

2/2020

# Helmi



**Petri on  
vuoden  
helmiläinen**

**MIELEN YHTEYDET  
Johann Harin  
kirjassa puidaan  
masennuksen syitä**

**HYVÄSTI VANHAT  
HELMI-TALOT!**

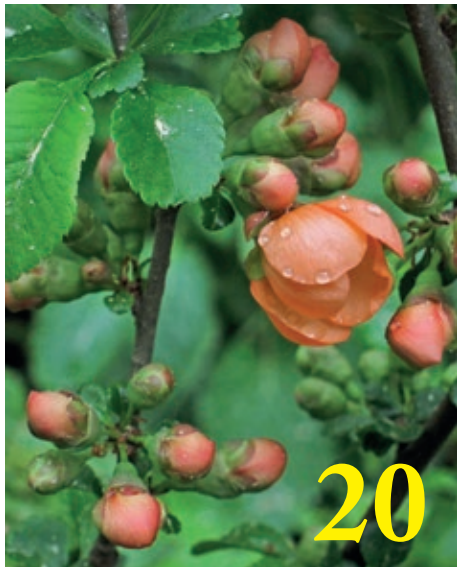
**TEEMANA  
YHTEISÖLLISYYS**

# Helmi

Teema  
yhteisöl-  
lisyys



18



KUVA: JAANA RANTAKOKKO

20

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

Suuressa manaatti-arvonnassa arpanni suosi Timoa.



## SISÄLLYS 2/2020

- 4 KATSAUS KORONAKEVÄÄSEEN JA TIEDOTE
- 6 HELMI-PÄIVÄ JA MUISTOJEN HELMI  
Kuvia Helmi-talojen elämänmenosta
- 8 VOIMAA VAIKEUKSIIN  
Hyväksyminen voimavarana
- 10 TUNNELMIA KORONAKEVÄÄLTÄ  
Mukana vinkit: Ajankulua korona-aikana
- 12 SAILAN KOLUMNI  
Kukkia ja korona
- 13 SEURALAINEN NIMELTÄ PELKO  
Koronan pitkät kynnet
- 16 KIITOS MUSIIKISTA  
Musiikki yhdistää
- 17 TYTIN KOLUMNI  
Laumassa
- 18 KIRJAT: MIELEN YHTEYDET  
Johann Hari ja masennuksen todelliset syyt
- 20 YHTEISÖLLISYYDESTÄ  
Ihmisen mielen ja empatian näkökulmista
- 22 MISTÄ ME PUHUMME, KUN PUHUMME  
YHTEISÖLLISYYDESTÄ?
- 24 KORVAAVATKO VIRTUAALIHTEYDET  
OIKEAT IHMISTEN VÄLISET YHTEYDET?
- 25 YHTEISÖLLISYYDESTÄ  
kokemuksena palstaviljelys
- 27 200 PÄIVÄN YKSINÄISYYS  
Koulukiusaaminen ja anteeksianto
- 28 KUN YKSI PLUS YKSI ON ENEMMÄN KUIN KAKSI  
– elämää parisuhteessa
- 30 KOKO TODELLISUUDEN TÄMÄ JOUKKO  
Juhan hajatelmiä
- 31 ITSETUNTEMUS ON VAIKEA TAITO  
Sokrateen neuvoja ja muita viisauksia
- 33 KIRJAT: HAWKING  
Älykäs elämänmuoto ei välttämättä  
ole aina evoluution lopputulos
- 34 HELMIN VOIMA – YHTEISÖN VOIMA  
Merkityksellisyyttä vertaisuudesta

## VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
AJANKOHTAISTA	4
SIELUN HELMIÄ	14
KRYPTO JA SUDOKU	32
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	35

## TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 21.7. klo 12:30–14:00. Vallilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin. Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan! Seuraathan ilmoittelua ryhmän kokoontumisajoista. Helmi-lehden 3/2020 aineistopäivä on 27.8.2020.



Helsingin kaupunki tukee  
HELMi ry:n toimintaa

# Helmi 2/2020

Mielenterveysväen  
kulttuuri- ja mielipidelehti  
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA  
Tiina Kallio

TOIMITUSSIHTEERI  
Tiina Oksanen

ULKOASU JA TAITTO  
Annikki Kilgast

ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu)  
ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)  
Painosmäärä: 2500–3000  
29. vuosikerta

PAINO  
Reusner AS, Tallinna

ILMOITUSMYynti  
Antero Viinikainen  
antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978

ILMOITUSAINESTOT  
TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032  
aineistot@tjm-systems.fi.

KANNEN KUVA  
Veera Henriksson  
Kuvassa Vallilan Helmi

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry>  
Yhteystiedot: [helmi@mielenterveyshelmi.fi](mailto:helmi@mielenterveyshelmi.fi).

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

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä  
tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen,  
osoitteeseen Mielenterveysyhdistys HELMI ry,  
Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki  
tai lähetä sähköpostia  
[helmi@mielenterveyshelmi.fi](mailto:helmi@mielenterveyshelmi.fi).

LEHTI	AINESTO	ILMESTYY
1/2020	20.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2020	14.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2020	27.8.	syyskuu viikolla 39
4/2020	5.11.	joulukuu viikolla 49

MEDIAKORTTI  
[mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2019/12/helmi\\_mediakortti\\_2020-1.pdf](http://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2019/12/helmi_mediakortti_2020-1.pdf)



# UUDEN ÄÄRELLÄ



**KULUNUT KEVÄT** on ollut historiallinen ja mieleenpainuva monella tasolla. Olemme joutuneet uuden äärelle, kun koronatilanne on sulkenut monet paikat ja pakottanut meidät kaikki totuttelemaan uudenlaiseen arkeen. Eristäytyminen omiin koteihin, sosiaalisten kontaktien rajoittaminen minimiin, yksinäisyys, etätöiden ja kotikoulun yhteensovittaminen, on ollut monelle meistä melkoinen muutos arkeen ja vaatinut sopeutumista.

Olen ollut pitkällä sairauslomalla viime syksystä lähtien ja kotona pysytelly ja julkisten paikkojen välttely infektoriskin vuoksi on ollut jo pidempään itselleni osa arkea. Koronan myötä siihen puoleen ei suurta eroa ole arkeeni tullut, mutta se sosiaalisten kontaktien väheneminen on ollut kova paikka. Sairaslomani aikana ovat ystävät, perhe ja muut läheiset olleet tärkeä tuki jaksamisen kannalta ja kohtaukset heidän kanssaan lähes päivittäin ovat auttaneet pitämään mielen positiivisena synkimpänäkin aikana.

Helmin vahvuus ja kantava voima on aina ollut kohtaamiset taloilla ja sitä myöten syntyvä yhteisöllisyys. Yhteisöllisyys määritellään useassa paikassa sosiaalisten suhteiden muodostamana kokonaisuutena. Yhteisöllisyyteen liitettäviä teemoja ovat usein luottamus, osallisuus, sitoutuminen, motivaatio ja läheisyys. Nämä kuvaavat erinomaisesti myös yhdistystämme ja siellä vallitsevaa ilmapiiriä ja yhteisöllisyyttä.

Kevään aikana yhdistyksessä on jouduttu luomaan uusia tapoja ylläpitää tätä yhteisöllisyyttä, kun yhdistyksen molemmat talot jouduttiin tilanteen vuoksi sulkemaan. Helmiläisten terveys ja hyvinvointi ovat yhdistykselle ensisijaisen tärkeää

ja olemme kaikissa päätöksissä tämä sekä hallituksen linjaukset edellä toimineet. Olen seurannut etänä koko kevään ajan ilolla sitä, kuinka upeasti näitä uusia väyliä sosiaalisten kontaktien ylläpitämiseksi on saatu luotua yhdistyksessä ja ennen kaikkea kuinka hienosti helmiläiset ovat olleet aktiivisia osallistujia näissä uusissa foorumeissa. Näyttäisi siltä, että poikkeustilanne on tuonut haasteellisuudestaan huolimatta mukanaan myös paljon hyvää. Uusia foorumeita osallistua toimintaan ilman fyysisesti talolle tulemista on saatu luotua hyvin lyhyessä ajassa ja nämä tulevat jollain tavalla jäämään osaksi toimintaa jatkossakin, jolloin toivottavasti mahdollisimman moni tarvitseva löytäisi itselleen sopivan yhteisöllisyyden ja vertais-tuen muodon yhdistyksestämme.

Olen iloinen todeta, että yhdistyksen vahva yhteisöllisyys kantaa läpi vaikeidenkin poikkeusolojen. Yhdistyksessämme on vahva luottamus toisiimme, sitoutuminen toimintaan ja motivaatio osallistua luomaan uusiakin toimintatapoja. Sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä ihmisen hyvinvoinnin kannalta ja olemme löytäneet poikkeusolojen aikana uusia tapoja ylläpitää niitä. Tällä samalla asenteella tulemme kasvamaan entisestään ja näillä eväillä on hyvä startata toimintaa yhdistyksen uusissa upeissa toimitiloissa Vallilassa.

Olemme uuden äärellä jälleen kerran, mutta olen vakuuttunut siitä, että Helmin yhteisöllisyys kantaa ja saamme yhdessä luotua monipuolista toimintaa ja kodikkaan ilmapiirin Vallilan Helmiin.

*Heidi Saukkonen  
Toiminnanjohtaja, HELMI ry*

# Koronavirusneuvonta

KORONANEUVONTAPALVELUN numero on 09 310 10024. Puhelinnumerossa palvelullaan arkisin kello 7–20. Puhelinneuvonta on tarkoitettu kaupunkilaisille, jotka kokevat altistuneensa koronavirukselle tai jotka oireiden perusteella arvelevat saaneensa tartunnan. Numeroon voi soittaa myös, jos omaisen altistuminen tai oireet huolettavat.

Iltaisin kello 20 jälkeen ja viikonloppuisin koronavirustartuntaan liittyvissä asioissa neuvoo Päivystysapu, p. 116 117.

Kuulovammaiset voivat ottaa yhteyttä puhelimitse tulkin välityksellä. Tulkkauspalveluista löytyy tietoa Kelan sivulta: Vammaisten henkilöiden tulkkauspalvelu. Tulkkauspalvelun etäpalvelu on käytössä arkipäivisin kello 8–16.

Valtakunnallisesta Tietoa koronaviruksesta -puhelinneuvonnasta saa neuvontaa myös tekstiviestillä numerossa 050 902 0163. Neuvonta on auki arkipäivisin kello 8–21 ja lauantaisin kello 9–15.

## SUOJELE ITSEÄSI JA LÄHEISIÄSI

Jokainen voi omalla toiminnallaan hidastaa koronaviruksen leviämistä. Sosiaalisten kontaktien vähentäminen on nyt tärkeää myös terveille ihmisille, koska siten hidastetaan epidemian leviämistä. Vältä siis ihmisjoukkoja ja tungoksia ja pidä vähintään metrin etäisyys kanssaihmiisi.

- Oma ja läheistensä tartuntariskiä voi myös alentaa huolehtimalla käsi- ja yskimishygieneista.
- Pese kädet vedellä ja saippualla usein ja huolellisesti, ainakin 20 sekunnin ajan.
- Käytä alkoholipohjaista käsihuuhdetta, jos et voi pestä käsiäsi.
- Älä kosketele silmiä, nenää tai suuta, ellet ole juuri pessyt käsiäsi.
- Yski ja aivasta kertakäyttöiseen nenäliinaan ja laita nenäliina heti roskeen. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihaan, älä käsiisi.

## JOS SAIRASTUT TAI LÄHEISESI SAIRASTUU

Koronavirustaudin oireita voivat olla kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi tai ripuli. Taudin yhteydessä on kuvattu myös maku- ja hajuaistin häiriöitä. Pelkästään oireiden perusteella ei voi päätellä, onko hengitystietulehduksen aiheuttaja koronavirus vai joku muu virus tai bakteeri.

Suurin osa hengitystieinfektioista on lieviä ja paranee kotihoidossa viikossa tai parissa. Tämä koskee myös uuden koronaviruksen aiheuttamaa hengitystieinfektiota.

Jos epäilet koronavirusta, tee oireiden arviointi Omaolo-palvelussa. Voit myös varata ajan terveyskeskukseen, josta sinut ohjataan tarvittaessa koronavirustestiin. Jos sinulla todetaan koronaviruseroinfektio, selvitetään aluksi, mistä olet saanut tartunnan ja ketkä ovat mahdollisesti saaneet sinulta tartunnan. Tätä jäljitystyötä tehdään epidemian rajaamiseksi.

Jos sinulla on varmistettu koronavirustauti, pysytkö kotona vähintään 14 vuorokauden ajan. Jos sinulla on oireita vielä 14. päivänä tai sen jälkeen, pysy kotona, kunnes olet ollut oireeton vähintään kaksi vuorokautta. Vältä lähikontaktia perheen ulkopuolisiin ihmisiin.

Koronavirustaudin kotihoito-ohjeissa on toimintaohjeita, jos olet itse sairaana tai hoidat sairastunutta läheistäsi. Annamme myös vinkkejä tartuntariskin pienentämiseen sekä kodin puhtaanapitoon.

## OMAOLO.FI

Koronavirustaudin oirearvion voit tehdä <https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot/649>

Täytä lomake, jos epäilet saaneesi koronaviruksen aiheuttaman COVID-19-tartunnan. Vastaa kysymyksiin huolellisesti ja totuudenmukaisesti.

Tämä oirearvio on tarkoitettu koronavirustartunnan todennäköisyyden arviointiin sekä antamaan neuvoja hoidon tarpeen arvioinnista ja infektion leviämisen estämisestä.

Oirearvio ei ole tarkoitettu kaikkien hengitystieinfektio-oireiden hoidon tarpeen arviointiin. Jos haluat selvittää, tarvitsetko ammattilaisen apua hengitystieinfektio-oireidesi takia, katso ohjeita [hengitystieinfektion oireiden arvioinnista](#) tai täytä [hengitystieinfektion oirearvio](#).

YHDISTYKSEN TOIMINNAN suurin asia vuodelle 2020 piti olla muutto yhteisiin uusiin toimitiloihin. Uusia, helposti saavutettavia ja toimivia tiloja oli jo etsitty pitkään ja vihdoin etsintä tuotti tulosta. Vallilasta Mäkelänkatu 56 Mäkelänrinteen kohdalta löytyi hyvien liikenneyhteyksien varrelta hissitalosta toimitila, jossa yhdistyvät hienosti yhteiset avoimet tilat, toimiva keittiö lounasruokailua varten sekä rauhallisia pienempiä tiloja erilaisten harraste- ja vertaisryhmien toteuttamiseksi. Alkuvuodesta päästiin suunnittelemaan talotiimissä helmiläisten kanssa toimintaa uusissa tiloissa ja muuton aikatauluksi asetettiin loppukevät.

Sitten tuli korona. Viranomaisten ohjeiden mukaisesti jouduimme tekemään päätöksen matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen sulkemisesta, ryhmien tauolle jättämisestä ja retkien perumisesta toistaiseksi. Monelle tärkeä päivittäinen lounastarjoilu loppui. Tämän lisäksi palveluohjausta voitiin tehdä vain etänä ja tukihenkilötoiminta jäi pääosin tauolle. Ensijärkytys oli suuri ja epätoisuus tulevasta tuntui raskaalta.

Toimettomaksi emme kuitenkaan jääneet, sillä yksinäisyyden lisääntyminen ja kohtaamisten puute olivat suuren huolenamme äkillisen muutoksen kohdatessa koko yhteiskuntaa. Miten olla yhdessä yhteisönä, mutta eristäytyä samaan aikaan? Lähdimme ripeästi kehittämään vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa Helmin toimintaa sekä kokeilemaan uutta, hyvin matalalla kynnyksellä. Koska fyysinen kohtaaminen tilanteessa oli mahdotonta, teimme myös me aikamoi- sen digiloikan, jonka myötä helmiläisille luotiin uusia kanavia yhteydenpitoon.

Facebookissa Virtuaaliporinoiden pariin on löytänyt jo moni helmiläistä jakamaan päivän iloja ja suruja, päivittäisissä videoyhteys-ryhmissä jutellaan sekä teemasta että teeman ohi ja anonyymi HELMI Chat Tukinet.net alustalla antaa mahdollisuuden keskustella vakavammistakin aiheista. Iloksemme myös Helmin vapaaehtoisia on lähtenyt mukaan toteuttamaan virtuaaliryhmiä livekokoontumisten ollessa poissuljettuja. Olemme tehostaneet viestintää ajankohtaisista asioista verkon välityksellä ja lähettäneet live-lähetyksiä taloilta. Helmi-päivää 7.5. juhlistettiin myös virtuaalisesti, kuten muitakin kevään merkkipäiviä. Myös tämä Helmi-lehti 2/2020 on tehty yhdessä lehdistöryhmäläisten kanssa etäkokouksella.

# KATSAUS KORONAKEVÄÄSEEN



Koska verkossa tapahtuva toiminta ei ole kaikille mieleistä, olemme olleet tavoitettavissa puhelimitse ja tarvittaessa soittaneet myös takaisinpäin. Lähetimme tekstiviestitse jäsenille tietoa poikkeusajan toiminnasta. Suuren suosion ovat saaneet ryhmäsoittoringit, joissa 5–10 henkilöä on ollut yhteydessä samassa puhelussa. Lähetimme postitse jäsenkirjeen pääsiäisviikolla kaikille jäsenille, jossa tiedotettiin toiminnasta ja ajankohtaisista aiheista, kuten vuosikokouksen siirrosta. Keväälle suunniteltu EU:n ruoka-apujakelu toteutettiin poikkeuksellisesti kotiinkuljetuksena ja peruspaketin lisäksi jaettiin ekstrana Helmi-kassi, jossa mukana mm. jumppaohjeita, pieniä herkkuja ja keittokirjoja. Helmiläisiltä on tullut paljon kiitosta tehdyistä toimenpiteissä. Yhteydenpito soittokierroksen avulla ja erilaiset soittoringit ovat olleet tärkeitä. Verkossa tapahtuvaa toimintaa sekä yleistä viestintää on kiiteltä. Toivomme, että nämä vaihtoehtoiset toimintamuodot ovat nyt antaneet mahdollisuuden olla mukana Helmin yhteisössä ja kokea yhteisöllisyyttä etäisyydestä huolimatta.

Muuton aikataulua päätimme hie- man aikaistaa, kun jouduimme toteamaan, että Pasilan ja Herttoniemen ta-

loja emme enää saa kevään aikana auki. Helmin henkilökunta onkin ahertanut taloilla tavaraa pakaten ja lajitellen. Kaikkia vuosikymmenten aikana kertyneitä tavaroita emme saa valitettavasti mukaamme otettua, mutta tärkeimmät muistot taloilta on talletettu toki. Uusi Vallilan Helmi avautuu 15.6. viranomais- ten ohjeet huomioiden. Käytännön toteutusta pohdimme ja perustamme vastuutiimit huolehtimaan hygieniasta, ruokailusta ja toiminnasta. Koska tilanne on koronan myötä edelleen poikkeuksellinen, ei paluu vanhaan ole mahdollista ja toimintaa toteutetaan alkuun rajoitetusti. Olemme auki arkisin klo 9–15 ja mahdollisesti porrastamme myös osallistumista ja oleskelua talolla. Kaikki, mitä pystytään toteuttamaan ulkosalla, toteutetaan niin ja erityisesti lähiseuturatkaisuun panostaen. Tarkat toimintaohjeet julkaistaan yhdistyksen

internet-sivuilla ja Facebookissa ennen avausta.

