

Helmi

Tässä numerossa:

**Unikoulussa eroon lääkkeistä
Insesti rikkoo syvältä
Jussi Lehtonen ja Lapinlahti
Helsinki valmistautuu vaaleihin**



- Ongelmat kasautuvat
- Palveluohjaukselle suuri tarve

**Helmin jäsentutkimus paljastaa
mielenterveysväen kovat koettelemukset**

sisällys

KUNTAVALIT
LOKAKUUSSA

Helsinki valmistautuu kovalla tohinalla 28.10. pidettäviin vaaleihin.
SIVU 18

JÄSENTUTKIMUKSEN
TULOKSIA

Helmin tutkimus valottaa mielenterveysväen tilannetta.
SIVU 8-11

EDISTYKSELLINEN ITALIA

Mielenterveyden hoitoon tutustumassa Italiassa.
SIVU 6

KANSALAISBAROMETRI

Yhdenvertaisuus ei toteudu sosiaali- ja terveyspalveluissa.
SIVU 7

ELÄMÄNMITTAI-
NEN KIPU

Insesti rikkoo syvältä ja jättää vaikeasti korjattavan trauman.
SIVU 12



UUSI ULJAS BB 24/7

Kenet heitetään ulos talosta, toivoton luuseri vai toivoton kroonikko?
SIVU 27



LAPINLAHTI-LIIKE

Jussi Lehtonen on Lapinlahti-liikkeen pioneeri.
SIVU 16

NUKKUMISENTAITOJA
OPPIMASSA

Unettomuuteen on olemassa muitakin keinoja kuin unilääkkeet. Rutta opettelee nukkumaan unikoulussa.
SIVU 25

vakituiset

PÄÄKIRJOITUS	3
UUTISIA	4
SIELUN HELMIÄ	14
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	29

LEIPÄJONOT PITENEVÄT

Hurstien laupeudentyö jatkuu uusissa tiloissa. Jonottaa saa nyt sisätiloissa.
SIVU 22

HELMIN HENKI

Kokemuksia helmen löytämisestä ja yhteisöllisyydestä.
SIVU 26

Ideoi juhluvuo-
delle iskulause

HELMI ry:n kolmekymppisiä vietetään koko ensi vuosi. Juhlavuotta vietetään nostamalla mielenterveyskuntoutujan asemaa ja hoitoa parantaneita käytäntöjä, innovaatioita ja yhteiskunnallisia päätöksiä näkyviin. Näitä mielenterveystyön valonpilkahduksia ovat esimerkiksi vertaistuen tuleminen osaksi hoitoa, palveluohjaustoiminta, psykoosin vaihtoehtoinen hoitokeino – avoin dialogi, pakkotoimien vähentäminen sairaaloissa, tehostettu avohoito, koulukiusaamisen ehkäisy tai vaikkapa psyykkisten sairauksien häpeäleiman lieventyminen.

Toinen juhluvuo-teen teema on korostaa tulevaisuudensuunnitelmien ja unelmien merkitystä mielenterveydelle sekä rohkaista suomalaisia irrottautumaan ennakkoluuloista.

Keksi juhluvuo- delle naseva iskulause. Suunnitteilla on mm. julistekampanja. Parhaat ideat palkitaan. Lähetä ideasi sähköpostilla helmi@mielenterveyshelmi.fi tai tekstiviestillä 0400 327649.

Tule mukaan
lehtityöhön!

Helmi-lehti syntyy yhdistyksen jäsenten voimin jäsenille avoimessa lehtityöpajassa. Syyskauden tapaamiset ovat ti 23.10. klo 12.30 ja ti 6.11. klo 12.30. Toimintaan voi osallistua myös sähköpostilla. Tervetuloa mukaan! Lisätietoa Arto Mansikkavuorelta 0400 327649

Fontti

Helmi-lehden leipätekstin kirjainfonttia ei valitettavasti saatu vaihdettua vielä tähän numeroon. Pahoittelut siitä. Asia on kuitenkin vireillä.

Kohtuuton kuorma

Samaan aikaan kun viimeiset omenalajikkeet alkoivat kypsyä puutarhoissa, myös kesällä toteutetun jäsentutkimuksen sato saatiin kerättyä talteen. Tutkimus vahvisti monella tapaa käsityksiä mielenterveysväen elinolosuhteista ja yhteiskunnallisesta asemasta. Kerätyn tiedon avulla mielenterveysväen asian edistäminen ja puolen pitäminen sekä yhdistyksen toiminnan kehittäminen on helpompaa.

Hurjin ja huolestuttavin tulos tutkimuksessa oli se, miten erilaiset elämän vaikeudet, menetykset ja kriisit ovat voimakkaasti kasautuneet mielenterveysväen harteille. Kun Helmin tutkimuksen vastauksia verrataan koko Suomen väestöä koskeneen hyvinvointi ja eriarvoisuus -kyselyn tuloksiin, huomataan tilanteen vakavuus.

Helmin tutkimukseen vastanneista huomattavasti suurempi osuus on elänyt köyhyydessä, ollut pitkäaikaistyöttömänä, joutunut väkivaltarikoksen uhriksi, joutunut vakavaan onnettomuuteen, jäänyt ilman tarvittavaa hoivaa, sairastunut vakavasti fyysisesti tai kohdannut asunnottomuutta kuin valtaväestö keskimäärin. Prosentit eroavat valtaväestön luvuista rajusti, monet mainituista vaikeuksista ovat Helmin vastaajien keskuudessa kolme tai neljä kertaa yleisempiä kuin koko väestössä.

Mielenterveysväki kantaa harteillaan suurta kasautunutta henkistä kuormaa. Saattaa olla, että haastavat elämäntapahumat ja vaikeudet ovat olleet osasyynä mielenterveyden ongelmille. Voi tosin myös olla, että mielenterveysongelmat ja huono kohtelu yhteiskunnassa ajavat köyhyyteen, asunnottomuuteen, vaille hoivaa jäämiseen tai vakaviin fyysisiin sairauksiin. Asiaa on tarpeen tutkia lisää jatkossa.

Oli miten oli. Kasautunut kuorma on todellinen asia. Vaikeiden psyykkisten oireiden lisäksi moni joutuu kamppailemaan haastavien elämäntilanteiden kanssa, jotka usein johtuvat esim. sosiaaliturvajärjestelmän joustamattomuudesta. Mielenterveysväen tilanteen kohentaminen on ennen kaikkea sosiaalipoliittinen kysymys, ei niinkään psykiatrisiaan liittyvä ongelma.

Olisi vähintäänkin kohtuullista, että mielenterveysväen yhteiskunnallisesti tukalaa tilannetta helpotettaisiin niiltä osin kuin on mahdollista. Ainakin köyhyyteen ja asunnottomuuteen voitaisiin heti tehdä parannuksia, jos vain tahtoa löytyy.

Helmin jäsentutkimusta esitellään sivuilla 8–11.

Olli Ståhlström Arto Mansikkavuori

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

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

Päätoimittaja: Arto Mansikkavuori | Taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | 21. vuosikerta | Painopaikka: Lönnberg Painot Oy Helsinki | Ilmoitusmyynti: Kristiina Ahti-Kasurinen, p. 045 7730 1255, sähköposti: kristiina.ahti-kasurinen@tjm-systems.fi | Mainosilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, faksi (09) 852 1377, sähköposti: aineistot@tjm-systems.fi | Kannen kuva: Mariella Järvisalo | Tilaushinta Suomeen: 30 euroa vuodessa (4 numeroa). Tilaukset helmi@mielenterveyshelmi.fi tai (09) 8689 070

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

Vapaaehtoistyöntekijät mm. opastetaan kulkemaan sairaala-alueella. Kuva: Meilahden sairaala, Jarmo Nummenpää.



Järjestötoiminnalle tila Meilahden sairaalan aulaan

Espoon järjestöjen yhteisö (EJY) luotsaa ”Vertaisresepti”-nimellä kulkevaa hanketta, jonka tarkoituksena on luoda yhteistyötä neljän suurimman potilasryhmän järjestöjen (sydän-, diabetes-, syöpä- ja mielenterveys) sekä HUS:n kesken.

Projektin konkreettisia tavoitteita on löytää toimintamalleja järjestöjen ja HUS:n yhteistyölle. Yksi käynnistyvistä pilottiprojekteista on ns. potilasoppimiskeskusten rakentaminen Meilahden sairaalan pääaulaan. Potilasoppimiskeskus on infopiste ja tapahtumapaikka, jossa järjestötoiminta ja vapaaehtoistyö ovat näkyvästi esillä. Sen tarkoituksena on jakaa tietoa potilaille, omaisille ja työntekijöille

potilasjärjestöjen toiminnasta ja tapahtumista. Suuri osa tämän ”järjestökioskin” toiminnasta toteutetaan vapaaehtoistyönä, vaikka toimintaa koordinoikin hankkeen oma työntekijä. Työntekijät ja vapaaehtoiset ovat päivittäin auttamassa ja opastamassa sairaalassa kävijöitä.

Eri järjestöt etsivät parhaillaan potilasoppimiskeskukseen vapaaehtoistyöntekijöitä. Toiminta käynnistyy Meilahdessa vuoden 2013 alusta. Kaikki vapaaehtoiset mm. opastetaan kulkemaan sairaala-alueella. Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä, ota yhteyttä Helmiin helmi@mielenterveyshelmi.fi tai p. (09) 8689 070.

Meilahden hankkeen kokemusten pohjalta vastaavia infopisteitä on tarkoitus perustaa kattavasti kaikkiin HUS:n sairaaloihin. Konkreettisen toiminnan kautta julkinen ja kolmas sektori oppivat ymmärtämään paremmin toistensa toimintatapoja ja saavuttavat näin toisensa puoleisia hyötyjä. Helsinkiläisten mielenterveysjärjestöjen kannalta olisi tärkeää saada vastaavaa toimintaa käynnistymään myös Auroran sairaalaan. Toivotaan, että Meilahden pilottihankkeen rohkaisevien kokemusten kautta toimintamalli leviää nopeasti.

Arto Mansikkavuori

Hyvinkäälle 400 uutta mielenterveyspotilasta?

Hyvinkäällä viime toukokuussa tapahtuneessa ampumavälikohtauksessa kuoli kaksi ihmistä ja seitsemän loukkaantui. Teosta epäilty 18-vuotias hyvinkääläismies on myöntänyt teon poliisin kuulusteluissa.

Ampuja oli vuonna 2008 hoidettavana mielenterveysongelmien vuoksi. Häntä pidetään edelleen vangittuna ja toimitetaan ilmeisesti syyskuussa mielentilatutkimukseen. Syytteen nostamisen määräaika on pidennetty 30. marraskuuta saakka.

Hyvinkää on hakenut Tuusulan Jokelan ja Kauhajoen tapaan valtiolta erityistä kriisirahaa hankkeelle, jolla kustannetaan ampumatragediasta järkyttyneiden ihmisten psyykinen hoito.

Hyvinkään kaupunginjohtaja **Raimo Lahti** arvioi, että noin 400 hyvinkääläistä tarvitsee pidempiaikaista terapiaa. Terapia saattaa kestää potilaasta riippuen usean vuoden ajan. Tragedian uskotaan aiheuttavan riskiä pitkäaikaisille sairastamisille, hoidon tarpeelle ja työkyvyttömyydelle. Suunnitellusta läkehoidosta ei ole tietoja julkisuudessa.

Kaupunkiin halutaankin perustaa pitkäaikainen hanke tapahtumasta kärsineiden auttamiseksi, kertoi kesäkuussa kaupungin terveydenhuollon johtaja **Hari Eloranta** tavatessaan yhdessä kaupun-

ginjohtajan sekä sosiaali- ja terveysjohtajan kanssa peruspalveluministeri **Maria Guzenina-Richardsonin**. Rahaa valtiolta laskettiin silloin tarvittavan 3–4 miljoonaa euroa.

– Pyysimme alustavasti vihreää valoa hankkeelle. Tämä on niin laaja hanke, että siihen ei kunnan normaali palvelujärjestelmä ole voinut varautua. Ministeri suhtautui alustavasti myönteisesti ja lupasi kartoittaa mahdollisuudet, Eloranta kertoi.

EI SAIRAAN LEIMAA

Kriisihankkeen etenemisestä riippumatta neuvotteluissa voidaan kiinnittää huomiota kahteen piirteeseen, joilla voi olla merkitystä ennakkotapauksena:

1. Mielenterveyspalveluja voidaan tarjota ihmisille diagnosoimatta näitä ensin sairaksi. Tämä voi tulevaisuudessa vähentää muidenkin mielenterveyspalvelujen käyttäjien leimautumista.

2. Sen havaitseminen ja hyväksyminen, että yhden mielenterveyspotilaan käyttäytyminen voi yhdessä yössä tuottaa 400 uutta mielenterveyspotilasta, vähentää toivottavasti taipumusta nähdä kaikki mielenterveyspalvelujen käyttäjät kuin yhteen muottiin valettuina. Tuskinpa te-

JW

Olavi Sydänmaanlakka on MTKL:n uusi toiminnanjohtaja

Mielenterveyden keskusliiton uutena toiminnanjohtajana aloittaa tammikuun alussa **Olavi Sydänmaanlakka**. Hänellä on pitkä käytännön kokemus syrjäytymisen vastaisesta työstä erityisesti nuorten parissa mm. Aseman lapset ry:n Walkers-toiminnan kautta. Tällä hetkellä Sydänmaanlakka toimii nuorten kriisityön johtajana HelsinkiMissiossa.

”Vuosien aikana tavalla tai toisella unohduksiin jääneet ihmiset ovat olleet niitä joiden asiaa ja maailmaa olen saanut olla jakamassa,” hän kertoo MTKL:n tiedotteessa.

Sydänmaanlakka korostaa sosiaalipoliittisia teemoja ja syrjäytymisen vastaista työtä mielenterveyden kohentamisessa.

”Mielen hyvinvointi tulisi olla kansallinen päämäärä, jota toteutetaan yhteisöllisyyden arjessa,” Sydänmaanlakka toteaa.

Mielenterveyspotilaat ja -kuntoutujat ovat suuressa syrjäytymisvaarassa, sillä työssä jaksaminen voi toipumisenkin jälkeen olla vaikeaa nykyisessä paineisessa työelämässä. Yhä enemmän tulee kiinnittää huomiota myös siihen, että nuorena sairastuneet saisivat kuntouduttuaan riittävästi tukea voidakseen palata takaisin opintojen pariin ja työhön.



Kuva: HelsinkiMissio



Tšekien ihmishäkit kiellettävä

Helmin eurooppalainen yhteistyökumppani ENUSP kampanjoi Tšekin valtiota vastaan, jotta ihmishäkit kielletäisiin psykiatriassa sairaaloissa. Sänkyihin asennetut verkoista valmistetut häkit ovat osa psykiatrista eristyshoitoa Tšekeissä. ENUSP:n mukaan näiden häkkien käyttö rikkoo kansainvälisiä ihmisoikeussopimuksia.

”On varsin yleinen käytäntö, että potilaita suljetaan häkkiin ja sitten ylläläkitään heidät. Tämän jälkeen potilaat jätetään omilleen jopa vuorokaudeksi. Kuka piittaa?” kysyy ENUSP:n hallituksen varajäsen, tšekkiläinen paikallisaktivisti **Michal Caletka**.

EPÄSELVIÄ KUOLEMIA

Tšekkiläisiin häkkieristykseen liittyy ENUSP:n tutkimusten mukaan ainakin viisi epäselvää kuolemantapausta. Näistä yksi oli 30-vuotiaan Vera Musilovan tapaus. Hänet löydettiin kuolleen eristyks-

sestä Prahan lähellä sijaitsevasta Bohnicen sairaalasta. Hän oli ollut yhtäjaksoisesti kaksi kuukautta häkkieristyksessä. Hän oli ollut erityksessä ilman vaatteita, hiukset ajeltuna ja likaisena. Hänellä todettiin myös nestevajausta.

