

2/2019

Helmi

*Kesän
ryhmät
ja retket*

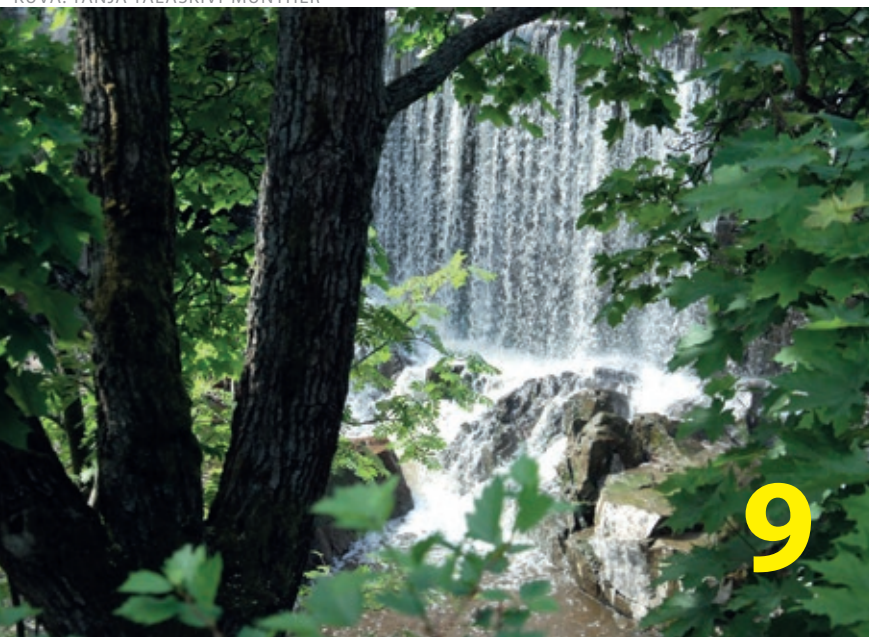
Teemana
**TERVE
ELÄMÄ**

Kirjat:
Trauma ja
rakkaus

**Elli-koira
ilahduttaa
Helmi-talolla**

CHRISTINA ON VUODEN HELMILÄINEN

KUVA: TANJA TALASKIVI-MUNTHNER



- 6 SE OLI KESÄLOMAA JO
Helmiläiset Kiljavan Kotorannassa
- 7 HELMI-PÄIVÄ HERTTONIEMESSÄ
Yksikään silmäkulma ei jäänyt kuivaksi
- 8 TERVE, – ELÄMÄ
Harva selviytyy sairastamatta koko ikänsä
- 9 SAILAN KOLUMNII
Meditaatio ja jooga
- 10 HYVÄ RAVITSEMUS KUULUU KAIKILLE
Faktoja ja vinkkejä terveellisestä ravitsemuksesta
- 12 RAVITSEMUSRYHMÄ HERTTONIEMESSÄ
Oppeja tunteiden ja tottumusten vaikutuksesta ravitsemukseen
- 13 TERVEELLISEEN LIIKUNTAAN ON MONTA TIETÄ
Reipasta liikuntaa tulisi harrastaa kaksi ja puoli tuntia viikossa
- 14 HELMIN MONET RYHMÄT
Kurkistus Helmin kirjavaan ja harmoniseen ryhmätoimintaan
- 16 ELLI-KOIRA ON KOULUTETTU RAPSU-RANSU
Kohtauksia Ellin elämästä tukikoirakkona ja vähän omistajankin ajatuksia
- 18 KAKSI MERELLISTÄ HELSINGIN HELMEÄ
Petrin rauhaiset uima- ja kajakivinkit itseluottamuksen puutteesta kärsiville merileijonille
- 19 VOITTOISA SAMMAKKORYHMÄ
Helmin keilaryhmä voitti vuoden Avomielinturnauksesta kiiltävän pokaalin
- 21 KIRJA: TRAUMA JA RAKKAUS
Rakkaus on trauma- ja parantava voima

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISET	4
	SIELUN HELMIÄ	24
	KRYPTO JA SUDOKU	26
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	28



Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia, yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. 09 8689 070. Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitussihteeri: Tiina Oksanen | Toimitusassistentti: Viktor Kilgast | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | Painosmäärä: 2500–3000 | 28. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Antero Viinikainen, antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032, aineistot@tjm-systems.fi. | Kannen kuva: 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



Helsingin kaupunki tukee
HELMII ry:n toimintaa



TERVETTÄ ELÄMÄÄ ETSIMÄSSÄ

TÄMÄNKERTAISEN HELMI-LEHTEMME teamana on terve elämä. Se kannustaa kohdistamaan katseen siihen, mistä ihminen saa elämäänsä iloa ja voimavaroja. Lehden kirjoittajat kertovat omista voiman lähteistään, siitä mikä antaa heille mielen virkistystä. Näitä kohteita löytyy mm. kulttuurista, taiteista, yhteisöllisyydestä ja terveistä elämäntavoista. Mahdollisuudet ovat monet! Myös luonto on monelle voiman antajana. Erityisesti nyt kesän kynnyksellä voimme kokea, kuinka kevään heleä vihreys, auringon valo, lintujen laulu ja kukkien tuoksu virkistävät väsynttä mieltä.

Kuitenkaan tämä ei läheskään aina riitä. Elämän aikana koetut kuormitukset ja vaikeudet saattavat painaa mieltä siinä määrin, että ihmisen mielenterveys alkaa horjua. Silloin tarvitaan aivan erityistä apua, joka on asetettu terveydenhoitojärjestelmämme tehtäväksi. Valitettavasti on kuitenkin ilmennyt, että resurssien riittämättömyyden ja hallintorakenteiden kankeuden vuoksi mielenterveysongelmiin ei saada apua riittävän aikaisin. Muun muassa masennus- ja ahdistuneisuusongelmat ovat lisääntyneet huolestuttavasti erityisesti nuorten keskuudessa. Myös lapsilla ja kouluikäisillä on paljon vaikeuksia.

MIELENTERVEYSJÄRJESTÖJEN muodostama Mielenterveyspooli on ryhtynyt yhteisvoimin hakemaan korjausta tähän epäkohtaan. Julkisuuteen on nostettu mittava Terapiatakuu-kansalaisaloite, jonka pyrkimyksenä on kerätä allekirjoittajia avun saannin helpottamiseksi ja nopeuttamiseksi.

Tavoitteena on, että terapia-apu saataisiin matalan kynnyksen apuna kuukauden sisällä tarpeen ilmenemisestä alueellisessa terveyskeskuksessa. Nopea hoitoon pääsy tuottaa parhaan tuloksen. HELMI ry on aktiivisesti mukana projektissa ja kehottaa kaikkia jäseniään kannattamaan tätä kansalaisaloitetta, jonka voimassaoloaika päättyy 20.8.2019. Vielä siis ehdit vaikuttaa!

SUOMEEN ollaan valmistelemissa myös uutta pitkäkestoista mielenterveysstrategiaa lainsäädännön tueksi. HELMI ry on ollut omalta osaltaan nostamassa tärkeitä mielenterveyskysymyksiä strategian piiriin. Meidän mielestämme mielenterveysasioihin pitäisi ryhtyä vaikuttamaan jo lapsuusiästä alkaen muun muassa tukemalla vanhemmuutta ja ehkäisemällä koulukiusaamista ja syrjäytymistä. HELMI pitää jokaisen ihmisen perusoikeutena yhdenvertaisuutta, tasa-arvoisuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa. Tämän tulee koskea myös mielenterveyskuntoutujia. Näistä oikeuksista on pidettävä huolta.

Suuret projektit etenevät hitaasti. Niiden tuloksia odotellessamme voimme keskittyä nauttimaan yhdistyksemme jäsentalojen anista: yhteisöllisyydestä, mieltä virkistävistä kohtaamisista, retkistä ja tapahtumista. Onneksi voimme myös avata oven ulos ja ammentaa voimaa Suomen luonnosta ja kesän kauneudesta!

*Eija Honkala
Hallituksen jäsen*

LEHTI AINEISTO ILMESTYY

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

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

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Helmi-lehti tehdään porukalla! Seuraava palaveri ti 23.7. klo 12:30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä koostuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkamarissa tai ruokasalissa. Kokoonumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 3/2019 aineistopäivä on 29.8.2019.



HELMI ry:n hallitus, kuvassa takarivissä vasemmalta: Eija Honkala, Timo Krohn, Mikko Kallio, Jussi Ala-aho, Veli-Matti Lehikoinen. Eturivissä vasemmalta: Arja Pieviläinen, Päivi Seila, Eeva Helameri, Roosa Tiensuu ja Allan Wilén. Kuvasta puuttuu Tuula Samulin.

Helmin vuosikokouksessa valittiin uusia jäseniä hallitukseen

Huhtikuun 4. päivänä pidettiin Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n sääntömääräinen vuosikokous Herttoniemen Helmi-talolla.

Kokouksen kunniapuheenjohtajana toimi perinteiden mukaisesti kaupunkineuvos **Rakel Hiltunen**, joka piti kauniin puheen Helmin yhteisöllisyydestä ja pitkäaikaisesta työstä mielenterveyskuntoutujien hyväksi.

Vuosikokouksessa käsiteltiin yhdistyksen edellisen vuoden tilinpäätös, vuosikertomus ja kuluvan vuoden toimintasuunnitelma. Lisäksi äänestettiin erovuoroisten hallitusjäsenten osalta uusista jäsenistä. Puheenjohtajana jatkaa **Päivi Seila**, hallituksen varsinaiseksi jäseniksi erovuoroisten tilalle valittiin **Tuula Samulin**, **Eija Honkala** ja **Arja Pieviläinen** sekä varajäseniksi **Jussi Ala-aho** ja **Eeva Helameri**.

Kokouksessa kerrottiin myös uusien toimiltilojen etsinnän tilanteesta. Sopivan paikan löytäminen on haasteellista, sillä yhdistys haluaa, että uudet tilat sijaitsevat hyvien kulkuyhteyksien varrella ja että ne palvelevat kävijöitä toiminnallisesti mahdollisimman hyvin. Myös keittiötilan on oltava sellainen, että lounasruokailua voidaan tarjota tilojen yhdistymisen myötä entistä suuremmalle ryhmälle. Tiloja kartoitetaan ja yhdistyksen toiminnassa mukana oleville tiedotetaan, kun uutta kerrottavaa on.

HELMI ry:n vuosikertomus 2018 ja toimintasuunnitelma 2019 ovat luettavissa yhdistyksen internet-sivuilla.

Tiina Kallio



Päivi Seila ja Rakel Hiltunen. Kuva: Juha Korkee.

Terapiatakuu-kansalaisaloite: JO LÄHES 30 000 NIMEÄ!

HELMI ry on mukana Mielenterveyspoolin kampanjassa. Toteutetaan yhdessä terapiatakuu!

<https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/3890>

TERAPIATAKUUN TARKOITUS on taata kaikille mielenterveyspotilaille nopea pääsy heidän tarvitsemaansa terapiaan tai muuhun psykososiaaliseen hoitoon jo ensimmäisen terveystieteiskäynnin jälkeen. Terapiatakuu parantaisi hoidon saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta.

”Yli puolet suomalaisista kokee jossakin vaiheessa elämäänsä mielen-terveyden häiriön, mutta vain puolet mielen-terveyden häiriötä sairastavista saa tarvitsemaansa hoitoa.”

”Joka päivä yhdeksän suomalaista joutuu työkyvyttömyyseläkkeelle masennuksen takia.”

Mielen-terveyden häiriöiden kustannukset ovat Suomessa tuoreen OECD:n arvion (2018) mukaan 11 miljardia euroa vuodessa. Ajoissa

aloitettu hoito vähentäisi kustannuksia ja eläkkeelle jäisi vähemmän ihmisiä.

Mielenterveyspoolin Terapiatakuu-kansalaisaloitteessa on pian 30 000 allekirjoitusta.

Vielä vähän yli 20 000 nimeä pitäisi saada 20.8.2019 mennessä, jolloin kansalaisaloite luovutetaan eduskunnalle.

MIELENTERVEYSPOOLI on julkaissut kannanoton uudesta hallitusohjelmasta.

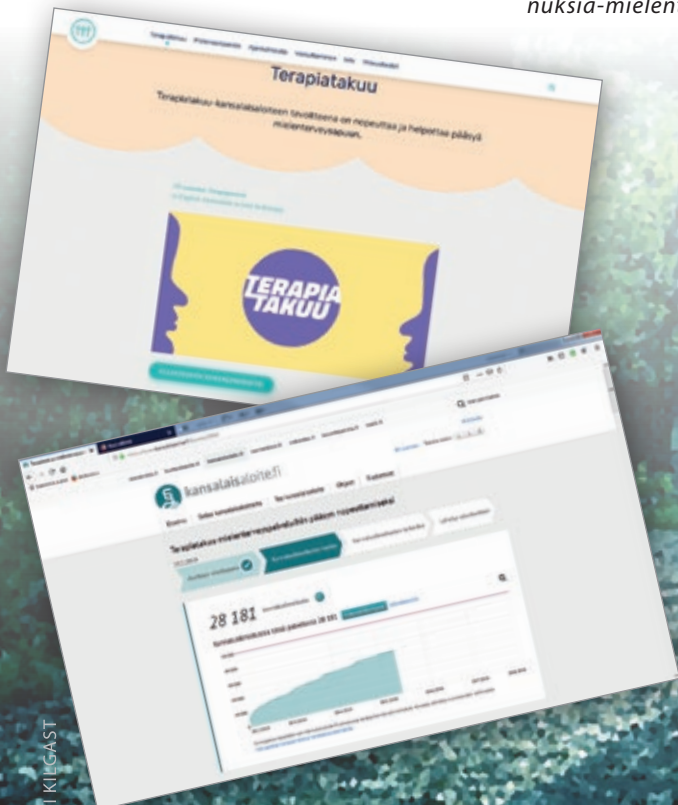
”Hallitusohjelmassa linjataan, että sosiaali- ja terveyskeskuksen tarjomiin palveluihin tulee kuulua mielen-terveys- ja päihdehuollon perustason palveluja. Lisäksi hoitotakuuta tiukennetaan perusterveydenhuollossa niin, että jatkossa kiireettömässä

tapauksessa hoitoon pääsee viikon sisällä hoidon tarpeen arvioinnista.

Tämä on hyvä edistysaskel, mutta Terapiatakuun toteuttamiseksi tarvitaan tarkempi linjaus siitä, millainen mielen-terveyden hoito peruspalveluihin sisältyy. Mikäli nykytilanne jatkuu, esimerkiksi psykoterapiahoitoa joutuu odottamaan useita kuukausia. Tämä uhkaa hyvinvointia, työkykyä, perheitä ja jopa ihmishenkiä. Uudessa hallitusohjelmassa on mielen-terveyden osalta sekä kehittämiskoh- teita että useita Mielenterveyspoolin tavoitteiden mukaisia kirjauksia.

