

Helmi

2/2015



**Pyörittävätkö
aamuihmiset
yhteiskuntaa?**

**Laivakoira
Bonon terveiset:
Nautitaan kesästä,
muistetaan liivit vesillä!**

**Kokemusasiantuntijuus
nousussa julkisella- ja
vapaaehtoisektorilla**

**TUKIHENKILÖ
KULKEE RINNALLA**



VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
PUHEENJOHTAJALTA	4
SIELUN HELMIÄ	26
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	30

6	KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS vahvistaa toipumisprosessia
8	KOKEMUSASIAANTUNTIJAT toimivat apuna myös julkisella sektorilla
10	TULE HELMIN BLOGGAAJAKSI Ihminen – ei diagnoosi
11	MIELI JA KEHO Rikottu mieli voi sairastuttaa
12	KIRJAT: HÄRKÄTAISTELU Kirja kirjoittamisesta ja sen tervehdyttävästä voimasta
14	UNIRYTMİ Yhteiskunnassa vallitsee aamuihmisten valta
16	KULKURIN VALSSIA Helmipäivässä pohdittiin Helmin strategiaa ja tanssittiin Kulkurin valssia
18	UUTISIA MAAILMALTA Sota vaikuttaa mieleen, masennuslääkkeet puhuttavat
19	KULTTUURIVINKKEJÄ Kipeitä asioita näyttämöllä ja kirjoissa
22	SOSIAALIFOORUMI ARBIKSELLA Teemoina mm. ympäristö ja taloudellinen tasa-arvo
24	AVAA OVI LUOVUUTEEN Keinoja luovuuden viritämiseen
25	TYTTI-TÄDİN SATUARKKU Kuningaskunta naamiosta
27	MONENLAISIA KOHTAAMISIA Jokainen ansaitsee ymmärrystä



Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

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

Päätoimittaja: Satu Tuominen | Toimitussihteeri: Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

24. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Sari Nikander, sari.nikander@tjm-systems.fi, p. 046 851 2970. Imoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.

Kannen kuvassa Bono-koira, kuva: Satu Tuominen | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

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

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



Helmin uusin toimintamuoto

TUKIHENKILÖTOIMINNASTA APUA ARKEEN

TUKIHENKILÖTOIMINTA käynnistettiin tammikuussa 2014 aiemmin toimineen Kuuntelevan puhelimen puhelinpäivystyksen tilalle. Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on parantaa siihen osallistuvien jäsenten elämänlaatua lieventämällä yksinäisyyttä ja antamalla keinoja selviytyä arjessa.

Tukihenkilöt ovat vapaaehtoisia ja heidät on koulutettu tehtäväänsä tarjoamalla riittävät teoreettiset ja käytännön taidot tukihenkilönä toimimiseen. Vapaaehtoisia tukihenkilöitä on rekrytoitu mm. lehti-ilmoituksin ja sosiaalisen median avulla. Osa tukihenkilöistä on entisiä Kuuntelevan puhelimen päivystäjiä, jotka halusivat jatkaa vapaaehtoistoimintaa yhdistyksessämme.

Kaikki tukihenkilötoiminnasta kiinnostuneet kutsutaan Helmi-talolle alkuhaastatteluun, josta koulutukseen siirtyvät ne henkilöt, joiden oma henkilökohtainen elämäntilanne sallii vastuullisen tehtävän toimia yhdistyksemme jäsenen tukihenkilönä. Valinnassa olemme painottaneet oman elämäntilanteen vakautta, empaattisuutta, kuuntelukykyä ja mahdollisuutta antaa riittävästi aikaa vapaaehtoistoiminnalle.

Ensimmäinen tukihenkilökoulutus järjestettiin syksyllä 2014 ja siitä vastasivat Suomen mielenterveysseuran ja Keski-Uudenmaan mielenterveysseuran kouluttajat. Suomen mielenterveysseuralla on pitkäaikainen kokemus tukihenkilöiden kouluttamisesta ja halusimmekin varmistaa korkean laadun ottamalla heidät mukaan koulutusohjelman suunnitteluun.

Ensimmäiset tukihenkilöt valmistuivat lokakuussa 2014 ja koulutuksen päätyttyä etsimme heille jäsenistöstä tuettavia. Suurin osa tuettavista tuli mukaan palveluohjauksen piiristä, mutta myös muusta jäsenistöstä ilmoitautui kiinnostuneita henkilöitä tiedottaessamme heille uudesta toimintamuodosta mm. jäsenkirjeessä.

Vuoden 2014 lopulla olimme saaneet muodostettua yhteensä yhdeksän tukisuhdetta, mutta kysyntä toimintaa koh-

taan osoittautui suureksi ja päätimme aloittaa heti joulun alla rekrytoinnin uusien vapaaehtoisten löytämiseksi.

Toinen rekrytointi tuotti yhtä hyvän tuloksen kuin ensimmäinen ja koulutus käynnistyi maaliskuussa alkuvuoden kiireiden väistyttyä. Tällä kertaa vastasimme koulutuksesta oman henkilökunnan voimin, vaikka otimme mukaan vierailuvia asiantuntijaluennoitsijoita mm. Keski-Uudenmaan mielenterveysseurasta.

Kaikkien aikojen toinen tukihenkilökoulutus saatiin päätökseen maaliskuun lopulla ja tällä kertaa valmistui 11 vapaaehtoista. Olemme saaneet toukokuun puoliväliin mennessä järjestettyä lähes kaikille oman tuettavan.

Tukihenkilöt ovat eri-ikäisiä ja -taustaisia naisia ja miehiä. Yhteistä heillä on vilpittön halu auttaa ja kiinnostuneisuus vapaaehtoisuutta kohtaan. Olemme pyrkineet löytämään kaksi ihmistä, joiden harrastukset, elämäntilanne ja persoonallisuus sopivat mahdollisimman hyvin yhteen. Katsomme onnistuneemme siinä varsin hyvin, sillä jo alkaneet tukisuhteet ovat kestäneet ja osapuolet ovat viihtyneet toistensa seurassa.

Yhteistä tekemistä on riittänyt. Yhdessä keskusteleminen, liikunta ja muut harrastukset, kuten leipominen ja käsityöt, ovat yhdistäneet tukihenkilöitä tuettaviinsa. Hiljattain tekemämme kyselyn perusteella tuettavat ovat kokeneet tukisuhteen positiivisena asiana. Eräs tuettavista kertoi tukisuhteen lisänneen elämäniloa ja sitä kautta sosiaalisen aktiivisuuden kasvua. Eräs tukihenkilö ja tuettava ovat kokeneet ystäväystyneensä lyhyen tuttavuutensa aikana.

Tukihenkilötoiminnalle on siis tilausta Helmissä ja lisäkoulutus järjestetään tarpeen vaatiessa jo mahdollisesti kuluvan vuoden puolella.

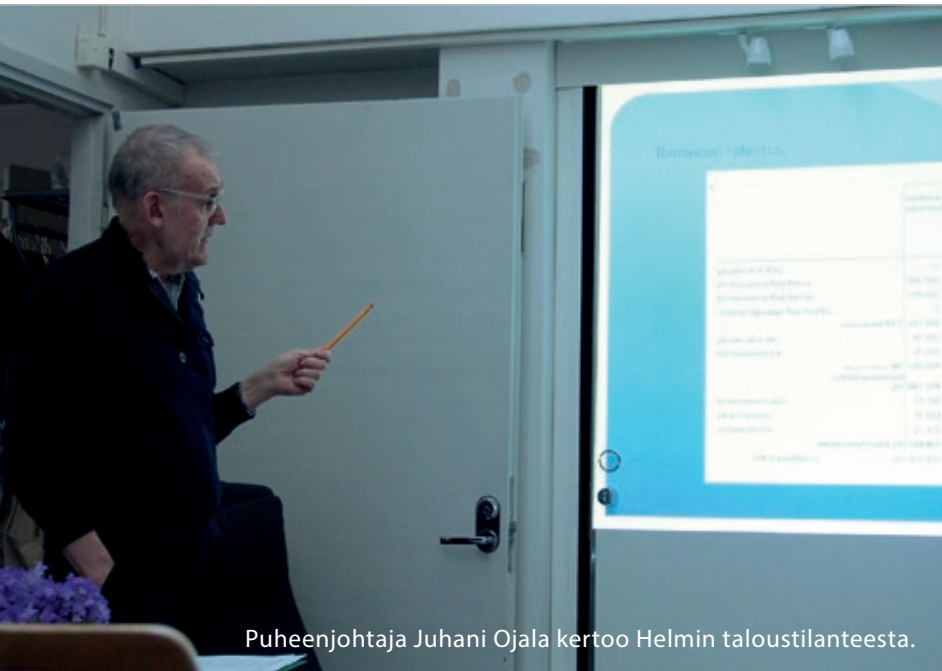
Eetu Karppanen

Vapaaehtoistoiminnan ohjaaja

HELMI-LEHTI TEHDÄÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri ti 16.6. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoontumiset parillisten viikkojen tiistaisin samaan kellonaikaan.





Puheenjohtaja Juhani Ojala kertoo Helmin talustilanteesta.

Päättynyt toimintavuosi 2014 oli täynnä muutoksia ja haasteita. Hallituksen puheenjohtaja ilmoitti luopuvansa tehtävistään ja toiminnanjohtaja siirtyi vuorotteluvapaalle. Lisäksi yhdistyksen toiminnan rahoitusrakenteessa tapahtui merkittävä muutos, joka koskee erityisesti Helmin pitkäaikaista kantavaa voimaa, työtoimintaa.

Juhani Ojala

PUHEENJOHTAJAN MIETTEITÄ

Paljon muutakin yhdistyskentän toimintaympäristössä on tapahtumassa. Esimerkiksi RAY:n, Veikkauksen ja hevospelien yhdistämisajatukset ovat tulossa jälleen pohdintaan. EU-tasolla keskustellaan rahapelien monopoli asemasta, mikä voi vaikuttaa toimintaamme jatkossa.

TULOSELLISUUS- JA VAIKUTTAVUUSSELVITYKSET

Raha-automaattiyhdistys (RAY) edellyttää kaikilta tukemiltaan yhteisöiltä selkeää raportointia siitä, mitä heidän avustuksillaan on saatu aikaiseksi. Taustalla voidaan nähdä vaikuttavan sekä yleisen talustilanteen että yhteiskunnallisen ilmapiirin. Valtiontalouden tarkastusviraston lausunto vuodelta 2006 kiinnitti huomiota RAY:n omiin selvityksiin jakamiensa avustusten tuloksellisuudesta ja vaikuttavuudesta. On siis kysyttävä asiaa avustuksen saajilta, joiden vastaukset ovat yksi elementti RAY:n omissa arvioinneissa.

Tuloksellisuus- ja vaikuttavuus selvitys (TVS) laaditaan kahden vuoden välein. Ensimmäisen kerran se koski Helmiä vuonna 2012 selvityksen luovutushetken sijoittuessa maaliskuuhun

2013. Raha-automaattiyhdistys julkisti sivuillaan syksyllä 2013 muutamia kommentteja saamiinsa selvityksiin liittyen. Kommenteissa korostettiin, että avustusyhteisöillä on ollut vaikeuksia täsmennää ja rajata avustuskohdeita sekä vaikeuksia raportoida, mitä avustuksilla on tehty. RAY antoi myös kritiikkiä siitä, että aluetyön ja vaikuttamistyön käsitteitä on selkiytettävä sekä tavoitteita ja sisältöjä täsmennettävä.

Mahdollisesti kaikkein rankin kommentti oli kuitenkin seuraava: muutamilla sekä avustushakemukset että vastaukset ovat niin epäselviä, ettei toiminnasta ja tuloksista saa minkäänlaista kuvaa. Vastauksiin pyydettiin lisäselvityksiä, myös Helmi oli niiden joukossa, jotka saivat kritiikkiä vastauksistaan.

Toista tuloksellisuus- ja vaikuttavuus selvitystä keväällä 2014 laadittaessa havaittiin, että vuoden 2012 selvityksen palaute ja julkistetut tiedot olivat jääneet liian vähäiselle huomiolle. Havaittiin myös, että vuoden 2014 selvityksessä raportoitavien asioiden sisältö ja kysymykset olivat muuttuneet.

Tarvittava taustatyö ja tietojen hankinta painottui alkuvuodelle 2015. To-

teutimme mittavan kyselyn Helmin eri toimintoissa mukana oleville käyttäjille, vapaaehtoisille, henkilökunnalle ja yhteistyökumppaneille. Palaute oli erittäin positiivista: 86 prosenttia vastaajista koki toiminnan erittäin hyvänä tai hyvänä.

EVÄÄKSI STRATEGIAPOHDINNOILLE

Tuloksellisuus- ja vaikuttavuus selvitysten, toimintakertomusten ja toimintasuunnitelmien teossa joudutaan peilaamaan mennyttä, tarkastelemaan tavoitteita ja arvioimaan jo saavutettuja asioita. Jos tavoitteet ja suunnitelmat on määritelty liian yleisesti ja lavasti, joudutaan ongelmiin raportoinnin osalta.

Kun strategiakeskustelu on nyt käynnissä, on tärkeää ottaa opiksi aikaisemmista kokemuksista ja niistä tiedoista, joita olemme saaneet RAY:ltä. Hyödyllistä on myös kuunnella jäsenistön ja toimintaan osallistuvien ajatuksia, käsitteitä ja toiveita.

Tärkeää on ennakkoluuloton, vapaa keskusteluilmapiiri, jossa pohdintojen perusteella laaditaan toiminnan strategia pitäen kuitenkin mielessä realistisesti toiminnan reunaehdot.

ONKO TYÖTOIMINTA NYKYMUOTOISEN TIENSÄ PÄÄSSÄ

Työtoiminnan elinkelpoisuus nykyisen kaltaisena näyttää nyt olevan kovan haasteen edessä. Asia on erityisen merkityksellinen Helmissä, jossa työtoiminnasta on muodostunut vuosien varrella yksi toiminnan tärkeimmistä ja kantavimmista palkeista. Toiminta lähti alkuaan liikkeelle RAY:n projektiavusteisella rahoituksella vuonna 1990.

