vuoteen pelaaminen ei tuonut Tanelle mielihyvää, vain pelkkää tunteettomuutta. On tehtävä töitä joka päivä, että pysyisi kuivilla. Tanen kohdalla kuivilla olo tarkoittaa nollatoleranssia. Vertaistuki ja avun saaminen mahdollisti ja antoi voimavarat pelaamattomuuteen, josta Tane on kiitollinen.

Tane tietää mitä on elämän harmaus, josta puuttuu elämänilo. Kaksisuuntainen mielialahäiriö pitkin masennusjaksoineen on iso osa elämää lääkityksineen. Paineensietokyky on heikko, muisti päät-

kii, sanat unohtuvat. Toimintakyky on rajallinen. Mutta erittäin tärkeä osa Tanen elämässä ovat hyväksyntää antavat ystävät, joille vastavuoroisesti avun antaminen tuo mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia. Ystävyys ja ystävät ovat isossa roolissa Tanen elämässä, hän on ollut monta kertaa korvaamaton muuttoapu. On myös mieluisaa saada olla kaverin mökillä puita kaatamassa ja pilkkomassa. Siinä sielu lepää. Joskus on jopa pakonomainen halu auttaa toisia, koska avun antamisen jälkeen tulee aina suuri mielihyvän tunne. Tärkeää on myös saada ladata akkuja toisten seurassa, silloin tulee kuulluksi ja voi kuunnella muita. Antaminen ja saaminen ovat molemminpuolista. Se antaa iloa elämään.

Yksinolo kauniin luonnon keskellä tuo mielenrauhaa. Tane nauttii Helmissä keilaamisesta. Silloin tapaa tuttuja kavereita, ollaan tasa-arvoisia ja toista rohkaisevia. Kaadosta saa usein kaverilta yläfemman. Iloitaan yhdessä onnistumisesta. Myös lomaviikko kesällä Helmin kautta oli ikimuistoinen, se oli mainio tilaisuus akkujen lataukseen. Helmin kautta saadut ystävät ovat kullanarvoisia. Tanen terveiset: ”Jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja tarve uskaltaa yrittää! Ole armollinen itsellesi, minäkin opetteleen sitä!”

Teksti ja kuvat: Juha Lemettinen



FIKTIO JA MIELENTERVEYS



Ofelia-kissa opiskelee tietotekniikkaa.

AINA EI OLE tärkeää olla läsnä maailmalle tässä ja nyt. *"On häpeällistä, että ei ole ymmärretty että sekä sairastumisen että paranemisen kannalta juuri mielikuvitus on se joka merkitsee eniten"*, kirjoittaa **Ben Furman** vastauksessaan sähköpostiini.

LAPSI JA FIKTIO ELI KUINKA MIELIKUVITUSTA KÄYTETÄÄN

Terve lapsi käyttää mielikuvitustaan joka päivä, lapset leikkivät fiktiivisten asioiden kanssa. Terve ihminen tietää, että kuviteltu asia on kuvitelmaa, ei totta. Mielikuvitus on siis keskeinen osa luovuuden kykyä. Lapsi tietää leikkiessään mikä on totta ja mikä leikkiä, kuviteltua.

Lapsia on myös kasvatettu fiktion avulla: lukuisat sadut, myytit ja kirjat, joiden psykoanalyttista voimaa **Bruno Bettelheim** on tutkinut, muovaavat psyykeä ja käsityksiä siitä, millainen ihmisen pitäisi vaikkapa moraalisesti olla.

HARHA

'Aistihairahdusta' nimitetään illuusioksi ja varsinaista aistiharhaa hallusinaatioksi. Erilaiset harha-aistimukset ja illuusioiden suhteellisen tavallisia ilmiöitä etenkin stressin, traumaattisten kokemusten ja muistojen yhteydessä sekä unen ja

valveen rajalla. Jos uskoo harha-aistimusten todellisuuteen, menettää todellisuudentajunsa.

MIELIKUVITUS JA TODELLISUUS

Entä jos jotain asiaa pidetään totena ja sitten selviää, että se onkin valetta? Yhteiskunnissa on alettu puhua valeuutisista, jotka eivät jostain näkökulmasta katsottuna pidäkään paikkaansa, vaikka ne on esitetty tiedonvälityksenä.

Tulevaisuudenkin hahmottamisessa täytyy aina käyttää apuna hieman mielikuvitusta. Arkipäiväkään ei ole niin tylsää, jos käyttää apuna mielikuvituksen tuotteita, eli taidetta. Onhan taiteella lisäksi suuri terapeuttinen voima.

KIRJOJEN LUKEMINEN

Taiteilijat huolehtivat fiktiivisten maailmojen luomisesta. Fiktiivinen tarina ei ole tapahtunut todellisuudessa kenellekään. Silti se herättää tunteita (sankarin puolesta). Harva totenakaan kerrottu tarina on tapahtunut aivan täsmälleen samalla tavalla kuin se kerrotaan.

Fiktiiviset lauseet eivät kielen tasolla eroa mitenkään tavallisista lauseista. Romaanissa voi olla lause: *"Tyttyö asui talossa"*, mutta meidän maailmassamme tuota *"taloa"* jossa tyttyö asuu ei ole

olemassa. Silti sen voi kuvitella. Kun taiteilija luo, hän käyttää ulkomaailmasta saamiaan mielteitä ja sanat kantavat merkityksiä. Jos on talo, joka puretaan, niin tuleeko tätä tarkoittavasta käsitteestä fiktio, kun talo puretaan? Ei fiktio vaan muisto.

UUSI VAIHE HISTORIASSA – HARARIN AJATUKSIA

Tutkijoiden mukaan on tulossa uusi vaihe historiassa. Vuonna 2017 ilmestyi suomeksi **Yuval Noah Hararin** kirja *Homo Deus: Huomisen lyhyt historia*.

Harari lähtee siitä, että lähes kaikki totena pitämämme asiat ovat fiktiota. Esimerkiksi rahalla on vain fiktiivinen arvo, josta olemme yhdessä sopineet – ja jos tulemme tästä monien sosiaalisten asioiden kuvitteellisuudesta tietoisiksi itse asiassa vapaudumme niistä ja jossain mielessä tervehdymme. Hararin mukaan todellinen mielenterveyskuntoutuja on yhteiskunta itse, kun se kärsii fiktiosta, jota pitää totena.

Hararin kirja *Homo Deus* käsittelee myös kehitysvaihetta, jossa ihmiskunta on digitaalisen teknologian kehityksen vuoksi. Israelilaisen historian tutkijan Hararin mukaan *"geenitekniologia ja tekoäly muokkaavat maailmaa tavalla, johon ennen pystyi vain luonnon oma evoluutio"*. Muutos on nopea, Harari ennustaa, että jo vuonna 2050 esimerkiksi älypuhelin ei enää ole irrallinen esine, vaan on osa meitä fyysisenä olentona. Välineenä se kykenisi myös mittaamaan erilaisia terveyteen liittyviä asioita kuten sydämen lyönnit ja verenpaineen ja aivojen toimintaa ja analysoimaan tätä dataa.

KEHITYS

Entä sitten tieteen kehitys? Sähköpostilla tavoittamani Ben Furman kirjoitti, että psykologiassa mielenterveyttä yleensä tarkastellaan kehon, tunteiden, käyttäytymisen ja ajatusten näkökulmasta.

Furmanin mukaan tätä mallia käytetään psykologiassa paljon, kun yritetään selittää mielenterveyttä ja hoitoja ja hän lisää sähköpostikirjeessään, että on häpeällistä, että tärkein eli mielikuvitus puuttuu. Jäämme odottamaan, mitä uutta psykologian saralla tulevaisuudessa tapahtuu.

Teksti ja kuva: Eija Toiviala

Yuval Noah Harari, Homo Deus: Huomisen lyhyt historia. Bazar 2017.

TYÖHÖN PALUU

ALOITIN JOULUKUUSSA työnteon. Olin aiemmin noin 20 vuotta sitten toiminut Helsingin Sanomien jakajana ja pidin siitä työstä muuten, mutta en kuuden työpäivän viikoista. Silloin toimin sekä Leijonajakelun että Postin alla. Olin jakanut autolla.