Terapiatakuu on kuitenkin jäämässä puolitiehen. Siksi meidän pitää nyt varmistaa, että kansalaisaloitteeseen saadaan 50 000 allekirjoitusta!”

Kannanotto on luettavissa: <https://mielenterveyspooli.fi/hallitusohjelmassa-on-parannuksia-mielen-terveyteen-mutta-terapiatakuu-ei-saa-jaada-puolitiehen/>



Allekirjoita **NYT!**



Helmi-lomailua Kiljavalla



Se oli kesälomaa jo

Meitä Helmiläisiä oli 14 hengen porukka toukokuussa viikon reissulla Kiljavalla, Lomakoti Kotorannassa, Sääksjärven rannalla. Lomaa ja kesää me siellä täysillä jo vietettiin. Kaikki ilmat mitä kesään kuuluu koettiin. Viikon alku helteellä aloitettiin. Ukkonen keskiviikkona jo järven takaa jyristen uhkasi tulla, mutta ohitti meidät – vielä. Torstaina sitten sekin oli läsnä, mutta ei se meitä haitannut. Sade vain virkisti ja loi muita mahdollisuuksia.

Lomaohjelma eli ”lukujärjestys” oli kattava ja monipuolinen. Mutta vain paperilla. Kaikkihan on vapaaehtoista – lomalla. Syöminen, rentoutuminen ja nukkuminen on pakollista – lomalla. Tähänkin jäi aikaa vaikka päiväohjelmassa oli ulkona kävelyretkiä, pihapelejä; mölkky, huojuva torni, olympialaiset monine lajeineen, tarkkuusheittoja,

valokuvasuunnistus, luontorastit, soutuveeneet jne. Ja vielä sisällä oli mm. yrttiteemailta, bingo, karaoke, korttipelit, tietovisa ja tietysti se MM-jääkiekko. Osallistuimme näihin kaikkiin juttuihin mukavan kiitettävästi. Jokainen tietysti oman halunsa mukaan, niinkuin lomaa kuuluukin viettää – rennosti.

Ja sitten, sokerina pohjalla; ruokailut, rantasaunat, lämmin palju, uinti järvessä, makkaran grillaus takassa. Ja vielä; lähiluonto, sorsalintujen uiskentelu, lukuisten lintujen laulu, järvimaisema eri vuorokauden valossa, illat, yöt, aamut. Se oli täydellinen paketti mitä lomalainen voi toivoa ja kokea. Kiitos kaikille! Ensi vuonna on uusien lomalaisten vuoro. Hakekaa!

Teksti ja kuvat: Juha Porkola

HELMI-PÄIVÄÄ VIETETTIIN HERTTONIEMEN HELMI-TALOLLA

UUTUISTA HELMI-PÄIVÄÄ vietettiin tänä vuonna Herttoniemessä. Paikalla oli nelisenkymmentä ihmistä kerääntyneenä Herttoniemen olohuoneeseen. Päivä avattiin toiminnanjohtaja **Heidi Saukosen** puheenvuorolla, Heidille tämä oli jo neljäs Helmi-päivä. Tässä kohtaa päästiin myös onnittelemaan Helmin puheenjohtajaa **Päivi Seilaa** merkkipäivän johdosta. Päivi kertoi kiitoksessaan pohtineensa uuden vuosikymmenen tuomia muutoksia. Sen jälkeen seurasi musiikkiesitys, josta vastasi tietenkin jo perinteeksi muotoutunut Helmin Närhet. Närhet esittivät monipuolisen musiikkikattauksen, joka huipentui aina liikuttavaan Suvivirteen.

Seuraavaksi oli vuorossa päivän kohokohta, jossa palkittiin Vuoden Helmiläinen. Tällä kertaa palkinnon sai ylivoimaisella äänimäärällä Pasilan talossa keittiövapaaehtoisena toimiva **Christina**. Christinaa kuvailtiin aina iloiseksi, kaikki huomioon ottavaksi ja yhteisöllisyyttä edistäväksi persoonaksi. Tämä sopii hyvin myös HELMI ry:n arvoihin. Helmin Närhet lauloivat liikuttuneelle sankarille kiitokseksi kappaleen ”Orvokkini Tummasilmä” ja Christina sai päähänsä kukkaseppeleen. Yksikään silmäkulma yleisössä ei jäänyt kuivaksi ja juhlaväki pääsikin tässä vaiheessa halaamaan ja onnittelemaan Christinaa.

Tästä siirryttiin nauttimaan kahvia ja tätekkä. Loppupäivän viihdykkeenä esiintyi bändi Chasing Unihorns ja pääsimmekin todistamaan kyseisen kokoonpanon ensimmäistä keikkaa. Kokonaisuutena päivä oli tunteikas ja täynnä hyviä kohtaamisia. Onnea vielä kerran Christinalle ja ensi vuonna nähdään taas Helmi-päivänä!

Tiina Oksanen



Vuoden Helmiläinen, Christina



Nyt tuli tenkkapoo. Onko terve vain tervehdys vai jotain muutakin?

Terve, – elämä

TARPEEKSI KAUAN KUN ELÄÄ, niin sairauksia siunaantuu vuosi vuodelta enemmän ja enemmän. Siltikin voi olla, että kokee elävänsä tervettä elämää. Jonkun toisen elämä suistuu raiteiltaan, jos tekokynsi katkeaa.

Terve tervehdyksenä on pirteä ja positiivinen sana. Jos on syvällä masennuksen suossa, mieli tekisi vastata, että sairas ja oikein painokkaasti. Niin ei vaan tehdä. Pitää mumista jotain, ihan sama mitä.

Terve elämä on seurausta siitä, että ei ole sairauksia tai on tervehtynyt. Se on tapahtunut ihan omia aikojaan tai on löytynyt oikeanlaiset lääkkeet, jotka pitävät sairaudet kurissa.

Harva selviytyy sairastamatta koko ikänsä. Isoenoni oli sellainen tervaskanto. Hän eli yli yhdeksänkymmentä vuotta käymättä koskaan lääkärissä. Luultavasti hänellä ei ollut sellaisia vaivoja, joihin tervaa, viinaa tai saunaa kummempaa olisi hoidoksi tarvittu. Sitten hän muut-

ti kirkonkylälle ja ensimmäisenä talvena liukastui ja mursi kätänsä. Isoeno otettiin terveysaseman vuodeosastolle potemaan murtumaa. Hoito oli niin tehokasta, että siinä lähti sitten henkikin.

Terve elämä alkaa siitä, että saa hyvät geenit jo syntyessään. Terveellinen ravinto, rakastavia lähimmäisiä, hyvä koulutus ja mieleinen ansiotyö edesauttavat tervettä elämää.

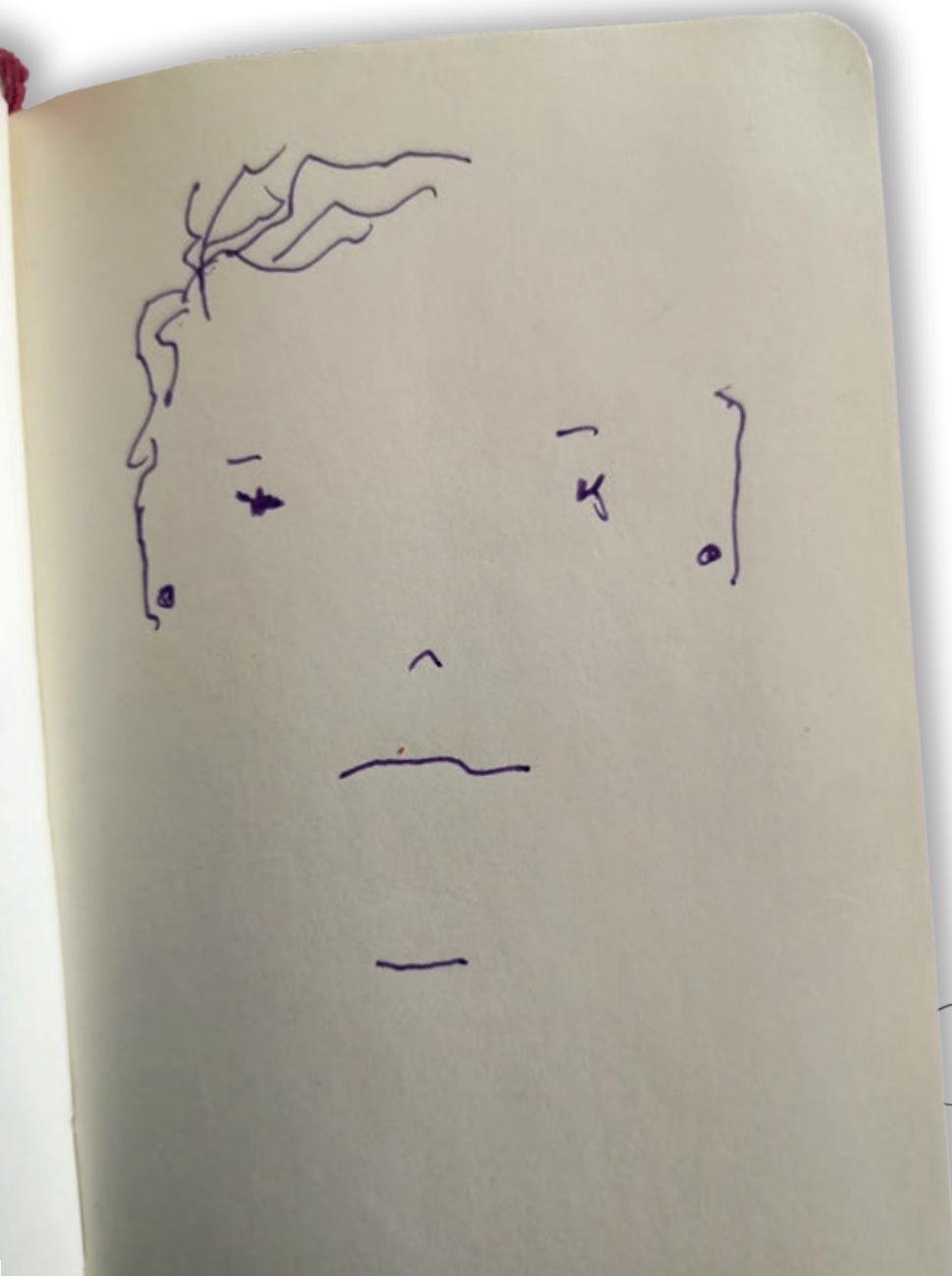
Kerran joku tokaisi minulle, että sinulla ei taida olla mitään sairauksia. Kyllä minulla on. Parantumattomia monia, mutta lääkkeet pitävät ne kurissa niin, että voin unohtaa ne. Vuosittain on terveysasemalla kontrollit sairauksista ja lääkäri määrää tarvittavan lääkityksen. Mielenterveydenhäiriökin vaatii omat lääkkeensä. Syön lääkkeeni niin fyysisiin kuin mielenterveydenkin sairauksiin, eikä tule mieleenkään lopettaa sitä.

Ahdistun suunnattomasti nykyisestä puheesta lääkkeettömästä hoidosta mielenhäiriöissä. Tilalle pitäisi tarjota terapiaa. Surullinen tosiasia on, että jokaiselle ei riitä niitä terapeutteja.

Lääkkeiden avulla minä elän ihan tervettä elämää. Sairauteni eivät parane lopullisesti niin kauan, kun elonpäiviä riittää. Harrastan liikuntaa, syön terveellistä ruokaa ja osallistun Helmin toimintaan sekä vapaaehtoisena että ryhmään osallistujana. Ystävien kanssa hasuttelu pitää mielenkin virkeänä.

Yritän olla valittelematta vaivojani ja mieluisten harrastusten parissa elämäni on tervettä. Voin siis huikkasta, että niin minäkin, kun joku sanoo terve.

Teksti ja kuva: Eeva Helameri



MEDITAATIO JA JOOGA

ISTUN LATTIALLA jalat ristissä, hengitän syvään ja rauhallisesti. Kuulen, tunnen ja koen vain minut itseni, kehoni ja mieleni. Lävitseni hulahtaa liikuttavan suloinen tunne kaikesta siitä rauhasta ja voimasta, lämmöstä ja turvallisuuden tunteesta, joka kumpuaa minusta itsestäni. Juuri tässä hetkessä ja tilassa minun on hyvä olla. Vahva voima kulkee lattiasta päälakeen saakka. Yhtä aikaa vahva tyyneys ja energia, kuinka helppoa on olla ja hengittää. Saattaa alkaa itkettää kiitollisuudesta tai siitä kun paha energia tulvii ulos. Tässä pysähtyneessä hetkessä tunnen itseni vahvimmaksi.

Elämme aikakautta jota leimaa hektisyys, jatkuva muutos, tehokkuus ja suorittaminen. Tästä kaikesta on mahdollisuus hypätä sivuun, jos ei kokonaan niin riittäviksi hetkiksi. Elämän ei tarvitse olla pelkkää kiirettä, voimme vastapainoksi hidastella. On tärkeää jättää aikaa itsensä kanssa olemiseen, miten minä voin, mitä minä haluan, mitä minusta tuntuu, miltä kehoni tuntuu. Omat tunteet ja niiden tarkastelu on helppo haudata kaiken hektisyyden alle. Meditaatio ja jooga tarjoavat oivia tapoja liikkumiseen, oman kehon ja mielen kuunteluun sekä hetkessä olemiseen.

Olen joogannut joitakin vuosia ja vajaan vuoden ajan 5–7 kertaa viikossa. Arkirutiiniini kuuluu ennen nukkumaan menoa hetki joogamatolla, eikä harjoituksen aina tarvitse olla pitkä. Jos tuntuu, etten malttaisi millään pysähtyä ja sisällä myllää mielettömästi, teen pidemmän meditaatioharjoitteen joogan päätteeksi. Keho ja mieli tarvitsevat yleensä juuri silloin eniten pysähtymistä, kun ei millään malttaisi. Koen ajoittain ahdistusta, joka tuntuu minulla aina voimakkaana fyysisenä tuntemuksena. Päivinä jolloin koen ahdistusta, jopa mieheni osaa suositella minulle joogaa, ilmeisen hyvin siis toimii. Nukun paremmin, kun keskityn illalla kehooni, enkä räplää esimerkiksi kännykkää. Mieli ehtii tasoittua ja tyhjenee ylimääräisestä ennen nukkumaan menoa.