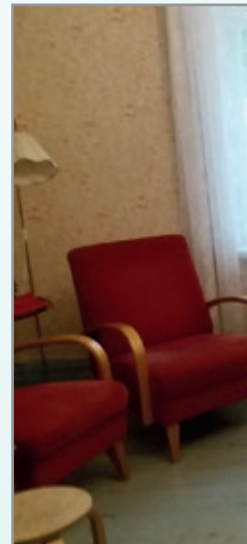
Verkossa tapahtuvaa toimintaa jatketaan osittain, jotta mahdollisuus osallistua Helmin toimintaan ei rajoitu paikan päälle tulemiseen. Myös pettymyksiin on varauduttava, Vallilan Helmi voidaan joutua sulkemaan, mikäli viranomaisohjeet niin opastavat, tautitilanne pahenee tai altistumista pääsee tapahtumaan. Tärkeää on, että jokainen toimii vastuullisesti osallistuessaan Helmin toimintaan. Kipeänä tai vähänkään oireilevana ei voi talolle tulla ja käsihygieniasta sekä turvaväleistä huolehtiminen on edellytys mukana olemiselle.

Kesän kynnyksellä suhtaudumme kuitenkin positiivisesti tulevaan ja odotamme innolla, että pääsemme näkemään teitä helmiläisiä jälleen ihan "liveinä". Kuullaan ja kohdataan Helmissä!

*Tiina Kallio, vt. toiminnanjohtaja*

**TORSTAINA 10.9. klo 17:00** alkaen järjestetään Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n sääntömääräinen vuosikokous Vallilan Helmissä. Tarkemmat osallistumisohteet ja virallinen kokouskutsu lähetetään vielä ennen kokousta jäsenille.

Vuosikokousta jouduttiin koronatilanteen johdosta siirtämään keväältä syksyille ja mikäli kokoontumista rajoitetaan edelleen syyskuussa, tulemme antamaan poikkeusohjeet kokoukseen osallistumisesta lähempänä ajankoh- taa. Pistäthän uuden päivämäärän jo kalenteriisi muistiin.



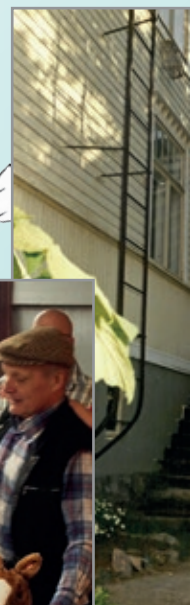
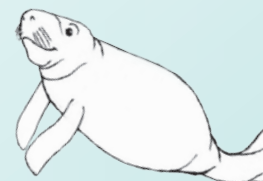
# MUISTOJEN HELMI



Pasilan Helmi-talo vuosina 1985, 1993 ja 2006.



Allan maalaa 1992.  
Helmin liikuntaryhmä 1989.  
Pasilan Helmi-talon keittiössä.  
Kulkurin valssi, Helmin Närhet  
Hertsikan Helmi-talolla 2015.



Herttoniemen Helmi-talo 2013 ja terassi 2016.



Kuvat: Helmin arkisto.





Tässä Pasilan talon Siskon kamarissa on istuttu monet tunnit ja hetket, hienot ja herkäät. Muistot ja ikävä kova jää meillä. Kuva kesäkuussa 2016, Juha Porkola.



## Helmi-päivää 2020 juhlistettiin virtuaalisesti

JOKAVUOTISTA HELMI-PÄIVÄÄ vietettiin tällä kertaa virtuaalisesti. Päivän aikana nähtiin Helmin henkilökunnan tervehdysvideo, vt. toiminnanjohtaja **Tiina Kallio** piti puheen ja julkisti vuoden Helmiläisen. Vuoden Helmiläiseksi äänestettiin Herttoniemen talolta tuttu **Petri Keckman**. Valintaa perusteltiin näin: "Petri on sopeutunut nopeasti uuteen tilanteeseen ja ottanut hienosti digiloikan ja vapaaehtoisena nousee erityisesti Helmin virtuaaliporinoissa esille. Petri on ollut aktiivinen ja kannustava ja neuvonut muitakin teknisissä asioissa. Hänestä on ollut paljon seuraa myös muille virtuaalimaailmassa."

Virtuaalisen levyraadun teemana oli myös luonnollisesti Helmi-aiheiset kappaleet. Petri palkittiin herkkukorein ja palkitsemistilaisuus näytettiin seuraavana päivänä myös livelähetyksenä. Onnea vielä kerran Petrille!



Kahviraha.  
Pasilan Helmi-talon rappuset 1989.



Pasilan Helmi-talon avajaiset remontin jälkeen 2011. Helmin soittajat 2016, kuva Juha Porkola.



# TUNTEEN HYVÄKSYVÄ HAVAINNOINTI



## VOIMAA VAIKEUKSIIN

Ihmisen elämänmenoon kuuluu vaihtelu: välillä asiat menevät tasaista totuttua tahtia, välillä tulee yllättäviä takapakkeja ja joskus myös odottamattomia ilon aikoja. Näin sekä konkreettisten tapahtumien että myös sisäisten mielentilojen suhteen.

**O**LEMME kaikki joutuneet tämän kevään aikana kohtaamaan yhtäkkiä yllätyksen. Koko maailma on kuin pysähtynyt saman suljetun seinän eteen, josta ei pääse yli eikä ympäri. Koronaepidemia on sulkenut pääsyn paikkoihin, joissa olemme tottuneet liikkumaan, estänyt monet kontaktit ja harrastukset. On jouduttu ”oman itsemme varaan” niin fyysisesti kuin psyykkisestikin.

Tämä tilanne ei ole kenellekään helppo. Voimavarat joutuvat ymmärrettävästi koetukselle. Varsinkin jos elämässä on vaikeuksia jo entuudestaan. Miten selviän? Miten kestäen?

Kun meillä on vaikeuksia, kuten stressiä ja ahdistusta, alamme yleensä velloa niiden sisällöissä ja yritämme taistella niitä vastaan. Yritys pakottaa ne pois mielestä kuitenkin lisää niiden voimaa, koska ajatukset pyrkivät pyörimään niiden ympärillä. Pyrkimys

poistaa ja ratkaista ongelmatilanne kaappaa pääosan niin, että muu puoli elämästä jää näkemättä. Joudutaan asian ympärillä pyörivään kärsimysloukuun.

Jos asioita ei saa pakottamalla pois, olisiko jotain muuta, mitä voitaisiin tehdä?

Uuden aallon kognitiivinen terapiasuuntaus ”Hyväksymis- ja omistautumisterapia” on valinnut entisestä poikkeavan suunnan. Se haluaa irrottaa katseen pois ongelmien sisällön vatomisesta. Se johdattelee näkemään, että ajatukset eivät ole totuus vaan mielemme luoma tuote. Ajatukset ovat vain ajatuksia, eri asia kuin ”minä”, joka pystyn tarkastelemaan niitä kuin pienen välimatkan takaa. Jos voimme saada etäisyyttä ajatuksista ja niiden herättämästä ahdistuksesta, pystymme näkemään, että on olemassa muitakin. Huomion kohdistaminen ympäröivään todellisuuteen saa näkemään, että nor-

maali elämä jatkuu ympärillämme: kesän tullen valo lisääntyy, luonto viheriöi, kukat alkavat kukkia, luonto tuoksuu. On paljon sellaista, mihin voi kiinnittää huomion. Oman hengityksenkin tarkkailu voi olla hyödyllistä, koska se kertoo, että kehomme on kykenevä elämään tasaista ja vakaata elämäänsä ahdistuksista piittaamatta. Paha olo ei ole ainoa todellisuus, ympärillämme kulkee elämä.

Toki pahalla ololla ja mielen ahdistuksella on paljon erilaisia syitä. Niiden taustalla voi olla pidempiaikainen masennus, traumaattiset kokemukset tai erilaiset ahdistustilat, joilla on oma syntyhistoriansa.

Näitä tiloja hoidetaan diagnooseihin liittyvin lääketieteellisin ja psykoterapeuttisin menetelmin. Mutta myös näissä tilanteissa on hyväksi pysähtyä rauhoittamaan mieltään kulloisenkin tilanteensa hyväksymiseen ja levolliseen läsnäoloon.





Ahdistuksen ilmaantuessa voidaan vaikkapa todeta ”siinähan se taas on”, mutta sitten sen annetaan mennä.

Ahdistavien tunteitten pois pakotaminen tai piilottaminen voi auttaa hetkeksi, mutta ei yleensä pysty poistamaan niitä. Pelko niiden takaisin tulemisesta pysyy ja niiden paluuta tarkkaillaan. Paradoksaalista kyllä, välttelyn sijaan hyväksyvän läsnäolon menetelmiin kuuluukin rohkeus lähestyä ahdistavia tunteita ja kutsua niitä lähemmäs. Kun uskallamme katsoa ahdistusta silmästä silmään, sen voima lievenee. Kun siedätämme ja totutamme itseämme sen olemassaoloon, uhkuvat heikentyvät. Kun huomaamme, että kestämmme tuon tunteen, alamme tuntea sen edessä voimaa ja pelko menettää otettaan. Huomaamme, että pystymme sen olemassaolosta huolimatta jatkamaan muuta elämäämme. Ahdistuksen ilmaantuessa voidaan vaikkapa todeta ”siinähan se taas on”, mutta sitten sen annetaan mennä. Sen ei anneta lamaannuttaa muuta elämää.

Koska kyseessä on päivastainen toimintatapa ihmisen luontaiselle pakorefleksille, tämä uusi reagoititapa ei synny luontaisesti, vaan se vaatii tietoista huomion keskittämistä ja suoranaista uuden tavan harjoittelua.

Juuri tätä varten ”Hyväksymis- ja omistautumisterapian” (HOT) puolesta puhuja ja kouluttaja, psykoterapeutti **Arto Pietikäinen** on laatinut laajasti käytössä olevia harjoitteluohjelmia, jotka tähtäävät tunteiden siedättämiseen ja normaalin elämän jatkamiseen. Nämä harjoitteet ovat löydettävissä hänen kirjoistaan ja vapaasti käytettävissä mm. YouTube-kanavalla (esimerkkejä hakusanoista tämän kirjoituksen lopussa).

Taistelusta ahdistavia tunteita vastaan pitäisi tämän ajattelutavan mukaan siis luopua. Olisi parempi hyväksyä niiden olemassaolo, nimetä ne ja antaa niiden olla (harjoitteet ”Tunteen hyväksyvä havainnointi”, ”Taivas ja pilvet”, ”Köyden veto pahiksen kanssa”). Tunteiden sijaan huomio kannattaisi keskittää tekemiseen ja toimintaan. Antoisinta on paneutua asioihin, jotka kokee itselleen pysyvissä mielessä tärkeiksi. Niitä voidaan kutsua arvoiksi. Ne ovat asioita, joita haluaa edistää, ylläpitää tai suojella. Se merkitsee itse kullekin meistä erilaisia asioita kiinnostuksemme kohteista riippuen. Se voi olla läheisistä huolehtimisesta, arkisten velvollisuuksien täyttämistä, luonnon ja elämän suojelemista, järkevään kulutukseen suuntautumista. Se voi olla myös luovaa toimintaa tai tietyn

elämäkatsomuksen toteuttamista. Itselle tärkeitä tai mielekkäitä asioita tehdessä mielen huoletkin pysyvät taustalla (harjoite ”Hyväksy ja toimi”).

Tunteiden kohtaamiseen tarvitaan sisäistä voimaa ja rohkeutta, jota moni kokee itseltään puuttuvan. Tämän voiman vahvistamiseksi on laadittu myös erityisiä voimaantumisen mielikuvia harjoitteita. Esimerkkinä voimasta on usein käytetty mielikuvaa vuoresta. Vuori mielletään yleensä vahvaksi, lujasti maaperään kiinnittyneeksi elementiksi, jota myrskyt eivät pysty kaatamaan. Vuorimielikuvassa ihmistä johdatellaan asteittain samaistumaan tällaiseksi vuoreksi, joka luottaa voimaansa. Joka antaa vuoren lailla myrskyjen tulla ja mennä tietäen, että jonain päivänä rinteillä paistaa taas aurinko (harjoite ”Vakaana kuin ylväs vuori”).

Turvan ja voiman lisäksi vaikeina aikoina tarvitaan myös lohdutusta, myötätuntoa joltakulta, jolle tietää olevansa tärkeä. Tukea ihmiseltä, joka näkee minun kärsimykseni, lohduttaa ja rohkaisee. Lapselle lohduttaja löytyy omasta perheestä, äidistä tai isästä. Meidän yhteiskunnassamme aikuisella ei läheskään aina ole tällaista ihmistä vierellään. Monet elävät yksin. Lohduttajana saattaakin perheenjäsenen tilalla olla esimerkiksi rakas kotieläin, joka pysyy vierellä. Myös vertaisyhteisö voi tuottaa lohdutuksen ja tuen tunteita.

Tätä ihmisen luontaista lohdutuksen kaipuuta täyttämään ja korvaamaan on löydetty uusi ”itsemyötätunnon” käsite. Uusimmissa terapiasuuntauksissa sitä pidetään hyvin tärkeänä ja sen käyttämisen taitoa opetellaan. Sen tavoitteena on luopua itsensä moittimisesta ja kritisoinnista ja nähdä itsensä myötätuntoisin silmin. Siinä opetellaan antamaan itselleen lohtua ja rohkaisua ja näkemään, että on yrittänyt tehdä parhaansa. Apuna voidaan käyt-



tää muistikuvaa menneisyydestä, jostakusta lempeästä ja rakastavasta ihmisestä, jonka tietää haluavan minulle hyvää. Tällaista voisi edustaa vaikkapa oma mummo lapsuudesta (harjoite ”Sydänmeditaatio-itsemyötätunto”).

Vaikeana aikana hyväonnistenkin ihmisten ajatusmaailma laajenee näkemään, että elämään kuuluu ahdistus ja kärsimys. Elämän isoja kysymyksiä ei voida hallita. Olemme sen suhteen samassa veneessä. Oleellista on tehdä sen minkä voi helpottaakseen omaa ja kanssaihminen oloa. Tässä kuvatut menetelmät ovat yksi yritys siihen suuntaan.

*Eija Honkala  
psykologi, psykoterapeutti*

## LÄHTEET

*Joustava mieli, Arto Pietikäinen, 2009.*  
*Joustava mieli tukena elämäkriiseissä, Arto Pietikäinen, 2017.*

Harjoitteet löytyvät YouTubesta seuraavilla hakusanoilla:

- tunteen hyväksyvä havainnointi
- taivas ja pilvet
- köyden veto pahiksen kanssa
- hyväksy ja toimi
- vakaana kuin ylväs vuori
- sydänmeditaatio-itsemyötätunto



Virtuaalimuseot, vieraile vaikka Louvressa! La Joconde, Léonard de Vinci. Par Louis le chat, envoyé par Chen.



## AJANKULUA KORONA-AIKANA

**VARSINAINEN** poikkeustila on päätynyt, mutta tulevana kesänä suuri osa tavallisista toiminnoista ja harrastuksista on vielä mahdollista. Mitään joukkokokoonmuutoksia ei suositella. Tuleeko aika kotona pitkäksi ja ahdistaa? Tässä muutamia konkreettisia ideoita hankalan tilanteen sietämiseksi.

- Mikäli kuulut riskiryhmään ei sinun tarvitse lähteä välttämättä aina käymään itse kaupassa tai apteekissa. Nappinaapuri.fi-sivusto on paikka, jossa voi pyytää ja saada apua. Korona on tehnyt ihmiset huomaavaseksi toisia kohtaan, ja he tekevät mielellään pieniä palveluksia naapureilleen.

- Aika kuluu nopeammin, kun suunnittelet etukäteen tekemisiä ja keskityt kuhunkin tehtävään pidemmäksi aikaa. Rajaa uutisten lukemiseen kuluva aika. Päätä ettet lue sanomalehtiä tai katso uutisia tietyn kellonajan jälkeen. Näin pystyt rajaamaan negatiivisia asioita elämästä ja unohtamaan ne hetkeksi. Katso illalla vain fiktiota.

- Suoratoistopalvelut tuovat viihdetä kotiin. Hbo:n, Netflixin ja Viaplayn käyttö maksaa kuukaudessa 5–12 euroa, ja usein ensimmäiset viikot ovat ilmaisia. Niistä voi katsoa rajattomasti elokuvia ja sarjoja. Nyt on myös hyvä aika lukea. Kirjastot onneksi avautuivat jo. Mikäli keskittyminen lukemiseen on hankalaa, pääsee äänikirjoihin käsiksi Storytelillä, Suplassa ja Nextoryssä. Myös niistä saa ilmaisen kokeilujakson. Äänikirjoja kuunnellessa siivoaminen kotona sujuu rattaosasti. Kansallisteatterikin on lanseerannut uuden kuunnelmakanavan. Sieltä löytyy nyt luku-draama *"Tyttö, joka käveli"*.

- Liiku enemmän. Reipas tunnin kävelylenkki parantaa mielialaa. Lähde happihypellylle Suokkiin tai keskuspuistoon. Yhdistä hyöty ja huvi ja poimi samalla villivihanneksia, sillä kohtane ovat parhaimmillaan. Kuusenkerkät ja voikukan lehdet ovat helpoimpia

poimittavia. Kuusenkerkistä voi keittää maukasta kuusenkerkkäsiirappia.

- Myös kotona voi liikkua nyt ilmaiseksi. Urheiluhallit.fi-sivustolta löytyy muutamia live-tunneja ja treenivideoita. Ladylinen tunnit ovat katsottavissa Facebookissa ryhmässä EasyFit & LadyLine Ryhmäliikunta ja valmennus ja ne sopivat kummallekin sukupuolelle. Valikoimaa löytyy joogasta ja pilateksesta aina tanssiin ja kuntojumppaan asti. Center for Mindfulness Finland Oy taas tarjoaa ilmaisia meditaatiohetkiä. Niiden aikataulusta voi kysyä osoitteesta info@mindfulness.fi.

- Kulttuurinälkään voi käydä virtuaalivierailulla museossa sivustolla <https://opimuseossa.fi/> Katso musiikkien ja stand up esiintyjien esityksiä osoitteesta. Mikäli haluat toteuttaa itse omaa luovuuttasi, niin Laturi ja Taiteen sulattamo järjestävät taidepajonotteista etätoimintaa, johon voi osallistua kotisohvalta.

- Jos olet käsistäsi taitava, niin haluaisitko neuloa kotisukat, virkata tai huovuttaa? Marttojen sivustoilta löytyy erilaisia ohjeita. Sieltä löytyy ohje siitäkin, kuinka neuloa kotitekoinen suojamaski. Vai haluaisitko tehdä itsellesi luonnonkosmetiikkaa? Niissä käytetään raaka-aineina sokeria, suolaa ja eeterisiä öljyjä. Reseptejä löytyy muun muassa Limepopin nettisivuilta.