Euroopan komissio, YK ja mielenterveysaktivistit ovat pitäneet häkkihoitoja barbaarisena tekona kriisissä olevia ihmisiä kohtaan. Lisäksi mm. *Harry Potter* -kirjailija **J. K. Rowling** vaati häkkien kieltämistä ja julisti käytännön olevan kiduttamista.

KANSAINVÄLISTEN SOPIMUSTEN VASTAISTA

Huolimatta EU:lle antamistaan lupauksista, Tšekki välttelee avoimesti kansainvälisten lakien velvoitteita varsinkin kun on kyse psykiatrian potilaista. Tšekki on allekirjoittanut useita YK:n kidutuksen vastaisia ihmisoikeussopimuksia. Mm. YK:n yleissopimuksessa vammaisten hen-

kilöiden oikeuksista lausutaan: ”Ketään ei saa kiduttaa eikä kohdella tai rangaista julmalla, epäinhimillisellä tai halventavalla tavalla.”

ENUSP on tietoinen siitä, että YK:n sopimusta poljetaan tšekkiläisissä psykiatrisissa hoitopaikoissa. Bohnicen sairaalan johtaja kertoi, että häkkien käyttö on ”yksi eristämisen pehmein muoto” ja että häkkien kieltäminen johtaisi kovempien eristystekniikoiden käyttöön. ENUSP:n Michal Caletka on järkyttynyt.

”Olemme kauhistuneita siitä tavasta, jolla mielenterveysalan ammattilaiset vastaavat ihmisen ahdinkoon: kiduttamisen ja rangaistuksen eri muodoilla”, Caletka toteaa.

Sivuilta www.enusp.org löytyy lisätietoa kampanjasta. Voit mm. lähettää sähköpostia Tšekin terveysministerille ja vedota häntä puuttumaan näihin järkyttäviin ihmisoikeusloukkauksiin.

Kuva: ENUSP



"Psykiatria ei voi auttaa ellei potilaalla ole perusoikeuksia."

Järjestöjohtajia patikkaretken tauolla, vasemmalta: Markku Salo, Heikki Hyvönen, Jukka Suurmäki, Johanna Yliviitala, Maria Korhonen ja Helena Hakuni.

Yhteiselo Italian malliin

On kuvaavaa, että Italiassa 1960-luvulla mielisairaalan ovella ollut "pääsy kielletty" -kyltti muutettiin "tervetuloa"-kyltiksi. Italialainen psykiatri **Franco Basaglia** oli tämän terapeuttisen laitospöytäkirjan pioneeriksi, joka laati pohjapiirroksen uudelle hoitojärjestelmälle. Franco uudisti radikaalisti koko Italian mielenterveysjärjestelmän ja hänen johdollaan pakkohoito kiellettiin täysin 1970-luvulla.

"Hullujen vaarallisuudesta puhuvat ne, joille hullujen eristäminen on elinkeino", sanoi Franco ja totesi myös, että "ketään ei tarvitse lukita eikä eristää, jos on sairas". Hänen aikaansaamansa uuden mielenterveyslain seurauksena mielisairaaloita lakkautettiin ja mielenterveysongelmaitten hoitoa siirrettiin yleissairaaloihin ja mielenterveystoimistoihin ja samalla luovutettiin vuosisatoja vallalla olleesta eristämistäjattelusta. "Psykiatria ei voi auttaa ellei potilaalla ole perusoikeuksia." Psykiatrisessa reformissa pyrittiin vanha hoitojärjestelmä uudistamaan ja se korvattiin avohoidolla.

Franco ei väittänyt, etteivät potilaat olisi sairaita, mutta hän halusi muuttaa sairaanhoidon yksilön hoidoksi, ei esimerkiksi "skitsofrenia"-nimilapun takana olevan tahdottoman objektin holhoukseksi. Hän korosti myös, että muutoksen täytyy ulottua sairaalan porttien ulkopuolelle, koko yhteiskunnan asenteen ja toimintatavan potilaita kohtaan täytyy muuttua niin, että he ovat jälleen yhteiskunnan täysivaltaisia jäseniä.

Mielenterveysreformi kohtasi luonnollisestikin vastarintaa. "Aluksi pelättiin, että itsemurhat ja kodittomuus lisääntyvät ja että koko yhteiskunta menee sekaisin, mutta mitään tällaista ei tapahtunut", sanoi usein Suomessakin vierailut psykiatri **Ernesto Venturini**, joka on myöskin reformin keulahahmoja.

SININEN HEVONEN

Kun Italiassa Triesten hoitokodin portit lopulta aukesivat, laukkasi ulos potilaiden

rakentama sininen hevonen, joka symboloi vapautta. Nyt entinen potilas saa elää omassa kodissaan kuten kuka tahansa maanmiehensä. Hoitoa hän saa käymällä säännöllisesti mielenterveystoimistossa, samalla tavalla kuin kävisi lääkärissä, jos hänellä olisi esimerkiksi diabetes.

"Italian psykiatrian ja sen reformin lähtökohta oli ennen kaikkea eettinen ja moraalinen, sen jälkeen kulttuurinen, sen jälkeen poliittinen ja vasta sen jälkeen taloudellinen", muistuttaa yhteiskuntatieteen tohtori **Markku Salo**, joka toimi tutkimuspäällikkönä Mielenterveyden Keskusliitossa.

TASAVERTAISUUS

Italian malli toimi ja toimii nykyisinkin, kuten psykoterapeutti, Alvi ry:n toiminnanjohtaja **Jukka Suurmäki** on saanut omin silmin nähdä opintomatkoillaan Italiassa. Hän oli opintomatalla Livornon alueella. Mukana matkalla oli Suomesta kaksitoista sosiaalipsykiatrisen yhteisön toiminnanjohtajaa ja tulkkinä ja asiantuntijana oli Markku Salo. Ryhmä tutustui leirillä mielenterveyspalveluiden käyttäjien ja lukiolaisten yhteishankkeeseen "Luonnollisesti tasavertaisia 2012 Piombinossa".

Lukiolaisia, opettajia, mielenterveyskeskuksen henkilökuntaa ja palveluiden käyttäjiä asui vanhassa kartanossa Toscanassa ja kaikki osallistuivat tasapuolisesti talon askareisiin. "He opettivat toinen toisilleen niin asioita elämästä ja sairaudesta kuin ennakkoluulottomuudestakin", sanoo Jukka Suurmäki. Hän toteaa, että "oli kiintoisaa havaita lukiolaisten luonnollinen suhtautuminen palveluiden käyttäjiin tasavertaisina kansalaisina ja tasavertaisina nuorina". Tällaista yhteisleiriä on toteutettu useampana vuotena ja aina kaksi viikkoa kerrallaan.

Suurmäki kertoo kiinnittäneensä huomion mm. siihen, että "henkilökunta toimii tasavertaisena palveluiden käyttäjien kanssa". Tasavertaisuus näkyy heidän työs-

kentelyssään. Entiset palveluiden käyttäjät toimivat myös asiantuntijoina.

SYSTEEMI TOIMII

Kun ihminen sairastuu, lähtee psykiatriakeskuksesta työryhmä psykiatrin kanssa tapaamaan asiakasta. Mielenterveyskeskus pitää ohjat käsissään koko kuntoutusprosessin ajan ja määrittää myös poliklinikahoidon.

Suomalaiset toiminnanjohtajat tutustuivat myös Poggialin mielenterveyskeskukseen. Sieltä koordinoidaan ja organisoidaan alueen hoito- ja toimintatyö. Systemi näyttää toimivan hyvin. Asiakkaat käyvät siellä mm. hakemassa lääkkeitä. Henkilökunta tekee myös kotikäyntejä ja asiakkaat, palveluiden käyttäjät, vaikuttavat tyytyväisiltä tähän hoitomalliin.

Suomalainen ryhmä vieraili myös yleissairaalan psykiatrisella osastolla. Psykiatrisella osastolla oli lain sallimat kuusitoista vuodepaikkaa. Maksimissaan hoitoaika saa olla enintään kaksi viikkoa. Vastentahtoista hoitoa on erittäin harvoin.

Italiassa toimii myös sosiaalinen yritystoiminta, työtoiminta, joka välittää työntekijöitä eri yrityksiin. Jokaisen "normaalinen" yrityksen on työllistettävä yksi vajaakuntoinen viittätoista "normaalista" työntekijää kohden.

Jukka Suurmäki toteaa lopuksi, että hänellä oli "jälleen kerran antoisa ja asioita avartava opintomatka".

Ilmaan vain leijumaan tämä "Italian mallin" hyödyntäminen myös Suomessa. Tosin Helsingissä ja Vantaalla toimivan ja Jukka Suurmäen luotsaaman Alvi ry:n palveluyksiköissä on ollut samankaltaista toimintaa jo reilut kymmenen vuotta, kuten kotikäynnit ja pienimuotoinen työtoiminta.

Teksti: Tanja Talaskivi
Kuva: Markku Kärmeniemi



Ruokajonoa loppiaisviikolla Espoossa.

Työttömien luottamus kuntien sosiaali- ja terveystalouteen horjuu

Yli puolet täysi-ikäisistä suomalaisista usko ihmisten yhdenvertaisuuteen sosiaali- ja terveystalouteen saatavuudessa, kertoo Sosiaali- ja terveystalouden keskusliiton (STKL) Kansalaisbarometri 2011. Kaksi kolmesta pelkää julkisten sosiaali- ja terveystaloutten heikentyvän tulevaisuudessa edelleen. Huonoimmassa asemassa tuntevat olevansa työttömät. Hoitotakuu ei näytä toimivan.

Ilman tarvitsemaansa apua on viimeisen vuoden kuluessa jäänyt noin 15 prosenttia eli 600 000 suomalaista. Yleisimmin kyse on terveystalousta kuten terveystalouksista, erikoissairaanhoidosta tai hammashoidosta.

Suomalaiset pitävät julkisia sosiaali- ja terveystaloutta tärkeinä. Usko niiden tulevaisuuteen kuitenkin horjuu. Siksi on erittäin tärkeää muistaa kansalaisten tarpeet, kun sosiaali- ja terveystaloutta, niiden järjestämistä ja kuntarakennetta uudistetaan, STKL:n (vuoden 2012 alusta SOSTE) toiminnanjohtaja **Riitta Särkelä** sanoo.

KASAUTUVA HUONO-OSAISUUS KOSKEE NOIN 300 000 SUOMALAISTA

Kasautuva huono-osaisuus koskee jossakin muodossa vähintään 300 000 suomalaista aikuista. Pahiten terveyden ja toiminta-

kyvyn, henkisen vireyden ja mielialan, talouden ja sosiaalisten suhteiden ongelmat kasautuvat työttömille.

Lähes kaikilla suomalaisilla on jokin elämänaalue, jolle he voivat rakentaa hyvinvointiaan. Erityisiä, kohdennettuja tukitoimia tarvitsevia täysi-ikäisiä on noin 50 000. Heille kasautuneen huono-osaisuuden poistaminen ei vaadi mahdottomia, mutta siihen tulee tarttua heti, Riitta Särkelä vaatii.

Syrjäytymisen ehkäisy edellyttää sosiaali- ja terveydenhuollon, työ- ja elinkeinohallinnon, Kelan, kuntoutus- ja koulutusorganisaatioiden sekä järjestöjen yhteistyössä kehittämiä uusia käytännön toimia. Avainasemassa on kuntien aikuissosiaalityö, Särkelä sanoo.

Huolimatta vuosina 2007 – 2011 toteutetusta valtakunnallisesta MASTO-hankkeesta Auroran sairaalan kuntoutuspsykiatrian ylilääkäri **Jorma Oksanen** toteaa tänä vuonna ilmestyneessä *Irti häpeäelämästä* -kirjassa, että työelämän ulkopuolelle jääminen on edelleen Suomen mielenterveyskuntoutuksen heikko kohta.

Kansalaisbarometrin mukaan noin 70 000 suomalaista kokee itsensä usein tai jatkuvasti huono-osaiseksi, syrjityksi ja ulkopuoliseksi. Nämä kokemukset kasautuvat erityisesti työttömille ja pienituloisille.

Pahiten terveyden ja toimintakyvyn, henkisen vireyden ja mielialan, talouden ja sosiaalisten suhteiden ongelmat kasautuvat työttömille.

SEURAKUNTIEN LEIPÄJONOT HOUKUTTELEVAT

THL:n tuoreen tutkimuksen mukaan vain kaksi prosenttia palkkatyössä käyvistä saa toimentulotukea, kun yritysissä sen saajien osuus on jopa 12 prosenttia.

Helsingin Sanomien viime vuonna tekemän tutkimuksen mukaan nimenomaan työttömyys ajaa ihmiset leipäjonoihin. Kun yhteiskunnan sosiaali- ja terveystaloutta eivät toimi, apua haetaan uskonnollisilta yhteisöiltä. Väkilukuun suhteutettuna eniten tarvitsijoita oli Porissa. Myös pääkaupunkiseudulla ruokajonot ovat silmiinpistäviä.

Kansalaisbarometri 2011 netissä:
www.stkl.fi/julkaisut_KB_2011.html

Juhani Weijola
lakonhovi@wippies.com



Monet sosiaaliset ongelmat kasautuvat mielenterveysväen harteille. HELMI ry:n jäsenet ovat kokeneet huomattavan paljon enemmän vaikeita ja haastavia elämäntapahtumia ja ongelmia kuin suomalaiset keskimäärin.

HELMI ry:n jäsentutkimus paljastaa:

Vaikeudet kasaantuvat ja hoito on yksipuolista - järjestötoiminta auttaa eteenpäin

Vaikeudet kuten asunnottomuus, köyhyydessä eläminen, väkivallan kokeminen, vakavat onnettomuudet ja vaikkapa ilman tarvittavaa hoivaa jääminen ovat erittäin yleisiä Helmin jäsenistössä. Myös mielenterveyden hoitokeinot ovat hyvin yksipuolisia. Useimmilla hoito perustuu pääosin lääkehoitoon. Pienempään rooliin jäävät erilaiset psykososiaalisen tuen muodot yhdessä terapiahoidon kanssa.

Tulokset on saatu jäsentutkimuksessa, jonka Mielenterveysyhdistys HELMI ry toteutti kesällä 2012. Tutkimuksen käytännön työn ja raportin teki Itä-Suomen yliopisto. Hankkeen yhteistyökumppanina toimi lisäksi Diakonia-ammattikorkeakoulu. Kyselyssä kartoitettiin jäsenistön ajatuksia koetusta mielenterveydestä ja hyvinvoinnista sekä heidän saamistaan mielenterveyspalveluista. Myös yhdistyksen oman toiminnan kehittämistä vastaanotettiin vinkkejä.

Helmi on toteuttanut laajoja kyselyitä ja tutkimuksia muutamien vuosien välein. Edellisen jäsentutkimuksensa yhdistys

teetti vuonna 2007 ja se sai laajaa huomiota mediassa.

Kyselyaika uudessa tutkimuksessa oli kesäkuussa 2012. Kysymyksiä tai kysymyskokonaisuuksia oli kuuden sivun verran. Vastauksia kertyi kaikkiaan 360, joista 309 paperilomakkeena ja loput netissä. Vastausprosentiksi muodostui 38,3. Naisia kyselyyn vastanneista oli 70 ja miehiä 30 prosenttia. Naiset olivat aineistossa yliedustettuina, kun heidän osuutensa jäsenistöstä oli kyselyhetkellä noin 60 %.

Vastaajista valtaosa asui pääkaupunkiseudulla. Vastaajat olivat pääosin yksinasuvia, sillä kaksi kolmasosaa (67 %) vastaajista asui yhden hengen taloudessa. Tämä on selkeä erityispiirre, sillä valtaväestöstä vain 22 % on yksinasuvia. Vajaa neljännes asui kahden hengen taloudessa. Vastaajien iken keskiarvo oli 53,6 vuotta.