Meditointikokemus voi olla paljon muutakin kuin lattialla paikallaan istumista. Moni meistä tykkään liikkua luonnossa tai vaikka tanssia. Mielestäni mikä tahansa voi toimia, jos pääsee siihen tilaan, että kokee vain itsensä. Pääsee tilaan jossa voi tunnustella tuntemuksiaan, ilman että tarttuu niihin. Sisäinen tyyneys ja voimallisuuden tunne lähtevät itsestä. Ei mistään ulkopuolisesta tekijästä, ei mistään saavu-



KUVA: TIMO TURKKA

tuksesta tai materiaasta. Voima lähtee ihan vaan itsestä. Ei haaveile, kunpa olisi sitä ja tätä ja tuota, vaan kaikki se mikä on tässä, riittää. Mielen myllertäessä kovasti vapautuneeseen tilaan voi olla hankalampi päästä, mutta itselleen kannattaa olla armollinen. Kaikki mieltä ja kehoa rentouttava auttaa pääsemään lähemmäksi rennon lämmintä olotilaa. Jos alkaa itkettää sekun on okei, keho tuo ulos surua, kiitollisuutta, mitä vain itkemättömiä itkuja.

Joogan kautta on mahdollisuus oppia tuntemaan kehoaan, sitä mihin se pystyy. Erilaisista joogalajeista jokainen löytää varmasti omansa. Tutut rutiinomaiset liikkeet tekevät harjoituk-

sesta helppoa ja vaivatonta, varsinkin alkuun. Ei tarvitse suorittaa, kiirehtiä, olla parempi tai nopeampi kuin muut. Olla vain oman mielen ja kehon kanssa, molemmat kertovat kyllä mihin pystyvät, kun kuuntelee rauhassa eikä pakota kehoa mihinkään. Kehollinen tekeminen auttaa mieltä purkamaan ahdistusta, stressiä ja ylikierroksia. Jos harjoituksen jälkeen keho ja mieli on rentoutunut tai rentoutuneempi, harjoitus on onnistunut. Onnistuneet harjoitukset palkitsevat, kun vahvistuu ja oppii tuntemaan kehoaan, myös itsetuntemus ja itsetunto vahvistuvat.

Rentoa kesää kaikille!

Saila Turkka

HYVÄ RAVITSEMUS KUULUU KAIKILLE



Kevään aikana Pasilan Helmi-talolla on pidetty ravitsemusaiheisia luentoja, joiden aiheina ovat olleet terveellisen ruokavalion perusteet, elintapasairaudet ja ruokavalio, painonhallinta sekä stressin vaikutus syömiseen.



TÄHÄN JUTTUUN olemme koostaneet tärkeimmät asiat luennoista ja vinkkimme hyvään ravitsemukseen. Hyvä ravitsemus kuuluu kaikille ja terveellinen ravitsemus myös tukee läikehoitoa mielenterveyspotilailla.

TERVEELLINEN RUOKAVALIO – JOKAPÄIVÄISET VALINNAT

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä. Elimistö tarvitsee riittävästi energiaravintoaineita (proteiinia, rasvaa ja hiilihydraatteja) ja vitamiineja pysyäksään terveenä ja toimintakykyisenä. Paino pysyy hallinnassa, kun ruokavalion perusasiat ovat kunnossa ja kaikkien valintojen kohdalla vallitsee kohtuus.

ELINTAPASAIRAUKSIIN APUA RUOKAVALIOSTA?

Elintapasairauksilla viitataan sairauksiin, joissa elintavoilla on merkitystä sairauden puhkeamisen tai etenemisen kannalta. Näitä ovat mm. tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine ja kolesterolin sekä sydän- ja verisuonitaudit. Elintapasairauksiin voidaan vaikuttaa ruokavalion avulla. Terveellinen ruokavalio, jossa on kiinnitetty huomiota rasvojen laatuun sekä kuidun ja kasvisien riittävään saantiin ja painonpudotus voivat estää sairauden puhkeamisen, lieventää alkaneen sairauden oireita sekä vähentää tarvetta läikehoidolle.

PUOLI KILOA KASVIKSIA?

Moni on kuullut, että kasviksia, marjoja, hedelmiä kannattaa syödä päivittäin vähintään puoli kiloa. Määrä voi tuntua

ensi alkuun suurelta. Miten tämä olisi helpoin toteuttaa ja mitä hyötyä syömisestä on?

Päivän aikana olisi hyvä saada 5–6 annosta, joista puolet kasviksia, puolet marjoja ja hedelmiä. Joka kerta, kun syödään, niin syödään jotain vihannesta, marjaa tai hedelmää. Hyvä nyrkkisääntö on syödä sateenkaari päivässä, eli viittä eri väriä vihannesta, marjaa tai hedelmää.

Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen ja tiettyihin syöpiin. Lisäksi kasvikset auttavat painonhallinnassa: ne lisäävät kylläisyyden tunnetta ja ovat ravintoainerikkaita, mutta energiaa tulee vähän.

MITÄ HIILIHYDRAATTEJA KANNATTAA SUOSIJA?

Hiilihydraateista saadaan energiaa, kuituja ja suojaravintoaineita. Tärkeimmät hiilihydraattien lähteet ovat viljatuotteet, vihannekset, marjat ja hedelmät. Terveellisessä ruokavaliossa suositaan täysjyväviljavalmisteita (ruis, ohra, kaura ja tattari), ja jätetään puhdistetut vaaleat viljat satunnaiseen käyttöön. Täysjyväviljoista saa kuitua, jonka tarve on 25–35 g/vrk. Kuitua saa riittävästi, kun joka aterialla on täysjyväviljavalmisteita ja vihanneksia, marjoja ja hedelmiä.

MIKSI RAVINNOSTA PITÄISI SAADA KUITUJA?

Kuidut pitävät suolen toiminnan kunnossa, vaikuttavat suoliston bakteerien monimuotoisuuteen ja ehkäisevät ummetusta. Kuidut lisäävät kylläisyyden tunnetta,

KUVITUSKUVAT: ANNIKKI KILGAST



Hyvä nyrkkisääntö on syödä sateenkaari päivässä, eli viittä eri väriä vihannesta, marjaa tai hedelmää.

tasaavat verensokeria aterian jälkeen ja voivat myös vähentää kolesterolin imeytymistä ravinnosta. Kuitupitoinen ravinto ehkäisee ylipainoa, suolistosyöpiä, diabetesta ja sydäntauteja.

KUULUVATKO RASVAT TERVEELLISEEN RUOKAVALIOON?

Rasvaton ruokavalio ei ole terveellinen ruokavalio, sillä elimistö tarvitsee rasvoja. Rasvojen kohdalla huomio kannattaa kiinnittää rasvojen laatuun. Suositaan pehmeitä rasvoja ja vähennetään kovia rasvoja. Pehmeitä rasvoja on runsaasti mm. kalassa, pähkinöissä ja siemenissä, kasviöljypohjaisissa rasvaveiviteissä sekä kasviöljyissä, kuten rypsiöljyissä.

Kovien rasvojen lähteitä ovat rasvaiset maitotuotteet, lihavalmistet, voi, kookosöljy, leivonnaiset ja keksit. Suomalainen saa 2/3 päivittäisestä rasvan määrästä piilorasvana, jota löytyy rasvaisista kastikkeista, suklaasta ja pikaruoasta.

Kova rasva nostaa veren kolesteroliarvoja ja lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä.

MIKSI PROTEIINIA TARVITAAN?

Proteiineilla on tärkeitä tehtäviä elimistössä. Proteiinit toimivat solujen rakennusaineina, ovat osa immuunipuolustusta ja toimivat hormoneina. Hyviä proteiinin lähteitä ovat kala, vähärasvaiset maitotuotteet, siipikarjan liha, kananmuna ja täysjyväviljasta valmistettu leipä. Suositeltava päivittäinen proteiinin määrä on 1,1–1,3 g/painokilo. Käytännön ruokavalinnoissa tämä on naisille yhden ja miehille kahden oman kämmenellisen verran proteiinia joka aterialla päivän aikana. Yli 64-vuotiaille ja aktiiviurheilijoille proteiinisuositus on korkeampi.

STRESSI JA RUOKAVALIO

Stressitöntä ja ongelmatonta elämää harvoin on olemassa. Ravitsemuksen kannalta stressi saa syömään epäter-

veellisemmin ja muuttaa elimistön hormonitoimintaa. Näiden johdosta stressi usein lihottaa ja voi aiheuttaa ruoansulatuskanavan oireilua ja sairauksia, ja pahimmillaan lisätä kroonisten sairauksien riskiä. Stressitilanteissa olisi hyvä kiinnittää huomiota ruokavalion laatuun: lisätä kasvikunnan tuotteita ja huolehtia riittävästä proteiinin saannista. Liiallista kofeiinipitoisten juomien (kahvi, colajuomat, energiajuomat) nauttimista tulisi sen sijaan välttää, samoin kuin aterioiden väliin jättämistä. Myös sokeripitoisten herkkujen saantiin kannattaa kiinnittää huomiota, ne voivat piristää hetkeksi, mutta pitkällä aikavälillä ne altistavat mm. lihomiselle.

YHTEENVETO

Terveellinen ruokavalio ei ole tiukkaa tuijottamista syötyihin kaloreihin tai erilaisten sääntöjen noudattamista. Pitkälle pääsee, kun syö monipuolisesti ja säännöllisesti, lisää kasvikunnan tuotteita joka aterialle, syö pehmeitä, hyviä rasvoja sekä sopivasti proteiinia joka aterialla. Terveellinen ruokavalio on itsestä ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista, ja sen avulla voidaan myös pienentää omaa sairastumisriskiä tai lievittää jo puhjenneiden sairauksien oireita. Nyt kesän alkaessa on meillä kaikilla hyvä mahdollisuus lisätä esimerkiksi suomalaisten marjojen käyttöä, joita voidaan kutsua oikeutetusti suomalaisiksi superfoodiksi!

*Heli Bollström
proviisori, elintarviket. yo.*

*Pia Mustajoki
ETM (ravitsemustiede), KTM*



Heli Bollström ja Pia Mustajoki.

Ravitsemusryhmä Herttoniemessä



Aloittaessani tänä keväänä maaliskuussa kerran viikossa kokoontuvan ravitsemusryhmän Herttoniemen Helmi-talolla en arvannut, kuinka paljon uutta tulisinkaan oppimaan.



RYHMÄSSÄ KÄYDESSÄNI opin, että ravitsemuksessa on kyse erilaisista tunteista ja mielenhallinnasta, jotka vaikuttavat syömiseemme. Syömiseemme aikuisena saattaa vaikuttaa vielä lapsenakin koetut ruokailuun liittyvät sallitut tai kielletyt tunteet ja tapahtumat.

Tunteiden kohtaaminen ja ajattelun muuttaminen toimimalla on keskeisintä. Samoin itsemyötätunto ja kiitollisuus. On hyvä pohtia, miten omat tunteet vaikuttavat syömiseen. Voi miettiä, kuinka toimin, kun koen oloni yksinäiseksi, hylätyksi, stressaantuneeksi, tyhjäksi tai tylsäksi. Nämä asiat nousivat päällimmäisenä mieleeni miettiessäni oppimiani asioita ravitsemusryhmässä.

Monesti lapsiperheissä ruokailusta tulee aikamoinen vallan väline ja jopa ”taistelutanner”. Perheen ilmapiiri voi olla jännittänyt ja kireä, jossa lapset puhuvat rumasti, jolloin vanhemmat varovat konflikteja ja yrittävät vain selviytyä ruokatilanteista jotenkin kunnialla. Tämä kaikki voi vaikuttaa ihmisen syömisikäytymiseen myöhemmällä iällä.

Ruokailuun olisi hyvä saada suunnitelmallisuutta eli suunnitella etukäteen ennen kauppaan menoa ostoslista ja miettiä ateriakokonaisuudet valmiiksi. Näin välttyy

heräte-ostoilta ja saa muutenkin ateriat paremmin hallintaan. Kiire tietysti tekee sen, että tämä ei ole aina mahdollista. Viikonloppuna voisi myös tehdä ruokaa isomman määrän, vaikka pakasteeseen.

Ravitsemusryhmän vertaisuudesta on se hyöty, ettei koe olevansa ongelman kanssa yksin ja huomaa, että ongelmia syömisen kanssa on paljon monilla muillakin. Se ilmenee eri ihmisillä vaan niin monin eri tavoin. Ryhmässä asioiden jakaminen helpottaa omaa oloa ja häpeän kohtaamista ja minä ainakin olen pystynyt suhteuttamaan asiat oikeisiin mittasuhteisiin ja olen saanut selkeyttä asioihin. Avun pyytäminen ja halu muutokseen on myös oleellista.

Ryhmässä olen oppinut, että uni on tärkeää, silloin jaksaa seuraavana päivänä valita ruoan helpommin, jaksaa harrastaa ja liikkua. Stressi vaikeuttaa ruoan valintaa. Stressaantuneena ja väsyneenä tulee vaan ”mätettyä” kaksin käsin kaapista jotakin äkkiä suuhun. Siinä samassa menee sitten sitä kaikkea epäterveellistäkin syötävää vahingossa.

Minusta tärkein keino hallita syömistä on sekä säännöllinen päivärytmi että ruokarytmi. Aamulla kannattaa nousta ajoissa ylös ja mennä illalla ajoissa nukkumaan, ”yökukkumista” ei kannata harrastaa, eikä netin käyttöä tai pelaamista yöaikaan, jos se vain on mahdollista. Yöaikaan netissä ”roikkuminen” sotkee päivärytmin. Erilaisia liikunta- ja muita sosiaalisia aktiviteetteja ja netin käyttöä kannattaa harrastaa päiväsaikaan sopivasti, jotta uni tulee illalla ajoissa. Tämä takaa myös säännöllisen ateriarytmin. Kannattaa muistaa syödä riittävästi ja monipuolisesti normaalia ”perusruokaa”.

Ruokarytmistä opin sen, että olisi hyvä syödä kolmen neljän tunnin välein neljä-kuusi ateriaa päivässä, vaikka ei olisikaan nälkä. Silloin verensokeri pysyy tasaisena, eikä tule sorrutuksi herkkuihin. Välipaloja, esim. omena, banaani ja pähkinät, voi helposti kuljettaa mukana kodin ulkopuolella liikkueensa. Kotona ei kuitenkaan kannata pitää ”herkkuvarastoja”, koska silloin sortuu syömään niitä helpommin ja jäljestäpäin sitten harmittaa. Herkut kannattaa laittaa yläkaappiin mahdollisimman hankalaan paikkaan käden ulottumattomiin.