Metrossa näin mainoksen, jossa houkuteltiin sanomalehdenjakajaksi Postiin. Mainittiin myös opiskelijat ja eläkeläiset. Asia rupesi mietittävään. Pian etsin annetusta osoitteesta tietoa työstä ja sain yhteystiedot ja avoimen rekrytointitajan, jolloin pystyin menemään paikan päälle hakemaan töitä.

Pari seuraavaa päivää odottelin jännittyneenä huonoilla yönillä, mutta menin kuitenkin rekrytahtumaan hoitamaan asian pois alta. Hakeminen onnistui, sain töitä. Olin toivonut viikonloppuja ja sain viikonloppuihin painottuvaa työtä. Välillä olisi muinakin päiviä, mutta toiveeni otettiin huomioon. Myös alueet, joista lähtisin jakamaan olivat lähellä, noin 50 metriä kotoani. Perehdytykset käytyäni sain aloittaa työt.

Sanomalehtiä jaetaan puoli kahden ja kuuden välillä viikolla, lauantaina seitsemään asti ja sunnuntaina voi jakaa puoli kahdeksaankin ilman myöhästymistä. Ensimmäiset päivät olivat hieman

kaottisia, kun perehdyttäjänäni alueeseen oli henkilö, joka normaalisti ei tehnyt piiriä. Selvisimme kuitenkin kunnialla työajan puitteissa. Muutaman päivän jälkeen jaoin itse ja meni myöhäiseksi jaoksi. En kokenut olevani valmis tekemään sitä piiriä yksin ja kerroin sen esimiehelleni. Siinä piirissä olen ollut muuten apuna ja minua on perehdytetty ja olen jopa perehdyttänyt sitä piiriä muille. Jos minun nyt pitäisi jakaa sitä yksin, menestyisin todennäköisesti, kun piiri tuntuu tutulta. Minulle opetettiin kaksi muuta piiriä, jotta pystyn jakamaan lähi-alueilla viikonloppuisin. Tuntuu hyvältä palata töihin.

POSTI TYÖYHTEISÖNÄ on kansainvälinen. On paljon työntekijöitä eri kansallisuuksista ja englannin osaaminen oli tarpeen useiden henkilöiden kanssa. Olen aiemmin ollut vaihto-oppilaana, joten minulla se sujui hyvin.

Työtoverit ovat ystävällisiä ja vastaavat jutteluun hyvin. Minut otettiin hyvin vastaan. En ole kertonut taustastani vielä työtovereille, kun en tahdo pelästytää. En osaa sanoa miten he reagoisivat. Arkiset harrastukset ja muuta taustaa olen kertonut kyllä. Se, että minulla on seitsemän työnantajaa, oli yllättävä ja

hämmentävä tieto. Mielenterveyssektorilla toimimisesta olen ollut vaiti ja kertonut lähinnä suunta-antavasti tekeväni lehtijuttuja, toimivani vertais-tukihenkilönä pelejä pelaten, kertoen omaa tarinaa ja tekeväni luottamustehtäviä. Satunnaisesti, mutta kohtalaisen säännöllisesti kutakin näistä teen.

Tätä kirjoittaessani pitää selvittää asumistukiasioita vielä. Todennäköisesti asumistuki pienenee jonkun verran. Se ei haittaa, jos menetys on pieni. Tulojen tarkastelussa tiedän tarkkuuden olevan valttia, jottei yllätyksiä tule. Tulojen tarkkailua vaikeuttavat lisät.

Yölisän määrän pystyy laskemaan, kuten sunnuntaisänkin, jos tuntee piirin tuntimäärän, mutta haasteena ovat vaihtuvat piirit ja vaihtuva tuntityömäärä. Tarkka palkka on tiedossa vasta kun saan palkkakuitin, mutta jos teen kaksi yötä viikossa, tulorajat eivät ylitä. Se on pyrkimykseni ja jos toistuvasti pyydetään tekemään kolmea piiriä, minun pitää miettiä, suostunko ja kuinka usein suostun, ettei eläkettä tarvitse laittaa lepäämään. Yksityiskohtien selvittelyä ja pohtimista on vielä edessä, mutta olen toiveikas.

Teksti: Sami Juntunen

KUVA: ANNIKI KILGAST



Pohdintaa Louise L. Hayn kirjasta Parantavat ajatukset

Luin kirjan nuorena, kun se julkaistiin. Kirja auttaa yhä vaikka siitä on 15 vuotta, kun sen viimeksi luin.

Hampaat edustavat päätöksiä. Ongelmat hampaissa tarkoittaa pitkäaikaista päättämättömyyttä, sekä kyvyttömyyttä eritellä ajatuksia ja tehdä päätöksiä. Kirjan positiivinen neuvo tähän on tehdä päätöksiä totuuden pohjalta ja olla rauhallinen, koska tietää, että elämässä on vain oikeita toimenpiteitä.

Masennus, josta tulee kiukku, jota ei ole oikeutta tuntea. Kirjan neuvo toivottomuuteen on, että ihmisen pelot ja rajoitukset eivät ulotu minuun. Luon oman elämäni.

Onnettomuudet ja kyvyttömyys pitää puoliaan. Kapinointi auktoriteetteja vastaan. Usko väkivaltaan. Kirjan positiivinen neuvo on luopua niistä ajatuksista, jotka aiheuttavat tämän. On tärkeää tuntea olevansa sovussa ja arvokas.

Isän isä raivosi isälleni ja ukki kuoli syöpään. Äidin isä raivosi äidille ja kuoli syöpään. Äiti ei puhunut pahaa tai raivonnut. Hänellä ei ole syöpää. Jos ihmisellä ei ole hyvä olla, purnuttaa muille. Viha sisällä kasvattaa erilaisia sairauksia, mutta nyt puhun syövästä esimerkkinä liittyen ukkeihini. Näin ei ole aina.

Syöpä aiheuttaa syvät haavat, pitkäaikaisen mielihäiriön, kätkeyn salaisuuden tai surun, joka kalvaa sisintä. Vihantunteiden elättäminen, mitä se hyödyttää? Kirjan neuvo on, annan menneen mieleni anteeksi, luovutan sen pois, valitsen ilontäyteisen maailman, rakastan itseäni ja hyväksyn itseni. Näin teki äitini.

Äidin isä kuoli syöpään, nuorimmat tädit olivat kymmenvuotiaina ilman isää. Tätien avio-oliitot päättyivät eroon. Suru toistui avioeroon.

Marita Päivinen

Matka minne vie uutta polkua kuljen tuntematonta.

Unelmani on pieni joutsenenpoika. Vasta kuukausien jälkeen siitä kuoriutuu vahva, kaunis aikuinen.

Päiväperhonen siivet saa, elää hetken. Kuollessaan se vie saman verran tavaraa kuin rikkain ihmisistä.

Vihreä sohva sanat hiipivät esiin muistot puhuvat.

Pelottavinta maailmassa on jäädä yksin pimeyteen jossa kukaan ei puhu eikä kukaan kuuntele.

Hanna-Elina Yli-Koski

Ajelehtiminen

AJELEHTIMINEN ON LUOMUA.

Psykykinen kuntoni on ollut pitkään oikein hyvä. Samalla, tässä suuressa helppoudessa, erästä virhettä on pesiytynyt muhun. Ikiääretö tähtitarhojen ajattelu kuvittelu on jäänyt vähemmälle, ja oon kiinnittynyt sensijaan ihmisiin paljon. Ja ihmiset on sairasta ja heikkoa väkeä, toisilla hyvinkin vaikeita ongelmia. Ei hyvä. Ihmisistä irroitautumista siis ja ikiääretö tähtitarhojen lapsiolemista.

Verkostoituminen on terveydelle tärkeää. Siinä parasta on rikkaus, joka syntyy erilaisuuksien, se on: yksilöllisyyksien, vuorovaikutuksesta. Onneksi samanlaisuuden pakkoa ei ole paljoa, se on nimittäin kaikkia köyhdyttävää.