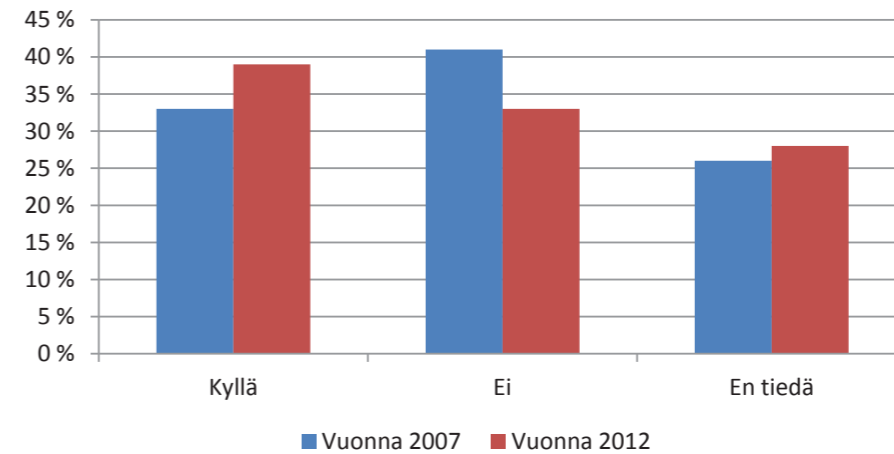
Vastaajista työssäkäyviä oli noin 13 %. Työttömyyseläkettä nautti 63 % ja 11 % vastaanotti kuntoutustukea.

MONIA DIAGNOOSEJA

Mielenterveysongelmien monimutkaisuudesta luonteesta kielii se, että yli puolet (57 %) mainitsi kohdallaan useamman kuin yhden sairaustyyppiin. Vastaajista 34 % ilmoitti mielenterveyden pulmien keskitetyn yhteen sairaustyyppiin. Kolme tai useamman ongelman mainitsi naisista 42 % ja miehistä 24 %. Tyypillinen "liimittävä" vaiva oli masennus.

Vaikeaa masennusta mainitsi poteneensa 21 %, keskivaikeaa 29 % ja lievää masennusta 18 % vastaajista. Ahdistushäiriö (29 %) oli masennuksen ohella yleisimmin koettu ongelmanmuoto. Skitsofrenian ongelmakseen ilmoitti noin neljännes (26 %) ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön tai paniikkihäiriön vajaa viidennes (18 %) vastanneista. Sukupuolen mukaan masennus, pakko-oireisuus sekä persoonallisuus-, paniikki-, ahdistus- ja syömishäiriöt olivat yleisempiä naisilla. Miesten mielenterveyspulmia olivat leimallisesti skitsofrenia, peliriippuvuus ja päihdeongelmat.

Minulle on tehty hoitosuunnitelma



Hoitosuunnitelmien osalta lainsäädännön tavoitteet eivät näytä toteutuneen.

HOITO PAINOTTUU LÄÄKKEISIIN, HOITOSUUNNITELMA PUUTTUU

41 % vastanneista oli mielenterveyden ongelmansa vuoksi hoitosuhteessa lääkäriin tai psykiatriin psykiatrisella poliklinikalla. 27 % oli hoitosuhteessa terveysasemalla ja 11 % yksityisellä lääkäriasemalla tai yksityissairaalassa. Viidennes (21 %) ei ollut hoitosuhdetta psykiatriin tai lääkäriin.

Peräti 90 prosentilla vastaajista oli käytössä lääkehoito. Lääkehoitoon verrattuna terapiaa saaneiden määrä jäi vähäiseksi, vaikka lääkehoito tuskin voi olla yksin riittävä hoitomuoto. Joissain tilanteissa riittävän psykososiaalisen tuen voi tarjota vaikkapa omahoitajan kanssa keskusteleminen. Kokonaisuudessaan erilaiset psykososiaalisen tuen muodot yhdessä terapiahoidon kanssa jäivät aineistossa selvästi pienempään rooliin kuin lääkehoito.

Vuoden 2007 jäsentutkimukseen verrattuna sairaalahoidossa olleiden osuus oli

hieman pienentynyt. Tämä kertoo viime vuosien kehityssuunnasta eli sairaalahoidon on vähennetty määrätietoisesti.

Hoitosuunnitelman osalta lainsäädännön tavoitteet eivät näytä toteutuneen: suunnitelma puuttui monelta ja useat olivat asiasta jopa tietämättömiä. Tilanne ei ole juuri kohentunut sitten viiden vuoden takaisen edellisen tutkimuksen. Hoidon edistymisen kannalta yhteistyössä potilaan kanssa tehty hoitosuunnitelma olisi kuitenkin avainasemassa.

SOSIAALISET ONGELMAT KASAANTUVAT

Tutkimuksen mukaan Helmin jäsenet ovat kohdanneet haastavia elämäntilanteita huomattavasti valtaväestöä enemmän. Sosiaaliset ongelmat näyttävät kasautuvan voimakkaasti mielenterveysväen harteille.

Vastanneet kertoivat myös perheessä ja lähisuvussa esiintyneen erilaisia haastavia elämäntilanteita. Verrattain yleisesti lä-

heiset olivat kohdanneet päihdeongelmia, vakavia fyysisiä sairauksia ja ja vammaisuutta tai vajaakuntoisuutta.

Vastauslomakkeen vapaan sanan osioissa jotkut kertoivat kokemuksiaan terveysongelmista, alhaisesta elintasosta ja yksinäisyydestä. Vaikkapa valmiiksi pieneen eläkkeeseen yhdistyvä kalliiden lääkkeiden tarve on monelle melkoinen toimeentuloloukku.

VIRANOMAINEN VOI POMPOTELLA

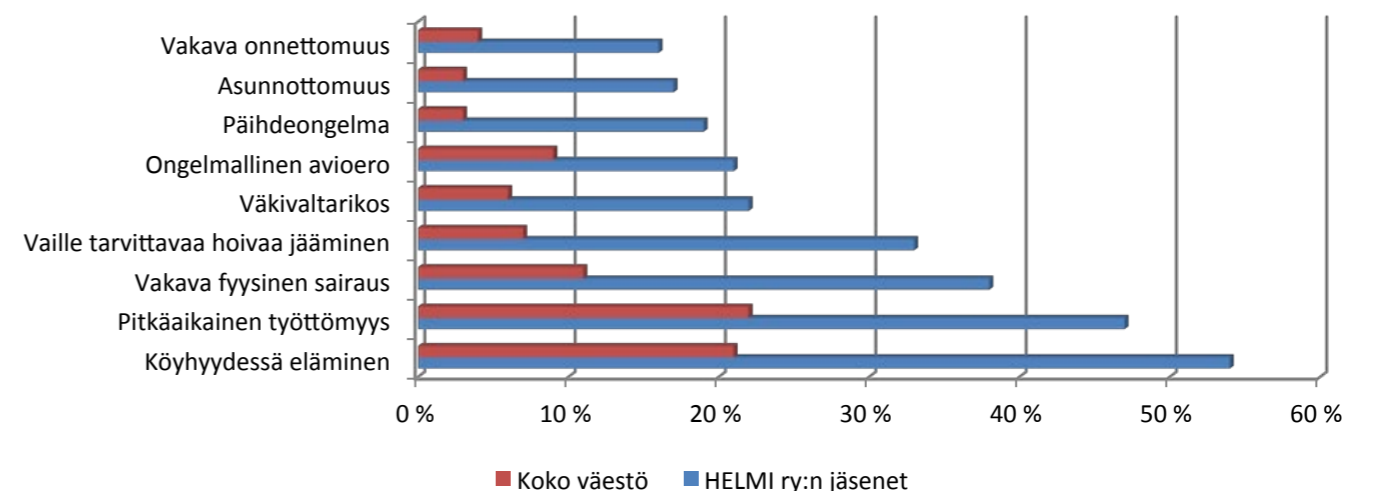
Jäsentutkimuksen valossa asiakkaiden "luukuttaminen" sosiaalivaltiossa ei ole tuulesta temmattu väite. Palvelua tai etuutta hakiessaan kolmannes (33 %) vastanneista oli siirretty kerran, joitain kertoja tai usein asiattomasti toisen viranomaisen luokse. Kysymykseen, onko päätöksenteko jonkin hakemasi palvelun tai etuuden osalta kestänyt kohtuuttoman pitkään, 40 % mainitsi näin käyneen ainakin kerran. Taustotutkimissa vastaajat kertoivat kitkasta terveys- tai sosiaalipalveluiden asiakkaksi tai vastaanotolle pääsyssä. Ongelmia riitti myös terapiaan tai kuntoutukseen pyrittäessä. Monet mainitsivat Kelan päätösten, taloudellisten etuuksien ja lääkärinlausuntojen hitaasta saamisesta. Kohtuuttomasti aikaa saattoi kuluja myös papereiden siirtelyyn eri toimijoiden välillä.

38 % vastanneista arvioi viranomaisen vähintään kerran luokitelleen hänet siten, että asia oli rajannut järkeviä valintoja elämässä. Vastaajat olivat jääneet esimerkiksi ilman terapiaa, kuntoutusta, työtä tai opiskelupaikkaa. Esimerkiksi työkyvyn osalta toimintakyky saatettiin arvioida niin yläkuin alakanttiin.

PALVELUOHJAUKSEN POLTTAVA TARVE

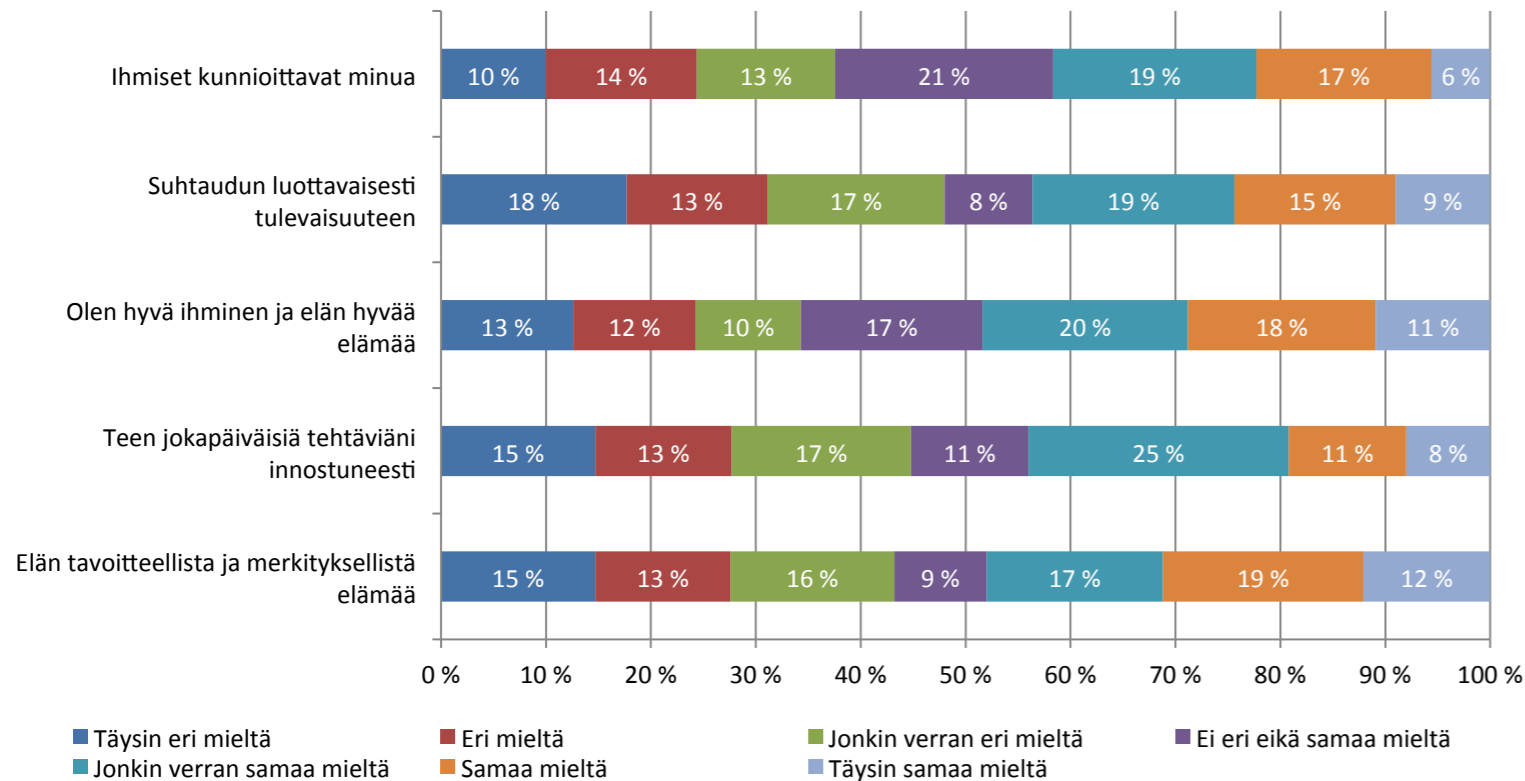
Kaksi kolmesta (65 %) vastaajasta totesi mahdollisesti tai ehdottomasti tarvitsevänsä joissain asioissa luotettavaa ja puolueetonta rinnalla kulkijaa, jonka kanssa

Haastavien elämäntilanteiden kohtaaminen



Helmin jäsenet ovat kohdanneet vaikeita elämäntilanteita useammin kuin valtaväestö keskimäärin.

Vastaajien kokemus omasta elämänlaadusta



voisi kehittää ratkaisuja eteen tuleviin elämäntilanteisiin. Esimerkiksi Helmin toteuttama palveluohjaus perustuu kuvattun tapaiseen tavoitteelliseen ja yksilölliseen rinnalla kulkemiseen. Kyseisen avun ja tuen tarve oli naisilla hieman suurempi kuin miehillä. Naisille avun vastaanottaminen saattaa tosin olla kulttuurisestikin hieman helpompaa kuin miehille.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan erittäin perustellusti vaatia lisää resursseja palveluohjaustoimintaan. Puolueetonta ja luotettavaa rinnalla kulkijaa ehdottomasti elämäänsä tarvitsevia oli vastaajista lähes 17 prosenttia. Näyttää siltä, että palveluohjaustoiminnalle on Helmin jäsenistössä suuri tarve. Palveluohjausta tarvitsevia on jäsenistössä näiden lukujen perusteella yli kaksisataa. Näin ollen palveluohjaus voitaisiin Helmissä hyvin lähes kymmenkertaistaa.

HELMIN TOIMINTA TURVAVERKKONA

Päivittäisen suoriutumisen sujuvuus oli kiinteässä yhteydessä elämään tyytyväisyyteen. Elämään tyytyväisyys oli sidoksissa myös siihen, kuinka aktiivisesti vastaajat olivat osallistuneet HELMI ry:n toimintaan. Liki päivittäin Pasilan tai Siilitien jäsentalojen toimintaan osallistuneet olivat tyytyväisempiä kuin harvemmin osallistuneet. Elämäänsä tyytyväiset osallistuvat mielellään erilaisiin toimintoihin. Toisaalta järjestötoimintaan osallistuminen tukee toimintakykyä antamalla osallisuuden kokemusta ja tuomalla mielekkyyttä elämään. Helmin toiminnan yhteisöllisyys ja monipuolisuus on tut-

kimuksen mukaan omiaan ehkäisemään yksinäisyyttä ja antamaan hyvinvoinnin kokemuksia.