Kokonaisuus kuitenkin ratkaisee, joten pienistä sortumisista ei minusta kannata soimata itseä. Syöminen yhdessä toisten kanssa on paljon mukavampaa kuin yksin. Se herättää yhteenkuuluvuuden tunteen, luo lämpöä, läheisyyttä ja optimismia. Yksinäisellekin tämä on mahdollista toteuttaa Helmi-taloilla, joissa tarjoillaan lämmin ateria joka päivä. Jos kuitenkin syöminen ”lähtee käsistä” voi apua pyytää myös ammatillisilta ja vertaisryhmä on hyvä vertaisuuden takia.

Jatkuvaa vaa’alla juoksemista kannattaa minusta välttää ja muutenkin kokonaisuus ratkaisee, ei niinkään muutama liikakilo. Kunhan itsellä on hyvä ja tasapainoinen olo. Itselleen voi olla armollinen ja sallia yhden karkkipäivän viikossa. Sosiaaliset kontaktit ihmisten kanssa ovat myös tärkeitä ja stressin vähentäminen. Stressiä voi vähentää tehokkaasti liikuntaa lisäämällä, esim. uiminen ja vesijuoksu on lempeää ja tehokasta.

Monet hyötyvät ruokapäiväkirjan pitämisestä ja liikuntasuoritusten kirjaamisesta kalenteriin. Itse olen tehnyt molempia ja havainnut ne hyväksi toimintamalliksi. Ajan antaminen itselle toipumiseen ja muutokseen on oleellinen toipumista edistävä tekijä.

*Teksti: Tarja Ruusunen
Kuvat: Annikki Kilgast*



Terveelliseen liikuntaan on monta tietä

Pyörälenkille, kuntosalille, uimaan vaiko ihan vaan kävelyllä?



KUVA: MARKO

TERVEELLISTÄ LIIKUNTAA voidaan lähestyä esimerkiksi UKK-instituutin liikuntapiirakan avulla. Piirakka jakaantuu lihaskuntoon ja liikehallintaan sekä kestävyyskuntoon. Kestävyyskuntoa rakennetaan joko reippaalla tai rasittavalla liikunnalla. Reipasta liikuntaa tulisi harrastaa 2,5 tuntia viikossa eli puolisen tuntia viidesti viikossa. Rasittavaksi liikunnaksi riittää tunti ja 15 minuuttia viikossa.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa olisi hyvä harrastaa kahdesti viikossa noin puoli tuntia kerrallaan. Jos haluaa harjoitella kuntosalilla, kaupungin kuntosalit ovat edullinen mahdollisuus. Osa yksityisistä saleista on myös hyvä vaihtoehto. Myös muun muassa venyttely ja jooga katsotaan tämän ryhmän liikunnaksi.

Kävely on mielestäni erittäin hyvä tapa harjoittaa kestävyysliikuntaa. Se ei vaadi juuri mitään erityisvarusteita, ja kävelylenkin tai hyötyliikunnan voi aloittaa vaikka kotiovelta. Reipas kävely tarkoittaa suunnilleen sitä, että pystyy vielä puhumaan, mutta hengästyy ja hikoilee hieman.

Jos ei aikaisemmin ole harrastanut mitään liikuntaa, käveleminen kannattaa aloittaa pienemmästä määrästä ja lisätä aikaa vähitellen, esimerkiksi jäämällä bussista yhtä pysäkinväliä aikaisemmin tai kävelemällä kaikki alle kilometrin matkat. Välttämättä ei tarvitse myöskään heti ryhtyä kävelemään reippaasti, vaan

aluksi riittää rauhallisempikin vauhti. Puolen tunnin päivittäisen kävelymatkan voi rakentaa myös pienemmistä esimerkiksi kymmenen minuutin pätkistä.

Kävelyn motivaattoriksi voi hankkia askelmittarin. Terveystien kannalta 10 000 askelta olisi hyvä tavoite, mutta ei kannata heti lannistua, vaikkei siihen pääsisikään. Älypuhelimien on mahdollista ladata askelmittarisovellus. Toinen vaihtoehto on hankkia yksinkertainen esimerkiksi kaulassa pidettävä mittari. Lenkkien mielekkyyttä lisää myös se, jos saa seuraksi kaverin, esimerkiksi ystävän tai oman tai naapurin koiran, joka ei luultavasti pahastu ylimääräisestä liikunnasta.

Sauvakävely on myös yksi mahdollisuus harrastaa kestävyysliikuntaa. Siinä saa myös ylävartaloa työtä, ja se tekee hyvää niska-hartiaseudulle. Sauvailu kuluttaa enemmän energiaa kuin tavallinen kävely, joten se on painonhallinnan kannalta hyvä ratkaisu. Lenkkiä voi lisäksi tauottaa käyttämällä sauvoja keppijumppan välineenä.

Jos kävely tuntuu tylsältä tai ei ole muuten mahdollista, pyöräily on sulan maan aikana toinen suositeltava liikuntamuoto. Jos ei vielä omista pyörää, sellaisen voi hankkia käytettynäkin. Helsingissä on jo kattava edullinen kaupunkipyöräverkosto, jos ei halua käyttää omaa pyörää. Kypärä on pyöräilijän halvin henkivakuutus, vaikka se ei olekaan lain mukaan pakollinen.

Yksi vaihtoehto kestävyysliikuntaan on uinti tai vesijuoksu, joka katsotaan liikuntapiirakassa rasittavaksi liikunnaksi eli kolme puolituntista uintia riittää jo viikon liikuntamääräksi. Kannattaa ottaa selville, onko mahdollista saada erityisuimakortti, jolla vesiliikunta on huomattavan edullista. Jos sitä ei ole, kausikortti on kannattava hankinta. Kesäaikaan vesiliikuntaa voi harrastaa maauimaloissakin, jolloin pääsee liikkumaan ulkoilmassa.

Talvella liikunnan harjoittaminen asettaa Suomessa aika paljon haasteita. Kävelyä kannattaa harrastaa niin paljon kuin vain mahdollista. Kävelysauvat ja liukuesteet tarjoavat paremmat mahdollisuudet kävelyyn liukkailla. Vesijumppaan voi osallistua kerran viikossa, jolloin kannattaa muistaa, että HELMI ry tukee kaupungin vesijumppia palauttamalla puolet vesijumppan hinnasta. Kuntosalilla voi hyödyntää aerobisia laitteita, kuten crosstraineria tai kuntopyörää. Uinti ja vesijuoksu ovat talvellaikin hyvä vaihtoehto kestävyysliikunnalle. Jos lunta ja pakkasta riittää ja intoa ja välineitä riittää luisteluun tai hiihtoon, varsinkin hiihto on mainio talvinen liikuntalaji.

Kaiken liikunnan nyrkkisääntö on se, että liikunnan tulisi olla mieluista. Kannattaa kokeilla erilaisia lajeja, että löytää sellaisen lajin, josta itse pitää ja jota jaksaa harrastaa, olipa se sitten tanssiminen tai porraskävely.

Hanna-Elina Yli-Koski

HELMIN MONET RYHMÄT

Pasilassa ja Herttoniemessä on toiminut monia ryhmiä Helmin 36 vuoden aikana. Tämä juttu on katsaus eräisiin tällä hetkellä toimiviin. Haastattelut on tehty huhti- ja toukokuun aikana.

Pasilan ryhmät

KARAOKE

Kari kertoo käyneensä karaokessa jo Herttoniemessä, ja nyt Pasilassa tiistaisin. Kappalevalikoimaa on hyvin, ja moni laulaa suosikkikappaleensa ja välillä uusiakin. Ryhmä löytyi tutun ohjaajan kautta. Vakiokävijöitä on paljon, mutta jopa puolet on välillä uusia. Toiveissa olisi esimerkiksi pitää päivätanssit ja päästä isompaan tilaan. Uusia laulajia mahtuu hyvin mukaan.

LEFFAKERHO

Helmin vakiokävijä kertoo, että Helmissä on toiminut HelmiKino, jolle tiistainen leffakerho on kuin jatkumo. Ohjaaja kertoo, että ryhmä on kokoontunut maaliskuusta 2019 lähtien, ja kävijöitä on ollut kaikenikäisiä, usein 5–7 kerralla. Elokuvia on saatu lahjoituksina, ja talon tai kävijöiden omista on katsottu toivottua tai ohjaajan valitsema.

Ryhmä antaa tähdet yhdestä viiteen sekä käy keskustelua juonesta, tekniikasta, ohjauksesta ja muusta. Talo on tarjonnut kevyttä naposteltavaa ja hyvän kotiteatteritason välineet. Raati on ollut lahjomattoman kriittinen, ja korkeimmat

tähdet ovat toistaiseksi 3,5, jotka sai *The Illusionist* (2006) ja *Wild* (2014). Kommenttien ja tähtien jatkokäyttöä mietitään.

Toiveissa olisi saada kutsuja esimerkiksi ensi-iltoihin tai saada arviot jonkun elokuvajulkaisun siteeraamaksi joskus. Elokuvan terapeuttista vaikutusta on tutkittu kevyesti eri puolilla maailmaa, ja siihen liittyvä kirjoituskin on valmisteilla myöhempään lehteen.

LEVYRAATI

Jussi Ala-Aho, ryhmän ohjaaja, kertoo torstaisin kokoontuvan levyraadin ytimessä olevan se, että porukka viihtyy ja löydetään hyviä biisejä. Parasta on kun soittaa ryhmälle jonkun uuden kappaaleen, josta pidetään. Jussi ryhtyi ohjaajaksi edellisen ohjaajan pyynnöstä, ja on pitänyt ryhmää jo 2018 alkaen. Enimmillään kävijöitä on ollut 22, jolloin alkat seinät tulla vastaan. Tulevaisuuden suunnitelmissa olisi saada lisää vaihtelua sisältöön ja useita ryhmän ohjaajia.

Vuodesta 2004 lähtien ryhmässä käynyt kertoo, että parasta on musiikki, ja että ryhmällä on ollut monia ohjaajia sen historian aikana. Ryhmä on yksi pitkäikäisimpiä ja varmasti säilyy jossain muodossa vielä vuosikymmeniä.

MUSAHÄSSÄKKÄ

Torstai-iltaisin kokoontuvaa musiikillista ryhmää kohta kaksi vuotta ohjannut **Samps**a kertoo ideana olevan musiikillisen ilmaisun kokeilu monilla tavoilla. Tapoja osallistua on monia: kitara, rummut, laulaminen, rytmisoittimet tai vaikkapa basso vain muutamia maini-



KUVA: MANUEL SEIN



takseni. Vakiokävijöitä on noin neljä, ja lisäksi monia harvemmin käyviä tai kerran kokeilevia.

Tulevaisuudessa voisi keksiä bändinimen, nähdä ryhmän kehittyvän ja alkaa sovittaa, säveltää ja sanoittaa omia kappaleita. Voisi tehdä omaa musiikkia valmiiden kappaleiden soiton lisäksi. Tuloissa on myös esiintymisiä.

Kävijät kertovat pitävänsä ilmapiiristä, jota he kuvailevat rennoksi, ja meiniä hyväksi ja yhteisölliseksi. Sellaiseksi, jossa tuntee itsensä tervetulleeksi. Kävijät ryhmässä ovat keskimäärin nuorempia kuin muissa, noin 18 ja 30 välillä. Uudet ovat tervetulleita vaikka katsomaan, jos eivät vielä tiedä millä tapaa osallistuisivat.

PELIKERHO

Tuija ja **Lasse** kertovat käyneensä perjantain pelikerhossa kuukausia. Lasse tuntee ohjaajan jo 15 vuoden takaa toisesta pelikerhosta, ja tämä on sille jatkoa. Lautapelit ovat kiinnostavia ja valikoima monipuolinen, usein eri peli joka kerralla. Ryhmässä tulee myös kokeiltua itselle täysin uusia pelejä. Yleensä kävijöitä on 5–6, toisinaan jopa 10. Ohjaajaa kiitellen asiaan perehtyneeksi ja mukavaksi – tunnelma on leppoisa, vaikka pelit ovat välillä haastaviaakin. Aikaa omaksumiseen on kuitenkin hyvin, ja pelaamista on voinut tulla vaikka katsomaankin, jos ei heti halua osallistua.

Pelikerhon jälkeen on Pasilan perjantaitakahvila, josta saa edullisia tarjoilu- ja pelin päätteeksi ja voi esimerkiksi jutella pelikuvioista ja muistakin aiheista.

Ohjaaja **Tapsa** kertoo idean lähteneen peliseurauksen etsinnästä jo 15 vuotta sitten. Nytemmin Suomessa toimii jo useita alan kerhoja, jotka ovat myös helpommin löydettävissä ja uusille avoimia. Tapsalle ohjaus antaa mukavaa sisältöä viikkoon, ja on kiva nähdä kun ihmiset viihtyvät.

KAKSISUUNTAISTEN KESKUSTELURYHMÄ

Ohjaajat **Milla** ja **Heidi** ovat pitäneet avointa keskusteluryhmää kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä tai skitsoafektiivisesta häiriöstä kuntoutuville joka toinen maanantai. Ideana on olla vertaistukea antava ryhmäkeskustelu. Uusia kävijöitä on melkein joka kerralla ja paljon myös samoja, 7–10 osallistujaa kerrallaan.

Joskus voisi toteutua myös läheisille tarkoitettu ryhmä, mutta siihen odotetaan pitäjiä. Lisätietoa Kaksisuuntaiset ry:stä: www.kaksisuuntaiset.fi

Herttoniemen monipuoliset taideryhmät

- **Mielestä kuvaksi** -ryhmä on maanantaisin. Ohjaaja **Eeva** kertoo, että ideana on tehdä taidetta musiikista tai runosta inspiroituen. Välineinä ovat esimerkiksi vesivärit, akryyli, kynät ja pensselit. Ryhmä on toiminut jo 2000-luvun alusta, eri ohjaajilla, ja siinä käy 5–8 kerrallaan. Paljon on vakiokävijöitä, mutta uudetkin kokeilijat ovat aina tervetulleita. Ilmapiiri on rento ja kiireetön.

- **Torstain taidetekniikkaryhmän** ohjaaja **Tuula** kertoo ytimessä olevan taide-tekniikan. Samaa aihetta voi työstää eri tekniikoita kokeillen. Ohjaus antaa oman harjoittelun lisäksi kokemusta muiden työn ohjaamisesta, minkä Tuula kokee tärkeänä. Ryhmä on toiminut vuosia, ja uudet ovat aina tervetulleita. Tilanteen mukaan toimintaa on ulkonakin.

- Joka toinen tiistai kokoontuva **Iisan Luovasti langalla** -ryhmä on kuvataideryhmä, jossa maalaus tehdään langan avulla paperille. Satunnaisuus lopputuloksessa antaa joka kerta uutta ihmeteltävää. Ryhmä on melko uusi, syksyllä 2018 alkanut, mutta kerännyt hyvin tekniikan testaaajia paikalle. Perjantaisin on huovutusta.

