

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti
| HELMI ry:n jäsenlehti | 22. vuosikerta

3 / 2013

Helmi

Tässä numerossa:

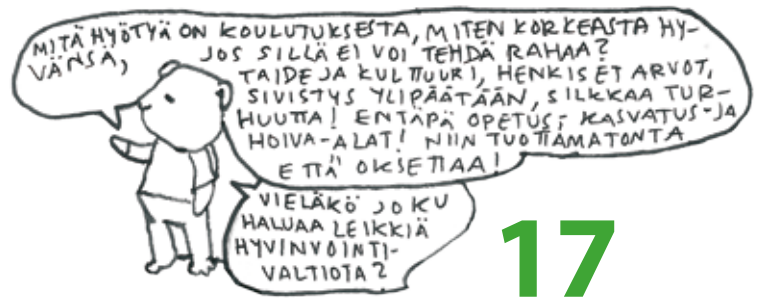
Onko avuttomuus opittua
Miksi asunnottomuus ei nujerru?
Hamstraus voi olla ongelma
Terapeutista voimaa hevosista



Helmin juhlissa lähes 300 vierasta

**Yhdessäoloa, upeita artisteja
ja riehakasta menoa!**

30 vuotta
vertaisvoimaa



17

SISÄLLYS



- 5 HELMIN 30-VUOTISJUHLAT
Kaisaniemessä juhlittiin riehakkaasti yöhön asti
- 8 OPITTU AVUTTOMUUS
Mitä Martin Seligman saikaan selville avuttomuudesta?
- 10 JOSKUS VIELÄ OMAAN KOTIIN?
Hyvinkään asunnottomuusmessuilla herätettiin keskustelua
- 13 ALVI SAI UUDEN TOIMINNANJOHTAJAN
Juha Järvinen tarttui ruoriin
- 14 HAMSTRAAJAN KOKEMUKSIA
Kun tavaramäärä alkaa olla ongelma

- 16 KOKEMUKSIA MIELISAIRAALASTA
Näkökulmia ja pohdintaa sairaalahoidon perusongelmista
- 17 LOTAN SARJIS
Eläinten vallankumous: vieläkö joku haluaa leikkiä hyvinvointivaltiota?
- 20 KARIKATYYREJÄ JA TUNNELMAKUVIA
Kari "Calle" Laulaisen töitä Pasilan Porrassalleriassa
- 22 HEVONEN AUTTAA
Iloa ja voimaa ratsastuksesta
- 24 KIRJAT: KONSULTTIDEMOKRATIA
Hyvät rengit ja huonot isännät?
- 25 KIRJAT: MIELIKUVADEMOKRATIA
Niin on jos siltä näyttää
- 28 HELMIN PUHELINPÄIVYSTYS PÄÄTTYY
Päivystyksen tilalle yksilöllistä puhelinapua ja tukihenkilötoimintaa
- 29 HELMI ETSII PUHEENJOHTAJAA!
Uusi puhis valitaan marraskuussa – ehdokkaita kaivataan lisää



vakituiset	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISIA	4
	SIELUN HELMIÄ	18
	HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	28

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo HELMI-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia: helmi@mielenterveyshelmi.fi
 Päätoimittaja: Arto Mansikkavuori | Taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | 22. vuosikerta | Painopaikka: Lönnberg Painot Oy Helsinki | Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, faksi (09) 852 1377, sähköposti: aineistot@tjm-systems.fi | Kannen kuvassa Kristiina Wheeler, kuva: Tiia Santavirta. | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Arkisto: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, puh. (09) 8689 070.
 Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



”Tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien yhdenvertaisuus ja oikeuksien toteutuminen yhteiskunnassa”

HELMI ry:n ensimmäiset 30 vuotta – tästä on hyvä jatkaa

HELMI ry:n syntymisen taustalla oli tarve saada kaikki sairaudet yhdenvertaiseen asemaan yhteiskunnassamme. Helmin säännöissä lukee edelleen: ”Tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien yhdenvertaisuus ja oikeuksien toteutuminen yhteiskunnassa”.

Yhteiskunnallinen ilmapiiri ja kielteiset asenteet ovat kurmuuttaneet mielenterveysväkeä vuosisatoja. Tämä on näkynyt mm. porukasta ulos työntämisenä, laitostamisena, kummajaisiksi leimaamisena ja itse-määräämisoikeuden rajoittamisena. Tässä suhteessa Suomi on onneksi mennyt monta askelta eteenpäin. Ilmapiiri on muuttunut suvaitsevaisemmaksi psyykkisiä vaivoja kohtaan. Järjestöjen ahkeralla työllä ja monen elämäntarinansa julkaiseen mielenterveyskuntoutujan rohkeilla teoilla on ollut vaikutusta.

Tänä päivänä moni muusikko ja julkkis avautuu mielenterveysongelmistaan lehtien sivuilla. On upeaa, että psyykkisistä vaivoista voidaan puhua vapautuneesti. Näin muutamme edelleen maailmaa tasavertaisemmaksi ja vähennämme mielenterveysongelmiin liittyvää häpeäleimaa.

Muita Helmin olemassaolon aikana syntyneitä mielenterveyskuntoutujan asemaa ja hoitoa parantaneita käytäntöjä, innovaatioita ja yhteiskunnallisia päätöksiä on monta. Näitä mielenterveystyön valonpilkahduksia ovat esimerkiksi vertaistuen ja muiden psykososiaalisten menetelmien tuleminen osaksi hoitoa, palveluohjaustoiminta, dialogiset menetelmät psykoosin hoidossa, pakkotoimien vähentämiseen tähtäävät menetelmät, tehostettu avohoito ja vaikkapa koulukiusaamisen ehkäisyhankkeet.

Mielenterveysväki tarvitsee vahvoja puolestapuhujia ja voimakkaita etujen ajajia, jotta nämä edellä mainitut positiiviset valonpilkahdukset saadaan osaksi arkea koko Suomessa. Tämä puolestapuhujan rooli kuuluu luonnollisesti mielenterveysjärjestöille. Järjestöjen yhteistyönä tehdään paljon vaikut-

tamistoimintaa. Tästä hyvänä esimerkkinä on mielenterveyspooli, jonka jäseneksi Helmin hyväksyttiin viime vuonna.

Vakaviin epäkohtiin pitäisi mielestäni ottaa nykyistä hieman jyrkempiäkin kantoja voimakkaampia äänenpainoja. Esimerkki vakavasta asiasta on vaikkapa mielenterveyslain tilanne. Mm. Euroopan ihmisoi-keustuomioistuin on lausunut, että Suomen mielenterveyslaki ei riittävällä tavalla suojaa potilaan oikeusturvaa pakkohoidossa. Lakihanke on juuttunut ministeriöön ties kuinka pitkäksi aikaa. Olisiko jo aika jyrähtää ja vaatia oikeutta!

HELMI on omalta osaltaan tarttunut räväkästi vakaviin epäkohtiin. Viimeksi vaadimme laittomuuksien lopettamista asumispalveluyksiköissä, joissa on rajoitettu ihmisten itsemääräämisoikeutta laittomilla käytännöillä.

Helmin 30 vuotta on ollut muutakin kuin mielenosoituksia, lähetystöjä ja kannanottoja, vaikka yhteiskunnallinen vaikuttamistoiminta onkin kieltämättä ollut keskeisin syy yhdistyksen syntymiselle. Kiteytetysti perustajapuheenjohtaja **Veikko Päiviön** sanoi ”Helmi syntyi tarpeesta olla muutakin kuin kahvikerho”. Kahvikerho on toiminut Helmissä vaikuttamistoiminnan rinnalla jo 30 vuotta. Helmin jäsentaloilla toimii vireitä toimintayhteisöjä, joiden parista löytää kavereita, mielekäästä tekemistä ja harrastustoimintaa. Toiminta perustuu vertaisuuteen ja erilaisuuden hyväksymiseen. Monelle helmi-yhteisö on kuin perhe.

30 vuoden kokemuksella tämä malli on hyväksi havaittu. Laadukkaan ja osallistavan ruohonjuuritason jäsenoiminnan kautta yhdistys pysyy katutasolla, ruohonjuurten korkeudella. Näin otteemme ihmisten arjesta ja elämän todellisuudesta ei lipeä. Asiantuntijoina Helmissä toimivat mielenterveyspalveluiden käyttäjät, entiset käyttäjät sekä selviytyjät ja heidän lausuntoihinsa perustuu yhdistyksen vaikuttamistoiminta.

Otteita toiminnanjohtaja Arto Mansikkavuoren juhlapuheesta 14.6.2013



Heureka tulee hulluksi

– toiminnallinen näyttely mielen terveydestä



Kuva: Heurekan kuvapankki.

Tiedekeskus Heurekassa aukeaa loka-kuun 12. päivä erikoisnäyttely, joka käsittelee mielen terveyden häiriöitä ja hulluuden historiaa. Toiminnallisessa näyttelyssä voi kokeilla mm. miltä kuuloharhat saattavat tuntua tai mitä erilaiset fobiat voivat olla.

Myös historiaan kurkistetaan ja katsotaan, miten mielen terveyden häiriöihin on suhtauduttu eri aikoina. Näyttelyssä esitellään myös keinoja, miten omasta mielen terveydestä ja mielen hyvinvoinnista voi pitää huolta. Esillä on myös aitoja kokemuksia ja tarinoita, joita on kerätty mielen terveyskuntoutujilta. Mukana näyttelyn suunnittelussa on ollut useita kokemusasiantuntijoita.

Heureka tulee hulluksi sisältää myös paljon taidetta. Pääosassa ovat kuvataiteilija **Vappu Rossin** kymmenet seinäteokset. Lisäksi esillä on valokuvataiteilija **Karoliina Bärlundin** suurikokoisia muotokuvia, joissa esiintyy henkilöitä, joilla on omakohtaisia kokemuksia psyykkisistä vaivoista.

Näyttely on esillä 12.10.2013 – 21.9.2014. Helmistä tehdään retki Heurekaan tammi-kuussa 2014. Seuraa ilmoittelua ja varaa paikkasi.

Mielen terveysmessut jälleen Wanhassa Satamassa 19.–20.11.

Vuosittainen mielen terveysalan suur tapahtuma Mielen terveysmessut pidetään jälleen Helsingin Wanhassa Satamassa 19.–20.11. Tapahtuman teemana on tällä kertaa ”hyvä elämä”. Messut tarjoavat kattavaa tietoa hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä, viranomaisista, koulutuksesta, mielen terveyden tukemisesta sekä muista kävijöitä kiinnostavista asioista. Lisäksi tarjolla on suuri määrä seminaareja, yleisöluentoja ja tietoisuuksia. Tilaisuuksista löytyy tarkempaa tietoa netistä osoitteesta www.mtkl.fi/mielen terveysmessut.

Mielen terveyspooli järjestää messuilla 20.11. klo 9.00 – 11.15 ajankohtaisseminaarin otsikolla ”Osatyökykyisten työllistymisen haasteet – työhalua löytyy, mutta mistä mahdollisuuksia?”. Tilaisuudessa kuullaan mm. mitä toimenpiteitä valtiovalan työkalupakissa on osatyökykyisten työllistymisen edistämiseksi. Seminaariin pääsee ilmaiseksi messulipulla.

HELMi ry:llä on tuttuun tapaan osasto Wanhassa Sataman keskuskäytävällä. Tervetuloa tutustumaan Helmin toimintaan.

Messut ovat avoinna yleisölle 19.11. klo 9 – 17 ja 20.11. klo 9 – 16. Liput maksavat 5 euroa, eläkeläiset ja opiskelijat 3 euroa. Molemmilta Helmi-taloilla jaetaan vapaalippuja messuille. Tervetuloa hakemaan omasi.



Jukka Hautamäki



Axel Ehnström

Jukka Hautamäki



Martti Suosalo

Tanja Talaskivi

30-vuotias HELMI juhli railakkaasti!

HELMI sai arvoisensa juhlat. 300 juhlijaa vietti mahtavan illan viihtyisässä Kaisaniemen puistoravintolassa 14. kesäkuuta. Upeasta ohjelmasta vastasivat huippuluokan esiintyjät. Juhlat jatkuivat hyväntekeväisyysbileiden merkeissä puoleen yöhön.

Helmin 30-vuotisjuhlaa oli odotettu koko kevät. Vihdoin se päivä koitti. Juhlaväkeä alkoi kerääntyä vehreään ja aurinkoiseen puistoon, ravintola Kaisaniemen ympärille jo hyvissä ajoin ennen juhlan alkua. Juhlan tuntua lisäsi saksofonisti **Henri Haapakoski**, joka soitti puistossa ennen ovien avautumista. Joukossa koettiin monia jälleennäkemisiä. Paikalla oli ilahduttavan monta Helmin alkuaikojen konkarijäsentä.

Juhlaan saapui lähes 300 yhdistyksen jäsentä ja kutsuvierasta ja ravintolasali täyttyi hetkessä iloisesta puheensorinasta. Ohjelmassa ensimmäisenä oli tietenkin maljapuhe, jonka piti toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuori**. Hän korosti Helmin vaikutusta häpeäleiman lieventymisessä.

– Helmi on ollut tärkeä osa sitä järjestöliikkeitä, joka on saanut aikaan häpeäleiman merkittävän vähentymisen

viime vuosikymmenten aikana. Ihmisten asenteet ovat muuttuneet myönteisemmiksi psyykkisiä vaivoja kohtaan.”

Oman iloisen tervehdyksensä Helmin juhlaväelle toi laulun tekijä-kitaristi **Axel Ehnström**, joka on parhaiten tunnettu parin vuoden takaisesta euroviisustaan. Hän vitsaili, että on ymmärtänyt aivan väärin tilaisuuden iloisen luonteen.