Toisaalta vastaajat pitivät HELMI ry:n edunvalvontatyötä ensiarvoisen tärkeänä. Yhteisöllisyyden ja vertaistuen sekä monipuolisen, virkistävän tekemisen ylipäätään todettiin tuovan arkeen vaihtelua ja tarjoavan osallisuuden tunnetta.

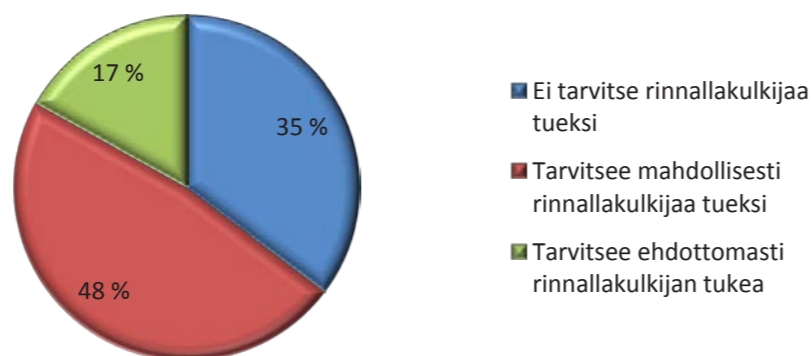
YKSINÄISYYDEN JÄSENISTÖN SYVÄ JA LAAJA ONGELMA

Yksinäisyyden kokemukset olivat tutkimusjoukossa suunnilleen yhtä yleisiä kuin masentuneisuuden kokemukset ja ne paljolti kasaantuivat samoille henkilöille. Yksinäiseksi koki itsensä jatkuvasti tai

melko usein 41 % ja masentuneeksi 38 % vastaajista. Hyvin harvoin yksinäiseksi tunsivat itsensä toisaalta 25 % ja masentuneeksi 27 %. Naisilla niin yksinäisyyden kuin masennuksenkin kokemukset olivat yleisempiä. Eri ikäryhmien välillä ei olennaisia eroja tullut esille.

Yksinäisyys sinänsä ei ole harvinainen asia nykyajan Suomessa. Joka kolmas suomalainen koki olevansa yksinäinen **Pirjo Lindforsin** vuonna 2001 julkaiseman tutkimuksen mukaan. Yksin asuminen on lisääntynyt ja perinteinen maalaismainen yhteisöllisyys vähentynyt kaupungistumisen myötä. Samalla arjen tukiverkot ovat harventuneet. Helmin jäsenten joukossa yksin asuminen on vielä selvästi yleisempää kuin valtaväestössä.

Kaupaisin joissakin elämäntilanteissa luotettavaa ja puolueetonta rinnallakulkijaa



Yksinäisyyden kokemus nousi pintaan tyypillisesti vaikkapa juhlapäihin tai liittyi läheisten ihmisten menettämiseen. Vaikeisiin mielenterveyden ongelmiin saattoi yhdistyä koko elämänpäivän läpäisevä yksinäisyys, jopa läheisten ihmisten täydellinen puuttuminen. Useat kertoivat kokeneensa vahvoja ennakkoluuloja sairautensa takia. Tämä on usein aiheuttanut häpeää ja ongelmien salaamishalua. Vastaajien lähipiirissään saatettiin heidän sairauttaan häpeillä ja moni piti tätä rasakana kokemuksena.

AVOIMUUS LISÄÄNTYNYT, KESKUSTELU VILKASTUNUT

Tutkijat arvioivat mielenterveyden ongelmista tulleen enimmäisjulkisempia ja avoimuuden lisääntyneen. Edelleen he toivoivat mielenterveysongelmisten osallistumisen lisäämistä. Tämä käsittää esimerkiksi toimintakykyä tukevan toiminnan, työ- ja harrastusmahdollisuudet ja mahdollistavan yhteisöllisyyden.

Taustalla oli viime aikoina vilkastunut keskustelu niin mielenterveyden häiriöistä kuin niiden hoitamisestakin. Sinänsä näiden häiriöiden määrä on keskipitkällä aikajaksolla säilynyt suunnilleen ennallaan. Toisaalta mielenterveyden palveluita on viime aikoina koetettu kehittää panostamalla avohoitoon laitoshoidon kustannuksella. Keskeistä tässä tilanteessa on niin palvelujen ja tukitoimien riittävyys kuin kohdentaminenkin. Samoin julkisen ja yksityisen puolen sekä kolmannen sektorin rooli mielenterveyspalvelujen kentällä on avainkysymys.

TALOUS TAKKUA KOVIN MONELLA

Lähes joka viidennellä (18 %) vastaajalla on ollut taloudellisia vaikeuksia, vaikkapa laskuja ulosotossa tai merkintä luottotiedoissa. Jotkut olivat joutuneet velkajärjestykseen. Miehistä joka viidennellä (21 %) ja naisista joka kymmenennellä (9 %) oli edunvalvoja. Talousvaikeudet kasaantuivat varsinkin selvästi nuoriin ikäluokkiin.

Kun vastauksia vertaa vuoden 2012 koko väestöä koskeneeseen Hyvinvointi ja erilaisuus -kyselyn (WEBE) tuloksiin, käy ilmi, että elämän eri osa-alueet ovat hallinnassa HELMI ry:n jäsenten parissa keskiarvoa huonommin. Näin on erityisesti taloudellisten asioiden kohdalla, jonkin verran myös kuntoiluun ja liikunnan sekä läheisistä huolehtimisen ja ihmissuhteiden osalta.

Naiset (78 %) pärjäsivät miehiä (73 %) paremmin alkoholin ja muiden päihteiden kanssa. Jotkut vastaajat kokivat alkoholi- ja päihdeongelman niputtamisen olevan loukkaavaa. Tiedossa toisaalta on, että osa mielenterveysongelmista "itsehoitaa" vaivaansa ainakin aluksi päihteiden avulla. Kokonaisvaltaisen hoidon ja eri-



tyisesti psykososiaalisten keinojen avulla kuitenkin voidaan vähentää monella päihteiden käyttöä.

Elämän eri osa-alueita hallittiin yleisemmin hyvin kuin huonosti. Alkoholin ja muiden päihteiden käytön hallitsi melko erittäin hyvin useampi kuin kolme neljästä (77 %). Myös terveellisen syömisriittävän unen ja levon sekä omillaan toimeen tulemisen totesi hallitsevansa hyvin 60 % vastaajista. Läheisistä huolehtimisen ja ihmissuhteiden vaalimisen arvioi hallitsevansa hyvin yli puolet (53 %). Toisaalta taloudelliset asiansa arvioi hallitsevansa hyvin vain joka neljäs vastaaja.

ELÄMÄÄN TYYTYVÄISYYDEN VARSIN KORKEALLA

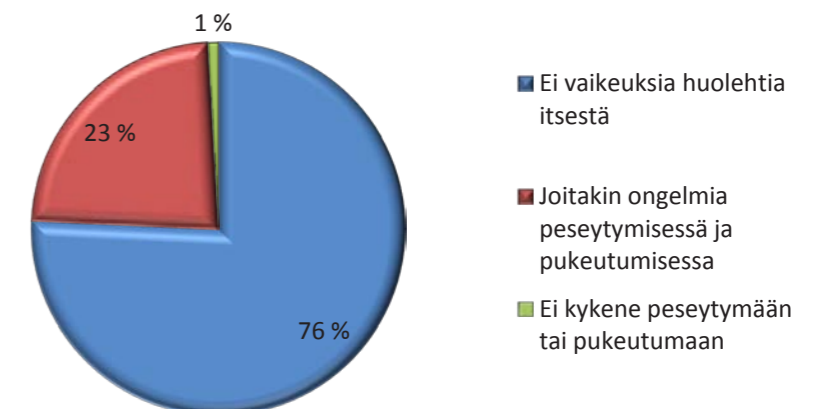
Elämään tyytyväisyys edeltäneen kuukauden aikana kohosi suhteellisen korkealle: yli puolet (54 %) tunsivat jatkuvasti

tai melko usein tyytyväiseksi elämäänsä. Joskus elämäänsä tyytyväisiä oli vajaa kolmannes (30 %). Tyytyväisyys omaan elintasoon oli samaa luokkaa kuin elämään tyytyväisyys. Kuitenkin mitattaessa tyytyväisyyttä elämään ja elintasoon erotui selvästi myös tyytymättömien joukko. Kuudennes (16 %) oli elämäänsä ja neljännes (25 %) elintasoonsa vain hyvin harvoin tyytyväinen.

Selkeä kahtiajako oli siis nähtävissä vastanneiden keskuudessa. Tästä kieli myös se, että lähes 40 % oli tuntenut itsensä ainakin joskus nälkäiseksi, heistä vajaa viidennes (18 %) jatkuvasti. Miehet olivat kyselyä edeltäneen kuukauden aikana tunteet itsensä naisia hieman tyytyväisemmiksi elämäänsä ja elintasoonsa; naiset puolestaan nälkäisemmiksi.

Teksti: Antti Kolari
Kuvat: Mariella Järvisalo

Itsestä huolehtiminen



Elämänmittainen kipu

Tapahtuneesta on vuosikymmeniä aikaa, mutta usein tunnen kuin ne olisivat tässä ja nyt. Usein muistan tuon vuosikymmenten takaisen hereillä kokemani painajaisen paremmin kuin eilisen. Lapsena koettu insesti jättää elämänmittaisen kivun.

Vähän väliä mediassa uutisoidaan lapsiin kohdistuneesta seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Yksi hyväksikäytön muoto on insesti, eli lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö, joka tapahtuu lapsen perheen sisällä.

Itse jouduin raa'an inestien uhriksi keskellä kirkasta kesäpäivää mummolassa ollessani kuusivuotias. Kesä oli vasta aluillaan. Isäni innokkaana luontoharrastajana halusi näyttää minulle juuri munistaan kuoriutuneita linnunpoikasia. Hän nosti minut harteilleen, jotta näkisin puun oksalla olevaan pesään. "Pidätä hengitystä, ettei emo hylkää poikasiaan", isä neuvoi, ja minä pidätin.

Metsäretkemme jälkeen isän piti lähteä sahalle tekemään puita. Minä jäin mummolaan ukin kanssa. Oli lämmin päivä, ja minä tunsin itseni keijukaisprinsessaksi vaaleanpunaisessa mekossani. Mutta en kauan, vaan hetkeä myöhemmin pumpuliset lapsenunelmat silvottiin ja raikattiin verisiksi riekaleiksi, kun ukkini pyysi minua ottamaan kädestään kiinni ja johdati minut portaita alas kellarikerroksessa sijaitsevaan saunaan. Hetkeä myöhemmin hän raikasi minut saunanlauteilla väkivaltaisesti. Raiskatessaan hän kirosi minun olevan huora ja Saatana. En ymmärtänyt, mitä nuo sanat tarkoittavat, mutta sen ymmärsin, että ne tarkoittavat minun olevan jotain todella pahaa, sillä miksi muuten minua satutettaisiin näin.

En tiedä, kuinka kauan makasin nautittuna saunan lauteella, mutta silmiäni verkkokalvoille piirtyivät loppuelämäkseni pienestä saunan ikkunasta näkyvät korkeat huojuvat kuusipuut ja kirkkaan sininen taivas. Yhä edelleen nyt ollessani aikuinen nainen kammottavimpia asioita maailmassa minulle ovat havumetsä ja alkukesänsininen taivas. Kun muut huokailivat metsän rauhoittavan mieltä ja iloitsivat sinisestä taivaasta, minä kangistun kauhusta.

SYVÄLLE KÄTKETTY SALAISUUS

Aikuisena en voi ymmärtää, kuinka kukaan ei saanut nähdä eikä tietää, mitä minulle tapahtui, mutta ikinä en kertonut kenellekään tapahtuneesta. Mitä edes olisin kertonut, sillä en ymmärtänyt tapahtunutta ollenkaan ja ukki oli vaientanut minut totaalaisesti. Kaikki syy oli minussa. Jos kertoisin kenellekään, jäisin aivan yksin pahuuteni vuoksi. Ulkoisesti elämä jatkui ennallaan, mutta jäin täysin yksin minun ja ukin välisen salaisuuden kanssa, ja tämän seurauksena vasta nupuillaan oleva mieleni hajosi ja mureni vuosien saatossa yhä pahemmin ja pahemmin.

En tiedä, kuinka isäni ei nähnyt minusta tulevaa verta, kun palasi illalla metsätöistä. Itkin hänelle kipeää mahaani, ja isä tarjosi minulle luumuja avuksi. Luumut eivät olleet oikea lääke tuohon kipuun, ja aloin elää elämääni sietämättömän tuskan kanssa parhaani mukaan.

"Itselleni olin täysin arvoton."

Syksyllä aloitin koulun. Innokkaana oppijana pärjäsin erinomaisesti, keräsin nauravaisena tyttönä ympärilleni ison kaverijoukon ja harrastin monenlaista: tanssin balettia, ratsastin, soitin viulua ja pianoa, olin vuosikausia ahkera partiolainen, keräsin kymmeniä mitaleja juoksukilpailuista, luin ahkerasti kirjallisuutta ja kirjoitin menestyksekkäitä tarinoita. Minua pidettiin todellisenä hymytyttönä, jonka puuhaamista hengästyneenä sivusta seurattiin. Kukaan ei nähnyt, että iloisen hymyn ja pysähtymättömän touhun alla oli rikkinäiseksi silvottu tyttö.

Vaikka kukaan ei nähnyt, niin kyllä minä oirehdin. Unettomuus alkoi välittömästi, ja kun nukahdin, näin julmia painajaisia, joissa raajani revittiin irti. Pak-

ko-oireet alkoivat varhain ja muuttuivat aina vain vaikeammiksi ja vaikeammiksi, kunnes olin lopulta täysin niiden uhri. Viidennen luokan syksyllä sain päähäni olevani itse Saatana ja tämä paljastui muille täyttäessäni 18 vuotta. Uskomuksestani en kuitenkaan uskaltanut kertoa kenellekään, vaan kaikessa hiljaisuudessa näin merkkejä joka puolella asiasta.

Itsetuhoisuus alkoi lapsena ja muuttui murrosikäisenä aina vain rajummaksi, ja nyt aikuisena kärsin yhä itsetuhoisuudesta. Tästä huolimatta en erinäisistä syistä saanut kunnollista apua, vaan tuhoisa elämä ja tuska sisälläni jatkuivat.

Nuoruusiässä jouduin uudestaan seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi; tällä kertaa hyväksikäyttäjäksi oli urheiluvalmentajani. Ei ole sattumaa, että hyväksikäyttö tapahtui juuri minulle toistamiseen, vaan koska rajani oli rikottu rajulla tavalla jo lapsena, en osannut pitää puoliani myöhemminkään ja keholleni ja minulle sai tehdä mitä tahansa. Itselleni olin täysin arvoton, ja toistuva hyväksikäyttö tuki tätä käsitystä itsestäni. Ulkoisesti elin kuitenkin tavalista nuoren tytön elämää.

HAAVA AUKEAA

Aloittaessani yliopisto-opinnot olin anoreksian näivettämä luuranko. Ystäväpiirissäni oltiin tässä vaiheessa huolissaan minusta, mutta hymyssä suin vakuutin kaiken olevan hyvin. Pahin anoreksiavaihe jäi taakse, mutta lopulta ollessani 24-vuotias tapahtui jotain sellaista, että vuosia mädännyt sisälläni oleva haava räjähti auki ja hain itselleni kunnollista apua. Ylioppilaiden terveydenhuollon kautta sain itselleni uskottoman hyvän ja ihanan psykoterapeutin, jonka kanssa yhä edelleen selvitelen umpisolmussa olevaa elämääni. Aloittaessani terapian luovuin siitä näytelmästä, että kaikki on hyvin. Sairauslo-

malle jäin, kun olin pyörilemässä töihin, mutta kurvasinkin lääkäriasemalle. Tuon jälkeen onnistuin saamaan maisterintutkintoni valmiiksi ja teen työtehtäviä, mutta vanha haava on edelleen lamauttavan kipeä.