- Keskiviikkoisin on musiikillisen ilmaisun ryhmä **Helmin Närhet**, jossa lauletaan! Esiintymisiä on pitkin vuotta, ja ideana on nuottiviivastojen tihrustamisen sijaan tehdä ja toteuttaa. Vakiokävijöitä on noin seitsemän, ja uudet kiinnostuneet ovat aina tervetulleita.

Teksti: Tuomo

Kuvat: Niina Nevalainen



ELLI-KOIRA ON KOULUTETTU RAPSU-RANSU

Poronkokoinen ilopilleri Elli
tuo hyvää mieltä Helmi-talolle



KUVA: TARJA HOLMBERG

SUOMESSA on useita tahoja, joiden kautta saa tilattua karvaisen kaverin ilostuttamaan esimerkiksi palvelutaloissa ja ryhmäkodeissa asuvien ihmisten päivää.

Kaverikoiratoiminnan on aloittanut Kennelliitto vuonna 2001 ja sen myötä on tullut muitakin toimijoita. Hieman myöhemmin Lohjan mielenterveysseura on kehittänyt tukikoirakotoiminnan ja he myös kouluttavat uusia tukikoirakkoja. Koulutus kestää 35 tuntia ja antaa valmiudet toimia tukikoirakko mie-
lenterveyskuntoutujalle. Lohjan toimintaan kuuluu mm. koirakahvila ja myös koirakävelyt joihin kuntoutuja voi osallistua joko oman koiran kanssa tai olla tukikoirakon seurana.

Kennelliitolla, Suomen karvakave-reilla ja Tukikoirakoilla on jokaisella hie-man erilaiset kriteerit koirakolle mutta tärkeintä on koiran soveltuvuus ajoittain stressaavaankin toimintaan. Tukikoirakotoiminnassa koira saa olla minkä ikäinen tahansa, kunhan se tulee toimeen ihmisten ja toisten eläinten kanssa ja on terve. Ohjaajalla täytyy olla aito kiinnostus toimia vapaaehtoistehtävässä ja koiran täytyy olla ohjaajan omistama. Myös vaitiolovelvollisuus on ehdoton edellytys.

Elli, irlanninsusikoiraneito, joka täyttää tätä kirjoittaessani 8,5 vuotta, on ollut Suomen irlanninsusikoirayhdistyksen omassa epävirallisessa koirakaveritoiminnassa muutamia vuosia. Irlanninsusikoirat saivat kutsumanimen ”Rapsu-Ransut” ja kävimme lyhyen briiffauksen tukikoiratoiminnasta Lohjan mielenterveysseuran koirakko-ohjaaja **Karoliina Lindgrenin** johdolla.

Elli on ollut nuorempana varsinainen turbokoira, jolla tuntui olevan vain yksi suunta: eteenpäin ja mahdollisimman lujaa. Jos vastaan tuli toinen koira, Elli singahti ilmaan kuin tuulen riepottelema ilmapallo ja minä naama punaisena hihna kireällä yritin saada hullu-Ellin



asettumaan. Ja voitte vaan uskoa miten hävettei. Tavallisesti irlanninsusikoira on leppoisa ja rauhallinen jättiläinen, joka ei juurikaan piittaa ohikulkijoista. Ainoa mikä niitä aktivoi, on jääkaapin oven aukaisu. Elli on ollut aina hieman erilainen ja hermot on siis olleet varsin tiukalla ajoittain.

Edellisen irlakseni, **Frejan**, kanssa aloitin vierailut vanhainkodeissa ja hoitolaitoksissa kunnes sen oli aika lähteä vihreimmille niityille. Frejan poismenon jälkeen oli luontevaa jatkaa toimintaa Ellin kanssa ja Ellin eloisuudesta huolimatta siitä on kehittynyt varsin hyvä Rapsu-Ransu. Elli rakastaa rapsutuksia ja viihtyy ihmisten seurassa.

Ennen Helmi-taloon tutustumista olimme käyneet vanhainkodeissa, joissa vanhuksat nauttivat ison koiran seurasta. Heidän ei tarvinnut kumartua pystyäkseen silittämään koiraa. Ja joka kerran heitä nauratti, että tuleeeko sieltä koira vai poro. Irlanninsusikoira kun on korkea ja kookas otus.

Yksi koskettavimmista tapaamisista oli sairaalan saattohoito-osastolla, jossa oli elämänsä ehtopuolella oleva entinen koirankasvattaja. Menimme sairaanhoitajan kanssa huoneeseen, jossa potilas makasi hyvin uupuneena mutta kun hoi-

taja kertoi, että hänelle tuli koiravieras, käänsi hän päätään Ellin suuntaan. Laitoimme potilaan käden Ellin päälle ja hän sai tuntea koiran lämmön ja turkin karheuden. Kun lähdimme kotiin, sain sairaanhoitajalta viestin, että kyseinen potilas nukkui hetki sitten pois. Elli oli viimeinen, jota hän sai koskea. Se oli koskettava hetki ja kotimatka oli erilainen kuin aiemmin.

Irlanninsusikoiran kanssa liikkues- sa ihmiset tulevat herkästi juttelemaan ja nautin siitä todella paljon mutta tällä kertaa toivoin, että saisimme kulkea rauhassa. Onneksi bussissa tuli nuoria, elämäniloa puhkuvia nuoria istumaan viereemme ja vaikka edelliseen kohtaamisen kontrasti oli mitä suurin, se myös kevensi tunnekuohua, jota se aiheutti.

Helmi-taloon tutustuimme onnekkaiden sattumien kautta. Olimme muutaneet Länsi-Pasilaan vastikään ja Ellin kanssa kävelyllä ollessamme näimme että nainen haluaa tulla rapsuttamaan Elliä. Kävi ilmi, että tämä henkilö, **Christina**, tekee vapaaehtoistyötä Helmi-talolla ja siitä se ajatus sitten lähti. Olin itse harkinnut jo pidempään vapaaehtoistyötä ja näin löytyi Helmi-talo.

Olemme olleet Ellin kanssa perjantai- kahvilassa pari kertaa ja on ollut hienoa

huomata miten koira toimii yhdistävänä tekijänä kahden vieraan ihmisen välillä, jolloin kohtaamisista voi syntyä hyvin- kin mieleenpainuvia syvällisine keskusteluineen, joskus hyvin rankoistakin aiheista.

Kuljemme lenkeillä usein Helmi-talon vierestä ja lähes poikkeuksetta Elli vaatii päästä talon pihaan tarkistamaan, onko ystäviä paikalla. Elli seisauttaa paikoilleen kuin patsas eikä hievahdakaan, kunnes joudun antamaan periksi ja niin taas kierretään Helmin pihan kautta.

Elli on oppinut katsomaan myös Helmi-talon keittiön ikkunaa, josta usein ihanat hymytytöt **Johanna**, **Christina** ja **Tuulia** vilkuttavat. Elli tietää, että talolta saa rapsutuksia tai joskus jopa herkkuja. On ollut hienoa nähdä, miten Elli on otettu vastaan Helmin porukoissa ja kuinka kävijät lähes poikkeuksetta kysyvät Ellin kuulumisia ja milloin Elli taas tulee.

*Tarja Holmberg
vapari, Ellin piika, lähihoitaja*

Tukikoirakkokursseista kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä oman alueensa mielen- terveysseuraan, jonka kautta saa tietoa kursseista www.mielen-terveysseurat.fi.

Kaksi merellistä Helsingin helmeä



Tykkään merestä tosi paljon ja kun olen asunut Helsingissä koko ikäni, olen löytänyt polkupyöräretkilläni itselleni kaksi todella mieluisaa uimapaikkaa.

HELSINKIÄ PIDETÄÄN yleensä betonivii-dakkona, mutta olen mielessäni ajatellut, että varsinkin toinen noista uimapaikoista edustaa maisemaltaan Suomen kauneinta luontoa – no, ehkä se kertoo siitäkin, että en ole paljon Suomessa matkustellut.

Kaukaisuuteen ulottuva meren ulappa näyttää kivalta. En liikalihavuuteni takia viihdy yleisillä uimarannoilla, vaikka kyl-lähän ne merinorsutkin rannoilla viihtyvät, mutta niillä ei olekaan taakkanaan länsi-maisia kauneusihanteita.

Varsinkin toinen ”omista uimarannois-tani” so. Lähdenokka on rauhaisa paikka. En ole koskaan nähnyt siellä ketään muuta. Lähdenokka sijaitsee Kallahden niemellä Kallvikintiellä Vuosaarella. Alue on Hel-singin kaupungin omistuksessa. Näyttää aivan kuin se olisi yksityisaluetta, sillä sen viereiset tontit ovat yksityisaluetta ja Lähdenokkaankin vievälle tielle on asetettu puomi, mutta sen tarkoituksena on vain estää autoilla ajo alueelle.

Toinen paikka on Vuosaaren Uutela-sa Skatanniemen aivan eteläisimmässä kärjessä. Molemmista uimapaikoista olen löytänyt kivan luonnon muovaaman kal-lioisen laiturini. Kallioiden kärjestä on kiva pulahtaa mereen uimaan, tosin Skatanniemen ”laiturille” pääsy vaatii hieman kette-ryyttä, sillä sinne täytyy kulkea kallioisten raijojen halki.

Petri Keckman

”

Molemmista uimapaikoista olen löytänyt kivan luonnon muovaaman kallioisen laiturini.



Kuvassa: Juha, Tauno, Juhani, Markku ja Juni.

VOITTOISA SAMMAKKORYHMÄ

TIKKURILAN KEILAHALLI 16.4.2019. Kello 13.00 alkaa vuosittainen pääkaupunkiseudun mielenterveysyhdistysten Avomielin-keilatornaus. Tällä kertaa neljä yhdistystä on lähettänyt joukkueen kisaan: Hyvät Tuulet, Karvinen, Majakka ja HELMI. Saapuessamme kisapaikalle alamme heti sovittaa päällemme Helmin vihreitä huppureita ja näin meistä tulee yhtenäisen näköinen Sammakkoryhmä. Minulle jää viimeinen huppari, joka on M-kokoa, mutta urhoollisesti kisaamme seuraavat lähes kaksi tuntia hiostavissa, ulkokäyttöön tarkoitetuissa huppureissa.

Joukkueet saavat neljä vierekkäistä rataa ja heitämme 10 sarjaa viisimiehisillä joukkueilla. Voittaja on se, jolla on lopussa eniten pisteitä. Sovimme aluksi heittojärjestyksen, jota ei sitten kesken kisa saa enää muuttaa. Markku aloittaa ja heittää siis ruudut yksi ja kuusi. Markun heittotyylissä näkee heti, että on kyseessä vanha konkari. Hän on keilannut aktiivisesti Helmissä Ruusulankadun aikoihin muttei ole koskenut palloon neljään vuoteen. Toisena on vuorossa Tane, aktiivinen keilaaja Talista, samoin on kolmantena heittävä Juni. Neljäntenä heittää Juha, samoin Talista ja viimeisenä Juhani, vanha konkari Helmin pu-

heenjohtajana ja keilaryhmän vetäjänä. Hänelle jää siis joka sarjaan viimeisen kymppiruudun ratkaisuheitot.

Jokaiselle tulee ohiheitoja ja paikkoja mutta myös kaatoja. Kaikki meistä kokevat pienoista epäonnistumista mutta myös suurta iloa ja kannustusta toisten taholta. Helmiryhmä kannustaa ja rohkaisee jokaista. Jo ennen kisan puoliväliä huomaamme, että Hyvät Tuulet ja Majakka ovat pikkuisen jääneet jälkeen. Karvisen radalla on teknisiä ongelmia, joten mekin alamme hidastaa vauhtia, jotta voisimme paremmin seurata heidän tuloksiaan. Kisan loppupuolella huomaamme Karvisen olevan yli 30 pistettä meitä johdossa ja minusta näyttää jo selvältä, että kakkossija tästä tulee. Hyvä saavutus sekin, koska olimme viime vuonna kolmantena.

Viimeinen kymmenes sarja menee hyvin Karvisella, koko kisan tulos 1319 pistettä ja he rupeavat vaihtamaan kenkiä ja valmistautuvat voittokahveille. Mutta Helmin viimeinen sarja menee tosi hyvin ja viimeisenä heittävä Juhani saa kymppiruutuun bonusheiton, joka tuokin meidät tasoihin! Mikä yllätys! Tasapisteillä ei saada voittajaa selville, joten tulee yhden sarjan lisäkierros. Jälleen erittäin tasainen tilanne jatkuu.

Juha heittää yhdeksänteen ruutuun vain viisi pistettä, näinköhän peli on jo menetetty. Juhani saa taas kymppiruutuun bonusheiton ja lopputulos on neljä pistettä parempi kuin viime vuoden voittajalla Karvisella. Kyllä on hyvä mieli ja komea kiertopalkinto tuli Helmille. Sammakkoryhmä voitti!

Teksti: Juha Lemettinen

Kuvat: Juhani Ojala ja Leila Turunen



Kauko Karvisesta luovuttaa pokaalin.

Trauma ja rakkaus

Kirja *Trauma ja rakkaus* kertoo traumoista ja niiden syntymisestä ja vaikutuksesta ihmisen elämään ja ihmissuhteisiin ja siihen, kuinka miellämme itsemme suhteessa muihin ja maailmaan.

”TRAUMA KUULUU IHMISEN ELÄMÄÄN”, sanoo *Trauma ja rakkaus* -kirjan kirjoittaja psykoanalyttikko, kirjailija ja dramaturgi **Harri Virtanen** lehtihaastattelussa. Emme selviä elämästä ilman traumoja. Traumot kuuluvat elämän enakoimattomuuteen ja haurauteen.

Kirja *Trauma ja rakkaus* kertoo traumoista ja niiden syntymisestä ja vaikutuksesta ihmisen elämään ja ihmissuhteisiin ja siihen, kuinka miellämme itsemme suhteessa muihin ja maailmaan. Pahimmat traumot syntyvät varhaisessa lapsuudessa, kaikkein läheisimpien ihmisten aiheuttamina. Kirjassa kirjoitetaan rakkaudesta trauman yhteydessä. Rakkaus on traumoja parantava voima. Vaikeistakin traumoista voi parantua tai ainakin niiden kanssa voi oppia elämään.

Harri Virtanen on työssään kohdannut ihmisiä, jotka ovat selvinneet mahdottomista elämäolosuhteista. Heidän kanssaan hän on opetellut ymmärtämään epäoikeudenmukaista ja kohtuutonta kärsimystä. Harri Virtasen lapsuutta väritti pelon lisäksi rakkauttomuuden ja väheksynnän kokemus. Harri Virtanen kertoo haastattelussa, että hänen vanhempansa eivät olleet kiinnostuneita hänestä, eikä hänen koulussa pärjäämisellään ollut merkitystä. Tämän kirjan asiakaskertomukset ovat fiktiivisiä esimerkkejä.

