

# Helmi

2/2014

Kuntoutuja –  
oman elämänsä  
asiantuntija

Aikuisen  
itsetuhoisuus



Saara Sutinen  
vastustaa leimaamista

Tuore puheenvuoro  
jännittämisestä

Syrjäytetyt nuoret



Laura on  
vuoden  
helmiläinen



- 8 KUNTOUTUKSEN TEORIA JA KÄYTÄNNÖT  
Ihanteena usko ihmiseen
- 10 SKITSOFRENIASTA VOI PARANTUA  
Saara Sutinen tekee monipuolisesti taidetta ja ajaa kuntoutujien oikeuksia
- 11 JOEL HAAHTELA VIERAANA HERTTONIEMEN HELMI-TALOLLA 7.4.  
Psykiatri-kirjailija taustoitti sivullisuuden tematiikkaa
- 12 SURUN JA TOIVON SEMINAARI PEIJAKSESSA  
Sairaanhoidajat ja kokemusasiantuntijat valoivat uskoa toipumiseen
- 13 KIRJAT: JUHANI MATTILA  
Psykoanalyttikko esittää vaihtoehdoisen näkökulman jännittämiseen
- 18 ITSETUHOISUUTTA ESIINTYY MYÖS AIKUISILLA  
"Kun sain kehooni kivun ja arven, jaksoin jälleen hymyillä"
- 20 TEATTERI: HEIDI SYRJÄKARI JA JUHA HURME  
• Tarina viattomuudesta ja syllisyydestä  
• Europaeus – pölystä putsattu originelli
- 24 HYVINVOINTIVALTION SYRJÄPOLKUJA  
Valistusaatteen hukattu perintö
- 27 LOTAN SARJIS  
Auto planeetta: Miksei talous menisi ihmisen edelle?
- 28 AURINKOINEN HELMI-PÄIVÄ  
Vuoden Helmiläinen kukitettiin iloisissa merkeissä Pasilan Helmi-talolla

## Helmi-lehti tehdään porukalla!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri pidetään ti 19.8. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoukset syyskaudella parillisten viikkojen tiistaisin aina samaan kellonaikaan.

## VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
UUTISIA	4
SIELUN HELMIÄ	14-17
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	29



## Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

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

Päätoimittaja: Arto Mansikkavuori | Toimitussihteeri: Tommi Heikkinen | Taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

23. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Jaana Martiskainen, jaana.martiskainen@tjm-systems.fi, p. 044 566 7195. Iloitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.

Kannen kuva: Annikki Kilgast | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveishelmi.fi, p. (09) 8689 070.

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. [www.kultti.net](http://www.kultti.net)



## PUHEENJOHTAJALTA

# Syrjintää ja syyttelyä hiekkalaatikolla

MONESTI SANOTAAN, että äideille julmimpia ovat toiset äidit. Tyypillinen hiekkalaatikotilanne on se, kun äidit istuvat lastensa kanssa tekemässä hiekkakakkuja ja vertailevat lapsiaan ja kasvatustaan. Jokaisella äidillä on maailman parhaat lapset ja kasvatusohteet. Kyyti on kylmää ja julmaa, jos joku äiti ei toimi yleisesti hyväksyttävällä tai trendikkäällä tavalla.

TÄMÄN SAMAN HIEKKALAATIKKOILMIÖN olen valitettavasti havainnut myös mielenterveyskentällä. Välillä näyttää siltä, että emme millään meinaa mahtua samalle hiekkalaatikolle, vaikka tavoitteidemme pitäisi olla täysin samat – mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Miksi meidän pitäisi olla täysin samaa mieltä tai käyttää täysin samoja keinoja saavuttaaksemme tämän? Vaikka eri mielenterveystoimijat puhuvat suvaitsevaisuuden puolesta ja vastustavat syrjintää, monesti silti kompastumme todella mustavalkoiseen ajatteluun.

VUOSIKAUSIA on käyty keskustelua siitä, auttavat psykelääkkeet vai eivät. Erilaiset tutkimukset paljastavat vuoronperään, että lääkkeitä on apua, ei ole apua tai niistä on enemmän haittaa kuin hyötyä. Media julkaisee tutkimuksista omia tulkintojaan, kirjoitetaan kirjoja lääkkeitä puolesta ja vastaan. Pitäisikö lääkkeitä ja terapiaa kenties yhdistää? Onko terapiasta ylipäänsä apua ja pitääkö käydä yksilö- vai ryhmäterapiassa? Kaikessa tässä unohtuu se mahdollisuus ja näkökulma, että lääkkeet ja terapia voivat auttaa toisia mutta eivät välttämättä kaikkia.

VIIME AIKONA olen törmännyt kirjoituksiin siitä, minkälainen toiminta auttaa tai ei auta mielenterveyskuntoutujia. Onko paras tuki vertaistukeen pohjautuvaa jutustelua, yhdessä käsillä tekemistä, musiikkia, erilaista kuntouttavaa työtoimintaa vai haasteellisempaa työntekoa? Tästä sitten esitetään mielipiteitä siitä, mikä kuntouttaa tai sopii parhaiten kuntoutujalle ja mikä on tehokkainta.

TÄMÄ JOKO-TAI-AJATTELU tuntuu ihan järjetömältä. Unohtamme kokonaan, että jokainen on oma ainutlaatuinen yksilönsä. Jokaisen sairastuminen, oireet, toipuminen ja hyvinvoinnin vaaliminen ovat yksilöllisiä. Emme millään voi sanoa toisen puolesta mikä auttaa juuri häntä parhaiten. Voimme toki kertoa mitkä

keinot ovat tepsineet, oli kyse sitten liikunnasta, ravinnosta, taiteista, lääkkeitä, terapiasta, henkisyudesta, työtoiminnasta tai mistä tahansa. On ihan turhaa toisten syyllistämistä väittää yhtä ainoaa keinoa oikeaksi. Tarkoitus on toipua ja voida hyvin, ei kilpailla hyvinvointivälineiden ja -keinojen paremmuudesta.

## Saila Turikka



Kuva: Timo Turkka.



Näyttelyn järjestäjät Marika ja Tuuli.

## Taidenäyttelyn keinoin eroon häpeästä ja hiljaisuudesta Hyväksikäytöstä ei saa vaieta

Minulla on monta identiteettiä. Kaoslapsi koki inestin. Vahvin identiteettini, se jota kutsun ”sosiaalisesti skarppaajaksi”, oli pärjännyt loistavasti jo vuosia käsittelemättä juurikaan niitä vanhoja traumoja ja sitä valtavaa ristiriitaa, jotka kymmenisen vuotta sitten miltei veivät henkeni.

Kaikki käynnistyi uudestaan hammaslääkärikäynnistä joulun alla: Dissosiaatiokohtaus, muutama muisto menneisyydestä – ja ensi kertaa varmuus muistojen todenperäisyydestä. Totesin, että oli aika jatkaa aikoinaan kesken jäänyttä terapiaa.

Oli myös aika ottaa yhteyttä **Marikaan**, vanhaan opiskelukaveriin, ystävään, taiteilijaan ja kohtalotoveriin: ”Pidettäiskö nyt se näyttely, jota suunnittelimme silloin kymmenen vuotta sitten?”

Näin sai alkunsa taidenäyttely *We DID it – (mieli)kuvia dissosiaation reunamilta*. Saimme ilon tutustua HELMI ry:n toimintaan sekä **Olli Stålströmiin**, **Riitta Excelliin** ja **Arto Mansikkavuoreen**, jotka suhtautuivat ajatukseen heti us-

komattoman avoimesti ja ennakkoluulottomasti. Projekti lähti lentoon.

Taidenäyttely oli esillä Herttoniemen Helmi-talolla 10.4. – 5.5. Näyttelyn yhteydessä pidettiin kaksi onnistunutta keskustelutilaisuutta, joissa kuultiin myös asiantuntijoiden alustuksia aiheesta. Avajaisissa psykoterapeutti **Pirjo Juutilainen** kertoi dissosiaatiosta ja kirjailija **Maria Peura** luki inestistä käsittelevää romaaniaan *On rakkautes ääretön*. Riitta Excell esitti teemaan sopivia tekstejä itkuvirsinä ja Olli Stålström puhui hengellisestä sekä psykiatrisesta väkivallasta. Minä ja Marika kerroimme omat tarinamme suorin sanoin omilla biiseillämme.

Toinen keskustelutilaisuus kantoi nimeä ”Suuri Häpeäilta”. Tutun järjestäjätiimimme lisäksi alustajina kuultiin Uskontojen Uhrien Tuki ry:n toiminnanjohtaja **Joni Valkilaa** sekä tutkija-terapeutti **Janne Villaa**. Kuten toivoimmekin, myös yleisö osallistui aktiivisesti uskontokriittiseen mutta silti suvaitsevassa hengessä käytyyn keskusteluun. Molempien tilaisuuksien henki oli helmimäisen avoin ja hyväksyvä.

Näyttelyllä halusimme ennen kaikkea ottaa kantaa mielenterveyspalveluiden helpomman saatavuuden puolesta sekä lisätä mieleltään sairastuneiden näkyvyyttä, kuuluvuutta ja uskottavuutta yhteiskunnassamme. Korjattavaa on paljon.

Turhaan pelkäsimme, että materiaali olisi liian rankkaa ja ahdistavaa. Tuntui mielettömän hienolta, että projektimme tarjosikin näyttelyvieraille pelkän ahdistuksen sijaan voimia ja rohkeutta. Erään avajaisvieraan sanoin: ”Vaikuttavia teoksia, vaikka erittäin vaikeita katsoa ja kuunnella. Sain sieltä mukaan ison annoksen luottamusta elämään, jolle en ole enää niin vihainen. Kiitos teille!”

Me tekijät haluamme lausua kiitoksemme HELMI ry:lle ja niille ihmisille, jotka mahdollistivat projektin toteutumisen. Suurin kiitos kuuluu kuitenkin jokaiselle, joka löysi tiensä paikalle – jokaiselle joka haluaa tietää, uskaltaa katsoa ja on valmis taistelemaan kanssamme häpeää ja hiljaisuutta vastaan. We did it!

Tuuli

Kuva: Arto Mansikkavuori.



Emma Salokoski esiintyi avajaisissa. Säestämässä Lasse Sakara ja Jarkkis Tapani Toivanen.

## Emma Salokosken kokoama taidenäyttely sai väen liikkeelle!

Laulaja **Emma Salokosken** Kansallis-teatterin Lavaklubille kokoama taidenäyttely *Taitekohtia – viestejä sisäisestä maailmasta* sai ihmiset liikkeelle.

Maalis-huhtikuussa toteutetussa näyttelyssä 21 taiteilijaa toivat eri tavoin esiin omaa sisäistä maailmaansa. Teoksiin sisältyi tarinoita mielen toipumisesta kuvallisen ilmaisun keinoin.

Näyttelyn toteuttajina olivat Salokosken lisäksi Mielenterveysyhdistys HELMI ry sekä Kukunori ry.

Lavaklubin täyteen vetäneissä avajaisbileissä 19.3. esiintyi joukko huipputaiteilijoita. Emmen ja hänen loistavan Emma Salokoski Voices-kuoronsa lisäksi lavalle nousivat mm. **Tommy Lindgren** sekä **Janna**.

Musiikkiesitysten välissä kuultiin myös mielenterveysväen runoja. Runo-

ja lausuivat näyttelijä **Anna Paavilainen** sekä **Fanni-Laura Patanen**, joka sai huikat suosiionsoitukset omien koskettavien runojensa rohkeasta esittämisestä.

Illan hullun huipentuman tarjosi katusoittoyhtye Neljä Ässää, jonka johdohahmona ja lehmänkellistinä heilui näyttelijä **Riku Nieminen**.

Lavaklubilta taidenäyttely siirtyi huhtikuun lopulla Tampereen Pispalassa sijaitsevaan Muuttuva myrskytilagalleriaan. Molemmista näyttelyistä saatiin paljon positiivista ja rohkaisevaa palautetta. Mielenterveysväki kohtaa kohtuuttoman paljon ymmärtämättömyyttä sekä ennakkoluuloja ja taiteen keinoin niitä on mahdollista murtaa.





Kuva: Minna Fossi.

## Lapinlahden lähde -hanke etenee

Mielenterveys- ja kulttuuritoimijoiden yhteishankkeessa Lapinlahden sairaala-alueesta pyritään kehittämään kaupunkilaisten kulttuuri- ja hyvinvointikeskus. Hanke on tällä hetkellä myötätuulessa: ELY-keskus ja Helsingin kaupunki ovat myöntäneet rahoituksen kansainvälisestäikin kiinnostavan Lapinlahden lähde-hankkeen valmistelulle. Rahoituksen turvin voidaan koota eri toimijoiden ideat yhteen sekä löytää keinoja sairaala-alueen kehittämiseen.

