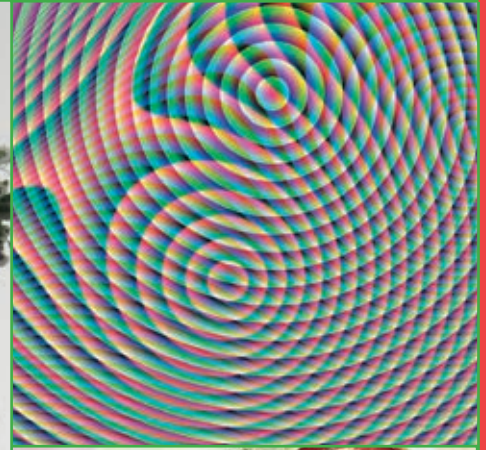




2/2017

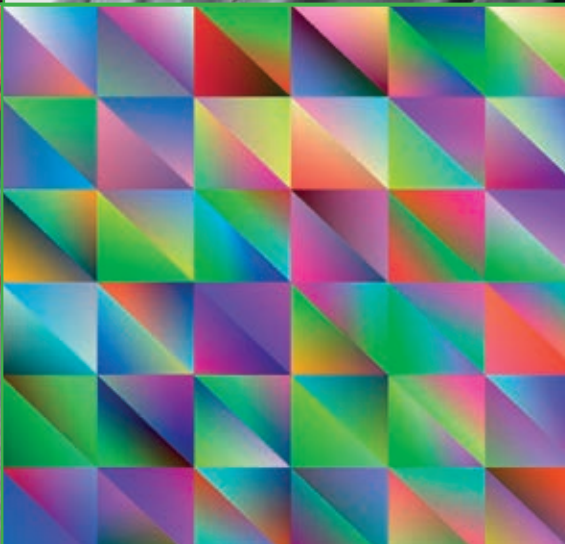
# Helmi



Tuula on  
vuoden helmiläinen



Rakkaustarina  
Helmissä



Petrin  
algoritmit

RAKKAUDEN  
MONET MUODOT

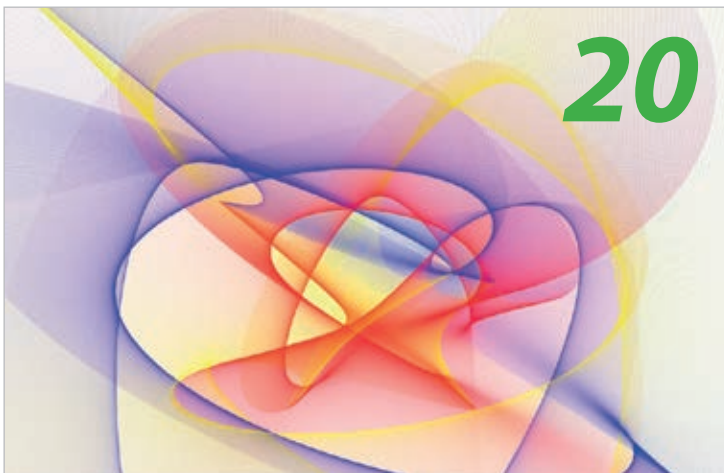
HELMI-PÄIVÄN  
TUNNELMIA



TEEMANA  
RAKKAUS

16

- 6 RAKKAUDEN MONET MUODOT  
Ihminen ei elä ilman rakkautta
- 8 JUHAN HAJATELMIA  
Isänmaanrakkaus, lähimmäisenrakkaus, jne.
- 9 SAILAN KOLUMNI  
Rakasta elämää, rakasta sinua
- 10 MITÄ RAKKAUS ON?  
Rakkaus voi olla monimutkaista
- 11 RAKKAUDEN JÄLKEEN  
Voi tehdä kipeää kun rakkaus päättyy
- 12 HYVÄKSYMINEEN  
Joskus vaan pitää hyväksyä muutoksia ja sairaus
- 13 ERÄS JUTTU RAKKAUDESTA  
Se koskettaa jokaista
- 14 IKUISESTI – SINUN  
Ohjeistusta nettimaailmaan
- 15 ORJISTA ONNELLISIN?  
Facebookin vallassa
- 16 SUSKI JA VÄISKI – HELMENSÄ LÖYTÄNEET  
Kahden helmiläisen sykähdyttävä lovestory
- 18 KIRJAT: KIRKKAUS  
Riitta Jalosen elämäkertaromaani Janet Framesta kertoo kirjoittamisesta ja taiteen voimasta
- 19 TYTIN KOLUMNI: UNIMINÄ  
Kun yhteys omaan kehoon on vaikea asia
- 20 TAIDETTA ALGORITMEILLA  
Petri Keckmanin ohjelmoituja kuvia
- 26 LOTAN SARJIS  
Mitä haluaisin haluta



20

**VAKITUISET**

PÄÄKIRJOITUS .....	3
UUTISET.....	4
SIELUN HELMIÄ .....	22
HULLUN MYLLY .....	28
KRYPTO JA SUDOKU .....	29
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT.....	30



Sosiaali- ja terveysministeriö  
tukee Veikkauksen tuotoilla



Helsingin kaupunki tukee  
HELMI ry:n toimintaa

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

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

Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitussihteeri: Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | 26. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna

Ilmoitusmyynti: Paula Kontio, kontio.paula@gmail.com, p. 046 851 2970. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 09 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi. |

Kannen kuvat: Ami Ahonen, Sari Jokela, Petri Keckman, Annikki Kilgast | 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](http://www.kultti.net)

# PALJON UUTTA AURINGON ALLA!



**KESÄ YRITTÄÄ TULLA** sitkeästi, vaikka kylmyys pitää pintansa. Onneksi kesä tulee kuitenkin aina. Muutosten ja tekemisen puolivuosi on takana Helmin puheenjohtajana: yhdistys on vienyt sydämeni.

Uuden hallituksen aloittaessa tammikuussa työskentelyn tiesimme paljon työtä olevan edessä. Työtä on tehty ja sitä tehdään edelleen.

Vuoden 2016 aikana tapahtui muutoksia silloisen RAY:n (nykyisin STEA) päättäessä ahkeruusrahakäytännön. STEA linjasi vuonna 2017, että kaiken Helmin toiminnan on oltava kaikille kävijöille samanarvoista. Jäsenedut ovat tällä hetkellä Helmi-lehden postitus kotiin ja mahdollisuus osallistua yhdistyksen päätöksentekoon syys- ja kevätkokouksissa.

**OLEN OLLUT KUUNTELEMASSA** uutta sote-ratkaisua; se on edelleen sekavaa kuultavaa. Olen kysynyt, miten käy mielenterveys- ja päihdehoidon. Tiedämme sen, että menemme maakuntahallinnon piiriin ja sieltä käsin ohjataan palvelut ja rahat.

Varmaa on, että kaksi suurta yhdistyy: HYKS ja Helsingin kaupunki. Tämänhetkisistä suunnitelmista on jokainen saanut lukea lehdistä: saamme uuden psykiatrisen sairaalan Laaksoon noin 2024–25, johon on suunniteltu 425 sairaalapaikkaa.

Avohoito tehostuu ja saa uusia muotoja, mikä on suunta parempaan. Avohoito on tulevaisuutta. Se voi olla kotona tapahtuvaa hoitoa, apua arjen askareisiin ja huolenpitoa ihmisen omassa kodissa. Aina ei tarvita sairaalaa.

Kolmannen sektorin tärkeys korostuu. Tähän voimme myös Helmissä valmistautua. Nyt olemme kuulolla ja teemme yhteistyötä eri yhdistysten kanssa, luomme uusia suhteita ja valmistaudumme muutokseen sosiaali- ja terveystieteille.

Voimme ajatella, että tämä on myös mahdollisuus: olemme vakaalla pohjalla oleva yhdistys ja meihin luotetaan.

**HALUAMME HELMISTÄ** mielenterveyden hyvinvointipaikan. Tämän saavutamme yhteistyöllä toimintaan osallistuvien, henkilökunnan ja hallituksen kesken. Yhdistyksen hallitus linjaa suunnan ja tarjoaa mahdollisuuden suunnittelulle ja uudistumiselle. Haluamme tehdä Helmistä tunnetun ja tutun paikan ihmisille. Haluamme luoda positiivisen kuvan Helmistä: otamme kaikki vastaan iloisesti tervehtien ystävällisen hymyn kanssa.

Olemme syrjinnästä vapaa paikka. Tämä lause sai minut ajattelemaan, että olisipa joka paikassa samanlainen tervetulo-otus.

Toivotan kaikille oikein aurinkoista ja rentouttavaa kesää, syksyllä jatkamme levänneinä ja uutta voimaa uhkuen.

*Päivi Seila, puheenjohtaja, HELMI ry*

## HELMI-LEHTI TEHDÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään! Seuraava palaveri ti 20.6.2017 klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Sen jälkeen lehtiryhmä on kesätoukulla ja seuraavat tapaamiset ovat 25.7. ja 8.8. Helmi-lehden 3/2017 aineistopäivä on 17.8. Helmin lehtiryhmä kokoontuu Siskonkamarissa.

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

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

## HELMI ry:n kevätkokous 2017



Kaj Erlund, Päivi Seila, Rakel Hiltunen ja Heidi Saukkonen. Kuva: Juha Korkee.

**RUNSAS JOUKKO** helmiläisiä täytti Pasilan Helmi-talon kokoontumistilat vuosikokouksen alkaessa torstaina 4.5. klo 17.00. Puheensorina kertoi, että tuttuja oltiin. Tiiviissä tuolirivistössä tutustuttiin myös vieruskaverin kanssa jos ei oltu tuttuja entuudestaan.

Puheenjohtajisto kerääntyi pöydän taakse. Yhdistyksen tuore puheenjohtaja **Päivi Seila** ja toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen** olivat jo paikalla, kun kevätkokouksen puheenjohtajaksi lupautunut kaupunkineuvos **Rakel Hiltunen** saapui kokouspaikalle. Miesjäse-

nistöä edusti hallituksesta **Kaj Erlund**, joka valmistautui esittelemään yhdistyksen tilinpäätöksen.

Rakel Hiltunen tervehti lämpimästi kokousväkeä ja sanoi olevansa hämmästynyt näin runsaasta osallistujajoukosta. Se osoitti hänen mielestään helmiläisten erityistä aktiivisuutta.

Kokous aloitettiin ja valittiin kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri ja pöytäkirjan tarkastajat.

Kokous todettiin lailliseksi ja päätösvaltaiseksi ja alettiin hommiin.

Jäsenyys Mielenterveyden keskusliitossa avaa yhdistykselle uusia mahdollisuuksia yhteistyön ja verkostoitumisen merkeissä, vaikuttamistoiminnassa, koulutautumisessa sekä tarjoaa jäsenedut kaikille yhdistyksemme jäsenille.

Jotta jäsenet saavat jäsenetuna jäsenlehden ja jäsenkortin kotiin postitettuna, tulemme luovuttamaan jäsenrekisteritiedot Mielenterveyden keskusliitolle.

Jos et jostain syystä omia tietojasi halua toimitettavan, ilmoita siitä kirjallisesti tai puhelimitse järjestösihteeri Minna Jääskeläiselle: minna.jaaskelainen@mielenterveys-helmi.fi, p. 040 557 6228.

Keskustelutilaisuus Pasilan Helmi-talolla keskiviikkona 14.6. klo 17. Paikalla tilaisuudessa on Helmin toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen**, puheenjohtaja **Päivi Seila** sekä muita

Toiminnanjohtaja kävi läpi toimintakertomuksen vuodelta 2016. Tärkeimmiksi yhdistyksen tavoitteiksi nostettiin syrjäytymisen estäminen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpito ja mielenterveysongelmiin liittyvien ennakkoluulojen torjuminen. Käytiin läpi yhdistyksen keskeisimmät toimintamuodot.

Tavoitteiden toteutumista tarkasteltiin kohta kohdalta. Vapaaehtoisvoimia on pyritty hankkimaan lisää erityisesti siksi, että RAY:n – nykyisin STEA – vaatimuksesta poistettu 'ahkeruusraha' vähensi työntekijöitä mm. keittiötoiminnasta. Palveluohjausta ja tukihenkilötoimintaa on ylläpidetty ja kehitetty. Jäsenien ikäjakaumaa on pyritty laajentamaan, työsuojelutoimia on kohennettu ja arvioinnin työkaluja kehitetty sekä strategiatyö käynnistetty, muutamia mainitaksemme.

HELMI ry:n toiminta on aktiivista. Hengästyttävän pitkä luettelo vireillä olevia hankkeita ja uudistuksia on meneillään.

Hallituksen jäsen, kirjanpitoasioiden ammattilainen Kaj Erlund esitti yhdistyksen tilinpäätöksen: tuloslaskelman, budjettivertailun ja taseen. Johdonmukainen ja selkeä esitys antoi kuulijoille hyvän käsityksen siitä, missä mennään. Lopputuloksena todettiin, että yhdistyksen tiliasiat ovat kunnossa. Luettiin tilintarkastajan lausunto ja kokous myönsi yhdistyksen hallinnolle tili- ja vastuuvapauden.

Todettiin, että tästä on hyvä lähteä liikkeelle jatkamaan meneillään olevaa vuotta 2017.

*Eija Honkala*

## HELMI liittyy Mielenterveyden keskusliiton jäseneksi

Mielenterveysyhdistys HELMI ry on jo pitkään toiminut matalan kynnyksen mielenterveysyhdistyksenä tarjoten jäsenille ja toimintaan osallistuville mahdollisimman monipuolista vertais-toimintaa.

Yhdistyksen toimintaa pyritään kehittämään entisestään ja kesällä valmistuu uusi strategia, josta syksyllä tiedotamme kaikille jäsenille tarkemmin. Kehittämistoimintaan liittyen on yhdistyksen hallitus päättänyt hakea Mielenterveyden keskusliiton jäsenyyttä.

Jäsenhakemus on hyväksytty Mielenterveyden keskusliiton hallituksen kokouksessa 19.5.2017.

hallituksen jäseniä. Lisäksi tilaisuuteen tulee Mielenterveyden keskusliiton toiminnanjohtaja **Olavi Sydänmaanlakka**. Tilaisuudessa pääset kuulemaan aiheesta lisää sekä esittämään kysymyksiä.

## Helmin vapaaehtoisten virkistyslounas

Helmin vapaaehtoiset kävivät ansaitulla virkistyslounaalla luolaravintola Cavernassa. Tarjolla oli päätähuimaavan runsas buffet, josta takuulla löytyi jokaiselle jotakin.

Haluamme uskoa jokaisen viihtyneen seurassamme. Siitä olemme varmoja, että kukaan ei poistunut tuona päivänä takaisin maan pinnalle nälkäisinä.

Kiitos kaikille hienoille Helmin vapaaehtoisille!!

# Helmi-päivää vietettiin lämpimissä tunnelmissa

**OLI KUULAAN KIRPAKKA** toukokuinen tiistai, kun juhlakansa kerääntyi Herttoniemen Helmi-talolle viettämään vuotuisia Helmi-päivää. Lämpötila ei noussut kuin muutaman asteen nollan yläpuolelle, rännän ja auringonpaisteen vuorotellussa suomalaiselle säälle tyypillisen epävakaaseen tapaan. Tunnelma Herttikan talolla oli sen sijaan lämmin, sillä olihan paikalle saapunut iso joukko hyväntuulisia helmiläisiä!

Toiminnanjohtaja **Heidi** avasi virallisesti, mutta rennosti päivän juhlallisuuudet. Pikaisen puheen ja tervetuloitovotusten saattelemana estradille astui Helmin oma lauluyhtye Närhet.