Trauma (latinaksi haava), tarkoittaa kokemusta tilanteesta tai jatkuvista olosuhteista, joissa henkemme tai terveytemme on uhattuna. Kyseessä voi olla yksittäinen onnettomuus, luonnonkatastrofi, väkivallanteko tai sairastuminen. Se voi olla myös jatkuva elämäntilanne:

seksuaalinen hyväksikäyttö, koulu- tai työpaikkakiusaaminen, sota tai kriisitilanne. Myös väkivaltaisen teon tai onnettomuuden todistajaksi joutuminen on traumatisoivaa. Minulle kävi näin lapsena joutuessani seuraamaan väkivaltaisen isäni uhkailua ja seurattessani äitiäni kohdistuvaa pahoinpitelyä. Olin tuolloin täysin voimaton auttamaan äitiäni alle kouluikäisenä lapsena siinä tilanteessa. Heti tapahtuman jälkeen shokki ja kieltäminen ovat tyypillisiä reaktioita.

Trauma (latinaksi haava), tarkoittaa kokemusta tilanteesta tai jatkuvista olosuhteista, joissa henkemme tai terveytemme on uhattuna.

PSYKOLOGISIA TRAUMOJA syntyy avioeroissa, irtisanomisissa ja henkisen väkivallan kokemisessa. Traumatisoituminen ei katso ikää, sukupuolta, kansallisuutta, rotua, taloudellista asemaa tai seksuaalista suuntautumista. Traumatisoitumista tapahtuu myös jatkuvissa, jatkuvissa olosuhteissa.

Traumasta tiedetään paljon, mutta ei aivan ymmärretä, miten laajasti se vaikuttaa elämäämme. Emme myöskään ymmärrä, kuinka yleistä traumatisoituminen on. Kaksi kolmasosaa lapsista kokee traumatisoivan tapahtuman ennen 16. ikävuottaan. Trauman tuoma kärsimys on osa elämää, ei mielen sairautta.



Henkinen kipu ei ole sairautta. Mutta traumaa ei pääse pakoon. Yllättävän moni meistä kantaa traumaa sisällään. Toiset selviävät traumaattisista tilanteista paremmin kuin toiset. Meillä on erilaiset synnynnäiset valmiudet kohdata trauma, mutta kaikkiin ne vaikuttavat.

Kolmasosa traumatisoituneista kärsii traumaperäisestä stressihäiriöstä. Häiriössä on kyse siitä, ettei henkilö onnistu sisällyttämään traumaattista kokemusta. Hoitamattomina traumat satuttavat myös läheisiä ja kulkeutuvat seuraaville sukupolville.

KIRJASSA äiti uhkasi lasta väkivallalla ja rikkoi alle kouluikäisen lapsen luotamuksen elämään ja ihmisiin. Sen seurauksena lapsi vetäytyi omiin oloihin, alkoi lukemaan ja kirjoittamaan. Lapselle tuli mielikuvitusmaailmasta parempi paikka kuin todellisesta maailmasta. Mielikuvitusolennot olivat luotettavampia. Tuli myös ulkopuolisuuden tunne ja kokemus, ettei kuulu minnekään. Lapsi suhtautuu todellisuuteen kuin äitiin. Koemme ulkoisen maailman kuten koemme äidin. Onko se luotettava? Onko se epävakaa? Aggressiivinen tai masentava?

Traumaa ei määrittele se todellinen tapahtuma tai tapahtumat, jotka käymme läpi, vaan sisäinen kokemuksemme siitä. Avainkysymys on se, millaista tarinaa kerromme itsellemme omasta elämästämme. Pohjimmiltaan jokainen meistä on selviytyjä. Kirja opastaa kohti trauman tunnistamista ja siitä toipumista. Se haastaa pohtimaan omia tuhoisia käytösmallejamme, jotka ovat kasvumme tiellä.



”

Menneisyys tunkeutuu luvattomasti nykyhetkeen, eikä irroita otettaan.

Tarvitsemme myötätuntoisen ja turvallisen suhteen, jossa voimme puhua kokemuksestamme ilman häpeää. Yksikin tällainen suhde riittää. Jos ymmärtää toisen hankalaa ja vahingoittavaa käyttäytymistä trauman läpi, ymmärtää myös sen, ettei se ole tahallista. Näin esim. pari- tai terapisuhteessa. Traumatisoituneet meitä. Myötätunto auttaa eläytymään toisen ihmisen kärsimykseen. Vierias tulee tutuksi ja läheiseksi, kun tunnistamme toisessa ihmisessä kärsimyksemme.

TRAUMAT VAIKUTTAVAT identiteettiin ja maailmankuvaan. Ne voivat estää urakehityksen ja tuhota parisuhteen. Traumatisoitunut ihminen ei tunne olevansa kotonaan maailmassa, vaan tuntee itsensä vieraaksi omassa elämässään. Trauma on useiden psyykkisten ongelmien taustalla. Masennus, ahdistus, unettomuus, riippuvuudet, syömishäiriöt, pelkotilat, ihmissuhdeongelmat ja persoonallisuushäiriöt voivat kätkeä traumaattisen taustan. Ihminen on elossa, mutta elää puolella liekillä psyykkisen kasvun ja hyvinvoinnin kustannuksella. Hänet on heitetty yksinäisyyteen, sillä hän uskoo, ettei voi pohjimmiltaan kohdata toista ihmistä.

Menneisyys tunkeutuu luvattomasti nykyhetkeen, eikä irroita otettaan. Takaumat aiheuttavat pelkotiloja, vaikkei pelolle olisikaan syytä. Ihmisellä saattaa olla rikas mielikuvitusmaailma ja sisäinen elämä. Ulkoisesti he eivät kuitenkaan saavuta tavoitteitaan, eivätkä edes vähäistä onnellisuutta. Toiset taas ovat ulkoisesti menestyneitä, mutta sisäisesti he kokevat olevansa tyhjiä. He eivät tavoita tunteitaan, tai tunteet purskahtelevat esiin voimakkaina ja hallitsemattomina.

Traumatisoituneelle ihmiselle maailma on vihamielinen paikka. Elämästä

häviää jatkuvuuden kokemus, luottamus siihen, että huomina tulee. Joskus on vaikea nähdä edes seuraavaan hetkeen. Jos ihminen menettää läheisensä esim. auto-onnettomuudessa tai väkivallan takia, luottamus jatkuvuuteen katoaa; elämä saattaa loppua milloin tahansa. Tulevaisuuden suunnittelemisessa ei tällöin ole mitään mieltä. Jos mitään tulevaisuutta on, se on vaaroja ja epävarmuuksia täynnä. Lapsen mielessä tulevaisuus näyttää lohduttomalta, pelotavalta, synkältä ja mustalta – siellä on rotkoja, tulivuoria ja petoja. Traumaselviytyjä ei kykene lohduttamaan itseään kohdatessaan vastoinkäymisiä.

Hoitamattomina traumat satuttavat myös läheisiä ja kulkeutuvat seuraaville sukupolville.

VARHAISESSA ennen kouluikää koetussa traumassa luottamus vanhempaan menetetään, kun hän ei ole pystynyt suojelemaan hirvittävältä tapahtumalta. Pahimmassa tapauksessa vanhempi on itse aiheuttanut trauman. Trauma paljastaa myytin vanhempien hyvydestä. Todellisuudessa vanhempamme eivät ehkä ansaitsekaan kunnioitustamme. Trauma paljastaa totuuden.

Kirjassa käy ilmi, että monet terapeutit ovat huomanneet, että jotkut terapia-asiakkaat palaavat jossain vaiheessa vanhaan turvalliseen kärsimykseensä. Heidän maailmansa on jakautunut eli on tapahtunut dissosiaatio. Jokin osa heissä vastustaa muutosta, edistymistä ja parantumista. Se osa ei ole kasvanut heidän elämäkokemuksensa myötä, vaan se on pysynyt muuttumattomana. Yhteiskunta on valmis keskustelemaan ja käymään avointa dialogia traumasta

ja siitä, mitä meille mielenterveysongelmien kanssa kamppaileville ihmisille on tapahtunut ja miten lapsuuden traumatisoituminen vaikuttaa päivittäiseen elämäämme.

Lokakuussa 2017 perustettu Disso ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka yhteiskunnallisena tavoitteena on ymmärryksen lisääminen psyykkisestä traumatisoitumisesta ja trauman yhteydessä kehittyneestä rakenteellisesta dissosiaatiohäiriöstä. Yhdistys toimii asiantuntijaforumina psykiatrian ja sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisille ja tarjoaa tietoa ja vertaistukea traumatisoituneille sekä trauman oireista kärsiville ihmisille ja heidän läheisilleen. Disso ry on valittu vuoden mielenterveysyhdistykseksi Vuoden pomppu-palkinnolla. Palkinnon perusteena on se, että yhdistys on tehnyt jotain merkittävää, poikkeuksellista ja uutta.

Trauma ja rakkaus-kirja on tarkoitettu traumaselviytyjille, heidän läheisilleen ja ammattiauttajille sekä kaikille niille, jotka kamppailevat pärjätäkseen trauman kanssa sekä niille, jotka ammatikseen auttavat traumatisoituneita ihmisiä. Kirjassa käsitellään varhaista traumatisoitumista ja sen aiheuttamaa vaikeutta olla suhteessa. Trauma tuo omat haasteensa myös terapiaan, ja sen erityislaatuisuus pitää tunnistaa, jotta toipuminen ja kasvu olisi mahdollista. Kirja kertoo hyvin ymmärrettävästi ja kansankielellä monelle vaikeasta asiasta.

*Teksti: Tarja Ruusunen
Kuva: Annikki Kilgast*

Harri Virtanen: *Trauma ja rakkaus. Eli kuinka selviytyä mahdottomasta.* Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Kirjokansi, 2019.

Anna-lehti nro 5/2019. Lehtihaastattelu "Trauma kuuluu ihmisen elämään".

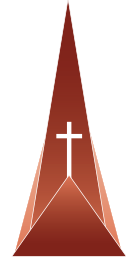
A ja T Myyry Oy Lehmo, www.atmyyry.fi	Ariline Oy Helsinki, puh. 040 503 5004	Arkkitehtitoimisto Stenros Oy Helsinki, puh. 09 684 9144	Artekno Oy Kangasala, www.artekno.fi
Asennustyö Landen Oy Teijo, puh. 0400 536 682	Begravningsbyrå Strandvall Kronoby, www.strandvall.net	Euromaski Oy Kaarina, www.euromaski.fi	Forssalasi Oy Forssa, puh. 050 401 8278
Haapuu Oy Haapajarvi, www.hasa.fi	Harjavallan Auto ja Metalli Ky puh. 02 674 6309	Helsingin Laskentasäätö Oy www.hls.fi	Humppilan Kiinteistöpalvelu Oy www.humppilankiinteistopalvelu.fi
Hyvää kesää!	Kangasalan Hitsaustyö Oy Pälkäne, www.khtoy.fi	Kiinteistö & Konetyö Leskinen Kisko, www.kiskonkiinteistohuolto.fi	Kmeser Oy Tampere, puh. 0400 341 486
Konepaja Trameta Oy Turku, www.trameta.fi	Kotimies Palvelukodit Oy Tampere, www.kotimiespalvelukodit.fi	Kristina Cruises Kotka, www.kristinacruises.com	Kuljetus Nupponen Oy Järvenpää, www.kuljetusnupponen.com
Kuljetus Osmo Haikka Oy Hartola, puh. 0400 716 249	Kurun Kivi Oy Terälahti, www.kurunkivi.fi	KT-Saneeraustyö Oy Tampere, www.kt-saneeraustyoy.fi	Leppävirran Kukka- ja Hautauspalvelu S. Kinnunen Ky www.skinnunen.fi
Morite Oy Teijo, www.morite.fi	NMC Cellfoam Oy Tampere, www.cellfoam.fi	Oy Rakennuspartio www.rakennuspartio.fi	Pihahuolto Oy Tampere, www.pihahuolto.fi
Rakennus Matila Oy Mäyry, www.rakennusmatila.fi	Rovaniemen Rappusiivous Ky puh. 0400 695 582, www.rappusiivous.fi	Rovaniemen seurakunta www.rovaniemenseurakunta.fi	Salon Kone ja Rauta Oy www.skroy.com
Suomen Tuoretukku Oy Tampere, www.suomentuoretukku.fi	Sähköpalvelu Keskitalo Ky Kempele, puh. 044 262 7499	Tamkotek Oy Tampere, www.tamkotek.fi	Tilitoimisto AC Laurens Oy Helsinki, www.aclaurens.fi
Tilitoimisto Anttinen Ky Espoo, puh. 09 810 540	T. Långström Oy Kemi, www.tlangstrom.fi	Tmi Ari Jortikka Köyliö, www.matkajortikka.fi	T:mi Pasi Eriksson Perniö, puh. 040 553 1502
FOCUSPLAN OY Turku, puh. 010 424 0400 www.focusplan.fi	VANTAAN LUONNONKIVI OY puh. 040 513 8419	HAUTAUSTOIMISTO Saastinen Linnankatu 9, 20100 TURKU, puh. 02 23 23 23 5, www.hautausaarinen.fi	ISOTALO
METSÄPALVELU TURUNEN OY Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828 tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi www.metsapalveluturunen.fi		KOTKAN ISÄNNÖINTIPALVELU OY Naakantie 2 A, 48230 Kotka, puh. 044 735 5600 toimisto@kotkanisp.fi www.kotkanisp.fi	
		ITÄ-UUDENMAAN Osuuspankki 	

Leppävirran apteekki
www.leppavirranapteekki.fi

Sysmän apteekki
www.sysmanapteekki.fi



LOTTA
SVÄRD
SÄÄTIÖ



MÄNTSÄLÄN
SEURAKUNTA



Kajaanin
kaupunki

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

KYMEN
LAAKSON
LIITTO

KIERTOKAPULA



OULUN
ev.-lut. seurakunnat
Sinun tähtesi

www.oulunseurakunnat.fi



KANKAANPÄÄN KAUPUNKI

TYÖTÄ LÄHELLÄ
IHMISTÄ



TVA

TAMPEREEN VUOKRA-ASUNNOT OY
Puutarhakatu 8, 33210 Tampere
www.tampereenvuokra-asunnot.fi

S S S
Satasairaala

Erikoistunut sinuun

satasairaala.fi

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi



Hei, minä olen Arma.
 Kuka Sinä olet?
 Istun hyväm Tarbolenhoitajami sykyssä.
 Oi, kuin on hyvä olla.
 Onko sinulla hyvä olla?
 Rakastamme aivan hurjasti toisiamme.
 Kuka Sinua rakastaa?
 Ammamme toisillemme rakkaudesta, ja
 arkielämöm sietämisestä.
 Elämästä fälta kohtaa.
 Kaikki hyvät toivostukset Meille.
 Rakkaudella Arma, Sinulle

Hemmi Palm



Juhan HAJATELMIA

Seksuaalisuuden murskaantuminen. Mielen kärsimys ja tuska. Helpotus periksi antamisen keinolla, itsensä, löysään vaan otteen ja annan työraajani roikkua velttona. Tässä hajanaisen näköisiä ajatteluja, jotka menee pienellä tuuppaamisella hyvin samaksi kasaksi ja soivat ja sopivat hyvin yhteen yhtenä kasana.

