

2/2018

# Helmi

## DIGIASKELIN

Miten selvitä somessa

## KIRJAT:

- Katariina Souri, Sarana
- Äiti aallokossa

**TEEMANA**

**MIELEN HYVINVOINTI**

**IISA ON VUODEN**

**HELMILÄINEN**

**HELMI ry:n  
35-VUOTIS-  
JUHLALEHTI**

*Minun Helmini: helmiläisten  
kokemuksia ja tarinoita*

- 6 **HELMI RY 35 VUOTTA**  
Kun Helmi perustettiin
- 7 **MINUN HELMINI 7–11**  
Retkiä ja ryhmiä, ohjaajana ja osallistujana 7  
Kuinka maailmani alkoi kukkia 8  
Jollain merkillisellä tavalla nousemme 9  
Kuinka löysin Helmin 9 • Keilakaveri Juha 10
- 12 **TEEMA: MIELEN HYVINVOINTI 12–18**  
Onnea etsimässä 12 • Terve elämä 14  
Sailan kolumni: Elämän voimasanat 15  
Elämän vaiheet 16  
Mielen hyvinvointi ja tasapaino 17  
Näin paranin syömishäiriöstä 18
- 20 **TIETOISUUS OMISTA RAJOISTA**  
Rajattomuudesta lukittuihin rajoihin
- 22 **LOTAN SARJIS: CAFÉ FRUITCAKE**  
Minne kukaan ei halua, mutta minne kaikki aina lopulta päätyvät
- 24 **DIGITAALISIN ASKELIN**  
Some, tietovuodot ja tietosuoja
- 26 **HYVÄ VAI PAHA SOME?**  
Sosiaalinen media, puolesta ja vastaan
- 27 **KIRJAT**  
Matkakirjeitä maailmalta – ja Stadista 27  
Äiti aallokossa, kun ilo katoaa masennukseen 28  
Katariina Sourin Sarana 29
- 31 **TYTIN MUSABOXI**  
Vivaldin Neljä vuodenaikaa: Kesä
- 33 **PETRIN OHJELMOITUA TAIDETTA**
- 34 **PEIJAKSEN FEENIKS-RYHMÄ**  
Tulesta ja tuhkasta omien siipien kantamaksi
- 37 **HELMI-PÄIVÄN VIETTOA PASILASSA**



# 37



# 22

<b>VAKITUISET</b>	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISET	4
	SIELUN HELMIÄ	30
	KRYPTO JA SUDOKU	36
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	38



## 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: Tiina Oksanen | Toimitusassistentti: Viktor Kilgast | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | Painosmäärä: 3000, messulehti 4000 | 27. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Antero Viinikainen, antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032, aineistot@tjm-systems.fi. | Kannen kuva: Ami Ahonen | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. 09 8689 070.  
Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. [www.kultti.net](http://www.kultti.net)



# ONNEA, HELMI 35 VUOTTA!



Musiikkiryhmä 1986



Helmin Närhet 2013

HELMIN MUSARYHMIÄ VUOSIEN VARRELLA



Helmi-talo 1985



Martti Suosalo Helmi-talolla 2016

HELMI-TALO VUOSIEN VARRELLA

## HISTORIAA

Vuonna 1897 perustettiin järjestö nimeltään Turvayhdistys mielenvikaisia varten, sen tehtävä oli avustaa mielisairaaloista kotiutettavia toipilaita ja välittää mielenterveystietoa. HELMI ry perustettiin 86 vuotta myöhemmin, tarkoituksena oli koota yhteiseen järjestöön kaikki mielenterveyden häiriöistä ja sairauksista kärsivät henkilöt ja toimia heidän tukijärjestönään. Päämääränä oli myös saada mielenterveyshäiriöt samanarvoisiksi fyysisten sairauksien kanssa sekä hoito- että asennetasolla. Tätä samaa missiota HELMI ry toteuttaa edelleen 35 vuotta myöhemminkin.



## MITÄ NYT

Suomessa on menty paljon eteenpäin mielenterveyskuntoutujien hoidossa tämän 120 vuoden aikana. Termistö on muuttunut, suhtautuminen ihmisiin, joilla on mielenterveysongelmia, on parantunut. Asioista puhutaan ja koetetaan löytää ratkaisuja, miten saataisiin asiat paremmiksi. Mitä meidän pitäisi vielä tehdä, että tasa-arvo toimisi Suomessa?

Mielenterveysyhdistykset ovat avainasemassa, tuomassa epäkohtia julki ja auttamassa heitä, jotka apua ja tukea tarvitsevat. Olemme mielenterveyskuntoutujien arkipäivässä mukana, tiedämme heidän ongelmistaan ja tarpeistaan enemmän kuin keskiverto kadunkulkija.

35 vuoden aikana HELMI on kehittänyt toimintaansa paljon ja tarjontaa on runsaasti: päivittäinen lounas taloilla, keskusteluillat, monipuolinen retki- ja ryhmätoiminta sekä yhteistyö muiden järjestöjen kanssa. Olemme olleet Mielenterveyspoolin jäseniä vuodesta 2012 lähtien ja liityimme viime vuonna Mielenterveyden keskusliiton jäseneksi, josta on paljon hyötyä Helmin toimintaa kehitettäessä. HELMI on uudistuksen tiellä, kehitämme toimintamuotoja entistä monipuolisemmiksi ja teemme yhdessä työtä tasa-arvon puolesta.

## LEHTI

Vielä sananen upeasta Helmi-lehdestä, joka on meidän äänitorvemme maailmalle. Jo 27. vuosikerta ilmestyy tänä vuonna ilostuttamaan meitä. Lehti on laadukas ja sisältää aina tärkeää ja ajankohtaista asiaa. Lehden levikki on lisääntynyt kiitettävästi, sitä jaetaan nyt jo julkisiin terveydenhoitopaikkoihin ja kirjastoihin ja olen kuullut kovasti kehuja lehdestä. Ei siis unohdeta myöskään meidän lehtitiimiä näin syntymäpäivänä. Kiitos ja kumarrus teille.

*Päivi Seila, HELMI ry:n puheenjohtaja*

## LEHTI AINEISTO ILMESTYY

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

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

## TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Helmi-lehti tehdään porukalla! Seuraavat palaverit ti 24.7. ja 7.8. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkamarissa. Kokoontumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 3/2018 aineistopäivä on 31.8.2018.

# Mielenterveyspoolilta kannanotto sote-uudistuksesta

Mielenterveysjärjestöt huolissaan: mielenterveyshoidon saatavuutta ja laatua tulee parantaa.

**SUOMALAISTEN** mielenterveysjärjestöjen muodostama Mielenterveyspooli on huolissaan mielenterveyspalvelujen nykytilasta ja sote-uudistuksen vaikutuksesta kansalaisten kannalta välttämättömiin mielenterveys- ja päihdepalveluihin.

Vuonna 2017 mielenterveysperusteisia sairauspoissaoloja oli Kelan mukaan 16 prosenttia enemmän kuin edellisellä vuonna. Joka toinen ihminen kokee mielenterveyden häiriön elämänsä aikana. Niiden kustannukset Suomessa ovat vuosittain noin 6 miljardia euroa.

Terveydenhoito ei ota riittävästi huomioon mielenterveyskuntoutujien

hoidontarvetta: heidän elinajanodotteensa on Suomessa 15–20 vuotta lyhyempi kuin muun väestön.

Mielenterveys- ja päihdeongelmissa sekä ihminen itse että hänen läheisensä ja omaisensa tarvitsevat sosiaali- ja terveydenhuollosta ripeää ja ammattitaitoista apua, jonka tulee olla saatavilla helposti, ilman häpeää ja omalla äidinkielellä.

Mielenterveyspoolin mielestä sote-uudistuksen tulee parantaa hoidon saatavuutta, laatua ja palvelujen integraatiota. Siksi matalan kynnyksen avun, kuntoutuspsykoterapian sekä psykososiaalisen tuen, kokemusasiantuntij

*Mielenterveyskuntoutujien elinajanodote on Suomessa 15–20 vuotta lyhyempi kuin muun väestön.*

juuden ja palvelujen asiakaslähtöisen koordinoinnin resurssit on turvattava.

Tiedote kokonaisuudessaan ja muita ajankohtaisia tiedotteita on luettavissa Mielenterveysseuran sivuilla: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/uutiset>

<https://www.sttinfo.fi/tiedote/mielenterveysjarjestot-sote-uudistuksen-tulee-vahvistaa-mielenterveytta-ja-hyvintointia?publisherId=1863&releaseId=68145918>

Seuraa myös Facebook-keskustelua: <https://www.facebook.com/Mielenterveyspooli-1953359384974745/>

## APUA älypuhelimien käyttöön liittyvissä asioissa

Android-opetusta on nyt mahdollista saada pienryhmissä ja yksilöllisessä ohjauksessa Mieli Töihin -yksikössä Pasilassa.

**NIEMIKOTISÄÄTIÖN** Mieli Töihin -valmennusyksikkö järjestää Android-älypuhelimien arkiseen käyttöön liittyvää opetusta helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille. Yhä useammat kuntoutajat hankkivat itselleen älypuhelimien, jonka sujuva käyttäminen tuottaa kuitenkin haasteita.

Opetus toteutetaan pienryhmissä käytännön harjoituksia tekemällä. Jokainen kuntoutuja saa tarpeensa mukaan henkilökohtaista ohjausta. Opetus on maksutonta kuntoutujille. Aikaisempaa kokemusta älypuhelimien käytöstä ei tarvita. Voimme auttaa myös Android-älypuhelimien ostamiseen liittyvissä kysymyksissä.

Koulutuspaikka on osoitteessa Maistraatinkatu 6, viihtyisällä museoviraston suojelemalla entisellä Pasilan paloasemalla. Kurssin pituus on 8–10 päivää tai se on erikseen sovittavissa. Työskentelyaika on klo 9–14 tai oman jaksamisen mukaan. Opetuksesta vastaavat **Andrioid-opetusmateriaalin** tehneet **Mikko Tapaninaho** ja **Jaakko Kuisma** sekä muut työryhmän jäsenet.

Voit ilmoittautua koulutukseen ottamalla yhteyttä vastaavaan ohjaajaan **Timo Heinilään** puh. 040 707 2526.



Mieli Töihin -tiimi on valmiina älypuhelimien haasteisiin.

# Yhdistyksen vuosikokous

HELMY ry:n vuosikokous pidettiin 26.4.2018 Herttikan Helmi-talolla. Osallistujia kokouksessa oli 22 yhdistyksen jäsentä.

Kokouksen avasi yhdistyksen puheenjohtaja **Päivi Seila**. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin jo kahdekkymmenettä kertaa **Rakel Hiltunen**.

Kokouksessa käsiteltiin vuosikertomus 2017, jonka esitteli toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen**. Tilinpäätöksen ja tilintarkastajan lausunnon kokouksessa esitteli hallituksen toinen varapuheenjohtaja **Kaj Erlund**.

Vuoden 2017 aikana on toimintaa ollut paljon tarjolla, taloilla kävijöiden määrä on noussut, retkien ja ryhmien määrä on noussut ja samassa suhteessa myös niihin osallistujien määrä on noussut.

Yhdistyksen hallitus sekä henkilökunta ovat tehneet paljon töitä vuoden aikana, toimintaa on kehitetty entisestään. Sydämelliset kiitokset kaikille kuluneesta vuodesta ja yhteistyöllä jatketaan eteenpäin.



HELMY ry:n puheenjohtaja Päivi Seila, kaupunkineuvos Rakel Hiltunen ja Helmin toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen. Kuva: Juha Korkee.

## KESKUSTELUILTA

**PAIKKA:**  
HERTTONIEMEN  
HELMI-TALO

**AIKA:**  
23.10.2018  
KLO 16.00 – 17.30

**AIHE:**  
SYÖTKÖ ELÄÄKSESI VAI  
ELÄTKÖ SYÖDÄKSESI?

**ALUSTAJA:**  
RUOKA JA RIIPPUVUUS -  
HANKKEESTA  
PROJEKTIPÄÄLLIKKÖ  
SANNA RUNSALA

**OSOITE:**  
MÄENLASKIJANTIE 4  
00810 HELSINKI



**Keskusteluillat jatkuvat,  
PYSY KUULOLLA!**

**Lisätietoa tulee Helmin nettisivuille ja Facebookiin.**



## HEI HELMILÄISET!

**OLEN TARJA** ja aloittanut Herttoniemen Helmi-talolla keittiötyönohjaajana 18.5.2018.

Aikaisemmin olen työskennellyt isoimmissa keittiöissä, tehnyt ruokaa mm. sotilaskodissa armeijan pojille ja seurakunnassa riparilaisille. Minusta on mukava työskennellä pienimuotoisessa keittiössä täällä Herttoniemessä yhdessä vapaaehtoisten kanssa lounasta tehden.

Oikein ihanaa kesää kaikille.

Tarja

Hannu Nissinen puhkaisee oviaukon toimistohuoneesta käytävään Pasilan Helmi-talolla 1985. Kuva: Helmin arkisto.



## ”Näin kaikki alkoi...”

Mielenterveysyhdistys HELMI ry perustettiin vuonna 1983, koska haluttiin parantaa mielenterveyskuntoutujien asemaa ja hoitoa. Pyrittiin saamaan mielenterveyden häiriöt samanarvoisiksi fyysisten sairauksien kanssa.

Helmi-lehden numerossa 2/2013 kerrotaan Helmin historiasta, lehdesä on myös alkuaikojen voimahahmojen haastattelut. Helmin silloinen puheenjohtaja **Olli Stälström** haastatteli ensimmäistä puheenjohtajaa **Veikko Päiviötä** ja **Seija Paakkunainen** psykologi **Sirkku Kivistöä**.

Näin Helmin perustamisen kulkua kuvattiin 2013: ”Maaliskuun 5. päivänä 1983 järjestettiin Helsingin nuorisotoimiston tiloissa, Porthaninkatu 2:ssa, Helsingin Mielenterveysyhdistys Helmin perustava kokous. Kokouksen pu-

heenjohtajaksi valittiin Veikko Päiviö ja sihteeriksi **P. Saja** sekä pöytäkirjantarkastajiksi ja äänenlaskijoiksi **H. Touru** ja **S. Kaarne**.”

”Asialistan kohta 5: Yleiskeskustelu mielenterveyden häiriöistä kärsivien asemasta. Runsaasti puheenvuoroja.”

”Kohta 6. Päätettiin Helmin perustamisesta ja hyväksyttiin yhdistykselle säännöt. Pidettiin 20 min. kahvitauko.”

Vuonna 1985 Helmin toimintaa varten saatiin käyttöön suojeltu vanha talo Pasilassa. Helmin Itä-Helsingin jäsentalo aloitti toimintansa 2001 Kontulassa, 2006 otettiin käyttöön tilat Siilitiellä, nykyisin toimitaan Hertsikassa Mäenlaskijantien Helmi-talolla.

Helmin puheenjohtajina ovat toimineet vuosina 2013–2016 **Olli Stälström**, **Saila Turkka** ja **Juhani Ojala**.

### OTE YHDISTYKSEN SÄÄNNÖISTÄ:

”5. maaliskuuta 1983 pidetyn HELMI ry:n perustamiskokouksen säännöissä lukee:

#### YHDISTYKSEN TARKOITUKSENA ON:

- koota yhteiseen järjestöön kaikki mielenterveyden häiriöistä ja sairauksista kärsivät henkilöt ja toimia heidän tukijärjestönään.
- Saada mielenterveyden häiriöt samanarvoisiksi fyysisten sairauksien kanssa sekä hoito- että asennetasolla.”



Psykologi Sirkku Kivistö kuului Helmin alkuvuosien voimahahmoin Veikko Päiviön ja voimiaan säästämättä toimintaa pyörittäneiden vapaaehtoisten ohella. Kuva: Tanja Talaskivi-Munther 2013.



Olli Stälström ja Veikko Päiviö Tampereella. Kuva: Tanja Talaskivi-Munther 2013.

Vuoden 2013 juhlalehti ja historia-artikkelit ovat luettavissa Issuu.comissa: [https://issuu.com/helmiry/docs/helmi\\_2\\_2013\\_web](https://issuu.com/helmiry/docs/helmi_2_2013_web)





## Retkiä ja ryhmiä, ohjaajana ja osallistujana

### Helmi on minulle

- *ryhmiä sekä ohjaajana että osallistujana*
- *retkiä lähelle ja hiukan etäämmällekin*
- *ystäviä ja kavereita*
- *yhteisiä juhlia*
- *arkisia aterioita yhdessä*

**PALATTUANI** kehäkolmosen takaa juurilleni sairaseläkeläisenä etsin itselleni toimintaa, josta saisin päiviini tekemistä, joka tukisi horjuvaa mielenterveyttäni. Kävin Ratakadulla silloisessa Mielenterveyden keskusliiton toimipaikassa Propellissa, jossa kerrottiin Helmistä. Hertsikan Helmin osoite kiehtoi minua, sillä isopappani asui samassa talossa Siilitiellä talon valmistumisesta aina kuolemaansa saakka.

Soitin Siilitien Helmiin ja tilasin ajan tutustumista varten. Minulle kerrottiin ryhmistä, joita silloin oli viikottain. Erikoisesti taideryhmät kiinnostivat, sillä olin sairastumisestani saakka tehnyt kuvia terapiamielessä eri tekniikoilla.

Toiminnan esittelyn jälkeen minulle näytettiin tilat. Isoimmassa tilassa oli meneillään joku ryhmä ja ensiajatus oli, että tää ei oo mun paikka. En muista mikä ryhmä siellä oli menossa, mutta sen verran oudolta se näytti, että olin valmis luopumaan ja jatkamaan etsiskeilyä muualta.

Viikonlopun mietittyäni päätin kuitenkin käydä tutustumassa taideryhmään. Vastaanotto oli ystävällinen eikä väkikään ollut sen kummallisempaa porukkaa. Hiljalleen tutustuin työntekijöihin ja Helmin jäseniin. Kävin talolla

useamman kerran viikossa. Hiljalleen sain kavereita, joista osa sitten kehittyi oikeaksi ystävyudeksi.

Osallistuin ahkerasti Siilitien ryhmiin. Pasilan Helmiin menin lehtiryhmään. Siitä alkoi kirjoittajan urani. Pääsin Luovan kirjoittamisen ryhmään, jota silloin veti **Okko Leo** ohjaajana. Aloittelijoiden ryhmästä siirryin aika pian pitempään kirjoittaneiden joukkoon, koska terapiani polilla oli samaan aikaan kuin aloittelijoiden kokoontuminen. Vuosien varrella ohjaajat vaihtuivat ja osallistuin kirjoittamiseen tähän kevääseen saakka. Minun oli haikein mielin luovuttava, sillä en jaksanut henkilökohtaisista syistä johtuen osallistua ryhmään.

Olimme Siilitiellä usein keskustelleet siitä kuinka mukavaa olisi laulaa yhdessä. Vuoden 2009 joulun jälkeen sitten perustettiin Helmin Närhet på svenska Helmis närhet ja minulle annettiin ohjaajan pesti. Ensi esiintymisemme oli Helmi-päivän juhla toukokuun seitsemäntenä päivänä Pasilassa. Minulle tuo päivä oli ikimuistettava, sillä sain kunnon olla Vuoden 2009 helmiläinen.

Hiljalleen Närhien esiintymiset muodostuivat näytelmälliseen suuntaan. Meillä on ollut esiintymisasut ja

lavasteet pienoismusikaalimme aiheen mukaan. Esityksiin on saatu sitten vierailevia tähtiä avustajiksi tarvittaessa. **Porkolan Juha** on vetänyt tyylikkäästi milloin vieraan miehen milloin kreivin roolia. Kun HELMI juhlii 35-vuotista taivaltaan tänä vuonna, on Närhillä kymmenes vuosi täynnä.