– En ollut ajatellut soittaa mitään iloisia biisejä, tähän on mielenterveysyhdistyksen tilaisuus.

Ja juhlaväki nauroi. Axel esitti monta hyvän mielen biisiä ja lopuksi myös kuuluisan *Da da dam* -euroviisun.

SUOSALO VAUHDISSA

Helmin toimintaa vuosia monella tapaa tukenut näyttelijä **Martti Suosalo** ryntäsi yleisön eteen, nousi seisomaan tuolille ja kertoi kuinka hän oli juuri äs-

ken tajunnut tilanteen. Tilanne oli äkkiä kirkastunut hänen mieleensä. Hän on Espanjan kuningas, eikä mikään nimenneuvos. Suosalon esittämä kohtaus oli tietenkin näytelmästä *Mielipuolen päiväkirja*. Vaikuttava näytelmän irtopala sai yleisöltä raikuvat aplodit.

Juhlassa nähtiin Helmin omaakin ohjelmaa. Itä-Helsingin jäsentälöllä harjoitteleva kymmenhenkinen ryhmä **Helmin Närhet** esitti lauluja, joista riehakas *Täti Moonika* oli yleisön reaktioista päätellen suosituin.

RUOKAA JA TANSSIA

Ravintolan noutopöydissä oli runsaasti välimerellisiä herkkuja ja niistä nautittiin pitkän kaavan mukaan. Ruokailun aikana valkokankaalla näytettiin valokuvia Helmin arkistoista.

Juhla huipentui Jumper-bändin huikeaan settiin, joka sisälsi tuttuja ko-

>>

Matti Salovaara ja Katri Ylander



Drag Queen Morgan

Elina Orkoneva



Esa Eloranta



timaisia ja ulkomaisia vauhdikkaita biisejä. Tanssilattia täyttyi juhlaväestä jo ensimmäisten tahtien aikana, eikä hauskanpitoa meinattu malttaa lopettaa. Onneksi tanssista ja hyvästä musiikista nauttiville juhlijolle oli tiedossa vielä iltabileet.

ILTBILEISSÄ KAIKKI VINKSALLAAN

Illalla samassa paikassa järjestettiin kaikelle kansalle avoimet hyväntekeväisyysbileet. Mukana näissä ”Kaikki vinksallaan” -bileissä oli iso joukko suomalaisia artisteja. Lavalle nousivat **Katri Ylander, Kristiina Wheeler, Esa Eloranta, Elina Orkoneva, Kristian Meurman, Adjektiiv**i ja Drag queen **Morgan**. Lisäksi Jumper-bändi ja **Christa Renwall** tanssittivat juhlijoita yömyöhään.

Iltabileiden tunnuksena oli myönteinen ja karnevaalihenkinen ”Kaikki vinksallaan”. Tapahtumassa juhliittiin ihmisten erilaisuutta koko kirjossaan. Tapahtumalla muistutettiin myös siitä, että mielenterveys voi järkkäyä kenellä tahansa, eikä psyykkisiin vaivoihin ole syytä liittää ennakkoluuloja tai häpeäleimaa. Iltabileissä oli noin 150 osallistujaa ja lipputuotto ohjattiin lyhentämättömänä Helmin toimintaan.

*Teksti: Arto Mansikkavuori
Kuvat: Tiia Santavirta*



Kristian Meurman



Adjektiiv



Opittu avuttomuus

Kognitiivinen psykologia pyrki jo 30 – 40 vuotta sitten siihen, että hankaluuksista ei syytettäisi vain ympäristöä ja vaikeasti muutettavia olosuhteita.

Ihmisellä katsottiin olevan kykyä toimia itse omaksi parhaakseen ja voittaa depressionsa. Tästä käsityksestä tuli itsensä kehittämisen teoreettinen perusta, ja sen pohjalta syntyivät seuraavien vuosikymmenten lukemattomat dieetikirjat, itsehoito-ohjeet ja henkisen kasvun oppaat.

”GOLDEN GIRL”

Nancy oli ollut koulussa hyvä oppilas. Hän oli saanut hyviä arvosanoja vaivatta sekä toiminut oppilaskunnan puheenjohtajana ja urheilujoukkueen huutosakin johtajana. Yliopistossa hän valitsi pääaineekseen filosofian ja oli erityisen kiinnostunut eksistentiaalisista. Kun Nancy ilmestyi toisena opiskeluvuonna psykologi **Martin E.P. Seligmanin** vastaanotolle, hän oli kuin toinen ihminen. Hän ei välittänyt enää mistään. Opiskelu oli hänestä turhaa ja turhauttavaa. Hänellä oli ollut useita miessuhteita, ja hän oli tuntenut jokaisessa suhteessa itsensä hyväksikäytetyksi ja arvottomaksi. Hän oli yrittänyt löytää mielekkyyttä elämäänsä naisasia- ja rauhanliikkeissä, mutta turhaan. Nancy on yksi niistä ihmisistä, joita Seligman myöhemmin käytti esimerkkinä ”opitusta avuttomuudesta”, tapaus ”Golden girl”. Ennen kuin masennuksen lääkintähoito yleisty, Seligman kehitti **Aaron Beckin** ja **Albert Ellisin** kanssa teoriaa siitä, kuinka ihminen tottuu avuttomaksi ja tavaltaan oppii depression.

AVUTTOMUUS ON TOTTUMUSKYSYMYS

Seligman aloitti avuttomuuden tutkimuksen eläinkokeilla. Siihen saakka oli

ollut vallalla käsitys, että eläimet voivat oppia reaktioita vain silloin, kun reaktio tuottaa palkinnon tai rangaistuksen. Seligmanin kokeissa reaktiot eivät kuitenkaan liittyneet palkintoon tai rangaistukseen.

Kokeissa yhdelle koiraryhmälle annettiin lieviä sähköiskuja, joita sillä oli mahdollisuus välttää ja toiselle ryhmälle sähköiskuja, joita se ei voinut välttää. Kolmas koiraryhmä sai olla rauhassa. Myöhemmin koirat vietiin koppeihin ja niille annettiin lieviä sähköiskuja, joita ne pystyivät helposti välttämään vain hyppäämällä matalan seinämän yli kopin toiselle puolelle. Ryhmä, joka oli oppinut kontrolloimaan sähköiskujaan, havaitsi nopeasti, että se saattoi hypätä seinämän yli ja paeta. Ryhmä joka ei ollut aikaisemmin saanut iskuja lainkaan, huomasi saman asian yhtä nopeasti. Mutta ryhmä, joka oli oppinut, että millään, mitä se teki, ei ollut merkitystä, ei yrittänyt paeta. Tästä Seligman päätteli, että eläimet voivat oppia toimintojensa olevan turhia ja kun ne ovat sen kerran oppineet, ne eivät enää ryhdy toimimaan; niistä tulee passiivisia. Oppimisteorian keskeinen lähtökohta – että oppimista tapahtuu ainoastaan, kun reaktio tuottaa palkinnon tai rangaistuksen – oli ehkä osoittautunut riittämättömäksi.

Tärkein havainto oli kuitenkin se, että koirat voitiin myös opettaa pois niiden oppimasta avuttomuudesta. Kun koirat kerran olivat oivaltaneet, että niiden omalla toiminnalla oli vaikutusta sähköiskun välttämiseksi, paraneminen oli täydellinen ja pysyvä. Jos ne oppivat

asian jo pentuina, ne olivat kokeiden mukaan immuuneja opitulle avuttomuudelle koko ikänsä. Kun tutkimuksia sovellettiin ihmisiin, todettiin, että passiivisuudella voi olla kaksi lähdettä. Esimerkiksi vanhat ihmiset hoitokodeissa voivat oppia passiiviseksi, jos se jollakin tavoin kannattaa. Henkilökunta on paljon ystävällisempi sille, joka tottelee, kuin sille, joka esittää vaatimuksia. Mutta ihminen voi tulla passiiviseksi myös missä elämänvaiheessa tahansa, jos hän antaa periksi ja uskoo, että mikään hänen tekonsa ei vaikuta mihinkään, olipa hän sitten mukautuva tai vaativa.

SELITYSMALLIT

Kaikki näytti riippuvan siitä, miten ihmiset selittivät itselleen omat epäonnistumisensa. Avuttomuuteen olivat taipuvaisia henkilöt, jotka selittivät epäonnistumisensa tietyllä tavalla. Selitysmalleilla näytti olevan kolme kriittistä ulottuvuutta, pysyvyys, yleisluontoisuus ja henkilökohtaisuus. Ihmiset, jotka antoivat helposti periksi, uskoivat, että heidän kohtaamiensa pettymysten syyt ovat pysyviä. Sen sijaan ihmiset, jotka uskoivat, että ikävyyksien syyt ovat hetkellisiä ilmiöitä, pystyvät vastustamaan avuttomuutta. Pysyvyydessä on kysymys ajasta, yleistämisessä on kyse tilasta. Ihmiset, jotka selittävät epäonnistumisensa yleistävästi, luopuvat kaikesta, kun epäonni kohtaa heitä yhdellä alueella. Ne taas, jotka selittävät epäonnistunsa jostakin erityisestä syystä, saattavat vaipua avuttomuuteen yhdellä tietyllä elämänalueella, mutta edetä ripeästi muilla. Ne tutkimukseen osallistuneet,

jotka antoivat kaikkein pysyvimmät ja yleisluontoisimmat syyt epäonnistumisilleen, olivat kaikkein masentuneimpia.

Kolmas ulottuvuus koski henkilökohtaistamista, ”itseensä ottamista”. Kun jotakin ikävää sattuu, syy voi löytyä omasta itsestään (sisäinen syy) tai voi syyttää muita ihmisiä tai olosuhteita (ulkoinen syy). Ihmisillä, jotka syyttävät itseään epäonnistumisestaan, on huono itsetunto. He pitävät itseään arvottomina, kyvyttöminä ja mahdottomina rakastaa. Ne taas, jotka syyttävät ulkoisia seikkoja, eivät menetä itsekunnioitustaan, kun epäonnistuvat jossakin. On selvää, että muiden ihmisten syyttäminen aivan kaikesta on vastuutonta. On kuitenkin yksi tilanne, jossa se voi olla terveellistä: masennus. Masentuneet ihmiset tuntevat nimittäin yleensä ikävyyksistä vastuuta kohtuuttoman paljon.

PESSIMISMI LISÄÄ AVUTTOMUUTTA

Jos selitysmalli on pessimistinen, seuraukset voivat olla kohtalokkaita. Vaikeuksia esiintyy yleensä neljällä alueella. Ensinnäkin, pessimistinen ihminen masentuu hyvin helposti. Toiseksi, hänen työsuorituksensa ovat yleensä vaatimattomampia kuin hänen lahjansa edellyttäisivät (alisuorittaminen). Kolmanneksi, fyysinen terveys ja immuunijärjestelmä eivät todennäköisesti ole kunnossa, mikä tilanne saattaa paheta ihmisen vanhetessa. Eikä pessimistin elämä muutenkaan ole aina ole niin miellyttävää kuin se voisi olla.

Kun Seligmanin tutkimustiimi käytti DSM-III-R-käsikirjan masennusta koskevaa oireluetteloa ja sovelsi sitä ihmisryhmiin jotka olivat osallistuneet opitun avuttomuuden kokeisiin, he toteusivat, että ryhmillä, jotka olivat saaneet itse säädellä tapahtumia, ei esiintynyt ainoatakaan yhdeksästä merkittävästä masennusoireesta. Tutkijat alkoivatkin pitää masennuksen lähtökohtana myös käsitystä, että oma toiminta on tuloksetonta. Masennuksen saattoi aiheuttaa tappio, epäonnistuminen tai menetys, mutta ennen kaikkea niistä seuraava käsitys, että ryhtyipä mihin tahansa, kaikki on turhaa.

Samaan aikaan Aaron Beck tutki masentuneiden ajatusmaailmaa. Masentuneet ajattelevat pessimistisesti itsestään ja tulevaisuudestaan. Ehkä masentuneisuuteen ei muuta tarvitakaan. Ehkä se, mikä näytti masennuksen oireelta - kielteinen ajattelu - olikin itse sairaus. Emootiot syntyivät pääasiassa siitä, mitä ihmiset ajattelivat. Jos ajattelee, että on vaarassa, on pian peloissaan. Jos ajattelee, että itseä loukataan, niin tulee vihai-

seksi. Jos ajattelee, että menettää tärkeän ihmisen, tuntee surua.

Näin syntyi ajattelutapa, jota Beck nimitti kognitiiviseksi terapiaksi. Silmä pyritään muuttamaan masentuneen ihmisen tapaa selittää omat epäonnistumisensa, tappionsa, menetyksensä ja avuttomuutensa. Ihmisen tapa ajatella omia ongelmiaan - itse masennus näihin ongelmiin mukaan luettuna - joko helpottaa masennusta tai lisää sitä. Jos ihminen ajattelee itsestään ja tulevaisuudestaan pessimistisesti, hetkellinenkin epäonnistuminen ja tappio voi viedä hänet syvälle masennukseen. Vastaavasti optimistinen selitysmalli ja vaikkapa havainto siitä, kuinka nopeasti vaikeuksista voi selvitä, ehkäisee masennusta.

MTKL:n kuntoutuskursseilla osallistujaa kehoitetaan vastaamaan kahteen kysymykseen: 1) Mistä olet mahdollisesti joutunut luopumaan sairastumisesi takia? 2) Mistä sinun ei ole tarvinnut luopua sairastumisestasi huolimatta? Keskittyminen jälkimmäiseen kysymykseen voi luoda toivoa tai toiveikkuutta suhteessa omaan tulevaisuuteen. Tämä puolestaan mahdollistaa ajatuksen, että elämä voisi olla parempaa kuin se on nyt.

