

# Helmi

3/2015

**Uusia tuulia  
masennuksen  
hoidossa**

***Pieni opas  
kirpputoreille***

**Pienillä teoilla  
parempaa  
elämänlaatua**

**Kellokosken  
kohtalo?**





23

- 14 KELLOKOSKI HERE WE COME!  
Kansanliike yrittää pelastaa historiallisen Kellokosken sairaalan
- 17 KIRJAT: UNENNÄKIJÄN MUISTELMAT  
Anita Konkka kertoo elämästään kulttuurikodissa
- 18 TUIJA LINDFORSIN HELMIKYYNEL  
Itkupajun alla Lapinlahden puistossa
- 22 KIRPPUTORIT: PIENI OPAS  
Säästä ja kierrätä kirppiksillä
- 24 JUHAN HAJATELMIA  
Psykiatrian murros ja vertaisuuden nousu
- 25 TYTTI-TÄDIN SATUARKKU  
Planetaaristen juhlat
- 26 MAAILMALLA TAPAHTUU  
Tietoa ja kuvia
- 26 RYHMÄTEATTERI SUOMENLINNASSA  
Valheet ja viettelijät: uusi tulkinta
- 27 KULTTUURI- JA MENOVINKIT  
Taivaslaulu teatterissa, Tove Janssonille oma museo ynnä muuta mielenkiintoista

- 4 MIELEN HYVINVOINTIOHJELMA  
Oiva-hyvinvointiohjelma on kaikkien saatavilla netissä
- 5 HELMILÄISET KOKEILIVAT  
Aikuisten värityskirjoista iloa ja mielenrauhaa
- 6 MITEN HOITAA MASENNUSTA  
Uudet keinot voivat auttaa masentunutta
- 8 RASKAUS EI AINA OLE ONNELLISTA  
Kun huoli valtaa mielen
- 10 SAILAN KOLUMNINI  
Muutoksia omilla ehdoilla
- 11 LOTAN SARJIS  
Kohtaamisia välimaastossa
- 12 KUVIEN TAKANA  
Claes Anderssonin kirja ennakoi mielenterveysyhdistysten syntyä



## VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
SIELUN HELMIÄ	28
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	29



## 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: Satu Tuominen | Toimitussihteeri: Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

24. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Marja Hämäläinen, marja.hamalainen@tjm-systems.fi, p. 044 344 5683. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.

Kannen kuva: Pessi Juvonen | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. (09) 8689 070.

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



# Puheenjohtajan mietteitä

**KULUVA TOIMINTAKAUSI** on pitänyt sisällään harvinaisen paljon ja suuria haasteita ja muutospaineita. Niitä riittää edelleen. Nyt viimeisen kauden neljänneksen käynnistytävä jakso tuo omat perinteiset haasteensa kuten vuodelle 2016 laadittavat tiukasti syyskuulle painottuvat tekemiset. Tällöin pitää olla selvillä miten vuonna 2016 toimitaan ja miten toiminta rahoitetaan. Sen jälkeen nousevat esille painokkaammin vuosikokoukseen ja strategiaan painottuvat keskustelut.

Nettisivujen uudistus on ollut ehkä ulkoisesti näkyvintä. Siinä tavoiteltiin päivityksiä monella eri tasolla: tietojen ja infon helppoutta, tuoreutta ja Helmin parempaa näkyvyyttä sekä ilmettä. Hyvän pohjaratkaisun ansiosta asetettujen tavoitteiden saavuttaminen on edennyt hyvin ja jatkuu edelleen. Helmin jäsenet ovat kunnostautuneet blogi-kirjoittamisen lisäksi myös kulttuurin saralla. Tuotoksina on ollut keitokirja, runoteos ja sekä antologiateokseen runokokoelma.

Vaikuttamisryhmän toimintaan etsittiin yhteisesti ja aktiivisuutta linjaavia tavoitteita ja mielenterveyskentän asioissa ulostuloja. Onnistumisia on hiljakseen tullut, ja kehitysideoita punnitaan näiden myötä. Toimintatapa vaatii vielä hiomista

Toinen tämän kauden näkyvä ja kuuluva asia on ollut tukihenkilötoiminta. Se on osoittautunut erittäin tarpeelliseksi toiminta-alueeksi, joka kehittyy koko ajan ja jolla on selvästi kysyntää ja kehittymismahdollisuuksia.