Internet samanlaistaa ihmiskuntaa voimakkaasti, eli köyhdyttää, paitsi kaunokirjallisen proosan kirjoittamisen ja levittämisen se on jättänyt vapauden alueeksi, ja tästä siis rikastuttavasta alueesta, on tullut yleisön suursuosikki. Porukka kirjoittaa kaunoproosaa, hyvinkin suurin yksilöllisin eroin. Julkiset palstat ei ole ihan niin vapaita, kuten Facebook, sen sijaan taas sähköposti ja kännykkätekstarit ovat erittäin vapaat, ja niilläkin on helppoa

tehdä päivittäin monen sadan vastaanottajan jakeluita. Blogiin kirjoittamisessa oon kokenut jonkinlaista rauhallisuuden vaatimusta, ihan vaan vaistonnut. En kirjoita blogiin kaikkein rajuimpia juttujani. Helmin kotisivuilla on Helmin mun blogi, sen nimi on: Juhan Hajatelmia.

Luonnon neutraalista tapahtumisesta tulee uusia toisia. Ihmisten Oikeudet ovat vajavaisia ja väärä. Todellisuus ei veny, ei jousta. Virhe, seuraukset, kostautuminen. Luonnonoikeus reagoi viipymättä tapahtumiseen. Se tasoittaa ja korjaa heti alkaen. On paljon valaisevaa tarkkailla Luonnonoikeutta, sen reaktioita, tositalanteissa. Saa oppikirjoja parempaa tietoa todellisuuden arvoista, otuksista, itsestäänkin. Ja sitäkin, kuinka paha mikäkin töppäily on. Monet töppäilyt on paljon vähemmän haitallisia, kuin mitä pelkäämme niiden olevan. Välinpitämättömyys taas usein paljon haitallisempaa, kuin tulee luulleeksi.

Juha Korkee, ajattelij,
aktivisti, terapia-asiakas
Hyvinkää

Päätä lapsen parhaaksi.

Perhekuntoutuskeskus



Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



KIMPPATARJOUS

Omaiselle suunnatut

**HYVINVOINNIN ABC-HARJOITUSKIRJA
JA ABC-OPAS**

yhteishintaan 5 €

Hinta sis. postituskulut. Lähetä
tilaus sähköpostilla osoitteeseen
niina.ojala@finfamipirkanmaa.fi



KUN YKSI SAIRASTUU, MONEN MAAILMA MUUTTUU.



www.finfamipirkanmaa.fi

Erityisteemana
lapset ja läheiset

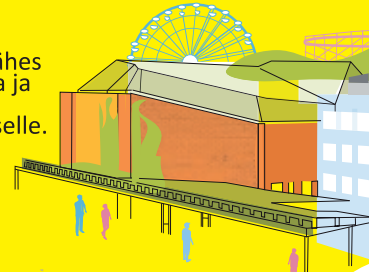
PÄIHDE PÄIVÄT

RUSMEDELSDAGARNA

8.-9.5.2019 HELSINGIN KULTTUURITALO

Suomen suurimmassa
päihdeaiheisessa
koulutustapahtumassa on lähes
kolmekymmentä seminaaria ja
laaja messuosasto sekä
maksutonta ohjelmaa jokaiselle.

Osta liput 12.4.
mennessä osoitteessa
www.paihdepivat.fi



ASUMIS- JA TUKIPALVELUJA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

SINÄ PÄÄTÄT ME MAHDOLLISTAMME



Lilinkoti

SÄÄTIÖ

www.lilinkoti.fi

Satasairaala

Erikoistunut sinuun

www.satasairaala.fi



TAMMENLEHVÄKESKUS

Kuntoutumisen paras kumppani

TERVETULOA KUNTOUTUMAAN TAMPEREELLE!

Monipuolista kuntoutusta kaiken ikäisille elämän eri tilanteisiin:

- Avokuntoutus ja ympärivuorokautinen kuntoutus sairaalahoidon jälkeen
- Vaativa lääkinällinen kuntoutus:
 - fysioterapia: yksilö- ja allasterapia
 - toimintaterapia, puheterapia ja neuropsykologinen kuntoutus: yksilöterapia

Lisätietoja: www.tammenlelvakeskus.fi/kuntoutuminen

www.tammenlelvakeskus.fi



Maria Ylipää ja Roosa Söderholm. Kuva: Sanna Vanninen /Oktober Oy.

PANIIKKIHÄIRIÖ

Paniikkihäiriössä kohtaukset ovat toistuvia ja aiheuttavat pelkoa, jopa niin, että esimerkiksi kotoa lähteminen voi olla mahdotonta.

Duodecimin Terveyskirjaston mukaan "[paniikki]kohtauksen oireita ovat sydämentykytys, rintakivut, hikoilu, vapina, hengenahdistus, tukehtumisen tai kuristumisen tunne, pahoinvointi, vatsavaivat, huimaus, pyörtymisen tunne, puutuminen, kihelmöinti, vilunväreet tai kuumat aallot."

Oireista voi seurata epätodellisuuden ja vierauden tunteita ja hallinnan menettämisen pelkoa. Paniikkihäiriön diagnoosi edellyttää, että paniikkikohtaukset toistuvat tiheästi. ICD-10-diagnosikoodi on F41.0.

Kohtausten pelko ja sosiaalinen eristäytyminen voivat johtaa depressioihin, pähteiden käyttöön ja itsetuhoisuuteen.

Katja Gauriloff on aiemmin ohjannut dokumenttielokuvia. Jussi-palkittu *Kuun metsän Kaisa* kuvaa hänen kolttasaamelaisen isoisoäitinsä elämää. *Säilöttyjä unelmia* kertoo säilykepurkin matkasta kuluttajan ruokapöytään. *Baby Jane* on Katja Gauriloffin ensimmäinen fiktioelokuva.

Maria Ylipää on näytellyt mm. Helsingin kaupunginteatterissa, Svenska Teaternin ja Göteborgsteaternin musikaaleissa *Kristina från Duvemåla* ja TV-sarjoissa *Aallonmurtaja* ja *Ivalo*. **Roosa Söderholm** valmistuu Teatterikorkeakoulusta tänä keväänä.

Elokuvan tuottavat **Joonas Berghäll** ja **Satu Majava** tuotantoyhtiö Oktober Oy:stä. Ensi-ilta oli 8.3.2019.

Ihmisen elinpäivät ovat kuin tuulessa liehuva musta verho

ELOKUVAN ohjaaja **Katja Gauriloff** kertoo luke-neensa **Sofi Oksasen** romaanin *Baby Jane* vuonna 2012 ja innostuneensa siitä valtavasti. Hän on myös käsikirjoittanut elokuvan yhdessä **Veera Tyhtilän** kanssa.

Baby Jane on ennen kaikkea kahden – vaiko kolmen? – naisen rakkaustarina, kolmiadraamaa. Päärooleissa nähdään **Maria Ylipää**, **Piki**, ja **Roosa Söderholm**, **Jonna**. Muissa rooleissa esiintyvät **Nelly Kärkkäinen** ja **Lauri Tilkanen**.

Baby Janen teemoja ovat ennen kaikkea rakkaus ja mielenterveys, viimeksi mainittu ehkä vähän ohuemmin kuvattuna. Miten mielenterveysteemaan on perehdytty elokuvan teossa, siitä ei ole tietoa.

Vuoristorata symboloi usein kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Ehkä elokuvassa myös kaikkia huumaavia ja hurjia tunteita **Pikin** ja **Jonnan** elämässä.

Nuoret naiset saavat hienon liikeidean, ysärilaman tyyliin. **Piki** sanoo: "Minun ääneni, sinun tuoksusi." Sellaisilla pärjäiltiin 90-luvun lamassa, jolloin **Kalliokin** puhkesi kukkaan – **Helsingin** oma pikku-Amsterdam, kuin punaiset lyhdyt ja thaihierontapaikat.

Romaani sijoittuu 90-luvulle, elokuva on tuotu tähän päivään, mutta 90-luvun lama ja muutos sävyttävät päähenkilöiden elämää. **Jonnan** yritys työelämään ja yliopisto-opinnot vain vilahtavat epätodellisina. Hänen uusi parisuhteensa näyttää vain kauniilta saippuasarjalta.

Ajat muuttuvat, **Piki** ja **Jonna** muuttuvat, kumpikin omaan suuntaansa. Mutta mihin suuntaan...