KEPPI, PORKKANA, SYRJÄYTTÄMINEN

Työelämässä voi elää piilevä käsitys, jonka mukaan ihmiset toimivat ja oppivat ainoastaan odottamalla palkkiota tai rangaistusta. Työssäkiusattujen arjen tutkimuksessa näkyy kuitenkin kolmas oppimismalli. Jos työntekijä eristetään työyhteisön virallisesta tai epäviralli-

sesta päätöksenteosta, hän ei koe enää toimintaansa mielekkääksi ja alkaa tuntea avuttomuutta ja neuvottomuutta. Esimiehillä avuttomuuden tunteet ovat tavallisempia kuin uskotaankaan, varsinkin silloin, kun heidän pitäisi antaa negatiivista palautetta. Siksi esimiehen on usein vaikea puuttua kiusaamistilanteisiin yksinään. Jos johdonkin on pakolla tukahdutettava avuttomuuden tunteitaan, vuorovaikutustilanteiden aitous kärsii. Tilanne on erityisen kriittinen muutosprosesseissa, joihin kaikkien pitäisi voida tuoda omia aitoja tunteuksiaan ja kokemuksiaan. Jos tässä ei onnistuta, syntyy helposti muutosvastarintaa, sabotointiakin.

Tapa, jolla ihminen selittää omat epäonnistumisensa, oma selitysmalli, on enemmän kuin pelkät sanat, joita tulee muotoiltua epäonnistuessaan. Se on josakin aiemmassa elämänvaiheessa opittu ajattelutapa, jota on mahdollista muokata. Oma selitysmalli perustuu suoraan siihen näkemykseen, joka ihmisellä on omasta paikastaan maailmassa, pitääkö hän itseään arvottomana ja toivottomana vai arvokkaana ja onnen arvoisena.

*Teksti: Juhani Weijola
Kuvat: Annikki Kilgast*

LÄHTEITÄ:

Seligman, Martin E.P.: Helplessness. On Depression, Development and Death (1975). Freeman, San Francisco, CA.

Seligman, Martin E. P.: Optimistin käsikirja (1992). Otava, Keuruu. Suomennos Irmeli Järnefelt



Unelma omasta kodista

Asunnottomuus on paisunut vakavaksi yhteiskunnalliseksi ongelmaksi. Asunnottomuusmessut Hyvinkään taidemuseossa ottaa kantaa tähän kasvavaan ongelmaan. Asunnottomuusmessujen myötä erilaiset yhdistykset ja muut toimijat saavat näkyvyyttä ja näyttely antaa kasvot asunnottomuudelle. Yksi monista ihmiskohtaloista on Pentti Lyttinen, joka voisi olla kuka tahansa, mutta hänellä ei ole työtä eikä asuntoa.

Hyvinkään taidemuseon Taju-tapahtuma on jokavuotinen nykytaiteen katselmus. Tänä vuonna se keskittyi ottamaan kantaa kasvavaan asunnottomuusongelmaan. Taiteen yksi tehtävä on pureutua yhteiskunnan epäkohtiin. Ja mikä onkaan parempi tapa kuvata todellisuutta kuin tuoda se taidemuseoon sellaiseenaan?

Asunnottomuusmessut syntyi vastavetona Hyvinkään asuntomessuille. Sen oli alkuun tarkoitus olla asuntomessujen järjestäjät eivät siihen suostuneet. Museoon oli pystytetty messuosastot yhdistyksille ja yhteisöille, jotka tuottavat palveluita asunnottomille. Näyttely antaa näkyvyyttä näille yhteiskunnan toimijoille.

YHTEISKUNNAN KAHTIAJAKO

Asuntomessut taas tarjoavat pintapuolisia naistenlehtiunelmia täydellisestä elämästä ylemmälle keskiluokalle. Asunnottomuusmessut-näyttely osoitti yhä selvemmin näkyvän kahtiajaon yhteiskunnassamme. Asunnottomuusmessut on foorumi, joka herättää keskustelua siitä, mitä on asunnottomuus ja kuinka se määritellään. Näyttelyn kuraattoreina toimivat **Riiko Sakkinen** ja **Jani Leinonen**.

Näyttely osoitti, että nykytaide ei ole hampaatonta vaan sen tarkoituksena on myös tuoda esiin yhteiskunnan epäkohtia. Näyttelyssä päästiin lähelle asunnottomien arkipäivää installaatioiden, dokumenttielokuvien ja valokuvien

avulla. Näyttelytilaan oli rakennettu rekonstruktioita asunnottomien majapaikoista.

Näyttelyssä nähtiin perinteistä kuvataidetta niukasti. Siellä oli kuitenkin erään kiertolaisen, kuvataiteilija **Olavi Martikaisen** ekspressiivisiä maalauksia.

LAPSIPERHEIDEN ASUNNOTTOMUUS KASVUSSA

Asunnottomuus ei aina ole oma valinta. Näyttely konkretisoi erilaiset ihmiskohtalot. Asunnoton ei välttämättä olekaan spurgu, deeku tai alkkis. Asunnottomuus on kasvanut etenkin naisten ja nuorten keskuudessa. Myös lapsiperheiden asunnottomuus on kasvussa ympäristöministeriön tuoreen raportin mukaan. Häädöt lisääntyvät ja tilapäismajoituksesta aiheutuvat kustannukset uhkaavat karata käsistä. Ympäristöministeriön voimapanesä -hankkeen tavoitteena on paitsi kerätä tietoa lapsiperheiden asunnottomuudesta, myös kehittää toimintamalleja perheiden erilaisten tarpeiden kohtaamiseksi.

Asunnottomuus on erityisesti suurten kaupunkien ongelma. Pääkaupunkiseudun vuokrataso on noussut pilviin ja kohtuuhintaisista asunnoista on huutava pula. Kasvanutta asunnottomien määrää on myös selitetty muuttoliikkeellä, joka kohdistuu pääkaupunkiseudulle ja jonka takia asuntojen kysyntä ylittää tarjonnan.

Asunnottomuuteen liittyy usein muita sosiaalisia ongelmia kuten päihitteet ja mielenterveysongelmat. Pelkkä asuntojen tuotanto ei siksi riitä. Olisikin

tärkeää ottaa huomioon, että asunnottomat saattavat tarvita erityisiä palveluita asumisen tueksi.

MITÄ SITTEN ON ASUNNOTTOMUUS?

Asunnottomuutta on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Se on ilmiö, jonka selitykset ovat kulttuurisidonnaisia ja eri aikakausina erilaisia. Sen vuoksi asunnottomuuslukujen vertailu on vaikeaa. Asunnottomuuden ennalta ehkäisy tai asunnottomien uudelleen asuttaminen vaatii ymmärrystä niistä ongelmista, jotka johtavat asunnottomuuteen.

Asunnottomuus voi tarkoittaa kadulla elämistä tai kavereiden luona oleilua, asumista kodittomien asuntolassa tai hätämajoituksessa, naisten turvakodissa tai maahanmuuttajajaksikössä. Vankiloissa, päihdehuollon laitoksissa ja psykiatrisissa sairaaloissa elää ihmisiä, joilla ei ole tietoa asuinpaikasta laitosjakson jälkeen.

Pitkäaikaisasunnottomuus taas määrittellään olevan yli vuoden mittainen asunnottomuusjakso tai asunnottomuutta on esiintynyt toistuvasti viimeisen kolmen vuoden aikana usein sosiaalisista tai terveydellisistä ongelmista johtuen. Pitkäaikaisasunnottomuutta on vaikea torjua juuri siksi, koska siihen usein liittyy muita sosiaalisia ongelmia.

POLIITTISET PÄÄTÖKSET ASUNNOTTOMUUDEN VÄHENTÄMISEKSI

Asunnottomuutta yritetään vähentää poliittisin päätöksin. Kaikkien kansalaisten hyvinvointi on yhteiskuntarauhan



Riku katsoo kaukaisuuteen palvelukeskuksen tupakkatilassa.



Pentti ratkoo "sellissään" ristisanatehtäviä.

tae. Nykyhallituksen hallitusohjelmaan kuuluu pitkäaikaisen asunnottomuuden vähentäminen. Yhteensä yhdeksän kuntaa Helsinki mukaan lukien ovat sitoutuneet pitkäaikaisasunnottomuuden vähentämishjelmaan. Sen tarkoituksena on järjestää pitkäaikaisasunnottomille mahdollisuus vuokrasuhteeseen tai hoidolliseen asumiseen, johon liitetään tarvittava yksilöllinen tuki.

Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden Asuntoneuvonta on tärkeässä roolissa asunnottomuuden ja syrjäytymisen ehkäisyssä pääkaupunkiseudulla. Asuntoneuvonnan kautta voi saada vuokralleen maksusopimuksen tai esimerkiksi ennaltaehkäistä hädän.

Myös eri yhteisöt, kuten seurakunnat, yhdistykset ja muut toimijat, järjestävät tilapäismajoitusta asunnottomille.

HIETANIEMEN PALVELUKESKUS

Hietaniemen palvelukeskus on yksi asunnottomuusmessujen näytteillepanija. Siellä majoitetaan asunnottomia joko tilapäisesti tai pidemmäksi aikaa. Palvelukeskus on auki ympäri vuorokauden ja sen tavoitteena on helsinkiläisten asunnottomien elinolojen parantaminen. Palvelukeskuksessa tehdään arviointi pitkäaikaisasunnottomalle soveltuvasta asumisratkaisusta ja muun tuen ja hoidon tarpeesta. Asumisen Hietaniemen palvelukeskuksessa on tarkoitus olla

väliaikainen ratkaisu. Tarkoituksena on siirtyä pysyvämpään asumisratkaisuun ja oikeanlaisen avun piiriin. Hietaniemen palvelukeskus on tarkoitettu helsinkiläisille asunnottomille, miehille ja naisille. Siellä on tarjolla ruokaa pientä maksua vastaan sekä terveydenhuolto ja sosiaalityöntekijöiden palvelut.

PENTIN TARINA

46-vuotias **Pentti Lyttinen** on yksi Hietaniemen Palvelukeskuksen asukkaista. Hän jäi asunnottomaksi parisuhteen päättyttyä joulun alla 2012. Hän on nyt ollut Palvelukeskuksessa yli puoli vuotta. Kun tapaan Pentin niin ensimmäiseksi tulee mieleen, että hän voisi olla kuka vaan. Hänen asunnottomuutensa on pitkälti onnettomien sattumien summa. Ensin päättyi pitkä parisuhde, työsuhde loppui ja viina alkoi viedä. Nyttemmin Pentti on raitistunut ja asuu ns. nollatoleranssi-osastolla, jossa ei saa olla päihtyneenä. Alemmassa kerroksessa on päihtyneiden osasto ja alin kerros on varattu naisille ja liikuntarajoitteisille miehille.

Pentin osasto vaikuttaa siistiltä ja rauhalliselta. Pentti viettää aikaansa lukien, tehden ristisanatehtäviä ja taapailen ystäviä. Hän kärsii tällä hetkellä unettomuudesta ja turvattomuuden tunteista, vaikka ovissa onkin lukot. Hän ei erityisesti viihdy palvelukeskuksessa,

mutta asuminen siellä on pakon sanelemaa. "Tämä on vähän kuin selli", hän hymähtää.

Mikä sitten ajoi Pentin asunnottomaksi? Raha tai sen puute on suurin syy hänen asunnottomuuteensa. Kun on luottotietohäiriömerkintä, niin on hyvin vaikea saada asuntoa. Sosiaalisilla ongelmilla on tapana kasaantua. Miten haet töitä kun osoitteena on poste restante? Miten saat asunnon jos ei ole työtä, josta saa rahaa?

TULEVAISUUDEN NÄKYMÄ

Pentin tulevaisuuden näkymät ovat valoisampia. Hän tapaa sosiaaliohjaajan, ja hänelle on lupailtu asuntoa ASTU:n eli sosiaaliviraston Asumisen tuen kautta. Palvelukeskuksen kautta voi saada asunnon jos siihen on motivaatiota.

Kaikkia ei kuitenkaan pystytä auttamaan. On niitäkin asunnottomia, jotka eivät edes unelmoi omasta kodista. He elävät päivän kerrallaan ja tarvitsevat vain paikan, jossa nukkua. Kun kysyn Pentiltä unelmista hän listaa työn ja oman kodin. Siinä on unelmaa kylliksi.

Teksti ja kuvat: Pessi Juvonen

Asunnottomuusmessut järjestettiin Hyvinkään taidemuseossa 14.6.–1.9.2013
Asunnottomien yö 17.10.2013



Alville uusi toiminnanjohtaja

”Ei yksittäinen järjestö voi niin vaikuttaa asioihin, mutta järjestöt yhdessä voivat luoda isomman rintaman”

Alvin pitkäaikainen toiminnanjohtaja **Jukka Suurmäki** jäi eläkkeelle viime kesänä. Hän teki pitkän uran ja sai paljon hyvää aikaiseksi Alvin ”pomona”. Hänellä oli laaja verkosto, eikä hän koskaan unohtanut asiakkaitakaan. Suurmäen tilalle piti löytää uusi ”pomo” ja työpaikka laitettiin avoimeksi. Tehtävää tavoitteli moni, hakijoita oli noin kolmisenkymmentä.