Kestoaiheena pysyy RAY:n ahkeruusrahajaukset. Viimeinen virallinen tieto on että työtoiminnan ahkeruusrahoja ei makseta enää vuonna 2016. Tätä asiaa pyritään kuitenkin viimeiseen asti selvittämään. Alan monen toimijan, Helmi luonnollisesti vahvasti mukana, ryhmä on laatimassa ja tekemässä selvitystä ja ehdotusta, jotta tämä meille alan toimijoille ja tekijöille ihan elintärkeä asia saataisiin arvoiseensa hyvään lopputulokseen. Todennäköisesti tuloksia ei ole käytettävissä vielä syyskuussa, jonka aikana suunnitelmat ensi vuodelle on tehtävä avustushakemukset laadittava.

Julkista rahoitusta saavana yhteisönä meille on tärkeätä noudattaa ja pysyä kaikissa toiminnoissamme selkeissä linjoissa. Osaltaan tätä tukee selkeyteen ja ajantasaistamiseen pyrkivä juuri käynnistysvaiheessa oleva työajan hallinnan ja seurannan digitalisointi.

Toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2016 on hallituksen työpöydällä. Sen laatimisessa otetaan huomioon kauden aikana jäsenistön ja henkilöstön sekä hallituksen sisällä käydyt kehitys- ja strategiakeskustelut. Näissä keskusteluissa on painottunut muun ohessa tavoitteiden asettamisen

realismin ja tavoitteellisuuden oikea suhde. Helmiläiset ovat painottaneet perustoimintoja. Mielenterveysväen elämäntilanteen ja elinolojen parantamiseen liittyviä asioita.

Edessä oleva vuosikokous on myös vaalikokous. Hallitusta täydennetään ja valitaan kaudella eronneiden ja eroavien jäsenten tilalle uudet jäsenet. Hallitustyöskentely on välillä voimia kysyvää ja raskasta ja edellyttää paneutumista suuriin asiakokonaisuuksiin.

Helmin hallitus on perinteisesti koostunut mielenterveyskuntoutujista. Sillä on oma suuri merkityksensä ja arvonsa. Se on jäsenistölle turvata sitä, että jäsenistön ääni kuuluu ja ymmärretään hyvin. Tämä arvokas asia on säilyttämisen arvoinen. Hallitukseen tarvitaan sitoutuneita ja pitkäjänteiseen toimintaan jaksavia ja kykeneviä henkilöitä, joilla on yhteistyökykyä ja -halua. Onnistuneet valinnat vähentävät kesken kauden eroavien ja kokouksista poissaolevien määrää ja sitä kautta edesauttavat hallituksen työskentelyä.

Viimeinen neljännes on siis työntäyteistä aikaa. Kääritään hihat ryhdytään töihin. Älkää pitkö hyviä ajatuksia ja ideoita vakan alla vaan tuokaa ne päivänvaloon meidän kaikkien iloksi ja hyväksi. Juuri nyt on oikea ja otollinen aika. Avatkaa aloitelaatikon kansi tai ottakaa hihasta kiinni ohjaajia, toiminnanjohtajaa tai hallituksen jäseniä. Ehkä näin löytyy todellisia helmiä.

Alkusyksyn sää antoi mukavia hetkiä nauttia lämpöisistä ja aurinkoisista päivistä. Toivotaan että loppusyksy tuo vielä lisää aurinkoa ja lämpöä niin päiviin kuin mieliinkin.

*Juhani Ojala*

*Hallituksen puheenjohtaja*



## HELMI-LEHTI TEHDÄÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri ti 6.10. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoukset parillisten viikkojen tiistaisin samaan kellonaikaan.