Kaikki hyviksi ja elinkelpoisiksi todetut projektit jatkavat elämäänsä esimerkiksi kohdeavustuksen varassa, kuten työtoimintakin. Pari vuotta sitten asenne alkoi kuitenkin muuttua erityisesti työtoimintakorvauksiin nähden. Toimintaa alettiin selvittää muun muassa RAY-vetoisessa työryhmässä, jossa oli mukana alan toimijoiden ohella mm. Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) edustaja. Helmiä työryhmässä edusti toiminnanjohtaja. Työryhmän harvoista tapaamisista ja tuloksista tihkui vähän tietoa, mutta se antoi kuitenkin aihetta uskoa, että esimerkiksi toimintaan osallistuvien ajallisilla rajauksilla toimintaa voitaisiin jatkaa.

RAY:n valmistuneessa kannanotossa todettiin, aikaisempiin linjauksiin viitaten, että vuodesta 2016 alkaen työtoimintarahaa (ahkeruusrahaa) maksaminen järjestötoimintaan osallistujille on perusteetonta. Samassa yhteydessä korostettiin, että raha-automaattivastuksia ei voida kohdistaa suoraan taloudellisesti apuna yksittäisille kansalaisille.

Rivien välissä on mahdollisesti laaja viesti siitä, että nykyisen kaltaiset työtoimintalinjaukset koskevat koko rahoitettavaa toimintaa. Helmissä se koskisi siis koko varsinaista toimintaa. Asiaan saadaan varmaan lisäinfoa ja ohjeita.

Keskustelussa on ollut sekaannusta suhteessa verovapauteen ja toisaalta rahoittajan linjauksiin. On hyvä huomata, että ne ovat erillisiä asioita.

HELMIN KEVÄTVUOSIKOKOUS 20.5.2015

Vuosikokous hyväksyi tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen ja myönsi vastuuvollisille vastuuvapauden. Tilinpäätökselle oman erityspiirteensä loi vuonna 2014 ensi kertaa Helmiin so-

vellettava yleiskulujen kattosäännös. Helmi sai tilikauden aikana yksityishenkilöltä testamenttilahjoituksen 10 000 euroa, mikä lisää ylijäämää. Samaan suuntaan vaikuttivat Kelalta saadut tavanomaista suuremmat korvaukset sekä tilivuoden aikana pidetyt palkattomat lomat. Nämä erät huomioiden

Helmin tilikauden ylijäämä asettuu tavanomaisen ylijäämän tasolle.

Kauden ylijäämää arvioitaessa on huomioitava, että varsinaisen toiminnan alijäämä kohdeavustusten jälkeen on noin 121 000 euroa, josta alijäämästä noin 31 000 euroa katettiin varainhankinnan ja sijoitustoiminnan tuotoilla.



Kaupunkineuvos Rakel Hiltunen ja Helmin toiminnanjohtaja Satu Tuominen HELMI ry:n kevätkokouksessa 20.5.2015.



HELMI ry:n jäseniä ja hallituksen jäseniä: Eeva Helameri, Marjatta Ahlfors, Auli Ojala, Eija Honkala, Allan Wilén.

HOIDON KOHTEESTA kokemusasiantuntijaksi

Mielenterveystyö on kokenut suuria muutoksia viimeisten vuosikymmenien aikana. Taaksejääneitä ovat ajat, jolloin hoitokäytäntöinä olivat eristäminen (Seilin saari) sekä karkeat fyysiset hoidot. Nykytyyppisten psyykenlääkkeiden tulo markkinoille 1950-luvulta alkaen mahdollisti uusiin hoitokäytäntöihin siirtymisen, vaikka sairaalat säilyivätkin. Vähitellen nähtiin mahdollisena myös ryhtyä vähentämään laitospaikkoja. Myös psykoterapiakäytännöt alkoivat saada hoidossa tilaa, erityisesti 1970-luvulta alkaen.

Laitoshoidon varsinainen alasajo käynnistyi valtakunnallisen skitsofreniaprojektin (v. 1988) myötä, jolloin pääosin laitosvaltaisesta hoidosta alettiin siirtyä kohti avohoitoa. 1990-luvun alun talouslama vauhditti laitoshoidon vähentämistä, koska sen avulla suunniteltiin saatavan säästöjä. Samalla lama kuitenkin jarrutti avohoidon kehittymistä, koska siihen ei voitu suunnata tarpeeksi voimavaroja. Tämä kaikki vaikuttanut luonnollisesti heikentävästi hoidon

Entisestä eristetystä ja alistetusta potilasroolista on muutoksen myötä alettu siirtyä lähemmäs tasa-arvoista hoitotyön yhteiskumppanuutta.

tasoon. Tällä hetkellä laitospaikkoja on vähennetty alle neljännekseen vuoden 1980 tilanteesta ja hoitoajat ovat huomattavasti lyhentyneet.

Mielenterveyslakiin on kirjattu kuntoutusvelvoite ja kunnallisten hoitoyksikköjen tehtäväksi tuli v. 2002 tehdä avohoitoon siirtyville potilaille kuntoutussuunnitelmat. Sen toteuttaminen on kuitenkin tuottanut suuria vaikeuksia, koska kuntoutuksen toteutus hajaantui eri hoitotahojen välille ja sen seuranta on jäänyt puutteelliseksi.

Mielenterveyspotilaista onkin muodostunut eräiden mielipiteiden mukaan ”suuri väliinputoajaryhmä” mikä näytetään mm. suurena eläköitymispyrkimyksenä. Yli 7000 suomalaista jää vuosittain eläkkeelle mielenterveysystävällä vuonna 2014 tehdyn selvityksen mukaan. Masennuksesta johtuvat eläkkeet ovat kymmenkertaistuneet kahden vuosikymmenen aikana (Kelan tilasto).

Yksityisen sektorin osuus mielenterveystyöstä on kasvanut, koska julkisella sektorilla ei ole tarjolla riittävästi palveluja. Yksityiset järjestöt ylläpitävät palvelukoteja, toimintakeskuksia ja koostumistiloja.

Varsinaisina kuntoutuksen järjestäjinä ovat suuret valtakunnalliset toimijat: mm. Kela, Raha-automaattiyhdistys, Mielenterveyden keskusliitto sekä työeläkesäätiöt. Näiden instituutioiden tuella hoidetaan koko maan laajuisesti sopeutumisvalmennusta, kuntoutustutkimusta, työhönvalmennusta, kuntouttavia ryhmiä ja tuettua asumista.

Vaikka mielenterveyspotilaiden hoidossa on edelleen paljon epäkohtia, on menty myös hyvään suuntaan. Hoitotahojen muutos on toisaalta tuottanut sen toivotun seuraamuksen, että mielen sairauksia ei enää eroteta muusta terveydenhuollosta erityisiksi ryhmikseen. Tämä vähentää leimaantumista ja poistaa raja-aitoja ihmisten väliltä.

Entisestä eristetystä ja alistetusta potilasroolista on muutoksen myötä alettu siirtyä lähemmäs tasa-arvoista hoitotyön yhteiskumppanuutta. Tänäpäin tiedetään, että mielenterveysongelmat ovat yleisiä, lähes jokaista ihmistä jossakin elämänsä vaiheessa koskettavia.

JÄRJESTÖJEN JA VERTAISTUEN MERKITYS KUNTOUTUMISESSA

Yksityisten mielenterveysyhdistysten rooli ja merkitys kuntoutuksen tukijoina on noussut merkittäväksi kunnallisten tahojen resurssipulan johdosta. Julkinen sektori ohjaakin kuntoutujia

avohoitovaiheen jälkeen osallistumaan näihin järjestöihin.

HELMI ry:n tapaiset matalan kynnyksen paikat antavat ihmisille mahdollisuuden olla jäsenenä yhteisössä, osallistua kuntouttaviin toimintoihin ja antaa ja vastaanottaa vertaistukea samojen asioita kokeneiden välillä.

Viime vuosina on tehty useampia tutkimuksia (Liisa Hokkanen, Lapin yliopisto 2014, Terhi Savilahti, Humak 2012 ja Terhi Jankko, Tampereen yliopisto 2008), joissa on tutkittu vertaistoiminnan merkitystä ja sen tuottamia seuraamuksia toimijoille itselleen. Tutkimuksia varten on haastateltu satoja mielenterveysyhdistysten aktiivitoimijoita ja kysytty heidän kokemuksiansa siitä, mitä toimintaan osallistuminen on heille antanut.

Lopputulokseksi on tullut, että osallistujien oma elämänlaatu on parantunut. Se on lisännyt yhteisöön kuulumisen kokemuksia, itsensä arvostamista ja omaan elämään vaikuttamisen tunnetta. Osallistujat kokivat tullessaan kuulluksi, heidän mielipiteillään oli merkitystä ja he tunsivat tekevänsä mielekkäitä tehtäviä yhteisten päämäärien saavuttamiseksi. Se on lisännyt myös uskoa siihen, että yhdistystoiminnalla voidaan muuttaa ihmisten asenteita, ennakkoluuloja ja poistaa leimaamista. Tutkimuksissa kyselyn kohteena olevat henkilöt osallistuivat työtoimintoihin, pitivät auki vaipaita kohtaamistiloja, järjestivät tapahtumia ja pyörittivät vertaistukiryhmiä. Toiminnot olivat pitkälti samanlaisia kuin myös HELMI ry:ssä voi harrastaa.

KOKEMUSASIAANTUNTIJUUS – VERTAISTOIMINNAN TUOTE

Uuteen mielenterveystyön toimintakulttuuriin liittyy myös ”kokemusasiantuntijuuden” käsite. Sen tarkka sisältö ja yhteys vertaistukitoimintaan on kuitenkin monelle hatara. Edellä mainituissa tutkimuksissa on pyritty selkeyttämään myös kokemusasiantuntijuuden käsitte-

tä. On todettu, että toimiminen vertaistukijana monimuotoisissa tehtävissä on välttämätön lähtökohta kokemusasiantuntijuudelle. Kokemusasiantuntija on hankkinut osaamista ja kehittänyt itseään vertaistukitehtävissä. Hänellä on omakohtainen tuntuma mielenterveyden ongelmiin, mutta hän on saavuttanut tasapainon elämässään ja pystyy siksi käyttämään vaikeuksien voittamista voimavaraanaan.

Kokemusasiantuntijuus on saavuttanut vasta viime vuosina tunnustetun aseman osana kansallista mielenterveystyötä. Toiminta on laajentunut 2000-luvulla kuntien sosiaali- ja terveyspalveluihin ja psykiatrisen hoidon kehittämiseen.

Kokemusasiantuntijoita tarvitaan kouluttamaan opiskelijoita, kehittämään mielenterveyspalveluita asiantuntijoiden kanssa sekä arvioimaan palveluiden tehokkuutta. Ammatillaiset saavat heidän avullaan uutta näkemystä ja ymmärrystä kuntouttamisen ehdoista ja palveluitten toimivuudesta.

Kokemusasiantuntijoiden koulutus aloitettiin v. 1998 ja verkosto on laajentunut käsittäen nykyisin 29 järjestöä ja 360 koulutettua.

Tässä yhteydessä on noussut esille lakisäätöisen järjestelmämme joustamattomuus suhteessa kokemusasiantuntijoille maksettaviin palkkioihin ja korvauksiin. Olisi tärkeätä saada ratkaistuksi kuinka yhdistää näiden palkkioiden suhde esim. sosiaalietuuksiin, jotta nämä suhteellisen pienet korvaukset eivät söisi myönnettyjä etuja.

Toimiminen kokemusasiantuntijana tukee merkittävästi myös toimijoiden omaa hyvinvointia. Toiminta on voimaannuttavaa, koska se muuttaa näkökulmaa eli nostaa uuteen arvoon omat vaikeat kokemukset. Toimijat kokevat osallisuutta yhteiskuntaan ja rakentavat itselleen uutta identiteettiä.

MIHIN SUUNTAAN TULEVAISUUDESSA?

Mielenterveyden hoidon pitkällä ja kivikkoisella taipaleella olemme vihdoin siirtymässä kohti järjestelmää, jossa mielenterveyspotilas siirtyy hoidon kohteesta, objektista, omaan hoitoonsa vaikuttavaksi henkilöksi, subjektiksi. Se tarkoittaa, että häntä kuullaan ja hän voi osallistua hoitoonsa liittyviin päätöksiin. Tämä suuntaus on omiaan johtamaan passiivisuudesta kohti voimaantumista ja toipumisen kokemuksia.

Kokemusasiantuntija on hankkinut osaamista ja kehittänyt itseään vertaistukitehtävissä.

Yksi eniten kuntoutumiseen vaikuttavista tekijöistä on yhteisöllisyys, toimiminen yhdessä toisten kanssa tasaveroisena toimijana sekä mahdollisuus auttaa muita. Mahdollisuus kouluttautua kokemusasiantuntijaksi antaa uutta toiveikkautta ja merkityksellisyyden tunnetta, mikä vahvistaa omaa toipumisprosessia.

Tulevaisuudessa odotuksia asetetaan myös uusiin hoitomuotoihin perinteisen lääkehoidon ja pitkän psykoterapiaprosessin rinnalla. HUS ylläpitää Mielen terveystalo -nimisiä verkkosivuja, joilta saa itsehoitoa varten opastusta, hyödyllisiä harjoitteita ja lääkärin läheteellä myös nettiterapiaa.

Kuntoutuksen tueksi on kehitetty myös uusia yhteisöllisiä lyhytterapeuttisia ryhmämalleja, itsehoidollisia vahvistavia ohjelmia sekä kehollisuutta hyödyntäviä mielen hallinnan menetelmiä. Tällaisia ovat mm psykofyysiset hoitomallit, joissa hengitystä, läsnäoloa ja omaa kehoa käytetään helpottamaan stressiä ja mielen jännityksiä. Näitä edustavat mm Hengityskoulu (**Minna Martin**) sekä MBB-ohjelma (Kehon ja mielen yhteys, **Stanley Block**).

Erityisesti masennuksen hoitoon on kehitetty IPT – interpersoonallinen ryhmämenetelmä sekä vuorokausiryhmiä hyödyntäviä ohjelmia. Myös muita vastaavanlaisia kuntoutumista tukevia hoito-ohjelmia on kehitetty. Vaikka tämännäyttymiset menetelmät eivät korvaa psykoterapioita, ne voivat toimia ennalta ehkäisevinä ja kuntoutumista tukevinä menetelminä.