Olen ollut Helmin hallituksessa sekä vara- että varsinaisena jäsenenä. Olen siis päässyt tutustumaan Helmin toimintaan pintaa syvemmältä. Hallitustyöskentely kävi liian raskaaksi tällaiselle ”vanhus harmajapäälle”, joten erosin itse hallituksesta.

Retket niin kotimaassa kuin Virossa ovat olleet mukavia ja Helmin lomamatkalla ja Lautsiassa ikimuistoisia.

Mäenlaskijantiellä olen nyt ohjaajana kolmessa ryhmässä ja Lauantaikafilit on pidetty toveri **Tuulan** kanssa joka toinen viikko. Suhteeni Helmiin on muodostunut kiinteäksi. Lähes joka arkipäivä tallustelen Hertsikan metroasemalta Helmiin kuin työhön konsanaan. Vapaaehtoistyö on siitä mukavaa, että koska palkkaa ei makseta, niin pakko ei ole lähteä, vaan voimien mukaan osallistuu toimintaan. Toivottavasti jaksan vielä monta, monta vuotta!

*Eeva-Kristiina Helameri*



*Tuo legendaarinen  
leffalippu minut  
houkutteli lopulta  
Helmiin.*

## Kuinka maailmani alkoi kukkia

**TULIN HELMIN JÄSENEKSI** keväällä 2013. En voinut hyvin, kärsin sosiaalisista peloista. Olin rasittunut omasta sairaudestani. En uskonut, että toipuminen itselleni koskaan voisi olla mahdollista. Näin tulevaisuuteni synkkänä, toivottomana.

Tunnistin oman toimintakykyisyyteni, mutta koin pudonneeni kuiluun, terveen maailman ja sairaan maailman väliseen pimeään onkaloon.

Olin liian terve sairaaksi, mutta liian sairas terveeksi. Meuhkasin somessa ja ties missä vaikeasta tilanteestani ja jättyäydin katkeraksi.

Merkittävä käänne kuitenkin kuntoutumisessani kohdallani tapahtui. Eräs helmiläinen kuntoutujakaverini lopulta kyllästyi ruikutukseeni, ja kertoi minulle, Helmistä. Että siellä on toimintaa, ja lisäksi jäsen saa leffalipun kerran kuussa viidellä eurolla.

Tuo legendaarinen leffalippu minut houkutteli lopulta Helmiin. Soitin Helmin silloiselle toiminnanjohtajalle **Artolle**, ja pyysin itselleni henkilökohtaisen tutustumiskäynnin. Arto toivotti minut sydämellisesti tervetulleeksi. Ja siitä kaikki minun kohdallani Helmin jäsenenä alkoi. Tutustumiskäynnillä liityin jo lehtiryhmään ja ilmoittauduin luovan kirjoittamisen ryhmään. Molemista tuli kannatteleva osa arkeani.

HELMI onkin merkinnyt minulle ennen kaikkea juuri luottamusta ja uskoa omaan toipumiseeni. Olen tarvinnut siihen paljon rohkeutta ja uskallusta. Olen tarvinnut rohkeutta kohdata itseni juuri sellaisena kuin olen ja siinä Helmin vertaisuus minua on tukenut. Nähdä ja peilata itsensä, vertaisten kuntoutujien silmin, ettei sairauteni ole pelottava asia, vaan vain osa minua, jonka kanssa voi sittenkin oppia elämään.

HELMI on ollut elämässäni hyvin merkittävä, tärkeä vaihe. Helmi on merkinnyt minulle, ystävyyttä, toveruutta. Sellaisten ihmisten ymmärrystä ja kokemusta, joille ei tarvitse vääntää rautalan-gasta, millaista on elää maailmassa, jota varjostaa vaikea sairaus.

Kuluneen vuoden aikana olen loitonnut Helmistä. Herttoniemen talon keittiötoiminnan kautta olen ponnistanut uuteen elämänvaiheeseen. Olen saanut Helmistä sen, mitä olin sieltä tullut hakemaan, hyväksyntää. Ettei omaa poikkeavuutta tarvitse maalata möröksi mieleensä eikä kokea sen kanssa yksinäisyyttä.

HELMI oli kohdallani porras, jolta kiipesin kuilustani pois. Maailmani on viimein alkanut kukkia. Olen tutkimattomalla polulla, varpaani keveänä valosta.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*





## Jollain merkillisellä tavalla nousemme

teiskuntatieteitä harrastaneena, mulle on selvää, että kaikista tällaisista asioista on tuloksena se, että meidän yhteiskunta syntyy ja kasvaa ja vahvistuu, eikä ole sama yhteiskunta, kuin sortajiemme yhteiskunta. En tiedä onko tällainen ahkeruusrahakehitys tapahtunut myös ul-

Monilla meikäläisillä ei ole tapana suunnata johonkin suuntaan, vaan tavoitellaan vaan oikeata, hyvää, puhdasta. Se ei ole politiikkaa eikä uskontoa. Siksi meikäläisten kanssa on kivaa, mielekästä, ja helppoa seurustella. Ei tarvi olla varuillaan petoksen varalta, niinkuin terveitten kanssa, vaan voi olla vapautunut ja jutustella huolettomasti. Porukka etsii ja kehittää tietoa ja ahkeroi sen jakelemisessa. Filosofiasa ja korpifilosofiasa sivistymme nopeasti päivittäin. Helmi-talo muistuttaa antiikin Kreikan filosofikouluja, kuten Platonin Akatemiaa.

Vielä eräs yhdistyksemme taipaleella tapahtunut asia on raskaasti ajattelemisesta siirtyminen kevyemmin ajattelemaan. Jätti-datakeskusten ongelma on se, että ne kuluttaa paljon sähköä. Ihmisaivot kuluttaa 20 prosenttia elimistön tuottamasta energiasta, eli myöskin paljon.

Ajattelu hienojakoistuu kun opettelee ajattelemaan kevyemmin. Havaintoaineksesta tulee rikkaampi, ja tuloksista parempia. Tämä on nyt ajan virtaus. Olemme pinta-eläjiä. Raskaan ajattelun kevenemisen taival on myös älykkyyden runsastumisen taivalta. Tällä tiellä kannattaa jatkaa.

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

**JOTAIN ON TAPAHTUNUT.** Hullut on lähteneet nousemaan viitisenkymmentä vuotta sitten globaalisti. Meidän omia yhdistyksiä on perustettu ja syntyy. Samoin lehtiä, internettiä, julkisuutta, ratkaisuja jotka voittaa julkisen terveydenhoidon tulokset. Tietenkin tämä on sitä, että paranemme, korjaannumme. Koulutusta on alettu saamaan ja pitkälti itse rakennamme sen. Koulutus tällä tavoin ainakin kohtaa meidät hyvin, ja meidän kanssa yhteiskunnan. Ahkeruusrahat leikattiin vuonna 1999 50 prosentilla ja pari vuotta sitten jäljelle jäänyt tynkä pois. Se ei ole estänyt meitä ahkeromasta. Kansantalouden tuntijana ja yh-

komailta. Huomaan, että jo pitempään meikäläisten taide ja kaikki muutkin teokset, ovat korkealaatuistuneet, sekä vaikka ahkeruusrahaa ei tule, näihin teoksiin käytetään penni penniltä enemmän rahaa, ja se raha taivutetaan teoksiin mestarillisemmin ja mestarillisemmin. Nousemme, ja se on kiistatonta. Uskon rahatalouteen, laskentoon, ja rahan tulemiseen, sillä nykyinen tilanne on ikiäretö tähtitarhojen todellisuudessa kestävä. Jostain pettää, jostain ratkeaa. Meidän pitää vaan olla sitä ajattelematta ja parannella tulostasoaamme. Arvot sitoutuvat arvoihin. Niissä on sellainen luonnonvoima.

## Miten löysin Helmin

**LÖYSIN HELMI-LEHDEN** vuonna 1999 ja liityin heti jäseneksi saadakseen lehden säännöllisesti kotiin. Vuonna 2000 osallistuin runokilpailuun, josta sain palkinnoksi kirjan *Elämän sirkus*. Näin silloin kirjoitin:

*”Synkkä hetki. Väsymys. Kanna minua vähän aikaa.*

*Piirrä risti otsalleni. Olen painava, tipun lattian läpi jonnekin syvälle.*

*Maalataan keltaisia kukkia ja vihreitä varsia ja laitetaan minun päähäni. Minä en jaksa, odottaa ja odottaa, toivoa ja toivoa. Minun on tehtävä työ, sinä pitelet kädestä. Työtä on liikaa. Kävellään tänään hitaasti.”*

Fyysisesti paikalle Pasilan Helmitalolle tulini ensimmäisen kerran vas-

ta keväällä 2016. Ensimmäinen tapamani ihminen oli **Tiina Finnberg** ja Tiina oli aivan ihana, niin lämmin ja aurinkoinen.

Liityin lehtiryhmään ja olen kirjoittanut jokaiseen lehteen siitä lähtien. Olen osallistunut muutamalle päiväretkelle mm. Mustasaareen ja Isosaareen. Vuoden 2017 ajan kuvasin viittä Helmin jäsentä ja tammi-kuussa 2018 Pasilassa oli näyttelyni avajaiset.

HELMI on minulle keltainen puutalo, ilmoitustaulu, erilaisia ihmisiä, ja ennen kaikkea Helmi-lehti.

*Teksti ja kuva: Satu Mäkinen*



*On lähdettävä liikkeelle ja löydetty toinen elämä vapaaehtoistyöstä ja vertaistuesta.*

# KEILAKAVERI JUHA

HELMI on Juha Porkolalle ”työ, vapaa-aika ja harrastus”. Hän on mainio asiantuntija, joka ojentaa auttavan käden sinne missä apua tarvitaan.

*Ensimmäinen ruutu; seitsemän nurin ja kolme jää, joista paikolla kaksi kumoon.*

**JUHA PORKOLA** 67 v. Helsingistä, Pasilan Helmi-talon aurinkoisella pihalla keväisenä huhtikuun päivänä. Syömme lohilaatikkoa ja menemme keilaamaan Taliin. Juha on keilaryhmän yhdyshenkilö Helmin puolesta.

*Toinen ruutu; yhdeksän nurin ja yksi jää, johon hut. Yhteensä 18 pistettä.*

**SUKUJUURET.** Etelä- ja Keski-Pohjanmaalta, sukunimi tulee Porkolan kylästä Toholammilta. Juhalla on kaksi (nyt jo edesmennyttä) vanhempaa veljeä. Perhe asui Kannuksessa. Isä kuoli 61-vuotiaana. Muutto äidin kanssa takaisin Vaasaan, jossa oppikouluun. Mummu ja paappa asuivat myös siellä, olivat tuki ja turva. Vanhin veli oli jo muuttanut Helsinkiin opiskelemaan, mutta toinen veli asui vielä Vaasassa. Veljen jalkapallo ja muut joukkuepelit olivat joka päivä läsnä. Paappa oli kova urheilumies, mm. painituomari ja lähettäjä sekä kirjoitti urheilujuttuja eri lehtiin.

*Kolmas ruutu; seitsemän nurin ja paikolla kaikki kolme kumoon, 35 pistettä.*

**NUORUUS.** ”Iso” kaupunki toi mukanaan pian hyviä kavereita. Harrastuksina partio, koripallo ja myös kosketus teatterimaailmaan, toivat uskallusta

ujolle Juhalle. Äidin uusi mies oli ilta-näyttelijänä Vaasan kaupunginteatterissa. Kaveriporukka kokoontui kirjaston pommisuojaissa, jossa tehtiin opiskelijavallankumousta Helsingin malliin. Puhuttiin, runoiltiin, vaikutettiin, kokeiltiin ja näyteltiin yksi kantaottava esitys, joka myös televisioitiin. Jo kouluaikana Juha oli kirjaston lukusalinvalvojana viikonloput: ”Ja tala lite svenska också”. Sitten tulikin jo armeijan vuoro Helsingissä, jonka jälkeen kirjapainoon käsintalojan (kirjaltajan) oppiin ja ammattin.

*Neljäs ruutu; taas seitsemän nurin ja paikolla kaksi, 43 pistettä.*

**MUUTOS.** Muutto 1975 Helsinkiin ja töihin kirjapainon esivalmistustehtäviin. Pian avioliittoon, syntyi poika. Mutta äiti ja poika muuttivat pian kotiseudulle Ouluun, joten onnea ei kuitenkaan kestänyt kauan. Asumusero ja avioero oli kova kokemus, mutta yhteys poikaan on hyvä ja olemassa.

*Viides ruutu; kuusi ensimmäisellä ja kymmenennellä heitolla loput, 61 pistettä.*

**UUSI YRITYS.** Työtä riittää, Juha perustaa oman toiminimen ja lähtee sitten mukaan kirjapainoyritykseen Iittiin, Kymenlaaksoon. Siellä viisi vuotta aktiivista toimintaa. Laman alkua on ovella, työt vähenevät. Firma meneekin konkurssiin.

Vuonna 1990 muutto takaisin Helsinkiin. Uusi työ toisen palveluksessa. Uuteen liittoon ja naimisiin 1991.

*Kuudes ruutu; kahdeksan nurin ja paikolla loput, puhdas pöytä, 78 pistettä.*

**LAMA(UTUS).** 1993 on monen muutoksen vuosi Juhan elämässä. Lama iskee täysillä ja työt loppuvat. On lähdettävä lääkärin puheille kun voimat ovat täysin loppu. Toisen henkilön velkojen takaus lankeaa päälle, mutta velkajärjestelylaki tulee avuksi ja viiden vuoden maksusuunnitelma astuu voimaan. Isoveli kuolee ja vanhin veli halvaantuu. Äiti kantaa myös omia sairauksiaan. Mutta sitten... elämään tulee uusi vaihe. Poika syntyy syksyllä 1993 ja myös appivanhemmat ovat tukena. Kaikki tämä muutos antaa voimia jaksaa.

*Seitsemäs ruutu; seitsemän taas kerran ja paikolla yksi, 86 pistettä.*

**DIAGNOOSI.** Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja lievä psykoosi ovat tuttuja teemoja Juhalle, jos joku diagnoosi täytyy olla. Aluksi tarvitaan mielialälääkkeitä ja myös nukahtamislääkkeitä, mutta tänä päivänä Juha on pitkälti päässyt irti pillereistä. Vain tarvittaessa, oman harkinnan ja kokemuksen mukaan voi jotain apua käyttää.

Varsinainen ammattityö loppui sairaslomaa ja sitten parin vuoden päästä



työkyvyttömyyseläkkeelle, joka vaihtui sitten 65-vuotiaana vanhuuseläkkeeseen.

*Kahdeksas ruutu; kahdeksan ensimmäisellä ja paikko onnistuu, 105 pistettä.*

**HELMI.** On lähdettävä liikkeelle ja löydettävä toinen elämä vapaaehtoistyöstä ja vertaistuesta. Tupakanpolton lopettaminen tuo terveyttä Juhan elämään. Helmin hallituksessa Juha työskentelee useita kausia aina vuoteen 2017 asti. Se vaatii paljon panostusta ajan ja osaamisen suhteen. Juha on rauhanrakentaja eikä otakaan jyrkästi puoleen tai toiseen.

*Yhdeksäs ruutu; yhdeksän nurin ja paikkokin hyvä, 121 pistettä.*

**NYT.** Tätä päivää Helmissä Juha luonnehtii toiseksi kodikseen. Helmi on myös ”työ, vapaa-aika ja harrastus”. Hän käy Pasilan Helmi-talolla keskimäärin kolme kertaa viikossa, aina auttaen siellä missä tarvitaan. Palkattu henkilökunta on

**HELMI antaa mahdollisuuksia löytää uutta. Voimme näin saada takaisin oman ihmisarvomme ja yhdessä saamme kehittää omaa edunvalvontaamme.**

saanut Juhasta mainion asiantuntijan ja auttavan käden sinne, missä apua tarvitaan. Tämä on hyvä vapaa-ajan harrastus ja kaikille positiivista vertaistukea, joka kehittää meistä oman elämämme asiantuntijoita. Täällä voimme antaa tukea toisillemme eli heikossa tai yksinäisessä asemassa oleville ihmisille. Helmi antaa mahdollisuuksia löytää uutta. Voimme näin saada takaisin oman ihmisarvomme ja yhdessä saamme kehittää omaa edunvalvontaamme.

*Kymmenes ruutu; kuusi ensimmäisellä ja kolme toisella, ei kolmatta bonus-heittoa, 130 pistettä. Ei yhtään kaatoa mutta kuitenkin hyvä tulos.*

**HUOMENNA.** Tulevaisuutta Helmissä Juha kaavailee tähän suuntaan:

Me olemme palveluntuottajia omalla mielenterveysalan sektorilla. Yhteisö, jolla on matalan kynnyksen talot, joissa on mahdollisuus saada tukea ja apua kaikenlaisiin oman elämän arjessa tarvittaviin asioihin. Diagnoosilla ei ole merkitystä, kysymys on mielenterveydestä ja sen vahvistamisesta omalla itsenään. Yhteisöllisyys poistaa yksinäisyyttä ja vahvistaa siten omaa uskallusta ja jaksamista arjessa.

Juhan motto ja runo: Elämässä on monta tienhaaraa, mutta vain yksi oma tie.

”Ovessa lukko, takana peili, käsi, menen ulos”.

*Teksti ja kuva: Juha Lemettinen*

*Mielenterveyden ongelmista kärsivillä on monia onnen esteitä: ahdistusta, pelkoa ja kelpaamattomuuden tunteita.*

# ONNEA ETSIMÄSSÄ

## Suomalaiset – onnellinen kansa? Mutta mikä riittää onnellisuuden perustaksi? Mitä on onni?

**ME SUOMALAISET** olemme onnellista kansaa kertoi hiljattain tehty kansainvälinen tutkimusraportti. Perusteluina mm. se että meillä on hyvä elintaso, korruptoitumattomuus, kansalaisten tasapuolinen kohtelu, hyvä koulutus, toimiva terveydenhuolto jne.

Riittääkö se onnellisuuden perustaksi? Sitä on moni kysellyt tutkimuksen luettuaan.

### MITÄ ONNI ON?

Onnellisuutta on tavoiteltu ja tutkittu niin kauan kuin ihminen on ollut olemassa. On pohdittu, mitä onni oikeastaan on? Vastauksista on löydettävissä ehkä kaksi päälinjaa. Ensimmäinen selitys tarjoaa sisäistä rauhaa onnen synonyminä. Tätä mieltä oli antiikin filosofi **Aristoteles**, jonka mielestä sisäinen rauha syntyy siitä, että ihminen tekee hyviä tekoja (hyveitä). Myös kristinusko lupaa ihmiselle sisäistä rauhaa, joka merkitsee vapautusta huolista ja ahdistuksista. Edellytyksenä on luottamus Luojan huolenpitoon. Näille sisäisen rauhan määrittelyille on yhteistä, että onni on olotila vailla huolia, pelkoa ja ahdistusta. Tässä on oma viisautensa, koska yleensä juuri huoli karkottaa onnen.

Me nykyajan ihmiset olemme entistä yksilökeskeisempiä. ”Minä” on sisäisen huomiomme keskipiste ja olotila määräytyy sen mukaan, saanko sen mitä haluan. Tällöin kuvaan tulee vertailu muihin ja menestymisen vaatimukset. Harva kuitenkaan onnistuu ihmisten välisessä kilpailussa kaikilla mittareilla mitattuna,

joten seurauksena on usein mielipahaa ja epäonnistumisen ja arvottomuuden tunteita. Tämä tunne ei ole onnea. Mielenkiintoinen kysymys onkin, toimiiko nykyinen yltäkylläinen elinympäristömme itseasiassa onnellisuuden esteenä.