Saimme seurata laulunäytelmää *"Mysteeri rikokset"*, jonka tapahtumat veivät kuulijat murhien täyttämälle matkalle aina Isontalon Antin ja Rannanjärven uhoiluista salaperäisen Puukko-Mackien rikoksiin. Unohtaa emme voi myöskään kuollutta miestä, joka hoiti tärkeän roolinsa asiaankuuluvalla liikkumattomuudella.

Seuraavaksi vuoroon astui tuore puheenjohtaja **Päivi Seila**, joka oli nyt ensimmäistä kertaa mukana vuotuisen Helmi-päivän juhlallisuuksissa. Päivi kertoi olevansa hyvin innostunut ja vaikuttunut yhdistyksemme jäsenistön aktiivisuudesta ja hyvästä tunnelmasta, mikä taloilla vallitsee.

Juhtilan kohokohtana oli ehdottomasti vuoden helmiläisen kukitus. Tällä kertaa valituksi tuli ylivoimaisella äänivyöryllä Herttoniemen talolla vaikuttava **Tuula Närhet** esiintyvät hänelle, kuten Helmi-päivän perinteeseen kuuluu, laulamalla kappaleen *"Orvokkini tummasilmä"*.

Pian päästiin nautiskelemaan upeista herkuista, jotka koostuivat klassiseen tapaan täytekakusta kahvitarjoiluineen. Seuraavaksi näyttämölle ilmestyi päivän musiikillisesta spehtaakkelista vastannut yhtye "Broken Arrov", joka tulkitse hienosti legendaarisen **David Bowien** tuotantoa. Bändi osoitti osaavansa homman, minkä myös juhlavieraat panivat merkille, sillä tunnelma nousi kattoon osan ottaessa tanssiaskeleita.

Taas saatiin yksi uusi Helmi-päivä lisättyä muistojen kultaiseen kirjaan. Kiitos kaikille läsnäolijoille, ja kuten aina, otetaan uusiksi ensi vuonna!

*Eetu Karppanen*



Vuoden helmiläiseksi valittiin ylivoimaisella äänivyöryllä Tuula.



Helmin Närhet



Broken Arrov

# RAKKAUDEN MONET MUODOT

**R**AKKAUDESTA tai sen puutteesta puhutaan maailmassa paljon. Eipä siis ihme, että mekin tässä Helmi-lehdessä haluamme puhua rakkaudesta.

## SUURIN NIISTÄ ON RAKKAUS

Yleiskäsitteenä rakkaus on mystinen ja määrittelemätön ilmiö. Mistä siis puhutaan, kun puhutaan rakkaudesta? Mielenterveyden ammattilaisena on hämmästyttävää, että rakkaudesta on hyvin vaikea löytää määrittelyä psykoterapeuttisessa terminologiassa. Se johtuu siitä, että psykiatriassa on keskitytty

myönteisten ilmiöiden sijasta häiriöiden kuvaamiseen eli diagnooseihin, ja siksi kielikin on ongelmakeskeistä.

Rakkauden määrittelyä joutuu etsimään täydentäviltä tahoilta, kuten esimerkiksi filosofiasta tai eri uskonnoista. Myös parisuhdetyön piirissä sanoitetaan rakkautta. Filosofia kuvaa usein yleismaailmallista agape-rakkautta, uskonnot Jumalan rakkautta ja runous ja kirjallisuus eroottista rakkautta.

Kaikkea elollista selittävällä evoluutiobiologialla on oma määrittelynsä rakkaudelle. Se näkee rakkauteen liittyvän läheisyyden ja seksuaalisuuden

välttämättömänä tekijänä ihmisen lajin säilymisen kannalta. Emojen hoivakäyttäytyminen on keino pitää jälkeläiset elossa. Yhteisön heikompien jäsenten suojeleu varmistaa oman heimon säilymistä. Näissä määrittelyissä rakkaus välineellistyy keinoksi lajin säilymiselle. Meille ihmisille on kuitenkin luontaisempaa puhua tunnekielillä. Haluamme kutsua emojen hoivaa rakkaudeksi.

## TURVALLINEN KIINTYMISSUHDE ON RAKKAUDEN PERUSTA

Rakkauden tärkeyden korostus on peräisin ihmisen voimakkaasta rakastetuksi tulemisen tarpeesta, joka lähtee jo lapsuudesta. Lapsi ei elä ilman rakkautta. Kun hän saa äidiltään (tai hoivaavalta henkilöltä) kokonaisvaltaista hyväksymistä ja huolenpitoa, rakastetuksi tulemisen tarve täyttyy. Sen seurauksena hänessä syntyy luottamus siihen, että hän on tärkeä, hyvä ja rakastamisen arvoinen. Näillä eväillä varustettuina ihmisen on hyvä lähteä muodostamaan aikuisuudessa omaa parisuhdettaan. Löytää läheisyys, hyväksyntä ja rakkaus toisen ihmisen kanssa ja perustaa perhe. Näin elämä jatkuu sukupolvesta toiseen.

Kaikki ei kuitenkaan yleensä toteudu täydellisesti. Monen mieleen on jäänyt lapsuudesta tuntemuksia omasta kelpaamattomuudesta. Ne synnyttävät vielä aikuisenakin pelkoa torjumisesta ja hylätyksi tulemisesta. Nämä vaille jäämisen tunteet voivat aktivoitua tulevissa parisuhteissa aiheuttaen mm. mustasukkaisuutta, mielenpahoitusta ja katkeruutta väärin kohtelusta. Tästä seuraa tarve puolustautua hyökkäämällä tai ottaa toisesta etäisyyttä. Parisudetta koetellaan. Pettymys rakkaudessa merkitsee, ettei toive ja odotus rakastetuksi tulemisesta täyttynytkään.

## RAKKAUS PARISUHTEESSA

Rakkauden yleisimmin siteerattu määrittely lähtee vihkikaavasta, joka on peräisin Raamatusta. Sen mukaan rakkaus on pitkämielinen, ei kerskaa, ei kadepdi, ei kosta. Rakkaus ei ajattele omaa



*Rakkaus lähtee siitä,  
että ihminen kokee  
tulevansa kohdatuksi  
ja rakastetuksi  
sellaisena kuin on.*



etuaan, vaan suo toiselle kaiken hyvän. Keskeisintä on teon motiivi. Jos hyvää tekoa ei tehdä rakkaudesta, teko menettää merkityksensä.

Tämä määrittely antaa ihmisten väliselle rakkaudelle haasteen: lähtevätkö hyvät tekomme rakkaudesta vai omista tarpeistamme. Hyvien tekojemme tiedostamattomat motiivit saavat usein alkunsa omista inhimillisistä pyyteistämme: annan saadakseni itse toiselta hyvää, varmistaakseni asemiani, välttyäkseni menettämislä. Tarkemmin ajatellen tämä näyttää rakkauden vastakohtalta, itsekkyydeltä, jossa keskiössä ovat omat tarpeet. Kuitenkin se on meille ihmisille hyvin tyypillistä. Vihkikaavaa täydennetäänkin usein sanomalla, että avioliitossa rakkauteen ei riitä pelkkä tunnetila, vaan siihen tarvitaan päätöstä, tahtoa ja halua sitoutua. Rakkaus on tahdon ja sitoutumisen asia, Mutta voiko rakkautta pakottaa?

Väestöliiton parisuhdetyön mukaan rakkaus on hyväksyvää vastavuoroisuutta. Rakkaus lähtee siitä, että ihminen kokee tulevansa kohdatuksi ja rakastetuksi sellaisena kuin on. Psykkinen läheisyys tekee mahdolliseksi tunteiden ja ajatusten jakamisen.

Näin määriteltynä rakkaus tulee lähelle ihannetta, jonka jokainen olisi toivonut täyttyvän lapsuuden vuorovaihtuskokemuksissaan. Se sisältää samat tarpeet ja toiveet kuin äidin ja lapsen vä-

lisessä kiintymyssuhteessa. Haluan olla sinulle tärkein, tarvitsen sinua, ethän jätä minua! Parisuhteessa tunteen voimistajana on lisäksi seksuaalinen veto-voima.

#### **ALTRUISTINEN RAKKAUS**

Toisten ihmisten auttamista ja uhrautuvaa rakkautta on aina pidetty hyveenä. Mistä tällainen rakkaus voi syntyä? Riittääkö siihen turvallinen ja rakkauttainen lapsuuden kiintymyssuhde vai tarvitaanko sen saavuttamiseksi jotain enemmän?

Rakkautta voi jakaa vasta, kun on saanut sitä itse. Jos kokee saaneensa ylittäen jotain hyvää, voi tuntea kiitollisuutta jotain ”määrittämätöntä” kohtaan. Kiitollisuus poistaa katkeruuden ja voi tulla halu hyvän jakamiseen muillekin. Se ei aina tarkoita ”kultalusikalla” saamista. Elämä on voinut olla vaikeaa. Moni asia on mahdollisesti mennyt huonosti, mutta kuitenkin on päästy lopputulokseen, jossa koetaan asioiden kääntyneen hyväksi. Vaikeudesta on selvitty, yllättäviä hyviä asioita on tapahtunut. Näkökulma on muuttunut. Mieli taipuu hyvän jakamiseen.

Vertaistuki on mielenterveysjärjestöissä, kuten myös HELMI ry:ssä keskeinen toiminnan muoto. Siinä halutaan itse koetun pohjalta ymmärtää ja myötäelää toisen ihmisen kärsimystä sekä tukea häntä. Auttajan ja autettavan kesken

*Mielenterveyden  
ammattilaisena on  
hämmästyttävää, että  
rakkaudesta on hyvin  
vaikea löytää määrittelyä  
psykoterapeuttisessa  
terminologiassa.*

toteutuu hyväksyvä vuorovaikutus, josta molemmat saavat voimaa. Ei asetu kovin etäälle rakkauden määritelmästä!

#### **RAKKAUS LUONTOON JA OLEVAISEEN**

Jos rakkaus perustuu ”hyvän” kokemiseen, se voi kohdistua elämässä kaikkien meitä ympäröivään, josta saamme voimaa ja intoa elämiseen. Eläimet, luonnon ihmeet, rakas yhteisö, työ tai harrastus antavat energiaa ja nostattavat kiitollisuutta. Se kaikki antaa voimaa elämään!

*Teksti: Eija Honkala  
psykologi, psykoterapeutti  
Kuvat: Ami Ahonen*



## Isänmaanrakkaus, lähimmäisenrakkaus, jne.

**EN KÄSITTELE TÄSSÄ** kirjoituksessa romanttista enkä seksuaalista rakkautta, joiden on tosin todettu olevan erittäin yleisterveellisiä ja sairauksia ennaltaehkäiseviä ja korjaavia (vanhanaikaisen käsityksen mukaan parantavia).

Kun olin lapsi 1960-luvulla maalaiskylässä Hämeenkyrössä, sen noin 200 kyläläisen tärkein asia oli isänmaanrakkaus ja oli selvää, että tämä asia oli aina omien etujen edellä, ja paljon edellä. Näistä ajoista on edetty pitkälle. Väestössä moni on kääntynyt pilkkaamaan ja vastustamaan isänmaanrakkautta ja sitä leimataan halventavilla leimoilla. Minulle on tapahtunut toisenlainen kulku, sellainen, että ensin isänmaanrakkauteni laajeni Eurooppaa, sitten Vanhaa Manteretta, sitten koko planeetta koskevaksi ja tavoittavaksi. Planeettaotuskunta siis ihmisiin ja eläimiin. Olen kiinnostunut myös siitä, pitäisikö kasvit, sienet, homeet, levät, ja mikrobit käsittää tällä tavoin. Ehkä pitäisikin. Ja miten ihmisen sitten pitäisi järjestää elämänsä.

Suuri uusi herätys tähän verrattuna oli tämän suureksi kasvaneen isänmaanrakkauden kasvaminen vielä paljon rajusti planeettarakkautta suuremmaksi, alkaessani ajatella, että myös hiekka, kivi, kallio ja avaruuspöly ovat luontoa, kuuluvat luonnontieteen piiriin. Myös tähtitiede ja fysiikka ovat luonnontieteitä. Siten luonto on ikiääretö tähtitarhojen todellisuus, kaukoavaruuksia myöten ja kauimpana ääretön tyhjä. Ja että se ääretön tyhjäkin on luonnon olijainen. Näin isänmaanrakkauden alku oli kasvanut planeettarakkaudeksi ja lopulta koko ikiääretö todellisuus -rakkaudeksi.

Sitten toinen tärkeä teema, lähimmäisenrakkaus. Kirjoitin Kellokosken sairaalan potilaslehteen kauan sitten psykoottisena osapuilleen näin: ”Ei ole oikeutta se, jos jollakulla on oikeutta. Oikeutta on vasta se, kun kaikilla on oikeus.” ”Ei ole paratiisi sellainen, että vain jossain on paratiisi. Vaan paratiisi on vasta se, kun ikiääretö todellisuus on paratiisi”. Ja ”Se ei ole rikkautta, että jotkut ovat rikkaita. Vasta se on rikka-

us, että kaikki ovat rikkaita.” Voin olla näistä asioista täysin samaa mieltä edelleen ja ilmeisesti pysyvästi.

Juuri tästä johtuvat vieraantumissairaudetkin, niistä kuuluisimpia ovat muistisairaudet. Sellainen sairaus muodostuu sillä tavoin, että henkilö ajattelee todellisuudenvastaisesti, siis väärin, ja tilanne pitkittyy, jolloin hän vääntyy hitaasti sairaaksi. Käytännössä tällaista tapahtuu silloinkin, kun henkilö unohtaa muut ajattelunalueet ja elää länsimaisuuden kuplassa. Tämä ei nyt ole politiikkaa, sillä aivan samalla tavoin vieraantumissairaudet tulevat, jos elää missä tahansa muussa kuplassa, vaikka sosialistisessa kuplassa, tai kommunistisessa kuplassa tai lääketieteellisessä kuplassa. Tai kehitysmaiden kuplassa. Jos huomaat eläväsi jossakin kuplassa, murtaudu ulos koko todellisuuteen. Ja verkostoidu tällä uudella tavalla.

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



# Rakasta elämää, rakasta sinua

**KAIKKIALLA MAAILMASSA** ja ihan jokaisessa meissä on rakkautta. Elämässä on kuitenkin hetkiä kun emme tunne kokevamme rakkautta, lakkaamme uskomasta siihen. Maailman ihmeellisyys ja elämän upeus saattavat olla hukassa. Unohdamme rakastaa sitä elämämme tärkeintä ihmistä, itseämme. Rakastaessamme itseämme, meidän on helpompi pitää huolta itsestämme ja sitä kautta rakastaa läheisiämme. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kokea sekä nähdä elämässä ja maailmassa rakkautta. Arjessa on paljon pientä suurta rakkautta.

Tein elämäni tärkeimmän päätöksen noin yhdeksän vuotta sitten. Elin tuolloin elämäni synkintä aikaa, kärsin vaikeasta masennuksesta, uupumuksesta ja syömishäiriöstä. Vihasin ja inhosin itseäni, olit katkera ja kiukkuinen elämälle. Lapsemme olivat tuolloin noin 1- ja 3-vuotiaat. En olisi jaksanut. Oli hetkiä jolloin halusin elää vain lasten takia. Päätin, että jaksan pari vuotta ja sitten lapset pärjäävät ilman minua, eikä minua enää tarvita. Tämä pari vuotta riitti kuitenkin siihen, että aloin nähdä elämän kauniimpana, halusin jatkaa matkaani. Olen kiitollinen kaikesta siitä rakkaudesta jota sain kokea noiden parin vuoden aikana, niin mieheltäni, lapsiltani kuin läheisiltäni. Rakkaus auttoi eheytymään ja ymmärtämään olevani tärkeä. Pikkuhiljaa uskalsin pitää itsestäni. Vuosien kuluessa uskalsin alkaa rakastaa itseäni, luottaa elämän kantavan. Vaikka en aina kyennyt rakastamaan itseäni tai elämääni, rakastin joka hetki perhettäni. En aina kyennyt näyttämään sitä niin kuin olisin halunnut. Jälkeenpäin olen ottanut kaiken takaisin, rakastamalla ällöttävän paljon.