- Tee kotona keväinen suursiivous. Pyyhi pölyt, tammopaa matot, moppaa lattia. Samalla on hyvä käydä tavaroita läpi. Heitä rikkinäiset pois ja laita tarpeettomia samalla myyntiin. Muuta rahaksi kotoa löytyvät ylimääräiset kirjat, vaatteet ja muut virheostokset Torin ja Huutonetin kautta. Tavaravaihtaminen onnistuu kontakteita, jos pyydät maksua tilille ja postitat, kun raha on saapunut. Voit säästää ylimääräisen käyttövaran käytettäväksi siihen, kun elämä on palautunut taas normaaliiksi.

**KUULIN KORONASTA** ensimmäisen kerran tammikuussa, kun nettituttuni avautui keskusteluryhmässä siitä, kuinka paljon pelkää uutta virusta. Kaikki ihmettelivät hänen viruskammoaan ja pitivät sitä neuroottisuuden osoituksena. Emme arvanneet kuinka nopeasti korona tulisi muuttamaan meidänkin arkielämämme.

Pian koronaa ei voi kukaan jättää huomiotta. Kun kuulen että poikkeustila alkaa maaliskuun puolivälissä, joudun suorastaan paniikkiin siitä. Olen Oodissa viimeisenä päivänä hamstramassa hädissäni lukemista ja jättämässä jäähyväisiä normaalielämälle. Olo on surullinen ja ahdistunut. Paikkojen sulkeutuminen tuntuu epämääräiseltä rangaistukselta – kuin pienimuotoiselta vankilaan joutumiselta. Ostan viiniä kotiin ja itken.

### ISÄNI SERKKU KUOLEE KORONAAN TUKHOLMASSA

Aiemmin olen ollut aktiivinen tapahtumissa kävijä. Olen käynyt luennoilla, elokuvissa messuissa ja virkistystapahtumissa monta kertaa viikossa. Minun elämässäni koronaeristys näkyy dramaattisemmin kuin monien muiden. Jotkut sanovat, ettei korona ole muuttanut heidän elämäänsä mitenkään. Minulla muutos on ollut valtava, ja nyt arki tuntuu ankealta ja riisutulta.

Yritän varustautua mahdollisen sairastumisen varalta, mutta hyvin vähän voi tehdä etukäteen. Ostan apteekista Panadolia ja täytän ruokakamerot, niin että pärjään hätätilanteessa muutamman viikon. Ruokamenot nousevatkin huomattavasti. Sovimme vielä ystävän kanssa, että jos sairastun, niin tämä pääsee tuomaan minulle ruokatarvikkeita oven taakse. Löydän vihdoin käsidesiä kaupasta, mutta kasvomaskit ovat aina vaan loppu. Kertakäyttö-käsineet hikoiluttavat käsiä, ja niiden sormenpäät jäävät ikävästi repun veto-ketjun alle. Päätän pärjätä käsidesillä ja saippuapesulla.

Saamme suru-uutisia Tukholmasta. Isäni 70-vuotias serkku on ollut ensimmäisten ruotsalaisten kuolonuhrien joukossa. Hän sai taudin käydessään sairaalassa poistamassa polvileikkauksesta jääneet tikit. Puhumme, kuinka omituiselta se tuntuu, että joku läheinen on kuollut koronaan. Suomessa

# TUNNELMIA KORONAKEVÄÄLTÄ



KUVA: ANNIKKI KILGAST



kaksi tuttua sairastuu, mutta he ovat nuoria hyväkuntoisia ihmisiä ja selviävät pienellä. Serkkuni pakenee luvatta kesämökillemme, jonka isäni omistaa. Asiasta syntyy koko suvun konflikti, sillä kesämökki on myynnissä eikä hän päästä viruksenpelossaan edes välittäjiä sisälle ottamaan valokuvia.

## KORONA SAA IHMISSÄ AIKAAN LEIPOMISVIMMAN

Jaamme Facebookissa hassuja meemejä, joissa pilaillaan Uudenmaan eristykseen ja koronan kustannuksella. Naurusta tulee keino kestää ahdistusentunteita. Yhdessä meemissä Leevi and the Leavingsin laulaja sanoo ”Lähden Pohjois-Karjalaan” ja seuraavassa kuvassa poliisit toteavat ”Ja etkä muuten lähde!”

Korona saa ihmisissä aikaa myös leipomisvimman. He yrittävät selvästi saada mielihyvää pienistä asioista, joita voi vielä tehdä. Liityn siihenkin joukkoon ja innostun perunarieskoista ja kaurakekseistä. Suoratoistopalvelut auttavat nekin ajankulussa. Lukemiseen keskittyminen taas ei onnistu, vaikka lukemattomia kirjoja olisi monta hyllyllistä. Kaupunkipyöräkauden avautuminen tuntuu juhralta. Ehdin jo pelätä, ettei sitä avattaisi koronan takia. Alan osallistua etäryhmäliikuntaan ja yin joogasta löydän itselleni rentoutumisvälineen.

Vaikken itse ole työelämässä, niin seuraan sivusta millaisia mullistuksia

korona työssäkäyville aiheuttaa. Työtömyyttä ja epävarmuutta töiden jatkumisesta. Norwegian lopettaa lennot vuodeksi. Olen matkustanut halpayoutientokoneella Budapestiin ja Lontooseen ja mietin, onko minulla enää ikinä varaa matkustaa Tamperetta kauemmas.

## OSAA AHDISTAA ERISTYS JA TOISIA PELKO SAIRASTUMISESTA

Pidän kirjaa koronatilanteen herättämistä tunteista, joista erotan viisi – ahdistuksen, masennuksen, surun, kiukun ja pelon. Ensimmäisenä päivänä ahdistus ja kiukku ovat koholla. Myöhemmin nousevat suru ja masennus. Pelko ei ole missään vaiheessa kovin korkealla. Huomaan kuinka toisia ahdistaa eristys ja yksinäisyys ja toiset pelkäävät tautia. Itselleni eristyneisyys on paljon vaikeampi kestää kuin itse taudin pelko.

Me yksinäisyyttä pelkäävät emme ota eristystä yhtä vakavasti kuin sairautta kammoavat. Minä en linnoittaudu kotiin, vaan liikun paljon julkisilla ja käyn paikoissa, jonne vielä pääsee. Tapaan ystäviäni ja näen äitiäni. Sovimme ettemme kerro kuitenkaan kenellekään hänen vierailustaan, sillä ihmiset ovat niin kovin tuomitsevia. Huomaan tuntevani hienoista ylenkatsetta ystävää kohtaan, joka suhtautuu tartunnan mahdollisuuteen hysteerisesti, vaikka on perusterve nuorehko ihminen. Hänen asenteessaan minua

kohtaan on taas tuomitsevuutta. ”En halua tavata välinpitämättömiä ihmisiä” hän tokaisee suutuksissaan.

## HUOMAAN ETTEN OSAA ENÄÄ PELÄTÄ KUOLEMAA

En oleta, ettenkö voisi sairastua, mutta suhtaudun tartunnan mahdollisuuteen fatalistisesti. Ajattelen, että saan sen, jos saan. Olen nuorena ollut sairauskammainen ja kärsinyt psykosomaattisista oireista, joiden pelkäsini kertovan jostain parantumattomasta taudista. Olen kokenut paljon kaikkea ikävää. Minulla on ollut vakava masennus ja kuukausia kestäneet piinaavat iskiaskivut, joihin edes vahvat opiaattilääkkeet eivät auttaneet. Myös itsemurhayritys vei lähelle kuolemaa. Korona olisi tuskin kivuliain elämäni kokemus enkä osaa enää pelätä kuolemaa. En halua antaa virukselle sellaista valtaa itseeni nähden.

Siitä olen yllättyneet, että siedän näin huonosti eristystä, vaikka olen varsin introvertti ja yksin viihtyvä. Koska minulla on vain vähän läheisiä ihmissuhteita enkä ole mukana työelämässä, eri tapahtumissa käyminen on ollut henkireikä. Kaikessa ahdistuksesta huolimatta tässä ajassa on ollut myös jotain hyvää. Olen saanut hiltjentyä hetken ja löytänyt yksinkertaisia ilonaiheita kuten liikkumisen ilon. Olen ollut koko koronakevään myös ihmeen terve. Ehkä saan kiittää tunnollista käsienspesua, jonka olen vasta nyt ymmärtänyt ottaa tavaksi.

Kun kuulen että Oodi avautuu taas, se tuntuu juhralta. Vaikken ole saanut keskittyttyä lukemiseen viikkokausiin, minulla on valtavan suuri hinku päästä käymään edes kirjastossa! Siellä näkyy olevan minun lisäksi vain pari ulkomaalaista asiakasta. Toinen kerros on kokonaan suljettu ja järjestysmiesten laittamat muovinarut estävät sinne pääsyn. Niistä tulee mieleen rikosten tapahtumapaikat. Kirjoja pääsisi jo lainaamaan, mutta muistan kuinka laitoin tarpeettomaksi muuttuneen kirjastokorttini toiseen lompakkoon. Se jäi kotiin. Sisään tulee asiakas, joka kysyy minulta ”Onko tämä kirjasto auki?” ”On tää” vastaan hänelle ”Ositaitain”. Saamme odottaa vielä tovin ennen kuin normaalielämä palaa kokonaan takaisin uomilleen.

Tekstit: Maija Lindberg

# Kukkia ja koronaa



*Onneksi voimme kulkea luonnossa*



KUVA: TIMO TURKKA

**KEVÄT** ja kesän aloitus on ollut monella tapaa erilainen tänä vuonna. Itse tulen muistamaan sen parhaiten kukista ja koronasta. Rakastan hengailua luonnossa ja tänä vuonna se on korostunut entisestään.

Ulkoillessa olen soitellut pari kertaa 91-vuotiaalle mummolleni. Yhdessä olemme ihmetelleet maailmaa, kuinka se on muuttunut sekä mitä kukkii Helsingissä ja mitä Savossa. Yhden puhelun lopuksi totesimme, että olemme kuitenkin turvassa eikä meillä ole hätää. Toki harmittaa, ettemme ole tavanneet, emmekä tiedä miten epidemia etenee. Meillä on kuitenkin edelleen vettä, sähköä, lämmitys, ruokaa, perhe ja koti sekä minulla työpaikka.

Koti on noussut tänä vuonna keskiöön, suurin osa on viettänyt siellä enem-

män aikaa kuin aiemmin. Kodista tuli nopealla aikataululla työpaikka, koulu, lounasaravintola, kuntosali, elokuvateatteri ja tärkein ajanvietto paikka. Osalle tämä on unelmaa, kun saa olla vaan kotona. Osalle painajaista, kun seinät kaatuvat päälle. Kodin pitäisi aina olla paikka, jossa on hyvä ja turvallinen olo. Valitettavasti on myös koteja missä näin ei ole. Kaikkien kotona ei ole aina ruokaa tai lämmintä ilmapiiriä.

Työpaikka ei ole koskaan itsestään selvyys, tänä vuonna olemme saaneet nähdä muutoksien tapahtuvan hetkessä. Tuhannet ihmiset ovat lomautettu tai irtisanottu. Toisilla töitä riittää enemmän kuin ehtisi tehdä, ja monet altistavat itsensä päivittäin koronalle töitä tehdessään. Eri alojen tilanne on hyvin erilainen. Tulevaisuus näyttää

epävarmalta, eikä kukaan osaa ennustaa miten tilanne elää tai miten ihmisten kulutuskäyttäytyminen muuttuu.

Perhe ja ystävät ovat tärkeässä roolissa. Kalenterit ovat tyhjentyneet ja yhteistä aikaa on tullut tilalle. Harrastukset, tapahtumat ja treffit ystävien kanssa loppuivat kuin seinään. Joillekin perheille tämä sopii varmasti paremmin kuin toisille, riippuen siitä kuinka paljon on totuttu tai kuinka opitaan tekemään yhdessä. Perheissä, joissa toimeentulo on tiukalla, joudutaan ehkä kohtaamaan eriarvoisuuden tunnetta. Jokaisella ei ole omaa älypuhelinta, läppäriä tai pelikoneita, jotka yhdistyvät internetiin ja sosiaaliseen piiriin. Mahdollisuus vaikka kirjaston koneen käyttöön poistui ainakin väväksi.

Terveydenhuoltoon on ollut vaikeaa päästä ei kiireellisissä asioissa. Osa ihmisistä on perunut käyntejään, kun ei uskalla terveysasemalle mennä. Osa hoitokontakteista on toteutettu etäyhteydellä. Olemme siis monessa kohtaa jääneet vaille kohtaamista tai kohtaaminen on hoidettu sähköisillä laitteilla, joka vaatii opettelua.

Yksinäisyys on puheissa. Kuinka pidämme yhteyttä läheisiin ja ylläpidämme sosiaalisia kontakteja. Jokainen on sopeuduttava uudenlaiseen arkeen ja elämään. Jokainen reagoi omalla tavallaan tilanteeseen. Epävarmuus tulevasta vaivaa mieltä. Pelkoa omasta tai läheisen sairastumisesta. Hämmennystä, kuinka kaikki eivät noudata annettuja sääntöjä. Epätietoisuus, milloin epidemia on ohi, tuleeko toinen aalto tai uusia rajoituksia, mitä kukaan ei osaa ennustaa varmasti. Sen tiedämme, että maailma on muuttunut ja tarvitsemme toinen toisiamme. Joudumme sopeutumaan mahdollisesti vielä monta kertaa uuteen tilanteeseen. Olemme monella tapaa ihan kaikki samassa tilanteessa, jokaisen kohdalla nousee kysymys miten oma mieli kestää. Muutos on aina muutos, vaikka se olisikin positiivinen. Muutos vaatii asian työstämistä, joillakin se vie vaan hetken, joillakin se pyöryttää oman maailman ihan ympäri.

Onneksi voimme kulkea luonnossa, ihastella kukkia ja kasveja. Pidetään huolta meistä ja läheisistä, se on erityisen tärkeää nyt ja aina.

*Saila Turkka*

Tänä keväänä maaliskuun puolella välissä  
korona-virus saapui meidän elämäämme.  
Normaali arki heilahti hetkessä uuteen asentoon.

# SEURALAINEN NIMELTÄ PELKO

**ALOIMME** elämään ihan uudenlaista arkea. Saimme uuden seuralaisen nimeltä pelko. Siitä tuli sitkeä seuralainen. Aloimme miettimään miten tässä lopulta käy?

Outo levoton olo ajoi meidät kännykän pariin, uutiskanaville ja somevirtaan. Somen säätelystä tuli yllättäen vaikeaa. Tiedonjano kasvoi ja halusimme tietää lisää tästä pelottavasta taudista. Nykyään suurin osa television lukuisista uutisohjelmista on erilaisia koronaan liittyviä ja aihetta läheltä sivuavia ohjelmia. Pelko ei ole kuitenkaan vain hyvä tai paha tunne. Pelko tuo parhaimmillaan ihmiset yhteen ja auttamisen halu ja empatia heräävät. Olemmekin ruvenneet auttamaan naapureita kauppastoksissa ja muissa asioissa, jota ilman tätä pandemiaa ei olisi tapahtunut.

Arki on muuttunut ja tästä on seurannut turvattomuutta, ahdistusta ja erilaisia pelkoja. Monet ovat masentuneet ja monien masennus on pahentunut. Tietämättömyys tulevasta on pahinta. Mielessämme pyörii erilaisia uhkakuvia tulevasta. Kun lähes kaik-

ki meni kiinni, menetimme sosiaalisen ihmisten verkoston, jossa aiemmin olimme olleet mukana. On selvää, että erilaiset nettiyhteydet eivät korvaa oikeaa ihmisten välistä kanssakäymistä ja tapaamisia. Me tarvitsemme muita ihmisiä peilataksemme heistä itseämme. Koska olemme sosiaalisia olentoja, monille yksinolo on vaikeaa.

Yksinäisillä ja mielen terveyden häiriöistä kärsivillä on vielä muuta väestöä vaikeampaa. Kukaan meistä ei pärjää yksin. Näinä korona-aikoina korostuu huoli omasta ja läheisten terveydestä. Vakava sairastuminen osuu joidenkin kohdalle. Toiset pääsevät helpommalla.

Sosiaaliset ongelmat eli työttömyys, lomautukset ja päihteiden käyttö on lisääntynyt. Huoli lasten pärjäämisestä on kaikkien huulilla samoin vanhusten tilanne ja yli 70-vuotiaiden eristäminen kotiin myös puhututtaa paljon.

Minkälaisen hinnan joudumme tästä maksamaan? Sitä ei vielä tiedä kukaan, mutta on selvää, että pitkä eristyksissä olo ei ole kenellekään hyväksi. Vanhukset kaipaavat lapsen-

lapsiaan ja kokevat olonsa hylätyksi ja yksinäiseksi. Samoin lapset tarvitsevat toistensa seuraa ja kaipaavat isovanhempiaan. Unohtamatta lääkäreiden ja sairaanhoitajien kovia työpanoksia taudin hoidossa, joista monet uupuvat työtaakan alle.

Onneksi meillä on olemassa puhelin ja netti, joilla voimme olla yhteydessä toisiimme, vaikka vietämme suurimman osan ajasta nyt neljän seinän sisällä ”betonibunkkereissa”.

Nyt onkin tärkeää ottaa toiset huomioon ja tukea toisiamme päivittäin eri tavoin, jotta jaksamme eteenpäin ja pystymme siirtymään uusien rajoitusten ns. ”uuteen normaaliin” elämään ja jaksamme tätä niin pitkään kuin tilanne sitä vaatii. ”Uusi normaali” elämä näkyy mielestäni hyvin taloyhtiön kevättalkookutsussa, jossa on maininta osallistumisesta talkoihin, jossa osallistuminen tapahtuu ”omalla vastuulla”.

Tsemppiä ja voimia kaikille näihin outoihin korona-aikoihin, terveyttä ja aurinkoista kesää!

*Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen*

Hiljaa on, maailma hiljaa on, uusi vaara vaikuttaa maailmassa, uusi aikakausi on alkanut uusi totuus, maailma on muuttunut, turha on haikailla menneisyyttä, se on mennyttä, kohti uutta todellisuutta, se on jo uusi maailma eteenpäin uusia haasteita kohti. Mennyt on mennyttä.

*Arto Haatanen*

## Kiltin kuntoutujan runo

Sairastua älä saata, silloin sua masentaa yhteiskunnalle oot pelkkä haitta maisemassa ethän sätkää kääri tai siemaile keppanaa näitä tenttaa sulta sosiaalitoimen kassa.

Ota kiltisti mömmöjä kourallinen, käy terapia ja muista laihduttaa niin tulee susta kuuliainen alamainen joka Hurstilta ilmaiset nuudelit saa.

Onhan irtainta sulla tyhjä vessapaperirulla katso vain ohjeet puuhakirjasta lasten helppokos sun on nyt toimeen tulla kun voit oman satulinnan valmistaa varta vasten.

*Marita Koskinen*

Sinä minua  
minä sinua.  
me toisiamme.

Elämä on yhtälö, jossa  
jokainen tekijä  
tarvitsee toistaan.