*Jos voisimme poimia huomion kohteeksi tilanteet, joissa sattuma olikin myönteinen, jokin asia onnistui...*

Onnellisuusprofessorina tunnetun **Markku Ojase**n mukaan keskeinen pääsuuntaus onnellisuutta määriteltessä on oman elämän kokeminen mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Se tarkoittaa, että ihminen etsii ja löytää ne elämänarvonsa ja tavoitteensa, joita kohti haluaa mennä. Tavoiteltavat asioiden ei tarvitse edustaa mitään erityistä, vaan ne voivat olla yksilöllisiä mieltymyksiä luonnonsuojelusta puutarhanhoitoon tai käsitöihin. Mitä tahansa, mikä on ihmiselle tärkeää. Voi hakeutua paikkoihin, joissa mieli lepää, kuten luontoon tai vaikkapa kesämökin rauhaan. Myös ryhtyminen tehtäviin, jotka edustavat omaa vahvuusaluetta, synnyttää onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta mielihyvää.

Hyvien ihmissuhteiden on todettu olevan yksi onnellisen elämän kulmakivistä. Ihmiset eivät ole kuitenkaan tasa-

arvoisia tämänkään mahdollisuuden suhteen. Jos on ollut onni kokea turvallinen lapsuus, on helpompi luottaa ihmisiin ja saada hyvät sosiaaliset taidot, jotka helpottavat elämää aikuisuudessa. On kuitenkin olemassa suuri joukko, jolle ei ole käynyt näin hyvin. Mielenterveyden ongelmista kärsivillä on monia onnen esteitä: ahdistusta, pelkoa ja kelpaamattomuuden tunteita. Masentuneen voimat eivät riitä ponnisteluun ulkopuolelta asetettujen kriteerien saavuttamiseksi. Seurauksena on yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta ja syrjäytyneisyyttä.

### ONKO ONNI LÖYDETTÄVISSÄ?

Toivottomuus on Ojase

mielestä yksi suurimpia onnellisuuden esteitä. Kuinka masennuksesta kärsivä voisi löytää toivon, joka antaisi potkua ja voimaa ponnisteluun paremman elämän tavoittelemiseksi? Ongelma on usein siinä, että käytämme omina mittapuvinamme kilpailuyhteiskunnan vaatimuksia, jotka ovat omiaan aiheuttamaan epäonnistumisen tunteita ja itsensä mitätöimistä. Kunpa voisimme tietoisesti luopua näistä ja ryhtyä tavoittelemaan omalle elämällemme mahdollisia ja sisäistä tyydytystä tuottavia tavoitteita.

Uusissa mielenterveyden hoitomenetelmissä nostetaan esille toiveikkautta hyvän elämän mahdollisuuksiin. Esim. toipumisorientaatio-hoitosuuntaus (Recovery) korostaa, että ihminen voi elää hyvää elämää myös sairautensa kanssa, jos hän saa noudattaa omia mielenkiinnon kohteitaan ja kokee tulevansa



hyväksytyksi omana itsenään. Tällöin pääsee toteutumaan tuo edellä korostettu elämän merkityksellisyyden kokemus.

Uusi itsemyötätuntoa korostava hoitosuuntaus kannustaa lempeyteen ja myötätuntoon omaa kärsivää itseä kohtaan. Useimmiten olemme itse oman elämämme suurimpia kriitikkoja: olemme taipuvaisia moittimaan ja tuomitsemaan itseämme pienestäkin. Voisimme pitää tavoitteena asennetta, jolla yleensä suhtaudumme läheiseen ystäväämme. Lohdutamme vastoinkäymisen kokenutta, rohkaisemme ja tuomme esiin realiteetteja, joita ahdistunut ei itse näe. Tätä suhtautumistapaa omaan itseän siirrettynä kutsutaan itsemyötätunnoksi.

Apealla mielellä oleva näkee useimmiten vain häntä kohdanneet vastoinkäymiset ja epäoikeudenmukaisuudet. Pienet hyvät asiat jäävät kokonaan näkemättä. Jos voisimme poimia huomion kohteeksi tilanteet, joissa sattuma olikin myönteinen, jokin asia onnistui, saisimme yllättäen pilkahduksen iloa. Tämä voisi nostaa odotuksiamme toiveikkaampaan suuntaan. Hyvien asioiden tietoinen näkeminen lisää toiveikkautta ja johtaa ajan myötä jopa kiitollisuuden kokemiseen. Kiitollinen ihminen tuntee olevansa ”hyvän” ympäröimä ja uskaltaa sen voimin luottaa myös tulevaisuuteen.

Toisten auttaminen ja myötätunto on useissa tutkimuksissa nostettu jopa

varmimmaksi keinoksi tuoda elämään odottamatonta iloa. Kun näkee olevansa toiselle merkityksellinen ja kykenevänsä helpottamaan hänen oloaan, myös oma mieliala kohenee. Tähän HELMI ry:n kaltainen kohtaamispaikka antaa paljon mahdollisuuksia.

Vertaistuki antaa iloa ja voimaa niin auttajalle kuin autetullekin. Emme ole yksin vaikeuksiemme kanssa! Lisäksi huomaamme, että maailmasta löytyy myös hyvää! Jopa iloa!

Hyvän näkeminen antaa toivoa ja mahdollisuuksia onnen tunteisiin.

*Teksti ja kuva: Eija Honkala  
psykologi, psykoterapeutti*

# Terve elämä

*...herkut aamupäivään ja kohtuus kaikessa!*

**TÄNÄÄN STARTTAAN** heti kävelylenkille. Otan radiokuulokkeet ja kävelysauvat kaverikseni. Kuuntelen BBC:ltä englantia samalla kun sauvailen tutun hiekkatielenkin. On aikaista, ei näy kävelijöitä. Ainoastaan autoja tiellä jonka ylitan valoristeyksessä.

Eilen olin uimahallissa fillarilla. Seikin oli rankka reissu, mutta palkitseva. Eräs nainen tuli uimahallin lavuaarin luona kysymään minulta olinko kuullut hänen tämän päivän teemansa, joka oli kehu itsesi kymmenen kertaa päivässä. ”Voi kauheaa, enhän mä ehdi niin montaa kertaa! Mistä aiheesta?” ”Ihan mistä tahansa.” ”No mä olen tyytyväinen, että jaksoin tulla tänne uimaan tänään.” ”No niin, sillä lailla”, sanoi nainen.

Uinnin jälkeen menin valmiiseen ruokapöytään ruokalaan, pitkästä aikaa söin kunnolla. Illalla työvikselle kursille. Meillä oli konsertti. Jokaisen täytyi soittaa pianokappale jostain valitsemastaan nuotista, joita olimme kevään aikana harjoitelleet. Soitonopemme oli jakanut pulpetille esityslistan, jossa oli esittäjien nimet ja kappaleiden nimet. Se oli elämäni ensimmäinen soittoesitys. Toivottavasti ei viimeinen. Jännittävää ja kivaa.

Yritän aloittaa ruokapäiväkirjan tekemistä. Se on hankalaa, koska aika ei tahdo riittää siihen että kirjaa kaiken ylös. Eilen illalla tullessani työviksen

kurssilta, olin nälkäinen (muka). Ostin take away -ruoan, ensimmäistä kertaa elämässäni. Matkalla tunnustelen oliko minulla oikeasti niin nälkä. No ei ollut, mutta kun pääsin kotiin, eihän niitä kuumia ruokia voinut syömättäkään jättää, joten siitä vaan: ”Nam, lurps.”

Aamulla puntari näytti, että olin illalla syönyt! No ei kun lenkille vaan ja oman pirtelön tekoon. Elämä jatkuu, mutta herkkuihin en ole vielä sortunut. Joskus tekee mieli makeaa. Silloin otan hunajaa teelusikallisen ja se auttaa. Sunnuntai pilasi aamukävelysuunnitelmani. Kuoroon täytyi ehtiä yhdeksäksi, joten kävely jäi. Tulomatkakin meni bussissa koska sain lapsenlapsen hoitoon. Illalla oli ihan pakko yrittää myöhään vielä kävelyllä, mutta yksi kerta päivässä, ei se riitä.

**PUNTARIN KAIVAN** aamuaisin, eihän siinä mitään vähenemistä tapahdu. Syön edelleen liikaa verrattuna liikunnan määrään.

Täytyisikö olla vihainen? Ovatko lihat ihmiset vihaisia? ”Lihavat on leppoisia, ei ne keksi turhia kepposia...” Mikäli olisin aina vihainen purkaisin vihaa sälliä ja pysyisin kuosissa... ha, ha, ha... Jäätelöä sallin itselleni, jospa se...

Uusin uskoin maanantaihin: aamukävely tyhjällä vatsalla, telineillä vatsoja 20 kertaa, roikkumista tangosta ja

polvien koukistukset. Sisällä makuukamarin imurointi ja pyyhkiminen. Miksi makuukamari on täynnä autoöljyjä ja muita autotarvikkeita, pakoputki, työkalupakkeja? Niitä tarvitaan! Nostelen kaiken sänkyyn, että voin siivota alustat kunnolla.

Kamari siivottu ja suuntaan kulkuni kuntosalille, jossa noin tunnin treeni. Puntari jopa näyttää, että painoni on nousut! Upeaa! Motivoivaa!

Salin jälkeen ruokalaan syömään. Matkalla mietin: onko minun oikeasti edes nälkä? ”Kerran päivässä täytyy syödä kunnolla, salaattien kera.” Kävelen kotiin vatsa pullollaan, väsyttää... illalla olisi teatteri.

Mökillä söimme pelkkää perunaa ja silliä, kera puuron ja omenan. Kaupat olivat kiinni koska oli vappu. Vähällä sitä pärjää. Mummolavierailulla keitin kahvit ja vaikka mummolla oli niitä ihania vaaleita pipareita, joita en ole saanut vuosiin, niin yhtäkään en maistanut!

Kotona huomasin, että painonnousuni oli pysähtynyt. Vihdoinkin, ja tämä antaa motivaatiota jatkaa. Aamulla juon munamaidon ja teen puolen tunnin lenkin. Sitten syönkin jo lounaan ja päälle kahvit.

Kuulin erältä kuntovalmentajalta hyvän ohjeen: ”Syö aamulla kuin ruhtinas tai kuningas ja illalla kuin kerjäläinen.” Siis minähän söin nuorena näin, mutta vanhana olen muuttanut tottumuksiani. Tämä on niin totta, kahvin kanssa otan itse valmistamaani marenkia, mutta vain aamupäivällä! Marengissa on kananmunan valkuaista ja sokeria, ei paha ollenkaan.

Iltaruokana syön vain hieman keittoa tai voileivän kaakaon kanssa. Illalla kuuden jälkeen popsin porkkanaa tai omenaa tai pähkinöitä. Aivan illalla viilin tai puolikkaan, niin saa nukuttua. Hyväksi todettu on hapankorppu ilman voita, juustoviipale päällä ja yöllä jos ei uni tule, niin juustoviipale sänkyyn purtavaksi. Hyvin nukkuu...

Sattumalta kuulin radiosta, että painoa ei kannatakaan punnita joka aamu, vaan kerran viikossa. Paino saattaa vaihdella kilon pari ja jopa nousta välillä.

Painoni ei ole vielä juurikaan pudonnut, mutta olo alkaa jo olla kevyempi ja painon nousu on loppunut. Ruokapäiväkirjan täyttö lopautti mökkireissun aikana, mutta tiedämpä, että iltasyöminen kuuden jälkeen on pannassa, herkut aamupäivään ja kohtuus kaikessa!



KUVA: ANNIKKI KILGAST, ASETTELU MINNA JÄÄSKELÄINEN

Sabina

# Voimasanoista energiaa jokaiseen päivään



KUVA: TIMO TURKKA

**ELÄMÄ, UNELMA, RAKKAUS**, sanat on tatuoitu käteeni. Noiden sanojen lisäksi olen suunnitellut tatuoivani ihooni sanat kiitollisuus, onnellisuus, hyvinvointi. Haluan kantaa niitä aina mukani. Kaikki kuusi sanaa ovat voimasanojani, jotka muistuttavat elämän upeudesta, kaikesta kokemasta ja siitä mistä on selvinnyt. Julkaistessani kuvia instagramissa nuo sanat ovat yleisimmin käyttämäni hästägit. Sanat ovat minulle merkityksellisiä ja jokaisella on oma merkityksensä.

**Elämä** on vähän monimutkainen juttu. Joskus se voi pelottaa, ahdistaa ja murskaa niin, ettemme oikeastaan haluaisi elää. Elämän ilo katoaa. Elämän ilon palattua, haluamme jatkaa kulkua. Ym-

märrämme sen mielettömän upeuden ja mahdollisuudet.

**Unelma**, jokaisella meillä on ollut ja on unelmia. Osa niistä toteutuu ja osa murskautuu. Meille syntyy uusia unelmia ja vanhat eivät ole enää tavoiteltavia, tai ne muuttavat muotoaan. Uskon pieniin ja suuriin unelmiin, toisten on tarkoitus toteutua, toisten ei. Unelmiin pitää uskoa ja niiden eteen tehdä töitä.

**Rakkaus** on iso ja tärkeä asia. Usein meidän on helpompaa rakastaa läheisiä ihmisiä ja ihania lemmikkejä, kuin itseämme. Meidän tulisi oppia rakastamaan itseämme, päästä varpaisiin ja sielumme syvimpään sopukkaan. Rakkaudella on suuri voima, kun uskallam-

me vastaanottaa ja antaa rakkautta, aina se ei ole helppoa, mutta kannattaa. Sanat: minä rakastan sinua, eivät kulu käytössä.

**Kiitollisuus.** Vaikka elämä ja maailma potkisivat kuinka, meillä on aina syytä kiitollisuuteen, silloinkin kuin ei siltä tunnu. Viimeistään silloin kun on kokenut elämänsä pohjan, osaa olla kiitollinen todella pienistä ja arkisista asioista. Terveystä, kodista, työstä, työkyvystä, perheestä, läheisistä, luonnosta. On tärkeää kokea kiitollisuutta niistä asioista mitä meillä on, eikä murehtia sitä mitä meillä ei ole. Maailma on epäreilu ja voimme kokea jäävämmä paitsi jostakin. Elämässä on kuitenkin paljon asioita joihin emme voi vaikuttaa ja energia kannattaa suunnata siihen mitä meillä on.

**Onnellisuus** on luottamusta elämään vaikka kaikki ei aina sujuisi. Sellainen perusonnellinen olotila, jossa on hyvä olla. Uskomista ja luottamista siihen, että elämä kantaa. Kykyä uskaltaa olla onnellinen, ilman pelkoa, että se viedään pois. En usko ollenkaan sanontaa kelli onni on, se onnen kätkeköön. Onnellisuus ja hyvä olo saa ja pitää näkyä sekä tuntua, se ei ole keneltäkään pois.

**Hyvinvointi** on asia johon jokainen voi vaikuttaa itse. Toki ulkoisilla asioilla on vaikutusta. Voimme kuitenkin tehdä paljon oman itsemme ja hyvinvointimme eteen. Saatamme unohtaa pitää huolen itsestämme ja lakata panostamasta siihen. Omilla valinnoillamme ja tavoillamme voimme vaikuttaa paljon siihen kuinka jaksamme arjessa. Hyvinvointi koostuu eri elämän osa-alueiden tasapainosta. Uskon vahvasti kehon ja mielen yhteyteen ja siihen, että niitä tulee harjoittaa tasapainossa, kumpaakaan liikaa kuormittamatta.

Elämässäni on ollut hetkiä, kun kaikkien noiden sanojen merkitykset ovat olleet hukassa ja tuntuneet turhilta jopa tyhmiltä. Tänään olen täynnä elämää, unelmaa, rakkautta, kiitollisuutta, onnellisuutta ja hyvinvointia. En pelkää näyttää sitä, en pelkää että se viedään minulta pois. Uskon, että on merkityksellistä kertoa ääneen asioista. Vaikka joskus elämä ja sen tasapaino olisivat hukassa, voimme löytää sen takaisin. Emmekä ole yksin asian kanssa. Mitä jos sinäkin miettisit omia voimasanojasi, mistä saat energiaa ja mikä saa sinut muistamaan kuinka upeaa elämä on ja sinä olet.

Kaunista kesää.

Saila Turkka



## ELÄMÄN vaiheet

*”Watch carefully,  
the magic that occurs,  
when you give a person  
just enough comfort  
to be themselves.”  
Atticus*

**SYNNYIN** 70-luvun puolivälissä vanhempieni ainoaksi lapseksi. Tiedän, että isäni halusi minut, äitini suostui, koska isäni olisi muuten jättänyt hänet. Äitini kyvyttömyys äitiyteen on leimannut koko elämäni. Varhaisina vuosina se rikkoi kasvuani eniten. Isäni teki, mitä osasi ja töiltään ehti; osti sokerimehuja ja einespitsoja ja jätti rahaa pöydälle.

Asuimme Merihaassa Helsingissä. Siellä riitti aina kavereita pihalla. Kavereista huolimatta olin kodin turvattuuden takia yksinäinen. Koulun aloitin 6-vuotiaana. Aluksi oppiminen oli minulle hankalaa mutta muutamassa vuodessa se helpottui ja minusta tuli vähitellen kymppin tyttö. Viihdyin koulussa; halusin oppia, halusin olla pois kotoa ja halusin ruokaa.

Aloin ala-asteella harrastaa liikuntaa joukkueessa ja se oli yhteisö, johon kuulin. Sinne minua odotettiin ja siellä sain kannustusta, mitä kotona en saanut. Vaikeiden asioiden kanssa olin yksin, koska en ollut oppinut tukeutumaan muihin. Äitini sanoi jo minun ollessa pieni, että jokainen hoitaa omat asiansa. Sitä yritin toteuttaa.

Pääsin peruskoulun jälkeen Ressun lukioon yli yhdeksän keskiarvolla mutta tästä äitini vain haukkui minua ja sanoi, etten kuulu sellaiseen hienojen ihmisten kouluun. Minulla on aina ollut jotain kovaa sisäistä voimaa ja paloa, joilla olen mennyt eteenpäin. Lukioni venyi nelivuotiseksi. Lukion toisella luokalla yritin tappaa itseni ja päädyin suljetulle osastolle Hesperian sairaalaan. Kun pääsin

pois, keskityin yhä enemmän urheiluun ja vähemmän kouluun. Ylioppilaaksi tulon jälkeen lähdin toiselle paikkakunnalle opiskelemaan liikunnanohjaajaksi. Koulu jäi kesken, koska en osannut hakea apua, jota olisin kipeästi tarvinnut ja elämäni meni pahemmin solmuun.

*Kaikissa elämän vaiheissa mukanani on kulkenut kirjoittaminen ja liikunta.*

Jo aiemmin alkanut syömishäiriö vei minut lopulta keväällä 1997 Lapinlahteen. Siitä alkoi elämänvaihe, joka kesti neljä vuotta. Syömishäiriöön liittyy puute sairautentunnosta, koin voivani tehdä mitä vaan. Nuoren ikäni takia en ymmärtänyt, että suljin ovia elämän mahdollisuuksilta. Samaan aikaan ikätoverini opiskelivat itselleen ammatit. Sain Lapinlahdesta parasta mahdollista hoitoa mutta en pystynyt sitä vastaanottamaan ja viimeiseltä hoitajaksolta kotiuduin kroonistuneena.

**UUSI SIVU** elämässäni kääntyi, kun rakastuin 2003. Miehellä oli kolme lasta ja koira ja he toivat maailmani valtavasti elämää ja arkea. Vähitellen opin syömään normaalisti ihan oikeastaan vahingossa. Aloin haluta elämässä ihan muita asioita kuin laihuutta. Elämässäni koitti kymmenen vuoden toimintakykyinen jakso. Koin viimein olevani normaali. Olin lä-

heisilleni rakas ja välillä raastoin heidän hermojaan. Minusta välitettiin. Se motivoi eniten pitämään itsestäni huolta.