Rakkaus on voimakas ilmaisu. Joskus tuntuu, että ilmaisua pyritään välttämään tietoisesti tai tiedostamatta; ehkä pelkäämme rakkauden kuluvan käytössä. Uskon että rakkaus kasvaa käytössä, sekä sanomalla että osoittamalla. Vaikka rakastaisi elämää tai itseään, ei se ole muilta pois, eikä se tarkoita sitä että elämä olisi pelkkää ruusuilla tanssimista. Kaikissa suhteissa on haasteita, ryppyjä ja kasvunpaikkoja. Rakkaus on luottamista, rohkeutta, hyvää oloa ja perhosia vatsassa. Rakkaus on parhaimmillaan sitä, että luottaa siihen, ettei se katoa. Pienet haasteet saavat meidät vaan rakastumaan uudelleen niin elämään kuin ihmiseen.



KUVA: TIMO TURKKA

Elämässä on oikeastaan mahtavinta huomata ihan yksinkertaisten arkisten asioiden kohdalla, että hitto minähän rakastan tätä elämää. Kaiken pyykki- ja tiskivuoren, kiireen, masennuksen, ahdistuksen keskellä pysähtyy havahtumaan elämän mahtavuuteen. Meidän on myös mahdollista hukata rakkaus tähän kaikkeen. Voidaksemme rakastaa itseämme meidän on tunnettava itsemme. Kuka minä olen, mitä minä haluan, millainen minä haluan olla. Meidän on tunnettava itsemme niin psyykkisesti kuin fyysisestikin: tunnettava mielemme ja kehomme. Hyväksyttävä omat epätätymällisyytemme, rakastettava itseämme

juuri sellaisena kuin olemme. Käytettävä aikaa ja energiaa omaan itseemme tutustumiseen, sillä muutummehan koko ajan. Emme välttämättä tahdo samoja asioita 20-vuotiaina kuin 60-vuotiaina.

Lapsilta ja lemmikeiltä, jopa kasveilta voimme oppia rakkaudesta; kuinka helppoa on halata ja pussata, paijata ja hyppiä innosta, nauttia auringosta ja kuukoistaa. Rakkaudessa ei ole mitään hävettävää, eikä se kulu mihinkään. Eihän sitä tarvitse maailmalle toitottaa, mutta ääneen sanoa kun siltä tuntuu. Koskaan ei tiedä huomisesta ja paras päivä alkaa rakastaa on juuri tänään.

*Saila Turkka*

# MITÄ RAKKAUS ON?

**OLLESSANI NUORI** tarvitsin rakkautta, ja koska en saanut sitä perheeltäni, etsin rakkautta miehiltä. Olin kuin kissanpoikanen, joka oli otettu pois emältään liian aikaisin. Elämänpolkuni kulki hie-  
man väärään suuntaan. Lopulta kun se oikea rakkaus tuli, en tiennyt mitä sillä tehdä. Olin hukassa, peloissani ja mietin mitä tämä on: hyppy tuntemattomaan, hyppy tunteiden maailmaan. Tunteeni olivat liian suuria, olisin kuollut hyväksyessäni ne.

Pojan sanoessa, että hän rakastaa minua ja kysyessä rakastinko häntä, sanoin että vihaan häntä. Olin lukenut lauseen jostain kirjasta. Eräs toinen kerta kun olimme viettäneet iltaa yhdessä sanoin hänelle hyvästit kylmästi ja kävelin pois. Tämän jälkeen kävelin kotiini ja tuijotin tyhjää seinää, enkä voinut ymmärtää itseäni, tunteitani, käytöstäni, jokin sattutti minua kovin, mutten tiennyt mikä

se oli ja miksi olin käyttäytynyt näin kummallisesti, kuin sisimmän pakottamana.

Rakkaus on niin monimutkainen asia. Me tarvitsemme sitä niin paljon, että jos pieni lapsi ei saa äitinsä rakkautta hän kuolee. Minun rakkauteni oli sekoittunut enkä voinut erottaa mikä oli vihaa, tai mikä oli rakkautta. Enhän kyennyt puhumaan rakkaudesta koska en ollut koskaan puhunut tunteistani, saati itse saanut rakkauden sanoja kuulla. Minun tunteeni olivat niin suuria, että olisin ainoastaan kyennyt itkemään ja siten ilmaisemaan tunteeni, mutta sitä häpesin liikaa. (Yksin itkusi itket ja yksin kyynelees kätket...) Niinpä en sanonut mitään ja niinpä ei tarvinnut näyttää itkuja, joka olisi väistämättä seurannut tunteistani.

Kaikki ihmiset ovat kokeneet ensirakkauden, kuinka sen menettäminen

koskee, mutta tunteet laajenevat, kehittyvät ja pääset yli ensirakkaudesta. Opit lisää rakkaudesta saadessasi omia lapsia ja tulet näkemään kuinka he kehittyvät ja kuinka itse kehityt kasvattaessasi heitä. Tulet ymmärtämään rakkauden suuremman merkityksen, et ainoastaan omaa huumaa.

Todellinen rakkaus on sitä, että annat oman elämäsi toisten ihmisten auttamiseen. Voisin mainita Äiti Teresan joka on auttanut sairaita lapsia ympäri maailman. Todellinen rakkaus on sitä, että kunnioitamme ja rakastamme toisiamme ihmisinä.

Yksi halaus päivässä pitää sinut elossa.

Kaksi halausta päivässä pitää sinut terveenä.

Kolme halausta päivässä parantaa depressionia.

*Sabina*





# Rakkauden jälkeen

**TÄTÄ ON VAIKEA KIRJOITTA**A, vaikea tunnustaa. Rakastin. Yritin varjella itseäni rakkaudelta, herkkyydeltä. Mutta hän tuli minuun, sittenkin.

Minä olin niin haavoitettu. Särkynyt sydän. Kuinka monesti olin rakastanut, kuinka monesti petetty. Kuinka etsin vain turvallista syyliä, johon upota, kuin meren syvyyksiin.

Me tapasimme rautatieasemalla. Laiturilla 16. Silloin oli kesä. Hän hymyili minulle, viirua hymyään, että uskallanko tutustua häneen. Minä tahdoin uskaltaa. Ja niin me läksimme yhdessä, jäätelölle laivarantaan.

Hänen lähellään minä tunsin sen. Kuinka tuuli tuoksui auringolta, aurin gon polttavalta tulelta. Hänen lähellään

en pelännyt mitään. En painajaisteni hirviöitä, en tunteitteni pimeyksiä. Hän oli minun, aivan kokonaan.

Mutta kesä meni, saapui syksyn suru. Synkempi kuin kuolema.

Nyt hän on mennyt. Olen yksin. Me hyvästelimme toisemme, niin kuin unissa hyvästellään. Niin kuin kaikki olisi alkanutkin, unesta. Kaukaisista galakseista, jonne ihmisen ymmärrys ei yllä, jonne jumaluuden käsi ei koske.

Vieläkin tunnen hänet, ihollani, soluissani. Voin kuulla hänen naurunsa, aistia hänen läsnäolonsa. Niin hiljaisen, täynnä tyyneyttä, rauhaa.

Hän ei ole poissa. En usko elämän loppuun. Hän yhä elää minussa, hengittää minussa. Jokaisessa yksinäisessä

huoneessa, jossa vaellan. Jokaisessa viileässä aamussa, jokaisessa iltaruskossa.

En osaa itkeä. Olen kuin autioitunut talo. Jotain on mennyt, päättynyt. Mutta jotain hyvin haurasta tuikkii minussa vielä. Hänen muistonsa. Kauneus, jota ei uskalla ajatella. Kauneus, joka värisee lepattavan liekin lailla, niin kuin sudenkorenon siipi kasteisella nurmikolla.

Vielä on varhaista. Tätä on vaikea kirjoittaa. Mutta kuinka rakastin.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*



# HYVÄKSYMINE

**KUN MUUTIN** keväällä, ajattelin päivittäin hyväksymistä. Olin hakenut sisäistä siirtoa hyvissä ajoin, samoin muuttokuluja. Kun asunto vihdoinkin löytyi, sinne piti tehdä remontti. Kun remontti oli valmis, jouduin keskelle ”sosiaalietuuskisien siirto Kelaan” -ruuhkaa. Byrokraatia on ahdistavaa: paljon kaavakkeita ja liitteitä. Sitten odottamista, koska muutovaiheessa oli ruuhkaa.

Isännöitsijä painosti minua ottamaan lainaa muuttokuluihin, pidin puoleni enkä suostunut. Se ei tuntunut reilulta mutta piti hyväksyä vaan. Kun muutto oli ohi, uudessa kodissa oli heti aluksi kahdeksan kohtaa käsittävä vikalista. Olin väsynyt, kun huoltomiehet ilmaantuivat aamulla taas korjaamaan jotain. Jos osaisin ottaa rennommin, elämä olisi helpompaa mutta sekin pitää hyväksyä, että minä olen nyt tällainen; ahdistun ja stressaan. Se on ihan ok. Muutossa oli kuitenkin paljon hyvää; saan jollain tapaa uuden alun.

Se, että on sairastunut, on pitänyt hyväksyä. Se, että joku potilastoveri tai jopa hoitava henkilö on ottanut kantaa ulkonäkööni sanoen, että en näytä sairaalta, on pitänyt hyväksyä. Ihmiset sanovat kaikenlaista. Yritän poimia ne arvokkaat hyvät hetket ja jättää muut. Se ei ole helppoa.

Koko elämä tuntuu olevan hyväksymistä, koska elämä on alituista muutosta. Minäkin muutun. En ole se, joka olin. Tapasin pitkästä aikaa lääkärin, joka ensimmäisen kerran lähetti minut

psykiatriseen hoitoon. Vuosi oli 1997. Minulla oli ollut useita lyhyitä vierailuita neurologiselle osastolle selittämättömien päänsärkyjen takia ja lopulta joku tilasi psykiatrin konsultaation. Tämä psykiatri oli aluksi osaston ylilääkäri, joka myöhemmin alkoi tavata minua yksilöllisesti. Hän tunsikin minut hyvin. 20 vuotta myöhemmin hävetti kertoa nykyisyydestäni ja vastaanottaa häneltä kysymys siitä, mitä sosiaalisille verkostoilleni on tapahtunut. Niin no, kaikenlaista sattui... ”mutta sun voimavara on aina ollut laaja ystäväpiiri.” Niinhän se oli joo, asiat muuttuvat. Kun lähdin vastaanotolta, olin erityisen arka. Sen aran

ja haavoittuvan puolen näytän vain turvallisuus ihmisille.

Äitienpäivää edeltävänä iltana sain pahan noidannuolen niskaani. En pystynyt tekemään yhtään mitään kivun ja liikerajoituksen takia. Kun hivutauduin hyvin hitaasti sänkyyn siihen ainoaan asentoon, missä kestin olla, mietin kuinka ainakin näin aikuisena kestan paremmin fyysisistä kipua. Se menee ohi, sille voi yleensä tehdä jotain. Psykkinen kipu sisälläni on ajoittain jotain, mihin mikään ei tunnu auttavan. Pelkään, että se on seuralaiseni loppuelämäni. Mutta enhän tiedä.

*Teksti ja kuva: Satu Mäkinen*



# ERÄS JUTTU

## RAKKAUDESTA

Haniböö, rakas, muru, ihana, tärkeä, kulta, mussukka, parempi puolisko, kullannuppu, tyttöystävä, poikaystävä, lemmikki. Rakkaalla on monta nimeä.

**R**AKKAUS SATUTTAA. Rakkaudessa itketään. Rakkaudessa petytään. Miksi rakkautta sitten halutaan tuntea? Rakkaus myös hymyilyttää. Rakkaus yhdistää. Rakkaus saa ihanan lämmön tunteen rintaan, perhoset lepattamaan vatsassa ja sukat pyörimään jaloissa

Rakkaudesta on kirjoitettu aina ja paljon. Se koskettaa jokaista. Jokaisella on siitä tai sen puutteesta omakohtaisia kokemuksia. Rakkaudesta voi myös kirjoittaa toivoen ihastuksensa lukevan kirjoituksen. Rakkaudesta kirjoitettaessa kaikki vaarat ovat kuitenkin olemassa: asia on niin suuri ja teksti jää helposti kliseiseksi jo ennen kirjoitettujen asioiden toistamiseksi.

Rakkautta ei aina kannata ottaa niin vakavasti (jos pystyy keveyteen) kuin se yleensä otetaan. Onhan se niin henkilökohtainenkin asia. On nimittäin jo voitaja, jos omaa kyvyn rakastaa – ja se on hieno asia.

On olemassa monenlaisia rakkauksia: ystävän rakkaudessa tunnetaan lämpöä, samankaltaisuutta ja sielunkumppanuutta jättäen paljon tilaa toisellekin: rakastan sinua ystävänä. Eläinrakkaudessa hankitaan oma lemmikki tai helittää muiden eläimiä ja hoidetaan niitä. Silitetään, ruokitaan, käytetään lääkkärillä, ulkoilutetaan ja vastapalveluksena saadaan eläimen pyyteetön huomio ja rakkaus, lipaisuja tai kehräystä – parhaan ystävän. Isänmaanrakkaudessa tunnetaan voimakkaasti, että kuulutaan johonkin ryhmään ja paikkaan ja tunnetaan ylpeyttä omista juurista ja kotimaasta, olipa se miten pieni tai mitätön tahansa.

Lähimmäisenrakkaus on pyyteetöntä kanssaeläjän huomioonottamista ja kunnioittamista. Seksuaalisessa rakkaudessa tunnetaan suunnatonta vetovoimaa eri tai samaa sukupuolta olevaa iha-

naa ihmistä kohtaan ja se johtaa usein pariutumiseen tai ehkä läheiseen kanssakäymiseen. Halu voi tuntua ihan kipuna ja toista ajattelee lähes koko ajan. Jo Sinuhe Egyptiläinen myi vanhempiensa hautapaikan yöstä Neferneferin kanssa.

*Joka päivä kaiken aikaa  
mietin onko tämä totta ollenkaan,  
että kanssas tätä taikaa,  
rakkauden  
näin koetaan.  
Että kantaa oikeasti  
tämä tunne aina päivään huomiseen  
ja taas hetken ihanasti  
tunnen sydämeni lentoon lähteneen*

*tahdon oikeesti olla sinun,  
enkä leikisti rakastaa.  
kanssas oikeesti kokea kaiken,  
mikä ollut on unelmaa.*

*tahdon syliisi painaa pääni,  
tahdon lämpösi nukahtaa  
olla kanssasi oikeesti onnellinen  
sua oikeesti rakastaa  
(Finlanders: Oikeesti.)*

Joko toista rakastaa tai sitten ei. Välttämisenkin on hieno tunne, mutta se ei ole rakkautta. Rakkaudessa on kyse isoista asioista ja tunteista, jotka saavat kyllä vuoria siirtymään ja valitettavasti myös ihmisen lähtemään sotaan ja ryhtyvän epätoivoisiinkin tekoihin. Rakkaus voi siis olla hyvinkin vakava asia. Rakkaus on sitä, ettei tarvitse pyytää anteeksi. Rakkaus antaa parhaimmillaan elämään paljon sisältöä ja iloa.