Miksi Oikeus tulee niin hitaasti!! Protestoimista!! Jokaisen vajavaisuudet, myös oman itsen vajavaisuudet. Ne osuvat toisiaan päin. Osalla porukasta myös pahuuksia. Vanhaa hullua pelätään terveitten piireissä. Antakaamme koko todellisuuden (hoitaa)(tasoitella) asiat. Näin pääsemme toinakin vähemmällä. Kun ei tarvi itse yrittää tota hommaa raataa omaan parhaaseen tulokseen, josta hyvin koko ajan tietäisi, että isosta vaivannäöstä huolimatta sekin olisi itseni kaltaisesti vajavainen ja väärä. Se olisikin ollut raskas työ ja sittemmin taakkakin vielä, josta ei pääsisi eroon.

Suuri osa teksteistä roskaa. Ei tarvi surra sitä, jos ei pysty lukemaan paljon. Kukaan ei pysty pakottaan itseään lukemaan ihan täyttä roskaa. Tästä on ratkaisukeskeinen terapeutini samaa mieltä. Ja siitä, että kirjoittaminen ja puhuminen onkin silloin tärkeämpää, kuin lukeminen.

Asiat eivät ole pysähdyksissä ja jumissa silloinkaan, kun luulee niiden olevan. Hiukkaset liikkuu, kaikki liikkuu, muuttuu. Pahan näköinen stoppi-tilanne purkaantuu

Oikeus hukkuu sumuiseen epämääräisyyteen.

ihan odottelemalla. ZEN-buddhalaiset vangit osaavat vapautua vankeudesta tällä menetelmällä. Ovat hyviä, eivät vänkää vastaan. Odottavat. Pian hallitsija kutsuu jutulle, toteaa hyvyyden, ja päästää vapaaksi. Umpikuja, kuin umpikuja ratkeaa näin. Vankina pitäminen vaatii tahdonvoimia. Psykoanalyttikot sanoo: Vankeuden saa purettua vetoamalla vankina pitäjän laiskuuteen.

Politiikassa on usein nuoria vahvoissa voimissa olevia ihmisiä. Heidän kohdallaan tehoa se, kun itse vetäytyy pois politiikasta ja tekee tälle julkisuutta. Maamme poliittinen johto on hyvin monella suulla esittänyt, että politiikka ei ole nykyajan toimintatapa. Kilpaa väärin väentämisen sijasta tarvitaan virheen vähentämistä. Kärjekkäästi tämä näkyy monin tavoin. Luonnonsuojelussa. Eriarvoisuus. Terveiden kysymykset. Oikeus hukkuu sumuiseen epämääräisyyteen. Virheen vähentäminen taas selkeyttää. Talous ei tottele ohjaustoimia, se pitää saada tottelemaan. Jne. Jne.

*Juha Korkee,
 ajattelija, aktivisti, hullu, Hyvinkää.*



Kevät

Tuuli on lempeä, aurinko lämmittää, luonto puhkeaa kukkaan, linnut laulaa, käki kukkuu, askel on keveä, mieli on vallaton, siinä se on, kevät.

Pirkko Hämäläinen

Kimalaisilla ja mehiläisillä on kiire pölyttää hedelmäpuut ja pensaat. Unohtamatta jokamiehen oikeuksiin kuuluvat metsämarjat, mustikka, vadelma lakka, karpalo. Ajatelkaapas jos pölyttäjät katoaa!

Pirkko Hämäläinen

Metsässä

Tuuli tuivertaa, puun oksat heiluu. Hirvi käyskentelee ja syö lehvistöä. Hirvi rouskuttaa lehvistöä. Lintu lentää puuston seassa, lintu istuu puun oksalle ja laulaa sirp sirp sirp. Hyönteiset lentää lehvistössä, puro virtaa hiljaa metsän keskellä. Kuusisto heiluu kovaa tuulen mukana. Karhu mörisee ja raapii selkäänsä puun runkoa vasten, karhu romahti alas ja kulkee kahikossa ja syö marjoja, karhu meni pötkölle ja nauttii auringon lämmöstä. Jänikset pompivat metsän siimekseen.

Arto Haatanen





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

SUDOKU 2/2019

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

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 28.6.2019 mennessä: "HELMIKRYPTO 2/2019"
HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

KESÄLLÄ



Mimmi-koiran kesäkeitto on hiukan laihemman puoleista.

• Lukuisat ilmaiset ulkoilmamusiikkiesitykset ovat yksi tärkeä osa nauttia ja viettää suvea omaan tahtiin. Ainakin Espan ulkolavalla on joka päivä eri tyylin musiikkia kaikille.

• Älä unohda **KIRJASTON** palveluita, nekin ovat kesällä osin auki.

• VILJELYTALKOOT

Ke 17.7.2019 klo 10:00–14:00, Annantalo, Annankatu 30, Helsinki. Annantalon pihalle nousee Helsingin hauskin yhteisöpuutarha.

Yhteisöpuutarha koostuu pääasiallisesti laatikkopuutarhasta, pienestä avomaasta ja villistä kukkaniitystä. Yhteisöpuutarha on kaikille avoin paikka oppia viljelytaitoja, kasvattaa aitoa lähi- ja luomuruokaa sekä viihtyä inspiroivassa ympäristössä.

Viljelytalkoot jatkuvat keskiviikkoisin koko kesän ja alkusyksyn läpi 20.9.2019 asti. Yhteisöpuutarha on aidosti koko Helsingin oma puutarha, jonka hoidosta ja antimista voi kuka tahansa nauttia. Ohjaajana toimii viljelijä ja puutarhapedagogi **Janne Länsipuro**.

KESÄINEN KEITTO

3 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
porkkanaa
kevätsipulia
3–4 uutta perunaa
n. 8 dl maitoa
n. kourallinen kukkakaalia
n. kourallinen parsakaalia
1 dl pitkiä vihreitä papuja
1/2 dl herneitä
2 rkl sulatejuustoa (esim. Koskenlaskijaa)
tuoretta persiljaa
kevätsipulinvarsia
tilliä (suolaa)

Laita kattilaan vesi ja kasvisliemikuutio. Lisää liemeen paloitetut porkkanat ja perunat sekä hienonnettu sipuli. Anna kiehua n. 5 minuuttia. Lisää maito, pavut, paloitetut parsat ja kukkakaalit sekä herneet. Anna kiehua, kunnes kaikki vihannekset ovat kypsiä. Lisää sulatejuusto ja sekoita keiton joukkoon. Lisää lopuksi persilja, sipulinvarret ja tilli. Tarjosta makua ja lisää tarvittaessa suolaa. Tarjoile oman mieleilpäsi kanssa! Makoisaa kesää!

Juha Porkola



Pasilan Helmi-talon piha pukeutumassa kesäasuunsa. Kuva: Tuomo.

HELMIN RETKET

KE 12.6. KLO 12:00 SALAISEN PUUTARHAN SYREENIJUHLA / Helsinki päivä
 Syreenijuhla Annalassa on kävelyretkiä lumotun puutarhan poluilla, seljankukkamehua huvilan aurinkoisella kuistilla, tarinoita ja satuja kukkivien puiden katveessa. Lähdetään yhdessä Herttoniemestä klo 12:00. Retki on maksuton. Ilmoittautumiset Herttoniemeen 10.6. mennessä.

KE 3.7. KLO 11:00 AVOMIELIN PIKNIK SUOMENLINNASSA
 Suomenlinnan yhteispiknikkiretki ke 3.7. klo 11–15. Säästä riippumatta seikkailaan saarella ja herkutellaan yhdessä! Ilmoittautuminen taloilla käynnissä.

PE 5.7. KLO 12:30 RAVINTOLA MAININKI
 Mennään kahville kesäravintola Maininkiin meren äärelle, luonnon keskelle. Tapaaminen Rastilan metroasemalla klo 12:30, poistu metrotasanteelta "Vuosaaren puolelta" metron etupäästä. Omavastuu 2,50 € sis. kahvin ja leivoksen. Ilmoittautumiset 28.6. mennessä.

KE 10.7. KLO 12:30 MUSTASAARI
 Tavataan Taivallahden laiturilla klo 11.45. Taloilta tarkemmat ohjeet tähän. Mustasaareen saapumisen jälkeen lounastetaan, ja tarjolla on myös pullakahvit.

Mustasaareen tutustutaan kävellen, saaren rantoja kiertää polku, jonka varrella on useita hiljentymispaikkoja. Voit myös poiketa siltaa pitkin Hevossaaressa, siellä nähtävyytenä on komea siirtolohkare. Rannoilla voi nauttia sekä meriettä kaupunkimaisemasta. Halutessasi voit myös pulahtaa uimaan. Mustasaaressa on myös monipuolinen lintulajisto ja rikas puusto. Kesällä Mustasaareen muuttaa vierailijoiden iloksi erilaisia eläimiä, kuten lampaita ja kaneja.

Jokainen voi palata saaresta itselleen sopivana ajankohtana, lautta kulkee tunnin välein. Ilmoittautumiset taloilla

10.6.–3.7. Omavastuu 7 €. Lähde mukaan viettämään kesäpäivää hyvässä seurassa!

PE 12.7. KLO 10:00 HIETSUN KESÄKIRPPIS
 Yhteislähtö Pasilan talolta omakustanteisesti julkisilla klo 10.00. Torilla HELMI tarjoaa mukaan lähteville jätskit ja kahvit. Jos haluat tulla suoraan Hietalahden torille, tavataan siellä Kauppahallin edessä klo 11.00. Ilmoittautumiset käynnissä molemmilla taloilla.

TO 1.8. KLO 10:00 KUUSIJÄRVI / SIPOONKORPI
 Lähde nauttimaan kesäisestä Suomen luonnosta Helmin porukalla. Retki sisältää kävelyä, joten otathan hyvät jalkineet jalkaan. Päivä alkaa klo 10:00 kokoontumisella Pasilan asemalla R-kioskin edessä. Helmi tarjoaa ravitsevat retkievääät perillä. Retki on maksuton, mutta jokainen huolehtii matkakuluista itse. Mukaan mahtuu 10 retkeilijää. Ilmoittautumiset taloilla 24.7. mennessä. Lisätietoja Johannalta 040 837 0374.

TO 15.8. KLO 12:40 KRUUNUNHAAN KUMMITUKSET -KÄVELYKIERROS
 Kävelyllä pääsemme ihailemaan kaupunginosan upeaa jugend-arkkitehtuuria ja linnamaisia kivitaloja. Reitti luotunnelmalliset puitteet karmaiseville tarinoille. Tutuksi tulevat niin Svenska Klubbenin Harmaa rouva kuin Vironkadun Pääton eversti. Tavataan Kampin

metroasemalla klo 12:40. Omavastuu 5 €. Ilmoittautumiset 9.8. mennessä.

LA 17.8. KLO 11:30 VALKOSIPULIFESTIVAALIT
 Lähde mukaan makumatkalle Keravan Valkosipulifestivaaleille. Retki alkaa kokoontumisella Pasilan asemalla R-kioskin edessä klo 11:30, josta lähdemme yhdessä junalla kohti Keravaa. Festivaaleilla nautimme markkinahumusta ja käymme torikahvilla.

HELMI maksaa kaikkien yhteiskuljetukseen osallistuvien matkat, paluulähtö klo 14:30 Keravan asemalta. Omavastuu 3 €. Ilmoittautuminen 12.8. mennessä taloille.

Retki toteutuu, jos osallistujia on vähintään viisi. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Johanna p. 040 837 0374 ja Tarja p. 040 755 0607.

PE 23.8. KLO 12:45 VALOKUVATAITEEN MUSEO
 Tavataan Ruoholahden metroasemalla klo 12:45. Omavastuu 3 €. Ilmoittautumiset 19.8. mennessä.

TI 27.8. KLO 12:30 SURUTON KAUPUNKI -NÄYTTELY, HAKASALMEN HUVILA
 Mennään virkistävälle aikamatkalle 90 vuoden taakse ja tutustutaan 1920-luvun Helsinkiin. Tavataan Rautatien metroaseman Kompassi-aukiolla klo 12:40. Omavastuu 5 €. Ilmoittautumiset 23.8. mennessä.

23.7.2019 KLO 19 TAIVALLAHDEN KESÄTEATTERI

Lipunmyynti alkaa taloilla 24.6 klo 9. Omavastuuhintaa 10 euroa

Nostalginen Helsinki 30-luvulla
 Tyttären naimakaupat eivät suju Hotel Huminan temperamenttisen omistajattaren Rouva Äyskärin suunnitelmien mukaisesti. Tyttären kosijat ja hotellissa asuvat taiteilijat aiheuttavat ylimääräistä huolta ja vaivaa.
 Rouva Äyskärinä nähdään televisiosostakin tuttu komedienne Minna Kivelä. Luvassa on tanssia ja Helsinki -aiheisia lauluja ja muita iskelmiä.

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

Vastaajien kesken arvotaan leffalippuja.

Suuressa manaattiarvonnassa arpaonni suosi Jaanaa.

AJANKOHTAISTA

VAPAAEHTOISEKSI TUKIHENKILÖKSI MIELENTERVEYSKUNTOUTUJALLE

Pidätkö ihmisten auttamisesta?

Oletko hyvä kuuntelija?

Voitko sitoutua auttamaan vaikeassa elämäntilanteessa olevaa ihmistä, joka kaipaa turvallista henkilöä arjen tueksi?

Mielenterveysyhdistys Helmi etsii vapaaehtoisia tukihenkilöiksi mielenterveyskuntoutujille.

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

**PERUSKOULUTUS JÄRJESTETÄÄN KAHTENA ILTANA
17.9. JA 24.9.2019**

Ota yhteyttä, niin kuulet lisää!

puh. 044-7774998



www.mielenterveyshelmi.fi



Vapaaehtoisia etsitään mukaan Helmin toimintaan!

Oletko hyvä kuuntelemaan, kiinnostunut ruoanlaitosta, tai haluaisit kokeilla matalalla kynnyksellä ryhmänohjausta? Liikeneekö sinulta hetki aikaa merkitykselliseen yhdessä tekemiseen? Olisitko sinä uusi vapaaehtoisemme?