# Hyvinvointiohjelma arkeen

Oiva-hyvinvointiohjelma on Jyväskylän yliopiston ja VTT:n yhteistyössä kehittämä tietokonesovellus, jonka avulla voi parantaa hyvinvointia arjessa. Oiva perustuu tieteelliseen tutkimukseen arvo-, hyväksyntä- ja tietoisien läsnäolon (mindfulness) menetelmistä.

Ohjelma koostuu yli 40 erilaisesta harjoituksesta, jotka ovat kestoaltaan muutamasta minuutista muutama minuutti mittaisia. Harjoitukset ovat kokemuksellisia eikä niitä ole tarkoitettu ymmärtää tietyllä tavalla. Harjoituksia suositellaan tehtäväksi päivittäin joko kuuntelemalla tai lukemalla.

Oivan voi myös ladata älypuheliin erillisellä sovelluksella, jolloin harjoituksia on mahdollista tehdä vaikka bussissa tai työpäivän lomassa.

Oiva on henkiseen hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamiseen tarkoitettu harjoitusohjelma netissä.

Olin kesäkuun alussa seminaarissa, jossa käsiteltiin myös netin mahdollisuuksia mielenterveyden hoidossa. Minulla oli ennen luentoa kielteinen ennakoasenne; mikään ei voi korvata ihmistä, mielenterveyden ongelmien hoidossa ei voida korvata henkilökohtaista kontaktia jne. Luennon jälkeen totesin, että ennakoasenteeni oli perusteeton. Kyllä nettiä voi käyttää aivan hyvin tukena oman mielenterveyden hoidossa ja kuntoutumisessa.

Yhden mahdollisuuden mielenterveyden hoitamiseen tarjoaa Oiva-hyvinvointiohjelma. Oiva-hyvinvointiohjelma löytyy nettiosoitteesta: oivamieli.fi.

Ohjelman alussa on esittelyvideo, jossa professori **Raimo Lappalainen** kertoo parin minuutin ajan ohjelmasta, sen periaatteista, tavoitteista ja soveltuvuudesta ihmisille. Ohjelma perustuu oppimisympäristön tutkimukseen ja lisäksi ohjelma käyttää hyväkseen hyvinvointipsykologian tutkimusta.

Ohjelma esittelyssä luvataan, että se auttaa sinua:

- olemaan läsnä tässä hetkessä
- tekemään tietoisia valintoja
- elämään arvojesi mukaisesti
- suhtautumaan hyväksyvästi ajatuksiisi ja tunteisiisi
- vapautumaan jännityksistä, rentoutumaan ja liikkumaan
- ymmärtämään mieltäsi ja kehoasi paremmin

On huomattava, ettei ohjelma lupaa ihmiselle edellä mainittuja taitoja, vaan se lupaa auttaa niiden hankkimisessa.

Ohjelman harjoitukset jakaantuvat neljään osioon: 1. Tietoinen läsnäolo, 2. Mielen hyvinvointi, 3. Arvot ja valinnat ja 4. Kehon hyvinvointi. Kukin osio jakaantuu useampiin harjoituksiin.

Olen itse alkanut tehdä Oivan harjoituksia tänä kesänä. Aluksi olin innokas ja tein useita harjoituksia samana iltana. Sen jälkeen innostus hiipui ja Oiva on saanut olla aika rauhassa viime aikoina. Nyt olen päättänyt alkaa tehdä harjoituksia uudestaan.

Harjoitukset ovat helppoja seurata, ohjeet tulevat selkeästi videolta. Itse olen tehnyt niin, että olen laittanut kännykän kiinni, jotta voin keskittyä harjoituksiin rauhassa. Harjoituksissa on selvästi yhteys nykyisin muodissa olevaan mindfulness-ajatteluun.

Oma kokemukseni Oivasta on toisistaan aikaa vähäistä, mutta jo sen perusteella voin suositella ohjelmaa kaikille omasta terveydestään ja kuntoutumisestaan kiinnostuneille.

*Timo Krohn*



Onko sinulla kokemuksia muista nettiterapiamuodoista? Ota yhteyttä: [eeu.karppanen@mielenterveyshelmi.fi](mailto:eeu.karppanen@mielenterveyshelmi.fi) ja kerro kokemuksistasi! Jatketaan nettiterapiateemaa niiden pohjalta tulevissa Helmi-lehden numeroissa.