Rakkaus saattaa yhteen magneettinomaaisesti hyvin erilaisia ihmisiä. Se toimii motivaattorina työssä ja muusana taiteessa. Se voi saada sinut nauramaan.

Olen itsekin pohtinut miksi jotkut ihmiset haluavat muodostaa pitkiä parisuhteita ja jotkut hyppivät partneris-

ta toiseen. Yksi syy on varmasti mallit eli omat vanhemmat tai lähipiirin aikuiset: onko heidän suhteensa kestänyt ja millainen se on? Myös ihmisen oma arvomaailma ratkaisee. Usein ihminen mielellään tarvitsee elämäänsä jotain pysyvää ja se voi esimerkiksi olla parisuhde.

Myös saatavilla oleva tarjonta ratkaisee. On totta, että pienellä paikkakunnalla on otettava vähänkin sopiva ihminen ja jos rakastaa tai oppii rakastamaan häntä, on todella onnekas. Isoilla paikkakunnilla houkutus on monille tässäkin asiassa enemmän. Mutta internet on mullistanut viime aikoina pariutumisenkin. Nykyään tutustutaan paljon netissä, esim. Tinderissä, ja löydetään ihmisiä ympäri maailmaa.

Miten sitten saat tyttö- tai poikaystävän? Usein sanotaan, että tässäkin asiassa rehellisyys kannattaa. Tansseissa ole oma itsesi ja uskalla hymyillä ja olla kohtelias. Ihmiset usein rakastavat hyväsydämyyttä. Kaikille ei tarvitse olla mallimitoissakaan, kunhan kemiaat kohtaavat. Toki usein myös vakka kantensa valitsee. Väärinymmärryksiäkin tulee tietysti, kun ei tunne toista tai pääse toisen arvo- ja ajatusmaailmaan kuin vähitellen, tapaillemalla ja viettämällä toisen kanssa aikaa.

Rakkautta voi myös tuntea esineitä ja asioita (esim. harrastuksia) kohtaan. Pettymykset rakkaudessa saavat ihmisen myös helposti puolustusasemiin. Ole kuitenkin avoin uusille ihmisille ja uusille tunteille. Kuka tietää, jos toi kahvihuoneessa vieressä viisi vuotta istunut ”Marko tai Jaana” voisi alkaa herättää ihastusta ja kiinnostaa muutenkin kuin maitopurkin ojentajana ja keskustelukumppanina.

*pikku H.*

# Ikuisesti – Sinun



Tässä artikkelissa haluan kertoa nettimaailman valtavasta tarjonnasta sekä hyvässä että pahassa.

**FACEBOOK** on internetissä toimiva yhteisöpalvelu, johon liiyytään oikealla nimellä, kuvalla tai ilman. ”Naamakirja” on monille se oikea some, jota ilman ei voi elää. Siellä ovat ystävät, toverit, entiset koulu-kaverit, jutut, julkkikset, sukulaiset, poliitikot, kuvat ja monet yhteisöt, jotka tiedottavat toiminnastaan.

On pitkälle omassa harkinnassasi, mitä Facebookissa julkaiset. Muista, että kaikki mitä aikajanelle kirjoitat, voi jakojen tai muuta kautta tulla julkiseksi kenelle tahansa. Edes lähimmille ystäville ei ole syytä julkaista mitään, mikä mahdollisesti aiheuttaa itselle ongelmia nyt tai tulevaisuudessa.

Tulee muistaa nettietiketti, ettet loukkaa toista tai kolmatta osapuolta. Mahdollisesti aiheutat erimielisyyttä muiden henkilöiden välille. On myös tekijänoikeuksien alaista tai muuten epäasiallista tai laitonta aineistoa.

Sosiaalisen median ydin on liittää ihmisiä toisiinsa. Ennen ystäväkutsuja on tärkeää määritellä tuleville kontakteille vähintään kolme ryhmää: läheiset ystävät, sukulaiset, muut kontaktit ja yhteisöt.

Kontaktien määrä ei ole itseisarvo, ellet ole julkisuuden henkilö. Uskottava ja hallittavissa oleva kontaktien määrä on noin sadan paikkeilla.

**LYHYESTI TWITTERISTÄ** (*visertäjä*). Se on myös sosiaalisen median sivusto, jolla käyttäjät viestivät enimmillään 140 merkin mittaisilla viesteillä eli tveeteillä. Twitteriä kutsutaan mikrobloggauspalveluksi, mikä viittaa ajatukseen hyvin lyhyistä blogikirjoituksista.

Käytännössä se on interaktiivinen keskusteluareena. Siinä ei ole kavereita samalla tavalla kuin esim. Facebookissa vaan ainoastaan ns. seuraajia. Twitterin yksi hyvä puoli on tietysti nopeus. Se näyttää asioita juuri nyt. Esim. suurista onnettomuuksista ja muista, mistä muut eivät ole vielä ehtineet uutisoida.

**GOOGLE** – suurin ja kaunein? Haku-kone, joka tietää ja muistaa kaiken. Se valvoo! Se rekisteröi, analysoi ja tallentaa joka ikisen klikkauksen ja Google-palveluun syötetyn sanan.

Tavallisilla kansalaisilla ja yrityksillä ei ole välttämättä valmiuksia käyttää monimutkaisia salauksia, joten tiedot ovat rikollisten napattavissa pienellä vaivalla.

Mutta muista ainakin tämä: älä kirjoita sähköpostiin mitään, mitä et voisi kirjoittaa postikorttiin. Ja myös: älä klikkaa mitään epämääräistä sähköpostia, varsinkaan niiden liitteitä. Puhumattakaan, että lähetät tietojasi ”ilmaiseen” euron lahjaostokseen tai muuhun epämääräiseen kyselyyn tai lainanantoon. Niitä on paljon.

**YKSINÄISYYTTÄ** ei kuitenkaan edes some poista. Yksinäinen voi olla, vaikka olisi 511 Facebook-ystävää.

Yksinäisyys ja yksinolo menevät usein sekaisin. Yksinolon voi valita. Voi kävellä, matkustaa tai asua yksin. Yksinäisyys taas on enemmän asia, johon ajaututaan. Yksinäisyys tuntuu mustalta. Pohjattomalta. Mutta somen yksi tärkeä mahdollisuus on löytää, liittää ihmisiä toisiinsa.

Niin kuin Matti ja Liisa lähtivät pitkän harkinnan jälkeen uutta rautatietä ihmettelemään – niin tässäkin ”uudessa” maailmassa on ihmettelemistä. ”Nämä ovat vaikeita asioita ymmärtää”, heille sanottiin. Mutta silti he astuivat junaan.

**HELMIN** oma [www.facebook.com/helmiry](http://www.facebook.com/helmiry) on myös infokanava netissä, jossa on heti menneitä ja ajankohtaisia asioita meidän toiminnastamme: paljon kuvia ja juttuja ja muuta asiaa.

Jos et halua olla itse Facebookissa omalla nimelläsi, voit silti katsella sivuja. Se kysyy kyllä rekisteröintiä, mutta klikkaa kohtaa: ei nyt. Voit katsella toiminnan kannalta tärkeitä asioita näinkin – kannattaa kokeilla.

*Teksti ja kuva: Juha Porkola*

## LÄHTEET

**Torsten Fricke ja Ulrich Novak:** *Tapaus Google*; **Maija Haavisto:** *Näin käytät Twitteriä*; **Juhani Aho:** *Rautatie*.



# Orjista onnellisin?

**TAAS KERRAN** avaan tietokoneen. Suckellan. Facebook tuijottaa minua silmiin, kasvottomin kasvoin. Se tapahtui varkain. Ennen kuin huomasinkaan, se oli syönyt minut. Kaapannut ammottavaan kitaansa, josta yritän pyristellä pois, siinä onnistumatta.

Pakko paljastaa mietteensä, pakko roiskia mielipiteensä. Pakko provosoi-tua, laukoa itsensä päin viattomien näköä. Se on niin helppoa. Valheellisen turvallista. Riuhtoa itsensä auki. Eihän kukaan koskaan lopulta tunnista minua. Olenhan vain yksi ziljoonasosa, bittiavaruudessa.

Olen muuttunut oman itseni harhakuvitelmaksi. Miltä tuntui vielä koskea ihmistä? Miltä tuntui katsella häntä kasvovoihin? Miltä tuntui tarttua häntä kädestä, miltä tuntui nauraa yhdessä?

Hitaasti olen erkaantunut ihmisen kohtaamisesta. Linnoittautuneena betonibunkkeriini, tuijotan kohisevaa näyttöpäätettä, kuuntelen Spotifylta samat biisit uudelleen ja uudelleen. Päivästä toiseen, aamusta iltaan. Huomaan, kuinka piilossa maailmalta olenkaan. Niin turvallisen etäällä, niin lohdullisen kaukana.

Chatti-ikkunat, rakkaimmat ystäväni. Niiden takana on elämää, onhan

niin? Niistä kurkkivat tuhannet sanat, puheen sorina, ihmisen ääni. Kuulen sen, mutta ympärilläni on hiljaista. Tyh-jää, kylmää, kalseaa.

Riippuvuuteni imee minua hitaasti, imee minusta kaiken elämisen mehun. Roson, rouhean todellisuuden, josta pitäisi saada ote, jotta sen vielä voisi kodikseen kokea. Kuningas Naamakirja, hallitsee minua. Asun hänen valtakunnassaan, käskyläisenä kuljen hänen lie-assaan. Hän on ostanut minut, myynyt minut. Minun kaiken yksityisyyteni, minun kaiken omani.

Katson ikkunasta. Yötaivaalla tuikkivat tähdet. Jossakin on kaiketi vapaus. Jossakin pääsen kahleesta, addiktioni vankilasta. En osaa toivettani ääneen lausua. Tahto minusta on tyrehtynyt. Elämä huutaa minua luokseen, mutta en kykene huutoon vastaamaan. Yksinäisyyteni onkalossa, sulkeutuneena pääni sisälle, naputan näppäimistöä, rummutan SOS-merkkiä.

Minusta on tullut brutaali mainos, minun nyljetty tarinani kaikille jaossa. Ota minut viereesi, tuudita orpojen keh-dossasi. Kaupanhyllyltä, valitse minut kaveriksi.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*

*Jollain tavoin kuin sattuman kautta  
kaksi ihmistä, jotka sopivat toisilleen,  
ovat kohdanneet tässä maailmassa.*

# SUSKI JA VÄISKI – helmensä löytäneet

**AJATUS**, tehdä haastattelu Helmissä toisensa löytäneestä pariskunnasta, nousi mieleeni jo viime vuoden syksyllä, jolloin tapasin Suskin ja Väiskin Pasilan talolla. Keskustelin heidän kanssaan tuolloin pikaisesti ja ajatus Helmi-lehden rakkaus-temasta alkoi kehittyä. Vaistosin Suskin ja Väiskin välillä jotain suurta ja koin voimakkaasti, että heidän tarinansa ansaitsee lukijakuntansa. Suuri osa parisuhteista kaatuu eroon, joten on mielestäni entistä tärkeämpää tuoda esille rakkaus, jota ei ajan hammas pure eikä arkielämän tappava harmaus saata synkkyyteen. Millaista on tosi rakkaus? Annan Suskin ja Väiskin kertoa.

## RAKKAUTTA ENSISILMÄYKSELLÄ

Olin sopinut tapaamisen Suskin kanssa Herttoniemen Helmi-talolle. Oli viileän aurinkoinen huhtikuun perjantai-ilta-päivä. **Susanna ”Suski”** ja **Ari ”Väiski” Silvennoinen** huokuvat lämpöä ja rakkautta toisiaan kohtaan. Sitä ei voi olla huomaamatta heistä jo ensimmäisten minuuttien aikana. Heidän parisuhteensa on kestänyt kunnioitettavat 12 vuotta.

He tapasivat toisensa jo legendarisen Kontulan Helmi-talon aikoina. Susanna sanoo suoraan, että rakastui Väiskiin ensisilmäyksellä ja huomaan tietynlaisen värityksen kulkevan kehossani; kuinka se on mahdollista, huo-

maan vaistomaisesti pohtivani. Eikö se vaadi aikaa? Huomaan yrittäväni järkipäristää tunteita vaikka tiedän Suskin tunteiden olevan täysin mahdollisia, jos niiden antaa tulla oikean ihmisen löytyessä.

## SUHDE ETENEE

Väiski ei omien sanojensa mukaan lämmennyt aivan yhtä nopeasti, vaikka pari katselikin ihastuneina toisiaan aina heidän tavatessaan toisensa Kontulan talolla. Suski kertoi jossain vaiheessa tunteistaan äidilleen, jonka mielestä tunne oli vain ohimenevä. Kaverit sen sijaan kannustivat Suskia ja hän lähettikin Väiskille postikortin puhelinnumeronsa kera.

Suhde eteni ja suunnitelmana oli mennä Väiskin kavereiden kanssa keskustaan iltaa viettämään. Kaverit peruivat tulonsa ja pari huomasi olevansa kahden. He viettivät unohtumattoman illan jutellen, illallista syöden ja tanssien, yön vierähtäessä Väiskin luona. Reilun vuoden päivät pariskunta asui Väiskin asunnossa, kunnes yhteinen koti saatiin Mellunmäestä, jossa parisuhde-elämää on eletty siitä lähtien.

## MISTÄ PIDÄN HÄNESSÄ?

Tarkoitukseni on kysyä Suskilta, mistä hän Väiskissä pitää, mutta hän on jo ehtinyt ennen minua: Väiski on huumorintajuinen ja toiset huomioiva mies. Hän saattaa lähestyä yksinäistä, ihmiskontaktia kaipaavaa, joka ei jostain syystä itse kykene lähestymään toisia. Suskin mukaan Väiskin lämmin asenne on tuonut iloa monen ihmisen päivään.

Suskiä kuvaillessaan Väiski käyttää samankaltaisia sanoja, joilla häntä itseään luonnehdittiin: Suski on eloisa, empaattinen, sosiaalinen ja tulee hyvin toimeen kaikkien ihmisten kanssa. Hän aloittaa keskustelun tuiki tuntematto-



KUVA: AMI AHONEN

SUSKI VALMISTAA KÄSITYÖNÄ RETRO-HENKISIÄ PUUVILLAKASSEJA MYYNTIIN .





man ihmisen kanssa esim. metrossa, mistä piirteestä Väiski kertoo tykkäävänsä todella paljon.

Suski sanoo hymyillen, että aikaa myöten he ovat alkaneet muistuttaa toisiaan entistä enemmän.

#### YHTEISTÄ ARKEA JA HARRASTUKSIA

Suski sanoo miestänsä silmiin katsoen, että heillä ei koskaan riidellä tai tapella vaan asiat sovitaan aina toista kunnioittaen. Aivan kuin asia olisi maailman itsestään selvin juttu.

Eri mieltä asioista luonnollisesti saa olla, toteavat Silvennoiset kuin yhdestä suusta. Vaikka molemmat ovat puhe-  
liaita, he osaavat arvostaa hiljaisuutta ja usein kotona he voivat istua pitkiäkin aikoja sanomatta toisilleen mitään. Silloin tällöin hiljaisuuden voi katkaista toisen huomio siitä, miten huonoa ohjelmaa televisiosta nykyään tulee. Suskin mielestä on aivan ihanaa, että toisen kanssa voi olla oma itsensä ja hiljaa, jos siltä tuntuu.

Molemmilla on omat harrastuksensa ja kiinnostuksen kohteensa, vaikka Suski onkin oppinut tykkäämään Väiskin harrastuksesta: Väiski harrastaa baaripokeria. Myös Suski on oppinut pitämään pokerista ja kertoo jopa pystyvänsä päihittämään miehensä ajoittain tuossa, monen mielestä, korttipelien kuninkaassa. Suski tekee kassien ohella myös onnittelukortteja.