Kivusta huolimatta pystyn olemaan äiti kahdelle lapselleni. Elämä kahden pienen lapsen äitinä on raskasta, mutta juuri se saa minut jaksamaan ja taistelemaan. Olen myös terapian myötä oppinut, mistä asioista oikeasti pidän ja mihin suuntaan voimavarani: minulle kirjoittaminen ja lukeminen ovat asioita, joista saan voimaa ja mielihyvää. Helposti romahdan julmaan menneisyyteen, mutta lapseni ja kirjallisuus eri muodoissaan palauttavat minut lempeästi nykyisyyteen. Olen myös saanut takuulla elinikäisiä ystäviä seksuaalisesti hyväksikäytettyjen vertaistukiryhmästä. Näiden asioiden lisäksi tulen tarvitsemaan ammattiapua vielä pitkään. Terapia minulle tärkeän terapeutini kanssa on ensiarvoisen tärkeää, ja tukena on myös sopiva lääkitys. Lähiviikkoina minua jäytävää masennusta aletaan hoitaa myös sähköhoidon keinoin ja tulevana syksynä aloitan vakavasti traumatisoituneiden vakauttamisryhmässä, jossa harjoitellaan keinoja selvitä arjessa vaikeiden oireiden kanssa.

"Miksi vanhempani eivät tehneet mitään?"

Seksuaalinen hyväksikäyttö jättää uhuriinsa aina jäljen, mutta voi olla, että oireiden voimakkuus johtuu monen asian kerrostumasta ja summasta. Jos asiaan olisi puututtu jo lapsuudessa tai viimeistään nuoruusikäisenä, ei tilanne olisi varmastikaan näin komplisoitunut. Edelleenkin en kykene tuntemaan vihaa jo kuollutta ukkiani kohtaan, vaan viha kääntyy ja kohdistuu itseeni tai jos jotain vihaan, niin niitä aikuisia, jotka eivät puuttuneet hätääni vuosikausia sitten. Miksi vanhempani eivät tehneet mitään tai miksi opettajat eivät puuttuneet nuoruusiässäni toistuviin poissaoloihin. Ehkä hymyni oli niin pettevä ja numerot todistuksessa kaikesta huolimatta niin erinomaisia, ettei tajuttu kyseessä olevan todellinen hätä.

Olen kertonut vain harvalle kokemastani. Toivon kuitenkin, että kunhan vahvistun, voisin kirjoittamisen keinoin auttaa muita saman kokeneita. Ei ole pessimismää, että täysin ehjää – mitä se nyt ikinä merkitseekään – minusta ei koskaan tule: tuska voi haaleta, mutta jonkinasteinen, elämänmittainen kipu tulee minuun jätämään. Vähitellen olen kuitenkin alkanut kokea, että juuri tämä ja tällainen elämä on yhtä arvokas kuin muiden ihmisten elämä enkä kaikesta huolimatta haluaisi olla kukaan muu enkä elää kenenkään toisen elämää. Kaiken vuotaneen veren seassa on elämää halajava minä.

Syylinen

"Kukaan ei nähnyt, että iloisen hymyn ja pysähtymättömän touhun alla oli rikkinäiseksi silvottu tyttö."



Kuva: Mariella Järvisalo

Tänä kirkkaana aamuna huhtikuun,
kun aurinko pehmeästi hyväillen
pyyhkii lunta päältä kiviaidan,
antaudun.
Sota 30 vuotta kestänyt
rauennut on.

Ympärilläni tuttava uus',
syvä, melankoliassaan lempeä hiljaisuus.
Tätäkö Leino tarkoitti,
kun tuoksuista, rauhasta, hiljaisuudesta kirjoitti,
ja minä vain sydän kipeänä kaipasin:
ehkä minäkin jonain päivänä – tuskinpa vain.

Eivät kalahtele terät veisten
ystävieni vanhojen uskollisten.
Lysähdän maahan
luovuttaneena,
tyrehtyy virta veren raivokkaan.

Hävisin
ja siksi voitin.
Myönnän:
en ole paha
syyllinen,
vain tunteva ihminen.
Itku kuuluu elämään,
vaikka minulle muuta minulle
väitettiin
valehdeltiin.

Eivät enää kyyneleni ole raajoja pitkin tulvivaa verta,
nyt itken niin kuin muutkin
ihmiset:
kyynelrauhasten tuottamaa kirkasta eritettä,
joka puhdistaa ja huuhtelee
silmän pintaa.

Ei taistelu ole ohi,
tiedän sen.
Vielä taistoon nousen
kera veisten kiiltävien, viiltävien.
Hyväilee veri kehoa
lohduttoman, toivottoman.
Mutta laimennut on ponsi
itsevihän syvän.

Syyllinen

TÄNÄÄN
Tänään kuljen edelleen.
Tänään kuljen onnea kantaen.
Suru ja ahdistus ovat antaneet tilaa onnelle.

Tänään näen taivaan linnut, on taas kyky nähdä.
Tänään kuulen kaupungin melun, on taas kyky kuulla.
Tänään tunnen sateen kasvoillani, on taas kyky tuntea.

Kuljen ilolla eteenpäin.
Odotan mitä elämä tuo tullessaan
Mitä ihanaa löytyy nurkan takaa.

Olen onnellinen.
Voin hyvin.
Olen selvinnyt.

MÖRKÖJÄ, PEIKKOJA, ENKELEITÄ
Mörköjä ja peikkoja, melkein jo enkeleitä.
Vihaa ja katkeruutta, melkein jo kuolemaa.
Katkeruus kasvaa, ymmärrys vähenee.
Tuskaa.

Möröt ja peikot kieppuu sisälläni.
Yksin tästä nousen, kesytän möröt ja peikot.
Katkeruus katoaa, anteeksianto tulee.
Enkeli muuttuu kauniiksi, eläväksi.

Möröt ja peikot palaavat.
Ne tulevat uniin ja pelottavat.
Saavat minusta vallan, toivon vain hetkeksi.

Enkeli toivoisi saavansa siivet.
Pääsevänsä lentoon, jatkamaan matkaa.
Enkeli työntää möröt ja peikot pois.
Enkeli voitti tämän erän.
Taas.
Tuska on poissa.

TÄSSÄ JA NYT
Tässä ja nyt on hyvä olla.
Tässä ja nyt olen onnellinen.
Tässä ja nyt olen tyytyväinen eloon.
Tässä ja nyt rakastan elämää.

TABU, HÄPEÄ, SALAISUUS
Mielen sairaus edelleen tabu suuri.
Mielen sairaus edelleen häpeä suuri.
Mielen sairaus edelleen salaisuus suuri.

Tämän kaiken olen nähnyt ja kokenut.
Tästä kaikesta olen kärsinyt.
Tämä kaikki saa minut surulliseksi.

Haluan puhua asiasta.
Haluan lisätä ihmisten ymmärrystä.
Haluan rikkoa tabun.

HUUDAN APUA!
Minä pyydän apua, kukaan ei näe.
Minä huudan apua, kukaan ei kuule.
Minä vaadin apua, kukaan ei ymmärrä.
Yksin yhteiskunnan rattaissa.
Niihin rattaisiin kaatuu moni äiti.
Vaadin muutosta!

Kuva: Timo Turkka, tekstit: Saila Turkka

Näyttelijä Jussi Lehtonen

Lapinlahti-liikkeen sitkeä kapteeni

Lapinlahden sairaala on ”Suomalaisen psykiatrian lippulaiva” ja kulttuurihistoriallisesti merkittävä alue. Yksi tämän lippulaivan kapteeneista on Kansallisteatterin kiertuenäyttämön taiteellinen suunnittelija, näyttelijä **Jussi Lehtonen**. Tämä alansa pioneeri aloitti uransa jo Kuopion ilmaisutaidelukiossa, missä löysi teatterin. Siellä sai olla oma itsensä ja sai ilmaistua kaikenlaisia tunteita, niitä negatiivisiaakin. Sieltä hän jatkoi Teatterikorkeakouluun, josta hän valmistui vuonna 1999. Jussi Lehtonen on ollut Kansallisteatterissa vuodesta 2002 ja hän on siellä mm. kiertuenäyttämön taiteellinen suunnittelija.

KIERTUENÄYTTÄMÖN PIONEERI

Kiertuenäyttämö perustettiin vuonna 2010 marraskuussa. Sen tavoitteena on edistää terveyttä, hyvinvointia ja tasa-arvoa taiteen keinoin. Viimeisin projekti on Neuvostoliitto-projekti. Esitystä valmisteleva taiteilijaryhmä jalkautui palvelutaloihin keväällä 2012 ympäri Suomen jututtamaan ikäihmisiä heidän Neuvostoliittoon liittyvistä muistoistaan. Näistä kohtaamisista syntyi kiertue-esitys ”*Neuvostoliitto - Tarina Uskosta*”. Siinä kerrotaan 1930-luvulla Neuvostoliittoon loikanneen **Usko Työläisen** hämmästyttävä tarina.

Näytännön jälkeen järjestetään aiheeseen liittyvä rupattelutuokio palvelutalojen asukkaiden kanssa. Kiertuenäyttämö palvelee erilaisia sosiaalityön ja terveydenhuollon yksiköitä, vankiloita ja vastaanottokeskuksia. Eli se vie esityksiä paikkoihin, joista ihmiset eivät muuten pääse live-taiteen pariin. Esityksiä on ollut myös päihde- ja mielenterveyskuntoutujien ja vammaisten yksiköissä, sekä kouluissa ja päiväkodeissa.

Kiertuenäyttämö esiintyy keskellä laitosten arkea – itse asiassa ihmisten ko-

deissa. Parhaimmillaan esitysvierailu voi rakentaa siltoja eri ihmisryhmien välille ja suoda mahdollisuuden tasa-arvoiseen kohtaamiseen. Jussi sanookin jotenkin näin: ”Hoitokodeissa tietää keille näytelmää esittää ja esitys syntyy vuorovaikutuksessa katsojien kanssa, toisella tapaa kuin teatterisalissa”.

Yksi kiertuenäyttämön tavoitteista onkin tuoda marginaaliin jäävien ihmisryhmien ääni kuuluviin ja osallistua taiteen kautta yhteiskunnalliseen keskusteluun. Työryhmä, jossa Jussi Lehtonenkin on mukana, valmistaa kiertue-esityksen lisäksi myös Kansallisteatteriin koko illan ”*Neuvostoliitto*”-nimisen esityksen, jonka ensi-ilta on 9.11.2012. Se kuvaa kolmen eri sukupolven, 1930- ja 1970-lukulaisten sekä nykypäivän kolmekymppisten, suhdetta maailmankartalta jo hävinneeseen valtioon. Näytelmä kulkee lähes sadan vuoden matkan suomalaisen vasemmistovuon mukana kansalaissodasta nykypäivään. Ohjaajana molemmissa esityksissä on **Juhana von Bagh**.

PRO LAPINLAHTI-LIIKKEEN MYRSKYÄ JA TYYNÄ

Jussi Lehtonen toimii myös tällä hetkellä Pro Lapinlahti -liikkeen hallituksen jäsenenä. Hän on toiminut myös liikkeen puheenjohtajana vuosina 2006–2011. Itse Pro Lapinlahti -yhdistys perustettiin vuonna 1988. **C. L. Engel** suunnitteli Lapinlahden sairaalan ja se valmistui vuonna 1841. Sairaala toimi alkuperäisessä käyttötarkoituksessaan vuoteen 2008 saakka, jolloin viimeinenkin psykiatrinen osasto muutti pois.

”Paikka parantaa” -ilmaisu sopii hyvin Lapinlahden sairaalaan ja sen ympärillä olevaan luonnonkauniiseen puisto- ja puutarha-alueeseen. Itse rakennus on matala ja se luo turvallisuuden tunnetta ja myös



Näyttelijä Jussi Lehtonen, Kansallisteatterin kiertuenäyttämön taiteellinen suunnittelija, toimii Pro Lapinlahti -liikkeen hallituksessa.

suojelee ja kannattelee pientä, heikkoa ihmistä hänen tuskaltaan. Lapinlahti puistoineen on arvokas kulttuurihistoriallisestikin. Sen suojissa on **Aleksis Kivikin** nähnyt pikku-ukkoja.

LIPPULAIVA MYRSKYSSÄ

Lapinlahden sairaalan lakkautuspäätös on Suomessa ainoa kerta, jolloin psykiatrisen sairaalan alasajo on nostattanut kansalaisyhteiskunnassa laajaa vastarintaa. Pro Lapinlahti -liike sai mukaansa tuhansia eri-ikäisiä kaupunkilaisia. Kaiken kaikkiaan kiista sairaalan kohtalosta kesti yli 20 vuotta.

Toiminnan tavoitteena oli mielen sairauksiin liittyvien kielteisten asenteiden ja tabujen purkaminen, sekä psyykkisesti sairastuneiden stigmatisaation lieventäminen. Pro Lapinlahti -liike pyrki myös purkamaan sairaiden ja terveiden välistä vastakkainasettelua ja koetti lisätä avointa ja vapaata keskustelua mielenterveysasiois-

ta. Liike pyrki myös vaikuttamaan psykiatrisen hoidon tasoon ja resursointiin. Pro Lapinlahti -liikkeen aktivistit olivat hyvin koulutettuja ja asioista perillä olevia ihmisiä. Mutta mukana oli myös potilaita ja heidän omaisiaan ja mielenterveysalan ammattilaisia sekä median edustajia.

Lapinlahden sairaalan lakkautusuhka avasi monille ihmisille tien protestoida paikallistasolla, ei vain sairaalan lakkautusta vastaan, vaan myös hyvinvointivaltion alasajoa vastaan. Lapinlahden sairaala symboloi julkista vastuuta terveydenhuollosta ja sen lakkauttaminen julkisen terveydenhuollon romuttamista. Erityisen kipeästi terveydenhuollon leikkaukset olivat kohdistuneet psykiatriaan, eli juuri niihin ihmisiin, jotka kaikkein heikoimmin pystyvät ajamaan omaa etuaan.

Pro Lapinlahti -liike otti myös kriittisen kannan kemiallista hoitoa painottavaan mielensairaiden hoitokulttuuriin ja esitti vaihtoehdoksi yhteisöllisyyteen, ympäristökäytäntöihin ja aikaan perustuvaa hoi-

tomallia. Liike pyrki vaikuttamaan päätäjiin mm. kansalaisadressilla, näyttävillä mielenosoituksilla ja postikorttikampanjoilla sekä kirjoittamalla lehtiin, järjestämällä keskustelutilaisuuksia ja esiintymällä tiedotusvälineissä.

LAPINLAHDEN SAIRAALA NYT

Yhdistyksen perinteiksi ovat muodostuneet mm. puutarhan viljely, vuotuiset sadonkorjuujuhlat, keväiset linturetket sekä erilaiset kulttuuritapahtumat.

Lapinlahden sairaalaa remontoidaan ja peruskorjaus kestää noin kaksi vuotta. Jo kunnostetussa Koivula-rakennuksessa sairaala-alueella on Alvi ry:n mielenterveyskuntoutujien asuntoja, nimellä Alvila.

Tämän hetken suunnitelman mukaan kaupungin sosiaalivirasto tulee sijoittamaan Lapinlahden sairaalan kiinteistöön lastensuojelun keskuksen ja nuorten päihdepsykiatrisen yksikön ja kehitysvam-

maisten ryhmäkoteja sekä tiloja päivätoiminnalle ja työterapialle.

”Taloudelliset ja suoritusarvot tuntuvat ottaneen ylivallan koko yhteiskunnasta. Pahimmillaan tästä voi seurata suuri välinpitämättömyys toisia ihmisiä kohtaan sekä heikoimpien heitteillejättö. Tuntuu, että pehmeät, inhimilliset arvot, kuten yhteisöllisyys, toisista välittäminen ja huolenpito ovat saaneet väistyä kovien, kylmän taloudellista pärjäämistä korostavien asioiden tieltä”, Jussi muotoilee.