Hankkeen avulla Lapinlahdesta halutaan kaupunkia elävöittävä uudenlainen, avoin, yhteisöllinen ja osallisuutta lisäävä kohtaamispaikka.

Mielenterveys- ja kulttuurijärjestöt haluavat tuoda Lapinlahden sairaalaan mielen hyvinvointia sekä kulttuuria, taidetta, vertaistukea, vapaaehtoistoimintaa ja osallisuutta edistäviä työmahdollisuuksia.

Lapinlahden lähde tarjoaa kaivatun toimintaympäristön yhteiskunnallisen yritystoiminnan ja sosiaalisten innovaatioiden syntymiselle. Tulevaisuudessa vanhalla sairaala-alueella kaupunkilaisia voisivat ilahduttaa muun muassa kahvilat ja ravintolat, erilaiset työpajat, tuotemyymälät, museo, osallistava elokuvanteko sekä muut ennen kokemattomat osallistumismahdollisuudet.

HELMI ry:n kevätkokouksessa keskusteltiin Lapinlahden sairaala-alueen kehittämisestä. Konkreettisia päätöksiä ei tehty, mutta kokous oli myönteinen yhdistyksen mukanaolemiseen hankkeessa. Yhtenä kehittämisen arvoisena ideana nousi esiin ajatus sosiaali- ja terveysalan ihmisoikeuskeskuksen perustamisesta Lapinlahden sairaalan tiloihin. Keskuksen tarkoituksena olisi kouluttaa alalla työskenteleviä ammattilaisia, järjestöväkeä sekä vapaaehtoisia tiedostamaan perusoikeudet hoidossa sekä asumis- ja terveystalveissa. Ihmisoikeuskeskus syntyisi kipeään tarpeeseen, koska monilla hoitojärjestelmässä vääryyttä kokeneilla ei ole tietoa oikeuksistaan tai valitusmenettelyistä. Muita ideoita olivat mm. taidekahvila, kirpputori, yleinen sauna, ryhmätoiminta, puusepänerastas, työpajatoiminta, säännölliset yleisötilaisuudet sekä kulttuuritapahtumat.

Helsingissä sijaitseva Lapinlahden sairaala on Euroopan vanhimpia psykiatrisia sairaaloita. **C.L. Engelin** piirtämä kulttuurihistoriallisesti arvokas rakennus valmistui vuonna 1841. Nykyisin suojeltua rakennusta ympäröi historiallinen merenrantaan rajautuva sairaalapuisto.

# Pasilassa keskusteltiin masennuslääkkeiden vaikutuksista



Pasilan Helmi-talolla vieraili 25.4. tietokirjailija, toimittaja **Maarit Nermes**. Hän piti esitelmän kirjastaan ”Näyttöön perustuvaa masennuksen lumehoitoa – Miten depressiosta tuli lääketeollisuuden huippubisnestä?”. Nermes kertoi, että hänen kirjansa tarkoitus on herättää keskustelua lääketeollisuuden rahoittamasta ja organisoimasta tutkimustoiminnasta sekä vallankäytöstä myös Suomessa. Mm. Amerikassa tätä keskustelua on käyty vilkkaasti jo pitkään.

Paikalle oli saapunut noin 30 kuulijaa ja keskustelu oli aktiivista. Moni paikalla olleista oli seurannut aihepiiriä ulkomaisen lehdistön kautta jo vuosia.

## AIVOKEMIA EPÄTASAPAINOSSA?

Nermes osoitti esitelmässään, että masennuslääkkeiden taustalla oleva ns. monoamiinihypoteesi on tieteellisesti väärä. Lääkkeet vaikuttavat kyllä keskushermostoon, mutta niiden ei ole osoitettu parantavan masennusta. Se, että masentuneella olisi jokin serotoniiniongelma tai aivokemian epätasapaino on vain lääketeollisuuden ahkerasti viljeleminen uskomus. Masennuksen määrittely aivokemian epätasapainoksi ja aivosairaudeksi on lääketeollisuuden etu. Tieteellisesti asiaa ei voida näin tulkita.

## TUTKIMUS VÄÄRISTYNYTTÄ

Nermes paljasti runsaasti masennuslääketutkimukseen liittyviä ongelmia, jotka vaikuttavat tutkimustuloksiin. Tutkimuksiin valikoidaan sellaisia potilaita, joilla on vain masennusoireita ja joiden toipumisennuste on hyvä. Tämä

vääristää lääkkeiden tutkittua tehoa. Toinen ongelmallinen menetelmä on ns. lumepesu (placebo washout). Kaikki tutkimukseen osallistuvat pannaan aluksi lumepillerikuurille. Lumelääkkeellä parhaiten ”toipuvat” poistetaan varsinaisesta tutkimusjoukosta. Myös tämä vääristää tuloksia.

Tutkimuksissa lääkkeen tehoa mitataan potilaan oireiden pisteytyksellä, ns. Hamiltonin masennuspisteskaalalla. Tämä ei ole luotettava mittaustapa. Masennuslääkettä pidetään yleensä tehokkaana, jos sillä on saatu 1,6–2 pisteen ero verrattuna lumelääkkeeseen. Parin pisteen ero on tuskin havaittava potilaan olotilan kannalta, se kertoo vain teoreettisesti jotain lääkevasteesta. Hämmästyttävää on se, että tutkimuksissa ei kiinnitetä huomiota toipumiseen ja sen mittaamiseen. Nermes tokaisikin tilaisuudessa, että masentunut haluaa ensisijaisesti toipua!

## HÄIKÄILEMÄTÖNTÄ TOIMINTAA

Lääketeollisuuden häikäilemätön toiminta näkyy myös julkaisutoiminnas-

sa. Lääketieteellisissä julkaisuissa käsitellään vain myönteisiä tutkimuksia. Lisäksi tutkimuksia tekevät lääkeyhtiöt eivät luovuta itsensä kannalta kielteisiä tutkimuksia lääkkeitä hyväksyville viranomaisille.

Nermes piti huolestuttavana sitä, että lääketeollisuus rahoittaa järjestöjä myös Suomessa. Rahoitusta kanavoitetaan European Brain Council-nimisen järjestön sekä sen kansallisten osastojen kautta. Niinikään huolestuttavana Nermes piti sitä, että Mielenterveyden keskusliitto on ollut keskeisesti mukana perustamassa Suomen Aivot ry:tä, joka on EBC:n Suomen osasto.

Keskustelun osallistujat pitivät Nermesin puheenvuoroa tärkeänä avuksena. Myös Suomessa on aika nostaa kissa pöydälle ja käydä avoin keskustelu lääketeollisuuden toiminnasta sekä ryhtyä vaatimaan pelisääntöjä.

Kirjoja on muutamia kappaleita saatavilla luettavaksi molemmilla Helmitaloilla.

*Arto Mansikkavuori*

# Mielenterveyskuntoutuksesta *ja kuntoutumisesta*



Kuvat: Mariella Järvisalo

## MITÄ KUNTOUTUMINEN ON? – KUNTOUTUJAJÄRJESTÖJEN NÄKEMYS

- Kuntoutuminen on muutosta suhteissa minuuteen, käsitykseen itsestä.
- Kuntoutuminen on muutosta sosiaalisissa rooleissa.
- Kuntoutuminen näkyy siinä, miten ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja miten hän elää elämäänsä.

Lähde: *Summit of Mental Health Consumers and Survivors Recovery Park*, 1999. **Jari Koskisuun** teoksen mukaan.

Monen helmiläisenkin kotoa löytyy Kellan hyväksymä lomake 1002 eli *Lääkärinlausunto B1 sairauksista, hoidoista ja kuntoutuksesta sekä työkyvystä*. Lomakkeen kohdassa 7 lääkärille on annettu kahdeksan riviä tilaa esittää hoitosuunnitelma, lääkinnällisen kuntoutuksen suunnitelma ja ammatillisen kuntoutuksen suunnitelma. Useimmiten lausuntoa kai jatketaan lisälehdellä.

Suomalaisen psykiatrian grand old man, professori **Kalle Achté** kirjoitti *Psykiatria*-perusteoksen vakuutuspsykiatria käsittelevässä jaksossa, että lausunnot kertovat monesti enemmän niitä kirjoittavista lääkäreistä kuin itse potilaista. Vaikka tilanne on vuosikymmenten kuluessa parantunutkin, joskus toivoisi, että ko. lomakkeessa olisi enemmän tilaa nimenomaan kuntoutusseikkojen arvioimiseen.

## LAIT JA SUOSITUKSET

Lainsäädännöllisesti kuntoutus on yleensä sosiaalipoliittinen säätely-, palvelu- ja tukijärjestelmä. Sodanjälkeisen yhteiskuntahistorian myötä se on kehittynyt moniosaisena ja monilakisena. Perinteisesti se on jäsennetty **ammatillisen, kasvatuksellisen, lääkinnällisen ja sosiaalisen** kuntoutuksen osa-alueisiin, joilla kullakin on omat lakisääteiset vastuutahonsa.

Vuonna 2002 annetun *Mielenterveys-työn laatusuosituksen* mukaan kaikessa mielenterveyden hoidossa on oltava kuntouttava ote. Suosituksen mukaan varsinainen kuntoutus tapahtuu yleensä hoidon jälkeen. Potilaan hoito ja kuntoutus suunnitellaan yhdessä potilaan ja tarvittaessa hänen omaistensa ja läheistensä kanssa. Kuntoutuksen tavoitteena on edistää itsenäistä suoriutumista, työ- ja toimintakykyä sekä omien tavoitteiden löytämistä ja toteuttamista.

Jokaisella potilaalla on oltava kirjallinen hoito- ja kuntoutussuunnitelma, jota tarkennetaan hoidon aikana tilanteen kannalta sopivin määrävälein. Usein on kuitenkin todettu, että mielenterveyspotilaat ovat tietämättömiä kuntoutussuunnitelmastaan. Esimerkiksi HELMI ry:n jäsenkyselyssä 2012 kävi ilmi, että yhdistyksen jäsenillä ei ole aina tietoa edes hoitosuunnitelmastaan.



*Kuntoutusajattelu perustuu käsitykseen, jonka mukaan kuntoutuja on oman elämänsä asiantuntija.*

## TYÖELÄMÄN KÄYTÄNNÖT

Työntekijä, joka ei enää pysty omaan työhönsä, voi hakeutua työkokeiluun tai työhönvalmennukseen toiselle alalle ja työnantajalle. Yli 55-vuotiaita työeläkekuntoutujia ei yleensä kouluteta enää uuteen ammattiin, ellei työnantaja sitä ehdota pitääkseen henkilön palveluksessaan. Sen sijaan heille voidaan tarjota täydennyskoulutusta työpaikkakuntoutuksena.

Työeläkeyhtiö maksaa työntekijälle kuntoutusrahaa työkokeilun ja opiskelun ajalta. Lisäksi kuntoutuja voi saada ulkopuolista uravalmennusta, jos sopiva ala ei löydy omin voimin. Kuntoutusraha on työkyvyttömyyseläkkeen suuruinen korotettuna 33 prosentilla. Työkokeilu on työnantajalle maksutonta. Eläketurvakeskuksen mukaan onnistuneen kuntoutuksen hinnaksi tuli toissavuonna 20 800 euroa. Työkyvyttömyyseläkkeen keskimääräiset kustannukset olivat viime vuonna 12 400 euroa vuodessa. Kuntoutukseen käytetty raha saadaan siis periaatteessa takaisin 1,7 vuodessa, jos kuntoutuja jatkaa ansiotyössä.

## KUNTOUSAJATTELU

Kun Mielenterveyden keskusliitto aloitti kuntoutuskurssitoiminnan 1980-luvulla, liiton periaatteiden mukaisesti kaikilla kursseilla oli mukana kuntoutujataustainen työntekijä. Tämän työryhmän jäsenen nimitykseksi vakiintui 1990-luvun alussa **vertaisohjaaja**. Kurssitoiminnan alusta lähtien uskottiin, että ammattiosaamisen rinnalla vertaistuella on merkitystä juuri kuntoutuksessa. Varsinainen kuntoutumisen prosessiajattelu tuli kuntoutuskursseille 1990-luvun alussa. Se perustuu käsitykseen, jonka mukaan kuntoutuja on oman elämänsä asiantuntija.

On tärkeää erottaa toisistaan **kuntoutus** kuntouttajien työnä ja **kuntoutuminen** kuntoutujan omaa elämää koskevana toimintana. Toisin kuin hoidossa, kuntoutumisessa ihminen pääasiassa itse määrittelee tilanteensa ja päättää asioistaan. Sairaus ei aina ole edes lähtökohta. Usein kuntoutuskurssi alkaa kysymyksellä: ”Mistä Sinä haluat kuntoutua?” Kuntoutumista ei nähdä vain taitojen tai ulkoisen käyttäytymi-



sen muutoksena vaan henkilökohtaisena muutosprosessina, jossa kuntoutujan ajatusten, tunteiden ja asenteiden muuttamisen kautta muuttuu myös hänen tapansa toimia. Tämän prosessin käynnistäminen ja ylläpitäminen edellyttää vuorovaikutusta niin toisten ihmisten kuin itsensäkin kanssa. Kuntoutumista voi tapahtua myös ilman ammatillista väliintuloa.