Suski puolestaan valmistaa käsityönä retro-henkisiä puuvillakasseja ja on saanut niitä hyvin myytyä eteenpäin. Molemmat pitävät paljon matkustamisesta. He ovat reissanneet useamman kerran yhdessä yhteisen ystävänsä kanssa ja kertovat suuntaavansa seuraavaksi Kosille.

Väiski kertoo käyvänsä Hertsikan talolla päivittäin. Hän lounastaa, lukee päivän lehdet ja seurustelee muiden kävijöiden kanssa. Suski osallistuu Helmin vapaaehtoistoimintaan Hertsikan keittiössä ja käy talolla muutaman kerran viikossa.

#### VAIKUTELMIA

Suskin ja Väiskin suhde vaikuttaa minusta puhtaan harmoniselta. Jollain tavoin kuin sattuman kautta kaksi ihmistä, jotka sopivat toisilleen, ovat kohdanneet tässä maailmassa. He katsovat toisiaan kuin olisivat vasta äskettäin tavanneet, puhuvat toisilleen kunnioituksella ja lämmöllä. Heidän olemisessaan ei ole minun vaillinaisten aistieni havainnoimana minkäänlaista kyynistymistä tai toiseen kyllästymistä, vaan suhde on pysynyt tuoreena. Koen, että heidän tarinansa on todella kaunis ja erityislaatuinen

Suski kertoo tuntevansa kiitollisuutta Helmiä kohtaan. Onhan toki niin, että he tapasivat Helmissä, mutta epäilemättä he olisivat yhdessä riippumatta tapaamispaikasta. Molemmat halaavat minua haastattelun päätteeksi ja huomaan ajattelevani heitä pitkin tulevaa viikonloppua.

*Eetu Karppanen*

”Kannan sisälläni tervettä ihmistä”

# Kirkkaus

Riitta Jalosen teos *Kirkkaus* on romaani kirjoittavasta ihmisestä ja taiteen voimasta. Se kertoo uusiseelantilaisen kirjailijan Janet Framen elämästä yhdistämällä fiktiota ja elämäkerrallista aineistoa.

**NUORI JANET FRAME** päätyy mielisairaalaan. Seacliffin sairaalan lääkäri löytää lyhyen keskustelun aikana Janetista kaikki skitsofrenian oireet ja häntä hoidetaan vuosikautia väärällä skitsofreniadiagnoosilla.

Alun tapahtumat sijoittuvat 1950-luvun Uuteen-Seelantiin. Janet tekee itsemurhayrityksen aspiriiniin, koska pelkää, ettei enää näe ystävänsä **John Moneya**. Money opetti psykologiaa yliopiston opettajankoulutuksessa, johon Janet osallistui. Hän pitää Janetia lahjakkaana ja vierailee sairaalassa Janetin luona.

Uusiseelantilainen lääkäri kieltää John Moneyn tarjoaman psykoanalyysin. Janet ei saa sairaalassa lukea kirjoja, koska se villitsisi liikaa mielikuvitusta. Mutta Janet onnistuu kirjoittamaan romaaniin ja kustantamo lähettää kirjan Seacliffin lääkärille. Janetin kirjalliset lahjat osoittautuvat todeksi ja teos voittoa merkittävän kirjallisuuspalkinnon.

Vain kolme päivää ennen suunniteltua lobotomialeikkausta lääkäri päättää perua operaation: Janetilla on oikeus olla sellainen kuin hän on. Hän saa myös luvan käyttää sairaalassa kirjoituskonetta. Myös isä on antanut lapselleen muistikirjan, jos hän vielä kuitenkin kirjoittaisi.

Janet Frame on ilmeisesti perinyt taiteelliset lahjansa äidiltään, joka kirjoitti runoja ja myi niitä ovelta ovelle saadaksesen suurperheelleen lisää ruokarahaa.

Potilaana olemisesta Janet Frame on kirjoittanut näin: ”*Tottelevaisena olin heidän mielestään paremmassa kunnossa*”, ”*Piti opetella potilaan rooli*”, ”*Paras potilas on myöntäväinen, hänellä ei ole ajatuksia, tunteita eikä mielipiteitä, itsestään eikä maailmasta*”, ”*Kannan sisälläni tervettä ihmistä, sitä kukaan ei voi tuhota.*”

Kirjan nimi *Kirkkaus* tulee siitä, että Janet ja **Riitta Jalonen** kokevat saavuttavansa *kirkkauden* kirjoittamalla. Kun tämän kirkkauden on kokenut, ei voi unohtaa sanojen voimaa.

Sairaalassa Janet lukee **Shakespeare**n runoja ja se saa hänet uskomaan, että huomina on tulossa.

Janet pääsee kirjallisuussätiön stipendillä Eurooppaan. Siellä hänellä on suhde amerikkalaiseen runoilijaan, mutta suhde päättyy Janetin aloitteesta. Hän kirjoittaa koko ajan John Moneylle kirjeitä.

Euroopassa oleminen on Janetille helpotus, sillä omassa kotikylässään hänellä on hullun leima.

Lontoossa Janet asuu vuodet 1957 – 1963. Myös Janetin veli **Geordie** kärsii mielenterveyden ongelmista ja miettii miten toiset ovat hänen kanssaan, kun hän on hullu ja käyttäytyy oudosti.

Janet on omassa kotimaassaan suosittu ja kuuluisa. Janetin kokemuksen mukaan Uudessa-Seelannissa sairaalaan voi joutua lääkärin olankohautuksella, kun taas eurooppalainen lääkäri, jonka puoleen Janet kääntyy, ymmärtää että hänellä on tunteita ja ajatuksia.

Maudsleyn sairaalaan Janet menee vapaaehtoisesti John Moneyn kehotuksesta, koska hän ei voi kirjoittaa. Maudsleyn sairaalassa hoitaja pitää potilasta kädestä ja huoneiden ovet ovat auki. Sairaalaan suhteen Janetilla on yksi pelko, että hänelle tehdään jotain, jonka vuoksi hän ei enää halua kirjoittaa. John Money lähettää lisätietoja Maudsleyn lääkärille. Puhelimessa John sanoo kertoneensa lääkärille, että uskoo Janetin olevan nero.

Lääkäri **Alan D. Miller** toteaa testien ja keskustelujen jälkeen, että Janetilla ei ole skitsofreniaa ja että nykyiset ongel-



Riitta Jalonen: *Kirkkaus*. Tammi 2016.

mat johtuvat aikaisemmasta sairaalajaksesta. Lääkärin papereissa 18.10.1957 on merkintä, että Janet Frame ei koskaan ole kärsinyt skitsofreniasta.

Toisen englantilaisen sairaalajakson aikana Janet kerää voimaa siivota John pois mielestään ja lopettaa yhteydenpidon. Hän kuitenkin kirjoittaa lääkärinsä kehotuksesta kirjan, joka sijoittuu uusiseelantilaiseen sairaalaan ja kun se ilmestyy, hän lähettää sen luettavaksi John Moneylle ja tapaa hänet lopulta Lontoossa. Monta vuotta kestänyt suhde on tärkeä heille molemmille.

Janet Framen proosateos *Owls Do Cry* inspiroi Riitta Jalosen kirjoittamaan kirjan *Kirkkaus*. Kirjoittamisesta muodostui Janetille suoja: hän selvisi mielisairaaluvuosista ja sähköshokeista, jotka perustuivat väärään diagnoosiin. Englanninkielinen kirja *Faces in the Water* kertoo mielisairaaluvuosista. Framea veikkattiin aina vuoteen 2000 asti Nobel-palkinnon voittajaksi.

Esikoisteosta ei omistettu Johnille, vaikka Janet tahtoi niin. Framen teoksia ei ole vielä suomennettu.

Eija Toiviala

*Janet Framen (1924–2004) teoksia: Owls Do Cry, 1957; Faces in the Water, 1961; The Edge of the Alphabet, 1962; Scented Gardens for the Blind, 1963; The Adaptable Man, 1965.*

# Uniminä

**NÄEN TOISTUVASTI** saman unen. Katson itseäni peilistä. Näen alastoman ihmishahmon. Se on kalju, solakka. Sillä ei ole rintoja, sukuelimiä. Se olen minä. Minä ajattelen että minun on hyvä olla, juuri siinä kehossa. Sille ei ole kukaan vielä tehnyt mitään pahaa. Mikään ei ole sitä vaurioittanut. Herättyäni itken. Surusta. Kivusta. Lohduttomasta ikävästä. Uniminä on poissa.

Kauhein kokemus minulle oli, kun kuukautiseni alkoivat. Jo lapsena päätin, ettei minusta koskaan tule äitiä. Siitä lähtien, kun minulle selvisi, miksi minulla on kohtu ja munasarjat, vihasin naiseuttani. Rintojani en ole arvostanut. Ne ovat kromosomioikku, kuin jos olisi mies, ja minulla roikkuisi siitin haarojen välissä.

Identiteettini on kehoni identiteetti. Sairastuttuani, lääkitysten myötä, androgyyni vartaloni muuttui. Minusta tuli nainen. Pyöristyin uhkeaksi. Minulle kasvoivat rinnat. Lantioni leveni. Ääriviivojani tunnustellessani, en tunnistanut vartaloani omakseni. Kadotin itseni. Kadotin yhteyden itseeni, siihen sukupuoliseen olentoon, joka minä sukupuoleton olen.

Pahimmalta minusta on tuntunut mahani, joka näyttää siltä, kuin olisin yhdeksännellä kuulla raskaana. En puhu anorektisestä laihuuksihanteesta, vaan vatsani muodosta, joka näyttää äi-

tiysvatsalta. Tämä tuntuu äärimmäisen väkivaltaiselta jo siitäkin syystä, etten koskaan ole halunnut tulla raskaaksi. Miltä tuntuu äidinvaisto; tarve synnyttää tai imettää, en tiedä. Lisäksi yhteiskunnassamme ei enempää korosteta naiseuden määritelmää, kuin raskaana olevalla naisella, odottavalla äidillä. Kaikki tämä on minulle täysin vierasta.

Olen jatkuvassa ristiriidassa kehoni kanssa. En tahdo ilmentää sillä mitään sukupuolta. Tuntuu pahalta nähdä peilistä sukupuolellinen nainen, joka ei missään määrin koe itse olevansa. Sitä vartaloa olen vahingoittanut, kohdellut kaikin tavoin kaltoin. Aivan, kuin se olisi jokin, jota täytyy piestä, hakata, viiltää, potkia, hutkia, raastaa, raiskata. Ja kaikki vain, että se lakkaisi olemasta. Että sen voisi riisua yltään kuin raskaan ja epäsopevan vaatteen, heittää tuleen ja katsoa sen roihuamista, palamista tuhaksiksi.

Haluaisin oppia kehoani rakastamaan. Haluaisin oppia olemaan itselleni vain hyvä. Mutta se on hyvin vaikeaa. Olen juuttunut suruuni, uniminäni ikävään. Kuitenkin sukupuoleni sukupuoleton identiteetti on minussa. Minun sisälläni. Se lohduttaa minua.

Mieleissäni palaan lapsuuteeni. Siihen hämmäntävään onttoon oloon, kun kehoni ei tuntunut milteään. Kun tarkastelin ja vertasin itseäni, tyttöjen puku-

huoneessa, toisiin tytöksi nimitettyihin lapsiin. Kuinka he olivat niin tyttömäisiä. Heillä oli jotain, mitä minussa ei ollut. Heidän katseessaan, äänensävyissä. Heidän liikkeissään, eleissään, olemuksessaan. He sopivat kehoonsa saumattomasti, kommunikoivat sen kanssa yhteisymmärryksessä. Minä en. Minulla ei ollut sukupuolta, ei kehoa. Se hylki minua. Olin itselleni vieras, ulkopuolinen, muu.

Nyt yritän opetella, että minä itse rajaan kehoni ääriviivat. Minä itse määrään, missä ne kulkevat, miten ne kulkevat. Yritän opetella sijoittamaan itseni rajojen sisäpuolelle. Yritän opetella tuntemaan, mihin uniminäni kosketus loppuu, ja mistä oman hahmoni olemuus alkaa.

Minulle ja keholleni on tehty paljon pahaa. Minä itse olen tehnyt. En tahdo enää. Tahdon silittää ihoani, helliä ja hoivata. Tahdon aistia lihasteni liikkeen, kierrot ja ojennukset. Tahdon tuntea hengityksen keuhkoissani, kuulla veren kohisevan suonissani.

Tahdon vain itseni omakseni, oman kehoni. Huokosteni alastomuuden, sukupuoli-identiteettini nimettömyyden.

Uniminä astuu unesta. Asettuu minuun. Hän on minussa totta.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*





KUVA: MARI SÄÄVÄLÄ

Petri Keckman  
 • Syntynyt 30.4.1963 Helsingissä  
 • Tietojenkäsittelytieteen  
 yo ja pitkäaikainen  
 kuvaohjelmoinnin harrastaja  
 • Lisää Petrin taidetta  
 osoitteessa: [www.petke.info](http://www.petke.info)

```

1 rebol[]
2 plot: copy[]
3 print 'odota
4 maxx: 3500 :kuvan leveys
5 maxy: 2500 :kuvan korkeus
6 plot: copy[]
7 main: layout [
8   panel: box (as-pair (maxx) (maxy)) white effect reduce ['draw plot]
9 ]
10 image: to-image main
11 for x 0 (maxx + 39) 1 [
12   for y 0 (maxy + 39) 1 :käydään kuvan jokainen pixeli läpi
13     r: remainder (0.0001 * x = x) 256
14     g: remainder (0.0002 * x = y) 256
15     b: remainder (0.0003 * y = y) 256
16     väri: (co-tuple compose [(round r) (round g) (round b)])
17     poke image as-pair (x) (y) väri
18   ]
19 ]
20 ]
21 save/png %kuva.png image
22 halt
    
```

# Taidetta algoritmeilla

## OHJELMOITUJA KUVIA

**O**LEN AINA halunnut olla taiteilija; olen siis wannabe. Olen itse asiassa halunnut niin paljon, että olen ollut kauniita taiteilijoille hienoissa gallerioissaan ja avajaisjuhlissaan. Nyt HELMIRY antoi minulle mahdollisuuden toteuttaa salainen haaveeni pienimuotoisena näyttelyinä.

En halua tehdä taidetta tavanomaisilla tavoilla eli kynällä, pensselillä tai mitä niitä muita onkaan, kuten grafiikkaa. Koen, että taiteen pitää etsiä uusia uria. Tietokone ja algoritmit mahdollistavat ihan uusia tapoja kuvien tuottamiseen. Minulla ei ole minkäänlaista taiteellista koulutusta. Siksi en oikein osaa arvioida taiteeni hyvyyttä tai huonoutta. Tykkään vain ohjelmoida ja tuottaa kuvia. Joku ammattilainen ja asiantuntija voisi kritisoida niitä taiteellisilta arvoiltaan olemattomiksi ja tyhjänpäiväisiksi, mutta se ei minua loukkaa. Kuten tote-

sin, minulle riittää se ilo, että saan tehdä algoritmeilla kuvia, joten olen eräällä tavalla immuuni kritikoille. Olen myös melko immuuni teko-ohjelmien kehuille. Kummunkaan eivät minulle paljon merkitse. Voidaan myös kysyä, että onko tämä pelkkää itsesuojelua: salaa toivon töistäni pidettävän ja kun en kestä muuta, väitän, että sillä ei ole minulle mitään merkitystä.

Koen, että minulta puuttuu välillä ambitiota eli kunnianhimoa. En hävennyt räiskäistä tuotosten joukkoon nopeastikin aikaansaatuja tekeleitä.