Mutta onneksi Pro Lapinlahti -liikkeellä on jäseniä ja kannattajia, jotka tuntevat oikeasti välittävän.

Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi

Helsingin kaupungin ylin päättävä elin on kaupunginvaltuusto, jonka jäsenet, kaupunginvaltuutetut, valitaan kunnallisvaaleilla. Kunnallisvaalit toimitetaan joka neljäs vuosi lokakuun neljäntenä sunnuntaina. Seuraavat kunnallisvaalit toimitetaan sunnuntaina 28.10.2012. Ennakkoäänestys kotimaassa on 17. – 23.10.

Helsinki valmistautuu vaaleihin

Kunnassa valittavien valtuutettujen lukumäärä riippuu kunnan asukasmäärästä. Helsingissä asukkaita on tällä hetkellä noin 600 000, joten kaupunginvaltuustoon valitaan 85 valtuutettua ja yhtä monta varavaltuutettua.

Valtuusto vastaa kuntalain 13 §:n mukaisesti mm. kaupungin strategioista ja muista tärkeimmistä tavoitteista, palvelumaksujen perusteista sekä hallinnon järjestämisen perusteista. Valtuusto asettaa tehtäviinsä kaupungin muut toimielimet ja täyttää tärkeimmät virat. Se päättää myös tärkeimmistä taloudellisista asioista, esimerkiksi talousarviosta ja eri toimialojen määrärahoista sekä tuloveroprosentista.

Valtuusto kokoontuu yleensä joka toinen keskiviikko, ja yleisö pääsee seuraamaan sen toimintaa kaupungintalon valtuustosalin yleisölle varattuun katsomoon (Pohjoisesplanadi 11–13); sen sijaan kaupungin muiden toimielinten kokoukset ovat yleensä yleisöltä suljettuja. Niiden esityslistoihin ja päätöksiin voi tutustua kaupungin päätöksentekosivuilla www.hel.fi.

Valtuuston kokoukset lähetetään suorina lähetyksinä myös Helsinki-kanavan verkkosivuilla, missä ne ovat katsottavissa myöhemmin myös tallenteina. Valtuuston kokouksia voi seurata lisäksi kaapeli-tv:n Stadi.TV-kanavalla (kanava 93). Valtuuston esityslista on luettavissa kaupunginvaltuuston verkkosivuilla kokousta edeltävänä torstaina, ja päätöksistä tiedotetaan jo kokouksen aikana Helsinki-kanavan lähetyksissä ja heti kokouksen jälkeen valtuuston verkkosivuilla.

Valtuutetut eivät saa palkkaa, vaan kokouspalkkion, tällä hetkellä 295 euroa kokoukselta. Palkkiosta menee kaksi veroa: puoluevero sekä henkilökohtainen vero.

KAUPUNGINHALLITUS

Kaupunginvaltuusto valitsee kaupunginhallituksen 15 jäsentä ja heidän henkilökohtaiset varajäsenensä kahdeksi vuodeksi kerrallaan. Kausi alkaa tai päättyy valtuustokauden vaihtuessa. Kaupunginhallituksen jäsenen kokouspalkkio on 245 euroa.

Kaupunginhallitus valmistelee valtuustossa käsiteltävät asiat. Kaupunginhallitus vastaa kaupungin hallinnosta ja taloudenpidosta sekä valtuuston päätösten valmistelusta, täytäntöönpanosta, laillisuuden valvonnasta, kaupunkistrategian sekä talousarvion ja -suunnitelman valmistelusta, tilaaja- ja tuottajatoimintojen yhteensovittamisesta sekä kaupunkikonsernin konserniohjauksen täytäntöönpanosta ja konsernivalvonnasta.

Helsingin kaupunkikonserni on omistus- ja hallintorakenne, jonka tarkoituksena on mahdollistaa siihen kuuluvien yksiköiden välinen yhteensopivuus ja yhteistyö, josta koituu hyötyä kaupungin asukkaille ja alueelle. Kaupunkikonsernia johdetaan ja kehitetään kaupungin ja sen tytäryhteisöjen muodostamana kokonaisuutena ja kokonaistaloudellisesti.

Helsingin kaupunkikonsernin muodostavat Helsingin kaupunki emoyhteisönä eli virastot ja liikelaitokset sekä tytäryhteisöt, joissa kaupungilla on määräysvalta (tytäryhtiöt ja säätiöt).

Yhtiöitä ja säätiöitä käytetään täydentämään kaupungin palvelutuotantoa ja hoitamaan konsernin eräitä muita tehtäviä. Kaupunki tuottaa tytäryhteisömuodossa palveluja mm. seuraavilla toimialoilla: opetus, kulttuuri, sosiaalitoimi, terveys-toimi, kiinteistöt, pysäköinti, matkailu, liikunta, vesi, energia, bussiliikenne, catering, elinkeino ja henkilöstö.

Kaupungin omistajapolitiikan lähtökohtana on kaupunginvaltuuston strategiohjelma ja muut omistajapolitiikkaa koskevat päätökset.

Kaupunginhallitus kokoontuu yleensä maanantaisin. Sen kokousten esityslistat ovat luettavissa kaupunginhallituksen verkkosivuilla kokousta edeltävänä torstaina, ja kokousten päätöksistä tiedotetaan heti kokousten jälkeen verkkosivuilla.

LAUTAKUNNAT JA JOHTOKUNNAT

Helsingin hallinnossa on 29 lauta- ja johtokuntaa. Ne ovat poliittisia luottamushenkilöelimiä, jotka kaupunginvaltuusto valitsee neljäksi vuodeksi kerrallaan. Niiden tehtävänä on ohjata ja kehittää alais-



Kaupungintalossa Kauppatorin laidalla voi käydä seuraamassa kaupunginvaltuuston kokouksia. Sisäänkäynti vasemmalla näkyvältä Sofiankadulta. Kuva: Juhani Weijola.

tensa virastojen ja laitosten toimintaa. Lautakunta- ja johtokuntien tehtävät on määritelty niiden johtosäännöissä. Kunnallisten mielenterveyspalvelujen osalta tärkeimmät lautakunnat ovat terveyslautakunta ja sosiaalilautakunta. Näiden kahden lautakunnan jäsenen palkkio on nykyään 115 euroa kokoukselta.

Kaupunginvaltuusto voi jakaa lautakunnan tehtäviä edelleen jaostoille: esimerkiksi sosiaalilautakunnalla on lapsiperhejaosto, ensimmäinen ja toinen aikuispalvelujen muutoksenhakujaosto, vanhuspalvelujen muutoksenhakujaosto sekä ruotsinkielinen jaosto.

Lauta- ja johtokuntien jäsenet sekä varajäsenet valitsee kaupunginvaltuusto. Lautakunnan jäsenen ei tarvitse olla kaupunginvaltuutettu. Kaikilla jäsenillä on henkilökohtainen varajäsen, joka edustaa varsinaista jäsentä tämän ollessa estyneenä. Jokaisessa lautakunnassa on myös kaupunginhallituksen edustaja, joka voi osallistua keskusteluun, muttei itse päätöksentekoon. Lautakuntien jäsenmäärä vaihtelee.

Lautakuntien kokousten esityslistat ja päätöstiedotteet ovat julkisia. Kokoukset ovat suljettuja, eikä yleisöllä ole niihin pääsyä.

Lautakunnat käyttävät kunnassa merkittävää valtaa. Lautakunnan asioista vain pieni osa tulee kaupunginhallituksen ja valtuuston käsiteltäviin. Kaupunginhal-

lituksella on tosin kuntalain mukaan otto-oikeus lautakunnan päätöksiin (ei tarkastuslautakunnan) eli oikeus ottaa lautakunnan tekemä päätös kaupunginhallituksen käsiteltäviin. Lautakuntiin valtuusto valitsee jäseniksi valtuutettuja ja varavaltuutettuja, johtokuntiin valitaan pääasiassa muita luottamushenkilöitä.

Mielenterveyspalveluja ja esimerkiksi asumispalveluja ulkoistetaan yhä enemmän. Tuottajat keskittyvät palveluiden tarjoamiseen, palvelutuotteiden kehittämiseen ja toiminnan tehostamiseen.

Kaikki palvelut tuotteistetaan eli niille määritellään hinta ja laatu. Tilaajan ja tuottajan välinen palvelusopimus on johtosääntöjen lisäksi tilaaja-tuottaja -mallin tärkein ohjaava tekijä palveluiden tilaamisessa ja tuottamisessa.

ASUKKAAT OSALLISTUVAT

Kaupunkilaiset voivat osallistua Helsingin kaupungin suunnitteluun, toteutukseen ja päätöksentekoon esimerkiksi tekemällä aloitteita tai keskustelemalla yliopormestarin asukasilloissa.

Suosituksessa Kerro kartalla -vuorovaihtuspalvelussa kaupungin eri virastot julkaisevat kyselyjä ajankohtaisista aiheista. Kuntalaiset voivat kertoa mielihetkeensä ja keskustella karttaa apuna käyttäen. Mielipiteitä hyödynnetään jatkosuunnittelussa.

Helsingiläiset voivat tehdä aloitteita kaupunkia koskevista asioista.

Osallistumista auttaa päätöksenteon seuraaminen kaupungin eri elimissä. Kaupunginvaltuuston, kaupunginhallituksen sekä luottamuselinten kokousajat, jäsenet, esityslistat ja pöytäkirjat ovat julkisia.

Helsingin kaupungin eri virastot esittelevät hankkeitaan verkkosivuillaan ja järjestävät ajankohtaisista asioista keskustelutilaisuuksia.

Asukasiltoja järjestetään eri puolilla kaupunkia useita kertoja vuodessa. Iltojen isäntänä toimii kaupunginjohtaja ja keskusteluun osallistuvat kaupungin asiantuntijat useilta eri aloilta. Puheenaiheina ovat yleensä asukasillan alueen asiat ja tulevaisuus.

Alueen asukkaille lähetetään postitse kutsut tilaisuuteen. Kaupunginosayhdistykset voivat myös esittää asukasillan järjestämistä kirjeitse kaupunginjohtajalle.

Helsingiläiset voivat tehdä aloitteita kaupunkia koskevista asioista. Aloitteet voi jättää sen viraston kirjaamoon, jota aloite koskee. Palautetta virastoille -lomakkeella lähetetty aloite ohjautuu virastojen kirjaamoihin.

Kaupunginvaltuusto ottaa vastaan kansalaislähetyksiä. Ilmoituksen kansalaislähetyksistä voi tehdä hallintokeskukseen, puh. 310 31799.

Kaupunginvaltuuston puoluejakauma kaudella 2009 – 2012

Puolue	Paikat
Kokoomus	26
Vihreät	21
Sosialidemokraattinen puolue	16
Vasemmistoliitto	7
Ruotsalainen kansanpuolue	5
Perussuomalaiset	4
Keskusta	4
Kristillisdemokraatit	1
Suomen kommunistinen puolue ja Helsinki-listat	1
Yhteensä	85
Naisia	Miehiä
48 (56 prosenttia)	37 (44 prosenttia)



Helsingin kaupungin ja järjestöjen yhteistyötä hahmotellaan marraskuussa 2009. Kuva: Arto Mansikkavuori.

EHKÄISEVÄN MIELENTERVEYSTYÖN STRATEGIA

Mielenterveystyö jaetaan tavallisesti mielenterveyttä edistävään, mielenterveyden häiriöitä ehkäisevään ja korjaavaan toimintaan. Edistävää toimintaa tähtää mielenterveyttä parantavien yhteiskunnallisten ja yksilöllisten tekijöiden tunnistamiseen ja voimistamiseen. Häiriöiden ehkäisemiseen tähtäävä toiminta tunnistaa mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä ja torjuu niitä. Korjaavaa toimintaa ovat tutkimus, hoito ja kuntoutus.

Mielenterveyspalvelujen laatusuosituksen mukaan kunnilla tulee olla mielenterveystyön kokonaissuunnitelma. Kuten alussa todettiin, kaupunginvaltuusto vastaa kuntalain 13 §:n mukaisesti mm. kaupungin strategioista ja muista tärkeimmistä tavoitteista. Mielenterveyspalvelujen osalta valtuustolla on tärkeä tehtävä ehkäisevän mielenterveystyön strategian laatimisessa ja seuraamisessa. Sosiaali- ja terveydenhuollon virkamiesjohto on usein hyvin sitoutunut toimialansa kehittämiseen ja toimii aloitteellisesti kehittämistarpeiden esille nostamiseksi. Kuitenkin mielenterveystyön käytännön toimijoilla on tärkeä asema ehkäisevän mielenterveystyön kehittämiskohteiden tunnistamisessa. Aloite ehkäisevän mielenterveystyön strategian laatimiseen tai päivittämiseen

voi yhtä hyvin tulla niin virkamiesjohdolta kuin käytännön ammattilaisilta, kunnan luottamushenkilöiltä, kolmannen sektorin toimijoilta, kuten mielenterveysyhdistyksiltä tai aktiivisilta kuntalaisilta.

ESIMERKKI YHTEISTYÖSTÄ

Helsingin kaupunki järjesti marraskuussa 2009 kokopäivän työseminaarin mielenterveys- ja päihdetyön parissa toimiville järjestöille. Tarkoituksena oli kerätä mielipiteitä eri toimijoilta siitä, miten mielenterveys- ja päihdepalvelut tulisi järjestää Helsingissä. Seminaariin osallistui yli kolmekymmentä eri järjestöjen edustajaa. Tilaisuuden lähtökohtana oli kansallinen Miepäs-suunnitelma, joka linjaa mielenterveys- ja päihdetyön tulevaisuuden keskeiset periaatteet ja painotukset vuoteen 2015. Hieman myöhemmin HELMI kutsuttiin mukaan suunnittelemaan liittyvään Terveyskeskus kuntalaisen käyttöliittymänä -hankkeeseen

HELMI ry:n seminaaripuheenvuorossa toivottiin kaupungin kiinnittävän huomiota muun muassa siihen, kuinka ensidiagnoosit tehdään tulevassa mallissa. Pidettiin aiheellisenä varmistaa, että vastaanottavalla taholla on riittävä ammattitaito tehdä oikeita diagnooseja, erotusdiagnooseja ja tarvittaessa kaksoisdiagnooseja. (Helmi-lehti 4/2009, s. 7)

Kolme vuotta myöhemmin viranhaltijalääkäritkin myöntävät sen, minkä kolumusiantuntijat tiesivät kauan sitten. Keväällä 2012 ilmestyneessä *Irti häpeäleistä* -kirjassa todetaan, että huolimattomasti tehdyt diagnoosit voivat vaikeuttaa huomattavasti potilaan psykososiaalista tilannetta. Edelleenkin voidaan katsoa, että somaattisiin ja psyykkisiin häiriöihin liittyvien diagnoosien tarkkuuden pitäisi olla tärkeä osa Kaupunginvaltuuston vastuulla olevaa ehkäisevän mielenterveystyön strategiaa.

Kunnallisvaalien alla puolueet julkaisivat syksyllä lehdissä ja kotisivuillaan tietoja ehdokkaistaan. Jokaisella ehdokkaalla on jo nykyään omat kotisivut, joissa he kertovat oleellisia asioita omista arvoistaan ja viiteryhmistään. Puolueiden vaalikopit ilmestyvät yleensä katukuvaan ennen ennakköänestyksen alkamista eli 17.10. Tarkoitus on, että kuntalaiset voivat käydä tutustumassa ehdokkaisiin ja vaihtamassa ajatuksia näiden kanssa.