Mikäli kokemusasiantuntijat ja muut vertaistukijat saataisiin koulutettua mukaan itsehoidollisten ryhmien vetäjiksi, voitaisiin viedä uutta kehitystä eteenpäin mahdollisimman monien hyödyksi.

*Eija Honkala
psykologi, psykoterapeutti*



KOKEMUSASIAANTUNTIJAT

julkisella ja kolmannella sektorilla

Kokemusasiantuntijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmasta, joko sitä sairastavana tai siitä kuntoutuvana, palvelun käyttäjänä tai omaisena.

KOKEMUSASIAANTUNTIJA JA VERTAISTOIMIJA

Kokemusasiantuntijalla on kokemustietoa siitä, miltä tuntuu sairastua ja sairastaa, olla hoidossa ja kuntoutuksessa, käyttää julkisia palveluita ja toimia palvelujen käyttäjien etujärjestöissä.

Kokemusasiantuntijat saavat usein pääasiallisen toimeentulonsa sosiaaliturvaetuuksista, kuten eläkkeestä, kuntoutustuesta, sairauspäivärahasta,

työttömyyspäivärahasta, asumistuesta, toimeentulotuesta tai opintotuesta. Nykyisin kokemusasiantuntijat voivat saada työpanoksestaan korvauksen myös KoKoA:n julkaiseman palkkiosuosituksen mukaisesti, kun taas vertaistoiminta nähdään edelleen ilmaisena vapaaehtoistyönä. Toinen vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan välinen ero on kohderyhmässä.

Yleinen periaate alalla tuntuu olevan, että vertainen toimii omassa viiteryhmässään, toisten kuntoutujien kanssa, esimerkiksi AA-ryhmässä. Kokemusasiantuntija taas toimii oman viiteryhmänsä ulkopuolella palveluissa ja ammattilaisten rinnalla. Kokemusasiantuntijuuden kehittämisessä myös

Kokemusasiantuntija-toiminnassa niin kuntoutujat kuin heidän omaisensa voivat kokea osallisuutta ja rakentaa uutta identiteettiä.

vertaisten kohtaaminen, ajatusten ja kokemusten jakaminen ovat olennaisia asioita.

Sosiaali- ja terveysministeriön Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa vuosille 2009–2015 (Mieli 2009 -suunnitelmassa) pyritään erityisesti helpottamaan päihde- ja mielenterveyssyistä syrjäytyneiden ja eläköityneiden ihmisten palaamista työelämään. Suunnitelmassa esitetään, että osana tätä tavoit-



tetta mielenterveys- ja päihdepalvelujen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin otetaan mukaan kokemusasiantuntijoita. Kokemusasiantuntijatoiminnan on tarkoitus vastata muun muassa palvelujärjestelmän tarpeeseen kehittää käytännön asiakas- ja potilastyötä.

Kokemusasiantuntijatoiminnassa niin kuntoutujat kuin heidän omaisensa voivat kokea osallisuutta ja rakentaa uutta identiteettiä. Ihmisen identiteetin kannaltahan on eri asia, mieltääkö hän itsensä potilaaksi, asiakkaaksi, kuntoutujaksi vai kokemusasiantuntijaksi.

JULKINEN SEKTORI

Julkisella sektorilla kokemusasiantuntijatoiminnan on tarkoitus vahvistaa palvelujen käyttäjänäkökulmaa. Käyttäjien kannalta ainakin 1990-luvun lamasta lähtien sosiaali- ja terveystalouden ilmapiiri on leipääntynyt, entisten ”kutsumusammattien” sijaan nuoret pyrkivät alalle varman työpaikan toivossa. Henkilöstön osalta oli raportoitu kiusaamisesta ja nokkimisjärjestyksistä, uupumisesta ja masentumisesta. Nyt onkin pelätty, että kokemusasiantuntijoiden mahdollisuudet vaikuttaa suunnitteluun voivat jäädä ohueksi ja toiminta painottuu vain asiakastyöhön sekä vertaisrooleihin. Tämä voi johtua siitä, että ammattiauttajat saattavat kokea oman roolinsa, tarpeellisuutensa ja jopa korvaamattomuutensa vaarantuvan. Koulutetuimpia ja motivoituneimpia kokemusasiantuntijoita ei ehkä hyväksytä työyhteisössä. Kuten aina elämässä, ulospäin suuntautuneet ja äänekkäät pääsevät helpommin sosiaalisiin verkostoihin.

Julkisella sektorilla kokemusasiantuntijatoiminnan on tarkoitus vahvistaa palvelujen käyttäjän näkökulmaa.

Periaatteessa kokemusasiantuntijat itse tuntevat täydentävänsä eivätkä rajoittavansa työntekijöiden roolia. Parhaimmillaan kokemusasiantuntijuus voi haastaa ammattiauttajat hahmottamaan omaa työtään uudella tavalla.

Mieli 2009 -suunnitelma on juuri päättymässä, eikä sen tuloksia pitkällä aikavälillä voi vielä arvioida. Päihde-

työn osalta ainakin Vantaan kokeilusta on kerrottu lupaavia tietoja. Mielenterveystyössä on todettu merkittäväksi kokemusasiantuntijaryhmäksi työuransa aikana uupuneet tai masennukseen sairastuneet ammattiauttajat. Kokemusasiantuntijana toimiminen paitsi tukee heidän kuntoutumistaan myös antaa uutta perustaa työhön paluulle ja auttamistyölle.

Kokemusasiantuntijatoiminnan mallit ovat vähitellen siirtyneet järjestöistä julkisiin palveluihin ja laajentuneet kuntien sosiaali- ja terveystalouden sekä sairaanhoitopiirien psykiatrisen hoidon kehittämiseen esimerkiksi 2010-luvun alussa Kaste-rahoituksella toteutetuissa alueellisissa kokemusasiantuntijakouluksissa.

Tämän vuosikymmenen alkupuolella Kaste-rahoituksella toteutettiin Mielen avain -hanke, Suomen suurin mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämissuunnitelma. Hankkeen vaikutuspiirissä oli 37 Etelä-Suomen kuntaa ja lähes kaksi miljoonaa ihmistä. Vuosina 2010–2013 valtio tuki hanketta n. 10 miljoonalla eurolla.

Ensimmäiset osana Mielen avain -hanketta koulutetut kokemusasiantuntijat saivat opintonsa päätökseen vuonna 2012. Kahdeksan kuukautta kestäneessä koulutuksessa opiskeltiin mm. mielenterveyden ja päihdeiden käytön ongelmia, palvelujärjestelmiä ja vuorovaikutustaitoja. Ensimmäisestä koulutuksesta valmistui 19 kokemusasiantuntijaa Uudenmaan ja Kymenlaakson alueille. Tällä hetkellä eri tahoilta valmistuneita kokemusasiantuntijoita arvioidaan olevan 300–400.

JÄRJESTÖT

Kokemusasiantuntijatoiminnan juuret ovat kolmannella sektorilla, potilas-, vammais- ja kansalaisjärjestöissä, joilla se on kehittynyt vertaistuen pohjalta. Esimerkiksi Kalliolan settlementin Myllyhoidossa osa terapeuteista on raitistuneita alkoholisteja, ja A-klinikoilla sekä katkaisuhuoltoasemilla toimi jo 1970-luvulla asiakasterapeutteja. Samoin Mielenterveyden keskusliitto toteuttaa kuntoutuskursseillaan työskentelevien vertaisohjaajien koulutusta ja toiminnan kehittämistä (esim. TRIO-projekti 2001–2005).

Mielenkiintoinen tulokas järjestökentällä on KoKoA, koulutettujen ko-

kemusasiantuntijoiden etujärjestö, joka toimii välittäjänä jäsentensä ja kokemusasiantuntijoita tarvitsevien organisaatioiden välillä. Koko järjestökenttä rikastuu kokemusasiantuntijoiden perustaessa omia yhdistys- ja osuuskuntamuotoisia konsulttitoimistojaan nykyisten toimijoiden rinnalle.

Vanhoista Helmi-lehdistä voi todeta, että Mieli 2009 -hanke herätti aluksi kiinnostusta myös HELMI ry:ssä, se oli oikeastaan virikkeenä yhdistyksen myöhemmälle edunvalvonta- ja vaikuttamistoiminnalle. Kun Helsingissä loppuvuodesta 2009 suunniteltiin osaprojektia, jolla päihde- ja mielenterveyspalvelut saataisiin ”yhden oven taakse”, seminaarissa edustetusta yli 30 järjestöstä HELMI oli ainoa mielenterveysyhdistys. Myös Helmin kannanotossa painotettiin kuntoutujien paluuta työelämään (Helmi 4/2009). Seuraavan vuoden alussa Helmin edustaja kutsuttiinkin mukaan Kaupunkilaisen käyttöliittymä -ohjausryhmään.

Juhani Weijola

Kirjoittaja on vapaa toimittaja ja suomen-tutkija, joka tutkii suomalaista psykokulttuuria ja sen järjestökenttää.

LISÄTIETOA NETISTÄ:

Hietanen, Outi ja Rissanen, Päivi: Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden keskusliitto. 2015. 106 s.

KoKoA – Koulutetut kokemusasiantuntijat ry. Sisältää mm. kokemusasiantuntijoiden palkkiosuosituksset.



<http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/03/Kokemusasiantuntija-opas.pdf>



KUVA: TIMO TURKKA

Uutta HELMI ry:n nettisivuilla – Kokemusasiatuntijablogi

Helmin uusien internetsivujen myötä sivut saivat lisää sisältöä kolmesta blogista, Helmin ruoka, Vaikuttavamieli ja Kokemusasiatuntijablogi. Kokemusasiatuntijablogissa pääsevät ääneen Helmin jäsenet, joilla on kokemustietoa mielenterveydestä ja ihmisen hyvinvoinnista. Kokemusasiatuntijablogin kautta on mahdollisuus tuottaa vertaistukea ja lisätä ihmisten ymmärrystä liittyen mielenterveyteen.

Blogikirjoittaminen on monella tavalla hedelmällistä. Kokija saa tuoda esiin omaa kokemaansa, ajatuksiaan ja havaintojaan elämästä ja ympäröivästä maailmasta. Välittää omaa ajatustaan muille luettavaksi, tekstin kautta on mahdollista tavoittaa ihmisiä, jotka ovat mahdollisesti mielenmyllerryksen kes-

kellä ensi kertaa. Ihmisiä jotka kaipaavat tekstin kautta ymmärrystä, vertaistukea tai lohtua elämään. Joku muukin kokee samoin tai on selvinnyt samoista asioista, sanoista voi saada voimaa omalle taipaleelle. Monet omaiset saattavat jäädä yksin ajatuksineen läheisen sairastuessa, tekstit voivat olla mahdollisuus saada lisätietoa.

Kokemustiedolla voidaan kertoa ihmisille mielenterveyskuntoutujien todellisesta arjesta ja haasteista. Samalla erilaisista näkemyksistä mikä yhteiskunnassa on auttanut tai toiminut kuntoutumisessa, toisaalta taas niistä kehityskohdista. Kokemustietoa jakamalla on mahdollisuus vaikuttaa ihmisten asenteisiin mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Samalla blogi tarjoaa mahdol-

lisuuden kertoa, että ihminen on niin paljon muutakin kuin esim. masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö tai skitsofrenia.

Blogi tarjoaa mahdollisuudet vastavuoroisuuteen lukijoiden kanssa. Lukijoilla on mahdollisuus kommentoida kirjoituksia ja kertoa niiden herättämistä ajatuksista. Näin saadaan monipuolisia näkemyksiä asioista, ja mahdollisesti uusia näkemyksiä ja ajatuksia.

Tällä hetkellä Kokemusasiatuntijablogissa on kaksi aktiivista kirjoittajaa: **Terhi Herranen** ja **Saila Turkka**. Pian saamme varmasti mukaan uusia kirjoittajia. Haluaisitko sinä olla yksi kirjoittajista ja tulla jakamaan ajatuksiasi muille?

Kiinnostuitko? Ota yhteyttä: eetu.karppanen@mielenterveyshelmi.fi tai p. 044 777 4998.

Pikkutyöstä lähtien minulla on ollut selittämättömiä, hyvin rajujakin somaattisia oireita, joille ei ole löytynyt selitystä. Fyysisen alkuperän sijaan näiden oireiden takana on rikottu mieli.

Jo alle kouluikäisenä minulla oli kovia vatsakipuja, ummetusta ja virtsaamisongelmia. Joko pissatti koko ajan tai sitten rakko ei tyhjentynyt millään. Myös päätä jyskytti ja pieni sydän jyskytti niin, että pelkäsin sen tulevan ulos. Ummetukseen eivät auttaneet luumut, päässä ei ollut mitään näkyvää vikaa eivätkä oireet täsmänneet oikein migreeniin-kään. Diabetes ei puolestaan selittänyt jatkuvaa vessassa ramppaamista.

Kouluikäisenä tuli lisää oireita. Ihon vereslihalle saanut ihottuma paheni eivätkä rasvat auttaneet. Nivelissä ja lihaksissa oli usein niin voimakasta tulehdustyyppistä särkyä, ettei kävelminen ollut onnistua. Saattoi kuitenkin tapahtua ihmeperantumisia, ja seuraavana päivänä kipitin voittoon juoksukilpailuissa.

Päiväkirjaani olen kymmenvuotiaana kirjoittanut: "Mikähän minulla on, kun koko ajan tuntuu, että en voi hengittää enkä niellä." Koulusta lähdin pois usein kesken päivän, kun olin ihan varma, että alan oksentaa. Kotona sitten kyyhötin vessan lattialla ja odotin oksennusta, jota ei kuitenkaan tullut.

EPILEPTISIÄ KOHTAUKSIA JA HALVAANTUMISIA

Aikuisuuden kynnyksellä keho alkoi oireilla entistä enemmän. Mahakivut pahenivat entisestään, mutta lääketieteelliset tutkimukset eivät onnistuneet löytämään selitystä. Mukaan tuli myös epileptisiltä kohtauksilta vaikuttavia kouriste-luita ja kummallisia tajunnanmenetyksiä. Terapeutti lopulta passitti minut perusteellisiin pääntutkimuksiin. Jälleen tuloksena oli nollalöydös.