Vuosina 2012 ja 2013 tulin hylätyksi. Ensin poistui läheinen ystäni, sitten mies. Elämäni muuttui. Käytännössä siitä katosi luottamus muihin ihmisiin ja sosiaalisuus. On sanoja, mitä sanotaan, joiden jälkeen aika entinen ei ikinä pala. Alkaa uusi aika, josta on pakko selvitä. Olen selvinnyt ja en ole selvinnyt.

Ikä ja se tosiasia, että en ole selvinnyt, ovat luoneet viimein tien vastaanottaa apua, näyttää haavoittunut ja tarvitseva puoleni. Ehkä sillä on oma tarkoituksensa. Nyt elämässäni on ihminen, joka sanoo, että me opetellemme nyt yhdessä sitä, että kaikki ihmiset eivät mene pois. Tänään tämä riittää. Ja enemmänkin – olen kiitollinen siitä, että olen vapautunut tarpeesta olla aina paranneltu versio itsestäni. Tarpeestani olla vahva ja pärjätä omin voimin. Oikeat ihmiset eivät hylkää minua, vaikka paljastan syvimmit pelkoni tai noloimmat mokani. Olemme kaikki ihmisiä.

**KAIKISSA ELÄMÄN VAIHEISSA** mukanani on kulkenut kirjoittaminen ja liikunta. Liikunnan muodot ovat vaihtuneet mutta liike on osa minua. Erityisesti nuorempana sain voimaa ja lohtua runoista. Sanat ovat suuri rakkauteni. Sanoilla voi onneksi tehdä myös paljon hyvää. Kaikki elämässä on ohimenevää, hyvä ja huono, niin minulla kuin sinulla.

*Teksti ja kuva: Satu Mäkinen*



# Mielen hyvinvointi ja tasapaino

**YKSIN OLLESSA** moni asia tuntuu erilaiselta kuin ryhmässä. Yksinolo onkin monelle vaikeaa. Se herättää monenlaisia tunteita ja nostaa niitä pintaan. Kaltoinkohtelu lapsena, esim. lapsen jättäminen yksin kotiin, voi kostautua hankalina olotiloina myöhemmin, jopa paniikinomaisina reaktioina. Monet yrittävätkin pitää itsensä kiireisinä ja tehdä koko ajan asioita, jotta tämä tunne ei pääsisi yllättämään.

Aikuiset eivät ymmärrä, että tunnin yksinolo pienelle lapselle ei tarkoita samaa kuin aikuiselle vaan paljon pidempää aikaa. Lapsi kokee ajankulun erilailta. Yksin jätetty lapsi voi saada traumoja, jotka heijastuvat vielä aikuisenakin. Mielestäni yksinolo voisikin toimia jonkinlaisena mielenhallinnan mittarina.

Yksinolo on minulle vielä näin aikuisenakin vaikeaa toisinaan. Olen opetellut olemaan yksin ja osaan jopa nauttiakin siitä. Joskus huomaa, etten ole ihan tasapainossa itseni kanssa ja mielialat siirtyvät masennuksen ja alakulon puolelle. Silloin yritän rauhoitella itseäni, koska tiedän mistä tämä tunne kumpuaa.

Moni oireilee tietämättään ja tajuamattaan tällä samalla tavalla. Ei ole ehkä tullut ajatelleeksi koko asiaa tai haluaa työntää sen pois tiedostamattaan. Lapsena koetut kaltoinkohtelut saavat tänään aikaan. Tämä siirtyy usein sukupolvelta toiselle. Ketju olisikin hyvä saada katkeamaan, jotta voitaisiin välttää turhat kärsimykset.

Mielen hyvinvointi on minusta ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Se tarvitsee elämän eri osa-alueiden tasapainoa. Parhaimmillaan se on harmoniaa ja tasapainoilua eri tilanteiden ja vaiheiden välillä. Sen eteen kannattaa taistella ja sitä kannattaa tavoitella.

Silloin kun mielen hyvinvointi säilyy, vaikka joku osa-alue horjuisikin, tietää voivansa hyvin. Hyvinvointi kestää osa-alueiden horjumisesta huolimatta. Kun ryhmässä ollessaan voi lausua oman rehellisen mielipiteensä ja kokee, että sitä arvostetaan, se on kanssaelämistä parhaimmillaan. Tällöin vertaisuus toteutuu parhaiten ja siitä saa voimaa.

**ERI ELÄMÄNVAIHEISSA** koetaan eri asiat tärkeiksi. Lapsille koulu, kaverit ja harrastukset voivat olla ”ykkösenä”. Perhettä perustavalle on tärkeää löytää sopiva kumppani, jonka kanssa voi sitoutua yhteisiin tavoitteisiin. Opiskelijalle voi olla tärkeintä opiskelupaikan saaminen. Nuorelle muutto omaan kotiin ja vakiutuinen työpaikka voivat olla ne tärkeimmät jutut. Haave omasta lemmikistä voi olla myös monelle se tärkeä tavoiteltava asia, joka tekee elämästä onnellisen.

Haaveilusta ja unelmista ei kannata koskaan luopua, vaikka elämä ei aina hymyilisikään ja näyttäisi parasta puoltaan. Kannattaa ajatella positiivisesti, sillä elämä kyllä kantaa karikoidenkin yli. Positiivisuudessa onkin se juju mikä kantaa arjessa ja arjen pienien asioiden huomaaminen ja niistä nauttiminen.

Monesti ne arkiset asiat ovat se kantava voima, joka auttaa jaksamaan. Olen huomannut niinkin arkisen asian kuin

puuron keittämisen piristävän aamulla kummasti oloa ja antavan päivälle hyvän alun. Keväällä tulen onnelliseksi muuttolintujen paluusta ja kun koivut ovat hiirenkorvilla ja ensimmäiset kevätukat, lumikellot ja skillat, nousevat maasta. Kun luonto herää kukkimaan ja tuoksumaan, tekee mieli lähteä lähisaariin retkeilemään ja laivamatkoille saaristoa ihailemaan. Jotkut onnekkaat viettävät saarissa tai maaseudulla koko kesän aina keväästä syksyyn.

Liikkuminen luonnossa tai metsässä tekee hyvän olon ihan jokaiselle. Mitä vanhemmaksi ihminen elää, sitä enempi tulee ajatelleeksi oman mielen hyvinvointia. Kaikkea ei voi saavuttaa, mutta voi olla kiitollinen pienistä asioista, kuten linnunlaulusta ja tuulen henkäyksestä ympärillään. Oma mieli vaikuttaa yllättävän paljon siihen millaisena kokee itsensä ja elämänsä.

Monet uppoutuvat kirjojen maailmaan ja löytävät avun ja lohdun sieltä. Hyvä niin. Kirjojen parista löytyykin samaistumisen kohteita ja ratkaisuja omaan elämään. Niiden avulla voi myös rakentaa suojan, jolla voi eristää kaotitisen maailman ja vaikka perheen vaatimukset.

Meille kaikille on hyväksi jättää hetkiä tai tunteja aikaa vapaalle ajattelulle ja ”vain olla”. ”Vain olemisen taito” on aikuiselle etuoikeus. Voi miettiä, mikä oikeastaan on tärkeää. Ovatko ne hetket, jolloin et tee mitään, niitä tärkeitä. Luulen asian olevan näin.

*Tarja Ruusunen*

*Keväällä tulen onnelliseksi muuttolintujen paluusta ja kun koivut ovat hiirenkorvilla ja ensimmäiset kevätukat, lumikellot ja skillat, nousevat maasta.*



KUVA: ANNIKKI KILGAST

# Näin paranin syömishäiriöstä

Sairastuin ahmimishäiriöön syksyllä 2001. Se oli monen tekijän summa.

**TÄRKEIN SYY** oli se, että olin touku-kuussa aloittanut työelämässä ja muutama viikon jälkeen harteilleni kasattiin kahden ihmisen työt, joista toiseen minulla ei ollut mitään perehdytystä, koulutusta eikä motivaatiota.

Lisäksi laihdutin alkusyksystä tiukalla dieetillä vajaat kymmenen kiloa enkä sen jälkeen pystynytkään enää palaamaan normaalisuomiseen vaan aloin ahmia. Olen myös ollut koko elämäni herkkusuu ja kun siirryin opiskelijaelämästä palkkatyöhön, minulla oli varaa ostaa vaikka miten paljon herkkuja.

Minulle sattui niin onnekaasti että syksyllä 2001 opiskelijoiden tukijärjestö Nyyti järjesti intensiivikurssin Hallitsetko syömisesi vai hallitseeko syöminen sinua? Siellä oivalsin viimeistään että minulla on ongelma nimeltä syömishäiriö. Kurssi itsessään oli hyvin hyödyllinen mutta vielä tärkeämpää oli se että neljän naisen porukka alkoi kokoontua säännöllisesti kodeissa puhumassa syömisestä ja tätä jatkui useita vuosia.

Seuraavaksi hain apua OA:sta eli anonyymeistä ongelmasyöjistä. Se on samantyyppinen 12 askeleen vertaistukiryhmä syömishäiriöstä kärsiville kuin AA on alkoholisteille. Menin OA:han suunnilleen vuonna 2004 ja jatkoin siellä käymistä noin vuoteen 2011 asti. Työstin ohjelmaa melko ahkerasti ja minulla oli myös kummi eli tukihenkilö.

Olen myös ollut jonkin verran mukana Syömishäiriöliiton toiminnassa Etelän Sylin kautta. Tärkein anti Etelän Sylissä on ehkä ollut voimauttavan valokuvauksen kurssi kesällä 2009.

Hakeuduin lisäksi psykoterapiaan keväällä 2003 ja jatkoin sitä kahdessa eri jaksossa yhteensä yhdeksän vuotta. Terapia ei ehkä ollut paras mahdollinen apu syömishäiriön hoitoon, koska se oli psykodynaamisesti suuntautunutta ja kognitiivinen suuntaus olisi ehkä ollut parempi. Koen kuitenkin hyötyneni myös terapiasta.

Kaikesta avusta huolimatta kärsin vielä noin vuonna 2012 ahmimishäiriöstä. Menin sitten terveysasemalle



ja pyysin että saisin lähetteen HYKSin syömishäiriöpoliklinikalle. Koska olin jo sairastanut niin kauan, lääkäri kirjoitti lähetteen ja pääsinkin aika nopeasti ensikäynnille.

Poliklinikan lääkäri oli sitä mieltä että en täytä ahmimishäiriön kriteereitä, koska siinä vaiheessa ongelmasyömiseni oli sellaista, että söin isoja hampurilaisaterioita monta kertaa viikossa. Sanoin että kun kuitenkin lihon koko ajan, enkö voi saada mitään apua.

Pääsin sitten hoitoon poliklinikalle ja kävin siellä kahdessa eri ryhmässä. Ensimmäinen lyhyempi ryhmä oli ravitsemusterapeutin ja sairaanhoitajan ryhmä ja siellä käsiteltiin enemmän käytännön asioita kuten ateriarytmia. Toista ryhmää pitivät psykologi ja sairaanhoitaja, jotka puhuivat esimerkiksi mielen hallinnasta, tunnesyömisestä ja syömiseen keskittymisestä. Varsinkin toisesta ryhmästä oli paljon hyötyä.

Lopullisesti paranin joskus vuonna 2014. Aloin helmikuussa pitää netissä ruokapäiväkirjaa, johon kirjasin tunnollisesti kaikki syömiseni. Ohjelma näytti punaisella kaikki päivät, joina ylitin kulutukseni. Pikkuhiljaa hampurilaispäivät vähenivät ja lopulta jäivät kokonaan pois.

Syömishäiriöstä toipumisen tiellä minua auttaa erityisesti kolme asiaa. Ensimmäinen on sallivuus. Silloin kun

vielä söin hampurilaisia, annoin ensin itselleni luvan käydä hampurilaispaikassa kerran viikossa. Vähitellen vähensin käyntejä. Nyt on jo pari vuotta viimeisestä käynnistä. Voisin kyllä käydä, mutta ei enää huvita. Toisaalta annan itselleni luvan syödä vähän herkkuja joka päivä. Kun tiedän, että saan huomenna herkkuja, herkuttelu pysyy hallussa.

Toinen asia on säännöllinen ja riittävä syöminen. Syön joka päivä aamupalan, lounaan ja päivällisen ja 2–3 välipalaa. Ateriaväli on normaalisti 2–4 tuntia. Näin pysyn koko ajan melko kylläisenä ja herkuttelun tarve vähenee. Kolmanneksi opettelen tietoista syömistä. Varsinkin silloin kun syön herkkuja, en tee samalla mitään muuta. Jos keskityn hyvin syömiseen, pienikin herkuu antaa riittävän nautinnon.

Tätä kirjoittaessani voin sanoa, että olen kokonaan parantunut syömishäiriöstä. Voin pitää kaapissa suklaalevyjä ja syödä vain muutaman palasen. Joskus anoppilassa tai laivan buffetissa sorrun syömään liikaa herkkuja, mutta se on vain satunnaista, ei enää tapa.

*Teksti ja kuva: Hanna-Elina Yli-Koski*

*Kirjallisuutta:*

*Irene Kristeri: Tunteet ja syöminen.*

*Anna Keski-Rahkonen, Katarina Meskanen, Minna Nalbantoglu (toim.): Irti ahminnasta.*



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

TAIVALKOSKI  
*Tuhansien tarinoiden pitäjä*



**KOTKAN ISÄNNÖINTIPALVELU OY**

Naakantie 2 A, 48230 Kotka, puh. 044 735 5600  
toimisto@kotkanisp.fi  
[www.kotkanisp.fi](http://www.kotkanisp.fi)

Niemikoti

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

Coronaria<sup>®</sup>  
MEDICA

Ahjokeskus, 40320 Jyväskylä, 014 677 075 • Huhtakeskus, 40340 Jyväskylä, 014 282 894  
Polttolinja 1, 40520 Jyväskylä, 014 641 300 • Kauppakuja 3, 40270 Palokka, 014 378 2480

HÄGGBLOM  
[www.haggbloom.fi](http://www.haggbloom.fi)

**KOLMEN KIMPPA -  
TIETOA JA VERTAISTUKEA  
NUORILLE MIEHILLE**



Huolettaako kumppanin mielenterveys  
tai päihteiden käyttö?

Ota rohkeasti yhteyttä!  
puh. 040 719 9355 tai 050 412 4423  
kolmenkimppa@finfamipirkanmaa.fi  
[www.kolmenkimppa.fi](http://www.kolmenkimppa.fi)

Bioska

PÖLKKY 50

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiat

STEN  
teräksellä tulokseen

Tampereen Messut  
Tampere Trade Fairs

*Kun herää tietoisuus omista rajoista, voi alkaa rakentaa identiteettiä uudestaan. Minulla saa olla oma salattu ja suljettu maailmani, ulkopuolisilta.*

# RAJATTOMUUDESTA LUKITTUIHIN RAJOIHIN

**VIIME KEVÄÄNÄ** pääsin psykofyysisen fysioterapian ryhmään, jonka teemoina olivat kehon hahmotus ja ruumiinkuva. Meille annettiin ensimmäiseksi tehtäväksi piirtää paperille oma keho, oman kehon ääriviivat.

Tehtävä oli minulle vaikea. En tiennyt, olisiko paperille pitänyt piirtää mennyt muisto langanohuesta anorektisesta ihanteisesta itsestäni vai nykyinen runsasmuotoinen vartalo, jollaiseksi kehoni on vuosien saatossa muotoutunut. Lopulta piirsin hyljemäisen lihakasan, jolla oli roikkorinnat, läskinen lantio ja hölskyvät reidet. Vaikka lopputulos ei ollut silmiä hivelevä, olin näkemykseeni tyytyväinen. Olin ollut rehellinen. Se tuntui parhaimmalta.

Oman kehon rajojen tiedostamisen myötä voikin mielestäni alkaa muodostaa muitakin omia rajojaan. Ryhmässä teimme erilaisia kehonhahmotusharjoituksia, joiden merkityksen ja arvon ymmärsin oikeastaan vasta parin kuukauden kuluttua ryhmän loppumisesta. Käsitelimme monin tavoin omia henkilökohtaisia rajoja, niiden tiedostamista, niiden etsimistä, niiden löytämistä, niiden suojelemista ja puolustamista. Eikä kysymyksessä ollut pelkästään kehon rajat, vaan kaikki omat rajat. Oivalsinkin paljon. Erityisesti kirkastui omien rajojen kunnioittamisen tärkeys, mikä on ensiarvoisinta.

Ennen kuin rajojaan voi kunnioittaa ja suojella, on tajuttava, että on jotakin mitä suojella. Minulla ei tuota tietoisuut-

ta juurikaan ole ollut. Olen kokenut niin suurta merkityksettömyyttä ja arvottomuutta sisälläni, että ylitseni on saanut marssia kuka tahansa ja miten tahansa. Miellyttämishalussani olen omat rajani tyystin sivuuttanut. Ehkä olen ollut tietoinen, että minullakin on jotain, joita rajoiksi kutsutaan, mutta ei mitään välineitä ymmärtää niiden olemassaolon tärkeys.

Rajattomuuteni elämässäni on näkynyt monin eri tavoin. Erityisesti se on ilmennyt tunne-elämäni jokaisella alueella sekä kehoni itsemääräämisen alueella. Rajoiltani olen ollut läpäisevä, rikottu. Minun on ollut vaikea asettaa rajoja toisille, mutta vaikea asettaa niitä myös itselle. Minun on ollut vaikea pysyä omien rajojeni sisällä, kun sosiaalinen ympäristö on painostanut rajani ylittämään.

Ihminen, jonka rajat on joskus rikottu, saattaa kokea syyllisyyttä omista heidänneistä rajoistaan. Kuitenkaan näin ei pitäisi olla. On tärkeä tietää, että jokaisen kokemus omista rajoistaan on yhtä tasavertaisen arvokas. Kenenkään rajoja ei tule vähätellä tai pilkata. Omista rajoistaan ei pidä tuntea häpeää. Se, mikä on helppoa ja vaivatonta minulle, ei ole sitä välttämättä jollekin toiselle. Rajojen avoimuus on aina henkilökohtainen kokemus ja siihen pätevät omat lainalaisuudet.

Rajat eivät olekaan ihmisellä turhan tähden olemassa. Niiden tehtävänä tosiaankin on suojella omaa itseä. Jo lapsuudessa meillä on oikeus esimerkiksi

omiin fyysisiin rajoihin. Milloin tahdomme, että meitä fyysisesti kosketaan. Milloin annamme fyysisesti koskettaa. Miten tahdomme, että meihin kosketaan.

Lapsen uhmakohtaus on tarve testata omaa tahtoa, omia rajoja. Myöhemmin nuori testaa niitä teini-iässä. Itselläni oli hyvin vaikea teini-ikä, jolloin olisin tarvinnut ulkopuolista tukea, omien rajojeni turvaamiseen. Minulla ei ollut kokemusta omista turvallisista rajoista. Olisin tarvinnut jo tuolloin jämerää ammattiapua, mutta vanhempani olivat suhteeni neuvottomia.

Muistan vain pelon ja hämmennyksen. Ahdistuksen. Aggression. Sain aivan järkyttäviä raivokohtauksia, joihin vanhemmat eivät osanneet tulla asianmukaisesti väliin. Olisin tarvinnut vain rajat. Turvalliset, suojaavat rajat. Sen sijaan, että pelottomat ja turvalliset käsivarret olisivat kehystäneet minut syliinsä, minut itseäni, raivokohtaukseni tullen, minun rajani rikottiin. Minut nöyryytettiin ja ruumiillisesti kuritettiin.