Kuntoutuminen psyykkisestä sairaudesta voi olla luonteeltaan samanlainen prosessi kuin kuntoutuminen mistä tahansa vaikeasta elämäntilanteesta. Kyse on uuden merkityksen löytämisestä sekä oman arvon ja merkityksellisyyden kokemisesta ihmisenä mahdollisesta sairaudesta ja sen aiheuttamista rajoituksista huolimatta. Kuntoutuminen ei ole suoraviivainen matka. On etenemisen aikoja, on pettymyksiä. Ratkaisevaa ei

ole miten usein epäonnistuu, vaan miten voi rakentaa uuden yrityksen. Jokaisella on myös oikeus tarkistaa ja muuttaa omia tavoitteitaan.

*Juhani Weijola*

*Kirjoittaja on vapaa suomentaja ja toimittaja*

## LÄHTEITÄ

Mielenterveystyön laatusuositus Sosiaali- ja terveysministeriö 2002.

Koskisuu, Jari: Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? EDITA 2004.

Järvikoski, Aija & Härkämaa, Kristiina: Kuntoutuksen perusteet. WSOYpro. 5. painos 2011.

Sosiaalinen kuntoutus. Wikipedia-artikkeli.

Mielenterveyden keskusliitto ry:n kotisivu: mtkl.fi.



# Joel Haahtela

## Helmin vieraana 7.4.

Herttoniemen Helmi-  
talolla oli tupa täynnä, kun  
huhtikuun alussa vieraaksi  
saapui psykiatri-kirjailija  
**Joel Haahtela.**

enemmän pyrkimystä pitää kiinni ha-  
joamaan pyrkivästä identiteetistä. Kieli  
kuitenkin rapistuu, kunnes päiväkirjan  
sivuille syntyy vain sanoja, lopulta kir-  
jaimia. Päiväkirjojen pitäminen päättyy  
vuoteen 1936 ja saksalaiseen mielisai-  
raalaan, jossa kertoja on hoidossa.

### OPTIMISTINEN LOPPUVIRE

Romaanissa on vuosien mittaisia auk-  
koja, jolloin päähenkilön tekemisistä ei  
tiedetä. Vuodesta 1936 Haahtela siirtää  
romaaninsa tapahtumat vuoteen 2012,  
jolloin päähenkilön jälkeläinen saa kä-  
siinsä sukulaisensa päiväkirjat ja alkaa  
kirjoittaa niitä puhtaaksi. Myös jälke-  
läinen on ollut mielisairaalassa syvän  
masennuksen takia. Hän on tavannut  
Hesperiaassa Kristus, joka on uskonut  
olevansa Kristus. Haahtela panee jäl-  
keläisen pohtimaan, ovatko mieleltään  
sairastuneet Kristuksen kaltaisia, niitä  
jotka kärsivät muiden puolesta ja maksa-  
vat hinnan siitä, että ihmiset elävät niin  
kuin elävät.

Haahtela painotti vierailullaan, että  
vaikka romaani saattaa vaikuttaa syn-  
kältä, sen loppu luo lohdun tunnetta:  
valoisampia päiviä on edessä.

Joel Haahtela (s. 1972) toimii psy-  
kiatrina Matinkylän psykiatrian polikli-  
nikalla. Helmiläisten tapaamisen aikaan  
hän oli jäämässä kirjoitusvapaalle. Meil-  
le on siis tiedossa lisää Haahtelan mie-  
lenkiintoisia, ihmisen mielenmaisemaa  
syvästi luotaavia kirjoja.

Teksti: Seija Paakkunainen  
Kuva: Tanja Talaskivi

HELMI oli kutsunut **Joel Haahtelan** vie-  
railulle hänen uusimman romaaninsa  
*Tähtikirkas, lumivalkea* tiimoilta. Kirja  
oli innostanut helmiläisiä ja sitä oli kier-  
rätetty ainakin kirjoitusryhmäläisten  
parissa.

Ennen kuin kirjailija päästettiin ää-  
neen, itkuvirsien taitaja **Riitta Excell**  
esitti katkelmia romaanista.

Tähtikirkas, lumivalkea on Haahte-  
lan yhdeksäs romaani. Kaikkien hänen  
kirjojensa teemat ovat samankaltaisia:  
sivullisuus, yksinäisyys, juurettomuus,  
elämän sattumanvaraisuus. Kertoja on  
kokenut jonkin menetyksen, joka sysää  
hänet sivuun maailmasta.

### VÄLITILASSA

Tilaisuudessa Haahtela kertoi, että hä-  
nen romaaninsa aihepiirin taustat löy-  
tyvät hänen lapsuudestaan. Hän vietti  
perheineen 15-vuotiaaksi asti Tiurunie-  
men keuhkoparantolassa, jossa lääkäri-  
isiä oli töissä. Parantola sijaitsi kaukana

kaikesta. Se oli oma maailmansa, paikka  
jossa mikään ei ollut pysyvää: perheet  
tulivat ja menivät eivätkä jääneet. Se  
synnytti juurettomuuden tunteen. Oli-  
tiin kuin välitilassa, niin kuin Haahte-  
lan romaanien päähenkilötkin.

Isovanhemmilla on myös tärkeä rooli  
Haahtelan romaanien tematiikassa. Hän  
kertoi ihannoineensa isänpuoleista iso-  
isäänsä, ennen hänen omaa syntymään-  
sä kuollutta äidinkielen opettajaa ja hu-  
manistia. Äidin puolelta taas molemmat  
isovanhemmat olivat tehneet itsemur-  
han. Heitäkään hän ei ehtinyt tuntea.  
Haahtela kertoo lapsuutensa kuitenkin  
olleen onnellinen eikä hän kirjoissaan  
kerro perheestään.

*Tähtikirkas, lumivalkea* -romaanis-  
sa päähenkilö joutuu henkilökohtaisen  
tragedian jälkeen karkotetuksi Parii-  
siin. Hän alkaa kirjoittaa päiväkirjaa,  
ensin kuolleelle rakastetulleen mutta  
ajan myötä ja vuosien sekä vuosikym-  
menten kuluessa kirjoittaminen on yhä



## Saara Sutinen puhuu *paranemisesta*

Saara Sutinen (s. 1980) haluaa puhua paranemisesta sillä hän kokee, että sairauksien mukanaan tuomista ongelmista kyllä puhutaan paljon muttei niinkään siitä, mitä tarvitaan kuntoutumisen ja paranemisen edistämiseksi.



Tapaan Saara Sutisen Pasilan Helmitalolla kauniina huhtikuuisena päivänä. Saara on pukeutunut siniseen ja vihreään, kevään väreihin. Hän asuu Helsingissä avomiehensä ja nelivuotiaan poikansa kanssa.

Saara Sutinen on mielenterveysaktivisti, kuvataiteilija, muusikko ja tanssitaiteilija. Hän on äskettäin saanut valmiiksi ensimmäisen kokeellista musiikkia sisältävän levynsä. Albumin *Shadow Rised* hän on tehnyt kokonaan yksin ja äänittänyt sen kotonaan. Levyn painattamiseen rahaa ei ole ollut, joten lauluja voi kuunnella Spotifyssa ja YouTubeissa sekä ostaa iTunes Storesta.

Saara Sutinen kertoo koruttomasti kuntoutumisestaan mielen sairaudesta, joka matkan varrella oli saanut useita diagnooseja. Nykyään hän on Suomen Skitsofreniayhdistyksen hallituksen jäsen. Hän ei pidä usein käytetystä *skitsofreenikko*-sanasta, joka antaa ymmärtää, että kerran sairastunut on aina sairas. Paranemisprosessinsa hän kertoo alkaneen kun hän pääsi eläkkeelle ja toipumiselle oli aikaa ja siihen saattoi keskittyä. Lasta odottaessaan hän jätti päihteet ja vihdoin vuonna 2010 hän pääsi kauan toivomaansa terapiahoitoon. Aikaisem-

min terapia oli torjuttu ja hoidoksi oli tarjottu vain Antabusta. Toipumista auttoi myös lääkkeiden käytön vähentäminen ja nykyään hän käyttääkin niitä vain tarvittaessa.

### KUVARYHMÄSTÄ OLII SUURI APU

Avohoidossa tarjottiin toiminnallista terapiaa, mutta suurin apu tuli kuvaryhmästä. Taide merkitseekin Saarelle kaikkea ja hän on opiskellut maalamista ja musiikkia pienestä pitäen. Taideaineiden opiskeluun hän sai kotoa kannustusta ja mm. kuvataiteita Saara opiskeli Vapaassa Taidekoulussa Helsingissä. Hän on toiminut myös tanssinopettajana. ”Tanssia ei voi erottaa itsestä”, hän tuumaa. Saara on omatoimisesti kokeillut myös luontaishoitoja kuten aromaterapiaa ja harrastanut joogaa, ja niistä on myös ollut apua paranemisessa.

Ensimmäisen psykoosinsa Saara koki vuonna 2004. Sitä edelsi työstä ja taidekoulun lopputyön valmistelusta johtuva stressi ja muita henkilökohtaisia ongelmia kuten ystävän itsemurha ja äidin kuolema syöpään. Saamaansa hoitoa Saara pitää huonona. Häntä ei kuunneltu eikä hän osannut vaatiakaan kun häntä yllilääkittiin ja sairaalassa pidet-

tiin lepositeissä. Hän kokee, että hoidot vain pahensivat hänen oloaan.

### LIIKAA VALVONTAA

Saara kärsii siitä, että ympäristö pitää tarpeellisena valvoa jatkuvasti kerran sairastuneen elämää, mikä joskus johtaa kiusallisiin tilanteisiin. Saara on kokenut kommunikaatiovaikeuksia mm. sosiaaliviranomaisten kanssa autistisen poikansa hoidossa viranomaisten kuunnellussa vain toisiaan eivätkä kuntoutujaa, joka kuitenkin tietää parhaiten perheensä asiat.

Skitsofreniayhdistys pyrkii toiminnallaan kuntoutujien olojen parantamiseen, Saara kertoo. Yhdistys mm. korostaa ajoissa hoitoon pääsyn tärkeyttä. Kun potilas hakeutuu sairaalan poliklinikalle, hänet on otettava sisään, vaikka hän ei itse osaisi kertoa mikä vaivaa, Saara tähdentää. Yhdistys peräänkuuluttaa kuntoutujien ihmisoikeuksia ja oikeutta palata työelämään.

Saaran maalauksiin voi tutustua osoitteessa <http://www.taidesivut.net/saarasutinen/galleria>.

Teksti: Seija Paakkunainen  
Kuva: Tanja Talaskivi

Tässä kaikki paneeliin osallistujat, kolme vasemmanpuoleista edustivat omaisia.



# Kun toivo herää, suru väistyy

Kokemuksellinen koulutuspäivä 11.4.2014  
Peijaksen sairaalan auditoriossa

Peijaksen sairaalan auditorio oli lähes täynnä, kun siellä järjestettiin huhtikuussa Surun ja toivon seminaari. Idea seminaariin syntyi syksyllä 2013, kun mm. sairaanhoitajat **Jorma Piironen** ja **Katri Boahene** huomasivat omassa työryhmässään Peijaksen sairaalan psykoosiosastolla, että ei puhuta siitä mitä tapahtuu skitsofreniaa sairastaneelle sillä välin kun ensishokki on ohi ja hänet uloskirjoitetaan. Piironen, Boahene ja muutama kokemusasiantuntija kokoon-tuivat ideoimaan ja suunnittelemaan seminaaria.

Osa kokemusasiantuntijoista toimi hankkeen aikana yhdessä hoitajien kanssa osastolla, jossa he "toivat toivoa" skitsofreniaa sairastaville. Näillä asiantuntijoilla on samankaltaisia kokemuksia vuosikymmenten varrelta. Ja keskustelu heidän osastoryhmissään oli aika avointa. Useimmat potilaat kertoivat kokemuksistaan rohkaistuneina kun he huomasivat, että näillä kokemusasiantuntijoilla oli niin paljon samankaltaisia oireita ja tuntemuksia kuin heillä.

Lähtökohtana hankkeelle oli myös stigman eli häpeän vähentäminen. Kaikilla kokemusasiantuntijoilla oli samanlainen kokemus siitä, ettei stigma käsitelty "missään hoidon vaiheessa". Tärkeäksi koettiin rohkeus avoimuuteen, vaikeasta sairaudesta huolimatta.