KUVA: TIMO TURKKA

Kun mieli sairastaa, SAIRASTAA MYÖS KEHO

Kouristusten lisäksi elämäni kuuluvat äkilliset halvaantumiset. Näihin kohtauksiin kuuluu osana myös kehon lämmön laskeminen huomattavan alas. Tässä tilassa en kykene liikkumaan enkä osoittamaan elonmerkkejä, vaikka kuulen ympäristön äänet. Usein minulla saattaa myös näkö sumentua. Yhä edelleen kärsin vaikeista ihottumista ja kummallisista vatsa- ja rintakivuista, joille ei ole löytynyt somaattista selitystä.

RIKOTTU MIELI, OIREILEVA KEHO

Nykyisin, 33-vuotiaana aikuisena tiedän, mistä kaikki kehon oireilu johtuu. Syy on pikkutyttöinä pahoin traumatisoituneessa mielessä, seksuaalisesti hyväksikäytetyssä kehossa. Kun ei ole ollut sanoja tapahtuneille, keho on yrittänyt kaikin tavoin viestiä ja huutaa: "Minä olen rikki! Auttakaa!"

Nyt terapian ja ymmärryksen myötä oireilevalle keholle on alkanut löytyä

sanat. Jotkut oireista ovat lievittyneet ja olemassa olevien kanssa pärjää. Kun keho kouristelee, tietää, että se menee ohi. Kun halvaannun tai en näe, tiedän, että pystyn taas liikkumaan ja näkemään. Vaaransakin tässä on, kun tietää somaattisten oireiden johtuvan psyykestä: laitan nykyisin kaiken sen piikkiin. Ei minulla mitään kuitenkaan ole. On riski, että joku vaikea sairaus jää tämän vuoksi hoitamatta tai hoito viivästyy. Näin on käynyt ja kehoon on päässyt tämän vuoksi kehittymään esimerkiksi hengenvaarallinen bakteeritulehdus. Myös esikoisen raskaus ehti edetä melkoisen pitkälle, ennen kuin tajusin, mistä on kyse. Puuttuvat kuukautiset ja muut epämääräiset oireet sysäsin jälleen kipuilevan mielen syyksi. Paljon olen oppinut mielestäni ja kehostani, mutta paljon on vielä työtä jäljellä.

Aikuinen lapsi



MUSTAN AURINGON TANGO, *OLÉ!*



Lueskelen **Katri Tapolan** uunituoretta, viiltävän viisasta ja kaunista *Härkätaistelua* ties monettako kertaa musta kissa seurassain ja samalla ihastelen **Elina Warstan** hienoa kansikuvataidetta. Sepelpäinen sarvipää tuijottakoon meitä yöpöydältä päästäkseni paremmin näkemään kannessa lentävät lehdet. Näistä näennäisen irrallisista elementeistä Tapola on taidolla tarinansa takonut.

Upeaa on Tapolan kieli. Kielikuvat osuvat ja uppoavat. Sanat solisevat ”kuin tuulen mukana tulleet, laineen laulussa lähteneet”. Kirja on merkityksillä lastattu, mahdollisuuksilla maustettu eikä suinkaan yhden lukukerran lukemistoa vaan avautuu jokaisen lukukerran jälkeen enemmän. Yksityiskohtien ymmärrys tulee viiveellä eikä kaikkia hienoja hiirenpolkuja ensilukemalta edes huomaa koluta. Monta on kierrosta ja kerrosta Tapolan kerronnassa, toisintoja tulvillaan koko runsauden sarvi.

Teksti soljuu rytmin vaihtoineen, toistoista vauhtia ottaen kuin kuunaan mikä tahansa soinnukas melodia. Satua

ja totisinta totta se on, täynnään ladattuja lauseita, hokujen ja loitsujen hengästyttävää heilimöintiä. Löydän poltettua oranssia, itkuvirsien virsintää, ikivihreiden iskentää, kansanrunon poljentoa. Mennyt maailma ja nykyhetki vuorottelevat, jollain tasolla myös myyttinen aika on läsnä kuin myös masennus vaikka siitä kiertoilmauksin puhutaankin.

RUTTA RYHTYY HUOMIOTA HAKEMAAN

Kissa höristää korviaan. Kuuntelee kun Rutta pistää lauluksi. Istuiipa kerran kirppu paitani helmalla. Jutteli ja lauloi tällä tavalla: ”Oispahan mulla voimaa kuin suurella härjällä, ettei tarttis aina pelata järjellä.” Istuiipa kerran härkä pellon laidalla. Jutteli ja mylvi tällä tavalla: ”Oispahan mulla järkee kuin pienellä kirpulla, ettei tarttis aina jyllätä voimalla.”

Jokaisen aikuisen sisällä lymyää näkymätön lapsi, niin pienoinen hän, ”joka on kultaa, lehtien kimaltavaa kultaa”. Lastenkirjailijataustansa myötä Tapolalla on kyky tehdä tuo lapsi näkyväksi, niinpä kirjan päähenkilön, ”ehyin kuorin kulkevan” Taina Toron sisällä asustaa Aina. Nähdyksi tulemista ”päältä täytettävä, sivusta vedettävä” Ruttakin halajaa. Ei halua olla syrjässä. Murjottaa kunnes viskaa vanhoja, resuisia valokuviaan kissaan päin koska en lauluunsa reagoinut. Ymmärrän yskän, nostan ruttunaaman kylkeeni kissan viereen ja alan ääneen itkuvirren melodialla jatkaa *Härkätaistelua*.

”Musta aurinko tulee kuin sahalaitainen sirkkelinpyörä. Se on kylmä. Se syytty sisälle aukoksi. Se vie inhottavan lämmön pois. Aina pitää siitä hyvää huolta, kantaa kuin lasta tai nukkea. Se repii ja painaa ja hän kyllä jaksaa. Hän sanoo: en enää koskaan naura, en enää koskaan naura, en enää koskaan naura. Hokeminen yleensä auttaa. Se tyhjentää.”

HÄRKÄTAISTELU ON KIRJA KIRJOITTAMISESTA

Kun musta aurinko aikansa porottaa, tyhjiys sisällä laajenee. Murtumattomat raamit työntävät muuta perhettä etäämmälle: pikkujätkä, ”karkuteillä oleva





kersa” omiin mielikuviinsa, isojätkä suurine huolineen mykäksi vierasolioksi sohvalle.

Tainasta tulee härkäpäinen. Kun raivo härkä hän teutaroi ja tekee karpä-sistä härkäsiä. Oudon pienesineen myötä hän elää mielessään jo täyttää avioeroelämää. Tapolan parisuhdekuvaus onkin silkkaa naurua läpi kyynelten.

Mistä häräntappoose? Miten puhkoa murtumattomuuden muurit? Miten ulkoistaa sisäinen härkä patsaaksi pihalle? Miten mustasta masennuksesta valoon? Lääkkeitä tarjoillaan, mutta Taina löytää kirjoittamisen.

”Taina oli katsellut paperia kuin vierasta maata, hitaasti perehtyen, etsien oikeaa tapaa lähestyä yksinkertaista avausta. Sanat olivat havunneuloja, ne tekivät neulanreikiä, käänsivät nurinperinkuvan oikein päin, eikä ollut vaivaa, joka ei sanoilla paranisi. Auringon valo oli tullut ikkunasta kirjoittamisen hetkellä. Maalannut selän takaa paperille ihmisen varjon. Mitään hätää ei ollut. Ihminen oli rakennettu niin, että siinä oli murtuma. Siitä kohdasta valo pääsi sisään, siitä kohdasta saattoi merkitä muistiin, murtumasta valoon, valoksi. Taina kirjoitti. Valotusaika oli ollut pitkä. Siinä näkyi hänen käsialansa, käsituskynsä, kulkemisensa muistin varassa, sen muistin, joka asui sormissa, ranteissa, olkavarressa.”

Härkäpatsaan rakennushanke sai sieluni soimaan milloin mollissa, milloin duurissa. Eläydyin täysillä Ainan maailmaan, välillä pelon sekaisin tuntein. Muistui mieleeni Helmin vuodentakainen We DID it -näyttely Häpeäiltoineen ja heräsi kysymyksiä. Miksi keisariksi kutsuttu, hengellisissä seuroissa saarnaava isä kokee kuopuksensa silmät sietämättöminä vielä aikuisena? Mitä ratapihalla tapahtui? Tätä kirjailijalta kysyin, vastasi, ettei hän vaan tiedä!

Rakastettavia nuo Tapolan tekstin aukkopaidat, joissa asioita jätetään selittämättä. Lukijan mielikuviutus saa paikat sen mitä ei sanota. Juuri se lieneekin Tapolan tavoite, että vasta lukija tekee kirjan. Kaunokirjallisella kielellä onkin mahdollisuus koskettaa sellaisia kohtia ihmisen mielessä, joihin selittävä asia-kieli ei yllä.

KIELENSÄ VUOKSI KIRJALLISUUS-PIIRIIN SOPIVA KIRJA

Sanalla on aina uskottu olevan maagista, parantavaa voimaa. Nykyinen aivotutkimus tukee tätä näkemystä. On huomattu, että runous, sadut ja tarinat puhuttelevat ihmisen syvintä aivokerrosta, limbistä järjestelmää ja siksi niiden vaikutus meihin on niin syvä.

Härkätaistelu on rikkaan kielenä vuoksi oivallinen kirja jaettavaksi vertaisryhmässä. Jokainen ymmärtää sen

omalla tavallaan, oman elämänsä läpi. Se koskettanee erityisesti jokaista joka tietää mitä masennus on tai mitä on sairastua murtumattomuuteen ja vahvuuteen ja silti kamppailla elämässä luovuttamatta.

Kirjailija on lahjoittanut Helmille omistuskirjoituksensa kera yhden *Härkätaistelun* ja tulee mielellään kutsuttaessa helmiläisten vieraaksi.

Teksti ja kuvat: Evi Riitta Excell



VIIVÄSTYNYT UNIRYTMII

syrjäytymistä aiheuttavana ongelmana

Ihmiset voidaan jakaa aamu-, päivä- ja iltavirkkuihin sen mukaan, minä vuorokauden aikana he ovat pirteimmillään ja toimintakykyisimmillään. Iltavirkkuja on pienin määrä: vain noin 10 prosenttia väestöstä.

Unirytmii määrää sen milloin ruumiin lämpötila on korkeimmillaan ja milloin elimistö erittää melatoniinia. Se määrää jopa kuukautiskierrosta – aamuvirkkujen naisten kuukautiskierto on selvästi lyhyempi kuin iltavirkkujen. Tämä kaikki todistaa siitä, että kyse on biologisesta eikä hankitusta ominaisuudesta.

Aamuvirkkuudesta on elämässä ilmeistä hyötyä, sillä yhteiskunnan rytmi on aamupainoitteinen. Koulut ja työpaikat ja pyörivät aamuihmisen rytmisissä. Iltavirkkuus taas on riskitekijänä useille sairauksille. Iltavirkkuilla on keskimääräistä enemmän muun muassa diabetestä, ylipainoa, verenpainetauti, masennusta ja itsetuhokäyttäytymistä. Ei tiedetä johtuuko tämä iltavirkkujen perinnöllisistä ominaisuuksista vai siitä stressistä ja kroonisesta univelasta, jonka aamupainotteisessa yhteiskunnassa eläminen heille aiheuttaa. Univelan on ainakin todettu sotkevan kylläisyydentunnetta ja johtavan naposteluun. Niinpä ainakin ylipaino- ja diabetesriski joutunevat pitkälti siitä, että nämä ihmiset ovat pakotettuja elämään heille väärässä rytmisissä.

VIIVÄSTYNYT UNIRYTMII ON SISÄISEN KELLON ONGELMA

Osa iltavirkkuista on ominaisuuden suhteen äärimmäisiä. He kärsivät yleisyyteensä nähden melko vähän tunnetusta uniongelmaasta nimeltään ”Viivästynyt unirytmii” (Delayed sleep phase syndrome, DSPS). Viivästynyt unirytmii on elimistön sisäisen kellon ongelma. Siitä kärsivien sisäinen kello on huomattavasti yli 24 tuntia pitkä. Siksi he nukahtavat vasta aamuyöstä klo 03–05 ja nukkuvat puolillepäivin. Viivästyneestä unirytmistä kärsivät eivät saa unta normaaliin nukkumaanmenoaikaan. Siksi ongelmaa aletaan usein virheellisesti hoitaa unet-

tomuutena. Unettomuudesta sen erottaa siten, että jos viivästyneestä unirytmistä kärsivät henkilöt saavat noudattaa omaa luontaista unirytmiiään, niin he nukahtavat luonnollisesti, nukkuvat hyvin ja heräävät levänneinä.

Normaalirytmiset saavat kosketuksen ongelmaan, jos kuvittelevat että heidän pitäisi herätä joka yö viisi tuntia aikaisemmin kuin normaalisti heräisivät – esimerkiksi kello 02.00! Viivästyneestä unirytmistä kärsivä ihminen onkin kuin jatkuvan jetlagin, aikaerorasituksen, kourissa.

Normaalirytmiset saavat kosketuksen ongelmaan, jos kuvittelevat, että heidän pitäisi herätä joka yö viisi tuntia aikaisemmin kuin normaalisti heräisivät

VIIVÄSTYNEESEEN UNIRYTMII EI OLE TOISTAISEKSI KEHITETTY TEHOKASTA HOITOA

Viivästyneestä unirytmistä kärsivän henkilön rytmi on poikkeuksellisen huonosti siirrettävissä eikä toistaiseksi tehokasta hoitoa siihen juuri ole. Melatoniinista ja aamulla otettavasta kirkasvalohoidosta on joillekin apua. Unilääkkeistä ei ole merkittävää hyötyä. Yksi tehokkaaksi todettu, mutta vaikeasti toteuttavissa oleva hoitomuoto, on kronoterapia. Siinä rytmiä siirretään yö yöltä eteenpäin, kunnes tavoitetaan toivottu nukkumaanmenoaika. Hoitoteho perustuu siihen, että viivästyneestä unirytmistä kärsivän on helpompi siirtää unirytmiiä eteenpäin kuin taaksepäin. Tällainen hoito ei kuitenkaan ole mah-

dollista monestikaan töiden, opiskelujen tai perhe-elämän sitoumusten vuoksi. On myös huomattu, että vaikka hoidoissa saavutettaisiinkin teho, niin hoitojen jälkeen unirytmii lipsahtaa useimmilta takaisin jo muutamassa kuukaudessa.