Suurmäki ja Alvin hallitus haastattelivat näitä hakijoita. Varsin monissa oli paljon potentiaa, mutta vain yksi heistä valittiin. **Juha Järvinen** ”tiesi, että hän saa paikan” ja tällä asenteella hän varmasti tulikin valituksi. Hän jatkaa samalla linjalla, kuin Suurmäki ja sanoo, ettei ”yksittäinen järjestö voi niin vaikuttaa asioihin, mutta järjestöt yhdessä voivat luoda isomman rintaman.”

SUURMÄEN SAAPPAISSA

Juhallakin on jo olemassa verkostoa ja hän sopii mallikkaasti Suurmäen saappaisiin. Juhastakin löytyy vähän businessmiestä, kuten edeltäjästäänkin. Hän

on käynyt monet koulut, elämäntutkimus ja hänellä on takana yksitoista vuotta opintoja mm. DIAK:ssa. Työkemusta Järvisellä on myös paljon. Hän on työskennellyt johtajana mm. Sini-nauhasäätiön avokuntouttavassa päihdetyöyksikössä ja toiminut merkantin tehtävissä Helsingin kaupungilla.

”Antanut kaiken ja saanut kaiken”, Juha luonnehtii itse elämäänsä. Juha Järvinen oli kuullut ”Laturin hyvästä hengestä” ja hyvästä maineesta. Hän myös sanoo, että ”Alvin perussabluuna on hyvä ja toimiva”.

Alvin perustaja ja koko yhdistysidean äiti on **Seija Järvinen**. Alvin tuki koski aluksi lähinnä skitsofreniaa sairastavia, mutta Helsingissä Laturin tukiyhteisössä ovet ovat avoinna periaatteessa kaikille helsinkiläisille. Muita yhdistyksen toimipisteitä ovat Lapinlahden sairaala-alueella sijaitseva hoitokoti Alvila, Vantaan Laturi, Francan päiväkeskus ja Cafe Popolo.

Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi

Ostelusta tulee
hetkellisesti hyvä olo...

puheen vuoro

Hamstraajan

Käyn ruokakaupassa ja kirppiksellä. Ruokakaupasta mukaan tarttuu pakas-
tevihannespusseja ja Hietsun kirppik-
seltä kengät ja laukku. Kotona huomaan
kuin uutena asiana, että jenkkipakastin
pursuaa jo ruokaa ja naulakko laukku-
ja. Laukut eivät tunnu mahtuvan min-
nekään, ja vanhaksi mennyttä ruokaa
joutuu heittämään usein pois. Ostelu on
minulle keino saada nautintoa sekä pur-
kaa jännitystä. Siitä tulee hetkellisesti
hyvä olo, sillä se täyttää jotain sisäistä
vajausta. Tavaroiden ympäröimänä olo
on turvallinen.

Kuten hamstraajilla yleensäkin mi-
nulla on taipumus ostaa samaa kohdet-
ta. Olen aina keräillyt kirjoja, joskus
aiemmin keräsin eteerisiä öljyjä ja nyt
vuorossa ovat kengät ja laukut. Hamst-
raamisen toinen nimi englanniksi onkin
”patologinen keräily”. Kun ostaa samaa
kohdetta, tuntuu että siihen menee vä-
hemmän rahaa. Kirpputorilla tulee hu-
mattua aina keräilyn kohteet, vaikka
elämässä olisi suurempi tarve jollekin
aivan muulle. Koska hamstraajien on ää-
rimmäisen vaikea heittää tavaroita pois,
nurkkiin kertyy koko ajan enemmän

tavaroita. Kuten arvata saattaa, tämä
oirehdinta aiheuttaa monenlaista ongel-
maa arkielämään.

TAUSTALLA TRAUMOJA JA MENETYKSIÄ

Aiemmin hamstrausta pidettiin pakko-
oireena, mutta vastikään se on luokiteltu
aivan omaksi sairaudekseen, josta toipu-
mista pidetään vaikeana. Noin 3 % maail-
man väestöstä kärsii ongelmasta.

Kukaan ei vielä tiedä, mikä hamstrauk-
sen aiheuttaa. Hamstraus on yhteydessä
masennukseen, ahdistukseen ja muihin
psykkisiin ongelmiin. Hamstraajilla on
keskimääräistä useammin myös traumaattista taustaa kuten lapsuuden seksuaalista hyväksikäyttöä.

Minulla ei ole varsinaista trauma-
taustaa, mutta olen kokenut elämäni
aikana menetyksiä ja menettänyt van-
hemman avioerossa sekä hyvän ystä-
vän muutossa. Olen myös kärsinyt sii-
tä, että äitini on heittänyt tavaraa pois
eikä minulla ole jäänyt säästöön yhtään
lapsuuden lelua, piirustusta maalauk-
sen tunnilta taikka koulutodistuksia.
Hamstraus on jonkinlaista reaktiota äi-
tini liialliseen taipumukseen heittää ta-
varoita pois.

MASENNUKSEEN SAIRASTUMINEN LAUKAISI HAMSTRAAMISEN

Oireilu alkaa usein jo lapsuudessa, mut-
ta se pahenee vuosien myötä joko pik-
kuhiljaa tai jonkun laukaisevan tekijän
ansioista. Minullakin on lapsesta asti
ollut taipumus ylenmääräiseen sääs-
tävytyteen, mutta vasta masennukseen
sairastumisen jälkeen alkoi varsinainen
hamstrausoireilu. Käyttämäni ahdis-
tuslääke Lyrica pahentaa oireilua, sillä
se laskee hieman impulssikontrollia ja
lisää siten shoppailua. En ole kuitenkaan
vaihtamassa muutoin toimivaa lääkitys-
tä. Toivon, että ongelmaan löytyy rat-
kaisu jostain muualta. Olen jo keksinyt
omia selviytymiskeinojani, kuten sen
että ulos lähtiessä en ota rahaa tai pank-
kikortteja mukaan. Näin ei voi sortua
kiusauksiinkaan.

HAMSTRAUS ON VAKAVA TERVEYSRISKI

Hamstraus ei ole vähäpätöinen ongel-
ma, sillä se aiheuttaa monenlaisia vaa-



ratilanteita. Vaatetuholaiset ovat aina riskinä kirpputoriostelussa. Myös vakavampia riskejä on. Tavarantäyteisissä kodeissa syttyy enemmän tulipaloja ja tapahtuu erilaisia kotionnettomuuksia. Pilaantunut ruoka saattaa aiheuttaa ruokamyrkytyksiä, mikäli ruuan tuoreudesta ei huolehdi. Minäkin olen satuttanut itseni kompastuessani tavaroihin, ja keittiössä on syttynyt melkein tulipalo väärän hellalevyn jäättyä päälle.

HAMSTRAUS ON KORVIKEONGELMA

Tutkimusten mukaan ihminen kiintyy tavaroihin sitä enemmän mitä vähemmän hänellä on turvallisia ihmissuheteita. Minullakin on elämässä yksinäisyyttä ja sosiaalinen vaje. Tavaroihin sisältyy käyttöarvon lisäksi estetiikkaa ja tunnearvoa. Hyödynnän huutonetiä tarpeettoman tavarain jälleenmyynnissä, mutta monesti juttu tuntuu kuitenkin hölmöläisen peitonpidennykseltä yhden esineen tullessa sisälle ja toisen mennessä ulos. Tavarain myyminen ja ostaminen ryöstää aikaa tärkeämmiltä asioilta.

Hamstraus rajoittaa elämää myös sosiaalisesti, sillä harvoin pystyy kutsuimaan ystäviä kylään. Luulen, että kodin sotkuisuus on myös osin mukava tekosyy sille, että tapailee kavereita muualla – julkisilla paikoilla, joissa voi paremmin itse määrätä tapaamisen keston ja intensiteetin. Hamstrausta pidetäänkin eräänlaisena korvikeongelmana, jonka ihmiset kehittävät estääkseen todellisten ongelmien käsittelyn. Tunnistan tämän myös itse. On turvallisempaa tuskaila tavaravuoren kanssa, kuin joutua pohtimaan tärkeämpiä elämän merkitykseen liittyviä asioita.

RAIVAAJASTA AMMATTIAPUA KAAOKSEN KESYTTÄMISEEN

Hollannista Suomeen on tullut uusi ammatti ”professional organizer”, raivaaja. Ihmiset, jotka eivät saa tolkkua kaaokseensa, voivat palkata avukseen ammattilaisen. **Anne Te Velde-Luoma** on professional organizer ja kirjoittanut kirjan ”Kaaoksen kesyttäjä – tavarat, paperit ja aika haltuun”. Hän kertoo kuinka ihmisen luonto metsästäjä-keräilijänä on tavaroiden hamstraamisen taustalla. Ihmiset tapaavat kerätä ja ottaa talteen yltäkyläisinä aikoina selvittääkseen köyhemmistä ajoista. Aivot eivät ole vielä harjaantuneet siihen, että tavaraa on aina tarjolla ja nykyään on suurempi pula tilasta ja ajasta.

Ihminen saattaa olla itse liian lähellä tilannetta pystyäkseen suorittamaan tavaroiden karsintaa yksin. Tolkuttoman tavaravuoren taustalla voi olla hamstraus tai esimerkiksi perintönä saadut tavarat. Ammattimaiset raivaajat nostavat

ihmisten psyykkistä ja fyysistä elämäntilannetta luomalla ympäristöön järjestystä ja tilaa. Aihe tuntuu olevan pinnalla nykyään, ja siitä löytyy paljon englanninkielisiä nettisivustoja ja keskusteluryhmiä. Blogeissakin on pyörinyt muun muassa haaste, jossa pyydetään heittämään sata tarpeetonta tavaraa pois.

PUTKIREMONTTI EDESSÄ

Myös ajankäytössä voidaan puhua hamstrauksesta ihmisen haaliessa itselleen liiallisesti tapaamisia, harrastuksia ja velvollisuuksia. Minullakin tietynlainen yllettömyys liittyy tavaroiden keräämisen lisäksi menojen hamstraamiseen. Joka kevät ja syksy otan liikaa kursseja työväenopistolta ja myöhemmin harmit-

taa hukkaan mennyt raha, kun en jaksa osallistua kaikkeen haluamaani. Välillä päätöksiä tulee tehtyä ihannemina enemmän mielessä kuin se todellinen. Tänä syksynä olen päättänyt järjestää vihdoin aikatauluun enemmän tilaa. Asuntooni on tulossa putkiremontti, ja yksiö pitää tyhjentää melkein kokonaan. Sänky saa jäädä, mutta vaatekaapit ja kirjahyllyt on tyhjennettävä. Asia tuntuu varsin ahdistavalta, vaikka yritän nähdä sen haasteena. Joutuu kerrankin pakon edessä pohtimaan, mitkä tavaroista haluaa jättää ja mistä luopua.

Teksti: Maija Johanna
Kuvat: Mariella Järvisalo



Kokemuksia mielisairaalasta

Joskus toivoisi, että oma tarina koskettaisi toista ihmistä, enkä olisi vain hoidollisen kielen ja toimenpiteiden sekä diagnoosien kohde. Jotta hoitaja jaksaa tehdä työtään, hänen täytyy osata hoitaa omat tunteensa sekä tuntea hoitoteorioiden todellisuus. Mielisairaalassa toiminta on usein perusteltua, mutta perustellaanko se potilaalle ymmärrettävästi?

Minä ostin opintolainalla opintoihin kuuluvan valkoisen mielenterveydenhoitajapuvun sekä nimeulan vuonna 1989. Nämä antoivat minulle aseman hoitoyhteisössä: harjoittelijana mielisairaalassa. Olin läpäissyt testit, joita kouluun valituksi tulleen tuli käydä. Luin ahkerasti mitä terveydenhuolto-oppilaitoksen kirjastosta löytyi mielenterveysalaan ja psykiatriaan liittyvää kirjallisuutta. Ja tiesin, että myös mielenterveys voi joskus oireilla, koska ”se” voi tapahtua kenelle tahansa. En tietenkään toivonut sitä ja sairaalaharjoitteluisa keskityin siihen, miten voisin auttaa toisia ihmisiä.

Nyt vuonna 2013 olen ollut itse potilaana kaksi kertaa kahdessa eri sairaalassa. Mielenterveydenhoitajaksi en koskaan valmistunut. Vietin aikaani sairaalassa harjoittelijana 90-luvun vaihteessa. Jo silloin ajattelin, että mielenterveysongelmat voivat olla ympäristön aiheuttamia ja kiinnostuin **Alan Wattsin** ajatuksista Zenistä ja psykoterapiasta. Harjoitteluisa työ kuitenkin oli pikeminkin osaston rutiineista huolehtimista. Koulusta meitä kannustettiin olemaan kriittisiä ja pyrkimään uusimaan työkäytäntöjä.

Muistan harjoitteluajalta sen, että en sopeutunut osastoille. Aistittavissa oli selkeä raja terveisiin ja sairaisiin. Ajattelin työharjoittelupäivän jälkeen sairaalabussiin astuessa ajatelleeni, että ajattelevatkohan nuo minulle tuntemattomat minun olevan tulossa töistä vai osastolta.

Ehdin sitten elää 35-vuotiaaksi ennen kuin päädyin itse suoraan synnytyssairaalaan mielisairaalan potilaaksi Joensuussa. Vastasyntynyt lapseni jäi synnytyssairaalaan ja minulle annettiin lääkkeitä että maidon tulo lakkasi. Ensimmäisen iltapäivän itkin huoneessani ja sain lääkkeitä lisää enkä voinut kuin uskoa, että lapsen on hyvä olla isänsä kanssa. Oli elokuun puoliväli 2006. Sairaalassa minulle diagnosoitiin kaksisuuntainen mielialahäiriö.

Helsingissä lääkäri sanoi, että voisin pitää tätä bipolaarihäiriötä myös vireystilan säätelyhäiriönä, johon liittyy mielialan muutoksia. Tämä kertoo osaltaan hoitotapojen muutoksista.