Joku toinen voisi hioa loputtomiin kuviaan ja nähdä vaivaa: hylätä ja tehdä uusia versioita, mutten minä. Minä hutasen.

Toki osa algoritmeista ja niiden ideoista on pitkän ja vuosia jatkuneen harrastuksen tuotosta, mutta kun omat algoritmin ovat valmiina, niillä hutaise nopeasti kuvia.

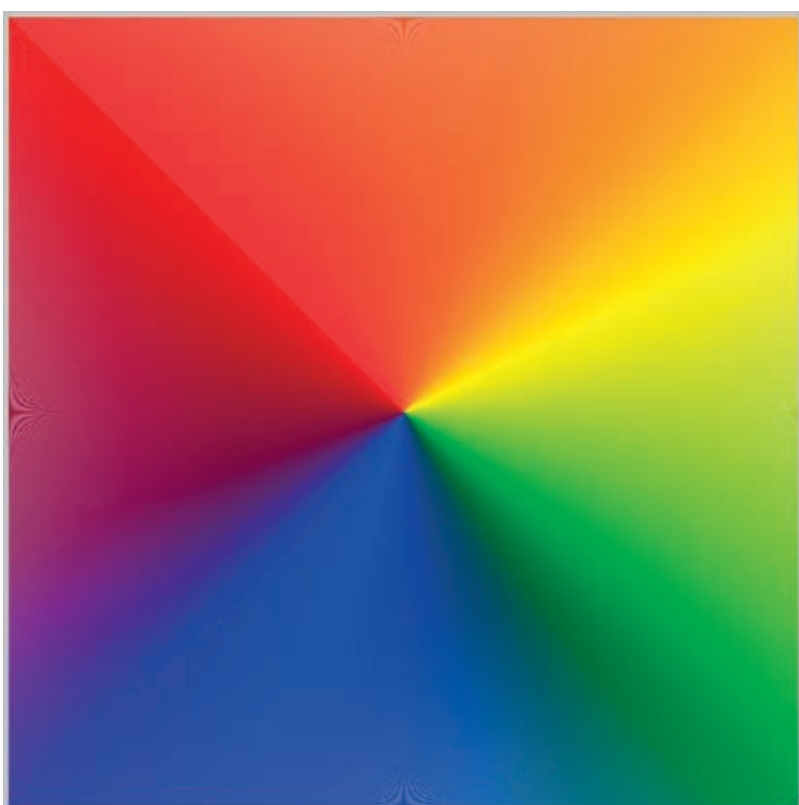
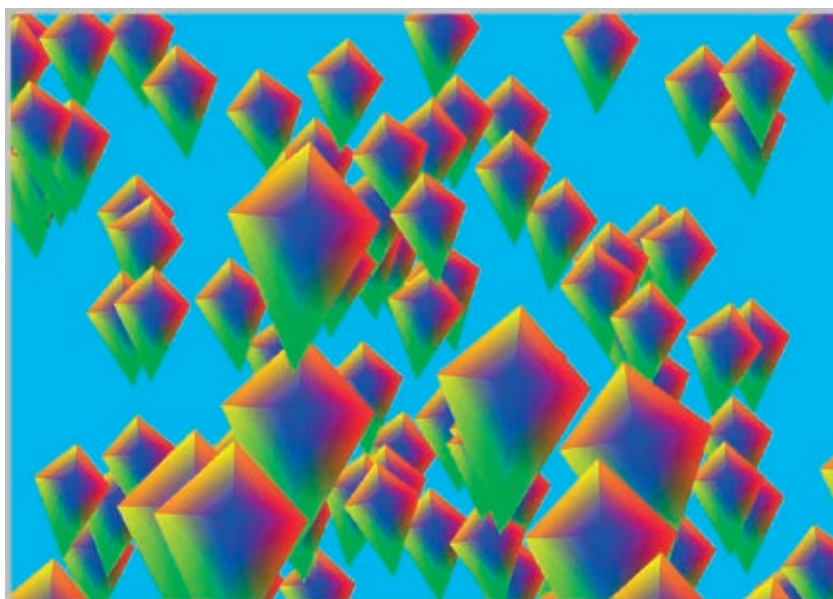
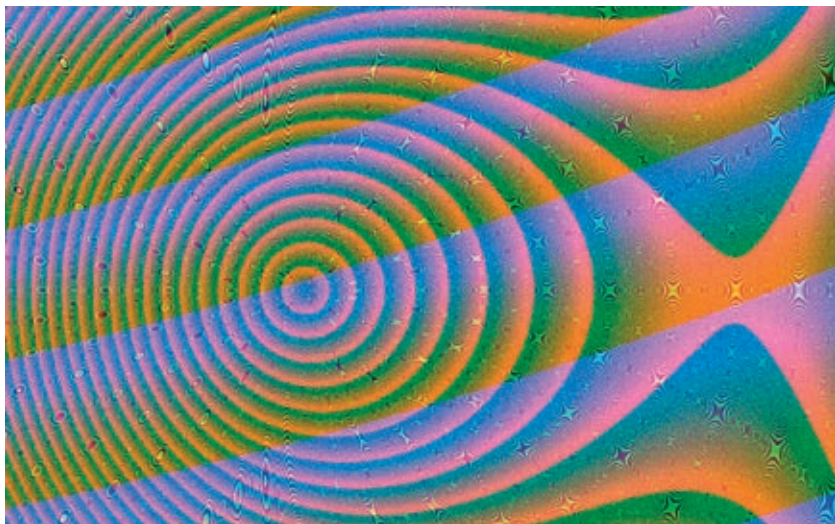
En halua sanoa taiteellani mitään, mutta haluan luoda kivan näköisiä kuvia. Taiteeni on naivistista algoritmilistä taidetta.

Vielä vähemmän minulla riitti mielestäni kärsivällisyyttä tehdä kuviin liitettyjä riimirunoja. Pidän itse niistä joitakin tosi huonoina, mutta kun Mari (Hertsikan Mari) ehdotti, että liittäisin kuviin joitakin runoja, niin tein sen välillä väen väkisinkin. Ne eivät ole vakavasti otettavia, eivätkä yritä olla mitään suurta runotaidetta. Joihinkin sain aikaiseksi vain yhden säkeistön.

Mutta se, mitä toivon on, että pieni osa siitä ohjelmointi- ja runoiluhuvista, mitä koin luodessani jotain uutta olisi tarttunut teoksiini ja katsojat havaitsisivat sen, ja että tekeleeni tuottaisivat heillekin hupia.

*Teksti ja kuvat: Petri Keckman*

*Koen, että taiteen pitää etsiä uusia uria. Tietokone ja algoritmit mahdollistavat ihan uusia tapoja kuvien tuottamiseen.*



**Petri Keckmanin  
PIENI ALGORYTMILLINEN\*  
NÄYTTELY  
Herttoniemen Helmi-talolla  
28.4.–11.8.2017**

*\* algoritmi, säännönmukainen, mekaaninen laskumenetelmä, (taivutus: algoritmi/a, -lla jne.) mat. (Lähde: <http://www.suomisanakirja.fi/algoritmi>).*



## Meriseikkailu osa 3

Laiva on pysähtynyt; ei tuule. Miehistö kiirehtii joka suuntaan. Upseeristo tarkkailee tilannetta. Pursimies antaa ohjeita.

Käpyyspalvelija siistii kapteenin huonetta ja laivapojat kiskovat köysiä. Matruusit ovat vieressä. Kapteeni seuraa kaukoputkella merta. Toinen laiva ilmestyy horisonttiin.

Pilli soi ja laivat vaihtavat lippuja. Soutuvene soutaa paikalle ja laatikko nostetaan ylös laivaan. Soutajat antavat kapteenille paperin. Hän allekirjoittaa sen ja soutuvene poistuu paikalta. Laatikko viedään ruumaan ja kapteeni on tyytyväinen. Laiva on paikalla pitkään. Lopulta tuuli puhalttaa ja purjelaiva lähtee liikkeelle.

Laiva lipuu merellä, kunnes saapuu satamaan. Laatikko lastataan vaunuihin. Vaunut kuljettavat sitä viikon.

Vaunut saapuvat linnkaan. Herttua ottaa sen vastaan ja laatikko viedään varastoon. Herttua kirjoittaa kirjelmän ja lähettää kirjekyyhkyn matkaan.

Herttua syö salissa. Herttua on tyytyväinen.

*Teksti ja kuvat: Arto Haatanen*



# Kolme kuvaa

## 1. Isä

Keskellä yötä heräsin pissalle. Unen tokkurassa palatessani vessasta huomasin valojuovan, joka tuli keittiön ovenraosta. Samassa kuului lehden kahinaa; vaihdoit sivua.

Hiljaa raotin ovea ja katselin salaa, kun keskittyneenä luit kotimaan sivuja ja hörpiti pikakahvia kertakäyttömukista. Et huomannut minua. Kun tulin istumaan pirttipöydän ääreen säpsähdit, että oletkos sinäkin jo hereillä. Vilkaisit kelloa: oli aika lähteä. Tulin perässäsi vessaan, katselin sähkönsinistä työpukuasi tarkasti, sentti sentiltä, kun huone täyttyi tutun partaveden pistävästä hajusta. Hei sitten, huikkasit ovelta. Et hipaissutkaan minua.

Seuraavan kerran näin sinut iltapäivällä, kun kiireessä riisuit sinisiä vaatteitasi. Välillä haukkasit sinapilla ja ket-supilla koristeltua makkaraleipää. Aloit pukea suorja housuja ja t-paitaa. Ne päällä lähdit. Leipä jäi kesken. Koskin sormenpäällä nahkavyötä, jonka reuna oli hiestä kostunut.

Kun tulit illalla, olin jo nukkumassa.

## 2. Sairaala

– Tossa on sulle pyjama, sukat ja aamutakki. Tossut on loppu, pinosi valkotakkinen mies syliini.

– Sä voit vaihtaa ne täällä. Lähdin kulkemaan hänen perässään pitkin leveää käytävää.

– Se onkin näköjään varattu, totesi mies ja jatkoi: no vaihda vessassa.

Olin sulkemassa ovea, kun mies kääntyikin käytävällä:

– Ai niin, onks sulla kuukautiset? Meinaan vaan, että tarviit sä siteitä?

– En.

Suljin oven kääntämällä kahvassa roikkuvan vaaleanpunaisen pahvinpulan varattu puolen näkyviin.

Vessa oli ahdas ja haisi pahalle. Roskakori oli tyhjä, lattia täynnä märkiä käsipapereita. Vaihdoin farkut pyjamaan. Se oli liian iso. Hipsuttelin sukkasillani huoneeseen. Käytävällä en erottunut enää joukosta. Tosin ei sitä kukaan huomannut. Viereisen sängyn reunalla oli nainen, joka istui ja nousi. Istui ja nousi yhteenään. Koko ajan.

– Iltalääke, sama mies ojensi minulle pilleriä ja vesilasia.

– Mutta minähän otin jo...

– Ota nyt tästä vielä niin saat nukuttua.

– Mutta...

Hän työnsi lasin käteeni ja katsoi, kun nielin pillerin veden kanssa.

– Aamulääke, heräsin naisen ylipirteään ääneen.

– Mitä tämä on, kysyin ja tuijotin purkin pohjalla lojuvaa mössöä.

– Sama lääke kuin illalla mutta nestemäisenä, vastasi nainen ja hymyili kuin hangonkeksi.

Istuin päiväsalissa liian suuressa pyjamassani ja katselin ihmisiä, jotka sinisissä, punaisissa ja keltaisissa pyjamassaan kulkivat sinne tänne menemättä kuitenkaan minnekään. Pääsemättä minnekään. Sillä kaikki ovet olivat lukossa. Paitsi vessan ovi. He kulkivat ja kulkivat. Istahtivat ja jatkoivat taas matkaansa. Minne he oikein olivat menossa? Mitä he etsivät? Mitä minä etsin? Hipaisua? Halausta? Rutistusta? Sitäkö, että joku pitää kädestä kiinni ja sanoo kauniita sanoja? Sitäkö, että joku vain on? Aikaa?

Mutta ei sitä täältä saa. Sen sijaan täältä saa jotain muuta. Paljonkin. Enemmän kuin haluaisi. Mutta onko se tarpeellista?

Yksillä valkotakkisilla on kiire määrätä lääkkeitä, toisilla jakaa niitä. Ei ole aikaa miettiä, onko tarpeellista. On kiire.



KUVA: SATU MÄKINEN

## 3. Turva

– Mä inhoon niitä sun jakkupukuja. Nää farkut ja toi villapaita sopii sulle paremmin, sanoin mielteliäänä pää sylissäsi.

– Sä tiedät, että mulla on aikaa, kun mulla on farkut ja villapaita. Ehkä sä siks tykkäät niistä, vastasit ja silitit helästi hiuksia pois kasvoiltani.

– Laita vaan silmät kiinni, jos sua väsyttää, jatkoit.

– Kuka sä oikein oot ja mistä sä tuut, kysyin hiljaa.

– Mä oon Minna ja tuun Järvenpäästä. Ja sä oot Anna, vastasit kärsivällisesti.

– Onko sulla se Nalle Puh kortti vielä työpöydällä?

– On.

– Se, missä lukee ”Promise me that you’ll never forget me, not even when you’re a hundred?”

– On.

– Lupaatko?

– Lupaan.

Satu Mäkinen (1997 kirjoitettu)

8.4.2017

Tulinen rakkaus pomppii  
ylös tai alas, etsien vastauksen  
millaisen kupin valitsee.  
Onko pari tai 6 kuppia vai  
oma muki omalla kuviolla.  
Millainen rakkaus, sellaisen  
kupin valitsee. Kuviollinen muki  
herää aamulla kahvin  
kanssa juhlaan.  
”Ilman aamukahvia, en heräisi”  
kuuluu sanonta.  
Tulinen kahvi tai tee rakastuttaa  
koko päivän joka saavutetaan  
kauniisti sopivilla  
kaipauksilla. Virtaa halauksen  
aalto, joka on kuin arjessa  
loma, lämpimien unelmien.

M.P.

8.4.2017

Millaisen kupin valitsisit,  
parillisen vai muki juhlaan?  
Kaipauksilla saavutetaan  
arjen askareet,  
kahvi/tee lomalla kuin  
arjen loma.  
Lämpimien unelmien  
virtaa halaus, joka täyttää päivän.  
Kuvaile kuppiasi itsekseksi  
millaisen haluat?  
Esimerkiksi kuviollinen vai  
kahvipöytään, juhlaan.  
Mieti anna hetki olla lukematta  
seuraavaa.  
Vastaus: millainen rakkaus, seksi, sellainen  
kuppi pöydässä.

M.P.



KUVA: SALLAZI

## JUHANNUKSENA

Ilta hämärtyy Häyry-järvellä. Pari kulkee käsikkäin. Pääskysel  
kuhertelevat, räystäällä. Rakastunut pari kulkee rantaan päin.

Ruohikon peitolla peittävät. Pääskysel pesänrakennuspuuhissa.

Martti ja Anja, istuvat siinä lähinaapurukset. Nyt, parhaat ystävät.

Yhdessä kaatuvat ruohikkoon, viltille tuolle. Säasket näkevät alas-  
tontanssin. Kunnes vartalot erkanevat peiton molemmille puolille.

Ohi tanssi, villi tuo, laantuu. Luonto hehkuu, tuoksuu. Kesäilta tul-  
lut, lähtevät pois, nuo kaksi Anja ja Martti. Pääskysel, pesänsä raken-  
taneet hiljenee, kesäyö nukkuu.

Sabina



## Teet aina parhaasi, kun vapautat itsesi odotuksistasi

Sävel helisi sanoista. Ihan sama oletko sairas vai terve.