ONGELMA ALKAA USEIN TEINI-IÄSSÄ

Viivästynyt unirytmii alkaa tyypillisesti vaivata nuoruusiässä, sillä silloin kaikkien ihmisten unirytmii muuttuu aiempaa iltpainotteisemmaksi. Minulla itselläni ongelma alkoi vakavammin vaivata lukion viimeisellä luokalla. Yliopistossa ongelmasta ei ollut suurta haittaa, sillä aamuluennoilta ei ollut pakko olla läsnä, ja opintoja pystyi suorittamaan kirjatenkein.

Työelämässä unirytmiongelma on haitannut työntekeä enemmän kuin psyykkiset ongelmat. Työpaikoissa annettu aamuliukuma ei ole ollut riittävä. Krooninen väsymys on vaikuttanut työtehoon ja olen stressannut kovasti saanko unta tulevana yönä tarpeeksi aikaisin ja jaksanko herätä töihin. On ikävää, että monet ihmiset syrjäytyvät vain siksi, ettei työelämältä riitä tarpeeksi joustavuutta työaikojen suhteen. Siitäkään huolimatta, että monissa töissä on työn kannalta samantekevää mihin vuorokaudenaikaan sen tekee.

UNIRYTMIONGELMAISET LEIMATAAN HELPOSTI LAISKOIKSI JA YHTEISKUNNAN VASTAISIKSI

Viivästyneestä unirytmistä kärsivää kehoitetaan varomaan liiallisia iltaaktiiviteetteja kuten urheilua, opiskelua, siivoamista tai tietokoneella oloa, koska ne ovat omiaan virkistämään entisestään ja pahentamaan ongelmaa. Neuvo on tervejärkinen, mutta sitä on toisinaan vaikea noudattaa. Kun huomaa olevansa tehokkaimmillaan juuri



Miksi se on niin tärkeä tavoite saada kaikki ihmiset hereille klo 7.00 joka aamu?

iltais, tuntuu haaskaukselta olla käyttämättä hyväkseen tuota energisyyttä varsinkin, jos on ollut koko päivän väsynyt ja saamaton.

Psykiatrisessa hoidossa myöhään nukkumista pidetään huolestuttavana asiana – suorastaan synonyyminä elämänhallinnan puutteelle ja laiskuudelle. Ihmisiä ohjataan päiväsaaraan hoitoon, ”että saadaan ainakin tuo unirytmiksi kuntoon”, vaikka heitä olisi tarkoituskaan kuntouttaa työkykyisiksi. Tuntuu kummalliselta, miksi se on niin tärkeä tavoite saada kaikki ihmiset hereille klo 7.00 joka aamu.

Yöllä eläminen assosioituu yhä joutenkin päihdeongelmiin, yhteiskunnan vastaisuuteen ja erilaisiin hämäräbisneksiin, vaikka monet yökukkujat puuhailevat yöaikaan ihan tavallisia asioita. Tekevät ruokaa, kirjoittavat sähköposteja, lukevat kirjoja ja kaikkea muuta, mitä voivat tehdä hiljaa häiritsemättä naapurien yöunia.

Psykiatrisessa hoidossa myöhään nukkumista pidetään huolestuttavana asiana – suorastaan synonyyminä elämänhallinnan puutteelle ja laiskuudelle.

ASENTEET OVAT PIKKUHILJAA MUUTTUMASSA

Asukastalojen ja vertaistukijärjestöjen toiminta on sekin turhan aamupainotteista. Harva tavallisen unirytmien omaava ihminen kukaan jaksaa alkaa jooga tai harrastaa kieliä heti klo 08 aamulla. Monet paikat sulkevat ovensa usein jo klo 14–15. Myöhäiseen ajankohintaan auki olemista pidetään luultavasti riskitekijänä päihtyneiden henkilöiden

paikalle tulemiselle, vaikka heitä harrastusryhmät tuskin kiinnostaisivat. Päihteettömät iltaharrastukset voisivat olla päinvastoin elämänhallintaa ja aktiivisuutta tukevia unirytmiongelmista kärsiville.

Tilanne on ehkä pikkuhiljaa muuttumassa senkin myötä, että Suomi kansainvälistyy ja muualla Euroopassa on vallalla toisenlainen kulttuuri kuin täällä. Siellä eletään enemmän ilta-aikaan ja päivän pääateriakin syödään usein vasta klo 20–21. Suomessakin viime vuosina on asenteiden muuttuminen näkynyt muun muassa kauppojen aukiolojen vapautumisessa.

Vuonna 2014 on rekisteröity myös uusi yhdistys ”Epätyypillinen unirytmiry” joka pyrkii ajamaan unirytmiongelmaisten asiaa ja tekemään ongelmaa paremman tunnetuksi.

*Teksti: Maija Lindberg
Kuva: Satu Tuominen*

Helmipäivä 7.5.2015



Tämän vuoden Helmi-päivää vietettiin Herttoniemen Helmi-talolla nostalgisten 50-, 60- ja 70-lukujen hengessä. Auringon alkaessa mukavasti lämmittää, saapui paikalle runsaasti juhlaväkeä. Aamusta järjestetty strategiapäivä oli myös houkutellut paikalle jäseniä, jotka jatkoivat päivää juhlan merkeissä.

Ohjelman alkua odotellessa Jukka Lappalainen viihdytti kauniilla hanurimusiikillaan vieraita. Klo 13 alkoivat juhlallisuuudet vuoden helmiläisen kukittamisella. Tänä vuonna valituksi tuli Pasilan Helmi-talolla pitkään mukana toiminut Katri.

Kukituksen jälkeen juhlaa jatkettiin kakkukahveilla: Herttoniemen keittiön väki oli loihnutin jättimäisen kakun vieraille tarjottavaksi. Tämä 84 munan kakku oli myös arvonnän kohteena vieraille: "Arvaa kuinka monta munaa on kakkuun käytetty?" Vieraita oli Helmi-päivään kertynyt n. 80, joten sisätilat alkoivat käydä hieman ahtaiksi. Onneksi sopu sijaa antaa ja kaikki saivat nauttia kahvia ja suuret palat kakkua.

Kakkukahveilta jatkettiin iltapäivän ohjelmaan asukastalon kerhohuoneelle. Helmin Närhet olivat luoneet musiikkiesityksen, joka pohjautui Kulkurin valssin tarinaan. Iltapäivän puolella grillattiin vielä makkaraa ja tanssittiin Broken Arrow -yhtyeen rytmien tahtiin klo 16 saakka.

Minna Jääskeläinen





www.facebook.com/helmiry



SOTA JÄTTÄÄ SYVÄT JÄLJET SOTILAISIIN

Sodat Irakissa ja Afganistanissa ovat vaikuttaneet syvästi yhdysvaltalaisiin sotilaisiin ja yli puolet sotilasta kärsii posttraumaattisesta stressihäiriöstä tai muusta mielenterveyden häiriöstä. Yhdysvaltojen armeija on herännyt ongelman laajuuteen ja ryhtynyt panostamaan mielenterveysongelmista kärsivien sotilaiden kuntoutukseen.

Kuntoutusohjelmia on tarjolla sekä avohoidossa että psykiatrisissa sairaaloissa. Yksityisissä sairaaloissa tarjotaan muun muassa intensiivisiä kuntoutusohjelmia sodissa traumatisoituneille. Kuitenkin, vaikka sotien seurauksiin on herätty, ei avun hakeminen ja sen vastaanottaminen ole yksinkertaista. Mielenterveysongelmien aiheuttama stigma estää entisiä sotilaita hakemasta apua ja moni kuntoutuksen aloittanut jättää prosessin kesken.

LUKUVINKKEJÄ

MASENNUS – SUURI SEROTONIINHUIJAUS

Aku Kopakkala

Kuinka masennuksesta tuli kansantauti? Onko lääkehoito varmasti paras vaihtoehto yksilön tai yhteiskunnan kannalta? Tässä kirjassa esitellään monia tehokkaaksi todettuja hoitomenetelmiä. Siinä myös tutkitaan kriittisesti vallitsevaa hoitokäytäntöä, jonka keskiössä ovat serotoniinitasapainoon vaikuttavat lääkkeet - sekä sen taustalla olevaa lääketeollisuuden tutkimusta. (Basam Books 2015.) *Helmi-lehteen 3/2015 on tulossa juttu, joka liittyy Kopakkalan kirjaan.*



TAUTEJA TEHTAALTA

Iris Pasternack pohtii kirjassaan *Tautitehdas – Miten yli diagnostiikka tekee meistä sairaita?* kehittyneen lääketieteen varjopuolta, yli diagnostiikkaa. Tautitehdas kuvaa runsain esimerkein terveydenhoidon paradoksia: länsimaiset ihmiset ovat terveempiä kuin koskaan, joten sairauksia pitää etsiä entistä tarkemmin. (Atena 2015.)

HAJALLA – ONNETON TOTUUS PSYKIATRIAN NYKYTILASTA

James Davies

Teos valottaa lukijalle nykypäivän psykiatrian tilannetta, jossa lääketeollisuus valvoo tarkasti etujaan ja mielenterveysongelmien hoidosta on tullut tuottavaa liiketoimintaa.

Suomennoksen esipuheen on kirjoittanut psykiatri ja psykoterapeutti **Ben Furman**. (Basam Books 2015.)

VAIHTOEHTO LÄÄKKEILLE MASENNUKSEN HOIDOSSA

Masennus on herkästi uusiutuva sairaus, ja ilman parhaillaan olevaa hoitoa jopa neljällä viidestä sairaus palaa takaisin. Lääkkeet ovat yleisin hoitokeino masennukseen, ja moni hyötyy niistä. Kuitenkin on myös lukuisia masennusta sairastavia, jotka eivät hyödy lääkityksestä tai osa ei voi käyttää niitä lääkkeiden sivuvaikutusten vuoksi. Vaihtoehtoja on kuitenkin onneksi tarjolla, kuten Oxfordin yliopiston tekemä tutkimus osoittaa.

Tutkimukseen otettiin mukaan 424 vakavasta masennuksesta kärsivää aikuista. Tutkimukseen osallistujat jaettiin sattumanvaraisesti kahteen ryhmään. Toiseen ryhmään kuuluvat käyttivät masennuslääkettä. Toiseen ryhmään kuuluvien parhaillaan oleva lääkitys puolestaan lopetettiin hitaasti ja lääkityksen sijaan he saivat mindfulnessiin pohjautuvaa kognitiivista terapiaa. Terapiamuotoinen hoito koostui mindfulness-harjoituksista, ryhmätaapamisista ja erilaisista kognitiivisista harjoitteista.

Tutkimustulokset osoittavat, että erot näiden kahden eri ryhmän välillä eivät ole merkittävät: lääkkeitä käyttävillä 47 prosentilla masennus uusiutui ja puolestaan terapeuttista hoitoa saavilla 44 prosentilla. Kuitenkin tutkijoiden mukaan tulos on tärkeä, sillä se osoittaa, että miljoonat ihmiset, jotka syystä tai toisesta eivät voi käyttää masennuslääkkeitä, voivat saada apua mindfulnessiin pohjautuvasta kognitiivisesta terapiasta. Myös terapiamuotoiseen ryhmään kuuluvat tutkimuksen jäsenet ovat tyytyväisiä siihen, että lääkkehoidolle on olemassa vaihtoehtoja.

YHDISTYSTOIMINTAA PIETARISSA

Pietarin mielenterveyskuntoutujat voivat lyöttäytyä yhteen ja tutustua toisiinsa mielenterveysyhdistys Club Fenixissä. Yhdistys on ENUSP:n eli Euroopan mielenterveyskuntoutujien järjestön jäsen. Yhdistyksen tilat eivät ole mitättömät, vaan sillä on suuri kolmekerrosinen jäsentalo.

Kuntoutujat kokoontuvat eri kerroksissa sen mukaan, kuinka kauan ovat olleet mukana yhdistyksen toiminnassa. Talon alimmassa kerroksessa ovat uudet, vasta tulleet jäsenet. Heille on tarjolla valmista ohjelmaa, kuten erilaisia ryhmiä. Toisessa kerroksessa tapaavat jo pidempään Club Fenixin toiminnassa mukana olleet. Heille on tarjolla monenlaisia tehtäviä. Osa tehtävistä on jo vastuullistakin. Kolmannessa kerroksessa puolestaan sijaitsevat tilat toiminnassa pisimpään olleille. Täällä jäsenet tekevät töitä ja saavat palkaksi ahkeruusrahaa.

LÄHTEET: American Mental Health Counselors Association <https://www.facebook.com/amhca?fref=ts>

Tiedot Club Fenix -yhdistyksestä pohjautuvat **Juha Korkeen** tietoihin.

Anni Ketola

ITSEMURHAT ESILLÄ NUORTEN KIRJALLISUUDESSA

Nykyisissä nuortenromaaneissa nostetaan esiin hyvin kipeitä asioita ja yksi tällainen teema on itsemurha. **Terhi Rannelan** *Läpi yön* -romaanissa (Otava, 2015) 15-vuotias Maria on yrittänyt itsemurhaa. Kirja kertoo itsemurhan jälkeisestä ajasta, kun kaikki kipeät ajatukset ja tunteet ovat vielä aivan iholla. Teoksessa ei kerrota suoraan Marian motiiveja yritykseensä, mutta aistittavissa ovat isän alkoholismi, syvä masennus ja rankat olosuhteet kotona. Kipeästä aiheesta huolimatta esiin nousevat myös nuoren ihmisen pyrkimykset päästä eteenpäin lähemmäs kohti onelmiaan.

Kirsti Kuosen *Paha puuska* -romaanissa (Karisto, 2015) käsitellään myös itsemurhan teemaa runon muodossa: kahdeksaluokkalaisen Hillan vuotta nuorempi pikkuveli Lauri on heittäytynyt junan alle ja kuollut. Elämään jääneet Hilla, äiti ja isä yrittävät löytää syytä läheisensä kuolemaan ja kukin heistä pyrkii jatkamaan elämäänsä omalla tavallaan. Vaikka teos on nuorille tarkoitettu, se sopii erinomaisesti myös aikuisille ja antaa paljon pohdittavaa.