Miksi ei voi olla onnellinen, vaikka on kaikki mahdollisuudet olla onnellinen? **Piki** kertoo sairastavansa paniikkihäiriötä. Masennuksesta hän ei puhu, mutta **Jonna** mainitsee sen usein. **Pikin** terapia on loppunut, mutta avuntarve ei ole. Hän ei lopulta enää uskalla juurikaan poistua kotoaan.

Elokuvassa vilahtaa usein **Pikin** ikkunassa liehuva musta verho, enteileekö se jotakin ikävää olevan tulossa. **Piki** kävelee **Helsingin** kaduilla, paniikkihäiriötä kuvataan kovenevalla liikenteen metelillä. Hän yrittää mennä ruokakauppaan, mutta ei pysty menemään sisään itsestään aukeavista ovista. Voi Alepa!

Mitä on itsemurhassa avustaminen? Onko se eutanasia? Onko lain mukaan todellakin niin, että itsemurhassa avustaminen ei ole rikos? Muis-tan joskus lukeneeni, että hädässä olevaa ihmistä pitää auttaa, soittaa paikalle apua, tehdä jotain. Hädässä olevaa eläintäkin pitää auttaa. Onko tämä unohtunut nyt kaikilta, tavallisilta ihmisiltä, jotka näkevät vaikkapa hoitokodista karanneen vanhuksen hautautuneen lumeen tai nuoren naisen tuskissaan ja kenties itsetuhoisena?

Baby Jane on visuaalisesti loistokas. Kuvaus herkuttelee kauniilla vartaloilla ja rakkauskohtauksilla. **Helsingin** kadut, puistot, ratikat, ravintolat, nyt jo edesmennyt puistoravintola **Kaisaniemi**, sykkivät urbaania kauneutta. Kihlauskohtaus on kuin **Shakespearen** *Kesäyön unesta*. Vuodentajat, lumeen piirtyvät **Jonnan** askeleet, ne retket, jotka piti tehdä yhdessä, puiston puiden oksille satavat lumihiutaleet.

Annikki Kilgast



Maria Ylipää, Roosa Söderholm ja Nelly Kärkkäinen. Kuva: Sanna Vanninen / Oktober Oy.

ALAJÄRVEN APTEEKKI

Keskuskatu 14,
62900 Alajärvi,
puh. 06 557 2249
www.alajarvenapteekki.fi

KEURUUN KUNTOUTUS OY

www.keuruunkuntoutus.fi

TaxiS Sari Lähde
Kauvatsa, puh. 050 545 5640

Tmi Ari Jortikka
Köyliö, www.matkajortikka.fi



HAMINAN KESKUS-APTEEKKI

Satamakatu 9,
49400 Hamina,
puh. 05 344 0172
www.haminkankeskusapteekki.fi

RUNEBERGIN APTEEKKI

Runeberginkatu 32,
00100 Helsinki,
puh. 09 436 6560
www.runeberginapteekki.fi

**ALAVUDEN
SEURAKUNTA**
www.alavudenseurakunta.fi

**VAASAN
SAIRAANHOITOPIIRIN
KUNTAYHTYMÄ**
VAASAN KESKUSSAIRAALA
www.vaasankesussairaala.fi

MARTINLAAKSON APTEEKKI

Kivivuorentie 4,
01620 Vantaa,
puh. 09 8553 1400
www.martinlaaksonapteekki.fi

TORNION APTEEKKI

Satamakatu 3,
95400 Tornio,
puh. 016 480 014
www.tornionapteekki.fi



KIRKKO HELSINGISSÄ
www.helsinginseurakunnat.fi

LUMON
www.lumon.com



OULUN
ev.-lut. seurakunnat
Sinun tähtesi

www.oulunseurakunnat.fi

ROVAKAIRA
016 331 6200 | www.rovakaira.fi

**Siun
SOTE**

Pohjois-Karjalan
sosiaali- ja terveys-
palvelujen kunta-
yhtymä
www.siunsote.fi

**KYMEN
LAAKSON
LIITTO**

**LOTTA
SVÄRD
SÄÄTIÖ**



Alavuden kaupunki



KAUNIAISTEN KAUPUNKI



**Kajaanin
kaupunki**

Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51
www.kajaani.fi

TAIVALKOSKI
Tuhansien tarinoiden pitäjä



A ja T Myyry OyLehmo, www.atmyyry.fi**Arkkitehtitoimisto Stenros Oy**

Helsinki, puh. 09 684 9144

Begravningsbyrå StrandvallKronoby, www.strandvall.net**Euromaski Oy**Kaarina, www.euromaski.fi**Forssan LVI-Kulma Oy**www.lvi-kulma.fi**Harjavallan
Auto ja Metalli Ky**

puh. 02 674 6309

Helsingin Laskentasäätö Oywww.hls.fi**H. Koivisto Ky**

Raisio, puh. 0400 525 047

**Humppilan
Kiinteistöpalvelu Oy**www.humppilankiinteistopalvelu.fi**Hyvää kevättä!****Insinööri
toimisto
Kantelinen Oy**

Joensuu, puh. 050 400 5895

Kuljetus J. Koskela Oy

Saarenkylä, puh. 040 531 1677

Mirkun Moppi Tmi

Nuppulinna

Oy Trial Abwww.trialab.fi**Pohjanmaan Rehuässä Oy**

Helsingby

Poltinhuolto Ahonen OySalo, www.poltinhuoltoahonen.fi**Raimo Peräkylä Oy**www.raimoperakylaoy.fi**Rakennuspalvelu Priorak Oy**

Helsinki, puh. 040 731 8444

RKW Finland**Siivouspalvelu
Forssan Ilona Oy**www.forssanilona.fi**Sähköpalvelu Keskitalo Ky**

Kempele, puh. 044 262 7499

Teuvan Rengas Oy

puh. 06 267 2053

Tilitoimisto Anttinen Ky

Espoo, puh. 09 810 540

Tiori-Kuljetus OyHelsinki, www.tiori-kuljetus.com**Tmi Lauri Haukkaluoma**

Parkano, puh. 050 550 0682

Vantaan Luonnonkivi Oy

puh. 040 513 8419

JP-METALLI OYTurku,
www.jp-metalli.fi**MAALARIMESTARIEN OY**Helsinki,
www.maalarimestarien.fi**Venekorjaamo
Jouko Lindgren Oy**Helsinki, www.joukolindgren.fi**Väyläsähkö Oy**Helsinki, puh. 010 423 8000,
www.vaylasahko.fi**KOTKAN ISÄNNÖINTIPALVELU OY**

Naakantie 2 A, 48230 Kotka, puh. 044 735 5600

toimisto@kotkanisp.fiwww.kotkanisp.fi**METSÄPALVELU TURUNEN OY**

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828

tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fiwww.metsapalveluturunen.fiITÄ-UUDENMAAN
OsuuspankkiKauppakatu 29, Kajaani • p. 010-322 1900 • www.paasky.com**LEGUAN®**www.leguanlifts.com**STEN**
teräksellä tulokseen**TVA**TAMPEREEN VUOKRA-ASUNNOT OY
Puutarhakatu 8, 33210 Tampere
www.tampereenvuokra-asunnot.fi



Kuvassa Petri ja Hanna-Elina.

Minun Helmini

SAIN TIETÄÄ internetin kautta Helmistä jo siinä vaiheessa, kun yhdistyksen Itä-Helsingin toimipiste oli vielä Siilitiellä. Ainoa minua kiinnostanut toimintamuoto olisi silloin ollut kuitenkin vain kirjoittajaryhmä, joka oli harmittavasti täynnä. Mieheni tutustui myöhemmin Mäenlaskijantien toimintaan ja hän houkutteli myös minut hakemaan elokuvallippuja ja käymään vesijumpassa.

Varsinainen toimintani Herttoniemen Helmin tiloissa pyörähti sitten lopulta käyntiin kesällä 2016, kun osallistuimme Helmin tuetulle lomalle Lautsiassa Hauholla. Siellä tutustuin paremmin muihin helmiläisiin ja rohkaisu- tuin tulemaan Herttoniemen Helmiin lounaalle ja juttelemaan olohuoneessa muiden jäsenten kanssa.