Hoitoteoriat muuttuvat. Käsitteet muuttuvat ja tämä vaikuttaa käytäntöihin. Itse kiinnostuin mielenterveysalasta, kun perheessäni oli alkoholismia ja

isänikin on sairastanut maanis-depressiivisyyttä, joskaan häntä ei hoidettu. Minulla oli siis tarve saada tietää näistä asioista enemmän. Silti ihmettelen: Kuinka valkoasuinen hoitaja voi tietää elämästäni enemmän kuin minä. Tulee tunne, että hän ei kuuntele vaan katsoo minua sairautena.

Sairaalassa ei ole aikaa keskusteluihin, joita esim. HELMI ry:ssä pystyy käymään ihmisten kanssa. Aurorassa eräs hoitaja kysyi heti keskustelun käytyään, että haluanko minä rauhoittavan. Onneksi sain luvan kieltäytyä. Oikein hyvä sairaala ottaisi ihmiset vastaan yksilöinä eikä diagnooseina. Oireidenhallintakurssista oli myös apua, tunnen itseni paremmin.

Hoitajan työ on auttaminen. Itse kuitenkin harjoittelijana tunsin osaston rutiinien ja normien rajoittavan minua liikaa. Siksi apu ei aina tunnu avulta vaan syyttävältä sormelta: ”Sinä olet sairas”? Sanaa terapeutin ei voi alleviivata tarpeeksi.

Teksti: Nimerkki Irtolaisen tytär

Eläinten vallankumous



NÄIN VIIME YÖNÄ AIKAMOISEN PAINAJAISEN.

UNESSA SEIKKAILI MAAILMAN AHNEIN NALLE. KAIKET PÄIVÄT NALLE JA SEN PETOKAVERIT VAIN MAKAILIVAT RAHAKASOJEN PÄÄLLÄ JA KILPAILIVAT KENELLÄ OLI ISOIN.

INHA PIKKU NALLE OLI LASKENKELLUT RAHOJAAN JA TODENNUT, ETTEI SILLÄ OLE TARPEEKSI.

TUHMA KANSA... YRITTÄÄ SORTAA MEIDÄN PIKKU VÄHEMMISTÖÄME.

MITÄ HYÖTYÄ ON KOULUTUKSESTA, MITEN KORKEASTA HYJOS SILLÄ EI VOI TEHDÄ RAHAA? TAIDE JA KULTTUURI, HENKISET ARVOT, SIVISTYS YLIPÄÄTÄÄN, SILKKAA TURHUUTTA! ENTÄPÄ OPETUS, KASVATUS- JA HOIVA-ALAT! NIIN TUOTAMATONTA ETTÄ OKSETIAA!

VIELÄKÖ JOKU HALVAA LEIKKIÄ HYVINVOINTI-VALTIOTA?

MINULTA EI AINAKAAN HERU PENNIN LATIA.

JEPJEP, JOKU MUU MAKSAKONN VIULUT. KOHTAHAN MEKIN SELOS Keltais SIellä MAAN KAMARALLA NIINKU JOKU ENEMMISTÖ.

PAREMPI MAKSIMAALINEN ONNI HARVALLA KUIN LAIMEA MONELLA.

ETENKIN PSYKIATRISEN AVUN SAAMINEN OLI TYÖN JA TUISKAN TAKANA. TÄSSÄ VIIDAKKOMAIA ILMASSA. APUA SAI JOS OLI TOIVOA KUNTOUTUMISEN OSAESI TUOTAVAA KANSANOSAA. TOKI SEN TULI TAPAHTUA HELPPOSTI JA NOPEASTI HALVALLA.

EI RIITTÄNYT ETTÄ KÄRSI VAIKEASTA SAIRAUDESTA, PÄINVASTOIN. HELPOT TAPAUKSET HOIDETTIIN, HEITÄKIN LIUKUHINNAMENTALITTEESE LOI MUKAVAN ILLUUSION TEHOKKUUDESTA.

JANIIN EDELLEN, JA NIIN EDELLEEN, SITÄ RAHARIKKAIDEN HAPATUSTA. VAIKKA PIKKU ELUKKA KUULOSTI VARSIN HÖLMÖLTÄ, EI KUKAAN OSANNUT TUKEA SEN SVUTA. KAIKKI VAIN TOIVOIVAT SALAA ITSEKSEEN, ETTÄ JONAIN PÄIVÄMÄ SE KELLAHTAISI KUMOODN JA TUKEHTUISI OMIIN RAHOIHINSA. TAI JOTAIN.

JOS LÄÄKKEET JA KAHVIPÖYTÄKESKUSTELU EIVÄT TUOTANEET TULOSTA MÄÄRÄAJASSA, POTILAAT KIRJOITETTIIN ULOS HOIDOSTA. HOITOVASTUUSIIRRETTIIN HARRASTUSTEN PIIRIIN. EI OLLUT TAVATONTA ETTÄ HOITOSUUNNITELMASSA LUKI JOTAKIN TÄMÄN KALTAISTA:

Potilaalla on uusi ja hieno harrastus: potkunyrkkeily/pitsinnypläys/shoppailu/joku muu

Nyt ohjataan potilas sinne hoitoon, koska ollut täällä kirjoilla liian kauan.

Harrastuksensa kautta ptl kykenee liittymään yhteiskuntaan, rakentamaan identiteettiään ja työstämään traumakokemuksia sekä luomaan merkityksellisiä ihmissuhteita.

Jumala piruparkkaa siunatkoon.

Hankalammat tapaukset ohjattiin eräänlaisiin syrjäytyneiden reservaatteihin vierasmaalaisten, päihdeongelmaisten, eläkeläisten ja eri tavoin vammautuneiden ihmisten kanssa. Vaikka heidän tarpeensa ja ongelmansa olivat varsin erilaisia, tarjottiin kaikille samaa ratkaisua: askartelua.

Päivästä toiseen entiset priimusoppilaat, insinöörit, eläinlääkärit, tehdastyöläiset ja muut leikkivät pupuja paperista tässä erityisryhmien tasapäistävässä ja ehkei ketään palvelevassa mutta halvassa (!) kompromissihoitomuodossa.

Edistystä ei tapahtunut eikä se ollut enää edes tavoitteena.



MIKÄ ON MINUN DIAGNOSIINI?

LIALLINEN KYSELEMIS-HÄIRIÖ

IKÄVIÄ ASIOITA EI KÄSITELTY LAINKAAN, JOS KOHTA MUUTOKSIA ODOTETTIIN TAPAHTUVAN.

JÄ TAKAISIN EI OLE MITÄÄN ASIAA ENNEN KUIN HOIDAT ITSEI KUNTOON!



NO, SITEN HEIDÄT POTKAISTIIN ULOS MYÖS HARRASTUKSISTA.

HOITAMATTOMAN SAIRAUDEN TAKIA HEIDÄN VÄHÄISET IHMISSUHTEENSA KUORMITTUIVAT JA AJAUTUIVAT KARILLE.

Masentuneet, jotka kaipasivat elämäänsä mielekkyyttä ja sisältöä, masentuivat entisestään ja kokivat elämänsä turhaksi.

Ihmissuhteissaan syvästi traumatisoituneet vajosivat ymmärtävän ja vastavuoroisen kontaktin puuttuessa yhä syvemmälle omaan maailmaansa, todeten ettei ihmissuhteissa ollut mitään tavoittelemisen arvoista.

Mutta pysyivät pähän poissa jaloista, ajateltiin.

Kun zombieiksi lääkityt potilaat eivät enää ilmaiseet tuskaansa (eivätkä mitään muutakaan), ajateltiin ettei tuskaa varmaankaan ollut. Tärkeintä oli, että kaikki näytti olevan kunnossa.

JA KAIKKIALLA KAIKUI PIKKU NALLEN JULISTUS:

RAHASTAKAA, VELJET, JOKAISTA, NIIN MYÖTÄ-KUN VASTOINKÄYMISSYSSÄKIN, ROTUUN, IKÄÄN TAIKKA SUKUPVOLEEN KATSONMATTI, KETÄÄN SYRJIMÄTTÄ, SILLÄ RAHAN HAALIMINEN, RIKASTUMINEN ON ELÄMÄN KORKEIN JA KIRKKAIN PÄÄMÄÄRÄ!

SIIHEN HERÄSIN



Love Story

Kun alan seurustella Saaran kanssa, olen aina pitänyt tätä jaksoa elämässäni itsenäistymisen aikana. Meidän suhde on muodostunut tiiviiksi. Saamme Saaran tuttavapariskunnalta väliaikaisesti lainata yksiötä. Kokeillaan, että onnistuuko se meidän yhdessä asuminen. Kun tulemme vuokra-asuntoon, Saara ajattelee minua mielteliäänä: "ellei täällä onnistu, ei se onnistu missään." Kun koe-tusaika on ohi ja meillä synkkaa hyvin, alamme etsiä yhteistä vuokra-asuntoa. Pääsemmekin Majavatielle osakeasuntoon vuokralle. "Miten kaikki tuntuukin niin lopulliselta, oma asunto, yhteinen omaisuus ja annetut lupaukset". Poistan mielestäni tämän epäilyksen häivän ja rupean kunnostamaan asuntoa. Seinät pitää maalata ja tapetoida, kaapit pestä. Muistan hyvin sen fiiliksen, kun istun välillä mattoparvekkeella tupakalla. "On hiljaista, kaikki ihmiset taitavat olla jo töissä".

REMONTTI

Ensin irrotan ruuvitaltalla varovasti kaikki listat seinistä ja lattiaista. Vanhat tapetit lähtevät parhaiten pois kastelemalla tapetit ensin vedellä ja suihkepuhlolla. Lopuksi seinät on hyvä pestä soodalla. Spaklaan ja maalaan valkoisella

vielä kaikki seinäpinnat, kunnes uusi tapetti asennetaan. Veljeni Aarne ja ystäväni Satu kävivät meitä auttamassa. Teemme tapetoinnin kunnolla. Liitoskohtiin laitetaan puskusaumat, mikä onkin ensi asuntoon tapana tehdä.

Muutosta tulee iloinen tapahtuma. Saaran sukulaisetkin tulevat talkoisiin. Pinoamme kaikki tavarat pieneen asuntoon. Pahvilaatikoita kertyy lopulta kattoon asti. Niissä kun on kummankin maallinen omaisuus. Vielä pitää mah-tua yhdessä hankkimat huonekalut: kirjahylly, uusi sänky, pöytä ja tuolit. Lähdemmekin muuton jälkeen Ravintola Erätupaan juhlistamaan tapausta. Nämähän ovat, kun meidän häät! Pappina toimii kirjailija Daniel Katz, joka on tullut kaukaa meitä katsomaan. Majavatielle päätämme Saaran kanssa tulla yöksi. Asunto on suloisen kotoinen: mäntylattia ja valkoiset uudet tapetit. "Oma pieni kotihan se on!" Kevät-talvi Majavatiellä sujuu Saaran kanssa hellyyden ehdoilla. Saara lähtee töihin aamu kuudelta ja minä heräilen yövuoroon vasta puoltapäivää. Joskus päivisin Majavatiellä, kun yksin pelailen eri radioasemia ja vaihdan aina asemaa, ellei musiikkitarjontaa minua miellytä. Saara naurahtaa: "Sinulla on ikuiset iltapäivät."

KÄVELYLLÄ

Niinä iltoina kun pääsen työstä aikaisin ja tulen suoraan työpaikalta kotiin... En ikinä unohda sitä tunnetta, joka syntyy, kun lähdemme Saaran kanssa kävelylle.

Kävelemme ensin Herttoniemen liikenneympyrään kioskille. Kun rahaakin on, tuhlaan lakritsaan ja limsaan. Saarella on repussa vielä pieni aikataulukirja, mistä hän katsoo, koska bussit lähtevät. Bussia odotellessa juodaan Jaffaa ja minä tupruttelen tupakkia. Kunnes bussi lähtee liikkeelle, meillä on omat pienet "small talkimme", juttelemme yhteisistä tuttavista ja sisaruksista.

Bussi ajaa pitkän kierroksen kaupungilla, kunnes tulee määränpään Kaivopuistoon. Ravintola Anin pysäkillä jäämmekin pois. Kävelemme koko loppumatkan Kaivopuiston rantaa myöten Kauppatorille. Meri on yhä auki, vaikka on talvi. aallot lyövät mustana rantakivikkoon Kaivopuistossa. Saaran suukot lämmittävät, eikä koko tyhjässä venevalkamassa ole ristinsielua. Saamme olla kahdestaan. Pirteä pakkas-sää tuntuu hyvältä kasvoilla. Onkin hyvä kävellä hiukan ennen nukkumaan menoa. Kauppatorilla jäämme taas odottamaan bussia. Korppiapteenkin pysäkillä bussi viekin meidät takaisin Herttoniemeeseen lämpöiseen kotiimme Majavatielle.

Meille on muodostunut myös väri-käs sananvaihto muistilapuille. Pöydällä saattaa olla lappu, jossa lukee: "Tiskaisitko tiskit muru?" tai "Kulta, hakisitko pyykkiä pesutuvasta?" "Soita mulle töiden jälkeen Jakomäkeen." Majavatie oli kotini viisi vuotta ja se olikin ehkä parasta aikaa elämässäni. Kahden nuoren ihmisen rakkaustarina.