DOKUMENTTIELOKUVU NUORTEN NAISTEN RIITTÄMÄTTÖMYYDEN TUNTEISTA

Kolme blogia kirjoittavaa nuorta naista on pääosassa **Mina Laamon** dokumenttielokuvassa *Matka minuksi*. Yhdeksi pääteemoista elokuvassa nousee riittämättömyyden tunne. Blogien kirjoittajia – Juuliana, Lauraa ja Elliä – yhdistää myös kamppailu yhteiskunnan vaatimusten kanssa.

Matka omaksi itsekse ei ole helppo, ja tie minuksi saattaa käydä syömishäiriön kautta. Teemana blogissa on myös masennus. Laamo haluaakin nostaa käsittelyyn nuorten mielenterveysongelmia. Tärkeä elokuvan opetus on, että itsensä hyväksyminen ja onnellisuus voivat alkaa vasta sitten, kun uskaltaa päästää irti kontrollista, menneisyydestä ja täydellisyyden illuusiosta.



KUVA TRAUMARUUMIS © HEIKKI HEINONEN



JÄNNITYSTRIOLOGIA SUKELTAA IHMISMIELLEN PIMEIMMÄLLE ALUEELLE

Aiemmin musiikkibisneksessä vaikuttaneet ystävykset **Jerker Eriksson** ja **Håkan Axlander Sundquist** ovat yhdistäneet voimansa ja luoneet yhteisen taiteilijanimen **Erik Axl Sund** ja kirjoittaneet vaikuttavan *Varistytö*-trilogian (Otava, 2014). Jännityskirjasarja koostuu teoksista *Varistytö*, *Unissakulkija* ja *Varjojen huone*.

Trilogian alkuasetelmassa rikoskomisaario Jeanette Kihlberg tutkii kollegoidensa kanssa hämmentäviä kuolemantapauksia, joiden uhrina ovat raa'asti kohdellut lapset. Kirjasarja vie lukijansa ihmismielen pimeimpiin kolkkiin, hyväksikäyttäjien psyykeen.

ÄÄNIÄ KUULEVA VALKOKANKAALLA

The Voices on yhtä aikaa komedia-, jännitys ja rikoselokuva ääniä kuulevasta Jerrystä. Elokuvassa tehdastyöläisenä työskentelevä Jerry ihastuu työkaveriinsa Fionaan, kun puolestaan toinen työtoveri Lisa rakastuu Jerryyn. Kumpikaan naisista ei tiedä Jerryyn salaisuudesta.

Vinkkejä rakkausasioihin ja ihmissuhdekuvioihin Jerry saa lemmikkieläimiltään. Näiden ohjeiden myötä Jerryyn hyvät pyrkimykset saavat miehen tekemään erittäin pahoja tekoja. Elokuva on nähtävissä Finnkinnon elokuvateattereissa 8.5. lähtien.

KIPEITÄ ASIOITA TEATTERIN NÄYTTÄMÖLLÄ

Tampereen teatterikesä järjestetään 47. kerran 3–9.8.2015. Tänä vuonna teemana on kuuluminen ja liittyminen toisiin – sukuumme, perheeseemme yhteisöömme historiassa. Esityksissä pohditaan, kuinka löydämme oman paikkamme ja miten toiset muokkaavat sitä.

Irlantilainen tositapahtumiin perustuva *Belfast Boy* on tarina homoseksuaalisesta tanssijasta, joka on päättänyt ensimmäistä kertaa elämässään terapiaistunnolle. **Seidi** ja **Ruusu Haarlan** *Traumaruumis* tutkii sitä, miten ruumis, ei mieli, muistaa vanhemman ja lapsen väliset valtasuhteet.

Hollantilainen esitys *Woe* vie katsojan kolmen murrosikäisiin tavallisiin lapsuusmuistoihin, mutta vähitellen muistot muuttuvat raadollisiksi muistoiksi hyväksikäytöstä ja hylkäämisistä. Kajaanin Kaupunginteatterin ja Vaara-kollektiivin *Tänään koulun jälkeen* puolestaan käsittelee koulukiusaamista ja sen hiljaisia hyväksyjä.

Tampereen teatterikesän koko ohjelmisto on nähtävissä sivustolla www.teatterikesa.fi.

Anni Ketola

ILMAISTA KESÄOHJELMAA

ESPAN LAVA

Esplanadipuistossa on lauseinäinen kesäestradi ja ilmaista ohjelmatarjontaa elokuun loppuun. www.espanlava.fi/

MILjazz – Helsinki

To 13.8.2015 klo 18, Santahamina, Helsinki. Vapaa pääsy, bussi 86 Herttoniemen metro. <http://konserttikalenteri.puolustusvoimat.fi/fi/miljazz>

Tarvitsetko tietoa tai työkaluja traumatisoituneiden asiakkaiden tunnistamiseen ja kohtaamiseen?

Kuntoutussäätiö järjestää 10.9.2015 PTSD-koulutuksen

Traumaperäisen stressireaktion vaikutukset työ- ja toimintakykyyn

Luennoitsijat ovat terveydenhuollon asiantuntijoita: Salli Saari, Henna Haravuori, Lea Polso ja Nina Lyytinen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.kuntoutussaatio.fi



mieli

Mielenterveyden
ensiapu®
kansalaistaidoksi

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®1

Mielenterveys elämäntaitona. Kurssilla opitaan, kuinka pitää huolta omasta ja läheisten mielen hyvinvoinnista.

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®2

Haavoittuva mieli – tunnista ja tue. Kurssilla saadaan tietoa mielenterveyden häiriöistä ja niiden ensiavusta.



Tutustu ja kysy lisää! mielenterveysseura.fi/mtea
mtea@mielenterveysseura.fi, 040 6616 743

PSYKOTERAPIAKESKUS
PSYKOTERAPEUTIT - PSYKOLOGIT - PSYKIATRIT

Vastaamo.fi



- ✓ Masennus ja ahdistus
- ✓ Kriisit ja traumat
- ✓ Parisuhdeongelmat
- ✓ Syömishäiriöt
- ✓ Päihdeongelmat
- ✓ Työssä jaksaminen

Varaa vastaanottoaika

www.vastaamo.fi

044 4141 000

tuki@vastaamo.fi



Tapiontori 1
Espoo

Malmin kauppatie 8 b
Helsinki

Tullinkatu 6
Tampere

NYT MYÖS TAMPEREELLA:

Kansainvälinen psykoterapeuttitutkinto

University of the West of England ja Helsingin Psykoterapiainstituutti järjestävät yhteistyössä kolmivuotisen ratkaisukeskeisen psykoterapeuttikoulutuksen. Suomenkielinen ohjelma, työn ohella, mahdollisuus jatkaa maisterintutkintoon. Haku syksyllä 2015 alkavaan koulutukseen on käynnissä.

Helsingissä ja nyt myös Tampereella:

- Työnohjaaja
- Työyhteisösovittelija
- Lyhytterapeutti
- Psykoterapeutit valmiudet

”Terapeutin tie”

Yleisöluento terapeutin opinnoista, työstä, työllisyystilanteesta ja työhyvinvoinnista.

TRE to 5.8. klo 17.00.

HKI ma 11.8. klo 18.00

Ilmoittautuminen terapeutiksi.fi.

Lisätietoja:

info@hpi.fi

045-1212321

terapeutiksi.fi

HELSINGIN

PSYKOTERAPIAINSTITUUTTI



HYVINVOINTILOMALLE LOMPS!

Yhdistyksille Yhdistysten haku tuetulle ryhmälomalle 2016 alkaa toukokuussa

Hyvinvointilomat järjestää yhteistyössä yhdistysten kanssa viiden täysihoidovuorokauden tuettuja ryhmälomia. Ryhmän koko on 20–50 henkilöä.

Ryhmälomia järjestetään erilaisissa lomakohteissa eri puolilla Suomea. Pienen luonnonläheisen lomakodin yhdistys voi varata käyttöönsä kokonaan. Lisäksi lomiam järjestetään lomakeskuksissa, kylpylähotelleissa ja urheilupuistoissa.

Yhdistys markkinoi ryhmälomaa eri keinoin. Hyvinvointilomat laittaa ryhmäloman avoimeen hakuun mm. Hyvinvointilomien kotisivujen kautta.

Tuetusta viiden täysihoidovuorokauden lomasta peritään 65–125 € omavastuuosuus lomakohteesta riippuen. Alle 16-vuotiaat pääsevät maksutta.

Toukokuussa näet tarkemmat ohjeet ryhmälomista ja niiden hakemisesta kotisivuilta www.hyvinvointilomat.fi / Tuetut lomiat ryhmille.

Yhdistysten haku-aika vuoden 2016 ryhmälomille päättyy 15.9.2015.

Yksityisille Henkilön, parikunnan, ystäväparin tai perheen haku tuetulle lomalle

Kesän 2015 tuettujen täysihoidotomien jatkohaku on käynnissä. Katso tarkemmin Hyvinvointilomien kotisivuilta www.hyvinvointilomat.fi / Hae lomalle.

Syksyn (lokakuu–joulukuu) 2015 tuettujen täysihoidotomien haku on elokuussa.

Kysy lisää ja tilaa hakukaavake:

puh 010 830 3400

(arkisin klo 9.00–12.00)

toimisto@hyvinvointilomat.fi



HYVINVOINTILOMAT

Elämyksiä tuetulta täysihoidotomalta



Asumisyksikkö ja työpaja

LOISTO

www.ihattula.fi



Rauhallistamo
Astu rauhaan ja iloon

Stenbäckinkatu 6 B
00250 Helsinki
lars@lars.fi
040 568 98 24

Haluatko eroon perusärityksestä, suuttumisesta, vihasta, raivosta, mustasukkaisuudesta, masennuksesta ja muista ihmisen mieltä vaivaavista kärsimyksistä?

Usein jo yksikin käynti riittää! Opi uusi tapa ajatella!
Vaivasi helpottuvat! Ota elämä haltuusi ja opi voimaan hyvin!

Lue lisää: www.vihanhallinta.fi, www.rauhallistamo.fi

Herkille ja erityisherille kohdennettu PSYKOTERAPIARYHMÄ alkaa helsingissä

Kokoon täydentyvää psykodynaamista psykoterapiaryhmää, jonka kohdennan herkille ja erityisherille henkilöille.

Hoidon tavoitteena on edistää osallistujien sosiaalisia vuorovaikutustaitoja, lisätä kykyä käsitellä tunneprosesseja, vähentää kerääntyneitä tunnetaakkoja sekä oppia suojautumaan epä-tarkoituksenmukaisilta tunnetaakoilta. Haastattelen jokaisen hakeutujan. Haastatelluista valitsen ja muodostan heidän hoitonsa kannalta tarkoituksenmukaisen ryhmän.

Ryhmän jäsenten on mahdollista hakea Kelan kuntoutustukea.

Lisätietoja ryhmästä: 041 46 11 915, maj-lis.kartano@oivallus.net

Maj-Lis Kartano, Et-ryhmäpsykoterapeutti, Kela pätevyys, Valviran hyväksymä (Suomen ryhmäpsykoterapia yhdistys). Ryhmäpsykoanalyytikko - koulutuksessa, Valviran hyväksymä koulutus (Suomen ryhmäpsykoterapia yhdistys).

Oivallus — T:mi Oivallus, Maj-Lis Kartano

Museokatu 42A 11, Helsinki | 041 46 11 915 | maj-lis.kartano@oivallus.net | www.oivallus.net



TJM|SYSTEMS^{oy}
T I L I T O I M I S T O

Älä tuhraa kallisarvoista aikaasi!

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

Ota yhteyttä, niin suunnitellaan yrityksellesi sopivin kokonaisuus.

ESPOON TOIMIPISTE:

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

VANTAAN TOIMIPISTE:

Valkovuokontie 2, 01350 VANTAA | p. 09 836 6220



www.tjm-systems.fi

Psykoterapiaa
Kirjallisuusterapeuttisia
ryhmiä

Psykoterapiapalvelu
Silja Mäki
www.terapiasiljamaki.fi
silja.maki@saunalahti.fi

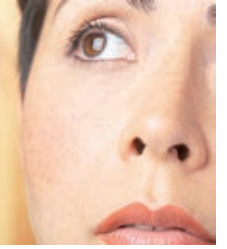
Mainostaja,
varaathan
ilmoitustilasi:
puh. 044 344 5683

PERSOONALLISUUSHÄIRIÖISTEN
UHRIEN ANONYMI VERTAISTUKIRYHMÄ
kokoontuu noin kerran kuussa Helsingissä.

Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan.

OTAN MYÖS VASTAAN ASIAKKAITA YKSITYISESTI.

Puh. 040 877 0600 /Sari



KOGNITIIVISTA
PSYKOTERAPIAA

www.kaislajoutsela.com

045 8055 280 Kaisla Joutsela
Kela-pätevyys, Itä-Helsingissä

ORION
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

ORION
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

Suomen Sosiaalifoorumi valtasi Arbiksen huhtikuun lopulla

Sosiaalifoorumi on vuodesta 2002 asti järjestetty, avoin ja maksuton tapahtuma, johon kansalaisjärjestöt, verkostot, yhteiskunnalliset liikkeet ja kulttuurialan toimijat tekevät sisältöjä. Tämän vuoden teemoina olivat ympäristökysymykset, taloudellinen tasa-arvo ja kulttuurien moniarvoisuus.

Vuoden 2015 Suomen Sosiaalifoorumi järjestettiin ruotsinkielisellä työväenopistolla, Arbiksella, Etu-Töölössä 25.–26.4. Sosiaalifoorumi on vuodesta 2002 asti järjestetty, avoin ja maksuton tapahtuma. Se muodostuu kymmenistä osatapahtumista, luennoista ja työpajoista. Erilaiset kansalaisjärjestöt, verkostot, yhteiskunnallisia liikkeet ja kulttuurialan toimijat tekevät sisältöjä siihen. Joka vuonna on tapahtumalla on muutamia pääteema. Tämän vuoden teemoina olivat muun muassa ympäristökysymykset, taloudellinen tasa-arvo ja kulttuurien moniarvoisuus.

Suomen sosiaalifoorumi on saanut mallinsa maailman sosiaalifoorumista. Ensimmäinen maailman sosiaalifoo-

rumi pidettiin Brasiliassa 2001 ja siellä tehtiin foorumin peruskirja. Kaikilta, jotka haluavat osallistua tähän prosessiin ja järjestää uusia tapahtumia, edellytetään näihin periaatteisiin sitoutumista. Peruskirjassa julistetaan muun muassa sosiaalifoorumin olevan avoin kohtauspaikka, jossa vastustetaan imperialismia ja rahan valtaa. Suomen sosiaalifoorumikin on sitoutunut foorumin peruskirjaan.