Tieto omasta sairaudesta helpottaa myös oloa. Keskeisiä asioita olivat myös lupominen ja alistuvuus. Että potilas pystyisi pitämään puoliaan, eikä olisi liian kiltti. Todettiin, että on hyvä olla "terveellä tavalla" itsekäs hoitaakseen itseään. Eräs kokemusasiantuntija korosti ns. epämukavuusalueelle menemistä eli rohkaisua itsensä voittamiseksi. "Että toimitaan tarvittaessa epämukavuusalueella – vaikka se ei ole mukavaa – jotta saadaan tuloksia kuntoutumisessa ja selviytymisessä."

Kun ihminen sairastuu skitsofreniaan, hän ahdistuu kun hän alkaa ymmärtää millaiseen sairauteen on sairastunut. Hän kokee myös häpeää ja usein myös syyllisyyttä. Eräänkin potilaan ääniharhat syyttivät tätä jatkuvasti "syylliseksi". Ja yksi monista tuntemuksista on suuri suru. Moni joutuu luopumaan niin paljosta.

Toisaalta skitsofrenia on hyvin itsekeskeinen, kun ajattelee esim. jumalia ja kuninkaallisia harhatiloja. Nyt on kuitenkin Vantaalla ymmärretty, että on tärkeää luoda toivoa skitsofreniaa sairastavaan potilaaseen. Eräs kokemusasiantuntija sanookin hienosti, että "kun ovi sulkeutuu, niin pari ikkunaa avautuu". Ja eräs toinen puolestaan kertoi vertauskuvan "tiiliseinästä, josta puuttuu yksi tiiliskivi, tällöin raken-

nelma voi luhistua eli tarvitaan tiili sen puuttuvan tilalle ja se voi olla erilainen kuin alkuperäinen, joskin aikaa myöten löytyy sopiva tiiliskivi".

Kokemusasiantuntijat voivat toimia "tulkkeina", tukena ja tietolähteinä toimimisen prosessissa eli heitä kannattaa hyödyntää. Kuntoutuminen tarkoittaa myös sitä, että potilas itse "hoitaa oman osuutensa" eli tekee työtä itsensä kanssa tullakseen parempaan kuntoon. Korostettiin paljon myös fyysisen kunnan ylläpitämistä, se kun vahvistaa ja ennen kaikkea tekee hyvää psyykellekin. Riittävään lääkitykseen on potilaan hyvä olla motivoitunut, koska se on osa hoitoa.

Hypoteesina hankkeessa oli myös se, että kaikki tämä vaatii paljon aikaa, kyyneliä, ahdistuksensietokykyä, epävarmuutta ja pelkoa (puhumattakaan erilaisista harhoista sekä niiden kanssa elämisestä ja hyväksymisestä). Muita tärkeitä tekijöitä ovat ystävien, omaisten ja läheisten tuki. Potilaalle on ensiarvoisen tärkeää, että hänellä on paikka missä käydä – esimerkiksi työkeskus, opiskelupaikka tai kolmannen sektorin tarjoamat palvelut – jotta potilas kuntoutuu ja voi elää mahdollisimman normaalia elämää. Kaikkein tärkeintä on toivo, sillä sairastumisesta on mahdollisuus selvitä!

*Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi*



# Apua jännittäjälle

**Juhani Mattilan** *Herkkyys ja sosiaaliset pelot* on tarkoitettu itsetutkiskeluun. Kirja tarjoaa vaihtoehtoisen näkökulman nykypsykiatrialle. Terapiakeskusteluja ei tulisi korvata lääkkeillä. Sosiaalisesta jännittämisestä voi vuosien aikana kehittyä masennusta ja paniikkihäiriöitä. Esiintymispelko voi olla oire tästä kehityksestä. Siihen puuttuminen on mielenterveyden häiriöiden ennalta ehkäisevää toimintaa.

Kirjassa puhutaan aistiherkkyyydestä. Kyse on hermoston tavasta reagoida ärsykkeisiin. ”Lähes kaikki jännittäjät ovat aistiherkkiä”, Mattila kirjoittaa. He saavat normaalia enemmän informaatiota siitä, mitä tapahtuu mielessä ja sosiaalisessa ympäristössä. Aivot ei-

vät pysty käsittelemään niihin virtaavaa tietotulvaa ja saattaa tapahtua blackout, ajatusten katoaminen. Tämä ei ole vaarallista.

Sosiaalisissa tilanteissa toimiminen ei ole aina helppoa. Ujoksi määrittely tapahtuu ulkoapäin, jännittäminen on subjektiivinen kokemus. Jännittäminen ei aina ole negatiivinen asia. Siihen liittyy myös positiivista energiaa. Se auttaa keskittymään ja olemaan läsnä. Jännittäminen on seuraus siitä, että ihmisen mieli toimii aktiivisemmin. Mattilan mukaan jännitys syntyy siitä ristiriidas-

ta, että ihminen toivoo hyväksyntää ja samanaikaisesti pelkää tulossa olevan torjunnan aiheuttamaa kipua.

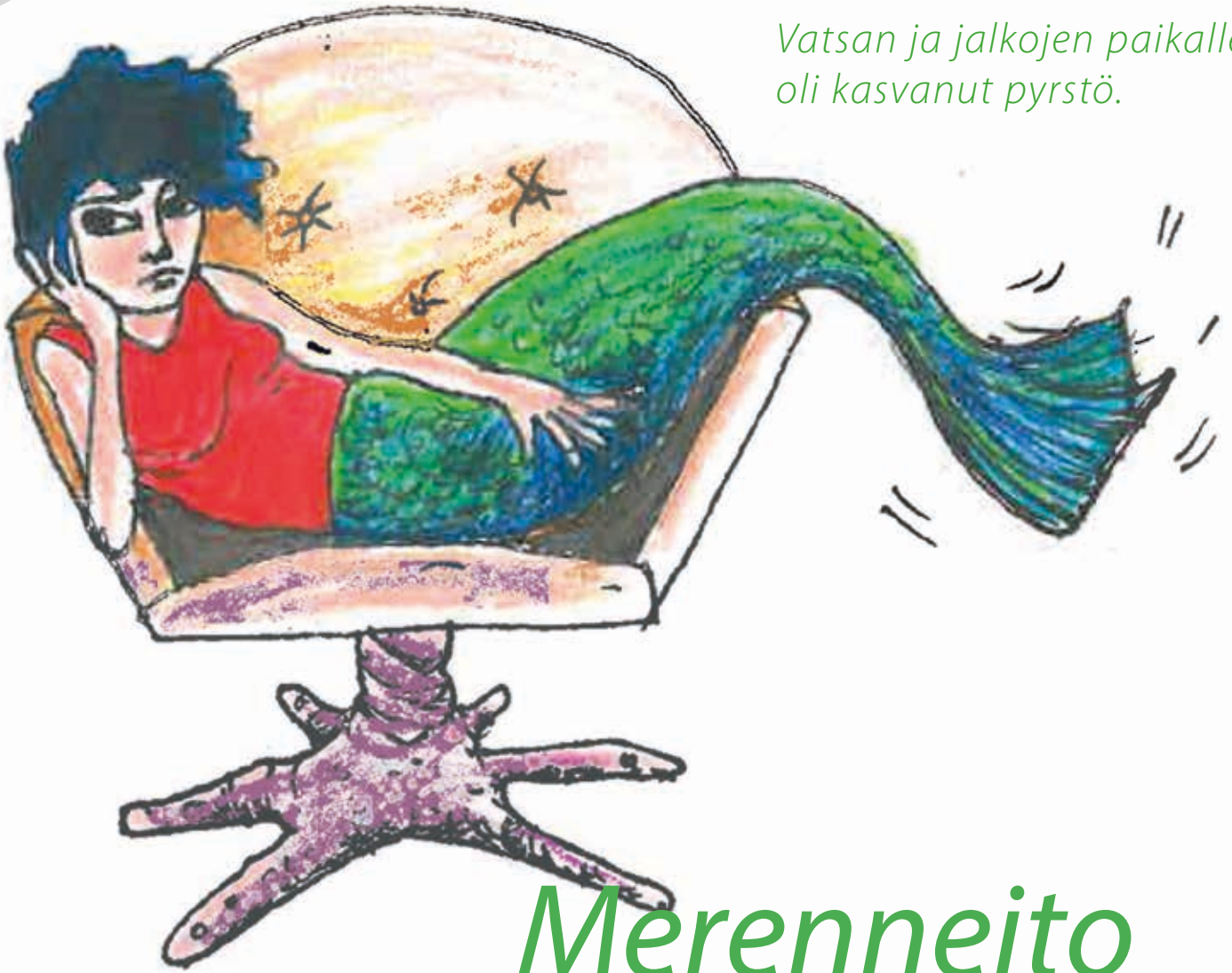
Kirja on kirjoitettu myötätunnolla, viisaudella ja yksinkertaisen selkeästi. Juhani Mattila on psykiatri ja psykoanalyttikko. Hän on kirjoittanut myös työuupumuksesta ja ujoudesta.

*Teksti: Eija Toiviala  
Kuvat: Mariella Järvisalo*

Juhani Mattila: *Herkkyys ja sosiaaliset pelot*. Kirjapaja 2014.



Vatsan ja jalkojen paikalle oli kasvanut pyrstö.



Kuvat: Lotta Lindroos

# Merenneito ja Lohikäärme

OLIPA KERRAN MERENNEITO, jolla ei ollut nimeä. Hän ei muistuttanut tavallista merenneitoa; hänellä oli aivan tumma, lyhyt ja pörröinen tukka, vihreähoitoiset silmät, eikä hänellä ollut kalanpyrstöä, vaan aivan tavalliset jalat. Tosin varpaiden välissä oli poimut, joiden avulla oli helppo liikkua vedessä. Sukkela hän olikin; teki niin hurjia pyrähdyksiä, kuperkeikkoja ja voltteja, että leikeissä kaverit jäivät aina jälkeensä ihmettelemään. Luonteeltaan hän oli hauska ja nauravainen, oli aivan kuin mikään ei ikinä voisi saada häntä mitään suremaan.

Mereneidolla oli yksityinen Salonki, väritykseltään viheriöivästä purpurakoralliin ja sen jokaisella seinällä oli kuvastin. Siellä Merenneito saattoi toisinaan häpeilemättä ihaila itseään ja nuoruuttaan. "Kuinka ihastuttava olen-

kaan!" huokaili Merenneito ja toivoi että olisi voinut jäädä ikuisiksi ajoiksi tuohon hetkeen. Mutta Mereneidollemme oli käyvä, niinkuin meille kaikille. Hän kasvoi aikuiseksi.

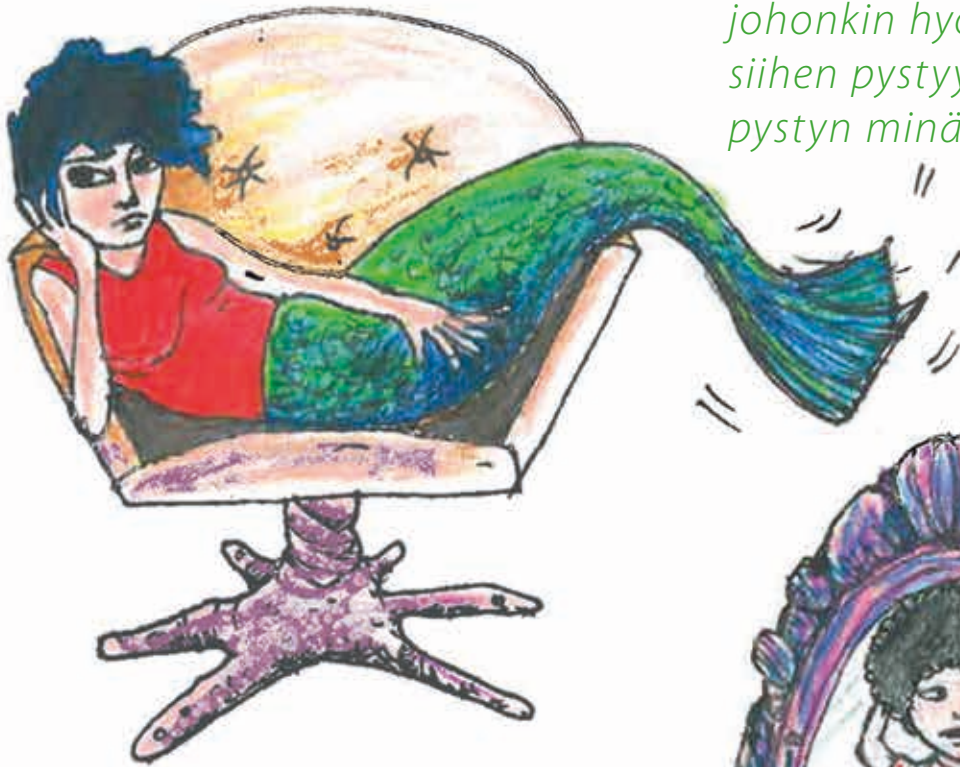
Eräänä aamuna hän huomasi että se oli tapahtunut. Vatsan ja jalkojen paikalle oli kasvanut pyrstö. Merenneito itki. Hän ei pyrähdellyt, polskinut, tehnyt voltteja ja kuperkeikkoja. Kuinka sillä naisen vatsalla ja pyrstöllä moisia temppuja edes voisikaan tehdä? Hän oli niin masentuneena muodonmuutoksestaan, että hänelle jouduttiin määräämään mielialalääkitys. Ja niin kuluivat nyt Mereneidon päivät, Mereneitojen lepokodissa, turhautuneena ja murheellisena vuoteella lojuen.