Paine on kohti lokerointia.

Ei usein katsoa saata peiliinkään, jos koet pääsi olevan sairautta täynnä.

Teet aina parhaasi, kun vapautat itsesi odotuksistasi.

Täydellisyys ei ole tavoitteiden tavoittelua, vaan hetkien hahmottamista.

Jos, vihaat raatelet itseäsi ja muita.

Silti kukaan ei voi vihalla särkeä sydäntä, jos sydämessä asuu rakkaus.

Rakkaudella on monet ilmaisumuodot, mutta rakkaudella ei ole suhdetta vihaan.

Ensin vihan on mentävä ohi, jotta rakkaus voi tulla tupsahtaa edes hetkeksi.

Joillakin rakastaminen on tietoisista ja kokopäiväistä,

joillakin rakastaminen on satunnaista.

Haavoittumisen pelkoa tarvitsee hän,

joka antaa tunteensa muitten vastuulle tai ei luota rakkauteen.

Vapauta tarpeen vaatiessa läsnäolollasi itsesi, ja kohtaa itsesi täydellisesti ei muita miellyttäen.

Silti älä ota mitään henkilökohtaisesti, vaan vapauta jopa pelkosi ja vihasi tai

pelko ja viha ovat seuranasi aika ajoin.

Älä tuomitse pelkoasi ja vihaasi, vaan seuraa selitystäsi sille, miksi pelko ja viha pysyvät sinussa.

Toisen itkun anna pestä hänen poskensa.

Älä torju, älä estä, kyllä hän omat itkunsa kestää.

Toki tukena voit toiselle olla, jos sillä hetkellä et koe olevasi täysi nolla.

Suojaa itsesi, älä ota kantaa maailman murheista kautta rantain.

Voit muunnella itseäsi hallitusti siinä määrin kuin on tarkoitettu tapahtumaan.

Mitä enemmän täydellisyyttä etsitään oikeita ja vääriä ratkaisuja pohtiessa,

sen kauemmaksi täydellisyys sinussa pakenee.

Kyseenalaista tarpeen vaatiessa kaikki.

Tosiasia on vain totta sen aikaa, mitä tosiasiallisesti juuri nyt tapahtuu.

Hyväksy itsesi joko kokonaan tai hetkittäin.

Tässäkin asiassa ei ole yhtä oikeaa ratkaisua.

Älä siis tuomitse itseäsi turhan päiten.

Suu ihmisellä puhuu ja joskus harhaan vie.

Ei taivaskaan tahdon avulla haaviin jää,

eikä taivaankaan aurinko koskaan sammu, vaikka pilvet auringon peittää.

Turha siis kuvitella, että rakkaus on tietynlaista.

Kohtaa rakkaus siinä muodossa, mikä sinulle sopii.

Kohtaa valinnan vapaus aina kuin vain voit.

Rakkaudessa on kaikki tunnetilat koettavissa.

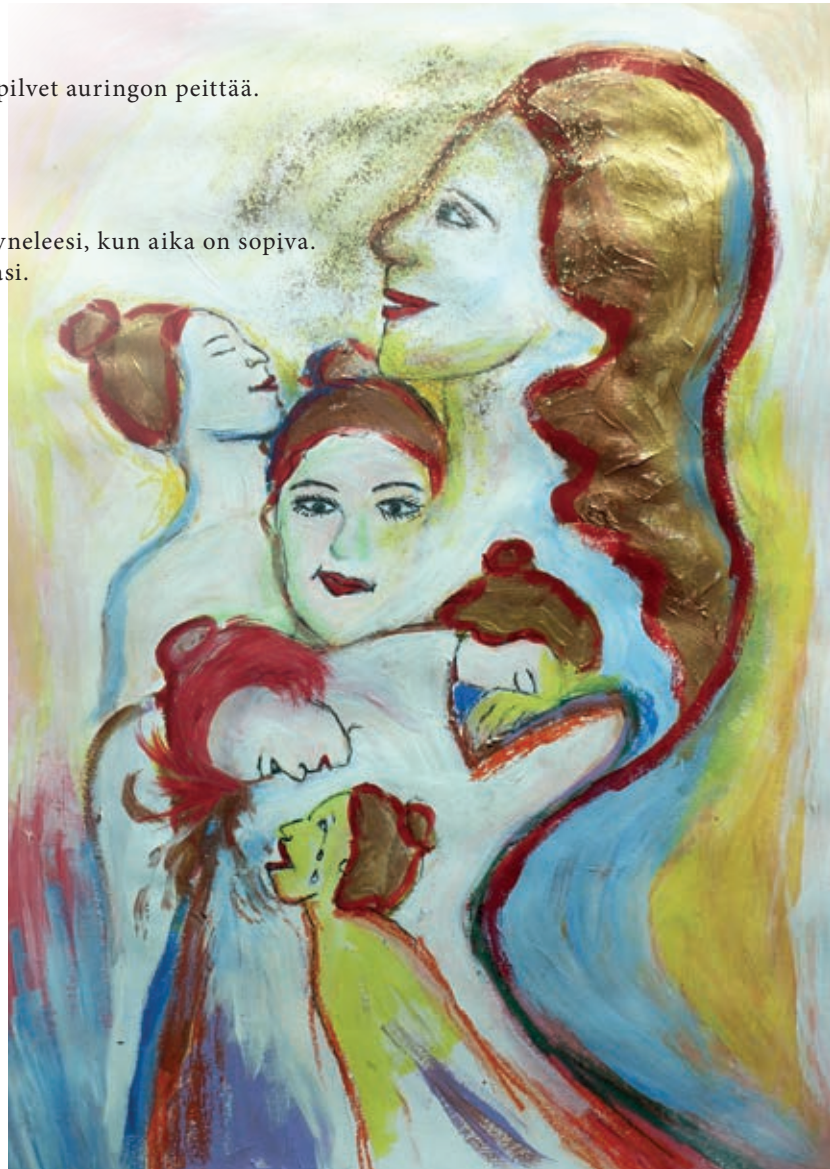
Anna kyynelitten silmiäsi puhdistaa. Tuulen kuivattaa kyyneleesi, kun aika on sopiva.

Kylmyys kättäsi puristaa epäoikeudenmukaisuutta kokiessasi.

Joku vihalla viiltelee, sillä jokin piikki rakkaudessa viilsi,

vaikka kaikki piti olla vaaleanpunaista pumpulia.

*Runo ja kuva: Sari Jokela*





# Kiitollisuus

**KÄVIN ÄSKEN** pienellä kävelykierroksella ja toimitin erilaisia asioita. Aluksi vein kirjeen kirjelaatikkoon – joku hakee minun ja muiden ihmisten kirjeet kirjelaatikosta joka arkipäivä autolla. Mitenköhän se auto pysyy liikenteessä? Joku pitää bensa-asemaa, jotta saadaan polttoainetta tähän autoon.

Palataan takaisin kävelykierrokselleni. Kävin kierroksellani samalla apteekissa. Ostin sieltä reseptilääkkeitani. Farmaseutti myi niitä minulle. Apteekki ei toimi pelkän farmaseutin voimin. Tarvitaan myös korkeammin koulutettu ihminen, jolla on oikeus pitää apteekkia. Kävelykierroksellani päädyin lopuksi ruokakauppaan. Lähikaupassani on suuri valikoima ruokia ja juomia. Tarvitaan suuri kauppa, jotta voi olla suuri valikoima ruokia. Suuressa kaupassa on useita kaupan työntekijöitä. Nämä työntekijät pitävät kaupan toiminnassa, jotta minäkin voin hakea sieltä ruokaa itselleni.

Entäpä ne ihmiset, jotka ovat valmiudessa? Entäpä jos jokin menee epäkuntoon minussa tai joissain erilaisissa koneissa. Talomme hississä on puhelinnumero, johon voi soittaa, jos hissi ei toimi. Siellä joku ihminen päivystää mahdollisten vikatilanteiden varalta. Tämä ajatus keventää mieltäni, kun käytän hissiä. Joskus käyttämäni paikallisuuden ei kulje. Ilmoitetaan että on vaihdevika. Joku valmiudessa oleva ihminen sitten korjaa vian. Näin juna pääsee jatkamaan matkaansa.

Entäpä jos terveyteni rupeaa piiputtamaan. Minua rauhoittaa myös tietoisuus siitä, että voin mennä tarvittaessa lääkärille. Joku lääkäri on aina jossain päin valmiudessa. Siellä voin sitten jutella terveyteni ongelmista.

Olen kiitollinen näille kaikille enemmän tai vähemmän tuntemattomille ihmisille. He tekevät elämästäni parempaa.

*jäsen Veijo E.*

## Raamatun 11. käsky Ne fueris hypocrita



**PIISPAT KIELTÄVÄT** pappeja vihkimästä homoja, mutta nuorempien homo sapiensien eli kuoropoikien kanssa pelehtiminen on ollut taivaallista ja laajalti hyväksyttyä jo satojen vuosien ajan.

Amerikan päämies vannoi virkavalan Jumalan nimeen, yrittää pysäyttää vapaan maailman kehityksen, puoltaa naisten seksuaalista hyväksikäyttöä ja vääräuskoisten kidutusta – kuin aito ristiretkiläinen.

Teekutsuliikkeessä rukoillaan dollarin nimeen: ”In God We Trump”.

Suomettuneet suomalaiset vihaavat herroja ja pakolaisia. Ammattiliittoon kuulumisen on pyhä asia. Hurmoshenkisissä kokouksissa vaaditaan palkankorotuksia, lakkoja ja sosiaaliturvaa niille, joita ei huvita tehdä töitä. Terrafame

vain saastuttaa ja Guggenheim olisi pillannut brezneviläisen Helsinki-siluetin. Rahaa ja uusia työpaikkoja varten voidaan varmasti perustaa kolhooseja.

Okei – rauhoitutaanpa sitten hieman.

Rajaton internet, erirouiset ja homoseksuaalit ovat täällä – nyt ja ikuisesti. Aivan samoin kuin ilma, jota hengitämme, joulun pyhät ja kirkot, joissa harva meistä käy.

Humaaneja tapoja lähestyä näitä asioita ovat avoimuus, rohkeus ja omalta mukavuusalueelta ulos tuleminen (vrt. kaapista).

Itsekäs tapa – kuten minä tein – oli istua afrikkalaisten ja irakiläisten kanssa vankilan ruokapöydässä. Aluksi vankiyhteisöstä huokui vihaa ja sain vastenmielisiä katseita. En silti vaihtanut

pöytää, vaan tutustuin mielelläni uusiin ihmisiin. Parin viikon jälkeen tilanne rauhoittui ja pian kanssani keskustelivat myös linnan ”kovat äijät”.

Vankila on suljettu, monikulttuurinen mini-yhteiskunta.

Tämä on siedätyshoitoa.

*Teksti ja kuva: Veli-Matti valkoihoinen, kristitty & hetero*

*Sinä tekopyhä!*

*Ota ensin hirsirakennuksen omasta silmästäsi. Vasta sitten näet ottavaa roskaa veljesi silmästä.*

*Luuk. 6:42*

<https://www.google.fi/#safe=off&q=going+to+a+town+george+michael&>

T J M | S Y S T E M S O Y

## Ammattitaitoista tilitoimistopalvelua

### Sähköistä taloushallintosi

Myös me TJM-Systems Oy:ssä käytämme Heeroksen ohjelmistoja, jotka mahdollistavat monipuoliset ja laadukkaat sähköiset tilitoimistopalvelut.

### Ota yhteyttä

#### TJM-Systems Oy

Läntinen teollisuuskatu 11,  
02920 ESPOO  
p. 040 900 1252  
Tikkurilantie 68,  
01300 VANTAA  
p. 09 836 6220  
[www.tjm-systems.fi](http://www.tjm-systems.fi)



**Pro Partner**

[www.heeros.com](http://www.heeros.com)

**Heeroksen** tuoteperhe kattaa kaikki digitaalisen taloushallinnon prosessit paperilaskun skannauksesta osto- ja myyntilaskujen käsittelyyn ja sähköiseen arkistointiin. Sähköisyys ja paperittomuus tehostavat tilitoimiston palveluprosessia ja mahdollistavat ohjelmistojen yhteiskäytön asiakkaan kanssa. Heeroksen ohjelmistojen helpottamasta yritysarjesta nauttii jo yli 9000 organisaatiota.

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



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

## Mahdollisuus kuntoutua

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien  
tukena jo vuodesta 1983



### Viihtyisä lounasravintola Niittykummun sydämessä

• Tilaustyönä ruoka-annokset: kiusaukset, täyte- ja voileipäkakut,  
salaatit ym. • Juhlalpalvelut • Tiloissamme vuokrattavana edustussauna

## Niittylounas

Pihatörmä 1 B, 02240 Espoo, puh. 09 412 3457  
Avoinna: ma-pe 7-16 tai tilauksesta sopimuksen mukaan



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

## Milla Pikkuapuoti

— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

Tilaa ihanat eläintuotteet  
ja muotokuvat omaksi tai  
lahjaksi kätevästi netistä:

[WWW.MILOU.FI](http://WWW.MILOU.FI)

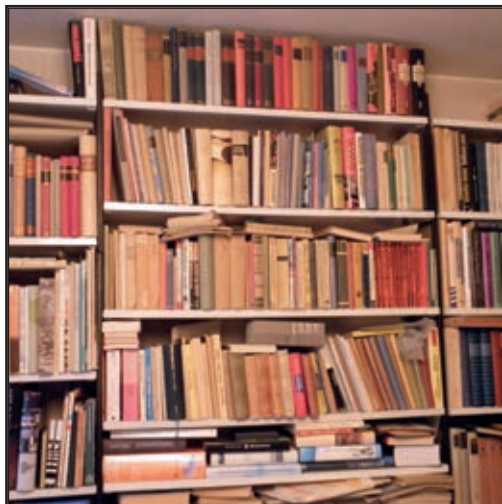
Saat -5%  
alennuksen  
koodilla:  
**ALE5**

MILOU  
TAIDE

**TAIDE MILOU**

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





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

Laatija: Juha Porkola

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

Nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Vastaukset 31.7.2017 mennessä: "HELMIN KESÄKRYPTO 2/17"  
HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

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

# MITÄ SINÄ HALUAT?

MITÄ SITÄ NYT KAIKKI HALUAA.

SEKSIÄ?  
Ei.  
TYTTÖYSTÄVÄN,  
JOKA NÄYTTÄISI AI-  
VAN AMBER HEARDIL-  
TA?  
KENELTÄ?  
Ei.  
BMW 28:N?  
PAKKO OLLA.

NYT TIEDÄN! JUOSTA  
ALASTOMANÄ HALKI  
KAUPUNGIN JA LAU-  
LAA "MODTORITIE  
ONKUUMA"?

Ei.  
SITEN  
EN KYLLÄ  
KEKSI.

NO ETÄ OLISI ONNELLINEN.  
JA SE ON OIKEASTAANTOSI YK-  
SINKERTAISTA, JOS OSAA ELÄÄ  
HETKESSÄ.

ZENMESTARIEN SA-  
NOIN: KUN ISTUT, ISTU.  
KUN KÄVELET, KÄVE-  
LE.

KUN JONOTAT KELASSA  
KOLMATA TUNTIA, KOS-  
KA TOIMEENTULOTUKI-  
ASIASI OVAT SOTKUS-  
SA, JONOTA.



KUN ÄRSYNNYT TV:SSÄ  
PÖPISEVAN KANSAN-  
EDUSTAJAN VÄITTEES-  
TÄ, ETÄ HYVINVOINTI-  
PALVELUJEN LEIKKA-  
UKSET OLISIVAT PA-  
KON SANELEMIA,  
EIVÄTKÄ AR-  
VOVALINTOJA  
ÄRSYNNY.