Pääasiallinen lähde: Helsingin kaupungin verkkosivut

Juhani Weijola
lakonhovi@wippies.com

Mainossivu Helmi-lehti 3_12 s. 21.pdf

Leipäjonot

Suomessa pinnan alla olleen nälän ja köyhyyden toi kansainväliseen julkisuuteen televisioyhtiö CNN, joka teki uutisraportin Helsingin katuja kiertävistä leipäjonoista 1990-luvun alun laman aikana. Leipäjonoja on edelleenkin, mutta niitä ei pitäisi olla.

1990-luvun alussa Suomen talous oli romahtanut ja suurtyöttömyys alkoi. Suuri osa psykiatrisista sairaaloista oli tyhjentynyt kun suunniteltiin laitosten korvaamista avohoidolla. Psykiatrisista sairaaloista poistettiin paljon väkeä, joille ei kuitenkaan löytynyt paikkaa avohoidossa. Monet avohoidossa olleet joutuivat kiertämään Helsinkiä osasto 7B:ksi kutsutussa ratikassa.

Leipäjono on ilmiönä tullut tutuksi suomalaisille etenkin 1990-luvun alun lamavuosista lähtien, mutta **Lahja** ja **Veikko Hurstin** laupeudentyö -liike jakoi ruokaa tarvitseville jo 1960-luvulla. Toiminta on laajentunut ensimmäisistä päivistä huomattavasti ja sitä jatkaa **Heikki Hursti**. Nykyisin ruokajakeluita järjestetään Helsingissä useamman kerran viikossa. Opiskelijoille suunnattu ruoka- ja vaatejako järjestetään usein. Ruokapaketteja lähetetään tarvitseville postitse perinteises-

ti joulun aikaan ja myös ympäri vuoden. Ruokaa viedään tarvittaessa suoraan myös esimerkiksi hoitokoteihin.

ASENTEET JAKAUTUVAT

Hurstien auttamistyön aikaansaamat leipäjonot ovat jakaneet Kallion asukkaiden asenteita. Hurstien leipäjonon jakopisteen lähellä olevien kiinteistöjen edustajat ovat useasti valittaneet, että leipäjonot alentavat osakkeiden arvoa. Kadulla kiertävät leipäjonot on nyt saatu siirrettyä lämpiin sisätiloihin: elokuussa Hurstin laupeudentyö sai uudet tilat. Niiden myötä valitukset leipäjonoista loppuivat. Hursti itsekin myöntävät että joidenkin alkoholi-soituneiden jonottajien kanssa on ollut ongelmia. Siksi leipäjonoja tänään ohjaavat järjestyksenvalvojat.

Vaikka Hurstien toiminta on saanut mallia kristillisestä laupeudesta, se

on saanut kritiikkiä Kallion seurakunnan suunnalta, kun eräs Kallion kirkon eläköitynyt johtohenkilö totesi julkisessa puhe-tilaisuudessa, ettei Suomessa ole puutetta ja että hänen mielestään leipäjonoja vain käyttävät hyväkseen tiettyyn etniseen vähemmistöön kuuluvat hulttiot, jotka saapuvat mersuillaan käyttämään hyväkseen arjalaisten kristittyjen hyväntahtoisuutta. Puutuin tuollaiseen syrjivään kielenkäyttöön julkisesti heti paikan päällä ja välikohtaus raportoitiin Sana ja Työ -lehdessä kesällä 2010. Ilmoitin kantanani kuulijoina olleille arvon kirkkodemareille olevani samaa mieltä **Martin Luther Kingin** kanssa, jonka mukaan syrjinnän pahin muoto on hyvinvoivien porvareiden väkensäminen.

KALLIONSEURAKUNNANDIAKONIATYÖ

Olen itsekin joutunut turvautumaan Kallion seurakunnan diakonia-apuun viime vuonna kun minua kohtasi vesivahinko, joka vei vanhuudensäätöni. Olin kuitenkin siinä suhteessa helppo asiakas, että pystyn auttamaan itse itseäni Helmin palveluohjauksen avustuksella ja olen hyvin ahkera työntekijä, joka keräsi iltatöillä viimeisetkin eläkkeen superkarttummat aina viime kevääseen saakka 68-vuotiaaksi. Onnistuin saamaan Helsingin seurakuntayhtymältä hyvin edullisen ja uuden veroisen vuokrakämpän Kallion sykkivässä sydämessä. Sain asunnon puhtaasti diakonisin perustein, vaikka minua tietysti auttoi etsimisessä se, että olen Kallion seurakuntaneuvoston jäsen ja sitkeäksi taistelijaksi kasvatettu. Minun jälkeeni kaupungin asuntojonoihin jäi parikymmentä tuhatta ihmistä, jotka kaikki ovat myös kipeästi asunnon tarpeessa.

Olen paljosta kiitollinen Kallion diakoniatyölle, josta sain aineellisen tuen lisäksi henkistä tukea, koska mielenterveysongelmani on alun perin poikavuosina tapahtuneen henkisen ja hengellisen kidutuksen aikaansaamaa.

KALLION OMAT LIIKKEET

Kalliolla saattaa olla entisajoilta periytynyt maine hurjana alueena, jonka puukobulevardeja reunustavat seksikaupat. Vaikka tämä on osatotuus, on myös totta



Vapaaehtoistyöntekijät lajittelevat ja pakkaavat ruokakasseja.

Suomi on hyvinvoiva yhteiskunta, jonka hyvinvointi on hyvin epätasaisesti jakautunut.

että niin sanottu gentrifikaatio eli herraskäytymisen on tunkeutunut Kallion ytimeen kaikkine ongelmineen: asumisen hinnat nousevat tavallisen ihmisen olottomuuteen ja pörssi-työmoraaali voitontavoitteluineen valtaa alaa.

Kalliosta tämä yhteiskunnan jakautuminen näkyy selvimmin Karhupuiston seudulla. Sen ovat viime vuosina siistineet ulkoisesti upeaan kuntoon Kallio-seuraa lähellä olevat ihmiset, jotka tekevät hienoa työtä puiston siistimiseksi ja järjestyksen palauttamiseksi. Tähän on kuitenkin minun mielestäni liittynyt valitettavan kovia otteita alueen syrjään työnnettäviä ihmisiä kohtaan, mm. pulloja keräävien romanien pois työntämistä kovin ottein.

Olen Kallion seurakuntaneuvoston jäsen Tulkaa kaikki -listalta, joka puolustaa perinteisesti syrjittyjen ryhmien (naiset, köyhät, mielen sairast, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt) ihmisoikeuksia myös kirkossa. Tiedän sisältä käsin asioita seuranneena, että myös kirkko on jakautunut koko yhteiskunnan tavoin kahden kerroksen väkeen.

Voisin jopa arvioida, että jos Jeesuksen uusi tuleminen tapahtuisi Kallion seurakunnan alueella, hänen syrjäytetyistä ja syntisistä koostunut resujoukkonsa karkotettaisiin välittömästi, ettei Kallion osakkeiden arvo alenisi.

UUTTA INTOA NUORISSA

Kalliosta on kuitenkin kasvava joukko ihmisiä, joiden mielestä nurkkakuntainen NIMBY-henki ja sisäänlämpiävä pörssi-työmoraaali eivät ole eettisesti oikeudenmukaisia.

Nämä ihmiset ovat pääasiassa nuoria opiskelijoita ja eri tavoin yhteiskunnallisesti aktiivisia, eri puolueissa, sekä tavaltaan Marraskuun liikkeen työn jatkajia. He (me) puolustavat eri etnisten ryhmien ihmisoikeuksia ja kaikkien ihmisten yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumatta.

Nämä ihmiset toimivat Kallio-liikkeessä, joka on epävirallinen edistyskunnallinen verkosto. Se järjestää keskustelutilaisuuksia, ruohonjuuriaktiivien ja korttelikeittäjiä EHYT ry:n kanssa sekä pieniä teatteri- ja kahvilatiloja. Viime kesänä järjestettiin esimerkiksi Kallio Block Party -katujuhla, pihamyymälä, taide- näyttelyitä sekä erilaisia keskustelutilaisuuksia.

Kahtiajakautuminen näkyy myös Kallion seurakuntaneuvoston sisällä, jossa on vallinnut yleensä ottaen hyvä henki, mutta jossa on otettu tiukasti yhteen kun on äänestetty naispappeuden hyväksymisestä tai seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksista.

Siinä suhteessa olen samaa mieltä eläköityneen kirkollisen johtajan kanssa, että leipäjonoja ei tulisi olla, eikä pitäisi olla tarvetta siivota niiden väkeä näkymättömiin. Se on vain järjestelmän vuotavan veneen paikkaamista. Minusta yhteiskunnan velvollisuus on sosiaalipoliittisin toimenpitein taata elämisen aineellinen perusta myös syrjäytetyille ja vähäosaisille, eikä sitä saa jättää kolmannen sektorin, kirkon tai hyväntekeväisyysjärjestöjen harteille. Niiden toiminta on kyllä tärkeä ensiapu pulaan joutuneille ihmisille, mutta se ei saa jäädä ainoaksi ratkaisuksi.

Leipäjonot on siirrettävä eduskunnan eteen, jota onkin jo tapahtumassa. Minusta mielenterveysjärjestöjen ja muiden sosiaalipoliittisten liikkeiden on vaadittava yhteiskunnallisia ja lainsäädännöllisiä toimenpiteitä kaikkien kansalaisten fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin takaamiseksi. Suomi on hyvinvoiva yhteiskunta, jonka hyvinvointi on tosin hyvin epätasaisesti jakautunut.

HELMI ry on jo pitkään vedonnut suoraan poliitikoihin, kansanedustajiin ja muihin päättäjiin oikeudenmukaisemman yhteiskunnan puolesta yhdessä erilaisten sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja tutkimuslaitosten kanssa.

Teksti ja kuvat: Olli Stålström



Helmin jäsen Kalevi Rinne on pitkäaikainen vapaaehtoistyöntekijä ruokajakelussa.

Mainossivu Helmi-lehti 3_12 s. 24.pdf

Nuku nuku nurmilintu, väsy väsy västäräkki



Elämänmuutos mikä tahansa voi laukaista unettomuuden. Se menee useimmiten itsestään ohi, mutta joskus se voi jäädä ongelmaksi. Tällaisen toiminnallisen unettomuuden taustalla on monasti pelko siitä, ettei taaskaan saa unta. Näin oli käynyt Rutalle, jolla pienenä tyttönä sentään oli hyvät unenlahjat. Rutan ahdistusta unettomuudestaan lisäsi entisestään perheensä jäsentensä sikeät yöunet.

UNETTOMUUS SAIRASTUTTAA

Pitkäaikainen unettomuus voi aiheuttaa väsymystä, muistihäiriöitä ja keskittymisvaikeuksia sekä heikentää suorituskykyä. Krooninen univaje altistaa tulehduksille, valtimotaudille, 2-tyypin diabetekselle, sydäninfarktille ja keskivartalolihavuudelle. Uniongelmaisten riski sairastua depression on kolminkertainen verrattuna hyvin nukkuihin. Kumpi oli ensin: masennus vai unettomuus Rutan kohdalla? Sitä hän ei enää muista, mutta nukahtamislääkkeitä hän oli käyttänyt toistakymmentä vuotta ja nekin olivat menettäneet tehonsa. Hälyttävästi Rutan vatsan ympäryys oli kasvanut ja verensokeri kohonnut. ”Kyl uni pian maattu o, mut levämine kaua kestä”, oli Rutalla tapana sanoa tarkoittaen lyhyitä yöuniaa ja ainaista päiväväsymystään mikä esti häntä lisäämästä liikuntaa elämänsä.

UNIONGELMISTA EROON ILMAN LÄÄKKEITÄ

Kun ei voi nukkua vaikka väsyttää, kannattaa tarttua uniterapeuttien **Susan Pihlin** ja **Anna-Mari Arosen** kirjaan *Unen taidot* (Duodecim 2012), jossa he opastavat, miten unettomuudesta voi päästä eroon ilman lääkkeitä. Kirjan käytännölliset ohjeet ja harjoitukset pohjaavat uusimpaan kognitiiviseen psykoterapiaan ja tietoisien läsnäolon menetelmiin, joiden avulla voi vapautua nukkumista vaikeuttavista ajattelumalleista ja oppia uusia itsetuntoa ja elämänhalua parantavia toimintatapoja. Jopa 60–70 prosenttia ihmisistä hyötyy menetelmistä ja pitkäaikaisessa seurannassa nämä lääkettäömät menetelmät ovat antaneet parhaan tuloksen unettomuuden hoidossa.

UNENTAIDOT HAKUSESSA KUNNES NUKKU-MATTI LÖYTYY

Rutta hankki Unen taidot -kirjan ja aloitti toiveikkaana lukemisen. Eikös vain päiväväsymys saanut silmänsä umpeen kesken rentoutusharjoituksen lukemista. Uusia tapoja ja taitoja tulee harjoitella jos mielihyvää unta. Pelkkä lukeminen ja asioiden tiedostaminen eivät riitä, vaan on myös toimittava. Vain tehtyinä harjoitukset muuttavat aivojen toimintaa, jolloin asen-

noituminen arkipäivän ongelmiin ja haasteisiin muuttuu helpommaksi. Onneksi Uniliitosta oli apua. Rutta hakeutui sen järjestämälle unettomuuskurssille keväällä. Alku oli takkuista: oli siirrytty kesäaikaan ja lisääntynyt valo valvotti Ruttaa, oli jäykkyyttä ja kipua jos jonkinlaista kevätkylvöjen ollessa kiireimmillään. Tyyliin hiljaa hyvää tulee, ovat ryhmästä saadut siemenet pikkuhiljaa itäneet ja tuottaneet satoa vanhan sananlaskun mukaisesti: Alku aina hankalaa, lopussa kiitos seisoo. Rutta on nyt päässyt kokonaan eroon nukahtamislääkkeistä, pelastusköytenä höyhensaarille toimii enää melatoniini. Ajoittainen huono uni ei enää ahdistaa Ruttaa ja taas on puhtia liikkuaikin.

Uniliitto ja Helmi tekevät nyttemmin yhteistyötä. Syksyllä Uniliitossa käynnistyi pelkästään helmiläisille tarkoitettu maksuton unettomuusryhmä. Ehkä nämä kurssitettavat voisivat jatkossa kokoontua keskenään treenaamaan ja pitämään yllä opittuja unen taitojaan.

Teksti ja kuvat: Evi Riitta Excell





Kuva: Seppo Kilgast

Helmin henki

Ensimmäisen kerran kun astuin HELMI ry:n Pasilan jäsentalolle olin juuri päässyt Auroran mielisairaalan suljetulta osastolta. Aurorassa oli ollut raskasta: kova lääkitys, tyyli lääkäri ja viikkokausia ilman minkäänlaisia ulkoilulupia. Myös sairaalareissuun johtanut sairauteni oli ollut rankkaa pyörytystä psyykelle ja useamman kuukauden osastoelämän jälkeen pelkästään kävely vapaana ihmisten parissa tuntui ihmeelliseltä. Olin vielä niin sekaisin että minusta tuntui että henkinen tilani paistaa olemuksestani kenelle tahansa sattunnaiselle vastaantulijalle.

Sairaalaan kotiuttamisen yhteydessä minua oli neuvottu ottamaan yhteyttä alueeni psykiatriselle polikliniikalle. Soitin sinne ja minulle varattiin aika parin viikon päähän. Olin vielä aika huonossa kunnossa ja tiedustelin eikö olisi mahdollista saada yhtään nopeammin minkäänlaisia tapaamisia. Tämä ei onnistunut, mutta polikliniikan työntekijä vihjaisi minulle järjestöstä nimeltä HELMI ry.

Lähinnä sairaalakokemuksieni perusteella odotin että Helmin tilat olisivat jossain ankeassa tiilitalossa ja että siellä odottaisi loisteputkilla valaistut matalat valkoiset käytävät ja "liikennevaloilla" varustetut toimistot, joissa pöytien takana istuisi työhönsä kyllästyneitä byrokratteja.