Loppukesästä 2016 sain tietää myös Helmin palveluohjauksesta Minnan kanssa. Siihen osallistuin pari vuotta, kunnes minut ohjattiin enemmän ryhmien suuntaan. Erilaiset ryhmät ovatkin olleet muutaman viime vuoden aikana ehkä parasta Helmissä.

Minna ja Tiina pitivät meille alkusyk- systä 2017 unelmakeidasta, joka oli mie-

lestäni aivan huippuihana ryhmä. Tällä hetkellä olen mukana palveluohjaajien mielenterveyden ensiapu 1 -ryhmässä, josta olen myös pitänyt paljon.

Keväällä 2018 osallistuin musiikki- terapeuttiin ryhmään, joka oli myös oikein hyvä ryhmä ja houkutteli miettimään omaa suhdettani musiikkiin. Ryhmästä oli myös se aika yllättäväkin seuraus, että minusta tuli Helmi-lehden vakituinen avustaja ja lehtiryhmän säännöllinen osallistuja, mikä onkin ainoa säännöllinen sidokseni Pasilan taloon, kun asun kävelymatkan päässä Herttoniemen Helmistä.

Toinen musiikkiterapeutin ryhmän seuraus oli se, että Maaret alkoi pitää Herttoniemessä lempikappaleeniryhmää, jossa olen ollut mukana joitakin kertoja. Vuonna 2018 Herttoniemen Helmissä oli myös painonhallinnan alkeis- ja jatkokurssit, joihin molempiin osallistuin.

Tänä vuonna olen lisäksi toivottavasti palaamassa juurilleni eli kirjoittajien alkeisryhmään, jos vain aikataulu sopii ja mahdun mukaan. Olen aina pitänyt kirjoittamisesta, mutta aikaisemmasta

luovan kirjoittamisen kurssista on hu- rahtanut jo parikymmentä vuotta aikaa, joten pieni verryttely voisi tehdä ihan hyvää.

Keväällä 2019 tein Helmissä uuden aluevaltauksen eli ilmoittauduin mukaan keittiöavustajaksi Hertsikan Helmin keittiöön Tarjan apuriksi. Olen ollut siellä jo muutaman kerran, ja olen pitänyt siitä melkein yhtä paljon kuin ryhmistä ja juttujen kirjoittamisesta Helmi- lehteen. Parasta on mielestäni ollut ruokien tarjoileminen. Odotan myös kovasti sitä kertaa, kun olen sopinut Tarjan kanssa, että leivon omenasämpylöitä.

Olen siis vahvasti juurtunut Helmin toimintaan viimeksi kuluneiden kolmen vuoden aikana. Herttoniemessä on mielestäni parasta se, että paikka on hyvin kodinomainen keittiötä ja olohuonetta myöten. Siellä on myös monta sellaista helmiläistä, jotka on valittu jossain vaiheessa vuoden helmiläisiksi, mikä mielestäni näkyy hyvin toiminnassa ja erityisesti uusien vastaanottamisessa.

*Hanna-Elina Yli-Koski
Kuva: Tarja Juurinen*



Mallan Helmi

PIDIMME PIENTÄ KAHVIKERHOA Siltasaarenkadulla, meitä oli pieni joukko.

Olimme päässeet Hesperian päiväsaunalasta pois. Kahvikerhossa aloimme pohtia mistä saisimme tilat, jossa voisimme toimia omissa porukoissa. Prosessi kesti aikansa, mutta kannatti. Saimme Pasilasta ihanan keltaisen talon pienellä vuokralla. Alussa oli vähän ystäviä, pikkuhiljaa tuli lisää.

Tämä paikka oli meille kuin koti. Leivoimme paljon yhdessä ja teimme myös ruokaa (pakasteita).

En tiedä, oliko tämmöistä paikkaa olemassa aikaisemmin? Tulin Helmiin ystävän mukana.

Muistan aina kun Hannu vasaralla löi painavan kilven oveen – HELMI ry.

Alkuunsa meillä oli toiminnanjohtaja, joka oli meille kuin äiti. Kävelimme paljon Keskuspuistossa, oli tosi ihanaa. Ihmiset on vaihtuneet, olen tullut jäseneksi 1983, perustajajäsen.

Paljon on muuttunut, mutta edelleen astelen näitä keltaisen talon rappusia. Silloin alussa meitä oli 5–6 jäsentä. Nyt meitä on jo toistatuhatta.

Paljon on muuttunut vuosien varrella. Edelleen on keltainen talo pystyssä, Rakkaus on parasta!

Teksti: Malla

Kuva: Helmin arkisto, 1985

Päivä Hertsikan Helmi-talolla

HERTSIKASSA OVET AVAUTUVAT aamulla yhdeksältä ja suljetaan iltapäivällä kello kolme. Aamut ovat hiljaisempia ja lounasajan lähetessä väkimäärä lisääntyy ja puheenpölinä alkaa olla melkoinen olkkarissa. Aamut kuluvat kahvin merkeissä. Yhdeksästä puoli kymmeneen saa nauttia kupillisen ilmaista kahvia, hetkeen osallistuvat myös työntekijät mahdollisuksiensa mukaan.

Aamupäivän ryhmiä on jalkapallon potkuttelu kentällä. Tähän aikaan hankipalloa ja se on ratkiriemukasta toimintaa, kivaa liikuntaa raittiissa ilmassa. Sateetkaan eivät haittaa, kun on sään mukainen asustus. Ohikulkijat kannustavat ja koirat osallistuisivat

peleihin mielellään. Se on vaarallista pallolle. Koiran hampaat nääs ovat terävät ja puruvoima melkoinen.

Yhdeltätoista on päivittäin taukojumppa, jonka osallistujamäärä on lisääntynyt mukavasti.

Syönnin jälkeen on sitten taidepainotteisia ryhmiä. Olkkarissa jutustellaan milloin mitäkin ja monet kutovat samalla. Päivän Hesaria luetaan ahkerasti ja kahvia nautitaan paljon.

Maanantaisin on Luovan kirjoituksen ryhmät. Ne ovat suljettuja. Lisää tietoja toiminnasta voit lukea viikko-ohjelmasta.

Eeva Helameri

EHDOKKAAT HELMIN



Moi! Olen Jussi Ala-aho, entinen pitkän linjan bisnesmies ja kokemusasiantuntija. Kaksisuuntainen. Kauppätieteiden ylioppilas. Reservin vänrikki. Olen saanut paljon HELMI ry:stä ja helmiläisiltä, ja haluaisin antaa jotakin takaisin hallituksesta käsin.



Olen Arto Haatanen, 41-vuotias HELMI ry:n hallituksen varajäsen.

Vertaisohjaaja ja yhdistysaktivisti. Pyrin toiselle kaudelle Helmin hallitukseen.

Luottamustoimeni: Helmin hallituksen varajäsen 2017 –, Vernetin Hallituksen jäsen 2017 –, Helsingin Klubitalon henkilöstöasiain palaverin jäsenedustaja 2018 –, Mielenterveydenkeskusliiton Järjestö ja ansiomerkkitoimikunnan jäsen Vernetin edustajana 2018 –, Oulunkylän seurakunnan seurakuntaneuvoston varajäsen 2019 –, Helsingin Kristillisdemokraattien Pohjois-Helsingin osaston Hallituksen jäsen 2019 –. Kah-

deksan lehden lehtiryhmissä, esim. Helmi, Klubilehti, Tuuliviiri, ja Avomieliin.

Olen kiinnostunut jatkamaan ja kehittämään Helmiä eteenpäin, voittamaan haasteita Helmin edessä. Jätän itseni jäsenten käsiin, valittiin tai ei niin olen kiitollinen ajastani Helmissä.



Olen Eija Honkala, psykologi ja psykoterapeutti, pitkäaikainen HELMI ry:n jäsen. Olen ollut hallituksessa vuodesta 2015 alkaen.

Olen tullut terapiatyöni kautta tuntemaan mielenterveyspotilaiden tarpeet ja odotukset. Haluaisin olla mukana kehittämässä HELMI ry:n toimintaa, niin että se saa yhä useamman kuntoutujan lähtemään kotoaan muiden pariin. Osallistuminen antaa voimaa ja kokemusta hyväksytyksi tulemisesta, tasa-arvoisuudesta, ja suoriutumiskyvystä. Ne edistävät mielenterveyttä.