Myös hoitotahot ovat lähteneet mukaan nettiterapien tarjontaan. Katso lisää esim. [hus.fi](http://hus.fi) ja [nettiterapiat.fi](http://nettiterapiat.fi).



Oiva-hyvinvointiohjelma löytyy nettiosoitteesta: oivamieli.fi

## Mindfulness ja värityskirjat



### VÄRITYSKIRJOJA

Sanna Wikström – Meri Mort: Viisaat ystäväni. Basam Books 2015.  
Kirke Muhonen: Mindfulness-värityskirja. Basam Books 2015.

Toiminnanjohtaja **Satu** toi Mäenlaskijantien Helmiin uutukaisen kirjan *Viisaat Ystäväni*. Opus on aikuisten värityskirja ja ystäväkirja. Kuvan väritettynään ystävä kertoo kuka on ja seuraavalla aukeamalla mietteitä elämästään.

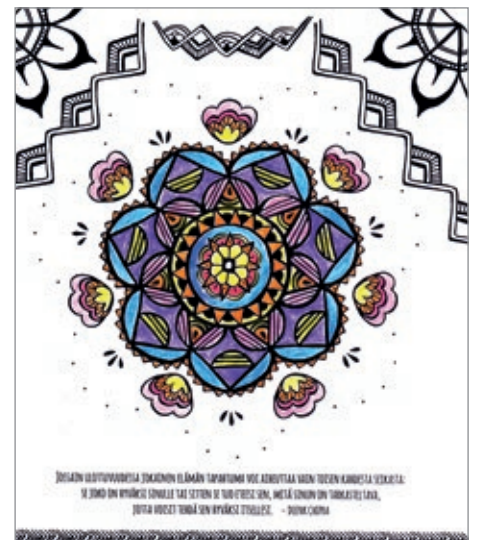
Sain houkutteltua muutamassa päivässä useita helmiläisiä kirjan pariin. Tuloksena upeita värityksiä ja elämäntarinoita jaettavaksi toisille.

Itsekin yritin tarttua värittämiseen, mutta minun vapaa sieluni ei taipunut valmiiksi annettuun kuvaan. Niinpä väritys jäi kesken ja kirjallinenkin osuus jäi laihanpuoleiseksi.

Toiset värittivät syvän hiljaisuuden vallitessa valitsemansa kuvan ja kertoivat sitten itsestään.

Aikuisten värityskirjat sekä ystäväkirjat myydään kauppoissa samantien loppuun ja niistä otetaan uusia painoksia.

Monet äiti-ihmiset muistelivat Helmissäkin pienten lastensa kanssa viettämäänsä aikoja värityskirjojen parissa ja totesivat, että aikuisille suunnatut väri-



tyskirjat tulevat kuin tilauksesta heidän tarpeisiinsa.

Satu lupasi tuoda kirjan Mäenlaskijantielle takaisin ihan kokonaan täytettäväksi. Kun kirja on täynnä kerron teille sitten minkämoiseksi kirja kehkeytyi.

*Eeva Helameri*



# Uusia keinoja masennuksen hoitoon

**M**asennusta on lääkitty voima-  
peräisesti SSRI-lääkkeillä,  
mutta se ei tunnu kääntävän  
tulosten suuntaa. Herääkin kysymys,  
eikö masennukselle voida tehdä mitään?  
Löytyisikö uusia keinoja sen aiheutta-  
man kasvavan haitan ja kärsimyksen  
tuottamiseen? Psykologi **Aku Kopak-  
kala** on paneutunut masennusongelman  
ratkaisemiseen mm. keväällä 2015 jul-  
kaistussa kirjassaan *Masennus – suuri  
serotoniinihuijaus*. Kirjassaan hän tuo  
esille uusia, luonnonmukaiseen elämään  
liittyviä hoitovaihtoehtoja.