André

Annetaan kaikkien kukkien loistaa

Annetaan kaikkien kukkien loistaa
 Sellaisenaan
 Omanaan
 Ei tuomita
 Ei arvostella
 Ei mitata paremmuutta
 Ei tarkastella huonommuutta
 Olemme lopulta kaikki samanlaisia
 Ihmisiä
 Kukaan ei ole parempi
 Kukaan ei ole huonompi
 Ei tuomita ulkonäön perusteella
 Ei arvostella kodin perusteella
 Ei mitata koulutusarvoa
 Ei päätetä kenen työ on tärkeintä
 Ei kummastella seksuaalista suuntautumista
 Ei syrjitä erilaisuutta
 Ei tuijoteta kokoa
 Ei mietitä väriä
 Ei anneta painoa iälle tai sukupuolelle
 Emme tunne taustoja
 Emme tiedä tarinoita
 Emme näe kokemuksia
 Mahdollisia hylkäämisiä tai traumoja
 Elämän menetyksiä tai sairauksia
 Totuutta alistamisesta tai väkivallasta
 Kukaan ei herää hurraten katuojasta
 Kukaan ei juhli sossun luukulla
 Kukaan ei nauti leipäjonosta pakkasella
 Kukaan ei kuvitellut vanhemmuutta pennin venytykseksi
 Kukaan ei halunnut ajautua taloudellisiin vaikeuksiin
 Kukaan ei suunnitellut päihde tulevaisuutta
 Kukaan ei viillä itseään turhaan
 Kukaan ei unelmoinut kuolaavansa julkisesti psykelääkkeiden vaikutuksesta
 Kukaan ei suunnitellut kuulevansa ääniä
 Kukaan ei ajatellut jumittuvansa pakko-oireisiin
 Kukaan ei unelmoinut heräävänsä ulosteet housuissa kadulta päihteiden tähden
 Kukaan ei toivo vanhemmuudelta lastensuojelua
 Kukaan ei halua sairauden vievän opiskelukykyä
 Kukaan ei kuvitellut menettävänsä työpaikkaa sairauteen
 Elämä vie ja kuljettaa
 Jokainen kukka on kaunis
 Jokaista kukkaa tarvitaan
 Ei tuomita
 Ollaan ihmisiä
 Samanarvoisia ihmisiä
 Annetaan kaikkien kukkien loistaa

-Saila 2013-

Luottaa itseän,
 luottaa muihin.
 Rajansa sokeudellakin
 kuulee tajuton koomassakin
 kuuro.
 Valtapelit
 altistuneet väärälle nöyryydelle.
 Jännittyneisyys
 ahdistuu kapeammista
 kujista.
 Aina toivoin ja
 uskoin sinusta myös itselleni parasta.
 Tuikkasitko
 sitten kaiken hallitusti ilmaan.
 pelkään ajatusta,
 että olin kaikille
 vain tiellä ja turhaketta.
 Ei edes virttä haudallani,
 toivoisinko
 shampanjaruusuja.
 Vielä etsin rakkautta,
 tässä pakastelokerossa,
 pikku karhun kanssa.

Satu Kristiina



Kari "Calle" Laulainen SÄPINÄÄ NIUVASSA

Näyttely Pasilan Helmi-talon Porrasgalleriassa
vuoden 2013 loppuun asti





Verba on sinun hevosesi

Näin sanoo ratsastuksenopettaja tunnin päätteeksi. Tämä on minulle suuri helpotus. Edellisellä kerralla minulla oli hieman vaikeuksia hallita vauhdikasta suomenhevostammaa, Hippaa.

Se, että saa ison eläimen hallintaansa ja eläin suo sinulle sen kunnian, että tekee yhteistyötä pienen ihmisen kanssa, on erittäin terapeuttinen kokemus.

MS-tauti-diagnosi on minulle tärkein syy ratsastuksen uudelleen aloittamiseen. Olen kaiken kaikkiaan ratsastanut noin viisitoista vuotta, mutta harrastukseen tuli yli kymmenen vuoden tauko opiskelun ja mieskuvioden vuoksi. Mikä on hölmöä, sillä hevonen on näin jälkikäteen arvioituna huomattavasti parempi kumppani kuin yksikään mies. Tästä säännöstä poikkeuksen

muodostaa tietysti nykyinen aviopuolisoni, joka on ihanien lastemme isä.

SATULASSA IKKUNA MAAILMAAN

Hetket hevosen selässä hellivät myös psyykeä. On yhtä luonnon kanssa, aistii kavioiden kopseen osana omaa rytmiä ja lähimetsäkin tuoksuu voimakkaammin kuin tavallisesti. Oma riittämättömyys katoaa hetkeksi ja hetkeksi unohdan masennuksen sekä hermoromahduksen. Tästä idyllistä minut herättää pihan ajava auto. Verba hermostuu ja karkaa laukkaan. En saa unohtua uneksimaan

hevosen selässä tai löydän itseni pian maasta. Hevonen on kuitenkin arka saaliseläin ja sen paras turva ovat aina olleet sen nopeat jalat. Hevonen säikkyy outoja asioita ja kovia ääniä. Tämä ratsastajan tulee aina muistaa.

Verba on kaunis 16 vuotta vanha puoliverinen tamma. Sillä on ohut piirto päässä ja pienet valkeat merkit takajaloissa. Vaikka Verba ei ole enää nuori, on siinä energiaa ja luonnetta vaikka toisille jakaa. Tammalla on selkeä ravi ja komea askellus. Hevosen voima korvaa omat fyysiset puutteeni. Verba on

MS-tietoisku

Multippliskleroosi, MS, on keskushermoston hermoihin vaikuttava neurologinen sairaus. Sitä pidetään autoimmunisairautena, mikä tarkoittaa, että elimistön immuunipuolustus hyökkää omaa hermokudosta vastaan. Normaalisti immuunijärjestelmä suojaa kehoa viruksia ja bakteereja vastaan, mutta MS-taudissa järjestelmä jostakin syystä erehtyy pitämään omaa hermokudosta vieraana ja hyökkää sitä vastaan.

MS-tauti ei tapa. MS-tauti ei tarkoita, että minulla on varmasti myös psyyken sairaus. MS ei ole lyhenne sanasta mielisairaus. Tässä vain joitakin ennakkoluuloja, joihin olen törmännyt. MS-potilailla on usein masennusta, mutta niin on usein pitkäaikaissairailta muutenkin. Hevosen selässä nämä ennakkoluulot pyyhkiytyvät pois.

*Hetket hevosen selässä hellivät myös psykkeä.
On yhtä luonnon kanssa, aistii kavioiden kopseen
osana omaa rytmiä...*

hevosen keski-ään ylittänyt, mutta hevonen voi hyvinkin elää yli 20 vuotta. Vanhemmalla hevosella on usein nuoruuden vauhkous takana, mutta täytyy sanoa, etten ole vuosien painoa yhdenkään liki 20 vuotta vanhan hevosen selässä tuntenut.

SYY JA SEURAUUS

Orimattilassa asuessani ratsastin 19 vuotta vanhalla lämminveriruunalla **Heaven's rainilla**. Tämä hevonen oli niin nopea, että hevosen omistaja ehdotti minulle laukkakilpailuja. Minulla ei ole kuitenkaan rohkeutta lähteä. Olen päättänyt kahden lapsen äitinä olla varovaisempi hevosen kanssa. Olen telonut itseni aikoinaan pahasti hevosen selässä. Olen pudonnut esteradalla ja maastossa pää edellä maahan joko ilman kypärää tai niin, että kypärä on irronnut. Lääkärit epäilevät, että näillä iskuilla päähän, on yhteys MS-taudin puhkeamiseen. Ratsastuksella on siis riskinsä, mutta toisaalta hevosen selässä istuminen stimuloi motorisia keskuksia aivoissa. Paljon se ottaa ja paljon se antaa.

Aloitin ratsastuksen 6-vuotiaana, jos hyvin käy, ratsastan vielä hamaan loppuun asti. Ratsastuksessa ei ole ikärajoja eikä sukupuolirajoja. Miehet ja naiset ovat tasavertaisia hevosen selässä ja he myös kilpailevat samoissa luokissa. Työpanos jakautuu suurin piirtein tasan ihmisen ja hevosen välillä. Hyväkään hevonen ei mene oikein, jos ratsastaja ei osaa. Huonosta hevosesta ei hyväkään ratsastaja saa priimaa tulosta irti. Huonoa hevosta ei oikeastaan olekaan. Hevonen voi toteuttaa tehtävänsä vaikka toisen hevosen kaverina tai ihmisen halinallena. Joskus hevonen myös sairastuu ja jos ihminen on ostanut hevosen omakseen, on ihmisen huolehdittava, että hevonen päättää arvokkaasti päivänsä.

Viveca



Hyvät rengit, mutta...

Helmikuussa 2010 YLE tiputti uutispommin. Valtioneuvoston kanslia oli palkannut kansainvälisen konsulttiyhtiön, McKinsey & Company, ideoimaan Suomen seuraavaa hallitusohjelmaa.

Syntyi kohu. Mitä on tapahtunut demokratialle, kun kansainvälinen yritys määrittelee Suomen politiikan suunnan jo reilu vuosi ennen eduskuntavaaleja. ”Konsulteilta tilattiin hallitusohjelma – vai tilattiinko”, otsikoitiin Helsingin Sanomissa maaliskuussa 2010. Aatehistorioitsija **Petteri Pietikäinen** vertasi joulukuussa konsultteja vaihtoehtotieteilijöihin, tiedeskeptikoihin ja guruihin mielipidekirjoituksessaan Asiantuntijavaltakin tarvitsee vahtikoiraansa.

Myöhemmin selitettiin, että koko juttu oli uutisankka. McKinseyltä ei tilattu hallitusohjelmaa, vaan aivan tavallinen selvitys. McKinseyltä oli pyydetty kolme muistiota valtioneuvoston kanslian kasvuhankkeeseen, jota johti ministeri **Antti Tanskanen**. Kaksi muuta raporttia tulivat Elinkeinoelämän tutkimuslaitokselta (ETLA) ja Marketvisiolta. Muistiot tilannut, elinkeinoelämän johtopaikoilla ennenkin vierailut alivaltiosihteeri **Vesa Vihriälä** siirtyi myöhemmin ETLAn ja Elinkeinoelämän valtuuskunnan (EVA) toimitusjohtajaksi.

Uutisankka tai ei – siitä syntyi hel sinkiläisravintolassa oluttuopin ääressä idea kirjoittaa kirja. Keväällä 2013 ilmestyneen *Konsulttidemokratia – Miten valtiosta tehdään tyhmä ja tehoton* -pamfletin tekijät **Hanna Kuusela** ja **Matti Ylönen** ovat kirjoittaneet mittaamaan aineistoon perustuvan selvityksen ulkopuolisten asiantuntijoiden ja konsulttiyritysten voittokulusta julkisessa hallinnossa. Molemmilla on myös oma kokemusta konsulttitoimeksiannoista. Ajankohtainen pamfletti on myös tutkivan journalismin mestarinäyte. Vajaan kahdensadan sivun kirjaseen on mahduttettu melkein kolme sataa alaviitettä ja kaksitoista sivua etupäässä vuoden 2005 jälkeen julkaistuja lähteitä, jotka tekevät siitä korvaamattoman työkalun ”uuden demokratian” ja ”innovaatiopolitiikan” tutkijoille. Tekijät ovat haastatelleet 50 ihmistä, joista suuri osa tosin esiintyy nimettömänä.

Ajoitus oli oivallinen. Pääministeri **Jyrki Katainen** (kok) oli joutunut se-

littämään filosofi **Pekka Himaselta** tilatun raportin taustaa. Kirjan mukaan Himas-kohu on vain jäävuoren huippu julkishallinnossa, joka on lähes huomaamatta muuttunut konsulttien metsästysmaaksi.

Kuuselan ja Ylösen mukaan vuosina 2006–2010 valtion henkilöstökulut vähenivät 216 miljoonalla eurolla, mutta palveluiden ostot lisääntyivät yli 500 miljoonalla. Kun valtion virkamieskunta on tuottavuuden nimissä pienentynyt, sen aiemmin tekemää työtä on korvattu kalliiden konsulttien palveluilla. Samalla kunnat ja valtio ovat tulleet yhä riippuvaisemmiksi konsulteista.

Tietohallintomenoissa rahaa on käytetty eniten ulkopuolelta ostettaviin palveluihin. Ostopalvelut ovat jo melkein 60 prosenttia kokonaismenoista. Silti julkisen sektorin it-alan uudistukset, esimerkiksi potilastietojärjestelmät epäonnistuvat usein.

Erään kirjassa haastatellun asiantuntijan mukaan Suomeen on jo syntynyt alakulttuuri, jossa tehdään rahaa huijaamalla julkisia organisaatioita. Iso ongelma konsulttitoimistojen käytössä liittyy avoimuuteen: Yksityiskohtia valmistelusta tai sopimuksista ei tarvitse julkistaa eikä julkinen poliittinen arviointi ole mahdollista.

KUNTALAINEN ONKIN ASIAKAS

Talouselämä-lehti tekee vuosittain ns. konsulttiselvityksiä. Vielä vuonna 2005 se katsoi, että julkisen sektorin konsultointi oli huonoa bisnestä. Neljä vuotta myöhemmin julkishallinto on huomannut, että kuntalainen on asiakas. Julkishallinnon kehittäminen asiakaslähtöiseksi onkin konsulttien seuraava suuri bisnes. Samoihin aikoihin mm. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimi ovat toivoneet palvelujen käyttäjien ja heidän etujärjestöjensä osallistumista niiden kehittämiseen. Onko tämä myös konsulttien edun mukaista?

Kirjoittajat keskittyvät valtionhallintoon ja jättävät jostakin syystä huomiotta esimerkiksi Deloitte Oy:n keskeisen



roolin Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystoimen uudistamisessa. Deloitte laati päättäjille kuusi vaihtoehtoista mallia, joista toteutettavaksi vuoden 2013 alussa valittiin yhden viraston ja yhden lautakunnan malli. Sama malli on käytössä useimmissa muissakin Suomen kunnissa.