Näin olisi jatkunut hänen elämänsä ties kuinka pitkään, ellei vierailulle olisi eräänä päivänä eksynyt sauvakävelyä

innokkaasti harrastava, maanisdepressiivinen Lohikäärme. Tämä harrasti aktiivisesti muutakin liikuntaa, kuten uintia, punttisalia ja vesijuoksua. Merenneito havahtui; "Pakkohan pyrstöä on johonkin hyödyntää. Jos siihen pystyy lohikäärme, pystyn minäkin!" Alkoi uusi aika. Lohikäärmeestä tuli Mereneidon personal trainer ja vähitellen Mereneidon silmiin palasi niiden vihreä hehku ja nauru. Hän oppi uusia temppuja, joista jalkaisin ei olisi voinut haaveillakaan. Hän oppi uudet voltit, uudet kuperkeikat ja uudet pyrähdykset, naiselliset, pehmeät, sulavat, arvokkaat. Lohikäärme hymyili tyytyväisyttään. Vesijuoksuakin on niin hauska opettaa! Varsinkin, jos on pyöreä vatsa ja viuhuva pyrstö.

Tytti Seppälä

*"Pakkohan pyrstöä on  
johonkin hyödyntää. Jos  
siihen pystyy lohikäärme,  
pystyn minäkin!"*





*Mies kotiutettiin ystävällisesti takaisin  
pahvilaatikkoonsa, Kodittomienkadun  
varrelle ja häneltä poistettiin lainaksi  
annettu passivointioloasu (entiseltä  
kutsumanimeltään 'pakkopaita').*



# Päivystävän lääkärin riipustuksia, elokuun 28. 2020

PÄIVYSTYKSEEN SAAPUI klo 14 neuroottinen, pärisevä, nuorehko mies ruskeassa, kuluneessa nahkatakissa (kertoo kaikille, että se on hänen isoisoisänsä peruja ja luultavasti antiikkia). Saapumishetkellä mies toisteli loputtomasti lauseita: "Mistä mä nyt revin sen inspiksen muka?" ja "Voi helvetin helvetin helvetti!" sekä "Ai huomenna pitäis vielä juhliakin?"

Painoindeksin perusteella mies oli lievästi ylipainoinen, lääkitykseksi suositeltiin viagraa ja rouhevaa seksielämää. Miehen vastaus suositukseen oli seuraava: "Ai oonko mä läski vai? Noi painoindeksit ei kyllä tutkimusten mu-

kaan kerro mitään ihmisen todellisesta kunnosta."

Pidemmän tarkastelun perusteella diagnosoisin miehen narsistiksi, jolla on erittäin kyyninen maailmankatso-mus. Yleisesti ottaen miehen koko ole-mus oli sekava. Hänen pitkähäkö, ruskea kuontalonsa oli rasvainen ja haisi ulos-teelta, joten lähetimme hänet puhdis-tusyksikköön pestäväksi. Miehen nenä oli kooltaan sen verran mittava, että hänet oli vietävä leikattavaksi, jotta hä-net voi palauttaa tähän yhteiskuntaan.

Mies myös niiskutteli kaiken aikaa, ja epäilenkin hänen sairastavan astmaa. Tähän vikaan määräsin lääkitykseksi

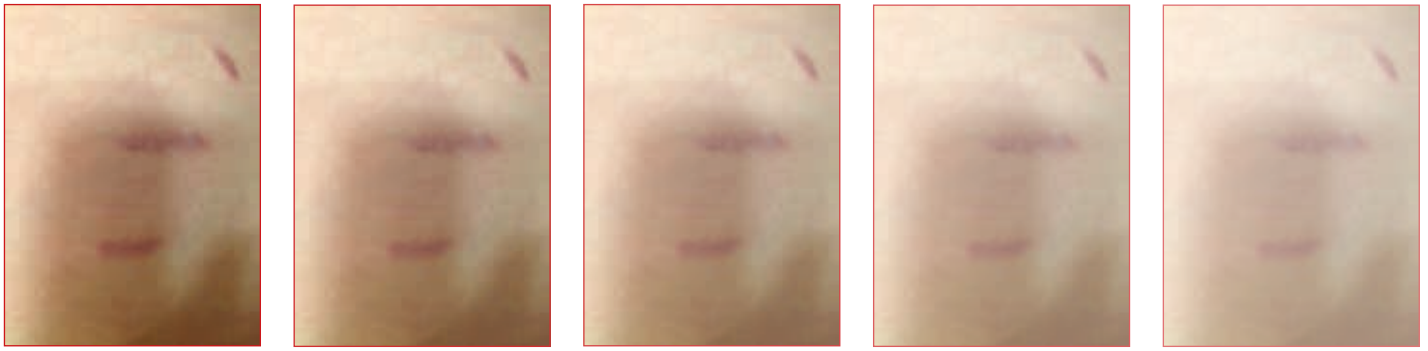
neljät villasukat ja yhden pitkäkaulai-sen villapaidan.

Neuroosiongelmiin määräsin lää-kেকেksi runsaan kourallisen rauhoittavia päivässä, eiköhän näillä selvitä.

Mies kotiutettiin ystävällisesti ta-kaisin pahvilaatikkoonsa, Kodittomien-kadun varrelle ja häneltä poistettiin lainaksi annettu passivointioloasu (en-tiseltä kutsumanimeltään 'pakkopaita').

Odotukset miehen toipumisesta ja palaamisesta osaksi toimivaa yhteis-kuntaa ovat erittäin positiiviset, varsinkin jos suosittelimiani lääkityksiä jatke-taan vähintään yhden eliniän verran.

*Anonyymi kirjoitusryhmäläinen*



# SOTA-ARPIA

## – aikuisen itsetuhoisuudesta

Ympäri kehoani on erilaisia arpia: paksuja, tummia ja koholla olevia. Olen kolmekymppinen nainen ja arvillani on yli 25 vuotta pitkä historia.

Viiltelyn ja muun itsetuhoisuuden tarkkaa esiintyvyyttä on vaikea arvioida, sillä suurin osa siitä tapahtuu yksityisesti. Keskimäärin viiltely alkaa 14-vuotiaana ja 19:n ikävuoden jälkeen sen esiintyvyys alkaa laskea. On kuitenkin yleinen harhaluulo että vain nuoret viiltelisivät, sillä itsetuhoisuutta esiintyy myös aikuisilla.

Oma itsetuhoisuuteni alkoi alle kouluikäisenä. Saatoin painaa sormiani kuumaa lamppua vasten ja puhkoa neuloilla ihoani. Kun ensimmäisellä luokalla ommeltiin pussukkaa jumppataroita varten, sain idean ommella villalankoja käsiini. Pari vuotta myöhemmin keksin nitoa nittejä sormenpäihini. Kuvioon tulivat myös iskut kehooni nyrkeistä vasaroihin. Viiltely alkoi yläasteikäisenä ja siitä tuli ensisijainen itseni vahingoittamisen muoto.

Aluksi jäljet muistuttivat kissanraapaisuja, mutta vuosien saatossa ne muuttuivat yhä raadollisemmiksi ja raadollisemmiksi. Kukaan ei koskaan puuttunut tekoihini, sillä peitin aina tuoret jäljet ja jos joku sattui näkemään, keksin valheellisen tarinan haavoille. Itseni vahingoittamisesta tuli salainen ystäväni.

Nyt, ollessani aikuinen, en ole vielä täysin päässyt eroon itsetuhoisuudesta vaikka viiltelyä ja muuta tuhostelua tapahtuukin aiempaa harvemmin. Kun tuska käy sietämättömäksi, en tunne enkä taida muuta lohdutusta kuin veitsenterän ihollani.

### RANGAISTUKSESTA LOHDUTUKSEEN

Itsetuhoisuuden syyt ovat moninaiset. Yleisesti ajatellaan syyn olevan halu kuolla tai saada huomiota. Näin yksinkertainen asia ei kuitenkaan ole.

Yksi syy itseni vahingoittamiseen on minulle se, etten koskaan voinut lapsena kanavoidsa vihaani siihen osoitteeseen, johon viha olisi oikeasti kohdistunut. Minua kohdeltiin pienestä asti kaltoin seksuaalisesta hyväksikäytöstä karkeaan emotionaaliseen kaltoinkohteluun ja laiminlyöntiin saakka. Kieltojeni ei otettu vastaan vaan ne lensivät bumerangina takaisin. Raivo oli massiivista ja kääntyi itseni. Veitsi iholla oli myös peilikuva katseille, joita sain äidiltä: viiltävä, vahingoittava.

Lapsuudenkotini ilmapiiriin kuului ehdoton voimakkaiden tunteiden tukahduttaminen. Olin kuitenkin täynnä hallitsemattoman voimakkaita tunteita eikä minulla ollut muita keinoja sammuttaa niitä kuin fyysinen kipu.

Kun sain kehooni kivun ja arven, jaksoin jälleen hymyillä, sillä vaikea tunne ei enää pitänyt minua kynsissään. Ja kun tämän keinon oppi lapsesta saakka, ei tavasta ole enää ollut helppo päästä irti aikuisenakaan. Niin välitunneilla kouluaikoina kuin luentojen välissä yliopistossa saatoin käydä vessassa viiltämässä itseäni, jotta vellova tuska pysyisi aisoissa. Niin syvään minuun oli iskostettu, että itkevänä minua ei kukaan

hyväksyisi, ettei tullut mieleenikään kertoa kenellekään kuinka pohjattoman paha minulla on olla.

En koskaan lapsena oppinut, että minuun voi koskea myös lempeästi ja kauniisti ja myös se on merkittävä syy itseni vahingoittamiselle. Kun en tieninyt muuta tapaa tuntea kosketusta kuin kipu ja kylmyys, aloin toistaa oppimaani. Kun toiset saavat hyvänolontunteen kampaajalla tai hierojalla käymisestä, minua hellii tuttu veitsenterä.

Vaikeiden ja tuskaisten tunteiden sanoittaminen ei myöskään ole helppoa – varsinkaan kun tähän ei ole lapsena opetettu. Tämä onkin myös syy haavoille, sillä ne antavat konkreettisen muodon kipeille tunteille. Kun veri vuotaa haavasta, vain nähdä, miltä minusta tuntuu. Usein tartun veitsen silloin, kun sanat tunteisiin loppuvat.

Vastakohtana ylivoimaisiksi käyville tunteille viiltely ja muu itsetuhoisuus täyttävät joskus myös tappavan tuntuista sisäistä tyhjyyttä. On aikoja, joina tunnen olevani vain ulkokuoreni eikä sisälläni ole mitään. Silloin veitsi piirtää sisääni mielen ja sielun.

Itsemurha olen yrittänyt viiltämällä vain kerran ja se on vähän tuhansien arprien keskellä. Silloin elämäni oli todella päättyä, mutta sattuma puuttui tilanteeseen ja jäin henkiin.

Huomiota en ole halunnut teoillani saada vaan peitän aina tarkoin ainakin räikeimmät jäljet. Päinvastoin tunnen

suurta häpeää arvistani - ja itseviha kasvaa entisestään. Viillän, koska vihaan itseäni ja vihaan itseäni, koska viillän.

#### **ENDORFIINIA JA ANALGESIAA**

Ne, joiden kanssa olen itsetuhoisuudestani puhunut, ihmettelevät kuinka kykenen tekemään moista. Ihmetellään, eikö kipu ole valtavaa. Vastaus on se, ettei kipua juurikaan ole ja minulle on diagnosoitu analgesia eli traumataustoistani johtuva kivuntunnettomuus.

On myös tutkittu, että viiltely tuottaa morfiinin kaltaista hyvän olon hormonia endorfiinia ja endorfiini stimuloi aivojen palkkiokeskusta samalla tavoin kuin muun muassa nikotiini, alkoholi ja huumausaineet. Riippuvuus on siis suuri.