*Eija T.*

Lapset leikkivät pihalla  
haluaisin olla heidän kaltainen  
ilman huolia ja murheita  
temmeltää pientareella  
ruiskukkien seassa.

Sana äiti tuo mieleen kauniin kesäpäivän  
kirjavat, kukkivat kedot  
auringon lämpimän tuoksun  
mehiläisten leppoisan surinan  
lapsuuden maiseman.

*Sirkka-Liisa*

## YKSIN

Y, K, S, I, N

Viisi pientä, mutta niin merkityksellistä kirjainta. Ne kertovat niin paljon – tai eivät yhtään mitään. Yksinäisyydestä voi nauttia, joillekin siitä tulee ongelma. Kun olen yksin voin kuunnella itseäni katsoa itseäni peilistä seistä rantakivellä ja vilkuttaa laivalle, joka on kaukana.

Kun olen yksinäinen voin tehdä mitä haluan olla millainen tahansa elää omassa maailmassani olla välittämättä muista ihmisistä. Mutta kaikessa on omat varjopuolensa niin myös yksinäisyydessä. Se merkitsee hiljaisuutta tekemisen puutetta surullisia ajatuksia tarpeettomia salaisuuksia.

Jos ei ole yksinäinen on helppo sanoa: ”On ihanaa olla yksin.” Sellaista ei yksinäinen ihminen sano tai ei ainakaan tarkoita sitä. Se on vain valhe, keino kuvitella, että kaikki on hyvin.

Kukat ja puut eivät voi olla yksinäisiä, eivätkä lintu tai mato. Ihmisillä on ihmisten ongelmat. Ihminen on luonut maailman, joka on täynnä sotia, surua ja menetettyjä ystäviä. En voi iloita vihreästä ruohikosta ja sinisestä taivaasta jos minulla ei ole ketään, jonka kanssa jakaisin onneni.

*Hanna-Elina Yli-Koski*

## EI JAKSA

Yhteisöllisyyteen liittyy monia asioita. Yksi niistä asioista on sitoutuminen. Mihin Helmissä sitoudutaan? Jotkut sitoutuvat vapaaehtoistyöhön. Minua rasittaa, jos joudun sitoutumaan johonkin tekemiseen. Itselläni on alhainen kuormituskyky, jonka vuoksi vältän liikoja tekemisiä. Varmasti on muitakin Helmin jäseniä, joilla on energiat vähissä. Minusta näitä ihmisiä ei saisi painostaa esim. vapaaehtoistyöhön.

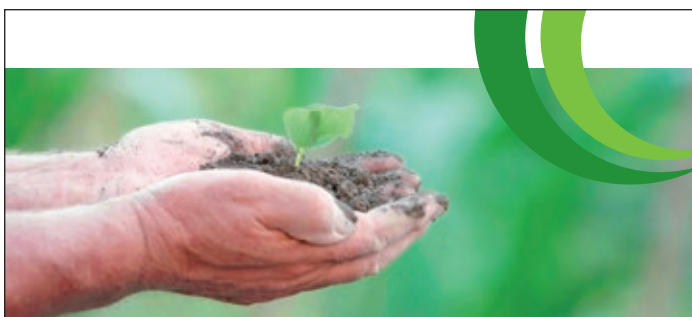
Helmin toiminnan kannalta ovat tärkeitä vapaaehtois-työntekijät. Heillä on energiaa sitoutua tekemiseen. Ilmapiiri Helmissä on vapaaehtoistyöhön orientoitunut. Yhdistys on sellainen. Toivon kuitenkin, että huonompikuntoiset saavat rauhassa istuskella jäsentalolla ilman töihin maanittelua.

*Veijo E*



## MARTINLAAKSON APTEEKKI

Kivivuorentie 4,  
01620 Vantaa,  
puh. 09 8553 1400  
[www.martinlaaksonapteekki.fi](http://www.martinlaaksonapteekki.fi)



## Eläkeliiton sopeutumisvalmennus 2020

*Kursseilla on mahdollisuus muiden samassa elämäntilanteessa olevien kohtaamiseen ja vastavuoroiseen kokemusten vaihtoon kokeneiden ammattilaisten ohjauksessa. Kurssille osallistuminen ei edellytä Eläkeliiton jäsenyyttä, vaan kurssit ovat avoimia kaikille.*

**Isovanhemmuus erossa -kurssi** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille isovanhemmille. Kurssilla käsitellään omien lasten erosta johtuvaa lapsenlapsista vieraantumista. Tavoitteena on auttaa osallistujia eteenpäin ja voimaan hyvin haastavassa tai muuttuneessa elämäntilanteessa. Se tarjoaa mahdollisuuden ja tuen mm. oman tilanteen jäsentelyyn, tilanteeseen liittyvien tunteiden käsittelyyn ja uusien näkökulmien avautumiseen sekä kehittää taitojaan oman hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi.

- 25.–27.9.2020 Lehmiraanta, Salo. Haku 24.7.2020 mennessä.

**Erosta eheäksi® -kurssit** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille avio- tai avoeron kokeneille. Tavoitteena on uusien näkökulmien saaminen muuttuneeseen elämäntilanteeseen.

- 28.9.–2.10.2020 Anttolanhovi, Mikkeli. Haku 24.7.2020 mennessä.

**Yhtäkkiä yksin® -kurssit** on tarkoitettu yli 50-vuotiaille leskeksi jääneille. Kurssilla käydään läpi suruun liittyviä asioita ja yksin jäämisen aiheuttamia tunteita.

- 26.–30.10.2020 Eden, Oulu. Haku 14.8.2020 mennessä.

Omasta erosta, lapsen erosta (isovanhemmuus erossa kurssi) tai leskeksi jäämisestä tulee olla kulunut vähintään puoli vuotta ja pääsääntöisesti enintään kolme vuotta kurssille tullessa.



Eläkeliitto

[www.elakeliitto.fi/sopeutumisvalmennus](http://www.elakeliitto.fi/sopeutumisvalmennus)

Suunnittelija, p. 040 7257 561

# Niemikoti

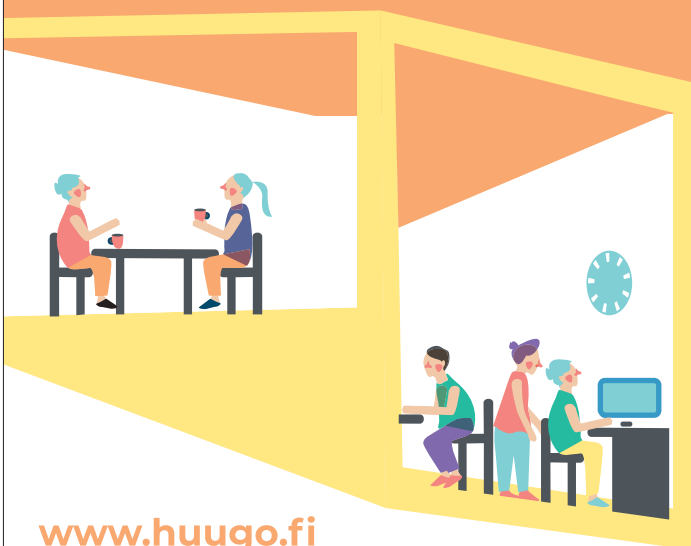
## Paras paikka toipua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien  
tukena jo vuodesta 1983  
[niemikoti.fi](http://niemikoti.fi)



Huugo

Tietoa, koulutusta ja työkaluja  
työpaikan päihdehaittojen  
ehkäisyyn ja päihdeongelmien  
ratkaisuun.



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



Humana

Jokaisella on oikeus hyvään elämään.  
Kyllä, jokaisella.

Tarjoamme Tuulenvireessä Aurassa  
psykiatrista asumispalvelutoimintaa  
18–29-vuotiaille nuorille aikuisille.

Tutustu Tuulenvireeseen ja muihin mielenterveyskuntoutujien  
asumispalveluihin kotisivuillamme: [www.humana.fi](http://www.humana.fi)



# KIITOS MUSIIKISTA

*”Musiikki yhdistää ja kaikki rajat poistaa  
Sä voit huolesi unohtaa ja mukanani toistaa  
Hetken kestää elämää  
Ja sekin päivä päivältä siistimpää” – Mariska*

**KUKAPA** ei olisi joskus istunut autossa, kesäisten maisemien vilistessä ohi, ja kuullut radiosta suosikkikappaleensa ja siksi kääntänyt volume-nappia kaakkoon. Matkaseura on sitten joko nauttinut kuulemastaan kansasi tai jupissut oman mielipiteensä biisistä.

Musiikki yhdistää ystäviä, perheitä, koko kansaa. Artistien elämänvaiheet ovat aina suurennuslasin alla: koemme poptähtien edesottamukset yhteisenä asiana. Musiikkilehdet ovat pitäneet taiteilijoita tapetilla meillä Suomessakin jo monen nuorisokupolven ajan. Euroviisut ja muut musiikkikilpailut jaksavat viehättää vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen.

## MONIA TAPOJA HARRASTAA

Toiselle maistuvat vuoden pimeimpänä aikana hartaat joululaulut, toinen tykkää rajummasta menosta. Oli maku mihin tahansa suuntaan kallellaan, voi musiikkia harrastaa monella tavalla. Vannoutunut klassisen musiikin ystävä soittaa itse pianoa tai viulua, kapakka-

kärpänen laulaa karaokea viikonloppuisin, jollekin konsertit ja keikat ovat se paras juttu.

Musiikkia voi harrastaa yhdessä monin tavoin. Voit laulaa harrastelijoiden kuorossa, voit napata kaverin kainaloon ja lähteä festareille fiilistelemään. On aivan parasta ensin jakaa musiikkielämys ja voida jutella siitä toisen musadiggarin kanssa!

## MUISTOJA JA TUNNELMIA

Jokaisella on musiikkimuistoja. Kaikki muistavat sen tunteen, kun Suvivirsi virallisesti ilmoitti odotetun kesäloman koittaneen. Tai kun läheisen häissä kaajahti perinteinen Prinsessa Ruusunen. Ja kun Syksyn Sävelen voittajakappale renkutettiin radiossa lähes puhki.

Mieluinen musiikki tekee sinulle hyvää. Siitä voi keskustella, sillä voi maalata tunnelmia. Se voi rauhoittaa illalla uneen. Tietty levy tai artisti voi tuoda mieleesi onnea tai ahdistusta, epätoivoa tai rakkautta, elettyä elämää. Välillä tekee mieli kaivaa esiin

ne radiosta nauhoitetut kasetit täynnä omia lempibiisejä vuosien varrelta. Monelle juuri äänitteet ovat kodin tärkein aarre.

## LAAJENNA KUVIOITASI

Nyt digiaikana uusien artistien löytäminen on todella helppoa. Heti omien suosikkiesi jälkeen YouTube ja muut nettisivut ehdottavat liutaa muita, kiinnostavia musiikkiesityksiä. Kirjas-toissa on mahtava levyvalikoima. Miksipä et kokeilisi jotain uutta jo tänään? Valitse vaikka levy, jonka kannessa on joku eläin. Tai nappaa kyytiin väritykseltään pinkki tai vihreä levy. Tai sellaisen artistin levy, jota kohtaan olet tuntenut (turhia) ennakkoluuloja!

Kirjoita muutama oma riimi, lähde mukaan hyvän mielen levyraatiin, tule toivomaan lempikappaleita vaikkapa Helmin ryhmässä. Samalla saat monta uutta musiikkielämystä ja hyvää juttuseuraa. Musiikki ilahduttaa, yllättää ja yhdistää.

*Teksti ja kuva: Maaret*





# LAUMASSA

”

*Koirani lukee minua  
kuin avointa kirjaa.*



**OLEN** saanut koko kuluneen vuoden olla emo mäyräkoiranpennulle. Hän on nyt jo yksivuotias koltainen, mutta maailman ihastuttavin vekara. Rasittava, ärsyttävä. Rakastettava. Hän on vienyt sydämeni kokonaan.

Olen aiemmin kokenut omakseni kissat, josta minulla eniten eläinkokemuksista onkin. Niissä minua on viehättänyt niiden vetäytyvyys. Olen peilannut niihin omaa itseäni. Omaa erakkotai-pumustani, olla kokonaan irti sosiaalisista kontakteista. Pitää itseni erillisenä ja sulkeutuneena maailmasta.

Tuon pienen mäyräkoiranpennun myötä olen oppinut itsestäni uusia piirteitä. Koira on aktiivisen vuorovai-kutuksellinen eläin. Sen tapa olla läsnä on konstailematonta. Se lukee kehoani, eleitäni, ilmeitäni. Aivan kuin hänkin viestii kehollaan. Milloin tapittaa suoraan silmiin ja huiskuttaa kysyvästi häntää, milloin painaa rintansa vasten maata, houkutelukseen leikkiin. Milloin kiipeää syliin, ja painaa otsansa vasten otsaani, tahtoakseen ruokaa, milloin taas rapsuttaa tassulla olkapäätä, ja vaatii päästä ulos.

Ja voi sitä riemun määrää, kun puen ulkohousut jalkaan ja nappaan avai-

men. Tuo pikkuinen partakuono aivan sekoaa. Hänestä mikään ei voi olla haus Kempaa, kuin päästä ulos, kurkistamaan ulkomaailmaa.

Olen ennen ollut todella kielteinen tutustumaan vieraisiin ihmisiin, joiden kanssa vielä heittää pentaläppää. Sellainen on ollut minulle kauhistus. Mutta nyt huomaan muutoksen itsessäni tapahtuneen.

Koirani lukee minua kuin avointa kirjaa. Hän lukee eleitäni, vaistoaa tunnevahteet. Tämän vuoksi minulle on tärkeää, että kohtaisin lenkkipolkujen toiset koiranomistajat rohkeudella, kuin minun pikku luppakorvani innolla tutustuu lajikumppaniinsa. Olla oikeasti ja aidosti avoin, kiinnostunut, ja hyväntahtoinen toista ihmistä kohtaan.

Enhän tahdo, että koirastani kasvaa arka ja pelokas. Eristäytyvyydestään kärsivä. En myöskään tahdo, että koirastani tulee omavaltainen rähisijä ja räkyttäjä, joka luulee olevansa ainut koira maailmassa ja jokaisen kulmakunnan kingi.

En tahdo siirtää koiraani mitään tällaisia vaikeita tunteita. Sillä hän oikeasti vaistoaa. Hän vaistoaa sen,

kuinka itse kohtaan ulkomaailman, omat lajikumppanit.

Koen itseni sosiaalistamisessa vielä avuttomuutta. Mutta joka kerta lenkit ovat sujuneet varmemmin. Uskallan ottaa kontaktia toiseen ihmiseen, osaan jutella niitä näitä. Pääasiassa ne jutut ovat koirajuttuja, mutta joka tapauksessa, keskustelen vieraan ihmisen kanssa!

Eikä mikään oikeasti ole korjaavampaa, kuin yhdessä toisen koiranomistajan kanssa nauraa vekaroidemme hoopoudelle. Heidän telmimiselle ja peuhaamiselle. Ja sille, kuinka he aivan liikuttavalla tavalla tutustuvat toisiinsa, avoimuudella ja vilpittömyydellä.

Mutta parasta on, kun tuo luppakorva itse kutsuu minut mukaan leikkiinsä. Kun juostaan ympäri leikkikenttää tai kun hän tuo minulle rakkaimman lelunsa, luun tai pallon, jota pitää heittää, jonka hän innoissaan noutaa, ja tulee syliin sitä järsimään. Silloin tunnen kuuluvani johonkin. Olen luottamuksellisesti jonkun oma. Laumassa.

*Teksti ja kuva: Tytti-Marjukka Metsänhele*

# JOHANN HARI JA MASENNUKSEN TODELLISET SYYT

**K**UN TOIMITTAJA JOHANN HARILLE tarjottiin 18-vuotiaana hänen ensimmäiset masennuslääkkeensä, ei lääkäri paljoa kyselty. Elettiin 1990-luvun loppua ja serotoniinimyytti rehotti. Syötyään lääkkeitä 13 vuotta Hari totesi edelleen olevansa masentunut. Eikä hän ollut ainoa. Masennus ja ahdistus vaikuttivat vain yleistyvän. Hari alkoi etsiä vastausta kysymykseen olisiko masennukseen jokin muukin syy kuin aivokemia ja löysi ainakin yhdeksän tekijää, joista moni on yhteydessä elämäntapaamme.

Me kaikki masennumme, jos elämässämme on pitkäkestoisia kuormittavia tekijöitä, jokin vakava kielteinen elämäntapahtuma, paljon epävarmuutta ja vain vähän tukea. Psykiatrian valtavirta on kuitenkin pitkään sivuuttanut masennuksen sosiaaliset ja psykologiset syyt. On poliittisesti hyvin haastavaa todeta niin monen voivan huonosti koska yhteiskunnassamme on jotain vialla. Lisäksi lääketeollisuudella on iso rooli psykiatrian kehittämisessä ja sillä on vahva motiivi esittää tuska kemiallisena ongelmana.

Masennuksen hallitseva biolääketieteellinen narratiivi perustuu kuitenkin tutkimustulosten puolueelliseen ja valikoivaan näyttöön. Alan asiantuntijat ovat pitkään tienneet, että serotoniiniteoria on täyttä roskaa. Joten sen sijaan että syyttelisimme masentuneiden aivoja, kysykäämme mitä heille on tapahtunut, mikä heidän elämässään viiraa.

## YHTEYS TOISIIN ON KATKENNUT

Johann Harin lapsuudessa, Lontoon Edgewaressa, oli mahdotonta tutustua naapureihin. He toki vastasivat hymyyn. Mutta siinä kaikki. Lyhyttä ruppelutuuokiota lukuun ottamatta naapurien odotettiin pysyttelevän omissa oloissaan. Käsitksemme kodista on kutistunut tiheästä lähiverkostosta neljän seinän sisälle eikä vastaa enää yhteenkuuluvuudentarpeeseemme.

Nykyään monella ei ole ainuttakaan luotettavaa ihmistä, jonka puoleen kääntyä kriisissä tai ilon hetkellä. Aivotutkimuksissa on todettu, että yksinäisyyden tunne nostaa kortisolitason pilviin. Ilmiölle on evolutiivista taustaa. Yksinäinen tarkkailee uhkia koska tietää ettei kukaan huolehdi hänestä eikä tule apuun, jos käy huonosti.

## YHTEYS MYÖNTEISEEN JA TURVATTUUN TULEVAISUUTEEN

Syvästi masentuneilta on kadonnut perustavalla tavalla yhteys tulevaisuuteen. Tutkiessaan reservaateissa Kanadan alkuperäisheimoja psykologi **Michael Chandler** huomasi, että jos heimoyhteisöllä ei ole vaikutusvaltaa omaan kohtaloonsa, sen on vaikea kuvitella itselleen toiveikasta ja vakaata tulevaisuutta. He kokevat vain olevansa sellaisten vieraiden voimien armoilla, jotka ovat jo tuhonneet heidän kansansa. Kun toivo viedään, tuska tuntuu loputtomalta. Ei voi ajatella, että vaikka nyt on kurjaa, sitä ei kestä ikuisesti.