Vasta paljon myöhemmin olen tajunnut, kuinka paljon noilla lapsuuteni kokemuksilla on ollut merkitystä sen suhteen, kuinka rajoihini aikuisuudessa olen suhtautunut. Olen kärsinyt kehoni koskemattomuuden rajattomuudesta ja sen myötä myös rajattomuudesta ymmärtää, mikä on minulle hyväksi ja mikä ei. Kehoni koskemattomuuden rajattomuus on ilmennyt sekä omassa käyttäytymisessäni että sen suhteen, kuinka



minua on kohdeltu, kuinka olen antanut itseäni kehollisesti kohdella.

Kun herää tietoisuus omista rajoista, voi alkaa rakentaa identiteettiä uudestaan. Minulla saa olla oma salattu ja suljettu maailmani, ulkopuolisilta. Minulla saa olla maailmani, lukitun oven takana, jonka avain on ainoastaan minun hallussani.

Rajojeni konkreettinen tiedostaminen tapahtui alussa mainitsemani fysioterapiaryhmän myötä. Me teimme yhtenä kertana pariharjoituksen, isolla jumppapallolla. Toinen piteli sylissään koko vartalon leveydeltä, leveässä haarasennossa, jättiläismäistä jumppapalloa sylissään, lujana ja lujasti. Pallon tuli koskettaa pinta-alaltaan kaikkia kehon rajoja. Piti ajatella päättäväisesti mielessään: ”Tämä pallo, on minun pallo! Tätä palloa ei vie minulta kukaan!” Samanai-

*Piti ajatella  
päättäväisesti  
mielessään: ”Tämä  
pallo, on minun  
pallo!”*

kaisesti toinen sai yrittää riistää pallon pallonpitelijän otteesta.

Huomasin, kuinka hyvältä, jyrkevältä ja juurevalta tuntui pitää sitä palloa sylissä. Vaikka parini yritti riistää palloni, hän ei onnistunut, sillä pidin sitä sylissäni kuin kalleinta aarretta.

Vasta paljon myöhemmin tajusin, miksi se harjoitus oli niin merkityksel-

linen. Oivalsin, että olin koko ajan pitänyt sylissäni itseäni. Omaa kehoani. Olin puolustanut oman kehoni rajoja. Olin puolustanut kokonaisvaltaisen fyysisyyden myötä kaikkia omia rajojani. Olin päättänyt, ettei palloa riistä minulta kukaan. Olin saanut mahdollisuuden ensi kerran päättää, että minun rajani kulkevat nyt tässä. Vaikka kuka yrittäisi niiden läpi tulla ja ne minulta riistää, hän ei tulisi onnistumaan.

Vieläkin, kun muistan tuon harjoituksen, minulle tulee hyvä olo. Maa-doittunut ja omarajatietoinen. Tunnen, kuinka olen olemassa, vaikka olemise- ni vieläkin melko haurasta onkin. Olen omana itsenäni. Minuna. Piirsin lopulta vahvasti oman kehoni. Piirsin rajat, jotka ainoastaan minä määrittelen. Ei kukaan muu.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*

# CAFÉ Fruitcake

juuri niitä paikkoja, joihin kukaan ei koskaan oikeastaan olisi halunnut mennä, mutta minne kaikki kuitenkin aina lopulta päättyivät.

LAINAA KYMPPI, MÄ TARJON VISSYN.

NONI.

MIKÄS HEMMETTI TUO OIKEIN ON?

**WANTED** VEIKKAANPA, ETTÄ KYSEESSÄ ON HARVINAISUUS.

DKT:STA HYÖTYNYT EPÄVAKAA PERSOONA

MÄ OLEN KÄYNYT DKT:SSÄ, MUTTA NYKYISIN EN ENÄÄ JUOKSE LUUKUILLA.

MIKÄ ON DKT?

HOITOMUOTO, JOS-SA PYRITÄÄN KESKENÄÄN RISTIRII-TAISIIIN TAVOITTEISIIN LIIAN YKSINKERTAISEN IHMISKUVAN PUITTEISSA JA JOKA EI SOVELLU KOHDERYHMÄLLEEN ELI TRAUMATAUSTAISILLE.

SINÄ SIIS PARANIT?

TODELLAKIN.

DKT AUTAA POTILAITA MM. OTTAMAAN KOKEMUKSENSA TODESTA.

LIPPIS.

IHEMMO

NK-SEES-TYNYT EPÄVAKAA

NIINPÄ. ENÄÄ EN YRITÄ KYSEENALAISTAA PERUSUSKOMUKSIANI, SILLÄ DKT VAKUUTTI MINUT SIITA, ETTÄ IHMISET TODELLA OVAT JULMIA, MINÄ ARVOTON JA EITEI MIHINKÄÄN VOI VAIKUTTAA.

NO...

AAAAA

MITÄ MUUTAKAAN VOI ODOTTAA HOIDOLTA, JOS-SA POTILAAN VAIKUKSIA EI YMMÄRRÄ, MIKÄ ON OMAAN LISÄMÄÄN ITSETUHOISUUTA, JOKA SITTEN IGNOORATAAN, MIKÄ TAAS AIHEUTAA SUISIDALLISUUTTA, JOTA LUULLAAN EDELLEEN VAIN ITSETUHOISUUDEKSI, MILLÄ PERUSTEELLA POTILAAT VISKATAAN PELLOLLE.

TURVAMIES

TUO ON VAIN SITÄ SINUN EPÄVAKAUTASI.

MUTA SINUN OLISI PITÄNYT TAJUTA KYSEENALAISTAA KÄYTTÄYTYMISESI.

MIIN TEINKIN, LAKKASIN PYYTÄMÄSTÄ APUA.

PAHINTA ON KUN TERAPEUTTI LUULEE TIETÄVÄNSÄ, EIKÄ OIKEASTI TIEDÄ. KUN ON MÄÄRITELTY ETUKÄTEEN MIKÄ ON RELEVANTTIA, EIKÄ VÄLITETÄ SIITÄ MITÄ OIKEASTI TAPAHTUU.

TOSI EPÄVALIDOIVAA.

TIM OF FICK HER

KIRJOISTA OPETELIN, MITEN KREISISTI DKT:SSA LUULLAAN POTILAIDEN JÄRKEILEVÄN. TOKI JOTAIN INHIMILLISYTTÄKIN KIRJOISTA LÖYTÄI.

VICTIM OF PRICE BROTHOR

MUTTA MITÄÄN SIITÄ YMMÄRTÄMYKSESTÄ EI VÄLITY KÄYTÄNNÖN TYÖSSÄ. ET JOKU IHME GÄPPI SIINÄ KYL ON.

SIITÄ RAIVO, TOIVOTOMUUS JA AVUTOMUUS HIMPUN VERRAN LIEVITYIVÄT.

EXIT

SIKSI TURVAUDUNKIN NYKYISIN VAIN KIRJOIHINI.

HEI, VOISITKO KERTOA TUOSTA HIEMAN LISÄÄ?

EXIT

SLAM

AI KUN KIVA TE PÄÄSITTE TULEMAAN.

TERVE!

TÄSSÄ ON MEIDÄN PATU. SANOS PATU TÄTILLE PÄIVÄÄ.

SAANKO MÄ SIT-TEN JÄTS-KIN?

NO OKEI.





# DIGITAALISIN ASKELIN

Jätämme päivittäin jälkemme tietoverkkoihin. Hakukoneet ja käyttäjilleen maksuttomat sosiaalisen median sovellukset tallentavat ja varastoivat tietoja käyttäjästä vastineeksi palveluistaan. Tämä on ylikansallisille datajäteille miljardiluokan bisnes ja ilmiö, jota on hyvin vaikea hallita.

**SOSIAALINEN MEDIA** on varmasti jokaiselle tuttu verkostoitumisen, yhteydenpidon ja sisältöjen jakamisen väline. Sosiaalisen median sivuilla jaetaan surutta henkilökohtaisia tietoja kuten syntymäaika, työ- ja opiskelupaikka, kontaktit ja kiinnostuksen kohteet. Sähköisessä maailmassa emme olekaan vain niitä jotka seuraavat mediaa, vaan myös media seuraa käyttäjiään.

Kaikenlainen tieto käyttäjästä ja toiminta sosiaalisessa mediassa hyödyttää näitä internet-alustoja ylläpitäviä yrityksiä.

Tietoverkoissa liikkuva data on valtaisa bisnes, jossa käyttäjän tiedot ovat kauppatavaraa. Sosiaalinen media kerää käyttäjistään dataa ja myy sitä edelleen mainostajien käyttöön. Sosiaalisen median yhteisöpalveluiden taustalla on varsin nerokas bisnesidea. Käyttäjä luo itse sisällön näihin palveluihin ja myy yksi-

tyisyytensä saadakseen käyttää näitä ilmaisia palveluita.

Sosiaalisen median näennäisen harmittomuuden taakse kätkeytyy uhkia, joilla on merkitystä. Aina verkossa vieraillessamme jätämme sinne jälkiä itsestämme. Tähän ns. digitaaliseen jalanjälkeen vaikuttavat esimerkiksi selaushistoria, sijaintitiedot sekä toimintamme sosiaalisessa mediassa.

## TIEDONKERUU JA MARKKINOINTI INTERNETISSÄ – PYÖRITTÄVÄTKÖ ALGORITMIT MAAILMAA?

Informaatioteknologian kehitys on mulistanut markkinoinnin kokonaan. Jokainen Google-haku, klikkaus ja jaettu kissavideo vaikuttaa siihen minkälaisia mainoksia meille näytetään. Harmittomalta vaikuttava Facebook-testi onkin todellisuudessa sovellus, joka kerää tietoja käyttäjästäan. Yhteisöpalveluiden

toiminta perustuu algoritmeihin. Niiden ansiosta näemme asioita, jotka kiinnostavat tai joiden oletetaan kiinnostavan meitä.

Jokainen verkkokäyttäjä elää siis tietoverkoissa algoritmeina, parhaassa tapauksessa myös kuolemansa jälkeen. Algoritmi on ikään kuin toimintaohje, joka laskee ja ennakoii ihmisen mieltymyksiä ja näin osaa kohdistaa mainontaa oikealle kohdeyleisölle. Se on hyvin tuottoisaa ja sillä on myös yhteiskunnallisen vaikuttamisen ulottuvuus. Massojen tietoja analysoimalla ja kohdentamalla propagandalla voidaan vaikuttaa pahimmillaan äänestystuloksiin.

## POLITIKOINNIN VÄLINE JA TOTUUDEN JÄLKEINEN AIKA

Elämme niin sanottua totuuden jälkeistä aikaa, jossa tunteisiin vetoaminen, populismi, kuulopuheet ja suoranaiset



## Tietoisuutta sosiaalisen median tietoturvasta ja toimintaperiaatteista tulisi lisätä ja niistä tulisi käydä julkista keskustelua.



valheet leviävät tietoverkkoja pitkin. Sosiaalisesta mediasta on tullut politiikoinnin väline paitsi hyvässä niin myös pahassa. Poliitikot ikään kuin jalkautuvat kansan keskuuteen ja jakavat tietoa äänestäjilleen Twitterin, Facebookin ja blogien välityksellä. Internet ainakin periaatteessa mahdollistaa tasavertaisen tiedonvälityksen ja vähentää sen hierarkkisuuutta.

Internetin tarjoama anonymiteetti sallii toisaalta myös sen, ettei kukaan kannu vastuuta tiedonvälityksen oikeellisuudesta. Pahimmillaan tietoverkkojen kautta levitetään valeuutisia, vihapuhetta ja propagandaa. Netissä samanmieliset löytävät toisensa ja järjestäytyvät. Sosiaalinen media tuo siis samanmieliset yhteen, mutta samalla sulkee korvamme keskustelun muilta ääniltä. Sosiaalisen median käyttäjät eristäytyvät samalla tavalla ajattelevien kupliin. Tämä saattaa vinouttaa julkisen keskustelun moniarvoisuutta.

Tietoja kansalaisista voidaan myös käyttää entistä tarkempaan mainontaan, mutta myös poliittiseen vaikuttamiseen. Kerättyä dataa on tiettävästi käytetty Yhdysvaltain presidentinvaaleissa sekä Brexit-äänestyksessä. **Donald Trumpin** vaalikampanja käytti hyväkseen profilointia ja valeuutisten levittämistä sosiaalisen median avulla.

Jo tieto sähköisestä vaikuttamisesta vaalien tuloksiin syö kansalaisten uskoa demokratian toteutumiseen. Tämä voi vaikuttaa vaalituloksen legitimitettiin kansalaisten silmissä. On silti hyvä tiedostaa nämä sähköiset uhkakuvat. Algoritmeihin perustuvaan massojen profilointiin onkin kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Käyttäjistä kerätyt tiedot mahdollistavat entistä tarkemmin suunnatun poliittisen mainonnan.

### RAHANARVOINEN EREHDYS

Keväällä Facebook ja sen perustaja **Mark Zuckerberg** nousivat otsikoihin massiivisen tietovuodon seurauksena. Cambridge Analytica oli saanut käsiinsä miljoonien Facebook-käyttäjien tiedot sekä analysoi ja myi niitä eteenpäin. Onko Facebookista kasvanut jätti, jota eivät enää edes sen perustajat hallitse? Tämä tapaus

on luultavimmin vain jäävuoren huippu, mutta käynnisti julkisen keskustelun sosiaalisen median vaikutusvallasta ja uhkakuvista.

### MITÄ VOIMME TEHDÄ?

Kybervaikuttaminen on vain yksi esimerkki siitä, miten vaikeaa on suitsia lakien avulla ylikansallisia pääomavirtoja ja sitä, mitä verkossa tapahtuu. Väärä uutisointi, jonka todenperäisyydestä ei kukaan kannu vastuuta, rehoittaa sosiaalisen median kanavissa.

Olisikin tärkeää parantaa kansalaisten medialukutaitoa ja lisätä tietämystä esimerkiksi järkevistä sosiaalisen median tietoturva-asetuksista ja tietosuojakäytännöistä. Oikein tietoturva-asetuksin käyttäjä pystyy rajatusti vaikuttamaan siihen, minkälaisia tietoja hänestä kerätään.

Facebookin suosio perustuu sen maksuttomuuteen. Olisiko hyvä luoda vastavia maksullisia palveluita, joiden ansaintalogiikka ei perustuisi kaupankäyntiin käyttäjien tiedoilla? Entä olisiko ratkaisu kenties kehittää voittoa tavoittelematon sosiaalinen media?

Zuckerberg pyyteli anteeksi Cambridge Analytican tietovuotoa ja lupasi

parannuksia Facebookin tietoturvaan. Tämä anteeksipyyntö saattaa kuitenkin olla pelkkää sanahelinää ja käyttäjille laiha lohtu. Se ei korjaa jo tapahtunutta. Onko ylipäänsä mahdollista saada kuriin yritystä, jolla on niin laaja käyttäjäkunta ja taloudellista vaikutusvaltaa? Miten sosiaalisen median tietoturvaa voisi parantaa? Voidaanko toimintaan saada rajoituksia poliittisen sääntelyn avulla?

Sosiaalisesta mediasta on tullut tärkeä yhteydenpidon väline ja osa arkea. Sillä on yli kaksi miljardia käyttäjää. Nuorempi sukupolvi on kasvanut sosiaalisen median parissa. Se on monille tärkeä kommunikaatiokanava.

Tietoisuutta sosiaalisen median tietoturvasta ja toimintaperiaatteista tulisi lisätä ja niistä tulisi käydä julkista keskustelua. Cambridge Analytican tietovuoto toi sosiaalisen median väärinkäytökset päivänvaloon. Sosiaalisen median alustojen toiminnan läpinäkyvyyttä lisäämällä väärinkäytösten mahdollisuus vähenee, lainsäätäjät ryhtyvät toimenpiteisiin ja ehkä voimme liikkua sähköisessä maailmassa jatkossa keveämmin askelin.

*Teksti ja kuva: Pessi Juvonen*

## FACEBOOK-KÄYTTÄJÄN MUISTILISTA

1. Piilota kaverilistasi.
2. Poista turhat sovellukset tai estä ne kokonaan. Myös viattomilta vaikuttavat Facebook-testit keräävät tietoja käyttäjistään.
3. Älä kirjaudu muihin palveluihin Facebook-tunnuksillasi.
4. Tutustu ajatuksella Facebookin tietoturva-asetuksiin ja säädä ne haluamaksesi.
5. Mieti tarkkaan, keitä hyväksyt kavereiksi ja varo huijariprofiileja

# HYVÄ / PAHA

## SOSIAALINEN MEDIA

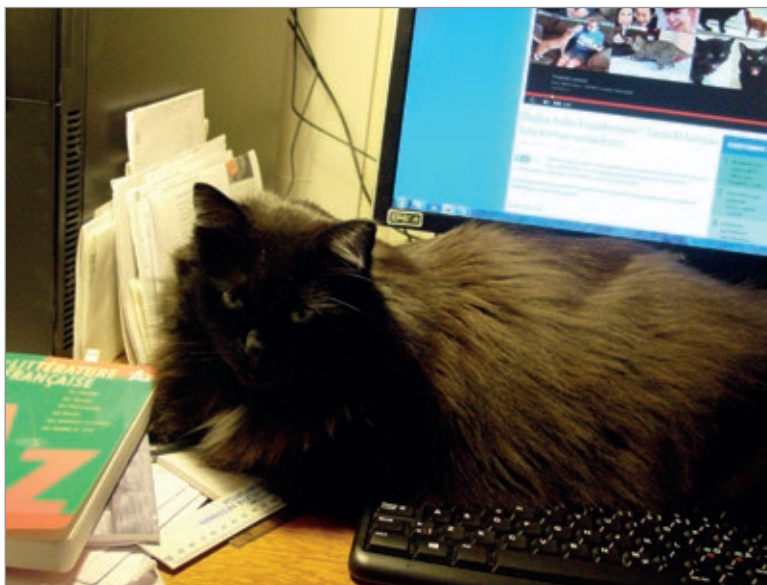
Monet meistä ovat jo pitkään kuuluneet sosiaaliseen mediaan – eli someen – kuten sitä tavallisesti kutsutaan.

**ELÄMÄSSÄMME** on Facebook ja ehkä myös Twitter tai Instagram. Mutta mitä lisäarvoa some elämämme tuo, ja onko siitä elämälle ja mielenterveydelle enemmän hyötyä vai haittaa? Liityin itse Facebookiin vuonna 2007, jolloin omassa ikäluokassani – 70-luvulla syntyneissä – oli oikein ryntäys sinne. Muistan että ensimmäisinä vuosina olin Facebook-päivityksissäni hirveän avoin ja laitoin sellaisia tietoja, joita en enää ikinä tänä päivänä laittaisi. Tämä pätee varmasti moniin muihinkin. Muistan, että yritin suorastaan hamstrata kavereita. Lisäsin mm. löytämiäni vanhoja luokkakavereita, joiden kanssa en edes silloin aikoinaan ollut missään tekemisissä luokkahuoneen ulkopuolella. Olen näitä ylimääräisiä kavereita sittemmin poistellut huomattavasti, etteivät heidän kuulumisensa minua kiinnosta.

### FACEBOOK-RIIPPUVUUSHÄIRIÖ ON OMA OIREYHTYMÄNSÄ

Sosiaalinen media on addiktoiva. Joillekin siitä muodostuu oikein merkittävä ongelma. Koukkuun jäämiselle on kehitetty ihan oma diagnoosinsakin: FAD, eli Facebook-riippuvuushäiriö. Masentuneet ovat erityisesti riskiryhmässä, vaikka vielä onkin epäselvää laskeeko Facebook mielialaa vai hakeutuvatko masentuneet muita enemmän Facebookin äärelle. Luultavasti sekä että. Kun energiaa on vähän, on helpompi olla ihmisten kanssa tekemisissä netissä kuin livenä. Somessa myös näemme muiden ihmisten elämän kohokohtia – häitä, ulkomaanmatkoja, lasten syntymisiä. Tämä saa aikaan kuvitelman, että muilla menee paljon paremmin kuin itsellä ja se on omiaan laskemaan mielialaa.