#### **TILALLE JOTAIN PAREMPAA**

Olen käynyt tiiviissä terapiassa yli kahdeksan vuotta eikä itsetuhoisuuteni ole vielä täysin poistunut elämästäni. Kun oikein tiukka paikka tulee, en osaa lohduttaa ja rauhoittaa itseäni muutoin kuin veitsen avulla. Vähitellen olen kuitenkin alkanut kyseenalaistaa syvään juurtunutta tapaani. Olen alkanut ymmärtää, ettei verenvuodatus loppujen lopuksi ratkaise ongelmiani vaan päinvastoin vain lisää häpeäni ja itsevihani taakkaa. Jokainen viilto myös vie minua kauemmas sanoista, jotka vaikeille tunteille pitäisi löytää.

Minun on opittava löytämään itseni rauhoittamiseen ja lohduttamiseen muita keinoja kuin haavat mutta niin kauan kuin viillän, en voi löytää uusia tapoja. Tämä on sama kuin huumeiden käytössä: käytön on loputtava ennen kuin tilalle voi syntyä jotain uutta. Ehkä kuitenkin joskus tulee päivä, jolloin verivirran sijaan itken kuten muutkin ihmiset itkevät. Kyyneleitä, jotka puhdistavat ja huuhtovat silmän pintaa.

Arpiani minun ei tarvitse katsella loppuelämäni, sillä minulle on luvattu korjausleikkaus julkiselta terveydenhuollon sektorilta, kun viiltely on selvästi ja lopullisesti taaksejäänyttä elämää – jälkiä pidetään taustoistani johtuen tapaturmana. Minä kun en valinnut lapsuuttani ja sen väkivaltaa ja luonnollisesti julmuudella on seurauksensa. Kuinka olisin voinut porskuttaa elämään vailla oireita sisin raadeltuna? Sen kuitenkin tiedän, että yhden arven haluan säilyttää. Muistomerkkinä vuosikymmenten mittaisesta sodasta, jonka olen itseni kanssa käynyt.

*Syylinen*

***Raivo oli massiivista ja kääntyi itseeni***

***Kun toiset saavat hyvänolontunteen kampaajalla tai hierojalla käymisestä, minua hellii tuttu veitsenterä.***

# Hulluna Hurmeen huomioihin, syrjällään *Syrjäkarin* sovitukseen

Hurmaannuin syvällisesti nähtyäni **Heidi Syrjäkarin** ohjaaman episodinäytelmän *Maailman epäluotettavuudesta* ja **Juha Hurmeen** teatteriesityksen *Euro-paeus*. Eikä näiden näkeminen riittänyt, pitipä lukea käsikirjoituksetkin useaan kertaan. Hurmeeseen hurauttamista vauhditti hänen tuore souturomaansinsa *Nyljetyt ajatukset* (Teos 2014), jossa toinen paatissa seilaava toteaa toiselle, että

teatteriesityksen takana on aina toinen taide, käsikirjoituksen taide, sanataide, puhdas fiktio.

## SYRJÄKARIA EI OLE SYRJIMINEN VAIKKA OHJAUKSENSA ONKIN MENNEEN TALVEN LUMIA

*Maailman epäluotettavuudesta* on osuva nimitys otteille saksalaisen näytelmäkirjailija **Dea Loherin** vuonna 2003

ilmestyneestä yhteiskuntakriittisestä näytelmästä *Viattomuus (Unschuld)*, joka tarkastelee maailmaa kahden laitoman siirtolaisen silmin ja on tänään todellisempaa kuin näytelmän ilmestymisvuonna. Käsikirjoitus on julkaistu **Emilia Pöyhösen** suomentamana saksalaisen näytelmäkirjallisuuden antologiassa *Peruskivet* (Goethe Institut, 2013). Kannattaa lukea, toimii proosana erinomaisesti.

Esitys koostui lyhyistä, eri paikkoihin ja ihmiskohtaloihin sijoittuvista jaksoista, joissa kohtaamattomuus oli sääntö ja lähelle päästäminen poikkeus. Suvantopaikkoja ei juuri ollut. Esitykseen oli käsikirjoituksesta poiketen luotu rujan kauneuden lisämaustetta. Paperittomia ”nykyorjia” piti elämässä kiinni tietty pyhyyden kokemus, he uhrasivat saamastaan viinatipasta ensin Äiti Maalle ennen kuin siemaisivat huikkansa. Kauniisti oli kuvattu myös kuolemanportit, joiden valoisaan usvaan olivat kaikki mereen menijät ja muut manalle mielineet yhdenveroisina tervetulleita.

Ensi reaktioni esityksen jälkeen oli sanaton hämmennys. En kuitenkaan kokenut näytelmän lohduttomuutta raskaana, pikemminkin tulin siitä raskaaksi. Kuin boababin siemenen olisin nielaissut, jos kohta parin päivän päästä siemen alkoi pukata valtavaa puuta kuin konsanaan *Pikku Prinssin* kotiplaneetalla.

”Täysinäishyminöinnistä”, Hurmetta siteeratakseni, heräsi loputtomia kysymyksiä ulkopuolisuudesta, osattomuudesta ja kuolemanhalusta. Miten elää ihmisarvoista elämää jos ei pääse sisälle yhteiskuntaan, perheeseen, rakkauteen, omaan elämäänsä? Miten elää kun toivo on kuollut? Miten elää kun ei ole paikkaa jossa asua? Miten elää kun kukaan ei kosketa? Miten puhua kun sanat hajoavat? Mihin uskoa kun presidentti puhuu liikaa? Mikä estää hyppäämästä ikkunasta ja miksi niin ei saisi tehdä? Mitä syllisyys on kun kaikki ovat viattomia mutta kukaan ei ole syytön?

”Minä haluaisin hengenpelastajaksi”, on näytelmän toivoa antava viimeinen repliikki. Sen lausuu musta maahanmuuttaja, joka tällä tokaisullaan laajasti ymmärrettyä osoittaa olevansa porukan ainoa kaenpesän ylitse lentäjä.



Horacio Guiamba ja Maija Arhola.  
Kuva: Ville Härkönen

Paperittomat maahanmuuttajat näkevät naisen menevän mereen, mutta viranomaisia peläten jättävät tämän hukkumaan. Syyllisyys on raskas taakka. Syntymäsokea tankotanssija haaveilee näkemisestä. Turhautunut filosofi säästää tuotannostaan yhden ainoan kirjan (*Maailman epäluotettavuus*), muut hän polttaa ja ryhtyy monologiin kuuroille korville koska kultaseppämiehensä mykkyys tiivistyy luuppilamppuun.



Juha Sääsäski,. Kuva: Ville Härkönen.

Europaeus, Timo Tuominen. Kuva: Tuomo Manninen.



## HURMEEN HUIKEA EUROPAEUS-ESITYS, HURRAA!

David Emmanuel Daniel Europaeus (1820–1880) oli kansanrunouden kerääjä, joka kokosi huomattavan osan *Kalevalan* runoista ja merkittävä kielitieteilijä, joka loi suomeen uusia sanoja (mm tasa-arvo, eduskunta, enemmistö, harrastus, toimeentulo). Hän oli **Runebergin**, **Kiven**, **Snellmanin** ja **Lönnrotin** aikalainen ja viimeainitun tarkkanäköinen kriitikko. Hän oli vähäosaisten, tasa-arvon ja rauhan puolustaja, ikui-nen ylioppilas jolle aikalaiset nauroivat, änkyttävä originelli joka salkussaan kantoi pääkalloa.

Historian pölystä puhdistetun surullisen hahmon kulkijan myötä teatteriesityksestä tuli ”valohon ja viisauteen vievä retki”. Naurun jälkeen näytettiin elämän nurja puoli, kun näyttelijät suustansa laukoivat miltä maailman meno kaikkein potkituimman, hulluksi haukutun silmissä näytti.

### EUROPAEUKSEN NAISET: ÄITI JA LILLI

Äidin merkitys Europaeukselle oli suuri, tarvittiin kaksi näyttelijää häntä esittämään. Näytteeksi patkka äidin ja Europaeuksen käymää dialogia:

– Anna olla, ottaisit vähän iisimmin. Ei yhdelle kuulu noin monta mittaa. Olisit kuin yksi muista pojista. Pysyisit kotona. Lapsiraukkani olet hieman tasa-painoton mielenliikkeissäsi.

– Minulla on liikkuva hengenlaatu.

– Sinä hosut tuhanteen suuntaan!

– Tässä maailmassa on paljon korjattavaa!

– Sinä menet rikki, kun korjaat niin paljon.

– Väkevājuonteinen aatemaailma pitää minut kasassa kuin rautavanne tynnyrin!

Entäpä kuka oli Lilli, tämä äidin jälke-n miehen toiseksi tärkein nainen? Pääkallo oli hänen ainoa tosi ystävänä, ymmärtäjä, kuuntelija, opettaja, innoittaja ja vieläpä herttainen nuori nainen nimeltään Lilli! Pääkallo symboloi Europaeukselle kaikkien ihmisten yhteistä alkuperää.

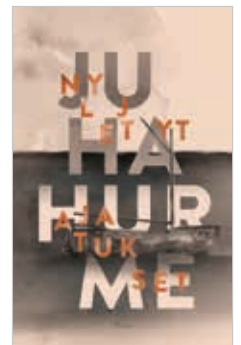
Europaeuksellekin soisi oman muistomerkin ja liputuspäivän. Tätä kävelevää kosmopoliittia voisi hyvin juhlia jo valmiina liputuspäivänä eli Eurooppapäivänä 9.5.

Europaeus-esitykset jatkuvat syksyllä Kansallisteatterissa, nyt pienellä näyttämöllä.

## Nyljetyt ajatukset on romaanin ja tietokirjan ihana risteytys

Juha Hurme antaa uutuuskirjassaan vastauksia siihen mistä ihmisten maailmassa on kysymys. Hän puhuu vaikeista asioista ymmärrettävästi ja näyttää miten kulttuuri pitää maailmaa pystyssä. Jos aikalaiset nuijivat kuin hakkalelua Europaeusta alas, niin Juha Hurme nakuttelee alashakattuja ja historian hämääjän hukku-neita takaisin näkyviin.

Juha Hurmeen ajatuksia päästään Helmissä kuulemaan livenä. Hurraa ei hän sanonut ei, kun kutsuin hänet vieraaksemme Hertsi-kan Helmi-talolle syksyllä.



## MAINOSSIVU HELMI 2-2014

## MAINOSSIVU HELMI 2-2014

# Toivoiltaan isänmaa



**SPEI SUAE PATRIA DEDIT.** Toivoilleen isänmaa antoi. Köyhä Suomen suuriruhtinaskunta rakennutti Vanhan yliopilastalon, se rahoitettiin osittain kansalaiskeräyksellä. Siksi talon fasadissa lukee tuo kuuluisa lause.

Valistusaatteelta kesti yli viisisataa vuotta itää, kasvaa ja tuottaa hedelmiä. Suomen tasavallan (demokraattisilla vaaleilla yhteisiä asioitamme hoitamaan valituilta) päättäjiltä kesti vajaat kymmenen vuotta möyssätä ne hedelmät tuusannuuskaksi ja vetää ne alas viemäristä.

Keväällä 2011 Kelan tiedotteessa kerrottiin: viisi nuorta jää eläkkeelle joka päivä. Miksi näin tapahtuu? Kelan

tutkija **Raimo Raitasalo** esittää kolme mahdollista syytä nuorten eläköitymisiin: sosiaaliturvan saamisen edellytykset ovat muuttuneet, mielenterveyden häiriöitä pystytään paremmin diagnosoimaan ja hoitomahdollisuudet ovat riittämättömiä. ”Voiko kyse olla siitä, että nämä työkyvyttömyyseläkkeelle joutuneet nuoret ja nuoret aikuiset eivät ole saaneet riittävän varhain aloitettua tarpeen mukaista hoitoa?” kysyy Raitasalo. Mutta onko se oikea kysymys? Ja riittääkö se?

## ISÄNMAAN TOIVOT

1980- ja 1990-lukujen talous- ja sosiaalipolitiikan seuraukset ovat alkaneet

näkyä nyt. Ahneus on johtotähtemme. **Osmo Soininvaaran** mukaan ”Työttömyyden nousu ja laman alku aiheutettiin aluksi tahallaan, mutta kävi niin kuin silloin tällöin käy kulotuksessa. Tarkoituksena oli tietävästi nostaa työttömyys 250 000 henkeen, mutta lama pääsi ryöstäytymään valloilleen.” 1990-luvun lamahallitusten oli tarkoitus luoda työttömien reservi, koska silloisten talousoppien mukaan sellaista tarvittiin taloudellisen nousun vauhdittamiseen. Työttömyys kuitenkin räjähti käsiin.

**Hella Wuolijoen** näytelmä *Juurakon Hulda* (1937) kuvaa oman aikansa ihaniteita, kansanvalistusaatetta ja sosiaalisen nousun mahdollisuuksia opiskelun ja työn avulla. Juurakon Hulda, 1930-luvun nuori, opiskeli vapaa-ajallaan ja





uhmasi oman aikansa patriarkaalista ja elitististä luokkayhteiskuntaa. **Bernard Shaw'n** näytelmään *Pygmalion* (1912) pohjautuvassa musikaalissa *My Fair Lady* Eliza Doolittle opettelee puhumaan, käyttäytymään ja pukeutumaan kuten ylempät luokat. Näytelmässä liikutaan 1900-luvun alun luokkayhteiskunnassa.