Länsimaissa työelämän epävarmuus on lisääntynyt. Töitä tehdään vuoro kerrallaan, ilman sopimusta. Prekariaatti elää kroonisessa epävarmuudessa pystymättä suunnittelemaan elämäänsä paria viikkoa tai kuukautta pidemmälle. ”Elämä tuntuu siltä kuin olisi juuttunut ikuisen liikenneuhkaan”, kuvaili eräs nainen tilannetta. Moni käyttää masennuslääkkeitä vain selvitäkseen päivästä toiseen.

Perustulon myötä ihmiset voisivat ensimmäistä kertaa kieltäytyä nöyryyttävistä ja sietämättömistä töistä. Vakaa tulevaisuudennäkymä tarjoaisi kaikille mahdollisuuden muuttaa





Pilleriä parempi masennuslääke olisi jokin yhteisöllinen ratkaisu, joka muuttaisi masentuneen kokonaistilannetta. Johann Harin kirjasta selviää miten lypsylehmä auttoi työkyvyttöntä viljelijää parantumaan masennuksesta.

elämänsä ja kulttuuriamme. Työ pitäisikin määritellä arvon lisäämiseksi siinä merkityksessä, että maailmasta tulee kiinnostavampi ja kauniimpi sen ansiosta.

### YHTEYS MIELEKKÄÄSEEN TYÖHÖN

87 prosenttia ihmisistä suhtautuu työhönsä joko välinpitämättömästi tai inhoten. Tutkimusten mukaan kuormittavinta on yksitoikkoinen, näännyttävä työ, jossa on vain tehtävä mitä käsketään. Työ, joka ei tarjoa iloa, ei terveellistä haastetta, ei mahdollisuutta kehittyä eikä vaikuttaa.

Moni kokee, että heidän työnsä on turhaa, eikä anna maailmalle lisäarvoa. Henkensä pitimiksi he ovat ikään kuin panttivankeina alentavissa töissä.

”Poliitikkojen propaganda on todellakin lyönyt läpi, kun ihmiset on saatu tekemään töitä sietämättömissä oloissa suurimman osan valveillaoloajastaan samalla kun töiden tuotot kanavoituvat hierarkian huipulle ja pitämään itseään vapaina yksilöinä”, täryyttää **Josh Mitchell**, yksi pyöräliikeosuuskunnan jäsenistä. Hänen työpaikallaan sekä työt että päätökset tehdään yhdessä kuten jaetaan voitotkin. Pomoa ei tarvita.

### YHTEYS MERKITYKSELLISIIN ARVOIHIN

1950-luvun perheenäideillä oli kaikkea mitä nainen kulttuurin vallitsevan normin mukaan toivoa saattoi: aviomies, talo, piha, lapset, auto. Silti he voivat huonosti.

He tarvitsivat myös tasa-arvoa, mielekästä työtä, itsemääräämisoikeutta. Vika ei ollut naisissa, kulttuurin

”

*Prekariaatti elää kroonisessa epävarmuudessa pystymättä suunnittelemaan elämänsä paria viikkoa tai kuukautta pidemmälle.*

normit olivat väärässä. Ja niin ne ovat nytkin.

Elämme ulkoisten arvojen ohjaamassa kulutuskulttuurissa, joka ei vastaa psykologisiin perustarpeisiimme. Kulttuurimme opettaa meidät jatkuvasti kilpailemaan ja vertailemaan. Se viestittää, että ainoastaan omistaminen ja raha, korkea asema ja vaikutelma, jonka luomme ovat tärkeitä. Talousjärjestelmämme pyörii sen varassa, että olemme tyytymättömiä itseemme ja tarjoaa siihen ratkaisuksi jatkuvaa kulutusta.

Hari kehottaa perustamaan eräänlaisia AA-kerhoja, joissa voisimme kyseenalaistaa meille syötetyt roska-arvot ja kohdata aidosti todelliset tarpeemme.

### YHTEYS ASEMAAN JA KUNNIOITUKSEEN

Media tuuttaa päivittäin viestiä, että jotkut (hyvännäköiset julkkikset ja rikkaat) ovat ylivoimaisen tärkeitä, kun taas toisilla ei ole mitään merkitystä. Kuilu rikkaiden ja köyhien välillä on historiallisen suuri. Yhdysvaltalaisen johtajan vuositulot ovat 300 kertaa suuremmat kuin keskivertotyöntekijän. Kahdeksan multimiljardööriä omistaa enemmän kuin ihmiskunnan köyhempi puolikas yhteensä. Olisi todellakin syytä alkaa purkaa hierarkioita ja luoda tasa-arvoisempaa yhteisöä.

Muita syitä masennuksen taustalla ovat lapsuuden traumat, katkennut luontoyhteys, geenit (jotka toki vaativat aktivoituaakseen riittävästi kuormittavia elämäntapahtumia) ja aivot vaikka kyse ei olekaan sellaisesta syyseuraussuhteesta kuin lääkeyhtiöt ovat antaneet ymmärtää. Aivot ovat neuroplastiset ja muuttuvat sen mukaan, miten niitä käytetään.

*Teksti ja kuva: Lotta Lindroos*

Kirjoitus on referaatti **Johann Harin** kirjasta *Mielen yhteydet. Masennuksen todelliset syyt*. Bazar 2019.



*Ihmisen mieltä eivät enää monet tutkijat ajattele pysyvänä tilana kuten ennen, vaan alati muuttuvana ja kehittyvänä.*

# YHTEISÖLLISYYDESTÄ ihmisen mielen ja empatian näkökulmista

**SAIN KULUNEENA KEVÄÄNÄ** yllättäen mahdollisuuden osallistua ilmaiseksi yhdelle Itä-Suomen yliopiston Avoimen yliopiston kurssille. Valitsin itselleni mielenkiintoisen sosiaalipsykologian kurssin: ”Näkökulmia ihmiseen ja hyvinvointiin”. Ajattelin tästä olevan hyötyä ja iloa terapia-prosesseihini. Niin niistä onkin ollut, mutta olen myös huomannut, että olen innostunut myös pitkän tauon jälkeen opiskelusta ylipäätään. Opiskelu on ollut aiemmin minulle yksi tosi tärkeä tie yhteisöllisyyteen. On ollut erityisen palkitsevaa tutustua ihmisiin, jotka jakavat samanlaisen mielenkiinnon kohteen kanssani. Kirjoitan tässä jutussa, mitä olen oppinut ja pohtinut luettuani kahta ensimmäistä kurssikirjaani, joista toinen kertoo ihmisen mielestä, toinen empatiasta.

## MIELI MUODOSTUU VUOROVAIKUTUKSESSA

Ensimmäinen, minulle tärkeä huomioni oli se, että ihmisen mieltä ja ihmistä ymmärretään nykyisin paremmin kokonaisuutena kuin aikaisemmin. Enää ei ajatella, että ihmisen mieli ja keho olisivat erillisiä toisistaan. Ainakin näin on *Ihmisen mieli* -kirjan kirjoittajien osalta. Kirjassa kuvataan vahvasti sitä, miten tärkeää on mielen ja kehon yhteistyö; mieli saa paljon tärkeää informaatiota kehon kautta tulevilta aisteilta, ja toisaalta mielessä olevat ajatukset vaikuttavat vastavuoroisesti kehossa herääviin tuntemuksiin.

Keho-mieli-yhteyden lisäksi nykyisin ymmärretään myös paremmin, että ihmisen mieli rakentuu koko ajan vuorovaikutuksessa myös ympäristön kanssa. Jo minuuden rakentumisessa lapsesta lähtien vuorovaikutuksella on merkittävä rooli. Lapsi peilaa omaa käytöstään hoitajaansa ja alkaa sitä kautta ymmärtää omaa itseään. Tä-

män merkityksellisuuden takia, myös vuorovaikutuksessa olevat ongelmat vaikuttavat voimakkaasti ihmisen elämään. Monilla meistä on traumoja puutteellisten tai vahingollisten lapsuuden vuorovaikutussuhteiden takia. Positiivista kuitenkin on, että myös aikuisena voi noita puutteita korjata, ja voimakkain apu tulee vuorovaikutuksen kautta – tämä voi tapahtua terapiassa tai merkityksellisten ihmissuhteiden avulla.

Ihmisen mieltä eivät enää monet tutkijat ajattele pysyvänä tilana kuten ennen, vaan alati muuttuvana ja kehittyvänä. Ympäristö vaikuttaa ihmisen mielen kehittymiseen todella paljon – joko negatiivisesti tai positiivisesti. Hyvänkin lapsuuden saanut ihminen saattaa huonossa ympäristössä kokea voimakasta stressiä ja kärsimystä. Toisaalta taas tämä mahdollistaa eheän minuuden rakentumisen ja kehittymisen vielä aikuisiässäkin hyvässä, kannustavassa ympäristössä.

## YKSINÄISYYS VS. YKSINOLO

Jo ennen *Empatia*-kirjan lukemista, olin pohtinut yksinäisyyttä kahdesta näkökulmasta: se voi olla kärsimystä aiheuttava olotila tai valittu olotila. Englannin kielessä onkin kaksi yksinäisyyteen viittaavaa sanaa: loneliness ja solitude. Nämä voidaan kääntää suomeksi yksinäisyys ja yksinolo. Suurin ero näiden välillä onkin se, että yksinäisyyttä ei yleensä valita eikä sitä haluta, mutta yksinolon taas saatetaan jopa pyrkiä.

Yksinolossa on paljon hyviä puolia, silloin kun se on tosiaan valittua. Yksinolon on havaittu lisäävän tarkkaavaisuutta, ja sitä kautta myös empatiakykyä. Myös luontokokemuksien kautta voi löytää positiivista yksinolon kokemusta, toisaalta sitä kautta voi myös löytää yhteyden kuuluvuutta tai merki-

tyksellisuuden tunnetta. Yksinäisyyden tunteen on ajateltu olevan tärkeä tunne evoluution kannalta – se ajaa meitä haakeutumaan toistemme seuraan. Yhdessä selviämme monesta asiasta paremmin kuin yksin. Yksinäisyys on kuitenkin suuri kärsimyksen aiheuttaja maailmassa, eikä aina ole helppoa lähteä kurottautumaan kohti toisia ihmisiä. *Empatia*-kirjassa pohditaan sitä, miten nykyinen sosiaalisen median aikakausi saattaa myös lisätä yksinäisyyden tunnetta. Sosiaalisessa mediassa tunteet eivät välity, koska kontaktissa ihmiseen jää puuttumaan toisen ilmeet ja eleet.

Minulle nuo molemmat tunteet tai kokemukset ovat tuttuja. Introverttina koen tarvitsevani tosi paljon yksinoloa: saan tilaa ajatuksilleni ja tunteilleni. Toisaalta syvä yksinäisyyden tunne on myös vaivannut minua lapsuudesta asti. Välillä se on ollut lievempää, erityisesti silloin, kun aloitin kirjoitusten jälkeen opiskelut. Löysin opintojen kautta ihmisiä, joiden kanssa tunsin syvää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Masennukseni ja vaikeudet myöhemmin elämässä ovat tuoneet yksinäisyyden tunnettani takaisin. Suurin osa pitkäaikaisista ystäväistäni ei ole kokenut masennusta, eivätkä he siten ole voineet ymmärtää kärsimystäni. Omat traumani ovat myös saaneet minua ylisuojelemaan itseäni, enkä edes ole halunnut päästää ihmisiä kovin lähelle itseäni sen takia. Nyt toimivan terapian myötä tämä on onnekseni taas muuttumassa. Olen alkanut löytämään





yhteyttä taas pitkäaikaisten ystäviensä kanssa, mikä on tosi ihanaa.

#### EMPATIASTA

Itse olen terapiassani huomannut, että empatian kokeminen itseäni kohtaan on mahdollistanut pitkän väsymyksen jälkeen empatian kokemisen taas myös muita kohtaan. Nyt lukemassani *Empatia*-kirjassa pohditaan empatiaa varsin monesta eri näkökulmasta. Näkökulmien moninaisuus yllätti minut, mutta eri näkökulmien pohdinta toi minulle monia ahaa-elämyksiä siitä, miten koen ja käsitän itse empatiaa. Ja siinä on ehdottomasti puutteitakin!

Empatia voi parhaimmillaan olla vetovoima ja ”liima” ja auttaa meitä kokemaan yhteisöllisyyden tunnetta ja tunteiden jakamista. Toisaalta yhteiskuntamme ja mahdollisesti oma kilpailuhenkisyys saattaa estää ihmisiä kokemasta yhteyttä toisiin; jos ajattelemme toisia kilpakumppaneina emme päästä toisi helposti lähellemme. Suomalaisessa kulttuurissa on myös syvään is-

kostettu tarve oman yksityisyyden varjeluun. Saatamme kokea heikkouden näyttämisen vaarallisena; saatamme pelätä, että heikkoutemme paljastamisen vuoksi muut pitäisivät meitä epäonnistuneina tai naurettavina. Oman heikkouden kohtaaminen turvallisissa olosuhteissa – terapiassa tai turvallisessa ihmissuhteessa – on tärkeä tie yhteisöllisyyden kokemukseen. Kun alat uskaltamaan olla oma itsesi heikkouksinesi, on sinun myös helpompi päästää muita lähellesi.

Yhteisössä toimiminen ja oma empaattisuus voivat aiheuttaa myös väsymystä. Minulle tuli yllätyksenä se, että varsinainen ”empatiaväsymys”-käsite ei tarkoita väsymisen kokemista omasta empaattisuudesta, vaan ns. ”seuraavaa askelta”: kovetamme itsemme, koska emme enää jaksa tuntea empatian aiheuttamia voimakkaita tunteita. Sekä varsinaiseen empaatiaväsymykseen ja siihen, että kokee empaattisuutensa aiheuttavan liialti väsymystä, löytyi *Empatia*-kirjasta hyviä vinkkejä.

#### *Yhteisössä toimiminen ja oma empaattisuus voivat aiheuttaa myös väsymystä.*

Yksi niistä on auttaminen. Kukaan ei voi pelastaa koko maailmaa, mutta apu yhdellekin ihmiselle voi olla tosi merkityksellistä tuon ihmisen kannalta. Myös sen muistaminen voi auttaa, että kärsivät ihmisetkin ovat moniulotteisia: heidän elämässään on useimmiten paljon muutakin kuin tuo kärsimystä aiheuttava asia. Lisää tästä aiheesta kannattaa lukea *Empatia*-kirjasta, jos tämä koskettaa sinua (kappale: Empatian ongelmat, kohta ”Empatiaväsymys”).

*Teksti ja kuva: Jaana Rantakokko*

#### LÄHDEKIRJAT

*Empatia – Myötäelämisen tiede.* **Elisa Aaltola & Sami Keto.** Into 2017.  
*Ihmisen mieli,* **Hari, Riitta** ym. Gaudeamus 2015.

# MISTÄ ME PUHUMME, KUN PUHUMME YHTEISÖLLISYYDESTÄ?

Sosiaalipsykologia on Wikipedian mukaan psykologian ja sosiologian väliin sijoittuva tiede, joka tutkii yksilöä ryhmän jäsenenä ja sosiaalisen ympäristön vaikutusta yksilöön, yksilön vaikutusta ympäristöönsä sekä ryhmien sisäisiä ja niiden välisiä prosesseja.

**KUN AIHEENA** on yksinäisyys ja yhteisöllisyys, termit on tärkeää määritellä. Tämä kirjoitus perustuu Helmi-lehdessä 3/2010 julkaistuun juttuuni ”Yksinäisyys – etuoikeus vai hyvinvointivaje”, jossa arvioin professori **Juho Saaren** teosta *Yksinäisten yhteiskunta*.

Samassa yhteydessä käsitelin ranskalaista yksinäisyystutkimusta, jossa yksilön yksinäisyyden mittariksi ehdotettiin sitä, kuinka moneen ryhmään tai yhteisöön tämä osallistuu. Nämä ns. viiteryhmät ovat tärkeitä yksilön identiteetin muodostumiselle. ”Moniyhteisöllisillä” yksilöillä on yleensä aina ollut korkeampi status kuin yksinäisillä ihmisillä.

## HELMI RY 30 VUOTTA

”*He eivät ole yksin – heillä on toisen sa.*” Vuonna 2012, HELMI ry:n 30-vuotisjuhlan alla yhdistyksessä päätettiin laatia jäsenkysely helmiläisten elinolosuhteista. Tutkimuksesta vastaavaksi johtajaksi päätettiin pyytää *Yksinäisten yhteiskunta* -kirjan tekijä professori Juho Saari.

Tutkimuksen yhteenvedossa todettiin, että yksinäisyys oli vastanneiden keskuudessa suunnilleen yhtä yleistä kuin masentuneisuuden kokeminen. Henkilötkin olivat usein samoja. Yksinäiseksi itsensä tunsu jatkuvasti tai melko usein 41 prosenttia ja masentuneiksi 38 prosenttia vastanneista. Tutkimus ei ottanut kantaa siihen, johtuuko masennus yksinäisyydestä vai päinvastoin.

Yksinäisyys saattoi tutkimuksen mukaan ilmetä osallisuuden kaipuuna. Joidenkin kohdalla yksinäisyys liittyi läheisten ihmisten menetyksiin. Monet vastaajista kertoivat kohdanneensa vahvoja ennakkoluuloja sairautensa vuoksi.

Helsingin rautatieasemalle pystytettyä helmiläisiä kuvaavaa valokuvanäyttelyä esiteltiin sanoilla ”He eivät ole yksin – heillä on toisensa”.

Mitä tulee yhteisöllisyyteen, on mielenkiintoista, että sanaa käytettäessä mielteet olivat usein kielteisiä ja liittyivät usein ahdasmielisyyteen. Näin mm. lehdessä 4/2011, jossa käsiteltiin mm. uskonnollisten yhteisöjen tiukan joukkokurin aiheuttamia psyykkisiä

ongelmia. Toisaalla lehdessä huomaan otsikoineeni ihmisoikeuksia koskevan kirjan arvion ”Yhteisöllisyyden pimeät puolet”.

## ENUSP: ”EI MITÄÄN MEISTÄ ILMAN MEITÄ.”

Helmin eettisenä ohjeistona toimi vuosikymmenen alussa ns. Vejlen julistus. Kyse on Euroopan mielenterveyspalvelujen käyttäjien verkoston ENUSP:n yleiskokouksessa Tanskassa heinäkuussa 2004 julkaisemista ohjeista, joilla mielenterveyskuntoutujien järjestöjen oli tarkoitus puolustaa asemaansa varsinkin entisissä kansandemokratioissa harrastettua toisinajattelijoiden mielsairaaloihin sulkemista ja koko maanosassa yleistyvää medikalisaatiota vastaan.

Vielä Helmin 30-vuotisjuhlan aikaan iskulauseeseen ”Ei mitään meistä ilman meitä” (Nothing about us without us) ei voinut olla törmäämättä. Lauseella oli tarkoitus tiivistetysti ilmaista, että mielenterveyspalvelujen käyttäjien on opittava itse tuomaan esille omat ajatuksensa ja tarpeensa eikä suostuttava ammattilaisten usein



ylimalkaisiin ja yleistäviin kommentteihin.

Kokemusasiantuntijat kiinnostivat huomiota siihen, kuinka ammattilaisten vaatima ”hyvän potilaan” identiteetti aiheutti sopeutumattomissa häpeää ja stigmaa.