Kannattaa muistaa, että kaikilla ihmisillä on kuitenkin huonoja päiviä ja epäonnistumisia, vaikkei niistä aina Facebookissa kerrota. Monet pitävät kulisseeja yllä, vaikka menisi kuinka



KUVA: ANNIKKI KILGAST

huonosti. Liika itsensä mainostaminen somessa ei kerro myöskään hyvää henkilöstä. Tutkimuksen mukaan narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivät pystytään seulomaan Facebook-päivitysten perusteella. He ottavat jatkuvasti itsestään selfieitä ja mainostavat pakonomaisesti erinomaisuuttaan. Jos joku saa sinut tuntemaan somessa itsesi erityisen mitättömäksi, niin saattaakin olla, että tämä ihminen kärsii vakavasta persoonallisuushäiriöstä. Arvostan itse ihmisiä, jotka uskaltavat päivityksissään kertoa myös elämän varjopuolista ja yritän itsekkin laittaa päivityksiin koko elämän kirjoja. Jatkuvia negatiivissävytteisiä päivityksiä kannattaa kuitenkin varoa, sillä ne saattavat ärsyttää ihmisiä ja saada sinut leimaantumaan valittajaksi.

### LIIKA AVOIMUUS FACEBOOKISSA VOI KOSTAUTUA

Vastikäisten tietojen mukaan Facebook on kerännyt luvatta tietoja ihmisiltä ja myynyt niitä eteenpäin. Viimeistään tämä on saanut ihmiset heräämään siihen, mitä he julkaisevat Facebookissa. Kerran sinne laitettu kuva tai tieto pysyy siellä ikuisesti. Söpö nakukuva vauvasta voi olla herttainen, mutta monikaan kaksikymppiseksi kasvanut ei varmasti ilahdu siitä, että hänestä löytyy sellainen kuva. Yksityisasetuksilla voi tietojen leviämistä jonkinverran säädellä, mutta nekään eivät ole aukottomia. Ihmisten elämässä on tapahtunut suuriakin tragedioita virhearviointien vuoksi. Joku on

joutunut erotetuksi työpaikaltaan arvosteltuaan pomoaan Facebookissa.

Suoranaiset rikolliset voivat hyödyntää Facebookissa jaettua harmittomalta tuntuvaa tietoa. Ihmisten asuntoihin on murtauduttu näiden kerrottua Facebookissa ulkomaanmatkoistaan, kun näin on saatu tieto siitä, koska asunto on tyhjiä. Serkkuni joka matkustelee paljon on tehnyt siksi ratkaisun kertoa matkoistaan vasta palattuaan reissuilta.

Nuorempi polvi on usein viisaampi sosiaalisen median suhteen kasvettuaan siihen sisälle jo lapsina. Monet heistä eivät laita profiiliinsa ollenkaan sukunimeä, vaan pelkäävät kaikki etunimensä ja hyvän valokuvan itsestään. Näin kaikki tutut löytävät heidät, mutta esimerkiksi työnantajat tai muut ulkopuoliset eivät saa tietoja Google-haulla haltuunsa. He eivät ole myöskään niin kiinnostuneita tekemään Facebook-päivityksiä. Useimpien omat vanhemmat ovat Facebookissa ja monetkaan päivitykset eivät välttämättä sovellu vanhempien luettavaksi.

### FACEBOOK-RYHMISTÄ SAA TIETOA KIINNOSTAVISTA TAPAHTUMISTA

Jotkut tutut ovat tehneet sen ratkaisun, että ovat lähteneet Facebookista kokonaan huomattuaan, ettei se tuo heidän elämäänsä mitään lisäarvoa.

Facebookissa on kuitenkin paljon hyvää. Varsinkin Facebookin ryhmät ovat korvaamattomia. Sieltä löytyy ryhmiä, joissa harvinaisista sairauksista kärsivät antavat toisilleen vertaistukea, ryhmiä

### MUUTAMIA KIINNOSTAVIA FACEBOOK-RYHMIÄ

- Halvat huvit Helsingissä,
- Henkisen kasvun tapahtumat,
- Kallion saffkat kiertoon,
- Ruokarinki HKI,
- Kirppis isosisko,
- Vaateenvaihtajaiset pääkaupunkiseudulla,
- Roskalava Helsinki,
- Uusia ystäviä.

joissa jaetaan tietoa tapahtumista, x-kirppisryhmiä, joissa myydään vain isokokoisille tarkoitettuja vaatteita ja ryhmiä joissa ihmiset jakavat ylimääräistä ruokaa kaapistaan.

Oma suosikkini on ryhmä "Halvat huvit Helsingissä". Siellä kerrotaan ilmaisista tai erittäin edullisista tapahtumista, joita kaupungissa järjestetään. Olen päässyt tuon ryhmän kautta stand up -keikoille, konsertteihin ja puistokirppisiin. Useimmista tapahtumista ei muuta kautta kuulisi.

Myöskin Facebookin ystäväryhmistä olen löytänyt uusia kavereita. Ja vanhoihin tuttavuihin on Facebookin kautta pienempi kynnyksellä lähettää viestiä. Facebookissa on helppo lähettää viesti, jossa kyselee kuulumisia puolittutulta tai pyytää mukaan jonnekin ilman että yhteydenotto tuntuisi liian intiimiltä.

Facebookista on voi löytää apua moiniin hauskoihin käytännönongelmiin. Hajamielisenä ihmisenä olen toistuvasti hukannut kännykkäni omaan asuntooni, mutta mikäpä sen helpompaa kuin pyytää jotakuta Facebookissa parhailaan olevaa kaveria soittamaan siihen. Samoin kännykän hävitessä tai rikkoutuessa on kaverien puhelinnumeroiden selvittäminen helpompaa, kun niitä voi vain kysäistä yksityisviestillä.

Minä olen oppinut paljon kymmenessä vuodessa, jonka olen Facebookissa ollut. Enää en tekisi kaikkia päivityksiä, jotka laitoin sinne alkuvaiheessa. En myöskään pyytäisi tai hyväksyisi kaveriksi tuntemattomia ihmisiä. Olen kuitenkin saanut Facebookista niin paljon, etten ole heti lähtemässä pois, vaikka joskus sosiaalinen media aiheuttaakin klaustrofobisen olon.

Menenkin nyt tämän kirjoitettuani katsomaan olisiko tänään jotain kiinnostavaa iltamenoa, jonne pääsisi viiden euron sisäänpääsymaksulla.

Maija Lindberg

Matti Laitinen: *Arska, Reiska ja faija – Kertomuksia sporista, fillareista, stogeista ja elämästä*. Novellikokoelma, 122 sivua, omakustanne 2018. Tiedot: masa.laitinen@gmail.com



## Matkakirjeitä maailmalta – ja Stadista

**KUN SOVIMME Matti Laitisen** kanssa tapaamisen, jotta saisin arvostelukappaleen hänen uudesta kirjastaan, Matti sanoi yhdistävänsä sen Berliinin reissuun. Ajattelin, että hän jatkaa Pasilan asemalta lentoaseman junaan, mutta Berliini olikin se saksalainen "herkkukauppa".

Matti Laitinen on julkaissut vuosina 1993–2018 yhteensä 12 kaunokirjallista teosta, romaaneja ja runokokoelmia. Novellikokoelma *Arska, Reiska ja faija* ilmestyi Mikael Agricolan päivänä 9.4.2018.

Kirjassa on karheita, elämänläheisiä kertomuksia eri puolilta Eurooppaa. Myös Pasilan ja Vallilan arki herää eloon. On kuvauksia matkoista monenlaisen liikennevälineen kyydissä Stadissa ja maailmalla.

Matti on katsellut kanssamatkustajiaan myötätuntoisin silmin. Matkaa tehdään junalla, bussilla, sporalla ja fillarilla, Euroopan syrjäkylillä ja vuoristoissa ja vanhoissa kulttuuri-kaupungeissa.

Lontoossa moni ehkä jämähtää ostoskaduille tai palvomaan kuninkaalaisia ja heidän pilvilinnojaan, korkeintaan pysähtyy hetkeksi muutaman museon kieppeille. Matti löytää reitin veroparatiisien hallitsemasta Citystä Highgaten hautausmaalle, *Pääoman* kirjoittajan hautamuistomerkillä, ja

kertoo **Marxin** ja hänen perheensä tarinan Lontoon ajoilta.

*"Minä seisoin myös hetken poikani kanssa, isänä ja poikana, lähestyvänä vanhuutena ja läsnä olevana kehitysvammaisuutena, Karl Marxin jyrkän muistomerkin edessä."*

Roomassa edetään kolmosen kyydissä Trasteveren rautatieasemalta **Garibaldin** muistomerkin kautta Modernin taiteen museolle.

*"Spora pääsi vihdoinkin loppusuoralle ja kääntyi hirnuen Viale Liegiltä Rosinin kadulle."*

Irlannissa pyöräillään ja osallistutaan paikallisten mielenkiintoisiin pubitouhuihin.

Stadissa käydään faijan luona sairaaalassa ja hoitokodissa ja kohdataan suomalaisen terveydenhoidon ihmeet hyvässä ja huonossa.

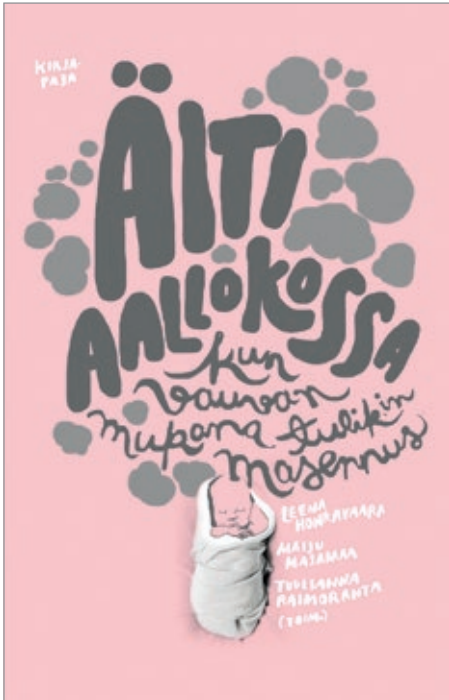
*"Faijan skruudaamisen luonnistuessa huonosti otin lusikan handuuni ja syötin äijälle lautaselle jäänyttä gal-saa safkaa."*

Käydään Arskan kanssa hammaslääkärissä ja kohdataan 'elämän riipottelemia' kulkijoita Kallion kaduilla ja milloin missäkin.

Matti Laitinen toimi vuosina 1984–2018 neurologisesti vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien tietotekniikkakouluttajana.

Annikki Kilgast

# ÄITI AALLOKOSSA – kun ilo katoaa masennukseen



”MIHIN KATOSI äidin ilo?” on kirjan keskeisin ja tärkein kysymys. *Äiti Aallokossa* -kirja kertoo raskausajan ja synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja lapsivuodepsykoosista. Kirja kokoaa hyvin yhteen 12 äidin tarinat siitä kuinka he sairastuivat ja kokivat sen kaiken. Kirjassa on myös tuoretta tietoa näistä sairauksista, ja kirjan lopussa on lista paikoista, joista voi hakea apua.

Joka vuosi tuhansittain äitejä sairastuu näihin mielenterveyden häiriöihin. Äidin voi olla nyky-yhteiskunnassa vaikea näyttää tai myöntää itselleen tarvitsevansa apua. Vastuu pienestä avuttomasta lapsesta voi myös pelottaa ainakin ensisynnyttäjiä.

**NEUVOLASSA KÄYDESSÄ** voi tulla tarve miellyttää pätevää ja kaiken tietävää terveydenhoitajaa ja pahasta olost, väsymyksestä, peloista ja toivottomuudesta voi olla vaikea puhua kasvojen menettämisen pelon takia. Minulle kävi näin. En uskaltanut puhua mieltä askarruttavista asioista ja yritin joka kerralla antaa hieman kaunistellun kuvan vauva-

perheen arjesta. Tämä oli ihan turhaa ja vain turhan pelon takia. Monet ovatkin turhautuneet neuvolajärjestelmään. Se ei ollut heille se tukipilari, joka sen olisi pitänyt olla. Sairastuneet tarvitsevat neuvoloitten ja toisten äitien tukea sekä vertaistukea, jossa saman sairauden kokeneet ihmiset jakavat keskenään ajatuksia ja peilaavat kokemuksiaan. Myös muu perhe ja sukulaisetkin tarvitsevat tukea. Äimä ry:n Äidit irti synnytyksenmasennuksesta valtakunnallisen yhdistyksen, toisten samanlaisten kokemusten kokeneiden äitien ja vapaaehtoistyöntekijöiden varassa lepää tärkeä osa yhteiskunnan tukiverkkoa. Myös tässä kirjassa tarinoiden kertojat mainitsevat hakeneensa ja saaneensa tukea näiden parista. Äimä ry:n vertaisryhmä on ollut pelastuksena monissa näistä tarinoista.

**ÄIDIN RASKAUSAIKA** ei ole aina pelkkää ruusuilla tanssimista, vaikka sitäkin on odotusajassa aina mukana. Eteen voi tulla odottamattomia tilanteita ja erityisesti ensimmäistä lastaan odottavat äidit eivät ole välttämättä kovin hyvin perillä näistä asioista. Synnytys itsessään saattaa jo herättää pelkoa ja ahdistusta. Äidin mieltä myllertää raskausaika pahoinvointineen ja sikiön tutkimuksineen. Aina eivät asiat mene hyvin ja pelko tulevan lapsen sairaudesta voi ottaa voimille. Moni uusi asia voi tulla yllätyksenä. Myös mieli saattaa vaihdella naurusta itkuun hyvinkin herkästi.

Lapsen synnyttyä monelle tuleekin yllätyksenä, kuinka paljon lapsi sitoo ja kuinka suuri vastuu lapsesta onkaan. Monet kokevat tämänkin stressaavana. Aikuiskontaktit saattavat vaihtua hiekkalaatikko- ja puistoleikkeihin ja vaipkaruselliin. Usein äidit kokevatkin olonsa yksinäiseksi ja kärsivät aikuiskontaktien puutteesta. Silloin on mahdollista masentua, kun huomaa, ettei todellisuus vastannutkaan odotuksia. Elämä ja arki uuden tulokkaan kanssa saattaa olla aivan erilaista kuin on odottanut. Jos masennus ja ahdistus valtaa mielen, voi ilon kokeminen lapsesta kadota ja tämä on vaikea tilanne myös muulle perheelle. Vuorovaikutus vauvan

Leena Honkavaara, Maiju Majamaa, Tuulianna Raimoranta: *Äiti Aallokossa, kun vauvan mukana tulikin masennus*. Kirjapaja 2018.

kanssa on tärkeää. Jos äiti ei jaksaa vastata vauvan tarpeisiin, olla läsnä ja iloita vauvasta, on syytä lähteä selvittämään asiaa. Äiti ja terapeutti voivat yhdessä pohtia keinoja vauvan ja äidin vuorovaikutuksen parantamiseksi. Vuorovaikutuksen ongelmista voi seurata lapselle vaikeuksia kyvyssä jäsentää maailmaa ja säädellä tunteitaan.

Synnytyksen jälkeinen masennus oireilee uupumisena ja masentuneisuutena. Se voi olla perinnöllistä. Suvussa voi olla masennus- ja mielenterveysongelmia. Taustalla on myös sukupolvien ketju. Sota-ajoista kärsitään vieläkin. Hormonaaliset tekijät ovat yksi tärkeä syy sairastumiseen.

**HERKKÄ IHMINEN** sairastuu helpommin. Myös ajatus, että asioista ei keskustella ja asenne, että ”pitää pärjätä omillaan”, ”apua ei pyydetä” ovat omiaan lisäämään sairastuvuutta. Lapsiperheen elämän ei tarvitse olla helppoa, mutta ei sen tarvitse olla silti uupumuksen ja masennuksen suossa rämpimistäkään.

Lapsivuodepsykoosi ei tarkoita varsinaista sairautta, vaan se on poikkeukselliseen elämäntilanteeseen liittyvä oire, joka puhkeaa epätavallisen rasituksen yhteydessä. Psykoosioireet ovat mielialan mukaiset. Tyypillisimmin lapsivuodepsykoosiin liittyvät maaniset oireet ja oirekuva on kaksisuuntaisen mielialahäiriön kaltainen. Oireet ilmenevät ajatusten muuttumisena harhaisiksi ja ovat korostuneen itsetunnon ja suuruuskuvitelmien sävyttämiä. Keskittyminen vaikeutuu ja häiriöherkkyys lisääntyy. Käytös muuttuu vuolaspuheiseksi, rauhattomaksi ja estottomaksi sekä normeista ja riskeistä piittaamattomaksi. Fyysisiä muutoksia ovat vähentynyt unentarve ja motorinen levottomuus.

**OIREKUVA** voi olla myös depressiivinen tai sekamuotoinen. Äiti saattaa kokea lapsensa vialliseksi ja nähdä itsensä kyvyttömäksi selviytymään äitinä. Oireet ilmenevät yleensä 3–10 päivän kuluessa synnytyksestä.

Suomessa tapauksia on 50–100 tapauksia vuodessa, joten mistään harvinais-

sesta ilmiöstä ei ole kyse. Suurin riski on kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavilla synnyttäjillä ja aiemmin lapsivuodepsykoosin kokeneilla.

**SAIRASTUMINEN** on kuitenkin monien eri stressitekijöiden yhteisvaikutus. Kyse on kokonaisuurmuksesta, jossa on mukana fyysinen rasitus, kuten pitkä synnytys, hormonitasapainon äkillinen muutos, univaje, vuorokausirytmien häiriintyminen, immuunijärjestelmän muutokset ja sosiaaliset muutokset, kuten parisuhdeongelmat, vanhemmaksi tuleminen hankaluudet ja vaikeudet suhteessa omiin vanhempiin. Usein tässä vaiheessa mieliin muistuu omat lapsuuden kokemukset ja äidin ja isän omat vanhemmat sekä heidän tapansa selviytyä erilaisista tilanteista.

Synnytyksen jälkeistä osastolla vietettyä aikaa on jo pidemmän aikaa vähennetty, joten äidin oireita ei aina välttämättä huomata sairaalassa. Minusta äitien lähettäminen kotiin mahdollisimman pikaisesti synnytyksen jälkeen ei ole askel oikeaan suuntaan, vaan olen sitä mieltä, että äidin tulisi saada levätä synnytyksen jälkeen hieman nykysuuntausta pidempään sairaalassa. Siellä voitaisiin lisätä perheen tukemiseen tarvittavia toimenpiteitä, keskusteluja ja perheillä tulisi olla riittävästi aikaa esittää kysymyksiä vauvan hoitoon yms. liittyvistä asioista. Perhehuoneet ovat hyvä suuntaus ja isien tai tukihenkilön mukana olo sairaalassa muutenkin.

**ÄITI ON USEIN** sairaudentunnoton mennessään hoitoon sairaalaan. Lyhyt psykoosilääkehoito riittää yleensä. Jatkohoito sairaalajakson jälkeen on tärkeää esim. keskustelut psykologin kanssa. Äideillä esiintyy yleensä ahdistus- ja pelkotiloja. Suuri enemmistö äideistä toipuu täysin, eikä sairastu kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, vaikka siihen sairastumisen riski myöhemmässä elämässä lisääntyykin.

Kirja antaa hyvin aidon ja todentuntuksen kuvan synnytyksen masennuksesta- ja psykoosista ja sen avulla on helppo samaistua kirjan kertomuksiin. Kirja lisää ymmärrystä asian vakavuudesta, hoidon tarpeesta ja antaa toivoa paranemiseen. Suosittelem lämpimästi kirjaa kaikille odottaville äideille, isille ja sukulaisille sekä muille asiasta kiinnostuneille.

Tarja Ruusunen

Katariina Souri, Sarana. Teos 2018.