JA OKSENTAESSASI KOLIBAKTEERISTA MÄK-  
BURGERIA, JONKA PIHVI ON PERÄISIN PUO-  
LALAISESTA TEURASTAMOSTA, JOSSE SE  
OLLESSAAN VIELÄ LEHMÄ, EI JA KUOLI  
EPÄEETISISSÄ OLOISSA, JOTTA JOKU VOISI  
LYÖDÄ RAHOIKSI, OKSENNA.



MIKÄ HETKESSÄ ELÄMISEN AUVO.  
TÄÄ OLI PERIAATEENA JOTEN-  
KIN SELKEÄMPI.

Mä haluaisin vain haluta jotain,  
ihan mitä vain, mutta toistai-  
seksi en ole keksinyt mi-  
tään tavoittelemisen ar-  
voista.  
Mmm... tai... miten olisi...  
ehkä... tai ei... niin no, ko-  
konaan toisenlainen maailma?  
Ehkä.



Haluan työvoimaa, joka olisi halpaa ja tieten-  
kin aivan perskuleen ammattitaitoista.  
Jokaista avointa työpaikkaa tavoittelisi moni-  
kymmen- tai sata-, miksei tuhatpäinenkin haki-  
jalauma. Kilpailu kävisi todella kuumana.

"Ei jatkoon. Ei jatkoon", minä sanoisin.  
Ne harvat, joiden kohdalla tarppäisi, olisivat  
niin onnellisia, kun joku teettää heillä työtä,  
että tarjoutuisivat jopa maksamaan minulle  
päin.

Nuo työn sankarit eivät tarvitsisi ruokaa elääk-  
seen, he ravitsisivat itsensä pelkällä kiitok-  
sella.

HALUAISIN TIETÄÄ, MITEN TÄSTÄ  
ALHOSTA OIKEIN NOUSTAAN.

LYHYT BRIIFFI ELÄMÄSTÄNI:

- 1) LAPSUUS; YHTÄ HELVETIÄ
- 2) PSYKKINEN SAIRASTUMINEN;  
YHTÄ HELVETIÄ
- 3) KITUUTTAMINEN PIENILLÄ TUILLA;  
YHTÄ HELVETIÄ



TSIIS... OLET-  
KO KOKEILLUT  
LUOVAA  
VISUALISOIN-  
TIA?



JAMITÄÄN PITKÄAI-  
KAISTYÖTTÖMIÄ EI KYLLÄ  
SAISI OLLA. Tiedäthän,  
hehän ovat kaikki sel-  
laisia jo peruskoulunsa  
keskeyttäneitä  
DROP-OUTEJA.

HALUAISIN TEHDÄ LEFFAN. KRIISIEN LEIMAAMASTA AJASTAMME. PÄÄOSASSA OLISI LUOK-  
KAYHTEISKUNTA, JOKA PITÄÄ ITSEÄÄN HAAYOITTUMATTOMANA. SE ANTAA PIUT PAUT  
VAROITUKSILLE JA SEN KUN KIIHDYTTÄÄ VAUHTIAAN. KUNNES TÖRMÄÄ PINNAN ALLA  
LYMYÄVIEN ONGELMIEN "JÄÄVOREN HUIPPUUN". TUHO ON VÄISTÄMÄTÖN. SITEN KÄY ILMI, ET-  
TÄ RESURSSIT EIVÄT RIITÄ KAIKKIEN PELASTAMISEEN.

KÖYHÄT JÄTETÄÄN PULAAJAN JA SULJETAAN PÄÄTÖKSENTEON ULKOPUOLELLE. SAMOIN HEIDÄT,  
JOIDEN KONKREETISEN TYÖPANOKSEN ANSIOSTA YHTEISKUNTA ON EDENNYT  
NIINKIN PITKÄLLE.

LOPUSSA SE YHTEISKUNTA LUOKKA, JOKA ON INVESTOINUT EPÄTASA-  
ARVOISEN VAURAUDENJAON ANSIOSTA KERTYNYITÄ OMAISUUTTAAN  
YHTEISKUNNAN RAKENTAMISEEN, PELASTAA OMAN NAHKANSÄ.



KUULOSTAA JOLTAIN TITANIKIN UUELLEEN LÄMMITYKSELTÄ.

MUTA TÄSSÄ EI OLISI SI-  
TÄ RAKKAUSJUTTUA.

MIETI NYT VIELÄ.



# Kesäseikkailuja ja toimintaa Pasilassa!

## PASILAN HELMI-TALON KUVAPAJA

Kuvapaja on avoin kaikille Helmi-talon kävijöille. Maksuttomassa pajassa piirretään ja maalataan, opitaan kuvataiteesta ja ihmetellään elämää toisten kanssa. Kuvia tehdään esimerkiksi vesija peiteväreillä, värikynillä, vahaliiduilla ja kuivapastelleilla.

Olet tervetullut mukaan sellaisena kuvantekijänä kuin olet. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tai detarvikkeiden käyttämisestä. Opit varmasti uutta ohjaajan opastaessa sinua aina tarvittaessa.

Voit tulla tutustumaan maksuttomaan kuvapajatyöskentelyyn ma-ti 19.–20.6. klo 16–18. Elokuussa (14.8. klo 16–18) järjestetään vielä yksi tutustumiskerta. Varsinainen viikoittainen kuvapajatyöskentely alkaa ma 4.9. klo 16. Ryhmän alussa juodaan aina kahvit.

Lisätietoja voit kysellä Pasilan Helmi-talolta tai kuvapajan ohjaaja Mari Lindforsilta. Tapaat Marin kesän tutustumiskerroilla.

## IMPROLEIKKITYÖPAJAT PASILASSA 3.7.–24.7.2017

Taiteen Sulattamon suositut matalan kynnyksen improtyöpajat ovat nyt täällä! Tule tutustumaan tähän leikkimieliseen taiteen muotoon, mihin tarvitaan vain vähän heittäytymiskykyä, iloista mieltä ja sopiva määrä hulluutta.

## Äänestä lehden PARAS JUTTU!

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

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan leffalippu. Lähetä vastauksesi 31.7.2017 mennessä. Kirjoita viestin otsikoksi: Paras juttu Helmi 2/17.

Viime lehden parhaaksi jutuksi valittiin sivulla viisi sijainnut kirjoitus "Masennuslääkkeistä voi tulla riippuvaiseksi". Äänestyksessä onnetar suosi Leenaa, joka sai palkinnoksi leffalipun.

Ensimmäinen työpaja on 3.7.2017 klo 13 (–14.30) Pajat jatkuvat joka maanantai samaan aikaan neljän viikon ajan. Jos sinä aikana tulee fiilis, että haluaa jatkaa impron harrastamista, sitä voi kokeilla Taiteen Sulattamossa. Leikkimisen taito on tärkeää aikuisenakin. Tule rohkeasti mukaan pitämään hauskaa! Ohjaajana on Pia Taiteen sulattamosta.

## AVOMIELIN-YHDISTYSTEN MÖLKKYTURNAUS PASILAN HELMI TALOLLA 28.6.

Tervetuloa viettämään yhdistysten välistä (ja toivottavasti kaunista) kesäpäivää mölkyn pelaamisen ja grillauksen merkeissä Pasilan talolle. Pihallamme järjestetään AVOMIELIN-yhdistysten mölkkyturnaus klo 13.30. Helmin joukkueeseen pääsee viisi pelaajaa. Kolme parasta joukkuetta palkitaan. Mölkky-pelin epävirallisena valvojana toimii Eetu Helmistä. Makkaran grillausta pihalla ennen mölkkyturnausta klo 12–13. Vapaaehtoisia tarvitaan avuksi. Ilmoittaudu Niinalle tai Maritalle Pasilaan!

Ilmoittautumiset pelijengiin 26.6. mennessä Pasilan talon toimistoon. Ja kaikki muut tervetuloa kannustamaan Helmin joukkue voittoon!!

## PÄIVÄRETKI ISOSAAREEN KESKIVIKKONA 5.7.2017

Lähtö Kauppatorilta klo 10:30 (Suomenlinnan lautan länsipuolella sijaitseva pistolaituri) ja paluu Kauppatorille noin klo 15:00. Lauttamatka yhteen suuntaan kestää noin 40 minuuttia. Talon puolesta tarjolla picnic-eväitä, mutta omia eväitä kannattaa ottaa myös mukaan, erityisesti juomapullo! Vietämme saarella reilut 3 tuntia kävellen, eväitä nauttien ja luontoa ihailen. Saarella on myös uimaranta. Ilmoittautumiset ja maksu 8 euroa molemmille taloille 20.6. alkaen 29.6. mennessä.

## 26.7. KLO 19.00 SUOMENLINNAN KESÄTEATTERI SEITSEMÄN VELJESTÄ

Aleksis Kivi antoi Seitsemässä veljessä ensi kertaa äänen niille, joiden sanoihin ei aiemmin uskottu ja kuvasi kansan rehellisesti ja kaunistelematta sellaisena kuin sen tunsu.

Keisarivallan Suomen sydämenlyönnit vahvistuivat 1800-luvulla vuo-

si vuodelta. Kivi takoi kuvauksissaan näkyväksi tavallisen kansan arvon ja kauneuden. Ja tuo kauneus oli osaltaan valmistava tietä vapaudelle, syntyvälle kansakunnalle.

Kari Heiskasen sovitus ja ohjaus on ankarasti Kiven eetosta kunnioittava, riehakkaan kiihkeä ja sydämeen käyvä tulkinta suomalaisen kirjallisuuden rakastetuimmasta teoksesta.

Lippuja saa ostaa Pasilan talolta 20.6. alkaen. Omavastuu hinta 12 euroa.

## AVOMIELIN-YHDISTYSTEN SUOMENLINNAN PIKNIKPÄIVÄ KE 12.7.

Lähdetään yhdessä viettämään päivää Suokissa! Laitetaan iso piknikleiri pystyyn, ulkopelejä mukaan ja mennään polskimaan uimarannalle. Ja jos sattuu satamaan räntää, niin taskulamput ja sään mukainen varustus päälle ja seikkaillaan vaikka tunneleissa.

Tavataan Kauppatorilla Suomenlinnan lauttarannassa klo 12.45, lautta lähtee klo 13.

Ilmoittautumiset 20.6.–6.7. Helmi-taloilla tai niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi tai p. 050 405 4839

Retki on maksuton, mutta varaa mukaan omaa evästä, sään mukaiset vaatteet sekä juomapullo.

## SYKSYN ILOLIKKUJA ELÄINTARHAN KENTÄLLÄ 31.8. KLO 10–12.30

Lähdetään porukalla perinteiseen mielen terveysväen liikuntatapahtumaan Pasilan Helmi-talolta klo 9.30. Osallistutaan rennolla otteella hauskoihin lajeihin ja halukkaat voivat lähteä myös uimaan Stadikalle tapahtuman jälkeen.

Mukaan liikkumaan lähteville Helmi tarjoaa pullakahvit tapahtuman lopuksi Eläintarhan kahviossa.

Ilmoittautumiset Pasilan Helmi-talolle tai niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi tai p. 050 405 4839 14.8. alkaen!

# Hertsikan ohjelmaa

## TIEDOKSI SYKSYN LIIKUNTARYHMISTÄ JA UUSISTA KÄYTÄNNÖISTÄ

HELMI ry:n ja Liikuntaviraston välistä ilmoittautumis- ja laskutusmenettelyä on Liikuntaviraston pyynnöstä tänä vuonna uudistettu.

Erytysliikuntaryhmiin voi jatkossa ilmoittautua kuten Liikuntaviraston muihinkin liikuntaryhmiin. Asiakkaiden ilmoittautuminen tapahtuu viikolla 33 elokuussa numeroon 09 310 28858 tai asiointi.hel.fi.

Tarkempi aikataulu (ilmoittautuminen on porrastettu) ilmoitetaan lähempänä. Seuraa ilmoittelua taloilla ja nettisivuillamme.

Laskutus tapahtuu seuraavanlaisesti: Ilmoittautuessasi yllä olevaan numeroon, kerro nimesi yhteydessä, että olet Helmiläinen. HELMI ry on budjetissaan varautunut tukemaan liikkujiensa tiettyjen maksukiintiöiden perusteella. Maksa lasku ja tuo se ja maksukuitti Pasilan tai Herttoniemen Helmi-talon toimistoon. Laskua ja maksukuittiasi vastaan hyvitämme hinnasta takaisin 50 %.

Syyskauden mielenterveyskuntoutujien erityisliikuntaryhmät ovat:

### VESIJUMPPA

- **Kampin liikuntakeskus**  
maanantaisin 11.15–11.45
- **Itäkeskuksen uimahalli**  
maanantaisin 13.00–13.30
- **Yrjönkadun uimahallin terapia-**  
**allas** tiistaisin 12.45–13.15
- **Pirkkolan uimahalli**  
torstaisin 11.30–12.00
- **Kampin liikuntakeskus**  
torstaisin 12.45–13.15

## KUVATAITEEN TEKNIKKARYHMÄ

jatkaa juhannukseen asti klo 12.30. Ohjaajana Tuula.

## TARINATUOKIO

perjantaisin parillisilla viikoilla klo 12.15 juhannukseen asti. Ohjaajana Sirkka.

## JUHANNUSLOUNAS KE 21.6.

Ilmoittautuminen on alkanut 29.5. kirjaamalla oma nimi Hertsikassa olevaan listaan.

## RETKI KESÄKAHVILAAN

Ke 5.7. tehdään retki kesäkahvilaan/terassille.

## LAUANTAIAKAVILA ON KESÄTAUOLLA

ja avaa ovensa 2.9. jatkuen tuttuun tapansa parittomilla viikoilla.

## TULOSSA, SEURAA ILMOITTELUA!

Saaran ohjaama PIIRUSTUSIMPROVI-SAATIO-ryhmä alkaa 19.9. klo 12.30.

**SÄHLYÄ PELATAAN** Tuulan ohjauksessa myös syyskaudella. Ilmoittautumiset alkusyksystä.

Syyskaudella tulossa myös **TIFFANY-KURSSI** josta lisätietoja myöhemmin

## KESÄAJAT HELMI-TALOILLA

Pasilan Helmi-talo on auki koko kesän.

Arkisin talo on auki klo 9–15.

Mikäli vapaaehtoinen päivystäjä on käytettävissämme, talo on myös viikonloppuisin auki klo 10–14.

Seuraa ilmoittelua taloilla ja netissä.

Pasilan talon keittiö sekä kahvila jäävät kesälomalle juhannukselta 23.6.

Pasilan sekä Herttoniemen keittiö aukeavat maanantaina 31.7.2017.

Herttoniemen Helmi-talo on suljettu 17.7. – 30.7.2017.

# HELMI-TALOT JA YHTEYSTIEDOT

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

[Helmi-talojen kesäajat  
ja kesän toiminta s. 30–31](#)

## PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–15 (päivystäjien voimin tarpeen vaatiessa pidempään ja myös kesäviikonloppuisin). Ryhmätoiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

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



## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Jäsenoiminnanohjaajana 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". *Huom. kesäaika: talo on suljettuna 17.7.–30.7.2017.*

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

## PASILAN HELMI-TALO

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja  
p. 044 557 8036

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

Marita Hardén, keittiötyön ohjaaja  
p. 09 8689 0730, 040 837 0374

Niina Nevalainen,  
ryhmätoiminnan ohjaaja  
p. 09 8689 0726, 050 405 4839

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

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

## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

Päivi Kinnunen, keittiötyön ohjaaja  
p. 040 755 0607

## Haluan

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

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

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

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

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

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_/\_\_\_\_20\_\_\_\_



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

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