2010-luvun Suomessa kouluttautuminen ei enää takaa mahdollisuutta päästä kiinni hyväpalkkaiseen työhön tai edes työhön ylipäänsä. Onko palattu 1900-luvun luokkayhteiskuntaan vai vielä kauemmas, sääty-yhteiskuntaan.

## OPITTU AVUTTOMUUS

Yhdysvaltalainen psykologi **Martin Seligman** (s. 1942) teki 1960-luvulla koekteita koirilla ja onnistui löytämään ilmiön, jota hän kutsui nimellä "learned helplessness", opittu avuttomuus. Koirat oli jaettu kolmeen ryhmään. Koirille annettiin sähköiskuja. Kahden ryhmän koirat pystyivät toiminnallaan vaikuttamaan sähköiskujen loppumiseen. Kolmannen ryhmän koirilla sähköiskut eivät loppuneet, vaikka ne olisivat tehneet mitä. Kokeen seuraavassa vaiheessa kolmannen ryhmän koirat olisivat helposti voineet välttää sähköiskuilta, mutta ne eivät tehneet mitään asian eteen. Ne oli ehdollistettu avuttomiksi. Koirien oireet muistuttivat kliinistä depressiota.

Kun nuori mielenterveyskuntoutuja yrittää päästä uudelleen kiinni elämään, koulutukseen ja työhön, hän voi joutua seitsemän kuukauden karenssiin ja jäädä ilman mitään tuloja, jos hänellä ei ole työhistoriaa. Mahdollisuudet saada työtä eivät ole kummoiset, varsinkaan jos koulutuksessakin on puutteita. Kuka työnantaja haluaa palkata mielenterveyden ongelmista kärsineen, kun terveille ja koulutetuillekaan ei löydy töitä. Millä rahoilla nuori elää ja etsii työtä, jos hänellä ei ole mitään tuloja.

Seuraava mahdollisuus on sosiaalitoimisto. Avustuksen saaminen ei ole

helppoa. Kuinka nuori edes osaa hakea, mistä hän tietää, mitä papereita pitää hankkia. Tilanne alkaa muistuttaa Seligmanin koiraparkojen tilannetta, mikään mitä nuori tekee, ei vaikuta hänen tilanteeseensa. Onko syrjäytyvän suomalaisnuoren seuraava pysäkki siinä Sokoksen edessä, romanikerjäläisen vieressä, jos siitäkkin ei ajeta pois, vai turvautuuko hän prostituutioon tai rikollisuuteen saadakseen elantonsa? Vai auttavatko mutsi ja faija vielä tämän keran? Vai ovatko he vielä huonommassa tilanteessa? Mitä muuta voi tehdä? Hyvätä parvekkeelta?

Yritykset päästä elämässä eteenpäin tyrmätään byrokraatian rattaissa ja nuori jätetään ilman hoitoa, tukea ja tuloja. Kelan, työvoimahallinnon ja sosiaalitoimistojen byrokraatia näännyttää nuoret ihmiset, jotka ovat joutuneet sen kynsiin.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisyä on yritetty erilaisissa EU-projekteissa jo parikymmentä vuotta. Huolimatta ei-mitään-tarhoittavasta sanahelinästä ja kaikkea-hyvää-tarhoittavista EU-projekteista, joihin on syydetty rahaa anteliaasti, Suomessa on hahmottumaton kaikesta syrjäytyneiden nuorten joukko, jonka tarkkaa määrää ei edes tiedetä.

*1980- ja 1990-lukujen talous- ja sosiaalipolitiikan seuraukset ovat alkaneet näkyä nyt.*

## KADOTETTU SUKUPOLVI

Ovatko asiat Ruotsissa paremmin kuin Suomessa? Elinkeinoelämän valtuuskunta EVA on hehkuttanut Ruotsin talouselämän nousua. "Maan talous vetää, verot laskevat ilman että kukaan ulvoo

hyvinvointivaltion alasajoa." Näin kirjoittaa **Matti Apunen** raportissa *Heja, Sverige!*

Ruotsin television tuottamassa ohjelmassa *Kadotettu sukupolvi?* toimittaja **Samir Abu Eid** matkustaa Ruotsin halki pohjoisesta etelään tapaamassa ruotsalaisia nuoria. Monilla paikkakunnilla finanssikriisi on vienyt työpaikat. Nuoret tekevät ns. paskaduuneja, hakeutuvat koulutukseen, etsivät töitä Norjasta tai perustavat yrityksiä ja joutuvat konkurssiin. Työt ovat kiven alla. Nuoret asuvat vanhempien luona tai hakevat toimeentulotukea.

Ruotsissa on 140 000 nuorta työtöntä, joista puhutaan "kadotettuna sukupolvena". Kuulostaa tutulta. Toimittajan mielestä nuoret ovat toiveikkaita ja jaksavat uskoa tulevaisuuteen. Syntykö toiveikkaus toimittajan lähestymistavasta vai onko Ruotsissa optimistisempi ilmapiiri vai ovatko asiat oikeasti paremmin kuin Suomessa? Miksi Suomessa ei jakseta uskoa tulevaisuuteen? Onko suomalaisissa jotakin vikaa, kun täällä on niin paljon pessimismia ja toivotto-  
muutta?

## HUOMENNA HÄN HAKEE TYÖTÄ...

Wuolijoen näytelmässä eliitin edustaja, Tuomari Saratie, toteaa kaupunkiin tulleesta maalaistytö Huldasta: "-- huomenna hän hakee työtä, jota ei löydä, ja ylihuomenna hän on työttömyysavustusta kärkevässä." Mutta Hulda toimii odotusten vastaisesti, hän ei päädy orjamarkkinoille tai kärky työttömyysavustusta, hän tekee työtä ja opiskelee. Näytelmässä kuvataan eliitin pelkoa alempien kansankerrosten liiasta sivistymisestä ja sosiaalisesta noususta.

Mediassa ja sosiaalisessa mediasa leviävät tämän päivän raha- ja valtaeliitin asenteet muistuttavat Wuolijoen näytelmän eliitin asenteita.

>>



## *Taloudellinen ja poliittinen eliitti on ollut huolissaan kannustinloukuista. Miten kannattavaa on työntekijälle työ ilman palkkaa?*

Niille on kuvaavaa näkemys, että syrjäytyminen on oma syy, mitkään yhteiskunnalliset ja taloudelliset tekijät eivät vaikuta ihmisen mahdollisuuksiin. Edellisten sukupolvien rakentamaa hyvinvointivaltiota ollaan romuttamassa. Jokainen on oman onnensa seppä ja vastuussa itsestään. ”Heikompien aineiden lisääntymistä” ja ”löhöilyä liian hyvän sosiaaliturvan varassa” ei tule edistää.

1690-luvun kuolonvuosia käsittelevässä teoksessaan *Jumalan vihan ruoska* **Mirkka Lappalainen** esittelee eri aikojen historiantutkijoiden käsitteistöä. Käsite ’liikaväestö’ on peräisin **Thomas Malthusin** väestöteorioita käsittelevästä teoksesta. Väestöä oli liikaa, joten kuolonvuosina osa karsiutui.

Liikaväestö-teoria oli vielä 1900-luvulla historiantutkijoiden suosima työkalu. 1800-luvun lopulla Pohjanmaan liikaväestö häjyi tai lähti Pohjois-Amerikkaan etsimään työtä ja parempaa elämää. 1600-luvun ihmiset saattoivat pitää katovuosia Jumalan vihan ilmenemisenä, ihmiset olivat tehneet syntiä ja heitä rangaistiin siitä. 2010-luvulla Sandy myrskyn ja lumimyrskyjen ruhjomat ihmiset sanoivat: ”Jumala vihaa meitä!” Jumalan viha, liikaväestö, syrjäytyminen, kannustinloukut – yhteiskunnallisten, taloudellisten tai luonnonmullistusten rajuja seurauksia on pyritty selittämään ylhäältä päin annetuilla käsitteillä ja leimoilla, jotka ovat myös huomaamattomia vallankäytön välineitä.

### **KANNUSTINLOUKUT**

Syrjäytymisen periytyminen? Ei pidä unohtaa, että ”Työttömyyden nousu ja laman alku aiheutettiin aluksi tahallaan”. Ja työttömyyskö on oma syy? Aika kyynistä ajattelua, kun valtiiovallan oli tarkoituskin vähän ”kulottaa” kansaa, jotta halpaa työvoimaa olisi saatavilla työnantajien tarpeisiin.

Entäpä jos on niin, että töitä ei ole tarpeeksi kaikille? Jos se kotona löhöä-

vä alkoholisoitunut ja masentunut vanhempi on kouluttautunut aikoinaan väärälle alalle, sanottu irti taloudellisista ja tuotannollisista syistä, eikä enää ikänsä takia kelpaa mihinkään? Jos hän on lähettänyt satoja hakemuksia, osallistunut työvoimahallinnon järjestämiin pakolisiin urasuunnittelu- ja askartelukouluksiin ja palkattomiin työharjoitteluihin, jotka eivät kertaakaan ole johtaneet työllistymiseen.

”Nuorisotakuu takaa alle 25-vuotiaille sekä alle 30-vuotiaille vastavalmistuneille koulutus-, harjoittelu-, työpaja- tai työpaikan kolmen kuukauden sisällä työttömäksi ilmoittautumisesta.” Mitä tehdään niille, jotka eivät mahdu näihin rajoihin? Entä jos on yli 25-vuotias eikä ole valmistunut mihinkään ammattiin?

Taloudellinen ja poliittinen eliitti on ollut huolissaan kannustinloukuista. Työn tekemisen pitäisi aina olla kannattavaa. Miten kannattavaa on työntekijälle työ ilman palkkaa? Jos lapsi ei ikinä näe vanhempiensa ansaitsevan elantoaan työllä, koska kouluttautuminen ja palkaton työharjoittelu eivät millään tavalla johda heidän tilanteensa paranemiseen, miten hän voi nuorena uskoa oman elämänlaatunsa paranevan kouluttautumalla tai työvoimahallinnon järjestämällä pompottelulla.

### **SYRJÄYTYNEITÄ VAI SYRJÄYTETTYJÄ?**

Onko niin, että pelko sosiaaliturvan väärinkäytöksistä sanelee virkamiesten kyykyttäminen sen varjolla tulee yhteiskunnallemme kalliiksi. Sosiaaliturvan väärinkäyttäjät ovat marginaalinen ryhmä, mutta tuon marginaalisen ryhmän pelko ja siitä johtuvat huonot päätökset aiheuttavat suurempaa vahinkoa kuin väärinkäytökset. Niiden pelossa viedään tuki ja toimeentulo niiltäkin, jotka toimivat rehellisesti. Nuoren ihmisen joutuminen sairaseläkkeelle loppuiäkseen

tulee yhteiskunnalle paljon kalliimmaksi kuin potentiaalisten väärinkäyttäjien saamat aiheettomat tuet.

Opittu avuttomuus – Seligman teki julmia kokeita koirilla, Suomessa niitä tehdään ihmisillä. Myöhemmin Seligman jatkoi tutkimuksiaan ja huomasi, että avuttomuudesta on mahdollista oppia pois. Tärkeä tekijä olisi optimistinen asenne, mutta lytättyjen nuorten optimismi katoaa hyvin nopeasti kun he kohtaavat kyykytyksen realiteetit. Toivoiltaan isänmaa otti – toivon.

*Teksti ja kuvat: Annikki Kilgast*

### **LÄHTEET**

Hänninen Jera, Hänninen, Jyri: Kallis köyhyys, eli, Kuinka hyvinvointivaltio purettiin ja köyhyydestä tehtiin bisnestä. Helsinki, WSOY, 2008.

Lappalainen, Mirkka: Jumalan vihan ruoska. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Siltala, 2012.

Malthus, Thomas Robert: An essay on the principle of population. Cambridge University Press, 1992.

Raitasalo, Raimo, Maaniemi, Kaarlo: Nuorten mielenterveyden häiriöiden aiheuttamat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys vuosina 2004–2009. Netityöpapereita 23/2011.

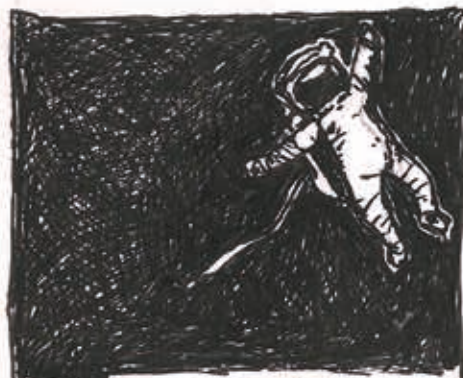
Raitasalo, Raimo, Maaniemi, Kaarlo: Viisi nuorta eläkkeelle joka päivä. Artikkelit Sosiaalivakuutus-lehdessä 1/2011.