Konsulttidemokratiasta voitaneen puhua myös Guggenheim-hankkeen yhteydessä. Sen uusien käänne ei ehtinyt Kuuselan ja Ylösen kirjaan. Viestintätoimisto Miltton Networks oli kevään 2013 aikana yhteydessä Helsingin kaupungin virkamiesjohtoon. Monet kaupunginvaltuutetut saivat tietää lobbaamisen jatkumisesta vasta Yle Uutisista. Kulttuuriministeri, Helsingin kaupunginvaltuutettu **Paavo Arhinmäki** (vas.) totesikin Facebookissa ja Twitterissä, että kaupungin johtoa ei tunnu haittaavan poliitikkojen viimevuotinen päätös Guggenheimin hylkäämisestä, vaan johto on valmistellut asiaa salassa. Mittonin laskun maksaja ei ole tiedossa.

Pyrkimys ulkopuolisten asiantuntijoiden käyttöön ei välttämättä johdu halusta päästä helpolla. Eri tahojen, varmasti myös kansalaisjärjestöjen virkamiehiin kohdistamat joskus kohtuuttomatkin vaatimukset voivat aiheuttaa paineita. **Vappu Taipale** muistelee 1990-lukua: ”Tunnettiin itsemme virkamiehinä hirveän syyllisiksi. Se on varmaan ollut se aika, kun konsultit tulivat mukaan.”

Kirjoittajat uskovat, että demokratisuus voidaan palauttaa enää kansalaisaktiivisuuden, ”wikidemokratian” avulla. ”Tekojen demokratiassa ei enää oleteta, että jokin julkinen toimija järjestää ja tuottaa palveluja tasa-arvoisesti kaikille, vaan palvelujen tuottamisesta tehdään jokaisen kansalaisoikeus.”

Juhani Weijola

Kuusela, Hanna & Ylönen, Matti (2013) *Konsulttidemokratia – Miten valtiosta tehdään tyhmä ja tehoton*. Gaudeamus, Helsinki. 183 s.

Mielikuvien takana

”Poliittisen retoriikan, mainonnan sekä etenkin sähköisen ja printtimedian sisältöön ulottuu entistä enemmän tarkoituksenhakuinen yritys-, järjestö- ja henkilökuvien muokkailu, joka tähtää liiketoiminnan ja politiikan julkisuuskuvien paranteluun. Osaa viesteistä on syytä epäillä totuudesta piittaamattomiksi eli hämäykseksi.”

Taidatkos sen selvemmin sanoa! Sinänsä ikivanha totuus saa uutta ulottuvuutta, kun sen on kirjoittanut Työväenliikkeen kirjaston julkaisutilaisuudessa keväällä 2013 esiintyvä mies, jonka pääjohtajakausi Yleisradiossa (1980–1989) on melkein tarkalleen sama kuin **Ronald Reaganin** Yhdysvaltojen presidenttinä ja **Margaret Thatcherin** kausi Ison Britannian pääministerinä.

Sakari Kiuru (s. 1926) on tunnetusti aivan eri maata kuin edellä mainitut oikeistopoliitikot. Sosiaalidemokraattina hän muistuttaa työväenliikkeen pitkistä perinteistä kansanvalistuksen saralla. ”Sivistyneistön ensimmäisiä tehtäviä oli tuoda tiedon ja kulttuurin saavutukset nuorison ja aikuiskansan ulottuville. ... Olennainen tavoite oli persoonallisuuden kehittäminen sekä isänmaalliseksi ja edistykseksi viritetty kansalaiskasvatus. Vapaasta sivistystyöstä tuli kansalaisyhteiskunnan koulu. Tähän toimintaan juurtuivat sivistystyölle nykyäänkin keskeiset tasavertaisuuden, kansanvallan ja moniarvoisuuden tavoitteet.”

”Imagotehtailu on ihmisten arvostelukyvyyn aliarvioimista, joka perustuu ihmisten oletettuun tyhmyyteen ja kykenemättömyyteen kyseenalaistaa. Tämän asenteen suosittelijoita puolueilla ovat yhä useammin mainoskonsultit, joille ideointi usein ulkoistetaan. Ellei puolueilla ole omaa ja selkeää aatetta ja ohjelma, konsultit kyllä sellaisen tekevät maksua vastaan.”

Hämäävä mielikuviin tukeutumisen todellisen tiedon kustannuksella on Kiurun mukaan liian usein lähtökohtana niin politiikassa kuin journalismisakin. Kiurun mukaan ”henkilöille maalattu julkisuuskuva on usein tärkeämpi kuin ne asiat ja tavoitteet, joita heidän pitäisi toiminnallaan ajaa ja edistää.”

Kiuru lanseeraa uuden termin: egokratia, minän valta. ”Tarkemmin harkiten nimi voisi olla yhteinen journalisteille ja politiikan tekijöille.”

Kiuru toteaa ensin iloisena, että Yleisradiossa ideointi on yleensä syntynyt omin voimin. Olisikin henkisen köyhyyden tunnustamista, ellei luova ohjelmantekoyhtiö osaisi omaa julkisuus- ja palvelukuvaansa itse piirustaa, hyviä ohjelmia yleisölleen tuottamalla.

Kehu oli kuitenkin ennenaikaista. Kiuru joutui vielä ennen kirjan painoon menoa toteamaan, että kun Yle 11.2.2013 julkaisi ponnekkaasti uuden strategisen ilmeensä, ei sitä suunniteltu vain omin voimin. Apuun kutsuttiin ulkopuolisia brändääjiä, kuten englantilainen The Council -toimisto ja hintavat konsultit. Tämän avunpyynnön voisi Kiurun mukaan ehkä tulkita nykyjohdon haluksi olla ajan tasalla ja mukautua muodissa olevan mielikuvakulttuurin ehtoihin.

KANSANVALTA EDELLYTTÄÄ KANSANSIVISTYSTYÖTÄ

Mielikuvademokratia on nähtävä vasemmistolaisena kannanottona nyky-yhteiskunnan henkiseen tilaan. Eräät vasemmistolaiset kommentoijat ovat pitäneet Kiurun luottamusta kansansivistystyöhön ja aikuiskasvatukseen jopa naiivina. Kansan Uutisten kolumnisti, ”Joensuun virallinen öisinajattelija” **Pentti Stranius** kiteyttää:

”Mielikuvademokratia on pamfletti, joka puolustaa lehdistön ja kaiken median kansanvalistus- ja sivistystehtävää. Monen mielestä tällainen puhe on niin sanotusti menneen talven lumia. Kiurun mielestä tätä sivistystavoitetta ei enää tunnista median viime vuosien murrosten takaa. Nimenomaan kaupallisuus, imagojen ja mielikuvien markkinointi ovat syrjäyttäneet kaikessa journalis-

missa sen alkuperäisen ja peräti historiallisen roolin, kansanvalistuksen. Mielikuvajournalismi on alkanut kaiken kukkuraksi luoda kuvaa mielikuvademokratiasta, johon ei oikeastaan tarvitse osallistua muuten kuin netissä tai kaikenkarvaisissa puhelinäänestyksissä, joissa ei ole päätä eikä häntää.”

Menneiden talvien lumista voisi ulkopuolisena todeta, että vasemmistolla tuntuu kuluneina vuosikymmeninä olleen kaksi tapaa asennoitua tietämättömyyteen. Tietämättömyyttä on voitu käyttää hyväksi soluttautumalla olemassa oleviin rakenteisiin; vielä 30–40 vuotta sitten joidenkin kyynikkojen mielestä oli oikein, että huono-osaisten asemaa ei oikeasti paranneta, koska pysyvä ahdinko lisää oman linjan vaikutusmahdollisuuksia. Sitten on Sakari Kiurun edustama tietämättömyyden vähentämistä ja tasa-arvoisuuden lisäämistä puoltava lähestymistapa, joka ei käytä taloudellisia oloja verukkeena älylliseen laiskuuteen.

”Kansansivistystyö elää ajassaan, kuten suomalainen demokratiakin. Se on nähnyt toisinaan parempia, toisinaan huonompia päiviä. Kansanvallan kukoistaessa on ollut myötätuulta. Kansanvallan kaventuessa työ on vaikeutunut. Sivistäjät eivät ole luopuneet missiostaan.”

Juhani Weijola

Kiuru, Sakari. Mielikuvademokratia. Työväen sivistysliitto ja Into Kustannus Oy, 2013, 176 s.



Mainossivu Helmi-lehti 3_13 s. 26.pdf

Mainossivu Helmi-lehti 3_13 s. 27.pdf

HELMI luopuu puhelinpäivystyksestä vuoden vaihteessa

– Kuuntelevan puhelimen tilalle tukihenkilötoimintaa ja yksilöllistä puhelintukea

Kuuntelevan puhelimen päivystys päättyy ensi vuoden alusta alkaen. Puhelinavun kysyntä on vähentynyt viime vuosina, eikä vapaaehtoistyöhön ole saatu aina riittävästi tekijöitä. Vuosien kuluessa on myös huomattu, että päivystys on käytännössä muuttunut vakituisten soittajien yksilölliseksi puhelintueksi. Helmin hallituksen mukaan näitä henkilöitä voidaan tukea puhelimitse myös ilman päivystystä. Yhdistys ei ole jättämässä vakisoittajia tyhjän päälle.

Kuunteleva puhelin käynnistyi Tukipiste-projektina vuonna 1997. Nykyisessä, vapaaehtoistyöhön perustuvassa muodossaan se on toiminut vuodesta 2004 alkaen. Puhelin on vuosien mittaan auttanut tuhansia ihmisiä ja toiminnassa on ollut mukana suuri määrä vapaaehtoisia.

KYSYNTÄ VÄHENTYNYT

Puhelinpäivystyksen tilastojen mukaan puheluiden määrä on vähentynyt hietaasti vuosien kuluessa. Arviolta 80–90 % asiakkaista on henkilöitä, jotka soittavat puhelimeen vakituisesti, joskus jopa useita kertoja päivystysvuoron aikana. On arvioitu, että valtaosa puhelinpäivystyksen toiminnasta kuluu noin 10–15 vakisoittajan kuuntelemiseen ja tukemiseen. Päivystyksen ylläpitäminen käytännössä vakisoittajia varten on kallis tapa auttaa. Tämän joukon entistä parempi tukeminen voidaan järjestää yksinkertaisemmin muuttamalla toimintatapoja.

Vapaaehtoistoiminta on ollut ja tulee olemaan tärkeässä roolissa yhdistyksessämme. Pyrimme jatkuvasti

kehittämään toimintaamme ja olemme tulleet johtopäätökseen, että nykyinen puhelinpäivystys ei enää palvele jäseniämme eikä suomalaista mielenterveystyötä parhaalla mahdollisella tavalla. Tästä syystä Helmin hallitus päätti syyskuun kokouksessaan luopua Kuuntelevan puhelimen päivystystoiminnasta 1.1.2014 alkaen. Päätös ei syntynyt hetken mielijohteesta, vaan asia on ollut pohdinnassa jo yli vuoden.

TILALLE TUKIHENKILÖTOIMINTAA

Muutoksen myötä syntyy uutta toimintaa. Uutena toimintana HELMI käynnistää ensi vuoden aikana tukihenkilötoimintaa, joka on nykyiseen puhelinpäivystykseen nähden huomattavasti vaikuttavampi ja laaja-alaisempi auttamisen muoto. Erityyppiselle tukihenkilötoiminnalle on Helmin jäsenistössä suurta tarvetta. Esimerkiksi palveluohjaajien työssä on havaittu tarvetta tukihenkilöille, jotka pitävät yhteyttä niihin asiakkaisiin, joiden kanssa varsinainen palveluohjaustoiminta on saatu päätökseen.

Tukihenkilötoiminta voi olla esimerkiksi nykyistä yksilöllisempää puhelintukea, kirjoituskaverina olemista, ryhmien vetämistä tai vaikkapa kasvotusten tapahtuvaa kaveritoimintaa riippuen jäsenten tarpeista ja toiveista. Erilaisiin tehtäviin löytyy erityyppisistä auttamistyöistä kiinnostuneita vapaaehtoistyöntekijöitä tai vertaistukihenkilöitä. Koska Helmissä on jo valmiiksi paljon arvokasta puhelinpäivystysoasiamista, puhelinauttaminen on tulevaisuudessakin varmasti suuressa roolissa.

HELMI ry:n hallitus on kirjannut ensi vuoden toimintasuunnitelmaan, että tukihenkilötoimintaa käynnistämään ja kehittämään palkataan osa-aikainen työntekijä, tukihenkilötoiminnan ohjaaja. Tämä työntekijä vastaisi jatkossa tukihenkilötoiminnasta ja yhteydenpidosta vapaaehtoisiin, samaan tapaan kuin kuuntelevan puhelimen työntekijä. Toiminnan käynnistymisestä tiedotetaan alkuvuodesta 2014.

Arto Mansikkavuori



Vertaistuesta voimaa

Pasilan jäsentalolla käynnistyy maanantaina 28.10. iltaryhmä depressiosta toipuville. Tämä suljettu ryhmä kokoontuu viikoittain klo 17–18.30. Kokoontumisia on syksyn aikana noin 8. Ryhmän vertaisohjaajina toimivat Marketta ja Mikko. Lisätietoja ryhmästä jäsen-toiminnanohjaaja Anna-Marilta Pasilan Helmi-talolta, puh. 09 8689 0726 tai 050 405 4839.

Ho hoi! Puheenjohtajaehdokkaat esiin!