Haluaisin jakaa jäsenistöllemme tietoa mielenterveyden häiriöistä, jotta ongelmista kärsivät voisivat ymmärtää paremmin itseään ja sairauttaan. Haluan myös olla jakamassa tietoa uusista hoitokäytännöistä, jotta toipujat voisivat pyytää ja saada itselleen hyvää hoitoa.

Mielenterveyskuntoutujien ääntä ja tarpeita pitäisi kuulla yhteiskunnassamme enemmän. Ne tulee ottaa huomioon lainsäädännössä ja hoitokäytäntöjen parantamisessa. Toivon, että voisin Helmin kautta olla viemässä tätäkin asiaa eteenpäin.

Olen saanut helmiläisistä suuren määrän ystäviä ja tuttuja. Siispä haluaisin edelleen jatkaa tässä mukavassa porukassa.



Olen Ulf Hovi. Minut tunnetaan Uffena helmiläisten keskuudessa.

Olen 56-vuotias helsinkiläinen pitkäaikainen Helmin jäsen. Haluaisin tuoda mukani uusia positiivisia tuulia ja tuoda Helmiä näkyvämmäksi yhteiskunnassa.

Kevätterveisin Uffe



Olen Juha Lemettinen, 50-luvulla syntynyt mielenterveyskuntoutuja. Kymmenen vuotta olen ollut Helmin toiminnassa, olen viikottainen helmiläinen keilaryhmässä. Pasilan talolla olen joskus järjestellyt kirjastoa, käynyt syömässä, jopa saunomassa. Viime vuonna olen kirjoitellut Helmi-lehteen, tykkään haastattelujen tekemisestä. Olen päässyt Helmin kautta Pietarin retkelle ja viime kesänä lomaviikolle.

Nyt olen jo eläkkeellä, mutta työelämässä minulla on kokemusta erään kristillisen yhdistyksen talousjohtajana. Vastasin neljän miljoonan euron budje-

HALLITUKSEEN

tista ja yhdistyksen vuotuisesta hallintoaikataulusta. Silloin olin myös yhdistyksen hallituksen sihteeri kymmenen vuoden ajan, tein esityslistat ja pöytäkirjat. Myös vapaaehtoistoiminnassa olen ollut paljon mukana, kirkon vapaaehtoisena jo 50 vuoden ajan.

Kahdesta työuupumuksesta olen selvinnyt sairauslomien, lääkkeiden, kuntoutuksen, terapian ja Helmin avulla. Koska olen näinkin pitkään seurannut Helmin toimintaa, ajattelin antaa itseni Helmin hallituksen käytettäväksi, jos vain äänestäjät niin haluavat. Haluaisin kehittää Helmin toimintaa avoimempaan suuntaan. Jos kuuntelemme enemmän jäsenistön tarpeita ja tiedotamme kaikille suunnitelmista, saamme vielä paremman yhteisön aikaiseksi.



Olen Arja Pieviläinen, 65-vuotias hoitotyön ammattilainen. Leipätyöstäni olen jäänyt jo eläkkeelle, mutta työskentelen keikkaluontaisesti pysyäkseeni virkeänä. Helmin jäsen olen ollut 20 vuotta.

Alun perin toimin Kuuntelevassa puhelimessa useita vuosia. Myöhemmin olen ollut hallituksessa varsinaisena jäsenenä ja viime aikoina varajäsenenä useamman kauden.

Minun vahvuuteni on katsella asioita ruohonjuuritasolta, olen tavannut runsaasti mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia juuri heidän kodeissaan, arjessa selviytymisen ytimessä ja palvelujärjestelmien viidakossa.

Olen koulutettu kokemusasiantuntija omaishoitajan näkökulmasta läheisen sairastuessa. Teen vapaaehtoistyötä kokemusasiantuntijana, vertaistukijana ja vapaaehtoisena kohtaamispaikassa. Olen luonnossa viihtyvä ja kuulemma "helposti lähestyttävä lämminhenkinen ihminen".



Hei helmiläiset!

Olen Tuula Samulin, paremmin minut tunnetaan Tupuna. Olen ollut Herttikan Helmi-talon keittiössä vapaaehtoisena viisi vuotta ja Helmin hallituksessa kaksi ja puoli vuotta. Molemmat työt ovat olleet todella mieluisia.

Valmistuin vuosi sitten mielenterveys- ja päihdepuolen kokemusasiantuntijaksi ja käyn mm. Auroran psykiatrisen sairaalan osastoilla ja terveydenhoito-oppilaitoksissa kertomassa sairastumisestani kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja siitä selviämisestä. Aiemmalta ammatiltani olen filosofian maisteri ja kulttuurihistoriantutkija, mutta tästä työstä jouduin luopumaan sairastuessani. Perheeseeni

kuuluvat mieheni **Jari** ja **Söpö**-kissa sekä nyt jo aikuinen tyttärentiti **Titi**.

Tavataan Helmi-taloilla!



Olen Päivi Seila, toimin tällä hetkellä HELMI ry:n puheenjohtajana. Olen saanut tehdä tätä kaksi ja puoli vuotta, suuri toiveeni olisi saada jatkaa vielä puheenjohtajana.

Tavoitteena on saada Helmistä vielä enemmän toimintakykyä ja elämänlaatua tukeva ja tekevä yhdistys hyvän henkilökunnan, mielenterveyskuntoutujien ja toimivan hallituksen kanssa, tämä on yhteinen tavoite meille kaikille ja eritoten minulle puheenjohtajana.

Olen valmis laittamaan itseni liikoon, en pelkää työtä enkä ottaa vastuuta ja otan kantaa asioihin. Haluan että asiat etenevät ja yhteistyö toisten toimijoiden kanssa sujuu, se antaa meillekin helmiläisille ainekset kehittyä vielä vahvemmaksi yhdistykseksi.

Olen työelämässä edelleen, teen tällä hetkellä pääluottamusmiehen töitä. Asun Vallilassa avomieheni kanssa ja harrastan vesiliikuntaa.

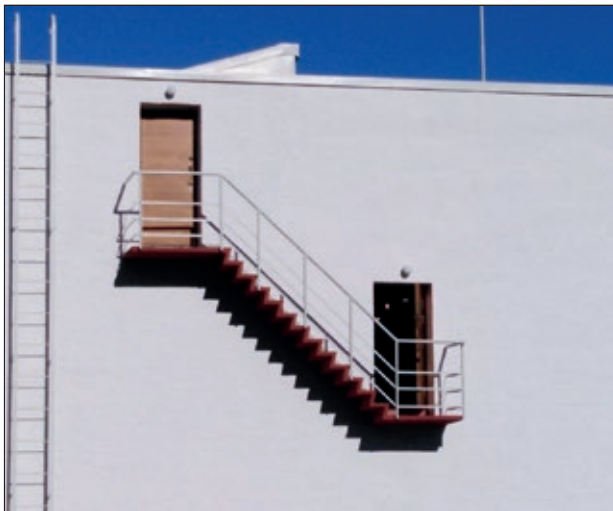
Ystävällisin terveisin Päivi Seila

HELMI RY:N VUOSIKOKOUS HERTTONIEMEN HELMI-TALOLLA 24.4.2019 KLO 16:00, KAHVIT KLO 15:30.

Vuosikokouksessa valitaan Helmille uusi hallitus. Erovuorossa ovat puheenjohtaja Päivi Seila, varsinaisista jäsenistä Eija Honkala, Tuula Samulin ja Kaj Erlund. Varajäsenistä erovuorossa ovat Arto Haatanen ja Arja Pieviläinen. Kokous on yhdistyksen jäsenille ja kokouskutsu tulee vielä postitse.

HALLITUSEHDOKKAAT ESITTÄYTYVÄT

Herttoniemi: to 21.3. klo 14:00 ja to 11.4. klo 14:00
Pasila: pe 22.3. klo 15:00 ja pe 12.4. klo 15:00



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

SUDOKU 1/2019

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

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Vihjesana tulee vaaleansiniseen palkkiin. Kaksi palkitaan.

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 16.4.2019 mennessä: "HELMIKRYPTO 1/2019"
HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

Ajankohtaista

VUODEN HELMILÄINEN

Äänestys alkaa maanantaina 1.4.