#### **JUHO SAARI: ”YHTEISÖLLISYYTEEN KANNUSTAMINEN EI YLEENSÄ AUTA YKSINÄISTÄ.”**

Vuonna 2016 ilmestyi toinen Juhani Saaren toimittama yksinäisyyttä käsittelevä teos *Yksinäisten Suomi*. Yksinäisyys nousi vaaliteemaksi vuoden 2016 eduskuntavaaleissa ja pääministeri **Juha Sipilä** asetti eriarvoistumisen pysäyttämisen työryhmän tammikuussa 2017. Puheenjohtajaksi nimitettiin Saari. Raportissaan tämä totesi, että yksinäisyys on ”juurisyy” masennukseen, krooniseen stressiin, ylipainoon, sydän- ja verisuonitauteihin, unettomuuteen, alkoholinkäyttöön ja peliriippuvuuteen. Eniten professoria suretti tilanne, jossa jatkuva taloudellinen niukkuus kytkeytyy pysyvään yksinäisyyteen ja aiheuttaa huomattavaa sosiaalista eriarvoisuutta.

Keväällä 2018 Ilta-Sanomat kyseli puolueilta kannanottoja yksinäisyysongelmaan. Aika usein poliitikot tarjosivat lääkkeeksi yhteisöllisyyttä, joka ikään kuin automaattisesti miellettiin yksinäisyyden vastakohtaksi.

Juhani Saari oli asiasta eri mieltä. Hänen mielestään yleinen yhteisöllisyyden kannustaminen ei yleensä vä-

hennä yksinäisyyttä. Yhteisöllisyyden korostamisen sijaan mielekkäämpää olisi rakentaa yhteistä toimintaa muiden teemojen ympärille. Silloin yksinäisyyttä voi lähestyä muun toiminnan sivutuotteena.

Äärimmäisissä tapauksissa myös lääkehoito ja kognitiivinen terapia ovat osoittautuneet tarpeellisiksi.

#### **HELMIN STRATEGIA**

**”Minä olen yhteisöllisempi kuin sinä, joten sinä olet sairaampi kuin minä!”**

HELMI ry:n strategia 2017–2022 ”Omannäköinen hyvä elämä” nostaa esiin kaksi peruskäsitettä, yhteisöllisyyden ja ammatillisuuden.

Alussa määritellään HELMI ry:n toiminnan eettinen perusta: ”Yhdistyksen arvot määrittävät yhteisöme ajattelua, sitä mikä on sallittua ja mikä on tavoiteltavaa. Selkeästi määritellyt arvot auttavat myös tekemään valintoja ja valitsemaan sopivamman vaihtoehdon.”

Yhteisön määritelmä selviää lauseesta: ”Helmi-yhteisöt ovat työpaikka, joka on yhdistyksen toiminnan keskiössä.”

Strategiakauden sisällöllisiä tavoitteita on useita. Silmiinpistävän useat koskevat ammatillisuutta:

– ”Haluumme rakentaa Helmitaloista arjen aktiivisuutta tukevia yhteisöjä, joista löytyvä apu ja tuki koostuvat ammatillisuudesta, vertaisuusammattillisuudesta ja hyvästä yhdessä olostä.”

– ”Tuemme vahvasti kokemusasiantuntijuuden prosessia, mikä lisää toimintavarmuutta, ammatillisuuden kasvua sekä minuuden vahvistumista.”

– ”Vahva ammatillisesti toimiva Helmi-yhteisö”.

Strategiapaperissa voi huomata saman kuin Helmin vaikuttamistoiminnassa yleensäkin, käsitteet ovat melko teoreettisia ja vaikeasti mitattavia, mikä vaikeuttaa toiminnan seuranta ja kehityssuunnan arviointia. Mikä on milloinkin yhteisöllisyyttä, ammatillisuutta tai mielenterveyttä?

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilön ammattioikeutta koskevia tietoja julkaisevan Valviran Julkiterhikki-tietokannan mukaan Helmin hallituksessa on toukokuussa 2020 jo ainakin kolme palvelutarjonnan ammattilaista, henkilökunnassa tietysti useampia. Mutta kuinka voidaan mitata vertais- tai kokemusasiantuntijuuden ammatillisuuden kasvua?

Yhteisöllisyyden käsitteen omaksuminen ei ole ollut kaikille aivan itsestään selvää, se on ymmärretty seurallisuuden ja sosiaalisuuden synonyymiksi. Strategian vasta ilmestyttyä vilkas kirjoittajaryhmäläinen totesikin hiljaisemmalle keittiövapaaehtoiselle toimintaterapeutille: ”Minä olen yhteisöllisempi kuin sinä, joten sinä olet sairaampi kuin minä!”

*Teksti: Juhani Weijola  
Kirjoittaja on vapaa suomentaja ja toimittaja, joka on tutkinut suomalaista psykokultuuria ja sen järjestökenttää.*



## Korvaavatko virtuaaliyhteydet oikeat ihmisten väliset yhteydet?

**MELKO** itsestään selvä vastaus lienee, että eivät kokonaan korvaa, sillä eihän niissä voi edes halata, mutta eivät ne ole toisiaan poissulkevia yhteydenpito-tapoja ja ovat parempi kuin ei mitään.

Nykyään jopa psykoterapiaa, missä tarvitaan hyvin aitoa ja läheistä vuorovaikutusta, hoidetaan etäyhteyksillä, joten kyllä ne parhaimmillaan antavat hyviä mahdollisuuksia ihmisten väliseen aitoon kanssakäymiseen.

Aikoinaan Nokia käytti slogania ”Connecting people” antaen ymmärtää, että matkapuhelimet yhdistävät ihmisiä ja luovat suhteita heidän välilleen. Nyt koronaviruksen aiheuttaman poikkeusolojen aikana mahdollisuus käyttää virtuaaliyhteyksiä oli tärkeää. Tehtiin etätöitä ja pidettiin yhteyksiä verkossa.

Helmikin mahdollisti sekä Facebook-ryhmässä nimeltä ”Helmin virtuaaliporinat”, että Zoom-istunnoissa, joissa pääsi näkemään toisten kasvonilmeitä videokeskusteluissa. Kasvojen ilmeiden näkeminen kommunikoinnissa on hyvin tärkeää.

Some eli sosiaalinen media on täynnä kaikenlaista ”puppua”, mistä kukaan ei hyödy, mutta kyllä sieltä löy-

tyy ihan mukavaakin kesksustelua ja yhteydenpitoa.

Kaikilla ei ole halua eikä mahdollisuutta osallistua virtuaaliyhteyksien pitoon. Kaikilla ei ole edes tietokoneita eikä osaamista. Voisin kuvitella, että kuullessaan sanat ”Some”, ”virtuaaliyhteydet”, ”Facebook”, ”Twitter”, ”Instagram” jne. he ahdistuvat vain entisestään, kun kokevat olevansa ulkona nykyajasta – tai sitten, he ovat tehneet oman valintansa, eikä heitä kiinnosta koko virtuaalimaailma, jota osaan kylä itseasiassa arvostaa.

Voi olla, että oma innostukseni virtuaaliyhteyksiin johtuu osittain innostuksestani kokeilla uusia asioita tietotekniikan alalla, mihin minulla on koulutusta, eikä niinkään siitä, että ne todella minulla korvaisivat aidot ihmissuhteet. Virtuaaliyhteydet ovat minulle siis eräällä tavalla vähän kuin leikkimistä.

Voiko sitten netissä luoda uusia ihmissuhteita? Nykyään kuulemma kukaan ei mene baariin ”iskemään”. Tinder on nykyaikaa. Tiedänpä erään yli kymmenen vuotta naimissa olleen pariskunnan, jotka löysivät toisensa Facebookista.

Minulla oli aikoinaan eräs hyvä ystävä, joka asui Helsingissä. Kun hän muutti toisaalle, ei minulla ole ollut mahdollisuutta enää tavata häntä, mutta pidämme yhteyttä Facebookissa.

Facebook: internetissä toimiva yhteisöpalvelu, joka tarjoaa käyttäjille mahdollisuuden kuvallisen käyttäjäprofiilin luomiseen sekä yhteydenpitoon ystäviensä kanssa. Facebookissa on myös mahdollista liittyä erilaisiin yhteisöihin ja saada tietoa tulevista tapahtumista.

Twitter: yhteisö- ja mikroblogipalvelu, jonka käyttäjät pystyvät lähettämään ja lukemaan toistensa päivityksiä internetissä. Tekstipohjaiset viestit eli tviitit (tai twiitit), voivat sisältää korkeintaan 280 merkkiä.

Instagram: ilmainen kuvien jakopalvelu ja sosiaalinen verkosto. Palvelun avulla käyttäjät voivat jakaa kuvia ja videoita sekä kommentoida ja tykätä toistensa jakamasta sisällöstä.

Tinder: paikkatietoja hyödyntävä nettideittailun mobiilisovellus. Palvelun idea on, että se etsii ja yhdistää lähellä toisiaan liikkuvia ihmisiä toisiinsa.

*Teksti ja kuva: Petri Keckman*



# YHTEISÖLLISYYDESTÄ – kokemuksena palstaviljely

Nyt kun Helmi on ollut kiinni, olen taas huomannut,  
miten tärkeää yhteisöllisyys on minullekin.

**HELMIN TAIDERYHMIÄ** ja keskustelutuokioita on ollut ikävä ruuan lisäksi! Kesäisin minulla on ollut onneksi puutarhapalsta Vartiosaareissa, nyt koltamatta kesää. Vartiosaareen onkin muodostunut minulle toinen yhteisöllinen paikka sekä toisista palstaviljelijöistä että muista Vartiosaari-aktiiveista. Vartiosaari on minulle tosi tärkeä virkistymisen paikka Helsingissä.

Minulle on sattunut naapureiksi palstalleni pääasiassa tosi mukavia ihmisiä. He ottivat minut heti tosi ystävällisesti vastaan. Olen saanut lainata työvälineitä, ja olemme tehneet kasvi- ja siemenvaihtoa. Aika harvoin tuolla palstalla on joutunut olemaan yksin, vaikka joskus olisi halunnutkin. Kyllä siellä saa toki rauhassa keskittyä työhönkin, mutta aika pitkiä keskusteluja on käynyt useammankin naapurin kanssa. Se on ollut kyllä mukavaa. Ja on helppoa aloittaa puhumaan, kun on ainakin yksi iso yhteinen mielenkiinnon kohde.

On minulla toki tullut myös haastavampia ihmisiä siellä vastaan. Tullut tarve ylittää omiakin sosiaalisuuden rajoja ja kaavoja. Kun olen saanut nyt käydä terapiassa, olen alkanut oppia suhtautumaan haastavammaksi kokeeni ihmisiin helpommin. Olemalla toiselle positiivinen (silloin kun jaksaa),

olen saanut luotua parempaa yhteyttä heihin.

Nyt karanteeniaikana onneksi palstaviljelyä ei kielletä. Se on suuri helpotus minulle. Palsta on sen verran iso, ettei siellä tarvitse olla liian lähellä toista ihmistä. Sinne mahtuu kääntämään maata ja kylvämään siemeniä. Ja jo pelkästään saareissa käyminen on minulle tosi rauhoittava kokemus. Vartiosaareen pääsee kesäkuun alusta asti Suomen Saaristokuljetuksen kyydillä Laajasalosta tai Herttoniemestä, jos te muutkin haluatte tulla nauttimaan saaren rauhasta.

Jos puutarhanhoito kiinnostaa, kannattaa vielä kesälläkin kysellä mahdollisia vapaita palstoja. Useilla alueilla taitaa olla pitkät jonot palstoille, mutta joskus on joku saattanut lopettaa palstaviljelyn, ja palstan voi sen puolesta saada. Tai voi kysyä haluaisiko joku tuttu jakaa palstaansa kanssasi. Parveke sopii myös pienimuotoiseen viljelyyn. Minullakin kasvaa kesäisin

parvekkeella mm. yrttejä ja rucolaa kesäkukkien lisäksi. Jämäkät kauppojen kestokassit sopivat hyvin parvekekasvatukseen! Pohjalle kannattaa laittaa kerros ruukkusoraa ennen multaa. Olen nähnyt parvekkeella kasvatettavan jopa perunaakin!

Keksin tämän juttuaiheen lehteen sen vuoksi, että luulin, ettei Helmi-talo voi aueta kesällä koronan takia. Halusin tuoda esiin siten vaihtoehtoisia paikkoja mistä voisi kesällä löytää yhteisöllisyyttä.

Nyt tätä kirjoittaessa tiedämme, että Vallilan Helmi-talo aukeaa 15.6.2020, mikä on tosi hienoa! Varmasti moni muukin on kaivannut Helmistä löytämänsä yhteisöllisyyttä nyt korona-aikana. Facebookin porinathan ovat toimineet kyllä aktiivisesti, mutta kaikki helmiläisistä ei käytä Facebookia tai koe muutenkaan nettiyhteydenpitoa luontevana. Ihana on minustakin palata konkreettisempaan tapaamiseen ihmisten kanssa.

*Teksti ja kuva:  
Jaana Rantakokko*



**Hammaslääkäri  
Auli Reijonen**  
Lahti, puh. 03 751 2122

**Orimattilan apteekki**  
www.orimattilanapteekki.fi

**JOUTJÄRVEN  
SEURAKUNTA**

Lahti  
www.lahdenseurakunnat.fi/  
joutjarven-seurakunta



**VAASAN VANHA APTEEKKI  
GAMLA APOTEKET I VASA**

Vaasanpuistikko 13,  
65100 Vaasa,  
puh. 06 357 5300

[www.vanha-apteekki.fi](http://www.vanha-apteekki.fi)

Avoinna: ma-pe 8-20, la 10-18, su 12-18

**Arkkitehtisuunnittelu Oy**  
Espoo

**Kajaanin  
ortodoksinen seurakunta**  
www.ort.fi/kajaani

**EP:n Kehä rakenne Oy**

Seinäjäki, [www.epnkeharakenne.fi](http://www.epnkeharakenne.fi)

**Kaivinkoneyhtymä  
Hokkanen & Hokkanen**  
Piispanristi

**JÄRVENPÄÄN  
SEURAKUNTA**

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



**KAJAANIN  
SEURAKUNTA**

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

**Kurun Kivi Oy**

Terälahti, [www.kurunkivi.fi](http://www.kurunkivi.fi)

**Majatie Oy**

Kellokoski, [www.majatie.fi](http://www.majatie.fi)

**Oiva-Pelti Oy**

Turku, [www.oivapelti.fi](http://www.oivapelti.fi)

**Raimo Peräkylä Oy**

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

**EUROMASKI OY**

Kaarina,  
[www.euromaski.fi](http://www.euromaski.fi)



**Kajaanin  
kaupunki**

Pohjolankatu 13  
87100 Kajaani  
puh. 08 615 51  
[www.kajaani.fi](http://www.kajaani.fi)

**VANTAAN LUONNONKIVI OY**

puh. 040 513 8419

**KONEPAJA  
TRAMETA OY**

Turku,  
[www.trameta.fi](http://www.trameta.fi)

**METSÄPALVELU TURUNEN OY**

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828  
tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi  
[www.metsapalveluturunen.fi](http://www.metsapalveluturunen.fi)

**LUMON®**

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

*Kaarinanseudun  
Hautausseimistö Oy*



Puntarikatu 1, 20780 Kaarina | puh. 02 243 2779 | [www.kaarinanseudunht.fi](http://www.kaarinanseudunht.fi)

**STEN**  
teräksellä tulokseen

**Koivunen Oy**

ja

**Fixus Kauppiaat**



**Satasairaala**

Erikoistunut sinuun

[satasairaala.fi](http://satasairaala.fi)



## 200 PÄIVÄN YKSINÄISYYS

**KUN KÄVELIN** yhdeksännen luokan alkaessa koulun pihalla parhaiden kavereideni luo ja moikkasin, en saanut mitään vastausta. Siitä alkoi lukuvuoden mittainen piina yksinäisyyden syövereissä. Kukaan luokallani ei puhunut minulle, paitsi ryhmätöissä, joissa opettajat pakottivat luokkatoverini tekemään niitä yhdessä minun kanssani.

Koko yhdeksännen luokan vietin kuin lasikuvussa. Näin kyllä ulos siitä, mutta kukaan ei kuullut huutoani. Elämää ei mitenkään helpottanut se, että elin parhaillaan murrosiän vaikeita hetkiä. Murrosikä ei purkautunut minussa esimerkiksi ovien paiskomisena ja päihitteiden kokeiluina, vaan käännyn entistäkin enemmän sisäänpäin.

Äitini teki viimeiset työvuotensa koulukuraattorina ja kysyi minulta joskus, kiusattiinko minua koskaan koulussa. Kerroin hänelle vasta silloin siitä eristämisen muodossa tapahtuneesta koulukiusaamisesta, josta kärsin koko viimeisen vuoteni peruskoulussa. Äiti ihmetteli, miksi en kertonut asiasta kotona. En muista enää, kerroinko syytä. Minulla oli asialle kaksi selitystä: koin että minussa oli jotain vikaa ja toisaalta, että asialle ei voinut tehdä mitään. Voi kieltää lyömästä toista, mutta ei voi pakottaa ketään olemaan toisen kaveri.

Ainoa opettaja, joka tiesi kiusaamisesta, oli ruotsin opettajani. Kirjoitin yhdeksännen luokan aikana aika monta ruotsinkielistä ainetta. Yhdessä niistä kerroin, että minulla ei ole koulussa yh-

tään kaveria. Opettaja kirjoitti marginaaliin, että se on sääli, mutta hankkään ei tehnyt mitään sen puolesta, ettei minua enää eristettäisi luokkayhteisöstä.

Kun kukaan luokallani ei suostunut puhumaan minulle, keskityin tekemään parhaani, että menestyisin hyvin koulussa. Sillä keinoin sain hyväksyntää ainakin opettajilta. Koska koulussa pärjääminen oli ollut minulle melkein aina helppoa, valmistuin peruskoulusta erittäin hyvin arvosanoin.

Kävin rippikoulun muualla kuin omassa seurakunnassani. Siellä tutustuin Hannaan, josta tuli paras ystäväni pariksi vuodeksi. Suurena haasteena oli kuitenkin välimatka: Hanna asui Kainuussa ja minä Kymenlaaksossa. Näimme siis vain lomilla. Muulloin pidimme yhteyttä soittamalla ja kirjoittamalla kirjeitä. Muistan, kuinka kirjoitin Hannalle pitkiä kirjeitä, joissa vuodatin kipuani koulukiusaamisesta. En tiedä, mihin olisin joutunut ilman Hannaa.

Koulukiusaaminen loppui onneksi siinä vaiheessa, kun siirryin peruskoulusta lukioon. Juuri kukaan yhdeksänneltä luokalta ei jatkanut matematiikkalinjalle, joten lähes koko kouluyhteisöni vaihtui. Olin hyvässä väleissä kaikkien muiden tyttöjen kanssa, ja ystävyystyö paremmin heistä kahden ja myös kahden pojan kanssa. Olin siis onnekas, kun kiusaamista kesti vain yhden vuoden ajan.