Hallitus työssään.

HELMI ry:n nykyinen puheenjohtaja **Olli Stålström** on ilmoittanut, ettei asetu ehdolle uudelle kaksivuotiskaudelle marraskuussa pidettävässä syyskokouksessa. Tämä tarkoittaa, että kokous valitsee tehtävään uuden henkilön. Näillä näkymin Helmin syyskokous pidetään marraskuun 28. päivä.

Etsimme nyt puheenjohtajakandidaatteja. Jokainen voisi pohtia kysymystä: "Olisinko minä sopiva henkilö Helmin puheenjohtajaksi?" Jos puheenjohtajuus ei tunnu itselle luontevalta, voisit pohtia, löytyykö Helmin porukoista sopivaa henkilöä tehtävään. Jos tiedät hyvä henkilön, ota ihmeessä asia puheeksi ja pyydä häntä ilmoittautumaan puheenjohtajakisaan.

Helmin puheenjohtajan tehtävä on tärkeä luottamustoimi. Puheenjohtajan ainut tehtävä on johtaa yhdistyksen hallituksen kokouksia, mutta rooli on käytännössä paljon suurempi. Puheenjohtaja edustaa yhdistystä ja usein

esim. toimittajat haluavat kuulla juuri hänen mielipiteensä. Puheenjohtaja on myös yksi yhdistyksen nimenkirjoittajista.

Tehtävässä ei tarvitse osata kaikkia asioita. Riittää, että on yhteistyökykyinen, tietää yhdistystoiminnan perusasiat ja haluaa viedä Helmin ajamia periaatteita eteenpäin. Puheenjohtajan tehtävästä ei makseta palkkaa, mutta kaikki tehtävään liittyvät kulut korvataan (puhelin, nettiyhteys, matkakulut jne.). Kokouksista maksetaan puheenjohtajalle 30 euron kokouspalkkio. Helmin puheenjohtajat ovat perustamisesta lähtien olleet tavallisia yhdistyksen jäseniä ja tämä tyyli sopii oikein hyvin ruohonjuuritasoa korostavalle kuntoutujajärjestölle. Puheenjohtajavaaliin ehdokkaaksi ryhtymistä ei kannata arkailla.

Kaikkia puheenjohtajan toimesta kiinnostuneita pyydetään ottamaan pikaisesti yhteyttä toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuoreen** (0400 327649

tai arto.mansikkavuori@mielenterveys-helmi.fi). Hän kertoo miten asiassa edetään käytännössä. Hän kertoo myös mielellään lisää puheenjohtajan tehtävästä. Kaikista lokakuun loppuun mennessä ehdokkaaksi ryhtyneistä tehdään esittelyt syksyn jäsenkirjeeseen, jotta kokousväellä on mahdollisuus tutustua ehdokkasiin. Torstaina 31.10. klo 17 alkaen järjestetään Pasilan jäsentalolla tilaisuus, jossa on mahdollisuus tavata puheenjohtajaehdokkaat ja esittää heille kysymyksiä.

Tällä hetkellä toiminnanjohtajalle ilmoittautuneita puheenjohtajakandidaatteja on yksi. Hän on **Saila Turkka**. Saila on 30-vuotias helsinkiläinen äiti ja kokemusasiantuntija, joka on pitänyt viime vuonna mm. eheyttävä kuva-kurssia Pasilan talolla. Sailan ajatuksista voi lukea hänen oman elämänsä prinsessa -blogistaan: www.omanelaman-sa-prinsessa.blogspot.fi. Sailasta on pidempi esittely syksyn jäsenkirjeessä, jossa esitellään myös muut kisaan läheneet ehdokkaat.

Hallituspaikkoja avoinna

Helmin marraskuisessa syyskokouksessa tehdään myös henkilövalintoja yhdistyksen hallitukseen. Nykyisistä hallituksen jäsenistä erovuorossa ovat **Juha Porkola**, **Anne Majuri**, **Arja Pieviläinen** ja **Allan Wilen**. Lisäksi varajäsenistä erovuorossa ovat **Eeva Helameri** ja **Heidi Skelemen-Leiponen**.

Jos olet kiinnostunut Helmin toiminnan kehittämistä ja haluat ottaa vastuuta yhdistyksemme asioista, sinun kannattaa ehdottomasti asettua ehdolle. Toiminnanjohtaja Arto Mansikkavuori kertoo tehtävästä lisää.

Café
Pasilan Helmi

Café Pasilan Helmi avoinna aina perjantaisin klo 16 – 19. Edulliset hinnat. Kaikki ovat tervetulleita!

Helmin toimintakalenteri

Ruokakurssi

Suosittu ruokakurssi pidetään jälleen 21.10 – 18.11. Ryhmä kokoontuu viitenä perättäisenä maanantaina klo 12 – 15 Helsingin työväenopiston Opistotalolla (Helsinginkatu 26). Ilmoittautumiset jäsenoiminnanohjaaja Anna-Marille Pasilan jäsentalolle 2.10. alkaen. Kurssin omavastuu 15 € maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Irian keikalle STOAn 30.10.

Helmissä tarjolla edullisia lippuja Irian STOAssa keskiviikkona 30.10. klo 19 pidettävään konserttiin. Irina julkaisi uransa viidennen studioalbumin helmikuussa 2013. Laulajan vahva, elämänmakuisia tarinoita kertova musiikki on löytänyt suuren ja ikärajoja rikkovan ihailijajoukon. Energisellä, monipuolisella ja hämmentävän hienolla poprockilla Irina on kohonnut kiintotähdeksi kotimaisten artistien eturiviin. Liput jäsenoiminnanohjaaja Marilta Herttoniemen Helmi-talolta 7.10. alkaen. Lippujen hinta Helmin jäsenille 5 euroa.

Halloween-bileet Hertsikassa 1.11.

Herttoniemen Helmi-talolla järjestetään karmaisevat Halloween-bileet 1.11. klo 10 – 13.30. Voit pukeutua naamiaisasuun teemaan sopivasti, mutta ei ole pakko. Ohjelmasta vastaa mm. Helmin Närhet. Ei lapsille eikä heikkohermoisille... Huomioi poikkeuksellinen lounasaika klo 11! Ilmoittaudu ”teemalounasta” varten kirjoittamalla nimi Helmi-talolla olevaan listaan viimeistään perjantaina 25.10. Tervetuloa!

Talvisirkus Kosmos 6.11.

”Talvisirkuksessa nähdään tähtiä! Tee mana maailmankaikkeus! Sirkusorkesteri ja kansainväliset esiintyjät kosmissa ulottuvuuksissa. Tyttö ja tiedemies matkaavat halki maailmankaikkeuden vaiheiden, taipaleella nykypäivästä alkuräjähdykseen kohdataan mm. tonttu, sika, galaksien karnevaali, ajan valtiatar, pimeä aine sekä punainen jättiläinen ja valkoinen kääpiö”.

Esityksen kesto noin 2 tuntia. Talvisirkus Kosmos on Hurjaruuthin 20. Talvisirkus. 5 euron hintaiset liput lunastettavissa jäsenoiminnanohjaajilta Pasilasta tai Herttoniemestä 1.10. alkaen. Ei ennakkoilmoittautumisia.

Retki Ateneumiin

Perjantaina 8.11. Helmistä järjestetään iltapäiväretki Ateneumiin *Järven lumo* -näyttelyyn, joka liittyy Tuusulanjärven taiteilijayhteisöön. Tapaamme Ateneuminkujan puoleisessa aulassa klo 12.40. Retken hinta on 2,50 euroa. Ilmoittautumiset jäsenoiminnanohjaaja Marille Herttoniemen puh. 040 5410 317 tai 09 8689 0740.

Maarit ja Sami Hurmerinta STOAssa 27.11.

Konsertissa kuullaan uutta musiikkia Maaritin ja Samin uudelta levyltä, mutta myös vanhempia mieleen jääneitä hittejä vuosien varrelta. Keikka alkaa keskiviikkona 27.11. klo 19. Edullisia 5 euron lippuja myydään Helmin jäsenille Herttoniemen Helmi-talolla 28.10. alkaen. Ilmoittautumiset jäsenoiminnanohjaaja Marille puh. 040 5410 317 tai 09 8689 0740.

Joululoman haku käynnissä

Helmin joululomaa vietetään 22.–27.12.2013 Urheiluoipisto Kisakeskuksessa, Fiskarsissa. Tuetun täysihoidoloman omavastuu hinta on 90 €. Lomahintaan kuuluu aamiainen, lounas ja päivällinen + lomaohjelma ja saunavuorot. Hinta sisältää myös matkat. Lomalla on mukana Helmin oma lomaohjaaja Matti Korhonen.

Hakuaika tuetulle lomalle on 7.10.–7.11. Hakemusten tulee liitteineen olla Itä-Helsingin Helmi-talolla Herttoniemessä to 7.11. klo 15 mennessä. Voit hakea lomalle ellet ole saanut lomatukea vuosina 2012 tai 2013. Loma on tarkoitettu ensisijaisesti yksinäisille Helmiläisille. Lomalaisten lopullisen valinnan tekee Hyvinvointilomat. Kaikki lomahakemukset käsitellään luottamuksellisesti.

Hakemuksia hakuohjeineen saatavana jäsenoiminnanohjaaja Marilta Itä-Helsingin Helmi-talolta (Mäenlaskijantie 4) puh. 040 541 0317 tai 09 8689 0740. Muistathan tarkastaa jäsenyytesi voimassaolon!

ATK-opastusta Pasilassa

Opiskelijaharjoittelija Maria opastaa tietokoneen peruskäytössä perjantaisin klo 10 – 11.30. Varaa opastusaika ATK-kansioista, joka löytyy kirjastosta. Opastusta on tarjolla perjantaisin 22.11. asti.

HELMIN VIIKKO

Maanantai

12.30 Tuumatunti (PASILA)
12.30 Marian kuvataideryhmä (HERTSIKKA)
14.00 Bingo (parilliset viikot, PASILA)

Tiistai

12.30 Lehtityöpaja (parilliset viikot, PASILA)
13.00 Helmi-Kino (parittomat viikot, PASILA)
13.00 Miesten sauna (PASILA)
14.00 Naisten sauna (PASILA)
17.00 Valokuvauskurssi, täynnä! (HERTSIKKA)

Keskiviikko

12.15 Helmin närhet (HERTSIKKA)
15.00 Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 (HERTSIKKA)
17.30 Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 (HERTSIKKA)

Torstai

14.00 Levyraati (PASILA)
12.30 Mielestä kuvaksi (HERTSIKKA)

Perjantai

9.30 Ompeluseura (HERTSIKKA)
12.30 Lissun karaoke (parilliset viikot, HERTSIKKA)
13.00 Miesten sauna (PASILA)
14.00 Naisten sauna (PASILA)
14.00 Vaikuttamistoiminnan ryhmä (PASILA)
16 – 19 Café Pasilan Helmi (PASILA)

Lounas molemmilla taloilla arkisin klo 11.30 – 12.15 lisäksi Pasilassa viikonloppuisin klo 12.15 – 13. Lounaan hinta jäsenkortilla (saa toimistosta) on 3 euroa.

HUOM! Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia ja osa ryhmistä voi olla täynnä. Jäsenoiminnanohjaajat antavat lisätietoja ja kertovat mielellään lisää. Uusia ryhmiä ja toimintaa käynnistetään tarpeen mukaan ja jäsenten palautteen perusteella.

Seuraa ilmoittelua:
www.mielenterveyshelmi.fi

Helmi-talot ja yhteystiedot

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

PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo 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 Tervahauta (yhteystiedot oheassa).

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



ITÄ-HELSINGIN HELMI-TALO

Itä-Helsingin Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä (yhteystiedot oheassa).

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

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

PASILAN HELMI-TALO

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja
p. 0400 327 649

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

Mia Tervahauta
jäsenoiminnanohjaaja,
keittiötoiminnan vastaava
p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

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

Maija Larja, palveluohjaaja, 28.2.2014 asti
p. (09) 8689 0732, 040 545 1679

Vapaaehtoistyön ohjaaja
Eetu Karppanen (Kuunteleva Puhelin)
p. (09) 8689 0725, 044 777 4998

ITÄ-HELSINGIN HELMI-TALO

Tuula Aitto-oja, työtoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0741, 040 755 0607

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

Minna Papunen
Palveluohjaaja
p. (09) 8689 0742, 0400 528 661

Haluan

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

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



Kohtaamisia

jotka auttavat eteenpäin

Tue ruohonjuuritason mielenterveystyötä

Suomen suurin yksittäinen mielenterveysyhdistys, HELMI ry on tehnyt käytännönläheistä työtä mielenterveysväen arjessa jo 30 vuotta. Helmin työ perustuu matalan kynnyksen toimintaan, vertaistukeen ja vaikeissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kohtaamiseen.

Lahjoitusvaroilla aktiivisuutta ja säpinää

Lahjoittamalla rahaa Helmille apusi menee yhdistyksen konkreettiseen työhön. Lahjoituksilla saadaan käynnistettyä esimerkiksi uusia vertaisryhmiä ja lisättyä harrastustoimintaa, yhteisöllisiä tapahtumia sekä kulttuurielämyksiä.

Lahjoita helposti tekstiviestillä

1 euro » viesti: 1E HELMI
5 euroa » viesti: 5E HELMI
10 euroa » viesti: 10E HELMI
20 euroa » viesti: 20E HELMI

Viestit numeroon **16588**

Lahjoita tilisiirrolla!

Keräystili: **FI25 1011 3000 2697 29**

Viitenumero: **1300**



**30 vuotta
vertaisvoimaa**
www.mielenterveyshelmi.fi