## SARANA – keski-ikäisyyden kynnyksellä

**Katariina Souri on kirjoittanut oma-kohtaisen kirjan, jossa päihteet, lääkäriissä käynti, oman diagnoosin saaminen, mielenterveys ja terveydenhuollon systeemi kerrotaan taiteilijan kokemana.**

**MONI TUNTEE Katariina Sourin** (ent. Kata Kärkkäinen) tarinan julkisuudesta. Hänen tarinansa on ollut monen lehden sivuilla luettavissa. Nyt hän on keski-ikäisenä kertonut itse kirjaksi oman tarinansa siitä, kuinka hän oli terveydenhuollon asiakkaana, kun ongelmana oli oman mielenterveyden ongelmat. Tapahdumiin on kuulunut käynti yksityisen lääkärin luona ja oman psyykkisen diagnoosin saaminen. Kirjaksi tämä tarina on syntynyt puolivahingossa, kun Souri on kirjoittanut tarinaa itselleen ja sitten huomannut, että sen voisi myös julkaista. Julkaiseminen on hyvä asia, avoin keskustelu mielenterveysasioista luo ilmapiiriin, jossa ongelmaa ja sen kokijaa ei tuomita. Kirja on lisäksi kerrottu tavalla, joka auttaa ymmärtämään mielen-terveyskuntoutujaa.

Souri kritisoi sitä, että hän sai itselleen yhdellä lääkärikäynnillä diagnoosin ja siihen elinikäisen lääkityksen, jota hän ei kuitenkaan käynyt hakemassa. Tämä oli mahdollista, koska hän oli asioidessa yksityisellä sektorilla. Hoitoon kuuluva terapia ja terapeutti vaativat, että määrätty lääkitys on oltava. Lisäksi alkoholin käyttö oli riistäytynyt käsistä, ja Souri tahtoi kokeilla olisiko totaalinen raittius hänen ratkaisunsa. Sourille jäi vaikutelma, että lääkäri ei kuitenkaan pystynyt kuuntelemaan häntä. Oman luovan kyvyn menettäminen tuntui liian kovalta hinnalta avun saamiselle. Diagnooseina olivat alussa kaksisuuntainen mielialahäiriö, epävakaa persoona ja alkoholi-ongelma.

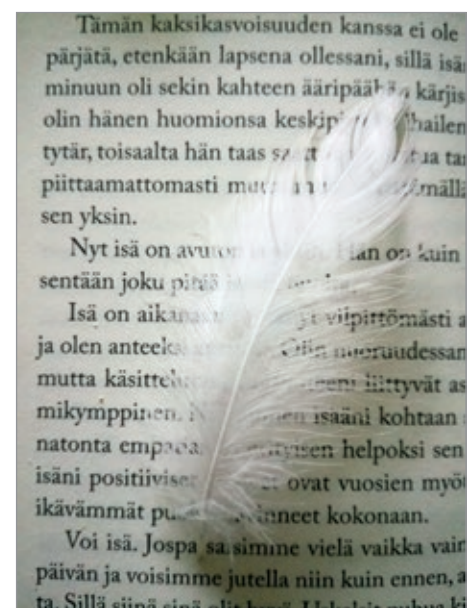
Jotkut joutuvat kääntymään järjestelmän puoleen, kun elämisen ongelmat muodostuvat sellaisiksi, että niistä ei selviä yksin tai läheisten avulla. Lääkkeet ja terapia ovat perinteiset avun menetelmät. Katariina Souri kokeili elämässään myös kolmatta menetelmää, luovaa ilmaisua. Souri on sekä kirjailija että ku-

vataiteilija. Souri kertoo kirjassaan, että hänellä oli jo takana terapioida, joissa oli käyty läpi lapsuutta. Toinen puoli kirjasta kertoo Sourin suhteesta muistisairaaseen isään.

**OMA PERSOONA** ja identiteetti olivat hukassa vielä keski-ikässäkin. Souri etsi apua henkisistä asioista: psykodynaamisesta psykoterapiasta, joogasta, meditaatiosta, Jungin analyttisestä psykologiasta, kuvataiteesta, kirjallisuudesta, ruokavaliosta, mytologiasta ja astrologiasta. Souri pohtii kirjan alussa, että missä vaiheessa ongelmien syyksi riittää, että oma persoona on vähän erikoisempi, ja missä vaiheessa kuuluu saada diagnoosi ja apua ongelmiin sitä kautta. Suurimmaksi ongelmaksi Souri koki lääkärin kohdatessaan sen, että hän ei halunnut heti joutua elinikäiseen lääkekierteeseen.

Sourin teksti on erityisen rehellistä ja omakohtaisesti koettua. Hän lähtee etsimään omaa tietään. Hän haluaa jättää alkoholin. Uni ja liikunta ovat myös tärkeitä. Teksti on kirjoitettu suurin piirtein sen vuoden mittaisen ajanjakson aikana, jona se on koettu ja reflektoitu. Kirjassa on myös Sourin tekemiä maalauksia.

*Teksti ja kuva: Eija Toiviala*





Tiedätkö itse  
mitä ihanouksia  
sisälläsi on?  
Tule, näytän sinulle  
puutarhan joka kukkii.

Vesi solisee  
kenenkään estämättä.  
Sillä on suunta,  
jota kohti pisarat  
kulkevat yhtä matkaa.

Hämähäkin työ  
on herkkä mutta vahva.  
Kastepisarat  
kätkevät kauneuteensa  
luonnon lait ja kuoleman.

Onhan siilillä  
piikkikuoren sisällä  
tunnemaailma?  
Ei siilin sisin ole  
sydän kylmä, tunteeton.

Hyvästelimme.  
En tiennyt, palaisitko  
mutta iloitsin  
linnusta, jonka jätit  
laulamaan sydämeeni.

*Hanna-Elina Yli-Koski*

Syntymäkotini pihalla  
kasvoi paljon kukkia.  
Mummoni rakasti niitä.  
Hän ojensi pioni kukan syntymäpäiväni aamuna.  
Voi mikä ihana tuoksu!  
Mummoni kuolemasta on paljon aikaa...  
Kauniit muistot elää.

*-Pirkko-*

Jostakin väriliidut  
käteeni hain.  
Niillä nämä kukkaset  
aikaiseksi sain.

*-Pirkko-*

Ystäväni  
tuletko pyytämättä  
kutsumatta poiketen  
tupani ovelle  
Astutko kynnyksen yli  
ja kysyt  
Kuinka voit

Oletko vanha  
ja olenko minä vanha  
Pitkään elettyä elämää  
silmien takana tuhat muistoa  
Elämässä tulleita  
sattumia tien varrella  
joskus tahattomiakin  
Olemmehan silti virkeitä  
elämässä mukana olevia

Minäkö masentunut  
Enhän toki  
vain hiven alakuloa  
sateisena päivänä  
syksyn tullessa tienoolle  
vain varistenjäädessä tänne  
Minäkö yksinäinen  
Enhän toki  
vain ilman muita  
hämärän hiipiessä nurkkiin  
illan tullessa tupaan

*Elsukka*

# Antonio Vivaldi, Neljä vuodenaikaa, Kesä



## LUPAUS

**KATSON SIELUUNI**, yksinäiseen maailmaani. Kuinka kylmissäni olen. Tar kastelen alastonta vartaloani, kuinka sitä kehystävät muistojeni varjot.

Katson sieluuni, oksistoihini. Varovainen ilo alkaa läikkyä minussa. Minä verson, elämää. Hitaasti, pusken varsileni elämän vihreät lehdet. En koskaan ollut kuollut. En, vaikka luulin niin.

Raivo synnyttää minuun melodian. Auringon valon hehkun. Kasvoilleni värjäytyy onnenkyynelten juovuttava tanssi. Pyörähtelevät, riehuvat askeleet. Viimein annan itseni rakastaa. Kiihkeästi, ehdoitta rakastaa. En tunne kaipaus ta, en tunne ikävää. Annan ikuisuuden koskea minuun, syvälle minuun. Annan hellyyden hyväillä minua, solmia minut

araksi kudelmaksi, varhaisen aamun heittäväksi.

Taivas kruununani, olen mustarastaiden morsian. Kukitan vartaloni karmilla, sormenpäilläni helmiäiset perhoset, kuinka ne väristävät siipiään. Painan varpaani heinikon kasteeseen, annan tuoksujen vuotaa iholleni, laskeutua yleni. Annan perhosten tuudittaa minut yöhön, jossa sydämeni imettää helisevä nauru, syleilevä onni, hurjistunut riemu.

Olen sylissä. Olen hurjan luontoni sylissä, turvassa itsessäni. Kuin lapsi, minä sikiän luottamusta. Minua pitelevät lujat käsivarret, minuun on piirtynyt toivo. Kuinka luon elämäni uudestaan, kuinka elämäni minua kannattelee. Poissa tuska, poissa kipu. Poissa kaikki eletty

pimeä. Tahdon itseni omakseni. Kaiken, mitä minussa on.

En häpeä. En tunne syyllisyyttä. Hengitän avaruutta, vapautta. Hengitän rakkautta, ainuttä voimaa, joka ansaitsee luonnon korkeimman kunnioituksen. Suru pakenee minusta pois. Kauas minusta.

Katson sieluuni, oksistoihini. Minä repaleinen ranka, kurja. Kuinka olen vihannut, kuinka vihan kivittämänä maatani olen kulkenut. Nyt se on poissa. Kuinka vihani, on poissa. Poissa, palanut tuhkaksi, hiiltynyt hiillockseksi.

Olen luvannut. Olen luopunut. En koskaan ollut kuollut. En, vaikka luulin niin.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*

**Tmi Ari Siivonen**  
Kutajärvi

**Humppilan**  
**Kiinteistöpalvelu Oy**  
[www.humppilankiinteistopalvelu.fi](http://www.humppilankiinteistopalvelu.fi)

**RKW Finland**

**KPA Rakentajat Oy**  
Vantaa, puh. 0400 278 353

**Tmi Ari Jortikka**  
Köyliö, [www.matkajortikka.fi](http://www.matkajortikka.fi)

**Kuljetus Nupponen Oy**  
Järvenpää, [www.kuljetusnupponen.com](http://www.kuljetusnupponen.com)

**Mavor Oy**  
Nummela, [www.mavor.fi](http://www.mavor.fi)

**A ja T Myyry Oy**  
Lehmo, [www.atmyyry.fi](http://www.atmyyry.fi)

**Helsingin Laskentasäätö Oy**  
[www.hls.fi](http://www.hls.fi)

**Venekorjaamo**  
**Jouko Lindgren Oy**  
Helsinki, [www.joukolindgren.fi](http://www.joukolindgren.fi)

**Neste Erottaja**  
**M. Välimaa Oy**  
Rovaniemi, puh. 010 320 1640

**Suomen Numerokeskus Oy**  
Kuopio, [www.suomennumerokeskus.fi](http://www.suomennumerokeskus.fi)

**Finnparts Oy**  
Helsinki, [www.saunalahti.fi/fparts](http://www.saunalahti.fi/fparts)

**Tilitoimisto Sorvoja Ky**  
Ala-Viirre, [www.tilitoimistosorvoja.fi](http://www.tilitoimistosorvoja.fi)

**Hyvää kesää!**

**Kuljetus Jarmo Kankaanpää**  
Tampere  
[www.kuljetusjarmokankaanpaa.fi](http://www.kuljetusjarmokankaanpaa.fi)

**H. Koivisto Ky**  
Raisio, puh. 0400 525 047

**Kuljetusliike**  
**Veljekset Matilainen**  
Liperi, puh. 0400 365 110

**Harjavallan**  
**Auto ja Metalli Ky**  
puh. 02 674 6309

**Hammaslääkäri**  
**Auli Reijonen**  
Lahti

**Kristina Cruises**  
Kotka, [www.kristinacruises.com](http://www.kristinacruises.com)

**Runebergin Apteekki**  
Helsinki, [www.runeberginapteekki.fi](http://www.runeberginapteekki.fi)

**Naarjärven Apteekki**  
[www.naarajarvenapteekki.fi](http://www.naarajarvenapteekki.fi)

**Lapväärtin Apteekki**  
[www.lapvaartinapteekki.fi](http://www.lapvaartinapteekki.fi)

**LAPIN KUMI OY**  
Rovaniemi  
[www.lapinkumi.fi](http://www.lapinkumi.fi)

**TORNION APTEEKKI**  
Tornio  
puh. 016 480 014

**ALAJÄRVEN APTEEKKI**  
Alajärvi  
puh. 06 557 2249

**Auto-Service S. Wiberg Kb**  
Hanko, puh. 019 248 4332

**Pihahuolto Oy**  
Tampere, [www.pihahuolto.fi](http://www.pihahuolto.fi)

**RAKENNUS OY ISOTALO**  
Helsinki  
puh. 010 617 6000

**HOSKARIN TILA**  
Keuruu

**PARIKKALAN 1. APTEEKKI**  
Parikkala  
puh. 05 430 016  
**SAAREN SIVUAPTEEKKI**  
Saari  
puh. 05 435 256

**ILMARI ANTTINEN OY**  
Espoo  
puh. 09 810 540

**LUMON**  
[www.lumon.com](http://www.lumon.com)

**RAMASA**  
Helsinki  
[www.t-paitoja.com](http://www.t-paitoja.com)

**VANTAAN**  
**LUONNONKIVI OY**  
puh. 040 513 8419

**MAALARIMESTARIEN OY**  
Helsinki  
puh. 020 786 1022

**LOTTA**  
**SVÄRD**  
**SÄÄTIÖ**



Veteraanipolku 3, 13600 Hämeenlinna  
puh. 03 570 6100, [www.ilveskoti.fi](http://www.ilveskoti.fi)

LÄMMIN | VÄLITÖN | KODIKAS

**Matinkylän**  
**Huolto**

Kiinteistönpitoa turvallisesti  
osaavissa käsissä  
[www.matinkylanhuolto.fi](http://www.matinkylanhuolto.fi)

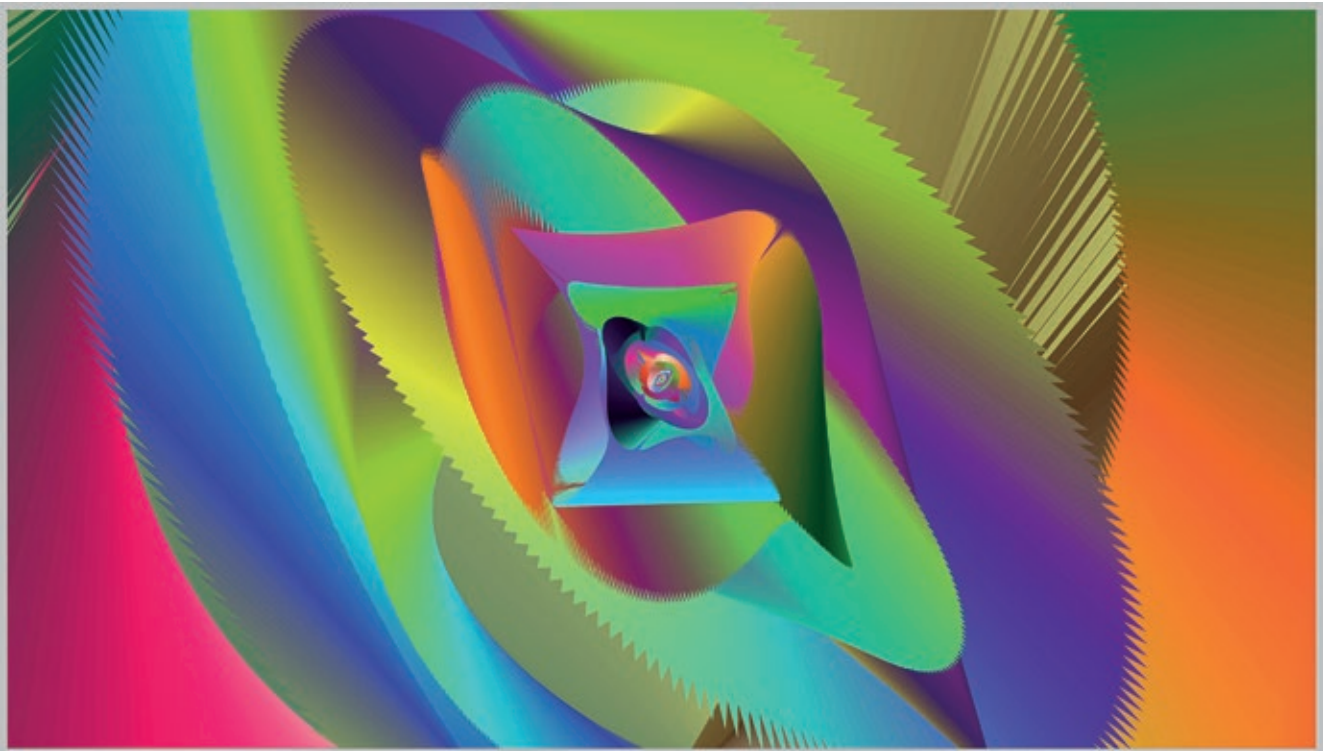


**Puustelli**  
PARAS OSA KOTIA

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



# Ohjelmoitua taidetta – KOODISTA KUVAA



Kuva 1

**OLEN HARRASTANUT** ja vähän opiskellut ohjelmointia vuodesta 1983 lähtien.

Muistan kuinka jo ensimmäisestä kesätyöstäni hankkimillani rahoilla ostin 8-bittisen Spectrum-kotitietokoneen ja sen BASIC-kielellä ohjelmoidessani minua kiinnosti eniten grafiikka. Spectrum-kotitietokoneeseen sai pienenpienen lämpökirjoittimen, mikä hopeanväriselle erikoispaperille tulosti printin

kuvaruudusta. Tein jo silloin itselleni oman taidenäyttelyni!

Myöhemmin olen ohjelmoinut Atari 800-XL -tietokoneella ja Amiga 1200 -tietokoneella. Vasta vuodesta 2006 lähtien olen ohjelmoinut Windows-ympäristössä REBOL-ohjelmointikielellä.

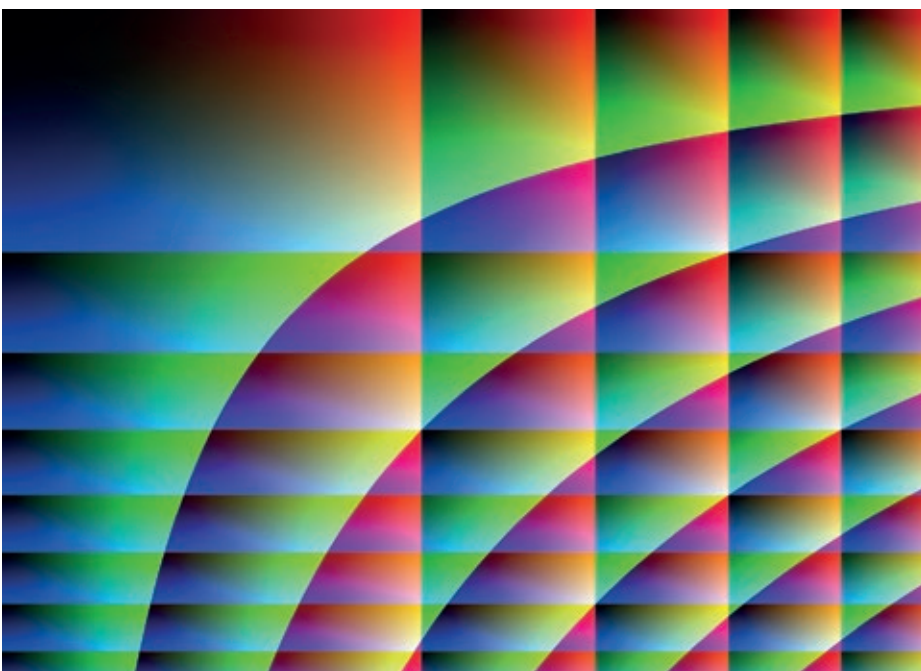
Jotkin ohjelmointi-ideani ovat säilyneet osittain samoina jopa noista alkua ajoista lähtien – tietokoneiden nopeus vain nykyaikana mahdollistaa sellaisten

ohjelmien ajon, jotka aiemmin olisivat olleet käytännössä mahdottomia.