SOSIAALIFOORUMIN JÄRJESTÖT PYRKIVÄT AUTTAMAAN IHMISIÄ JA RATKOMAA YHTEISKUNNALLISIA ONGELMIA

Käytännössä sosiaalifoorumi on avoin suurten joukkojen tapahtuma jossa ih-

miset ja kansalaisliikkeet verkostoituvat ja toimivat yhdessä. Täydellisen aatteellisen yksimielisyyden löytäminen on vaikeaa, mutta järjestöt eivät pyri taloudelliseen voittoon, vaan auttamaan ihmisiä ja ratkomaan yhteiskunnan epätasavasta ja luonnon riistosta johtuvia ongelmia. Sosiaalifoorumeissa on ilman keskusjohtoisuuttakin saatu aikaan yhtenäisiä julistuksia. Esimerkiksi Irakin sodan vastaiset mielenosoitukset helmikuussa 2003 saivat alkunsa Euroopan sosiaalifoorumilta.

Minä kiinnostuin Sosiaalifoorumista nähtyäni sen Facebookissa tapahtumana. En ollut aiemmin osallistunut siihen. Sosiaalifoorumi on varsin laaja tapahtuma. Samaan aikaan eri luokkahuoneis-



sa Arbiksella pidettiin aina lukuisia eri osatapahtumaa. Niinpä yksi ihminen ehtii nähdä vain pienen osan tapahtumasta. Usein oli vaikea valita minne mennä, kun oli päällekkäin useita kiinnostavia luentoja.

SUOMEN SOSIAALIOIKEUDELLINEN SEURA TEKI KANTELUN SUOMEN SOSIAALITURVAN TASOSTA

Sosiaalifoorumin aloitti minun kohdallani **Yrjö Mattilan** pitämä Suomen sosiaalioikeudellisen seuran luento perusturvasta Suomessa. Sosiaalioikeudellinen seura on kaikille avoin muutoksiin pyrkivä järjestö. Se pyrkii muuttamaan asioita ja parantamaan heikkotuloisten asemaa käytössään olevin keinoin. Viimeksi seura teki kantelun Euroopan neuvostoon siitä, kuinka Suomen sosiaaliturva ei ole riittävässä tasolla. Mattila kertoi, kuinka EU:n kantelujärjestelmä on työläs ja siihen on oikeus ryhtyä vasta, kun kotimaassa keinot on käytetty. Suomi sai huomautuksen liian matalasta sosiaaliturvasta, mutta siihen ei ole millään tavoin reagoitu. Yrjö Mattila koki, että Euroopan neuvoston antama huomautus ”vaiettiin kuoliaaksi”.

Mattila kertoi kuinka sosiaaliturvaa ei ole juurikaan kehitetty sen jälkeen, kun 1998 sitä leikattiin rajusti. Perusturvan pitäisi olla vähintään 50 prosenttia ekvivalentista mediaanitulosta, pystyäkseen takaamaan tulotason, joka ei poikkea liikaa tavanomaisesta. Käytännössä takuueläke on vain 38 prosenttia siitä ja minimi-sairauspäiväraha ainoastaan 24 prosenttia. Toimeentulotuki kehitettiin aikanaan väliaikaiseksi tuloksi, jonka varassa henkilö tai perhe voi elää muutamia kuukausia eikä se riitä nykyisellään tarjoamaan pitkäaikaista, pysyvää tukea. Nykyaikainen pitkäaikaistyöttömyys on uusi ilmiö. Mattila kertoi kuinka 1980-luvulla kaikki saivat välillä jotain töitä eikä tuilla joutunut elämään katkeamatta vuosikausia.

Täydentävän ja ehkäisevän toimeentulotuen määrä vaihtelee kunnasta riippuen hyvin paljon, ja sekin asettaa ihmiset epätasa-arvoiseen asemaan toistensa kanssa. Asumistuki ei ole pysynyt mukana vuokrien huimassa nousuissa. Pitäisi olla keino säädellä vuokria.

STADIN AIKAPANKISSA TARJOTAAN JA VASTAANOTETAAN APUA

Sunnuntaina tutustuin aikaa vaihtaviin järjestöihin. Niistä erityisen kiinnostavana koin Stadin aikapankin. Stadin aikapankki on järjestö, jossa vaihdetaan palveluksia. Kukin voi tarjota osaami-

nsensa ja kiinnostuksen kohteidensa mukaan palveluksia, esim. lastenhoitoapua. Toveillaan henkilö voi ostaa itselleen vaikka remonttiapua. Järjestö on tasavertainen ja kaikkien aika on samanarvoista.

Apua ei tarvitse tarjota samoille henkilöille joilta sitä vastaanottaa, vaan Aikapankki pitää kirjaa käytetyistä ja ansaituista toveista. Jos henkilö on Aikapankkiin liittyessään vaikeassa tilanteessa, niin hän voi jäädä velkaa vaikka kymmeniä toveja ja suorittaa ne sitten kun oma tilanne on parantunut.

Erikseen on kehitetty vertaistukisysteemi nimeltään Tovituki. Se toimii osoitteessa www.aikaparantaa.net. Siellä voi kertoa tilanteestaan ja tukipyyntö välitetään nimettömänä tovitukijaverkostolle. Mielenterveyskuntoutuja jolla on kokemusta samoista ongelmista voi ryhtyä tukihenkilöksi. Kun autettavan voimat palautuvat, hän voi miettiä millaista apua itse haluaa tarjota aikapankin kautta.

PSYKOLOGIEN TYÖ VÄKIVALTA JA SOTAA KOKENEIDEN PARISSA ON RASKASTA JA UUVUTTAVAA

Sunnuntaipäivän päätti vaikeissa oloissa Lähi-idässä auttamistyötä tehneiden psykologien esitelmä. Auttajien työ väkivaltaa ja sotaa kokeneiden parissa on raskasta, ja he saavat omaa työnohjausta välttääkseen sijaistraumatisoinnin riskin. He kertoivat auttaneensa sosiaalityöntekijöitä, joiden työ oli äärimmäisen raskasta ja stressaavaa heidän yrittäessään auttaa Syyrian pakolaisia. Sosiaalityöntekijöille järjestettiin terapeutin ryhmäkokemus, jossa käveltiin luontoon, harrastettiin mindfulness-tyyppistä hetkessä olemista ja kirjoitettiin ja maalattiin yhdessä. Luonnossa olemisen oli ahtaalla alueella oleville työntekijöille erityisen tärkeää.

Lopuksi psykologi luki erään sosiaalityöntekijän kirjoitelman elämästään. Siinä tämä pohti siitä kuinka kokee eläneensä hyvän elämän, vaikka on joutunut hautaamaan äitinsä ja siskonsa ja sairastaa itse edennyttä syöpää. Psykologit liikuttuivat lukiessaan tekstiä, koska samainen sosiaalityöntekijä oli jo menehtynyt syöpään. Kirjoitelma loppui lauseeseen ”Elämä on kaunis, koska ihminen voi tehdä siitä kauniin”.

Sosiaalifoorumi koostui luentojen lisäksi järjestöihin tutustumisesta. Monet kansalaisjärjestöt olivat Arbiksen käytävillä paikalla mainostamassa toimintaansa. Kiinnostavilta tuntuvien järjestöjen pöydistä otin esitteitä ja liityin



useisiin sähköpostilistoihin. Järjestöistä kiinnostavina koin mm. Maan ystävät, Kansainvälisen solidaarisuustyön, Attacin sekä Stadin aikapankin. Vuoden 2015 Sosiaalifoorumissa oli myös paljon sellaista ohjelmaa, johon en itse ehtinyt osallistua. Foorumilla esiintyi mm. filippiiniläinen kansalaisaktivisti ja vaihtoehto-Nobelin, Right Livelihood Awardin, voittanut **Nicanor Perlas**, jonka puhetta valitettavasti en ehtinyt kuulla.

Jos sosiaalifoorumi herätti mielenkiintosi, niin sen nettisivut löytyvät osoitteesta www.sosiaalifoorumi.fi. Sieltä löytää muun muassa ohjelman, osatapahtumien referointeja sekä haastatteluja.

Maija Lindberg





LUOVUUS *hukassa*

Maalarin paperi on valkoinen, penseli kuiva. Kirjailijan paperi on tyhjä, muste loppu. Säveltäjän nuottivihko on sotkuinen, soinnut sekaisin. Mistä löytyisi väriä maalata, mustetta kirjoittaa ja nuottivain sävellykseen. Mitä tehdä, jos muusa on lomalla, kaikki ideat mukanaan. Miten toimia, kun luovuus on hukassa.

RAVITSE ITSEÄSI LUKEMALLA

Rakastan vanhan kirjan sivujen kahinaa sekä kirjan sivujen tuoksua. Kaivan käteeni kirjan, jonka tarina on tuttu. Mietin ja tarkastelen teosta. Se alkoi oudosti ja oli hidas lämpiämään, mutta se juonenkäänne oli aivan omaa laatuaan. Aloin tallentaa paperiin tuntemuksiani kirjasta, mitä se aiheutti minussa, mitä tunsin, ajattelin. Äkkiä huomasin, siinä on alku kirjoitukselle tai miksei pohja maalaukselle. Mene, ota kirja, mieti. Teos voi parhaillaan syntyä kuin itsestään.

TUTKAILE VALOKUVIA

Tutkin kaappeja, teen inventaariota. Tahdon heittää pois turhaa tavaraa. Silmäni osuu vanha valokuva-albumi, se on ruskea. Nostan kannen ja alan selata. Vanhempani ovat tallentaneet lapsuuteni nolot ja hauskat tapahtumat. Mitä monet kuvat toivatkaan mieleen, tari-

noita ja muistoja. Jään pohtimaan kuvaa, jossa olen puettu kuin prinsessa. Näytän iloiselta, hymyilen. Mitä kuvat toivat mieleen, minkälaisia tuntemuksia ne aiheuttivat? Ehkä keksit aiheen teokseesi vaikka vanhasta mustavalkokuvasta.

KUUNTELE MUSIIKKIA

Tykkään kuunnella musiikkia. Entä sinä, kuka mahtaa olla lempiartisti? Minkälaista musiikkia hän tekee? Voisiko lyriikoissa olla pontta jutuksi asti? Voisivatko musiikin rytmi kehkeyttää ideaa? Esim. Kun alan kirjoittamaan, minulla ei välttämättä ole mitään materiaalia tekstilleni. Joskus idea lähtee leviämään, kun kuuntelen musiikkia. Itse en suosi suomalaista musiikkia kirjoittaessani, siinä jää kuuntelemaan sanoja, jolloin on miltei mahdoton kirjoittaa. Mutta yleensä tarvitsen musiikin tai jonkin taustamelun kirjoittamiseen sekä maalaukseen. Se on yksi salaisuus luovuuden ihmeellisessä maailmassa.

MENE ULOS JA TARKKAILE YMPÄRISTÖÄSI

Haastan sinut menemään luontoon. Luonto on yksi parhaita inspiraationlähteitä. Entä jos ottaisit työskentelyvälineesi ulos. Kirjoittaisit, maalaisit tai säveltäisit siellä. Luonnonrauha on varsin innoittava teosten syntyyn. Ehkä

teoksesi syntyy maisemasta, ehkä luonnon äänistä. Miksei tulisi oodia linnunlaulusta. Kokeile ja onnistu.

MIETI, MITÄ UNTA NÄIT

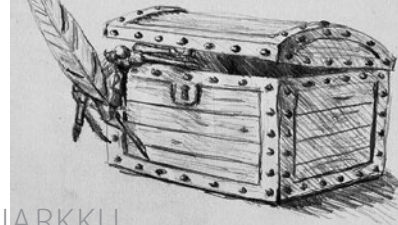
Minkä unen näit viimeksi, mitä siinä tapahtui? Muistelen omia uniani, valittavasti unohdan ne helposti. Täytyisi kirjoittaa ne ylös heti aamulla, kun ne vielä muistaa. En ole vielä itse tätä saanut toteutettua, ehkä sinä ehdit ensin. Miksi ei voisi syntyä luovaa teosta tällaisellä tavalla? Näitkö painajaisen, olisiko se todentuntuinen, mitä tunteita se herätti? Pelottiko herätessä, olitko äkäinen...? Tästä ideaa teoksen syntyyn.

VANHAT KUNNON PÄIVÄKIRJAMERKINNÄT

Jokainen on joskus kirjoittanut jotain. Haastan sinut ottamaan esiin vanhat muistiinpanosi, päiväkirjasi, runokoelmasi tms. Mitä sieltä löytyisi? Esim. Itse aloitin erään novelliini tekstistä, jonka olin kirjoittanut jokunen vuosi sitten. Teksti oli ikävän sävyinen, minun kohdistuva, mutta siitä tuli koominen alku novelliini. Etkö tekisi samoin, jospa sieltä löytyisi vaikka värimaailma maalaukseesi.

Löydä luovuutesi ja anna sen kukkia.

Terhi Herranen



Onnelma ja Nurjelma

Olipa kerran pikkuruinen ja onnellinen maa nimeltä Onnelma. Onnelmassa oli pieniä ja isoja taloja, joissa asui pieniä ja isoja ihmisiä. Onnelman kujilla kasvoi vain ruusupensaita ja omenapuita ja kaikki eläimetkin saivat vilistää vapaina.

Onnelman kuningas tunsi kaikki Onnelmalaiset ja kaikki Onnelmalaiset tunsivat kuninkaan. Onnelman kuninkaalla oli lempeä hymy ja lämmin kädenpuristus ja aina hänellä oli aikaa kaapata sureva syliin, ikinä hänellä ei ollut kiire. Onnelman kuningas rakasti pikkuruista maatansa ja asukkaitaan ja asukkaat rakastivat kuningastaan. Onnelmassa kaikki kuuntelivat toisiaan ja osasivat sopia riitansa. Onnelmalaiset välittivät toisistaan. Siksi Onnelmassa oli kaikkien hyvä elää.