Nykyisin entinen ystäväni Kirsi on Facebook-kaverini. Joitakin vuosia

sitten kysyin sekä Kirsiltä että toiselta entiseltä ystävältäni Anulta, miksi he lakkasivat puhumasta minulle yhdeksännen vuoden syksyllä. Selitykset olivat samansuuntaisia: olin kiinnostunut niin erilaisista asioista kuin he. Itse voisin arvella syyksi myös sen, että Anu ja Kirsi olivat keskenään parhaat ystävät. Olin siis ehkä mukana jonkinlaisena kiviriippana, josta he halusivat lopulta eroon.

Kirsi pyysi minulta Facebookissa anteeksi, mitä arvostin todella paljon. Kun aloin kirjoittaa tätä juttua, olin sitä mieltä, että en ole vielä pystynyt antamaan anteeksi. Juttelin tästä yhden tuttavani kanssa, joka sanoi, että anteeksiantamisen prosessia voi verrata kirkonkelloon. Aluksi se soi voimakkaana, mutta vähitellen ääni hiljenee ja lopulta loppuu kokonaan.

Nyt olen todennut, että vajaat 30 vuotta ja Kirsin anteeksipyyntö ovat tehneet tehtävänsä ja olen antanut ainakin jo Kirsille anteeksi.

Kun mietin sitä, miten koulukiusaaminen näkyy elämässäni nyt, ehkä suurin haaste on parisuhteessa. Minulla on melko voimakas hylätyksi tulemisen pelko.

Toisaalta positiiviset kokemukset parisuhteessa ja muut hyvät aikuisiällä syntyneet ystävyysuhteet voivat toimia myös korvaavina kokemuksina, jotka paikkaavat menneisyyden kasvukipuja.

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

# Kun yksi plus yksi on enemmän kuin kaksi – elämää parisuhteessa



*Täydennämme hyvin toisiamme ja olemme riittävän samanlaisia ja riittävän erilaisia.*

**V**IELÄ 21-VUOTIAANA olin siinä vakaumuksessa, että joutuisin elämään loppuelämäni ilman parisuhdetta. En ollut vielä kertakaan seurustellut, vaan lukiossa olleet poikakaverini olivat vain pelkkiä ystäviä. Ajattelin siis, ettei kukaan mies voisi olla minusta kiinnostunut.

Kun aloitin opiskelun yliopistossa, sain sähköpostiosoitteen ja mahdollisuuden käyttää nettiyhteyttä tietokoneella. Jostain syystä sain päähäni laittaa seuranhakuilmoituksen internetiin. Siitä avautuikin täysin ihmeellinen maailma. Viestejä tulvi ovista ja ikkunoista, enkä ehtinyt mitenkään edes lukea kaikkia, saati että olisin vastannut kenellekään.

Ennen kuin perehdyin vastauksiin tarkemmin, sain jo toisen viestin eräältä porilaisesta mieheltä. Hän oli täysin vakuuttunut siitä, että olen hänen elämänsä nainen. Aloimme sitten viestitellä sähköpostitse ja tapasimmekin pari kertaa. Miehen käsitys ei mitenkään muuttunut, mutta en halunnut aloittaa suhdetta, koska en ollut varma, haluaisinko viettää hänen kanssaan loppuelämäni. Ehkä se olisi seurustelun kautta valjennut, eihän sellaisia asioita voi etukäteen tietää.

Tämän jälkeen tutustuin internetin kautta minua seitsemän vuotta vanhempaan mieheen, jonka kanssa seurustelin nelisen vuotta. Näin pitkään suhteeseen mahtui sekä hyviä että huonoja kokemuksia. Seurustelu päättyi

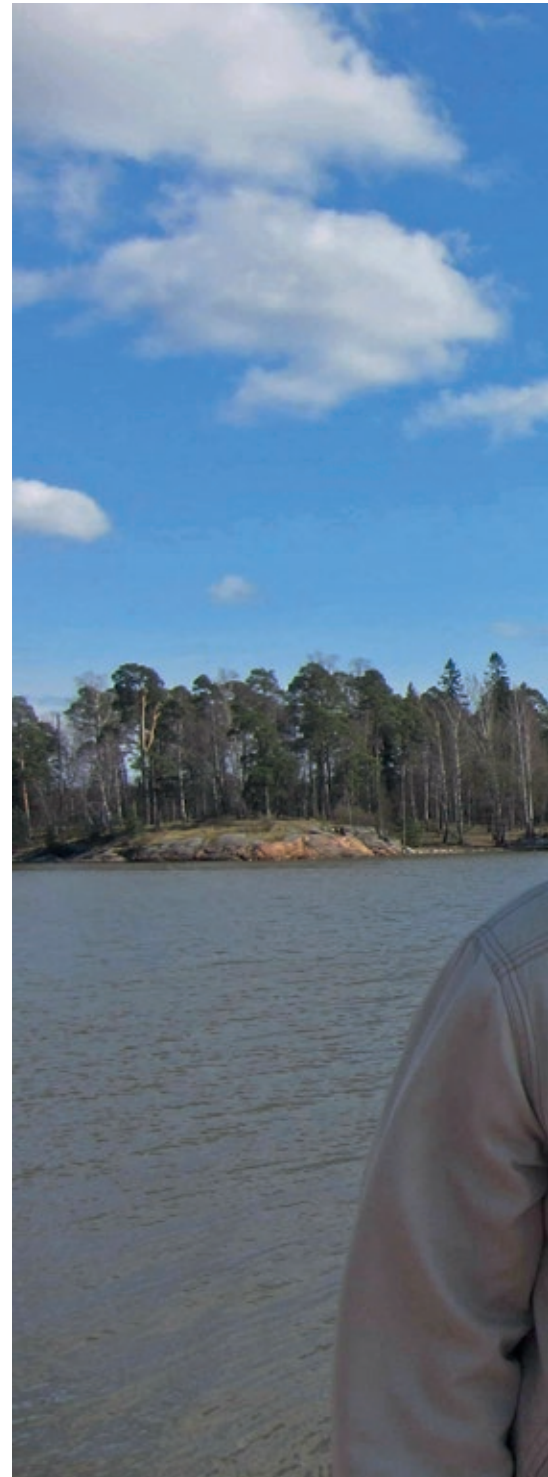
aikanaan omasta aloitteestani, vaikka tangoa ei voikaan tanssia yksin, sanoi miesystäväni. Sen jälkeen minulla oli vielä joitakin lyhyempiä seurustelusuhdetta, kunnes viimein löysin internetin kristilliseltä deittifoorumilta nykyisen aviopuolisoni Markon, jonka kanssa olen nyt ollut reilut kymmenen vuotta naimisissa.

Menimme marraskuussa 2009 naimisiin vähän yli vuoden seurustelun jälkeen. Hieman myöhemmin muuttimme yhteiseen kotiin, jossa asumme edelleen.

Isäni kuoli marraskuussa 2002, ja halusin omat hääni lähellä isäni kuolinpäivää. Siihen vaikutti myös se, että isäni oli syntynyt marraskuussa, ja silloin vietetään sekä isänpäivää että pyhäinpäivää. Kun vielä loppusyksystä on yleensä pimeää ja sateista, oli aihetta juhlia häitä juuri marraskuussa.

Päätimme juhlia joka vuosi hääpäiväämme kirkossa avioliittoon solmimisen rukoushetkessä pienen ystävä- ja sukulaisjoukon kanssa. Se on ollut hyvä perinne, jota aiomme jatkaa edelleen kotonamme.

**MEIHIN** pätee hyvin vanha sanonta, vakka kantansa valitsee. En tosin tiedä, kumpi meistä on vakka ja kumpi kansi. Täydennämme hyvin toisiamme ja olemme riittävän samanlaisia ja riittävän erilaisia. Tärkeintä minulle on yhteinen vakaumus ja se, että olemme molemmat koiraihmisia.



Kun olen ollut parisuhteessa Markon kanssa, olen saanut tutustua Markon lapsuudenperheeseen ja sukulaisiin tavalla, joka ylittää huomattavasti yhteydenpiti omaan lapsuudenperheeseen. Marko on kasvanut kuuden lapsen perheessä, joten olen saanut kokemuksen suuremmasta yhteisöllisyydestä kuin mihin olen itse tottunut.

Marko on myös paras ystäväni. Se on mielestäni hyvä lähtökohta parisuhteelle, vaikka muutkin ystävyysuhteet ovat minulle tärkeitä. Meillä on useita yhteisiä harrastuksia, kuten ruoanlaitto, käveleminen ja seura-



kunnan toimintaan osallistuminen. Toisaalta meillä molemmilla on tarve saada myös omaa aikaa.

Päätin suhteemme alkuvaiheessa, että haluan hoitaa tätä avioliittoa mahdollisimman hyvin. Osallistuimme jo ennen naimisiinmenoa ensimmäiseen parisuhdeleiriin. Sen jälkeen olemme olleet useita kertoja erilaisilla leireillä ja tapahtumissa. Nämä ovat hoitaneet suhdettamme, ja on ollut mahdollista oppia uutta toisesta.

Kommunikaatio on varmaan haasteena jokaisessa parisuhteessa. Erityisesti siihen olemme saaneet opastusta

”

***Kommunikaatio on varmaan haasteena jokaisessa parisuhteessa.***

avioliittotapahtumissa. Toinen tärkeä asia on mielestäni anteeksi pyytäminen ja antaminen. Myös tunteiden ilmaisemisella on merkitystä yhdessä elettäessä.

Parisuhteessa ovat kantavia tekijöitä yhteiset unelmat. Suurin unelmam-

me on luonnollisesti se, että voisimme elää yhdessä, kunnes kuolema meidät erottaa, kuten morsiusmessussa lupasimme. Tällä hetkellä unelmoimme myös karvaisesta uudesta perheenjäsenestä, joka tulisi täydentämään pientä perhettämme – onhan pariskuntakin jo perhe.

Marko on minulle elämäni tärkein voimavara. Haluan kulkea käsi kädessä hänen kanssaan kohti yhteistä tulevaisuuttamme.

*Teksti: Hanna-Elina Yli-Koski  
Kuva: Jaana Rantakokko*



## KOKO TODELLISUUDEN TÄMÄ JOUKKO

PLANEETANSEUDUN mullistavin tapahtumia on viitisenkymmentä vuotta edennyt hullujen ja puolihullujen nousu omatoimisuuteen ja tuloksetkoon, ja vapauksiin orjuuksista. Onhan työvoimamme toki aina ennenkin käytetty orjuutena, mutta se, että nyt astelemme hiukkanen hiukkaselta joukolla ulos orjuuden alueesta vapauden, elämän, alueisiin, on tuo suuri mullistus. Meillä on ajattelu ja sitä ei terveet koskaan voi tavoittaa. Ovat ehkä lopettelemassa yrittämisenkin tavoittaa. Kun ajatellaan, että menestys on se mihin täytyisi päästä, muistamme filosofian historian julistaneen aina, että on monta eri reittiä, päästä menestykseen. Ja me olemme nyt löytämässä oman reittimme menestykseen. Näin vahvistuu meidän murtamaton yhteisöllisyys.

Ajomies, älä kiirehdi suotta, sanoo laulu. Olemme päässeet siihen vaiheeseen, että kiireet jäävät taakse, saamme itse päättää enenevässä määrin ajankäytöstämme. Ikiäretö tähtitarhojen todellisuus on elämänrauhan ranta. Tapahtu-

misen paljous yhdistyneenä pitkäjänteisyyteen, verkkaisuuteen, tosien vastaanottamiseen nauttien niiden virrasta luoksemme.

Eräs sairaushulluuden mittareista on se, että kun otus ei pysy enää vastaanottamaan mitään ympäristöltään, alkaa psykoosi olemaan lähellä, tai itsemurha. Taas se, jos kokee syvää rauhaa ja nautintoa ja verkkaisuutta vastaanottaessaan äärettömyyksen tosien tulvaa, ja tuntee hiljalleen vahvistumista ja voimaantumista siinä, on oikein perimmäisen terveyden merkki. Tietenkin siihen kuuluu se, että on omalta osaltaan todennut ympäristöläisten mielettömyydet mielettömyyksiksi, sen verran, kuin niitä on.

Terapeutti sanoi mulle, ettet varmaan hulluudesta koskaan pääse, mutta sairaushulluuden voit voittaa. Olin sitä ennenkin aavistellut, että tämä älymystö sopisi minulle elämäksi. Se vahvistui.

*Teksti ja kuva: Juha Korkee, ajattelija, aktivisti, hullu, Hyvinkää.*

**K**AIVERRUKSEN "gnothi seavton", tunne itsesi, sanotaan lukeneen Delfoissa sijainneen ennustusluolan sisäänkäynnin yläpuolella. Kuuluisan filosofin **Sokrateen** mukaan kehoitus piti sisällään ajatuksen, että ihmisen tulisi tutkia itseään monin tavoin, jotta voisi kohdella itseään vastuullisella tavalla. Tänä päivänä, noin kaksituhatta vuotta myöhemmin, on tämä yksi filosofian vanhimmista kysymyksistä edelleen ajankohtainen. Ihmisillä on usein tarve ja kaipaus oppia tuntemaan ja ymmärtämään itseään paremmin. Olemme oman elämämme ja itsemme parhaita asiantuntijoita. Kyky itsetuntemukseen vaihtelee ihmisten välillä ja ikä tuo usein parempaa itsetuntemusta. Kypsymme ja muutumme ajan myötä ja opimme tuntemaan itsemme syvällisemmin pikkuhiljaa. Itsensä tunteminen syvällisesti on vaikea ja elinikäinen projekti. Sanotaan, että matka sisimpään on pisin matka.

Saatamme ajatella jopa kymmeniätuhansia ajatuksia päivän mittaan, joten ei ole samantekevää mitä ajattelemme! Pohdimme, vertailemme ja analysoimme kun keskitymme ajattelemaan. Se on eräänlaista sisäistä puhetta. Sitä ohjaamalla voi oppia tuntemaan itsensä paremmin. Ajatukset kiertävät helposti samoja ratoja, kun voi huonosti ja on ahdistunut. Oma ajatusmaailma voi olla vaikeaa muuttaa, jos on vähän psyykkistä energiaa. Masentuneena kokee ja muistaa lisäksi asioita helpommin tummansävyisinä. On tietysti tärkeää käydä läpi kielteisiä tunteita ja ajatuksia, ne voivat muuten jäädä työstämättä ja tulla esille myöhemmin eri muodoissa. On kuitenkin mahdollista muuttaa ja säätää ajatuksia ja kehittää omaa sisäistä puhetta, niin että se muuttuu rakenta-

Ksanthippe tyhjentää yöastian Sokrateen niskaan (Otho Vaenius: Emblemata Horatiana, 1607).



# Itsetuntemus on vaikea taito



KUVA: ANNIKKI KILGAST

vammaksi ja palvelee omaa jaksamista ja hyvinvointia. Se voi aluksi tuntua vaikealta, jos siihen ei ole tottunut. On hyvää välillä pysähtyä ja miettiä mitä itselleen sanoo. Myönteisen asian tai muiston muisteleminen saa aikaan erilaisia tunteita ja reaktioita kuin kielteisen. Aivomme ikään kuin virittyvät sen mukaan. Kun toistamme asioita, muistijäljet kiinnittyvät paremmin ja vahvistuvat aivoissamme. Päivät, jopa hetket eroavat toisistaan. Parempina hetkinä, päivinä olisikin tärkeää yrittää keskittyä myönteisiin ajatuksiin ja niiden vaikutuksiin. On hyvä miettiä ja huomata miten ajatusmaailma eroaa, kun on parempi olo. Hyviä hetkiä voi tankata varastoon!

Eräs vanha mies itki voimakkaasti pitkän aikaa vaimonsa poislähdön yhteydessä. Hän oli ollut omaishoitajana ja saattohoitanut vaimonsa. Voimat olivat vähissä ja hän oli uupunut ja syvästi masentunut. Hän ei ollut kyennyt itkemään pitkään aikaan ja pystyi nyt itkinessään analysoimaan, että itku oli myös itkemättömiä kyyneliä aikaisemmilta vuosilta. Läpikäymättömät surut olivat kertyneet vähitellen sisälle. Itku oli puhdistavaa ja vapauttavaa. Vanha mies kykeni selvittämään ajatuksiaan ja hän tuli paremmin tietoiseksi tunteistaan. Eteenpäin meneminen alkoi taas tuntua mahdolliselta.

Itsetuntemusta voi kasvattaa niin, että toimii ikään kuin itsensä tarkkailija-

”*Sanotaan, että matka sisimpään on pisin matka.*”

na. On mahdollista oppia huomaamaan ja tuntemaan uusia puolia itsestään. Voi tuntua haasteelliselta ja raskaalta ajatella itseään, kun on hauras ja minäkuva voi olla vääristynyt. Toisaalta kun oppii tuntemaan itsensä paremmin tietävät minkälaiset työkalut auttavat vaikeina hetkinä ja mitkä ovat omat vahvuudet ja heikkoudet. On suureksi avuksi, jos tiedostaa miksi reagoi ja käyttäytyy niin kuin tekee. Koemme tunteita laidasta laitaan ja välillä tunteet tuntuvat kehosakin. Tunteilla on aina jotain kerrottavaa ja ne ovat aina totta. On tärkeää pohtia mitä tuntee ja miksi. Ymmärtämällä tunteitamme itsetuntemuksemme kasvaa ja pystymme käsittelemään ja hyväksymään vaikeitakin asioita helpommin. Itselleen kannattaa yrittää olla rehellinen! Voimavarat lisääntyvät ja selviää paremmin kriiseistä, kun tiedostaa mikä antaa itselleen voimia ja parempaa oloa. On myös hyvä pohtia, mitkä arvot ovat itselleen tärkeitä ja pystyykö niitä noudattamaan. Jokaisenhan olisi hyvä elää sitä omannäköistä elämää.


Me emme ole me ilman toisia ihmisiä. Toisten ihmisten käsitys meistä vaikuttaa siihen, miten koemme itsemme

ja myös minkälaisia olemme. Me vaikutamme toisiin ihmisiin samalla lailla. Hyvä itsetuntemus lisää meidän ymmärrystämme toisia ihmisiä kohtaan. Se lisää myös itsetuntoa ja omanarvontuntoa, jolloin kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa helpottuu.

Nykyään puhutaan itsemyötätunnosta, joka tarkoittaa lempeää, armollista ja ystävällistä suhtautumista omaan itseen. Olemme usein taipuvaisia suhtautumaan itseemme liian kriittisesti, arvostelevasti ja ankarasti ja toimimme täten itseämme vastaan. Olisi hienoa, jos voisimme suhtautua itseemme kuin hyvään ystävään. Itsekkyydellä on paikkansa ja on tärkeää tietoisesti yrittää muuttaa puolia itsessään, jotka jarruttavat toipumista ja eteenpäin menemistä, tai joista ei itse pidä.

Oma käsitys itsestä saattaa silti monella olla kaukana totuudesta. Itsemyötätunto voi tutkitusti vähentää muun muassa masentuneisuutta, ahdistusta ja stressiä. Kannattaa miettiä, voiko omaa suhtautumistapaa muokata myönteisemmäksi ja täten myös minäkuva rakentaa eheämmäksi. Sillä, miten koemme itsemme ja suhtaudumme itseemme, on valtava vaikutus elämäsämme. Jokainen ihminen on arvokas ja ainutkertainen! ”Riität olemaan oma itsesi.”