Olikin heti myönteinen yllätys kun kävi ilmi, että Helmin Pasilan jäsentalo on kodikas vanha puutalo hyvällä paikalla. Työntekijöistäkin tuli sellainen olo, että minut ihan oikeasti toivotettiin tervetulleeksi toimintaan, eikä ainoastaan viran puolesta annettu käteen jotain kymmenen vuotta käytössä ollutta yhdistyksen toiminnasta kertovaa tylsää monistetta. Ero sairaalan ilmapiirillä ja Helmin toimiston ilmapiirillä oli merkittävä.

Näistä tapahtumista on nyt kulunut jo noin kaksi ja puoli vuotta ja olen pikkuihljaa jatkanut kesken jääneitä opintojani, tehnyt töitä ja ruvennut harrastamaan kaikenlaista urheilusta ja kirjoittamisesta politiikkaan ja elokuvaan. Minulla on tekemistä niin paljon, että Helmin jäsentalolla käyminen on vähentynyt ja mielessä on käynyt sekini hölmö ajatus että olisi jotenkin tyylikkäämpää elää elämää ilman kontaktia mielenterveysjärjestöön, ja vain esittää tervettä ihmistä jolla ei ole arveluttavaa menneisyyttä.

Mutta juuri siksi Helmissä on niin hyvä olla, että täällä ei tarvitse esittää mitään muuta kuin on. Kaikki tietävät että muillakin on ollut vaikeuksia, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Joku haluaa kertoa kokemuksistaan ja toiset pitävät ne enemmän itsellään, mutta kaikki on hyväksyttyä. Helmissä ei tarvitse pelätä

vaikeita tilanteita joita syntyy, kun ei tee mieli selvittää vieraille ihmiselle erikoisia "aukkoja" omassa elämässä, tai sitä että pelkkä oman diagnoosin mainitseminen herättää ennakkoluuloja.

Itse asiassa minusta tuntuu siltä, että Helmin toiminnassa on mukana keskimääräistä kiltimpiä ja herkempiä ihmisiä ja senkin takia jäsentalojen ilmapiiri on lempeä. Käyn kerran viikossa Siilitien kirjoittajaryhmässä ja monet kerrat olen pannut merkille, että kun kävelen jäsentalolta metrovaunuun, tuntuu kuin siirtyisin eri maailmaan. Ihmiset tuntuvat jotenkin raaemmilta ja kovemmilta.

Tämä eheyttävä ilmapiiri on mielestäni yksi arvokkaimmista asioista joita Helmi voi jäsenilleen tarjota. Se saattaa pelkällä olemassaolollaan kuntouttaa helmiläisiä arkeen, ja niille jotka eivät jaksa palata "tavalliseen" elämään, se tarjoaa paikan jossa lyötyä ei lyödä. Täällä ihmistä kohdellaan ihmisenä ja hänelle tarjotaan kaikkea pientä kivaa, johon niukalla budjetilla elävän eläkeläisen rahat ja omat henkiset voimat eivät välttämättä riittäisi. Tehdään muutakin kuin huolehditaan etteivät "asiakkaat" hortoile kaduilla sekoilemassa.

Pehmis



Sarjakuva: Lotta Lindroos

Mainossivu Helmi-lehti 3_12 s. 28.pdf



Avaussanat lausui stand up -koomikko, Hyvän mielen lähettäjä Ismo Leikola.



Iloliikkuja

Mielenterveystoimijoiden yhteinen liikuntatapahtuma



Iloiset liikkuajat viettivät kaunista syyspäivää Eläintarhan kentällä Helsingissä 13.9.2012.

Kaikille avoimessa ja ilmaisessa tapahtumassa oli mahdollisuus kokeilla eri liikuntalajeja ja saada tietoa Helsingin, Espoon ja Vantaan liikuntamahdollisuuksista. Tapahtumaa tahditti Los Hermos -yhtye. Urheilusuoritusten jälkeen oli tarjolla edullista euron lounasta.

Tapahtuman järjestivät Niemikotisäätiö, Mielenterveyden keskusliitto, Lilinkotisäätiö, EMY ry, Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Vantaan Hyvät tuulet ry, Tukiyhdistys Karvinen, Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungin liikuntavirastot, Auroran fysioterapia- ja liikuntapalvelut, Majakka ry ja Itä-Helsingin klubitalo.

Kuvat: Tanja Talaskivi



HELMI mielenterveysmessuilla

HELMI on jälleen mukana Mielenterveys-messuilla Helsingin Wanhassa satamassa 20.–21.11. Tapahtuma kerää laajasti yhteen eri mielenterveystoimijoita. Ovet ovat auki tiistaina klo 9–17 ja keskiviikona klo 9–16. Helmin jäsenille jaetaan ilmaisia lippuja molemmilla jäsentaloilla marraskuussa.

Ilmaislippuja HIFK:n matseihin

HELMI sai jälleen lippuja HIFK:n kotiotteeluihin. Lippuja on tarjolla jäsenille seuraaviin peleihin: 20.10. klo 18.30 HIFK-Pelicans, 17.11. klo 16.00 HIFK-TPS ja 24.11. klo 17.00 HIFK-KalPa. Liput jaetaan Pasilan jäsentalolla noin viikkoa ennen peliä. Lisätietoa Anna-Mari Myöhäselä (09) 8689 0726.

Retki ELMA-messuille

Helmistä järjestetään iltapäiväretki ELMA maaseutumessuille Helsingin Messukeskukseen pe 9.11. klo 13. Samaan aikaan ja samalla pääsylipulla pääset myös Käden-taito-, Metsä- ja OutletExpo-messuille. ELMA 2012 -maaseutumessuilla pääset

seuraamaan mm. monipuolisista ja maksuttomia ohjelmanumeroita. Messut on erinomainen paikka tutustua suomalaisiin tuotantoeläimiin lähietäisyydeltä. Ilmoittautumiset 15.10. alkaen Marille Siilitielle p. 040 5410317, (09) 8689 0740. Lippujen omavastuu hinta 3,50 euroa on maksettava 2.11. mennessä.

Laura Närhi Stoassa

Pehmeä-ääninen Laura Närhi on ke 21.11. klo 19 keikalla Itäkeskuksen Stoassa. Helmin Siilitien jäsentalolta saa ostaa lippuja konserttiin ma 22.10. alkaen. Laura Närhi julkaisi pari vuotta sitten debyyttiso-olalbuminsa "Suuri sydän". Ennen soolouraansa hän toimi Kemopetrol-yhtyeen laulajana ja keulakuvana. Stoa konsertissa kuullaan musiikkia myös tuoreelta, syksyllä julkaistavalta albumilta. Ilmoittautumiset ja liput Marilta Siilitien jäsentalolta p. 040 5410317, (09) 86890740. Lipun omavastuu hinta 5 euroa on maksettava 13.11. mennessä.

Baletti-iltapäivä

Helmistä järjestetään omatoimiretki Itäkeskuksen Stoassa pidettävään tapahtumaan "Pieni suomalainen baletti-iltapäivä" ke 5.12. klo 14. Omavastuu hinta 2 €. Ilmoittautumiset 7.11. alkaen Marille Siilitielle p. 040 5410317, (09) 8689 0740.

Jäsentalojen vakituiset

MAANANTAI

- Marian kuvataideryhmä Siilitielle klo 12.30–14.
- Tuumatunti Pasilassa klo 12.30 alkaen. Yhteistä tuumailua ajan hengessä.
- Bingo Pasilassa klo 14–15 parillisilla viikoilla. Ohjaajana Irma.

TIISTAI

- NONSTOP-ryhmä klo 9.30–11.00 Siilitielle. Nostetaan sykettä monipuolisesti liikkuen. Lisätiedot: Tuula 040 755 0607 tai Minna 0400 528 661.
- Sauna kuumana Pasilassa. Miehet 13–14 ja naiset 14–15.

- Helmi-kino Pasilassa klo 13 alkaen, parittomat viikot. Katselemme elokuvia, konserttitaltiointeja ja dokumentteja.
- Lehtityöpaja Pasilassa klo 12.30–13.45, parittomilla viikoilla Salissa. Avoin ryhmä.
- Voimauttava tanssi ja liike -ryhmä Pasilassa klo 17–18.30. Salissa.

KESKIVIikko

- Helmin Närhet Siilitielle klo 12.15–13.45.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 Siilitielle klo 15–17. Täynnä.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 Siilitielle klo 17.30–19.30. Ryhmä on tarkoitettu pidempään kirjoittaneille. Täynnä.

TORSTAI

- Mielestä kuvaksi Siilitielle klo 12.30–14.30. Herättelemme mielikuvia musiikin, runon tai tarinan avulla, maalaamme tai piirrämme ne.
- Levyraati Pasilassa klo 14–15. Suositun raati kokoontuu Siskon kammarissa. Jo vuodesta 1991.

PERJANTAI

- Käsityökerho Siilitielle klo 9.30–11.15. Tehdään omia käsitöitä työtoiminnan ohjaaja Tuula Aitto-ojan ohjauksessa.
- Sauna kuumana Pasilassa. Miehet 13–14 ja naiset 14–15.

Hae Helmin joululomalle!

Joululomaa vietetään 21. – 26.12.2012 Urheilupuisto Kisakeskuksessa Fiskarsissa.

Tuetun täysihoidoloman omavastuu hinta on 90 euroa. Lomahintaan kuuluu aamiainen, lounas ja päivällinen sekä lomaohjelma ja saunavuorot. Hinta sisältää myös matkat. Lomalla on mukana Helmin oma lomaohjaaja Matti Korhonen.

Haku aika tuetulle lomalle on 3.10. – 31.10.2012. Hakemusten liitteineen tulee olla Siilitien jäsentalolla ke 31.10. klo 15.00 mennessä.

Voit hakea lomalle ellet ole saanut lomatukea vuosina 2011 tai 2012. Lomalaisten lopullisen valinnan tekee Hyvinvointilomat. Kaikki lomahakemukset käsitellään luottamuksellisesti.

Hakemuksia hakuohjeineen saa Marilta Siilitien jäsentalolta puh. 040 541 0317 ja (09) 8689 0740.

HELMI ry:n jäsentalot

PASILAN JÄSENTALO

HELMI ry:n Pasilan jäsentalo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–16 ja viikonloppuisin klo 11–14.30. Lounas arkisin klo 11.30–12.15 ja la&su klo 12.15–13.

Jäsentoiminnanohjaajina Pasilan talolla toimivat Anna-Mari Myöhänen ja Mia Tynys (yhteystiedot ohessa).

Löydät jäsentalolle helposti raitiovaunuilta 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllinkortin pysäkillä.



SIILITIEN JÄSENTALO

HELMI ry:n Siilitien jäsentalo sijaitsee osoitteessa Siilitie 7A. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä (yhteystiedot ohessa).

Jäsentalon löytää helposti. Siilitien metroasemalta on kävelymatkaa noin 250 metriä.

Aivan jäsentalon nurkalle pääsee bussilla numero 79 (Ala-Malmilta Pihlajamäen pysäkillä ja Viikin kautta Siilitien pysäkillä). Bussi 81 lähtee Herttoniemen metroasemalta ja kulkee myös Siilitielle.

YHTEYSTIEDOT

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

Pasilan jäsentalo

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja
p. 0400 327 649

Minna Jääskeläinen, järjestösihteeri
p. (09) 8689 0723, 040 5576228

Mia Tynys
jäsentoiminnanohjaaja,
keittiötoiminnan vastaava
p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

Anna-Mari Myöhänen
jäsentoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

Miia Bamberg, palveluohjaaja
p. (09) 8689 0732, 040 5451679

Kuuntelevan puhelimen
vapaaehtoistyön koordinaattori
p. (09) 8689 0725, 044 777 4998

Siilitien jäsentalo

Tuula Aitto-oja, työtoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0741, 040 7550 607

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

Minna Papunen
Palveluohjaaja
p. (09) 8689 0742, 0400 528661

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

Vaaligrilli taas kuumana Helmissä

Kuntavaalit pidetään sunnuntaina 28.10. ja kampanjointi on nyt kuumimmillaan. Vaalit näkyvät Helmin Pasilan jäsentalolla vaaligrilli-keskustelutilaisuuksien muodossa. Tilaisuuksiin kutsutaan monipuolisesti ehdokkaita vastaamaan jäsenien esittämiin kysymyksiin. Noin tunnin mittaisia tilaisuuksia pidetään nopealla sykkeellä.

Seuraa ilmoittelua Helmin verkkosivuilla tai jäsentalojen ilmoitustauluilla. Myös Helmin facebook-sivujen, www.facebook.com/helmiry kautta pysyt ajan tasalla tulevasta tapahtumasta. Tervetuloa grillamaan ehdokkaita!



**kuunteleva
puhelin**

Kuunteleva puhelin päivystää

Perjantaisin 16–20

Lauantaisin ja sunnuntaisin 12–16

(09) 8689 0727

Liity nyt HELMI ry:n jäseneksi

Jäsenenä saat rahanarvoisia etuja – samalla edistät mielenterveysväen asiaa

Mielenterveysyhdistys HELMI on mielenterveyskuntoutujien ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa asiantuntijoita ovat mielenterveyspalvelujen käyttäjät, jäsenet. Päivittäisessä toiminnassa heidän kanssaan toimivat koulutetut työntekijät, oman alansa ammattilaiset.

Yhdistyksen jäsenyys on avain Helmin toimintaan. Jäsenenä voit osallistua harrastus- ja vertaistukiryhmiin, retkille ja kursseille. Jäsenille on myös rahanarvoisia etuja, mm. tuettuja kulttuurielämyksiä ja ryhmälomia, edullinen lounas sekä mahdollisuus käyttää nopeilla yhteyksillä varustettuja tietokoneita jäsentaloilla.

JÄSENEÄ PYSYT AJAN TASALLA

Helmi-lehti postitetaan kaikille jäsenille automaattisesti neljä kertaa vuodessa. Lehdessä käsitellään

mielenterveysalaan liittyviä teemoja ja ajankohtaista kulttuuritarjontaa. Lisäksi lehti toimii jäsenten tuottamien kirjoitusten ja taiteen julkaisufoorumina. Yhdistyksen toiminnasta saa tietoa lehden järjestösivuilta. Jäsenille lähetetään lehden lisäksi jäsenkirje vähintään kaksi kertaa vuodessa.

YHTEISÖ

Helmin jäseniä on tällä hetkellä lähes 1200! Liittymällä jäseneksi olet mukana yhteisössä, joka ajaa mielenterveysväen etuja ja vaatii parempaa hoitoa. Mitä suurempi jäsenmäärämme on, sitä enemmän asiaamme kuunnellaan. Yhteisö luo myös turvaa, virkistää mieltä ja löydät uusia ystäviä.

Lue lisää:

www.mielenterveyshelmi.fi tai soita Helmiin (09) 8689 070.

Täytä alla oleva kuponki ja vie se postiin. Jonkin ajan kuluttua saat kotiisi "Tervetuloa jäseneksi" -kirjeen, jossa on tietoa yhdistyksen toiminnasta sekä lasku jäsenmaksun maksamista varten. Jäsenmaksu on 15 €.

Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa.
- tilata Helmi-lehden 30 euroa/vuosi.
- saada lisätietoja HELMI ry:stä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.
- Haluan saada tietoa Helmin tapahtumista sähköpostitse.

Nimi: _____

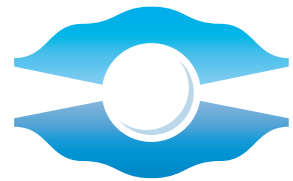
Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____ 20____



HELMI ry maksaa postimaksun

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä web-liittymislomakkeella www.mielenterveyshelmi.fi.