Mutta Onnelman tiheimmässä metsikössä, pienessä mökissään eli viekas ja inhottava Luiheliini. Luiheliinilla oli salaperäinen taito. Luiheliini osasi ottaa kuolleen kasvoista muodon ja muovata muodon omiksi kasvoikseen. Luiheliini kadehti kuningasta. Luiheliini halusi rahaa ja valtaa. Luiheliini ei pitänyt ihmisistä, eivätkä ihmiset pitäneet Luiheliinistä. Mutta Luiheliinin inhottavuudesta huolimatta, Onnelman kuningas rakasti Luiheliiniäkin ja luotti tähän.

Eräänä päivänä kuningas meni tervehtimään yksinäistä Luiheliiniä. Mutta juonikas Luiheliini tarjosi paha-aavistamattomalle kuninkaalle myrkkysieniä. Hui kamala! Kuningas tukehtui ja kuoli. Luiheliini raahasi kuninkaan pienen mökkinsä taakse, kaivoi kuopan ja kätki kuninkaan ruumiin. Mutta ennen kuin hän heitti viimeisen multakasan kuninkaan kasvoille, hän otti kuninkaan kasvoista muodon ja muovasi muodon omiksi kasvoikseen. Onnelman kuninkaan kasvoilla Luiheliini alkoi hallita Onnelmaa.

Mutta Luiheliinin käsissä Onnelma ei enää ole Onnelma. Onnelmasta on tullut Nurjelma. Nurjelma ei ole onnellinen maa. Nurjelma on vain Onnelman raato, eikä Nurjelmassa ole kellään hyvin. Nurjelma huutaa hätäänsä. Nurjelman talot ovat ränsistyneitä hökkeleitä täynnä sairauteensa mätäneviä ihmisiä. Nur-

jelman kujilla ruusupensaiden ruusut kuihtuvat ja omenapuiden kukat kuolevat. Nurjelman eläimet elävät alituisessa pelossa ja hädässä. Niiden kohtalona on nälkiintyä tai tulla tapetuksi. Kuningas Luiheliini ei tunne asukkaitaan, eikä kukaan Nurjelman asukas tunne kuningas Luiheliiniä. Nurjelmassa kuningas Luiheliinilla ei ole hymyä, vaan vahmainen ja mairea irvistys. Eikä kukaan Nurjelman asukkaista tiedä miltä heidän kuninkaansa kädenpuristus tuntuu, sillä kuningas Luiheliinilla ei ole aikaa eikä halua kätellä ketään. Hänellä ei ole aikaa kuunnella, eikä katsella. Syljiään hän ei tarjoa kellekään, hänellä on aina

kiire. Kuningas Luiheliini ei maatansa liiemmin rakasta. Kuningas Luiheliini välittää ja nauttii vain Nurjelman rahasta ja vallasta. Muutoin Nurjelma on kuningas Luiheliinille täysin yhdentekevä.

Mutta öisin, kun Nurjelma nukkuu, ei kuningas Luiheliini saa petoksestaan rauhaa. Hänen kasvojaan alkaa polttaa. Niin kirvelevästi niitä polttaa, että hänen on riisuttava naamionsa. Peloiissaan hän tarttuu peiliin. Se on ikuisesti paljastava vääryyden, valheen ja ahneuden. Sen pituinen se.

*Teksti: Tytti Seppälä
Kuva: Pessi Juvonen*



YKSISARVISEN VALSSI

Lumoava ja kaunis
taivas purppuranpunainen
Pilvet hennot, repaleiset
keskeltä loiste auringon
Pieninä sirpaleina valoa tuo
ilmaan pudottaa

Varpaat paljaat
nurmea tallustaa
jalkapohjat kutiaa
Pieniä askeleita
varovaisia, arvailevia
maahan koskettaa

Terhi Herranen

Ees taas
elämänkiikku
heijaa
Eteen taakse
kiikku keinahtaa

Yks ja kaks
vauhti pysähtyy

Keuhkot täyteen
happea,
Elämäneliksiiriä
ulos hengähtää
aika levähtää

Ees taas
kiikku
nykähtää
Eteen taakse
jälleen keinutaan

Terhi Herranen

SYNTYMÄPÄIVÄNÄSI!

Joku sanoo,
ei kukaan voi rakastaa vanhaa miestä,
jota ajan hammas on jo alkanut piestä.
Toinen sanoo: Tärkeintä on kauneus sisäinen ja
melkein jo aloin uskoa sen.

Mutta se mikä merkitsee on koko paketti,
vaikkei ajatuksenjuoksu aina olisikaan
kuin raketti
tai enhän minä tiedä,
ja oman mielipiteen haluan muodostaa,
en aivopesua siedä.
Komea olet ja karismaattinen
ja kun laulat, sanoman haluan jakaa sydämelli-
sen.
Fiksu olet ja hyväkäyttöksinen,
laulamasi sanat toivottavasti joskus,
jaan kanssas jokaisen.

Tuntematon on joskus jokaisen elon retki,
kai usein tärkeää on se unohtaa ja jakaa yhdessä
jokainen mahdollinen onnen hetki.

Tuntea toinen,
onnitella,
vaikka itsellä kotona lähin omainen on hella.
Ja sen ruoanlaiton aikana itseään rentouttaa,
ajatuksia ja ruokaa kanssani jaa.
Symbioosin tekisimme täydellisen,
muiden perään koskaan enää haikailisi en.

Okei, on ottajia mulla,
ja en muuhun kuin täydelliseen tyydy.
Paketti on kasassa sulla ja
laulu ja meno ei hyydy.
Hyvää
syntymäpäivää

T: pikku h



KUVA: TIMO TURKKA

KOHTAAMISELLA VOI TUKEA TAI TUHOTA

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA puhutaan paljon hoidon laadusta ja määrästä sekä resurssien riittävyydestä. Monesti toipuminen alkaa pienestä kipinästä ja ymmärryksestä. Ymmärryksestä, jossa apu ja avun tarvisija kohtaavat. Ihmisen hoidossa ja kuntoutuksessa ehkä kaikkein tärkeintä on ihmisen kohtaaminen. Kuinka tulee kohdatuksi kun hakeutuu hoitoon ja kuinka kohdellaan hoidon aikana. Kohtaamisten merkitys korostuu varsinkin silloin kun ihminen joutuu hoidon aikana tapaamaan monia eri ammattilaisia. Pahimmassa tapauksessa ammattilaiset voivat saada aikaan tuhoa, jos eivät osaa kohdata. Parhaassa tapauksessa ihminen muistaa lopun ikäänsä kiitollisena sen tietyn kohtaamisen. Väitänkin lääkärin, hoitajan, sosiaalityöntekijän jne. yhdeksi tärkeimmäksi ominaisuudeksi juuri kohtaamistaitoa.

Itse olen tullut huonosti kohdatuksi ja kohdelluksi sosiaali- ja terveydenhuollossa enkä usko olevani ainoa. Ihminen on heikoimmillaan hakiessaan apua, hän on peloissaan, hädissään ja sekaisin. Hän haluaa tulla hoidetuksi, autetuksi ja ymmärretyksi. Pystyäkseen tulemaan autetuksi hänen on luotettava ammattilaiseen. Ammattilaisen on voitettava tämä luottamus. Vaikea ammattitaitoa vaativa tehtävä, jokaisen ihmisen luottamusta ei voiteta samoin keinon. Kunnioitava kohtaaminen antaa hyvän alun luottamuksen löytymiseen.

Ammattilainen joka vähättelee ihmisen hätää voi vahvistaa ihmisen kokemusta siitä, ettei kelpaa. Ei ole tarpeeksi

tärkeä tullakseen hoidetuksi, on mitätön ja kelvoton. Ikinä ei saisi kyseenalaistaa ihmisen avuntarvetta. Ammattilainen, joka muka viattomasti naurahtaa ihmisen omille johtopäätöksille, voi satuttaa julmasti. Niin ne kiusaajatkin aina nauroivat minulle, on parempi olla sanomatta mitään, vetäytyä takaisin kuoreen. Ammattilaisen laiskalta ja kyllästyneeltä vaikuttava vastaanotto voi saada ihmisen kokemaan syyllisyyttä. Syyllisyyttä siitä, että kuormittaa omilla jutuillaan. Samalla saattaa vahvistua ihmisen kiltti ja huomaamaton puoli. Toteamukset, joilla ammattilainen vertaa ihmistä kaikkiin muihin, voivat vahvistaa erilaisuuden kokemusta. *"Kyllä tämä hoito toimii kaikkien muiden kohdalla"*. Ammattilainen vahvistaa omituisuuden ja joukkoon kuulumattomuuden tunnetta. Muistuttelut siitä, kuinka ihmisen pitäisi tehdä sitä ja tätä, voivat saada ihmisen tuntemaa, että on pakko jaksaa suorittaa.

Ihmisen, joka kohdataan lempeästi ja kiinnostuneesti, on paljon helpompi luottaa ammattilaiseen. Ei tarvitse pelätä ja jännittää jonkun satuttavan taas, uskaltaa tulla autetuksi. Ammattilainen joka kohtaa aidosti, voi saada jo sillä lyhyelläkin vastaanottoajalla ihmisen uskomaan itseensä, omaan tärkeyteen ja mahdollisuuteen paremmasta huomisesta.

Meistä jokainen ansaitsee tulla kunnioitavasti ja ymmärretysti kohdatuksi.

Saila Turkka



”Nettiterapia-
palvelu auttaa
potilaita heidän
sijainnistaan
riippumatta.”

Matti Holi, toimialajohtaja
HYKS Psykiatria

LÄHETÄ HELPOMPAAN HUOMISEEN

HUS:n nettiterapiapalvelu tarjoaa tehokkaan avun masennukseen, paniikkihäiriöön, alkoholin liikkakäyttöön, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön – olipa potilas missä päin Suomea tahansa. Terapeutin tukemien etähoitojen avulla potilaan ongelmiin voidaan pureutua helposti, nopeasti ja riittävän aikaisin.

Tutustu palveluun sekä helppoon lähetteen tekoon:

Nettiterapiat.fi

KESÄKRYPTO

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

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

Laatija: Juha Porkola

Jokaisella numerolla on oma tietty kirjain.

Kaksi palkitaan!

Ratkoja _____ Puh. _____

Osoite _____

Postinro _____ Postitoimipaikka _____

Vastaukset 15.6. mennessä: HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.



Hyvää kesää!

HERTTONIEMEN HELMI-TALON KESÄ

- Herttoniemen Helmi-talo on kiinni heinäkuun ajan ja aukeaa jälleen 3.8.
- Lauantai-kahvila pitää ovensa auki 6.6. viimeisen kerran ennen lomia.
- Ryhmät lomailevat myös juhannusviikolta alkaen.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä aloittaa ke 26.8. Ryhmä kokoontuu 17 kertaa syyskauden aikana. Omavastuuhinta on 25€/kausi. Marilta voi kysellä vapaita paikkoja 3.8. alkaen.

PASILAN HELMI-TALON KESÄ

- Pasilan Helmi-talon ovet ovat avoinna koko kesän.
- Toimisto on avoinna klo 9–13.
- Viikonloppuisin talo aukeaa klo 10.
- Keittiö on kiinni 19.6.–2.8. Lounasta saa • Pasilassa taas 3.8. alkaen.
- Perjantai-kahvila siirtyy kesätauolle 12.6. ja aukeaa taas 7.8.
- Vaikka keittiö on kiinni, perinteiseen tapaan grillaillemme pihalla, järjestämme lettukestejä, pelaamme mölkkyä. Teemme pienimuotoisia retkiä eri kohteisiin, minigolffaamaan, uimarannalle. Tikkataulukin on viritetty kesäkuun alusta alkaen. Kannattaa käydä talolla ja seurata Helmin netti- ja Facebook -sivuja, joihin pyritään laittamaan tietoa suunnitelluista pika-aktiviteeteista.
- Ideoita ja ehdotuksia mukavaksi kesätoiminnaksi otetaan myös ilolla vastaan. Ota siis rohkeasti yhteyttä Niinaan p. 050 405 4839.
- Syksyn alkaessa ideoimme taas uusia ryhmiä. Jos sinulla on idea ryhmästä, jota voisit lähteä vetämään, ole yhteydessä Niinaan p. 050 405 4839 ja ideoidaan yhdessä.

RAPPUREMONTTI PASILASSA

Pasilan Helmi-talon pääoven rappuremontti alkoi 1.6. ja jatkuu läpi kesän. Tarkka päättymisajankohta ei ole vielä selvillä.

Sisäänkäynti talolle kesän ajan kuvassa olevan keittiön päätyoven kautta.



Edessä Minna Suuronen, taustalla Saija Lentonen ja Antti Virmavirta. Kuva © Johannes Wilenius.

VALHEET JA VIETTELIJÄT SUOMENLINNASSA 29.7. KLO 19.00

Ryhmäteatteri esittää Suomenlinnan kesäteatterissa **Juha Kukkosen** väkevän uuden näytämösovituksen **Pierre Choderlos de Laclos'n** kirjeromaanista. Esitys valaisee ihmisen pimeitä puolia ja paljastaa todelliset motiivit sivistyneen käytöksen ja viattomien kasvojen takaa. Se on tarina viattomuudesta ja puhtaudesta pahuuden armoilla.

Hypää siis lauttaan ja astu rohkeasti hyvässä seurassa Suomenlinnan kesäteatteriin. Lupaamme, että tässä esityksessä puhutaan vain aikuisten juttuja!

Ohjaus: Juha Kukkonen, lavastus: **Janne Silta-voori**, äänisuunnittelu: **Jussi Kärkkäinen**, valosuunnittelu: **Ville Mäkelä**, pukusuunnittelu: **Niina Pasanen**, maskeeraussuunnittelu: **Riikka Virtanen**, koreografiat: **Panu Varstala** ja **Eero Vesterinen**. lue lisää: <http://ryhmäteatteri.fi/>

Oman lippusi voit lunastaa 12 € omavastuuhintaan 30.6 klo 9.00 alkaen Pasilan Helmitalolta.



HELMI-TALOT JA YHTEYSTIEDOT

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

PASILAN HELMI-TALO

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

Jäsentoiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

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



HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

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

PASILAN HELMI-TALO

Satu Tuominen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036

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

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

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

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

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

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

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

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 www.mielenterveyshelmi.fi



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

Ei hullumpaa! Helmin oma keittokirja ilmestyy elokuun puolivälissä.