*Teksti: Elisabet Heikkilä  
FM, soveltava psykologia*

K	E	S	Ä	K	U	U	S	S	A		M	U	U	T	T	O						
						2	0	2	0	V	A	L	L	I	L	A						
							2		15	18	23	18	11	16	3	16						
						5	20	19	22		1		16		5							
							17		12	1	13	21	16	18	11	1						
						15	9	6	18		17		15		19							
						22		21		8	2	4	2	7	22	11						
-----						19	18	2	17	9		22		22		2						
8	22	19	12	9		12		10		5	11	6	8	8	9	4						
2		22		14	21	22	4	10	9	4		17		2		18						
11	9	3	5	22		5		18		10	5	22	22	11	18	17						
18		9		19	5	8	15	2	11	18		11		11		22						
19	18	21	3	22	19		18		2		20	18	12	18	16	17						
	11		22		14	2	7	9	4	18	22		2		1							
15	18	2	6	2	21		22		17		12	9	17	2	21	9						
	22		6		18	11	11	5	8	18	22		2		16							
9	8	22	22	3	22		18		5		4	9	21	8	8	18						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	E		N	U			S			L						T						

SUDOKU 2/2020

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

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Osa vihjekirjaimista on jo valmiina keltaisessa numeronauhassa. Kaksi palkitaan.

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

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Vastaukset 7.7.2020 mennessä: "HELMIKRYPTO 2/2020"  
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 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!



# HAWKING: Älykäs elämänmuoto ei välttämättä ole aina evoluution lopputulos

Luin **Stephen Hawkingin** viimeiseksi jääneen kirjan, joka oli hänen kollegoidensa ja perheensä viimeistelemä kokonaisuus hänen eri kirjoituksistaan nimeltä *“Lyhyet vastaukset isoihin kysymyksiin”* (*Brief Answers to the Big Questions*, 2018) alkuperäiskielellä. Siinä hän koittaa vastata parhaan työstään saamansa tietämyksen mukaan kymmeneen kysymykseen, kuten; miten kaikki alkoi, onko jumalaa olemassa, voiko tulevaisuutta ennustaa, selviääkö ihmiskunta maapallolla ja onko aikamatkustus mahdollista.

Kirja alkaa Hawkingin kahden kollegan ja ystävän esipuheilla, jotka kuvailevat hänen työtään, tutkimuksia ja liikuntakyvyn vieneen ALS-taudin kanssa elämistä. Pääkysymysten lisäksi kirja on lähes kuin lyhennetty elämäkerta. Kieleltään teksti on tarkoituksella pidetty yksinkertaisena, jotta kuka vain voisi sen lukea tietämättä astrofysiikasta mitään.

## IHMISKUNNAN TULEVAISUUS

Tietyissä kohdissa on vähän poliittista värittömyyttä ja kirjasta löytyy hieman ristiriitaa – toisaalta Hawking kirjoittaa, että tulevaisuuden voi ennustaa, jos tietää “kaiken kaikesta”, joka on melko mahdotonta, eli käytännössä vain valituneita arvauksia voi esittää, ja toisaalta yhtenä maapallon tulevaisuuskenaariolla esitetään että ilmastonmuutos voisi johtaa 250-asteiseen ilmakehään ja haposateisiin. Maallikkona samalla lailla voisi lausua, että undulaatit voivat kehittyä ihmisiä suuremmiksi ja älykkäämmiksi, ja laittavat meidät työskentelemään siemenfarmeilla heille ruokaa tuottaen. Ajatus niin älyttömän kuuluisen skenaarion takana avautuu, kun ymmärtää Hawkingin tähtitieteellisen tavan ajatella: mitä vain voi tapahtua, kun tarkastelujakso on miljardeja vuosia. Kun on ennakoitu, että noin kolmen miljardin vuoden päästä aurinko on niin kuuma, että elämä maapallolla on mahdotonta, tämä tulikuuma maapallo tavallaan toteutuu lopulta. Undulaattien yliherrsä taas ehkä ei.

Kysymys 7, “selviydymmekö maapallolla”, on uusimman pandemian va-

lossa ajankohtainen. Hawking aloittaa kertomalla Doomsday Clockista, tuomiopäivän kellosta, joka on eräiden tiedemiesten arvio, miten lähellä ihmiskunnan loppu on. Se käynnistettiin 1947 ydinkokeiden lisääntyessä. Sitten siihen on vaikuttanut kylmä sota, ylikansoittumisen tuomat ongelmat, ja ilmastomuutoksen vaikutusten arvaamattomuus. Hieman yllättäen Hawking pitää todennäköisimpänä uhkana tällä hetkellä ihmisille ydinsotaa, jolla hän viittaa ydinaseiden leviämiseen väärille tahoille, kuten terroristeille ja maille, joilla ei ole vakaita oloja. Miljoonien ja tuhansien vuosien ajanjaksolla taas suurin uhka olisi asteroiditörmäys. Pandemiat on lyhyesti mainittu, jollaisena pitäisin koronaakin, vain jatkona eri muotoisille influenssoille, joista kaikista on selvitty.

## TEKNINEN KEHITYS RATKAISUNA

Teknisen kehityksen loppumista ei myöskään ole näköpiirissä, ja Hawking uskoo sen olevan ratkaisu skenaarioon, jossa sähkön kulutus ja ihmisten määrä ylittää sen mitä maapallo pystyy elättämään. Nykyisellä tahdilla se olisi ongelma vuoteen 2600 mennessä. Mielenkiintoisesti hän ei mainitse, että väestöräjähdyksen viime vuosikymmenet olivat kehittyvien maiden, ja siellä tehdyin avustustyön tuottamaa ongelmaa. Ratkaisuksi läpi kirjan hän esittää tekniikan kehitystä, jolla energiaa saataisiin edullisesti ja päästöttömästi.

Ihmiskunnan jatkosta kiintoisimpana pidän pohdintoja avaruuden asuttamisesta ja elinkelpoisen planeetan löytämisestä, sekä Hawkingin filosofisiikin päätelmiä elämän olemuksesta. Jos ihmisäivot voitaisiin kopioida toimimaan elektronisesti, onko se elämää, jos sellaiset terminaattorielokuvasarjan kyborgeja muistuttavat laitteet vaeltaisivat avaruudessa etsien paikkoja, joissa kerätä raaka-aineita matkata yhä pidemmälle?

## EVOLUUTIO JA ÄLYKKYYS

Kiintoisia on myös pohdinnat siitä, että jos on olemassa miljardeja tähtiä, ja niillä tietty määrä elämälle kelpaavia planeettoja, miksei joku miljoonia ja miljardeja-



kin vuosia sitten syntynyt ja kehittynyt elämänmuoto ole jo tehnyt sitä, mitä suunnitellaan alustavasti: eli itsenäisiä avaruutta skannaavia robotteja, jotka paitsi etsivät lähettäjiä elinkelpoisia paikkoja, myös kartoittavat onko täällä muita. Syitä tähän esitetään monia, kuten että elämä ei välttämättä kehity niin pitkälle ja älykkääksi. Omalta planeetalta esimerkkinä on dinosaurusten massasukupuutto. Myös astronomiset etäisyydet ja vaihtoehtojen määrä mistä elämää voi löytyä on niin suuri, että kohtaamisen todennäköisyys on pieni ihmiskunnan parin tuhannen vuoden aikana, josta vain viimeiset 100 on jonkin verran pystytty kuuntelemaan esim. radiosignaaleja kaukaisista tähdistä.

## LUKUSUOSITUS KRIITTISISTÄ ARVIOISTA HUOLIMATTA

Hawkingin tuotantoa paremmin seuranneet, mm. The Guardianin toimittaja **Jonathan Butterworth** (The Guardian, 12.11.2018), ei pidä kirjaa parhaana esityksenä Hawkingin urasta ja tieteellisistä näytöistä. Myös hän on huomioinut erilaisten trendikkäiden lauseiden heittelyn läpi kirjan, kuten **Trumpista**, **Brexitistä**, **Lähi-Idästä** ja ilmastomuutoksesta, osittain naiivina ja näkee siinä jopa klikkiytymistä taustatoimijoiden agendasta johtuen.

Jos nämä asiat suodattaa, ja keskittyy asiasisältöön, kirja on mukavaa luettavaa ja antaa hyvin perspektiiviä ja uutta ajateltavaa. Ja myös toivoa, että kun ihmiset on päässyt näin pitkälle, tästä on mahdollista edetä parempaan hyvinvointiin useammillekin tekniikan ja inhimillisten maapallon hyvinvointiaikin huomioivien arvojen avulla.

Tuomo

**Stephen Hawking:** *Lyhyet vastaukset suuriin kysymyksiin*. WSOY 2019.

Tietoa ns. "aivo-orgasmista":  
maaseuduntulevaisuus.fi/ihmi-  
set-kulttuuri/artikkeli-1.211418

**Onko HELMI  
sinulle tärkeä  
yhteisö? Yhteisön  
merkitys on  
suuri ihmiselle ja  
yhteiskunnalle.**



## HELMIN VOIMA – YHTEISÖN VOIMA

**POLITIIKKA-TEOKSENSA** alussa **Aristoteles** kirjoittaa, että jokainen yhteisö on syntynyt jonkin hyvän aikaansaamiseksi. HELMI on syntynyt yhteisestä tarpeesta saada muutosta mielenterveyttä koskeviin asioihin. Kun valtio ei voi tehdä jotain meidän hyväksemme, meidän täytyy tehdä se itse, yhteisönä.

### SOSIAALISET SUHTEET

Helmin toiminta on ollut tärkeää monelle. Kun ihmiset kerääntyvät yhdessä pohtimaan ja jakamaan asioita, voi syntyä myös monenlaisia ihmissuhteita.

HELMI on kehittyvä yhteisö, jossa kokemukseni mukaan voi jakaa asioita, jotka ovat joskus hyvin henkilökohtaisia sekä elämän että oman identiteetin kannalta. Näin tapahtuu jäsenten kahvipöydässä. Yhdistyksen jäsenistä suurin osa tuntee omakohtaisesti ongelmat, joiden kanssa elämme.

Juoruilemista, joka tuntuu olevan tavanomainen suomalainen tapa, en ole havainnut Helmissä. Kahvikeskustelut ovat sekä henkilökohtaisia että yleismaailmallisia. Ihmisten kohtaaminen on helmiläiselle – ainakin minulle – tärkeää.

### VERTAISUUDESTA VOIMAA

Helmissä on ollut vertaisryhmiä, jo ennen Vallilan uutta Helmi-taloa.

”TAIDE on tapa, jolla kommunikoimme toistemme kanssa”, sanoo yhdysvaltalainen kirjailija **Joyce Carol Oates**. Yleensä tietoa toisista ihmisistä saa, kun keskustelee heidän kanssaan.

Syvällistä tutustumistakin tapahtuu, kun tulee samaan vertaisryhmään.

Yhteisöllisyyden tunne lisääntyy, kun saa kokea jotain toisten kanssa. Moni on Helmissä päässyt katsojaksi ja kokijaksi kulttuuri- ja taidetapahtumaan.

### TAIDERYHMÄ

Joskus kasvatuksen ja didaktiikan alalla on puhuttu ”hiljaisesta tiedosta”, joka meillä on ihmisistä. Voiko taidekokemus pitää sisällään tietoa?

Ehkä.

Helmiläisellä syntyy taide-elämyksiä kulttuuriretkillä. Tai osallistumisesta soveltavan taiteen vertaisryhmään.

”Taide-elämys merkitsee sitä, että sen kokija on yhteydessä johonkin, mikä on muuten sanaton”, Oates jatkaa. Hänen mukaansa jokaisella on ainakin yksi tarina, jonka tahtoo kertoa. Kannattaa tulla vaikkapa kirjoituspajaan, jos on se jokin tarina, jonka haluaa päästä kertomaan, muutenkin kuin kahvikeskusteluissa. Vertaistaideryhmissä ei tarvitse sensuroida mitään pois, kun ohjaajakin tietää, mitä vaikeuksia mielenterveyskuntoutuja joutuu kokemaan.

### SÄÄNNÖT JA VERTAISYHTEISÖ

Toimivassa vertaisyhteisössä on muutenkin kuin sääntöjä ja vuorovaikutusta. Ainakin minulle tällaiset kohtaamiset saavat aikaan ns. ”aivo-orgasmin” eli selittämättömän hyvänolon tunteen, joka menee väreinä ja jonka voi yleensä kokea vain taide-elämystä kokiessa

Yhteisössä tunteet ovat taideryhmissä sallittuja ja niiden vaikutus voi olla terapeutista, elämehän kulttuurissa, jossa tunteiden ilmaiseminen on kontrolloitua. Tärkeintä ryhmässä ja yhteisössä on toisten vertaistuki. Missä muualla kuin Helmissä voi huoleta jakaa elämäntalonsa? Vertaisyhteisössä, kahvihuoneessa tai ryhmässä, on tilaisuus kohdata toinen, joka ymmärtää millaista on, kun on kokenut jotain samantapaista.

### YHTEISKUNTAAN VAIKUTTANUT YHTEISÖ

**Pink Floyd** laulaa kappaleessaan, että luokkahuoneissa ei tarvita kovaa kontrollia. Englantilaisen Summerhill-yhteisön perustaja **A. S. Neill** lähti samasta periaatteesta. Vapaa kasvatusta, jota hän edusti, tuomittiin mm. Suomessa ja monessa muussa maassa. Mutta silti Summerhill-yhteisö vaikuttaa edelleen Englannissa.

Vapaan kasvatuksen yhteisössä ihmiset itse tekevät sääntönsä ja he pitävät viikkokokouksia. Vapaus on tärkeä myös mielenterveyskuntoutujalle, sillä tiedämme, että kontrolli ei paranna ketään.

HELMI on uskoakseni kasvava vapaa yhteisö, jolla on voimavaroja huolenpitoon. Yhteisö, joka voi vaikuttaa ympäröivään yhteiskuntaan.

*Teksti ja kuva: Eija Toiviala  
Kirjoittaja on opiskellut  
sosiologian aineopinnot yliopistossa*

# Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Kaikille avoin kohtaamispaikka  
Lounasruokailu ja keittiötoimintaa  
Ryhmätoimintaa ja retkiä  
Tapahtumia ja luentoja  
HELMIn Tukiverkko

Palveluohjausta  
Vapaaehtoistoimintaa  
Tukihenkilötoimintaa  
Kokemusasiantuntijoita



**KOHTAAMISPAIKKAMME MUUTTAA.  
TERVETULOA 15.6.2020 ALKAEN  
VALLILAN HELMEEN!**


Huomioimme toiminnassamme viranomaisohjeet tarvittavista rajoitus- ja hygieniatoimista. Seuraathan ilmoittelua nettisivuillamme. Edellytämme kävijöiltämme ohjeiden noudattamista.



## Mielenterveysyhdistys HELMI ry on

Vuonna 1983 perustettu ruohonjuuritason mielenterveysyhdistys. Mielenterveyskuntoutujien etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa yhteisöllisyys, osallisuus ja vertaisuus ovat kantavana voimana.

Meillä on toimintaa, joka tarjoaa syyn nousta sängystä, lähteä ulos kodista ja kohdata muita ihmisiä. Helmin toiminta antaa päiviin rakennetta ja sisältöä sekä mahdollisuuden osallistua erilaisiin aktiviteetteihin. Tuemme mielenterveyskuntoutujaa omannäköisen hyvän elämän luomisessa.

 Mielenterveysyhdistys Helmi

 mielenterveys\_helmi


## Lisätietoja HELMIn toiminnasta

Kohtaamispaikka Vallilan Helmi:  
040 541 0317 / 050 405 4839

Vapaaehtoistoiminta ja tukihenkilöt:  
044 777 4998

Palveluohjaus:  
0400 528 661 / 040 545 1679

Käyntiosoite:  
Mäkelänkatu 56, 3. krs.  
00510 HELSINKI

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

## KUULLAAN JA KOHDATAAN HELMISSÄ

### Virtuaaliviikko ma–pe klo 13

Tule tapaamaan helmiläisiä verkon välityksellä! Arkisin kello 13:00 henkilökunnan ohjaama keskusteluhetki. Vaihdetaan kuulumisia ja jutellaan vaihtuvista teemoista. Linkit tuokioihin julkaistaan Facebookissa. MA: Ajatuksia alkuviikkoon • TI: Tiistaisummit • KE: Ideatuokio • TO: Torstaiturinat • PE: Perjantaipurttavat

### Helmin virtuaaliporinat 24/7

Helmin virallinen ja suljettu Facebook-ryhmä, jossa voi keskustella vertaisten ja työntekijöiden kanssa mieltä askarruttavista asioista. Tule hakemaan virtaa vertaisista!  
• Virtuaaliporinoissa torstaisin klo 14:00 Legendaarinen Levyraati. Ohjaajana vapaaehtoisemme Tuomo.

### HELMI Chat tukinetissä

Tervetuloa Helmin chattiin tukinet.net-osoitteessa.

### Torstaisin klo 11:00 HELMI Chat.

Arjenhallinnan ja hyvinvoinnin teemoja. Mukana keskustelemassa kaksi työntekijää.

### KESÄN RYHMÄT JA RETKET

Kesä- ja heinäkuussa pyrimme järjestämään ohjelmaa ensisijaisesti ulkona. Vallilan Helmi avataan 15.6.

### Mitä kuuluu? – Soita meille ma–pe klo 9–15

Helmi-talon auetessa olemme edelleen kuulolla. Soita, jos jokin askarruttaa tai haluat juttuseuraa. Jos saldorajasi on täysi, jätä häläri, soitamme takaisin.

- Toiminnanohjaajat: Mari ja Johanna
  - Vapaaehtoistoiminnanohjaaja Tiina O
  - Palveluohjaajat: Tiina F ja Minna
- Kuullaan ja kohdataan Helmissä!

## VALLILAN HELMI JA YHTEYSTIEDOT

Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki • helmi@mielenterveysthelmi.fi • www.mielenterveysthelmi.fi • facebook.com/helmiry • instagram.com/mielenterveys\_helmi/

- Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveysthelmi.fi
- Kesän 2020 ajan talo on auki arkisin klo 9–15 poikkeusajan toimintaohjein koronatilan tunteen johdosta.
- Seuraathan osallistumisohjeita yhdistyksen verkkosivuilta ja Facebookista. Lisätietoa puhelimitse toiminnanohjaajilta.



Tiina Kallio, vt. toiminnanjohtaja  
p. 040 487 1335  
Kerttu Hanhela, järjestösihteeri  
p. 040 161 6604  
Johanna Norring, toiminnanohjaaja  
p. 050 405 4839  
Mari Säävälä, toiminnanohjaaja  
p. 040 541 0317  
Tiina Oksanen, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja,  
p. 044 777 4998  
Veera Henriksson, keittiötyön ohjaaja,  
p. 040 837 0374  
Teija Myyry, keittiötyön ohjaaja  
p. 040 755 0607  
Tiina Finnberg, palveluohjaaja  
p. 040 545 1679  
Minna Papunen, palveluohjaaja  
p. 0400 528 661

## Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa. Hyväksyn tietojeni tallennuksen Helmin jäsenrekisteriin.
- lisätietoa 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)