Kuka on jäänyt mieleesi teoilla, taidoilla tai muuten vaan? Tule taloille äänestämään!

TI 7.5. KLO 13:00 HELMI-PÄIVÄN JUHLA

Tänä vuonna juhlitaan Herttoniemen Helmi-talolla. Ohjelmassa vuoden helmiläisen valinta, Helmin Närhet esiintyy, kakkukahvit ja juhlan päättää bändi nimeltään Chasing Unihorns. Sydämellisesti tervetuloa juhlimaan omaa päiväämme!

TERVETULOA HELMIN YHTEISÖKAHVEILLE!

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

Ajankohta: Kuukauden viimeinen tiistai, Herttoniemessä klo 10:30 ja Pasilassa klo 14:00. Kevätkauden seuraavat kerrat ovat 26.3., 30.4., 28.5. ja 25.6.

SINUSTAKO TUKIHENKILÖ?

Voitko sitoutua auttamaan vaikeassa elämäntilanteessa olevaa ihmistä, joka kaipaa turvallista henkilöä arjen tueksi? HELMI etsii vapaaehtoisia tukihenkilöiksi mielenterveyskuntoutujille..

Palkkioksi saa elämää rikastuttavia kokemuksia, hyvää mieltä ja uusia tuttavuuksia. Tarjoamme sinulle koulutuksen ja tukea toimintaan.

Seuraava koulutus järjestetään kevään aikana. Seuraa ilmoittelua! Lisätietoja vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Tiina Okaselta p. 044 777 4998

HERTTONIEMEN HAETAAN KAHVILAEMÄNTÄÄ /-ISÄNTÄÄ!

Kiinnostaako sinua vapaaehtoistyö Lauantai-kahvilan emäntänä/isäntänä? Jos vastasit kyllä, ota yhteyttä Herttsikan talolle. Herttoniemessä Kahvila on avoinna joka toinen lauantai, klo 14:00 – 17:00. Tarjolla on kahvia ja teetä sekä suolaisia ja makeita herkkuja, edulliseen Helmin hintaan.

Lisätietoja: Tarja p. 040 755 0607 tai Mari p. 040 541 0317.

HELMI RY:N VUOSIKOKOUS HERTTONIEMEN HELMI-TALOLLA 24.4.2019 KLO 16:00, KAHVIT KLO 15:30

Vuosikokouksessa valitaan Helmille uusi hallitus. Erovuorossa ovat puheenjohtaja Päivi Seila, varsinaisista jäsenistä Eija Honkala, Tuula Samulin ja Kaj Erlund. Varajäsenistä erovuorossa ovat Arto Haatanen ja Arja Pieviläinen. Kokous on yhdistyksen jäsenille ja kokouskutsu tulee vielä postitse.

HALLITUSEHDOKKAAT ESITTÄYTYVÄT

Herttoniemi: to 21.3. klo 14:00 ja to 11.4. klo 14:00
Pasila: pe 22.3. klo 15:00 ja pe 12.4. klo 15:00

Helmin retket



PE 5.4. KLO 13:00

KEVÄTMESSUT – TÄYNNÄ KESÄTUNNELMAA

Helsingin Messukeskus. Viidet messut samalla kerralla! Tapaaminen Messukeskuksen päälippuaulessa klo 13:00, Messuaukio 1. Retken omavastuuhintana 4,50 euroa on maksettava viimeistään 29.3.

TO 11.4. KLO 13:30

ITÄ MEIDÄN – VALOKUVANÄYTTELY – STOA

Tapaaminen Turunlinnan tien yli kulkevan kävelysillan Itäkeskuksen puoleinen pääty. Retki on maksuton.

TO 2.5. TALLINNAN PÄIVÄRETKI

Ohjelmassa merellistä ohjelmaa, hyvää ruokaa ja tutustumiskäynti Lennusadam merimuseoon.

Matkan omavastuuhintana on 30 euroa (sis. matkat, ruokailut ja yhteinen ohjelma maissa).

Voit ilmoittautua retkelle mukaan, mikäli et vuonna 2018 ollut Helmi ulkomaanmatkoilla Pietarissa tai Tallinnassa. Ilmoittautumiset 25.3. alkaen.

MA 13.5. PÄIVÄRETKI KIRKKONUMMELLE

Retkellä vierailemme opastetulla kierroksella idyllisessä Hvitträskin kartanossa ja nautimme keväisestä päivästä. Retken omavastuuhintana on 15 euroa (sis. matkat, ohjelma ja ruokailu, sekä kahvit kartanolla). Ilmoittautumiset 8.4. alkaen.

LISÄTIETOJA TALOJEN RYHMISTÄ JA TAPAHTUMISTA SEKÄ ILMOITTAUTUMISET RETKILLE

Herttoniemi:

Mari Säävälä p. 050 405 4839,
mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi

Pasila:

Niina Nevalainen p. 050 405 4839,
niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi

Seuraathan myös ilmoittelua
Facebookissa sekä nettisivuillamme!

Tapahdumat

**KE 10.4. KLO 16:30 – 19:00
KOKEMUSASIAANTUNTIJA-ILTA**

Tule keskustelemaan kokemuksistasi mielenterveyskuntoutujana. Tilaisuudessa kuullaan kokemusasiantuntijapuheenvuorot sekä kuntoutujan että omaisen näkökulmasta. Tarjolla kahvia. Tervetuloa!

**TI 16.4. KLO 13:00
PÄÄSIÄISKARTELUA**

Askarrellaan koristeita ja kortteja pääsiäistä varten.

TI 30.4. KLO 11:30 VAPPUBILEET

Grillataan yhdessä ja jälkkäriksi tarjolla simaa ja munkkeja. Juhlabändinäimme toimii Oliver Kaiho -orkesteri. Kaiholla ja viekkaukella tehtyä afro-, latin-, reggae- ja poprytmejä sisältävää musiikkia. Sään salliessa juhlitaan talon etupihalla.

**TI 11.6. KLO 11:30 – 13:30
AVOMIELIN-TEMPAUS**

Perinteinen Avomielin-yhdistysten mölkyturnaus ja grillausta. Ilmoittaudu mukaan Helmin mölkyjengiin tai tule vain paikalle kannustamaan HELMI voittoon!

**OPINTORYHMÄ KESKIVIIKKOISIN
15.5. ASTI KLO 17:00 – 18:00**

Pasilan talolla kokoontuu kevään ajan Opintoryhmä keskiviikkoisin. Voit ilmoittautua ryhmään, jos sinulle on tuossa keväällä pääsykokeet tai haluat vain harjoitella eri opiskelutekniikoita kuin lukisit kokeisiin. Motivaatiota, tsemppausta ja vinkkejä yhdessä pätkäillen. Tervetuloa mukaan!

RAVITSEMUSLUENTOSARJA

Kiinnostava luontosarja terveellisen ja tasapainoisemman ruokavalion hyödyistä ja esimerkiksi stressin vaikutuksista elintapoihin. Lisätietoja aiheista taloiltamme. Voit osallistua koko luontosarjaan, tai tulla vain sinua kiinnostavalle luennolle. Tervetuloa!

Ke 3.4. klo 13:30 – 15:00: "Sokeri, suola ja rasva – pitääkö kaikesta hyvästä luopua"

Ke 10.4. klo 13:30 – 15:00: "Päivittäiset valinnat painonhallinnan pohjana"

Ke 24.4. klo 13:30 – 15:00: "Elintapasarjaksiin apua ruokavaliosta: kolesterolit, tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, verenpaine"

To 2.5. klo 13:30 – 15:00: "Stressi näkyy lautasellasi! Stressin vaikutus ruokavalioon."