Jotta masennukseen voitaisiin löytää  
mahdollisimman tehokkaat hoitokei-  
not, Kopakkalan mielestä on lähde-  
ttävä liikkeelle kysymyksestä: Mitä masennus  
oikeastaan on? Mistä siinä on kysymys?

## MITÄ MASENNUS ON

Masennus on monisyinen ja laaja-  
alainen mielen pulma. Sen voidaan sanoa  
olevan seurausta ihmisen elämän vaike-

uksista, jotka usein liittyvät ihmissuh-  
teisiin. Masennuksen taustalla voi olla  
geenialttiutta sekä vaikeita lapsuus- ja  
nuoruusiän kokemuksia, jotka aikuisiän  
ristiriidat, menetykset ja pettymykset  
sitten laukaisevat masennukseksi. Myös  
nykyajan suoriutuvuutta arvostava kult-  
tuuri altistaa masennukselle syrjäyty-  
neitä nuoria. Masennuksen syypolku voi  
olla pitkä.

Yleisesti ottaen masennukselle voi-  
daan todeta olevan tyypillistä, että ener-  
gisen optimismin tilasta on siirrytty  
pessimismiin ja toivottomuuteen. Myös  
kehon rytmit alkavat järkkäyä.

Kopakkalan kirjassa on siteerattu  
näkemystä, jonka mukaan lapsuudessa  
koettu stressi, syntypä se mistä taha-  
sa tekijästä, on merkittävässä asemassa  
mielenterveyden ongelmassa. Elimistö  
herkistyy tällöin jo lapsuudessa tuot-  
tamaan keskushermostoon vaikuttavia  
stressitekijöitä. Riippuen lapsen persoo-  
nallisuuden rakenteesta, osa kohdistaa

pahan olon ja ahdistuksen tuntemukset  
itseensä ja masentuu. Jotkut toiset ovat  
taipuvaisia näkemään pahaan oloon  
syylliset itsensä ulkopuolella, jolloin  
seurauksena on sosiaalisten suhteiden  
ongelmia. Stressin ollessa kovin voima-  
kasta seurauksena voi olla voimakkaasti  
jäykistyneet ajattelumallit, jotka irtoa-  
vat todellisuudesta ja johtavat psykoot-  
tisiin häiriöihin.

Kopakkalan mielestä on tärkeää, että  
kunkin ihmisen masennusta tarkastel-  
laan laajasti ja kokonaisvaltaisesti kar-  
toittaen kaikki elämään vaikuttaneet  
keskeiset tekijät. Tämä masennuksen  
tutkinta on ristiriidassa nykyisen hoi-  
tokäytännön kanssa, jossa lääkäri, usein  
lyhyen vastaanottokäynnin yhteydessä,  
määrittää ja diagnosoi masennuksen  
aivokemialliseksi häiriöksi, joka on kor-  
jattavissa SSRI-lääkityksellä.

Masennuksen kapeuttaminen yhden  
diagnoosinimikkeen sisälle tuntuu jopa  
haitalliselta. Iso-Britanniassa onkin yhä

Masennus aiheuttaa maailmanlaajuisesti enemmän sairautta ja toimintakyvyn menetystä kuin mikään muu yksittäinen tauti. Myös Suomessa masennus on kansanterveysongelmista haitallisin. Suomessa arviolta noin 6 prosenttia eli 300 000 ihmistä kärsii masennuksesta juuri nyt ja vuosittain 2800 nuorta siirtyy eläkkeelle mielenterveyssyistä.

enemmän nousut valtaan ajattelua, jossa mielenterveyteen liittyvät häiriötilat halutaan vapauttaa diagnoosien kahleista ja siirtyä kuvaamaan niitä monimutkaisten sosiaalisten ja psykologisten olosuhteitten seurauksina.

### MASENNUKSEN HOITO

Jos masennusta aiheuttavat tekijät nähdään laaja-alaisesti ihmisen elämäntilanteeseen liittyvinä, lisääntyy myös hoitomahdollisuuksien määrä. Lääkehoidon ja psykoterapian rinnalle tai niitä korvaamaan nousee Kopakkalan mielestä myös muita mahdollisuuksia. Parasta olisikin, että masennuksesta kärsivä saisi mahdollisuuden itse päättää, millä tavalla toivoisi omaa tilannettaan hoidettavan. Tällöin edellytettäisiin saatavilla olevan tutkittua ja oikeaa tietoa eri hoitovaihtoehdoista, niiden eduista ja niiden mahdollisista haitta-vaikutuksista.