HELMY ry hakee vapaaehtoisia mm. seuraaviin tehtäviin Pasilan ja Herttoniemen taloille:

Levyraadin vakituinen ohjaaja/vuorotteleva ohjaajapari joka viikkoiseen klassikkoryhmään

Äijäryhmän ohjaaja. Äijäilyä, tietovisaa, urheilujuttuja tai vaikka virkkausta, jos se sattuu kiinnostamaan.

Nuorten ryhmän ohjaaja pyörittämään säännöllisesti iltaisin tai viikonloppuisin kokoontuvaa ryhmää nuorille aikuisille (18–35v).

Talolla hyvät puitteet kaikenlaisen toiminnan järkkäilyyn, retkiä yms. voi tehdä myös.

Keskustelevien vertaisryhmien koulutettuja (esim. vertaisohjaajakoulutus tai kokemusasian-tuntajakoulutus) ohjaajia.

Keittiöapulaisia Herttoniemen talon lounaskeittiöön tai pyörittämään lauantaikahvilaa.

Näiden lisäksi aina kaivataan talopäivystäjiä sekä "yleisjantusia", jotka voivat tehdä pieniä korjaustöitä, siivousta tms. talon yleisilmeestä huolehtimista.

Perehdytämme ja tuemme sinua vapaaehtois-tehtävissäsi ja voit osallistua vapaaehtoistoimintaan omien voimavarojesi mukaan.

Kiitokseksi arvokkaasta panoksestasi vapaaehtoistyöhön, tarjoamme sinulle maksuttomia koulutuksia, lounaan ja virkistystoimintaa.

Lisätietoja saat poikkeamalla talolle tai ottamalla yhteyttä vapaaehtoistoiminnanohjaaja Tiina Oksaseen, p. 044 777 4998, tiina.oksanen@mielenterveyshelmi.fi.

KESÄRYHMÄ NAISILLE

Tule mukaan rentoon, kerran viikossa kokoontuvaan ryhmään. Ryhmä on tarkoitettu naisille, tai naiseksi itsensä kokeville henkilöille.

Ryhmässä rentoudumme, haemme virtaa lähiluonnosta, keskustelemme hyvinvointiin liittyvistä teemoista, kuten ravinnosta, liikunnasta, omien voimavarojen tunnistamisesta ja vahvistamisesta, unelmista ja ihmissuhteista. Annamme tilaa myös osallistujien omille toiveille.

Tapaamme keskiviikkoisin, klo 13-14.30, yhteensä 5 kertaa, alkaen 26.6 Pasilan Helmessä, Pasilan puistotie 7.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 17.6 alkaen numerosta:
0408212225 (Kiia)

Ryhmä on osallistujille maksuton

TULE SELLAISENA KUIN OLET!

Tule mukaan kirjaan!

Hyvä helmiläinen, olen helmiläinen tietokirjailija Leena Vähäkylä ja olen erikoistunut mielenterveysaiheisiin.

Teen pitkästä aikaa mielenterveysaiheista yleiskirjaa, johon etsin ihmisiä kertomaan omat tarinansa sairauden kanssa selviytymisestä. Jos haluat kertoa oman tarinasi ja auttaa muita vertaisia, ota yhteyttä minuun, niin sovitaan haastattelusta. Voit olla mukana nimimerkillä. Kirjaan valitut saavat kirjan palkkioksi.

Kirjaan tulevat kaikki yleisimmät psyykkiset sairaudet eli masennus, skitsofrenia, kaksisuuntaisuus, paniikkihäiriö, ahdistuneisuus, persoonallisuushäiriöt, neuroosit ja syömishäiriöt. Se suunnataan sekä kuntoutujille että omaisille.

Voit ottaa minuun yhteyttä joko sähköpostilla leenavahakyla@yahoo.com tai puhelimitse 046 593 0299. Jos en vastaa, laita tekstarilla tai sähköpostilla tietosi.

Pasilan Helmi-talon ryhmät kesä -19

MAANANTAI

Bingo klo 14 - 15

TIISTAI

Lehtiryhmä kokoontuu 23.7. klo 12.30-13.30.

Karaoke 13.30-15 läpi kesän 30.7 asti ja syksyn aloitus 3.9.

Leffakerho klo 17-19.30, läpi kesän!

KESKIVIikko

Naisten hyvinvointiryhmä klo 13-14.30 alkaen 26.6.

TORSTAI

Levyraati since 1991 klo 14-15 20.6 asti, jatkuu syksyllä

Musahässäkkä klo 17-18.30 jatkuu läpi kesän!

PERJANTAI

Pelikerho klo 14-15 seuraavina päivinä: 14.6., 19.7., 26.7.,
2.8., 9.8., 23.8. ja 30.8.

Kuvataidepaja pitää kesätauon, jatkuu syksyllä.
Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä pitää kesätauon, jatkuu syksyllä.

• HELMIN VALOKUVAUSRYHMÄ

21.8.- 23.10. KLO 13:00 – 16:00

Tule tapaamaan ryhmän ohjaajaa, ammattikuvaaja Magi Viljasta Pasilan talolle 18.6. klo 15 kuulemaan lisää ja juttelemaan toiveista kurssin sisällön suhteen. Ryhmä tulee kokoontumaan keskiviikkoina klo 13-15 ajalla 21.8.-23.10. 10 kertaa. Ilmoittautumiset suljettuun ryhmään ovat käynnissä Pasilan talolla ja mukaan mahtuu 10 valokuvauksesta kiinnostunutta ryhmäläistä.

• HELMIN KUVAPAJA

26.8.- 23.10. KLO 16:00 – 18:00

Helmin taideryhmä Kuvapaja jatkuu syksyllä 26.8. Suljettu ryhmä aina maanantaisin joulukuulle asti klo 16-18.

Uusille ryhmäläisille ilmoittautumiset alkavat ti 6.8. klo 9 ja vanhoille ryhmäläisille ma 12.8. klo 9 Pasilan talolla tai puhelimitse 050 405 4839.

• UNELMAKEIDAS

27. - 28.8. KLO 15:00 – 17:00

Tule mukaan unelmoimaan! Teemme yhdessä unelmamme näkyviksi askartelemalla, piirtämällä ja maalaamalla. Yhdessä mietimme askeleita unelmiemme toteuttamiseksi. Ilmoittautuminen 22.8. mennessä. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Tiina Finnbergille 040 545 1679

• VOIMAVAROJA ARKEEN

5.9. - 3.10. KLO 13:00 – 16:00

Mietimme yhdessä erilaisia tapoja löytää voimia arjenhallintaan. Ryhmäkertojen sisällön suunnitteleminen yhdessä ryhmän toiveiden pohjalta, tulemme liikkumaan lähiympäristössä ja vierailamme erilaisissa voimauttavissa kohteissa. Ryhmä kokoontuu viitenä peräkkäisenä torstaina. Ilmoittautuminen 30.8. mennessä. Mukaan mahtuu 6 osallistujaa. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Tiina Finnbergille 040 545 1679.

• UNIRYHMÄ

9.10. - 6.11. KLO 14:00 – 16:00

Ryhmässä opettelemme käyttämään Mind-Body Bridging -menetelmää, jonka avulla opimme helpottamaan stressiä, vaikuttamaan luonnollisen vuorokausirytmien löytämiseen ja ylläpitämiseen ja hyvän vireystason löytämiseen päivän tapahtumille. Ne auttavat hyvän tai ainakin paremman nukkumisen saavuttamisessa. MBB-menetelmässä hyödynämme mieleme ja kehomme yhteistä luonnollista viisautta.

Ryhmä kokoontuu viitenä peräkkäisenä keskiviikkona. Ilmoittautuminen 1.10. mennessä. Mukaan mahtuu 6 osallistujaa. Lisätietoja ja ilmoittautuminen Tiina Finnbergille 040 545 1679.

TAPAHTUMAT

• PE 14.6. KLO 15:00-17:00

SATEENKAARIKAHVILA

Tervetuloa sateenkaariteemaiseen Helmi-kahvilaan perjantaina 14.6. klo. 15-17! Kahvittelun lomassa tutustumme Setan seniorityöhön eli ikääntyviin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluviin ihmisiin ja Setan toimintaan, puhumassa seniorityön koordinaattori Touko Niinimäki ja Setan seniorivapaaehtoisia. Kuvataiteilija Timo Tähkäsén draghahmo Maimu Brushwood saapuu paikalle lausumaan runoja klo 16 alkaen!

• TI 18.6. KLO 15:00 MAGI VILJASEN VALOKUVAESITYS JA Keskustelutilaisuus
Valokuvaaja Magi Viljanen aloitti kuvausprojektinsa Kellokosken sairaalassa. Se laajeni kansainväliseksi projektiksi, jossa kuvattiin mielenterveysteemaisia kuvia niin Afrikassa, Japanissa kuin Venäjällä. Tuloksena oli näyttely ja kirja nimeltä *Prinssi no: 627 G 382 N*. Tervetuloa kuuntelemaan Magin ajatuksia projekteista, katsomaan upeita kuvia ja keskustelemaan.

• TO 20.6. JUHANNUSLOUNAS

Keittiön kesätauoa ennen juhlietaan taloilla vielä kesäisillä juhannusherkuilla. Juhannuslounas 3,5 €. Ennakoilmoittautuminen ja maksu Johannalle tai Tärjälle viimeistään 18.6. tiistaina.

• TI 25.6. KLO 14:00

PASILAN YHTEISÖKAHVIT

Käydään läpi ajankohtaisia asioita, otetaan vastaan ideoita sekä palautetta ja kahvitellaan. Kaikki ovat tervetulleita! Yhteisökahvit aina kuukauden viimeisen tiistai, tämän jälkeen seuraavan keran elokuussa.

• TO 25.7. KLO 10:00 RETKI

MINIGOLF TAIVALLAHEDESSA

Lähde pelaamaan yhdessä minigolfia Taivallahteen Töölöön. Treffataan Pasilan talolla klo 10:00 ja lähdetään yhtä matkaa kohti Taivallahtea. Pelataan kierrokset minigolfia ja sitten nautitaan kahvit ja jäätelöt. Retken omavastuuhinna 3 €. Matkat jokainen kustantaa itse. Mukaan mahtuu max. 10 henkilöä. Ennakoilmoittautuminen Johannalle viimeistään 23.7. tiistaina.

PASILAN TALOLLA

TAPAHTUU LÄPI KESÄN!

Talolla järjestetään tikkakisoja, mөлkyturnauksia, grilli- ja lettukestejä yms. koko kesän läpi. Seuraile ilmoittelua ja piipahtele talolle. Pasilan talohan on auki koko kesän.

TAPAHTUMAT

• TI 18.6. KLO 12:00
PICNIC-RETKI HERTSIKAN KALLIOILLE
Ulkona oloa ja hyvää seuraa! Lähtö Herttoniemen Helmi-talolta, sateen sattuessa eväät nautitaan verannalla. Omavastuu 2 €. Ilmoittautumiset 13.6. mennessä.

• TI 18.6. KLO 14:00
AVOMIELIN -MINIGOLF-KISAT
Tule pelaamaan Helmin joukkueeseen, mukaan mahtuu 5 henkilöä. Luvassa mukavaa yhdessä tekemistä. Oma vesipullo mukaan!! Tarjolla eväsleivät. Ilmoittaudu Hertsikaan 050 405 4839.

• TO 20.6. JUHANNUSLOUNAS
Keittiön kesätaukoa ennen juhlietaan taloilla vielä kesäisillä juhannusherkuilla. Juhannuslounas 3,5 €. Ennakoilmoittautuminen ja maksu Johannalle tai Tarjalle viimeistään 18.6. tiistaina.

• TI 25.6. KLO 10:30
HERTSIKAN YHTEISÖKAHVIT
Käydään läpi ajankohtaisia asioita, otetaan vastaan ideoita sekä palautetta ja kahvitellaan. Kaikki ovat tervetulleita! Yhteisökahvit aina kuukauden viimeisen tiistai, tämän jälkeen seuraavan keran elokuussa.



ILMOITTAUDU MUKAAN LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄÄN!

Kirjoittajaryhmä 2 kokoontuu Hertsikassa klo 16:30 – 18:30 ja on tarkoitettu omatoimisille kirjoittajille. Ryhmässä luetaan ja keskustellaan erilaisista teksteistä. Tule rohkeasti mukaan ja tuo oma tekstisi! Syyskaudella ohjaajana toimii Elina Minn. Omavastuu hinta 15 €. Ilmoittautua voit Marille Hertsikaan 5.8. alkaen. (Kirjoittajaryhmä 1: Kysy vapaita paikkoja 5.8. alkaen.)

Syksyn muusta ryhmätarjonnasta tiedotetaan elokuun aikana. Paljon mukavaa tapahtuu taloilla. Seuraathan ilmoittelua Helmin netissä ja Facebookissa.

Herttoniemen Helmi-talon ryhmät kesä -19

MAANANTAI

Taukojumppa klo 11-11:15 12.7 saakka ja jatkuu 5.8.
Mielestä kuvaksi klo 12:30-14 8.7. saakka ja jatkuu 5.8.
Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 klo 14-16 ja ryhmä 2 klo 16:30-18:30, jatkuu 2.9. **Ryhmä 2:ssa vapaita paikkoja uusille!**

TIISTAI

Helsinkivisa klo 10-11 25.6. saakka
Luovasti langoilla tauolla, jatkuu 3.9.
Disko-jumppa tauolla, jatkuu 3.9.

KESKIVIikko

Kävelyfutis klo 10:15-11 10.7. saakka
Helmin Närhet klo 12:30-13:45 19.6. saakka

TORSTAI

Kuvataiteen tekniikka tauolla, jatkuu 5.9.

PERJANTAI

Käsityöryhmät klo 9:30-11:00 14.6. saakka, jatkuu 9.8.
Tarinatuokio (parilliset viikot) tauolla, jatkuu 6.9.
Ideatuokio (parittomat viikot) klo 12:15-13, 12.7. saakka, jatkuu 9.8.
Lempikappaleet klo 13:15-14:15, seuraa ilmoittelua jatkosta

HERTTONIEMEN HELMI-TALO KIINNI KESÄLLÄ 15.7.–4.8. OVET AVOINNA TAAS 5.8.!

LISÄTIETOJA TALOJEN RYHMISTÄ JA TAPAHTUMISTA SEKÄ ILMOITTAUTUMISET RETKILLE

Herttoniemi:

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

Pasila:

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

Seuraathan myös ilmoittelua
Facebookissa sekä nettisivuillamme!

Helmi-talot ja yhteystiedot

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

Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveysthelmi.fi

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036



PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–15. Vapaaehtoisvoimin talo usein auki myös iltaisin ja viikonloppuisin.

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



HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Se on avoinna arkisin klo 9–15.

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

Haluan

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20__ _____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

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