VIIKKO-OHJELMA PASILA
MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

MAANANTAI

09:30 – 10:00 Aamukahvihetki (+samppano)
11:30 – 12:15 Lounas
14:00 – 15:00 Bingo
16:00 – 18:00 Kuvakokous (suljettu ryhmä, ilmainen)
17:30 – 19:30 Kokousaikaisen vertaistukiryhmä (parilliset viikot)

TIINTEI

09:30 – 10:00 Aamukahvihetki
11:30 – 12:15 Lounas
12:30 – 13:30 Lehtiryhmä (Parilliset viikot)
13:00 – 15:00 Sauna lämmin (Miehet 13:00 / Naiset 14:00)
13:30 – 15:00 Karsokki (Parilliset viikot)

TIISIKKO

09:30 – 10:00 Aamukahvihetki
11:30 – 12:15 Lounas
12:30 – 13:30 Ideatukko
17:00 – 18:00 Opintoryhmä (pääsykoevalmennusta)

TOUKOKO

09:30 – 10:00 Aamukahvihetki
11:30 – 12:15 Lounas
14:00 – 15:00 Levynsäilyminen 1990
17:00 – 18:00 Muistiharjoitukset (20-90v)

PERJANTAI

09:30 – 10:00 Aamukahvihetki (+samppano)
11:30 – 12:15 Lounas
13:00 – 15:00 Sauna lämmin (Miehet 13:00 / Naiset 14:00)
13:00 – 15:00 Pellervo
16:00 – 17:00 Helmi Café

Liittämäsi nro: 020-4054078 (ma-pe 9:00 – 15:00)
Pasilan Helmi-talo, Pasilan puistotie 7, 00340 Helsinki
www.mielenterveyshelmi.fi

Psst! Etsi lehden sivuilta isoveljeni ja laita meiliä Tiinalle: tiina.oksanen@mielenterveyshelmi.fi

Vastaajien kesken arvotaan lounaslippuja Helmi-taloille!



Suuressa manaattiarvonnassa arpaonni suosi Sirpaa.

Muistathan myös!

**PASILAN HELMI CAFÉ PERJANTAISIN
KLO 15:00 – 17:00**

Tarjolla on kahvia ja teetä sekä suolaisia ja makeita herkkuja, edulliseen Helmin hintaan. Tervetuloa!

LOUNASTA TARJOLLA JOKA PÄIVÄ

Pasilan talolla edullinen lounas (3,50 €) tarjolla seuraavasti:
ma – pe 11:30 – 12:15
la – su 12:15 – 13:00
Tervetuloa herkuttelemaan!

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Tapahtumat

TO 11.4. KLO 10:00
PÄÄSIÄISKARTELUA

Kiiltokuvien koristeltuja pääsiäismunia. Varaa itsellesi tyhjäksi puhallettuja munankuoria. Voit tuoda myös omia kiiltokuvia. Ellet tuo omia kuoria talo tarjoaa 2/hlö. Ilmoitathan askartelemaan tulostasi Herttoniemen Helmi-talolle jo ennakkoon, jotta tarvikkeita varataan sopiva määrä.

KE 17.4. KLO 16:30 – 19:00
KOKEMUSASIAN TUNTIJA-ILTA

Tule keskustelemaan kokemuksistasi mielenterveyskuntoutujana. Tilaisuudessa kuullaan kokemusasiantuntija-puheenvuorot sekä kuntoutujan että omaisen näkökulmasta. Tarjolla kahvia. Tervetuloa!

TI 30.4. KLO 12:30 "OODI KOODILLE"
-NÄYTTelyn AVAJAISET

Petri Keckmanin Algoritmisen taiteen näyttelyn avajaiset Hertsikassa vappuaatosta alkaen. Valokuvia seinällä ja animaatioita screenillä. Tarjolla naposteltavaa. Tervetuloa!

MA 27.5. KLO 15:00 GAALA

Luovan kirjoittamisen ryhmäläiset lukevat omia tekstejään. Luovassa runoja, satuja ja muuta proosaa. Tarjolla kuohujuomaa, suolaista ja makeaa tarjottavaa. Olet lämpimästi tervetullut!

HERTSIKAN TAVARANVAIHTOVIIKOT
20.5. – 8.6.

"Tuo tavara, ota tavara". Seuraa ilmoittelua!

VIIKKO-OHJELMA HERTTONIEMI

MIELENTERVEYSYHDISTYS HELMI RY

ALUEOHJELMA	09:00 – 09:30 Aamukahvihetki (+suurpuuro) 11:00 – 11:15 Taukojumppa 11:30 – 12:15 Lounas 12:30 – 14:00 Kävelyt luvkoti: maastossa luvkoti ja maastolin avalla 15:00 – 17:00 Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 (suljettu ryhmä, tietyt) 17:30 – 18:30 Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 (suljettu ryhmä, tietyt)
PIIPPU	09:00 – 09:30 Aamukahvihetki 11:00 – 11:15 Taukojumppa 11:30 – 12:15 Lounas 12:30 – 13:45 Luovasti langoilla (parilliset viikot) 15:00 – 16:00 Disco-jumppa
HOIKUTUKSET	09:00 – 09:30 Aamukahvihetki 10:15 – 11:00 Kävelyt, kaiken ikäisille ja tasoisille 11:00 – 11:15 Taukojumppa 11:30 – 12:15 Lounas 12:30 – 13:45 Helmin Häät, lauluryhmä kaikille 15:00 – 17:00 Ruoka ja rippaus (suljettu ryhmä)
PIIPPU	09:00 – 09:30 Aamukahvihetki 11:00 – 11:15 Taukojumppa 11:30 – 12:15 Lounas 12:30 – 14:00 Kuvataiteen tunti 17:00 – 18:30 Ai-ajan ryhmä alkoholitietoa läheisille ja omalle
PERHELOPPU	09:00 – 09:30 Aamukahvihetki (+suurpuuro) 09:30 – 11:00 Kävelyt-ryhmät Ompelussa & Huovutusta 11:00 – 11:15 Taukojumppa 11:30 – 12:15 Lounas 12:30 – 13:00 Tarinakuori (parilliset viikot) & Ideakuori (parittomat viikot) 13:15 – 14:15 Lemppikappaleet

Lähtölehti toimituksesta: Toinivieskan/laaja Meri 0800 88 0404 | 017 [ma-pe 9:00 - 15:00]
Herttoniemen Helmi-talo: Hertsikajantie 4, 00810 Helsinki
www.mielenterveyshelmi.fi

Vapaita paikkoja talon ryhmissä!

Luovan kirjoittamisen ryhmä 2

Omatoimisille kirjoittajille ammattilaisen ohjaamana. Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 17:30 – 19:30. ja siinä on vapaita paikkoja 25.3. alkaen. Lopputuotteen omavastuu hinta 15,00 euroa (sis. 8 kertaa + gaala).

Disco-jumppa

Ei pelkkää discoilua, vaan vapaamuotoista jorausta, eri musatyylejä mm. rockia, discoa, bluesia ym. Omat muuvit!

Nyt joraamaan systerien (lisan ja Marjan) kanssa, sivubonusena kuntokin kasvaa. Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 15:00 – 16:00.

Luovasti langoilla

Taidetta värejä ja lankoja hyödyntäen. Opit, miten lankaa voi käyttää työvälinautena taiteen tekemisessä. Ryhmä kokoontuu tiistaisin parillisilla viikoilla klo 12:30 – 13:45. Tervetuloa!

Kävelyfutis

Sopii kaiken ikäisille ja tasoisille harrastajille. Harjoittelemme ulkokentällä Hertsikassa, pieni sadekaan ei haittaa futiaamistamme. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 10:15. Tule mukaan!

Lempikappaleet

Nimensä mukaisesti musiikillinen hyväntoiminen ryhmä. Ryhmä kokoontuu perjantaisin klo 13:15 – 14:15.

Helmi-talot ja yhteystiedot

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

Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036



PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–15 (päivystäjien voimin tarpeen vaatiessa pidempään).

Tiina Kallio, järjestösihteeri
p. 040 487 1335
Johanna Norring, keittiötyön ohjaaja
p. 040 837 0374
Niina Nevalainen, toiminnanohjaaja
p. 050 405 4839
Tiina Finnberg, palveluohjaaja
p. 040 545 1679
Tiina Oksanen,
vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 044 777 4998



HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Se on avoinna arkisin klo 9–15 (päivystäjien voimin tarpeen vaatiessa pidempään).

Mari Säävälä, toiminnanohjaaja
p. 040 541 0317
Minna Papunen, palveluohjaaja
p. 0400 528 661
Tarja Juurinen, keittiötyön ohjaaja
p. 040 755 0607

Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa. Hyväksyn tietojeni tallennuksen Helmin jäsenrekisteriin.
- Olen kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta Helmissä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20__ _____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

[Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)