Kopakkala ei jättäisi masennusta hoitettavaksi yksinomaan SSRI-lääkkeillä. Niiden osoitettu teho muihin hoitomuotoihin verrattuna on hänen mielestään osoitettu vähäiseksi. Lääkkeiden vahvasti todistetuista haittavaikutuksista ei myöskään puhuta riittävästi.

### LIIKUNTA MASENNUKSEN HELPOTTAJANA

Liikunnan on todettu olevan yksi parhaista hoitomuodoista lähes kaikissa

sairauksissa. Paitsi sairaustilojen ennaltaehkäisijänä, se toimii myös oireiden lievittäjänä ja paranemisprosessin edistäjänä.

Masennuksen kannalta liikunnan hyödyt ovat kiistattomat. Liikunta nostaa mielialaa, saa olon tuntumaan energisemmältä ja toiveikkaammalta. Ahdistus ja toivottomuus helpottavat, kun ajatukset siirtyvät sisäisestä vellonnasta esim. ympäröivän luonnon tarkasteluun. Jo kymmenen minuutin liikunnan on todettu kohottavan mielialaa. Aku Kopakkala sanoo päivittäisen puolen tunnin kävelyn helpottavan masennuksen oireita kymmenessä päivässä.

Liikunnan mielialaa nostattava vaikutus on todettu monissa tutkimuksissa. Vaikuttavana tekijöinä on todettu mm. mielihyvää tuottavien välittäjäaineiden lisääntymisen aivoissa. Lisäksi lihasjännitykset vähenevät, verenkierto tehostuu sekä stressihormonin erityshäikkenee.

### RYTMITYS ELI AIKABILOGISET HOIDOT

Kehossa kaikki toimii rytmisesti ja rytmit vaikuttavat toisiinsa. Useimmat kehon rytmit tarkistuvat auringon valosta. Ilman auringon valoa sisäinen kello alkaa valua rytmistään.

Masennukselle on tyypillistä, että keho joutuu tilaan, jossa sisäiset rytmit joutuvat epäjärjestykseen. Niiden järjestykseen palauttamisessa aikabiologisilla hoidoilla on käyttöä. Näissä hoidoissa unen laatuun ja kehon vuorokausrytmiin vaikutetaan ilman lääkkeitä. Uni-valve rytmiä säädetään toisaalta valvottamalla sekä toisaalta valolle ja pimeälle altistamalla. Henkilö pyritään pitämään valveilla kokonaisen tai puolikkaan yön, ja vaikutusta tehostetaan aamulla käytyllä kirkasvalolla. Tätä menettelyä toistetaan tietyllä rytmillä henkilön tilanteen mukaan. Tavoitteena on palauttaa kehon toiminnoille niiden kadottama rytmisyys.

Yleensä ajatellaan tämän tyyppisen kirkasvaloja käyttävän hoidon tehoavan vain ns. kaamosmasennukseen. Muualla maailmalla on näitä hoitoja käytetty

menestyksellisesti myös muiden masennustilojen hoitoon. Tämän hoitomuodon on todettu säännöllistävän kellogeenien toimintaa, joka puolestaan säätelee koko kehon rytmitystä.

### RAVINTO, RASVAHAPOT JA ELIMISTÖN BAKTEERIKANTA

Hermosto saa tarvitsemiaan ravinteita terveellisestä ruoasta. Ravinnon tulisi sisältää tyydyttymätöntä rasvaa, antioksidantteja, foolihappoja, B-12 vitamiinia ja omega-3 rasvahappoja. On myös alettu tutkia ruokavalion yhteyttä elimistön tulehdusarvoihin olettamuksella, että masennus ja kohonnut tulehdusarvot ovat yhteydessä toisiinsa. Myös suoliston bakteerien uskotaan vaikuttavan keskushermostoon ja sitä kautta mm. aivojen välittäjäaineisiin. Näitä yhteyksiä tutkitaan aktiivisesti uuden tiedon saamiseksi.