Soininvaara, Osmo: Hyvinvointivaltion eloonjäämisoppi. Porvoo, WSOY, 1994.

Uljas, Päivi: Hyvinvointivaltion läpimurto. Helsinki, Into Kustannus Oy, 2012.

Tervapää, Juhani (Hella Wuolijoki): Juurakon Hulda: 7-kuvaelmainen huvinäytelmä. Helsinki, Gummerus, 1937.

Viisi nuorta eläkkeelle joka päivä. Kela tiedottaa 28.3.2011.



YHTEYS ALUKSEEN  
KATKESI. SINKOU-  
DUIN PITKIN AVA-  
RUUDEN ÄÄRETTÖ-  
MIÄ SYÖVEREITÄ.

SELITTÄPÄ SELLAISELLE, JOLLA ON SOSIAALINEN VERKOSTO JA PERUSLUOTTAMUS KUNNOSSA, EHEÄ PERSOONA JA KAIKKI, ETTÄ TYHJÄN PÄÄLLÄ OLEMISEN TUNNE ON VÄHÄN MUUTA KUIN LEVITOIMISTA KEHDON YLLÄ. ETTÄ JOKAINEN PÄIVÄ ON SELVIITYMISTAISTELUA, KOSKA ON JÄÄNYT PAITSI ASIOISTA, JOITA MUUT PITÄVÄT ITSESTÄÄNSELVYYTENÄ. ETTÄ SE ON NIIN PERUSTAVANLAATUISTA RIKKINÄISYYTTÄ. KOKO AJAN SATTUU. EI. NE TARVITSEVAT JOTAIN KONKREETTISEMPAA, SPEKTAAKKELIMAISEN KATASTROFIN. HILJAA JÄYTTÄVÄ AHDINKO ON TUNTEMATON NIILLE JOTKA LUULEVAT MENESTYVÄNSÄ OMAA PAREMMUUTTAAN.



Tämä on outo planeetta.

Vannoessaan Hippokrateen valaa, tri Phool risti etu- ja keskisormensa ja mietti että hitot, kun kerran joku järjestys asioilla on oltava, niin miksei talous menisi ihmisen edelle. Säästötoimenpiteitä Phool väitti hoidollisiksi, kun potilaita altistetaan pettymyksille. Allergikoille hänen kerrotaan tunkeneen nurminataa sieraimiin. "Mitä nopeammin sä hyväksyt yhteiskunnan epäreilut pelisäännöt, sen parempi. Kaikille", se sanoi eikä yhtään selittänyt että miksi se olisi parempi.

Täällä on käyty aika levottomiksi. Kaikelle pitäisi laittaa hyvä hinta. On tärkeää haalia pelimerkkejä. Ei väliä miten, Live Monopolissa merkit ovat pääasia. On resurssipulaa on hoitojonoo on säästöä ja kaikenlaista säästöä, tulosvastuuttomuuden pelkoa. Ja on alkanut ilmetä huolestuttavaa ymmärtämättömyyttä ja sallimattomuutta sairastuneita kohtaan. Tämä on johtanut useisiin laittomiin uloskirjoituksiin ja heitteillejättöihin.

Kaduilla huutelivat helppoheikit että nyt. Nyt ollaan menty siihen suuntaan, että jubaillaas ihan vaan vaaratonta kivapuhetta ja se on sitten itse kunkin oma vika jos sillä ei ole kivaa, jos menneisyyden taakat painaa. Sitä voisi vähän katsoa minkälaisiin olosuhteisiin menee syntymään, ennen kuin tulee tänne valittamaan. "Tule", ne houkuttelivat, "etsitään avainta valokeilassa vaikka pimeäänhän se putos. Turha tässä on takertua pikkusasioihin."

Se mitä ei ole hyväksytty, on lisääntynyt entisestään. Aluksi valituksia sateli niin että silppurit menivät tukkoon. Sitten kelattiin, että voiko oikeudentajuun vedota, jos sitä ei ole. Yhä useampi varustautui ilmapalloon ja lähti niitä kaduille heiluttelemaan. Yöpartijoitten koirat odotti valppaina siltä varalta, että murroskeskoset olis lopultakin päättäneet kasvaa aikuisiksi ja alkaa vaatia oikeuksiaan.

MUISTATTEKO PUUROTERAPIAN? SIINÄ SITÄ OLI REALITEETTIA KYLLIKSI.

ON SE KUMMA! ON YRITETTY JO JONKIN AIKAA TEHDÄ KERMAKAKKUA PANNUKAKKUHJEELLA, EIKÄ SE VIELÄKÄÄN ONNISTU!

AINOA TAPA OLLA VÄHVISTAMATTA EI-TOIVOTTUJA, EPÄTOIVOSTA KUMPUAVIA JA TUHOISIAKIN TAPOJA HAKEA APUA, ON SE ETIÄ APUA SAA KUN PYYTÄÄ SITÄ. RESURSSIPULANTAKIA SE ON HARVOIN MAHDOLLISTA, JOTEN PORUKAT AJETAAN

POTILAITA KEHOTETTIIN KEITTÄMÄN PUUROA, JOS AHDISTI-SAMA HOMMA JOS MASENSI TAI OLI JOKU EKSIISTENTIAALINEN KRIISI. AINA VAIN PUUROA-PAITSI JOS OLI OKSENNUSTAUTI. SE OLI AIKA KUITUPITOINEN TERAPIASUUNTAUS.

SITÄ SE ON KUN ULKOPUOLINEN TAHO MÄÄRITTELEE MITÄ KUKAKIN TARVII JA MITÄ EI.

PURKAMATTOMIEN ASIOIDEN KANSSA JÄÄ IKÄÄN KUIN VANGIKSI. NE ON ITSEN JA TOISTEN, SE MUURI ITSEN JA HYVIN-

MIKÄ SITEN ON SELLAISEN TERAPIAN ANTI?



VOINNIN VÄLISSÄ.

ANTI ANTI YMMIT YHTEISKUNNAN NOKITTAMAT

TSOT TSOT. MINÄKIN, JUSKA, NOT-A-THING-HAMIN SHHSHHSH...-SERIFFI, HALUAISIN JAKAA YHDEN JUTUN TEIDÄN KANSSA. JUST IN CASE JOS ETTE OLE SATTUNEET JO KUULEMAAN: JOKAINEN. ON. OMAN. ONNEKSA. SEPPÄ. MÄKIN OLIN POHJALLA, MUT MÄ PÄÄSIN YLÖS. UNOHD A ONGELMAT, KESKITY KIVOIHIN JUTUIHIN JA LAKKAA OLEMASTA TUOLLAINEN HAPANNAAMA. JOHAN ALKAA ELÄMÄKIN HYMYILLÄ!

"HUUDETTAVA LUJEMPAA." JOS, TÄHÄN TILANTEeseen AJETTUA POTILASTA EI VIELÄKÄÄN AUTETA, VAAN USEIN JOPA UHATAAN HOIDON KÄTKÄISEMISELLÄ, TOISTETAAN VAIN VARTHaisia TRAUMOJA JA VAHVISTETAAN POTILAAN KIELTEISIÄ KÄGITYKSIÄ IHMISSISTÄ, OMASTA ARVOSTA JA MAHDOLLISUUKSISTA VAIKUTTAA ASIOIHIN.

SÄÄSTYY ERKIT JA PELIMERKIT KUN HEITETÄÄN HUKKAAN ELÄMIÄ. VOI JUUTAS TUOTA JUSKAA. PAJUNKÖYTTÄ. ISKÄHÄN SILLE KUSTANSI SUPERKALLIIT HOIDOT YKSITYISELLÄ KLINIKALLA.

Kuvat: Tommi Heikkinen, Arto Mansikkavuori, Tanja Talaskivi.

# Helmi-päivä 7.5.

Perinteeksi muodostunutta Helmi-päivää vietettiin Pasilan Helmi-talolla Helmin nimipäivänä 7.5. Aurinkoista iltapäivää oli saapunut viettämään 60 ihmistä. Tilaisuudessa kuultiin juhlapuheita ja musiikkiesityksiä, todistettiin vuoden helmiläisen valintaa sekä juotiin kakkukahvit. Tapahtuma tarjosi jälleen hienot puitteet yhdistyksen juhlimiseen keväisissä merkeissä!



Vuoden helmiläiseksi on valittu Laura Eskola.





Lähikuvassa vuoden helmiläinen.



Kulttuuripaja ELVIKSEN F40-bändi teki tilaisuuteen ansiokkaan vierailun.



Tutummasta musiikillisesta annista vastasi Helmin Närhet.



# Helmin kesä

Helmiin voi tulla viettämään aikaa myös kesällä! Vaikka molempien Helmi-talojen ryhmätoiminta jää tauolle juhannukseen mennessä, Pasilan talo on auki koko kesän ja Herttoniemen talokin vielä heinäkuun ensimmäisen viikon. Helmin kesä tuo mukanaan mm. mukavaa yhdessäoloa, pelailua, grillausta sekä retkiä jäätelön ja kahvin merkeissä. Tervetuloa viettämään aurinkoisia päiviä mukavassa seurassa!

Tähän olemme koonneet yhteen tietoja Helmin tulevan kesän ja alkusyksyn toiminnasta.

## JÄSENTOIMINNANOHJAAJA VAIHTUU SYKSYKSI

Pasilan Helmi-talon jäsenoiminnanohjaaja Anna-Mari Myöhänen on vuorotteluvapaalla tulevan kesän ja syksyn. Hänen sijaisenaan toimii vuoden vaihteeseen asti Niina Nevalainen. Niina aloittaa työt Pasilassa maanantaina 16.6. Hänet saa kiinni puhelimitse numeroista (09) 8689 0726 ja 050 405 4839 sekä sähköpostilla [niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi](mailto:niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi).

## KESÄ

Pasilan Helmi-talon ryhmät jäävät kesätauolle juhannukseen mennessä.

Café Pasilan Helmi on kesätauolla juhannuksesta elokuun alkuun. Viimeinen iltakahvila pidetään siis pe 13.6. ja syyskausi käynnistyy pe 8.8. Kahvila on avoinna klo 16 – 19.

Pasilan Helmi-talo on auki juhannuksen aikaan (pe – su) päivittäin klo 10 – 16. Muulloin talo auki normaalisti koko kesän.

Pasilan ja Herttoniemen Helmi-talojen keittiöt ovat kiinni 19.6. – 3.8. Lounasta saa Helmistä siis jälleen maanantaina 4.8.

Herttoniemen Helmi-talon ryhmät jäävät tauolle viikon 24 jälkeen ja koko talo on kiinni 11.7. – 3.8. välisen ajan.

## SYKSY

Suosittu ruokakurssi järjestetään jälleen syksyllä 9.9. – 7.10. Teema varmistuu myöhemmin ja siitä tiedotetaan syksyyn mennessä.

Liikuntaryhmiä käynnistyy syksyn aikana taas monen monta. Ryhmien kirjo on monipuolinen. Seuraa tarkempaa ilmoittelua Helmin kotisivujen tapahtumakalenterista tai Helmi-talojen ilmoitustauluilta. Uutuutena on tulossa afrikkalaisen rumpusäestetyt tanssin alkeiskurssi.

Iloliikkuja-liikuntatapahtuma järjestetään Eläintarhan urheilukentällä keskiviikkona 10.9.2014.

Helmi-lehtiryhmän syyskauden ensimmäinen tapaaminen on Pasilan Helmi-talolla tiistaina 19.8. klo 12.30.

[www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)

SEURAA HELMIÄ FACEBOOKISSA  
[FACEBOOK.COM/HELMIRY](https://www.facebook.com/helmiry)

# Helmi-talot ja yhteystiedot

Sähköposti henkilökunnalle on muotoa:  
etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi

## PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–15 (päivystäjän läsnäollessa klo 17) ja viikonloppuisin klo 10–14.30. Lounas arkisin klo 11.30–12.15 ja la&su klo 12.15–13.

Jäsentoiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Anna-Mari Myöhänen.

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



Mielenterveysyhdistys HELMI ry  
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki  
helmi@mielenterveyshelmi.fi  
Puhelinvaihte: (09) 8689 070  
www.mielenterveyshelmi.fi

## PASILAN HELMI-TALO

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja  
p. 0400 327 649

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

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

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

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

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

## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

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



## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä.

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

## Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa.
- saada lisätietoja HELMI ry:stä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.
- Haluan saada tietoa Helmin tapahtumista sähköpostitse.

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_/\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

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



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

**MAINOSSIVU HELMI 2-2014**