Kuvassa nro 1 on käytetty osittain sattumaa ja osittain ei: ensin on arvottu kaksi väriä ja laskettu niiden välille väriliikumia. Sitten näitä väriliikumia käyttämällä on piirretty toisiaan peittäviä kolmioita säteeltään suurenevien ympyröiden kohdalle. Kolmion kärjet ovat liikkuneet eri vauhteilla.

Kuvassa nro 2 ei ole käytetty yhtään piirtokäskyä, vaan tietyillä kaavoilla laskien on kuvan jokaiselle pikselille laskettu ns. RGB-arvo – kaikilla tietokonenäytön kuvapisteillä eli pikseleillä on kolme parametria: R eli punainen (red), G eli vihreä (green) ja B eli sininen (blue). Tämä kuva syntyi puolisattumalta. En aina osaa ennustaa etukäteen, minkälainen kuva kulloinkin syntyy.

*Teksti ja kuvat: Petri Keckman*



Kuva 2

HELMi ry:n jäsenen Petri Keckmanin näyttelyssä on kuva- ja animaatioshow ja tietokonetaiteesta teetettyjä digikuvia. Avajaisissa julkaistiin pieni kirjakin, jonka Petri lahjoitti HELMI ry:lle.

Taidenäyttely "Koodista kuvaa" Herttoniemen Helmi-talolla 13.7.2018 asti. Käykääpä tutustumassa näyttelyyn – ja muistakaa kirjoittaa nimenne vieraskirjaan!

# Tulesta ja tuhkasta OMIEN SIIPIEN KANTAMAKSI



Lääkäri Marcelo Chiramberro ja sairaanhoitaja Jenna Ilvonen vastaavat Feeniks-ryhmästä.

Feeniks-ryhmä toimii Peijaksen sairaalassa ja se on suunnattu kuntoutujille, joilla on useita osastohoitoja takana.

**VUONNA 2011** lääkäri **Marcelo Chiramberro**, Peijaksen sairaalasta, kävi Saksassa ja tutustui siellä psykoedukatiivisen interventio malliin, jota käytetään psykiatristen potilaiden hoidossa. Siitä innostuneena hän toi sen tuliaisinaan Peijaksen sairaalan psykiatriseen hoitoon.

Kyseessä on ryhmämuotoinen toiminta, jota toteutetaan Feeniks-ryhmässä. Ensin toteutettiin kahden vuoden pilottikoikeilu ja sen jälkeen hoitomuoto vakiintui Peijaksen sairaalaan.

Ryhmän nimi kumpusi ryhmäläisiltä itseltään. Taustalla on ajatus Fenixlinnusta, joka nousee tuhkasta, uudesti syntyneenä, omille siivilleen, tuskien ja vaikeuksien kautta. Ryhmä on suunnat-

tu kuntoutujille, joilla on useita osastohoitoja takana ja avohoitoon sitoutumisen vaikeaa.

Psykoedukatiivisen interventio keskiössä on keskustelu, kertoo lääkäri Marcelo Chiramberro eloisesti. Tarkoituksena on luoda kuntoutujalle turvallinen ja levollinen tila, jossa hänet kohdataan vailla potiluden ja sairauden stigmaa. Tämä edellyttää hoitohenkilökunnan ajatusmaailman muuttumista tavalla, joka ei syyllistä, vaan tsemppaa yhteistyöhön sitoutumiseen. Esimerkiksi sairaudesta ja lääkityksistä ei keskustella, ellei kuntoutuja itse näitä asioita tahdo keskusteluun tuoda.

Feeniks-ryhmä on ryhmä osastohoidon ja avohoidon välimaastosta, kertoo

sairaanhoitaja **Jenna Ilvonen**. Johtajuutuksena on, että kuntoutuja tuntee olevansa ennen kaikkea ihminen.

Lääkäri ja muu henkilökunta karsivat ryhmässä roolinsa ja luovat näin yhdessä ryhmäläisten kanssa luottamuksellisen suhteen, josta voi versoa paljon hyvää.

Feeniks-ryhmä kokoontuu Peijaksessa osaston ulkopuolella. Tämä tukee hyvin varmasti, ryhmäläisten selviytymistätoista ja toimintakykyistä persoonan osaa.

Eräs ryhmäläisistä totesikin, että Feeniks-ryhmän ansiosta saa aktivoitua itsensä ja tapaamaan ihmisiä, koska muutoin tulisi jäätävä kotiin sängyn pohjalle.



Feeniks-ryhmän kollaasityö on toteutettu "Valoa kohti" -projektiin 2016.

Feeniks-ryhmässä on kymmenen kuntoutujaa. Ryhmä on täydentyvä ryhmä, jonne tullaan hoitohenkilökunnan ja kuntoutujan välisen kahdenkeskisen keskustelun ja ryhmään tutustumisen kautta, noudattaen kuntoutujan yksilöllistä tarvetta. Ryhmäläiset valikoituvat siis omasta tahdostaan.

Jos kuntoutuja kotiutuu ryhmään, niin häntä ei ajeta ryhmästä pois. Feeniks-ryhmässä saakin olla niin pitkään kuin kuntoutuja kokee ryhmän tukea tarvitsevansa.

Ryhmän tärkeydestä kertoo sekin, että jotkin ryhmäläiset saattavat pitkänkin tauon jälkeen olla jälleen yhteydessä ryhmään. Mutta olennaisinta on Feeniksläisten oma tarmokkuus it-

senäistyä, sitoutua omaan hoitoonsa ja itsenäisesti ennaltaehkäistä osastohoitoon joutumista.

Feeniks-ryhmän muoto on leppoisa yhdessäolona, jossa hoitohenkilökunta jakaa toiminnat ryhmäläisten kanssa. Tärkeimpiä ovatkin tasavertaisuuskokemukset. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa, puolitoista tuntia kerrallaan.

Toiminnat ovat ryhmäläisten ja henkilökunnan yhteistä käsialaa. On käyty mm. pelaamassa minigolfia ja elokuvissa. Omana vierailupäivänäni valmistettiin lääkäri Marcelon luotsaamana ruokaa, herkullista polentaa.


Itselleni jäi hyvä mieli aurinkoisesta vierailupäivästäni. Erityisesti tunsin olevani ilahtunut, että psykiatrinen

kuntoutus sentään on kehittyvää, kun innokkaita kehittäjiä riittää. Me kuntoutujat olemme kaiken yhteisen satsaamisen arvoisia, kuten jokainen ihmis-yksilö tässä yhteiskunnassa.

Kun kysyin haastattelun lopuksi sairaanhoitaja Jennalta, mikä voisi olla Feeniks-ryhmän motto, hän nauroi sydämellisesti siteeraavansa yhtä ryhmäläistä, joka oli kommentoinut ryhmään kuulumistaan näin sanoen: "Eikö ole teillekin voimavara nähdä, että meistäkin voi tulla ihan täyspäistä porukkaa?"

Ja hyvin varmasti onkin.

*Teksti ja kuvat: Tytti Seppälä*

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

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

## SUDOKU 2/2018

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

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

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

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Vastaukset 31.7.2018 mennessä: "HELMIKRYPTO 2/2018"  
HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

## HELMISUDOKU

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



TIINA O. HELMI-TALON PARTSILLA



VUODEN HELMILÄINEN IISA

## Helmi-päivää vietettiin kauniissa säässä Pasilan Helmi-talolla

**SÄÄ SUOSI HELMI-PÄIVÄN VIETTÄJIÄ** maanantaina 7.5. ja mittari kohosi lähes hellelukemiin. Päivä avattiin musiikkiesityksellä, josta vastasi Helmin oma musahässäkkäryhmä. Seuraavaksi oli mahdollista osallistua karaokeen Siskonkamarissa. Sitten siirryttiin nauttimaan lounasta ja talo täyttyikin ihmisistä. Lounaalla tarjottua kermaista lohikeittoa ja saaristolaisleipää nautittiin niin sisällä kuin ulkonakin ja osallistujia oli lähes kuutisenkymmentä. Helmin Närhet esiintyivät lounaan jälkeen auringonpaisteessa.

Suurena vetonaulana päivän aikana olivat ihanat alpakat, jotka saapuvat Pasilaan Tuusulan Lähderannan tallilta. Loppuhuipennuksena oli vuorossa vuoden Helmiläisen kukitus ja kakkukahvit. Vuoden Helmiläiseksi valittiin ylivoimaisella äänisaaliilla Herttoniemessä toimiva **Iisa eli Sirkka-Liisa Saariniiva**. Onnea lisalle!

*Teksti: Tiina Oksanen, kuvat: Tanja Talaskivi-Munther*



NIINA, TIINA, ALPAKKA JA HEIDI



HELMIN MUSAHÄSSÄKKÄ-RYHMÄ



HELMIN NÄRHET



VUODEN HELMILÄINEN ON VALITTU

## PASILAN HELMI-TALO

## Ryhmät

**Levyraati:** kesän viimeinen ryhmäkerta 14.6. ja syksyn ensimmäinen 9.8.

**Musahässäkkä:** kesän viimeinen ryhmäkerta 28.6. ja syksyn ensimmäinen 2.8.

**Karaoke:** jatkuu läpi kesän, tauko elokuussa.

**Pelikerho:** kesän viimeinen ryhmäkerta 1.6. ja syksyn ensimmäinen 2.8.

**Bingo:** kesätauolla, jatkuu elokuussa.

**Kaksisuuntaisten keskusteluryhmä:** kesätauolla, alkaa 3.9.

## AAMUKAIVIHETKET:

Pasilassa arki-aamuisin klo 9.30–10.00

## PASILAN TALON YHTEISÖKAHVIT

joka kuun ensimmäisenä tiistaina klo 14.00–15.00 ruokasalissa. Seuraavat päivämäärät ovat: 3.7., 7.8., 4.9.

Kahvitellaan ja ideoidaan yhdessä. Kaikki ovat tervetulleita mukaan!

## KESÄAIKA

Pasilan Helmi-talo on auki läpi kesän arkin klo 9–15 (ei iltapäivystyksiä ajalla 25.6.–5.8.) ja viikonloppuisin klo 10–14.

## Riennot

## SUOMENLINNAN KESÄTEATTERI

14.8. klo 19 Suomenlinnan kesäteatteri *Yksi lensi yli käenpesän*.

Aikamme tunnetuimpiin klassikoihin kuuluva ja teemoiltaan ajankohtainen *Yksi lensi yli käenpesän* nähdään **Juha Kukkosen** ohjaamana Suomenlinnan kesäteatterissa kesällä 2018.

*Yksi lensi yli käenpesän* on hillittömän hauska, mutta realistisuudessaan vakava kuvaus siitä, miten demokratian nimissä valtaa käytetään häikäilemättömästi heikoimpia kohtaan.

Ostavastuu hinta 12 euroa maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä molemmilla taloilla maanantaina 25.6. alkaen. Lippuja on 10 kpl per talo.

## Tapahtumat

## AVOMIELIN-MÖLKKYTURNAUS JA GRILLAUSPÄIVÄ

Pasilan Helmi-talolla pe 15.6. klo 11.30 alkaen. Ensin grillataan ja sitten kisailaan yhdistysten välisestä mölkkykynikuudesta. Voit ilmoittautua mukaan Helmin joukkueeseen tai tulla vain paikalle päälle kannustamaan!

## Retket

## STORA BLINDSUND SAARIRETKI AVOMIELIN-PORUKAN KANSSA TORSTAINA 28.6.

Eryn järjestämä kesäpäivä Stora Blindsundin saarella Espoon edustalla Avomielin-yhdistysten porukoiden kanssa. Tarkempi aikataulu on vielä auki, voit ilmoittautua ja jättää numerosi Pasilan talon Niinalle ja sinuun otetaan yhteyttä lähempänä ajankohtaa.

## MUSTASAAREN PERINTEINEN KESÄRETKI PERJANTAINA 6.7.

Nautimme jättikorvapuustit ja kahvit Mustasaaren päärakennuksen kahvilassa. Kahvittelun jälkeen ohjelmassa saaren kierteilyä, mahdollisia ulkopelejä, uintia jne.

Yleensä on ollut mahdollisuus käydä myös Mustasaaren kappelissa päiväharjauksessa. Saaresta lähdetään omin päin pois sillä lautalla millä haluaa. Lautta-aikataulut tiedotetaan myöhemmin.

Tavataan Taivallahden lauttarannassa (Taivallahden laituri, Eteläinen Hesperiankatu 98) 11.45, lautta lähtee klo 12. Ilmoittautumiset 27.6. mennessä. Omavastuu 4 euroa.

## 10.8. SUOMENLINNAN AVOMIELIN-PIKNIKPÄIVÄ

Suomenlinnan jättipiknikki yhdessä Avomielin-yhdistysten porukoiden kanssa pe 10.8. klo 11–15.

Säästä riippumatta seikkailaan saarella ja herkutellaan yhdessä!

Ilmoittautumiset Pasilan talolle tai p. 050 405 4839 1.8. mennessä. Maksuton retki, oma HSL-lippu pitää olla.

## JUHANNUSLOUNAS HELMI-TALOILLA KE 20.6.2018

Herttoniemi klo 11.30 – 12.15.

Pasila klo 11.30 – 12.30 grillilounas pihalla.

Sydämellisesti tervetuloa Juhannuksen aloitustunnelmiin!

## HELMI-TALOJEN KEITTIÖT KESÄAIKANA 2018

Keittiöt jäävät juhannuslounaan 20.6. jälkeen kesätauolle ja avaavat ovensa jälleen ma 6.8.

Pasilan Hyvän Mielen perjantaicafé on avoinna 15.6.2018 viimeisen kerran ennen kesätaukoa. Kahvila avaa ovensa jälleen elo-syyskuussa. Tarkempi aika selviää lähempänä ajankohtaa.

## YHTEYSTIEDOT ILMOITTAUTUMISILLE

Mari, Hertsikan Helmi-talo:

p. 040 541 0317

Niina, Pasilan Helmi-talo:

p. 050 405 4839

# HELMISSÄ

## HERTSIKAN HELMI-TALO

### Retket

#### ATENEUM, FANTASTICO! TI 19.6.

Tapaaminen Atskissa klo 12.40. Italialaista taidetta 1920- ja 1930 -luvulta. Iltapäiväretki Ateneumiin.

Fantastico! kertoo Italiassa ensimmäisen maailmansodan päättymisen aikaan syntyneestä, maagisena realismina tunnetusta suuntauksesta. Esiteltäville teoksille on ominaista hiljaisuus ja sala-peräinen tunnelma sekä todellisuuden ja unen välinen ristiriita. Arkipäivän kuvaukset tuntuvat paljastavan olemassaolon näkymättömän puolen. Mes-tari-teoksia nähdään mm. taiteilijoilta Giorgio de Chirico, Carlo Carrà, Felice Casorati, Antonio Donghi ja Cagnaccio di San Pietro.

Näyttelyn ovat kuratoineet Gabriella Belli ja Valerio Terraroli yhteistyössä 24ORE Culturin kanssa. Teokset ovat peräisin julkisista ja yksityisistä kokoelmista eri puolilta Italiaa. Ennen Ateneumia näyttely on esillä Italian Rovereton ja Trenton modernin taiteen museossa. Ateneumin jälkeen se nähdään Saksan Essenissä Museum Folkwangissa.

Omavastuu hinta 3,00 €.

Kysy vapaita paikkoja Marilta Hertsi-kasta p. 040 541 0317.

#### AVOMIELIN-YHDISTYSTEN

#### MINIGOLF-KISA TI 26.6. KLO 14 - >

Tukiyhdistys Majakka järjestää kisan Taivallahden minigolf-radalla. Helmin joukkueeseen mahtuu viisi pelaajaa.

Ilmoittaudu mukaan kivaan kisaan 20.6. mennessä Herttoniemen Helmi-talolle p. 040 541 0317. Majakka tarjoaa pelikahvit ja pientä suolaista purtavaa.

#### KESÄKAHVILA PE 29.6. KLO 12.30

Iltapäiväretki Vuosaaressa sijaitsevaan Kesäkahvila Maininkiin. Omavastuu hinta 2,50 €. Ilmoittautumiset Hertsi-kasta 25.6. mennessä p. 040 541 0317.

### Tapahtumat

#### KESÄJUHLAT HERTSIKASSA KE 11.7.

11.7. klo 12 vietetään kesäjuhlaa Herttoniemen Helmi-talolla. Tarjolla juotavaa, syötävää ja musiikkia, hyvää seuraa unohtamatta. Tilaisuus on rento ja pu-keutuminen vapaa.

Ilmoittaudu tarjoiluja varten 4.6. alkaen Hertsi-kasta p. 040 541 0317.

#### HERTSIKAN YHTEISÖKAHVIT

Joka kuukauden viimeinen tiistai klo 10.30. Seuraavan kerran 26.6. Käydään läpi ajankohtaisia asioita, otetaan vastaan ideoita sekä palautetta ja kahvitellaan. Kaikki ovat tervetulleita!

#### AAMUKAHVIHETKET

Arkiaamuisin klo 9 – 9.30.

#### LAUANTAI-KAHVILA...

kiittää ihania asiakkaitaan ja avautuu jälleen 1.9. klo 14.00.

### Ryhmät

Hertsikan ryhmät kokoontuvat vielä viikolla 24 jonka jälkeen jäävät kesätauolle. Ryhmätoiminta jatkuu 13.8.

#### LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄT 1. JA 2.

Kokoontumis päivä vaihtuu maanantaiksi ja ryhmät aloittavat kesätauon jälkeen 13.8.

1. ryhmässä (klo 15–17) tutustutaan kirjoittamisen maailmaan erilaisten harjoitusten kautta.

2. ryhmä (klo 17.30–19.30) on tarkoitettu pidempään kirjoittaneille.

Omavastuu hinta syyskaudelle on 30,00 € (sisältää vähintään 16 kertaa). Molemmista ryhmistä on paikkoja vapaana. Varaa omasi p. 040 541 0317.

#### KESÄAIKA

Hertsikan Helmi-talo on kiinni 16.7.–5.8. ja aukeaa taas 6.8.

#### HELMIN 35-VUOTISJUHLA

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n 35-vuotisjuhlaa vietetään 23.8.2018 Paasitornin juhlasalissa. Ohjelmassa on musiikkia, ruokailua ja rentoa yhdessäoloa. Yhdistyksen jäsenten on mahdollista hakea kutsu juhlaan 6.8.2018 alkaen molemmilta Helmi-taloilta, kutsuja on jaossa rajoitettu määrä. Lisätietoa juhlasta heinäkuun jäsenkirjeessä.



Pasilan talo on auki läpi kesän arkin klo 9–15 ja viikonloppuisin klo 10–14. Ei iltapäivystyksiä 25.6.–5.8. Hertsika on kiinni 16.7.–5.8. ja aukeaa 6.8.

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

#### PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkin klo 9 – 5 (päivystäjien voimin tarpeen vaatiessa pidempään). Toiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

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



## HELMI-TALOT JA YHTEYSTIEDOT



#### HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

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

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja  
p. 044 557 8036

#### PASILAN HELMI-TALO

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

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

Niina Nevalainen, toiminnanohjaaja  
p. 09 8689 0726, 050 405 4839

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

Tiina Oksanen,  
vapaaehtoistoiminnan ohjaaja  
p. 044 777 4998

#### HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Mari Säävälä, toiminnanohjaaja  
p. 09 8689 0740, 040 541 0317

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

Tarja Juurinen, 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)

35 vuotta  
vertaisvoimaa