### MASENNUKSEN HOITON KEHITETYT PSYKOTERAPIAT

Psykoterapiasta on kiistattomasti hyötyä masennuksen oireiden helpottajana. Terapiasuuntauksia on monia, mutta on todettu, että terapiamuodolla ei sinänsä ole ratkaisevaa vaikutusta hoitotulokseen. Vaikuttavimmaksi tekijäksi on havaittu luottamuksellinen ja hyvä vuorovaikutussuhde terapeuttiin. Keskeistä terapiassa on, että potilas pystyy tunnistamaan olotilaansa vaikuttavia tekijöitä, ilmaisemaan tunteitaan ja toimimaan muutoksen suuntaan.

### INTERPERSONALLINEN PSYKOTERAPIA IPT

Interpersonallinen lyhytterapia on suunniteltu nimenomaan akuutin masennuksen hoitoon. Sitä voidaan käyttää yksilöterapiana, mutta erityisen hyviä tuloksia on saatu ryhmämuotoisesta terapiasta. IPT-terapiassa ei keskitytä ihmisen lapsuuden kokemuksiin, persoonaan tai psykoterapeuttiseen taustateoriaan. Se lähtee käytännönläheisesti käsittelemään masennuksen laukaistuta tekijää. Sen selitysmallissa masennus saa alkunsa tietystä elämäntapahtumasta

>>



ta, joka yleensä liittyy ihmissuhteisiin. Tällaisia tilanteita voivat aiheuttaa keskenjäänyt surutyö (läheisten kuolema), ihmissuhderistiriidat, sosiaalisen roolin muutos (esim. eläköityminen, irtisanomiset) sekä ihmissuhteiden puute. Terapiassa pyritään tunnistamaan tämä masennuksen laukaissut tekijä, ja masentunutta rohkaistaan sekä ilmaisemaan tilanteeseen liittyviä tunteitaan sekä tekemään aktiivisia tekoja ongelman ratkaisemiseksi. Terapeutti auttaa masentunutta löytämään ratkaisuja pulmiin ja aktivoi toimintaan.

### MUITA MASENNUKSEN HOITON KÄYTETTYJÄ TERAPIAMUOTOJA

Kognitiivisessa terapiassa keskitetään huomiota potilaan ajatuksiin. Kielteiset, itseä vähättelevät ajatukset saattavat aiheuttaa tai ainakin ylläpitää masennusta. Terapiassa potilasta ohjataan havaitsemaan nämä ajatuksensa, kyseenalaistamaan ja oikaisemaan niitä. Ajatukset vaikuttavat ihmisen tunteisiin ja käyttäytymiseen ja ylläpitää masennuksen kehää. Tämä kehä pitäisi saada murretuksi ajatustapoja muuttamalla.

Ratkaisukeskeisessä terapiassa potilasta ohjataan vaihtamaan näkökulmaa oman ongelmansa suhteen. Häntä herätellään näkemään, mikä asia on helpottanut hänen tilannettaan, missä asioissa hän on jo edistynyt. Tavoitteena on herättää masentuneessa toiveikkuutta. Usko muutoksen mahdollisuuteen antaa motivaatiota ryhtyä tilannetta edistävään toimenpiteisiin.

### TERAPIAAN RINNASTETTAVIA MUITA MENETELMIÄ

Ekspressiivinen ja meditatiivinen kirjoittaminen auttaa monia vaikeista tunteista kärsiviä. Siinä potilas kirjoittaa mieltään ahdistavista asioista kiinnittämättä huomiota kieliasuun tai muihin muotoseikkoihin. Kirjoittamalla hän purkaa mielensä taakkaa mutta samalla asiat saattavat selkeytyä. Sanallinen muoto auttaa jäsentämään ajatuksia ja ratkaisujen löytämistä.

Mindfulness-tekniikasta on tullut viime vuosina hyvin suosittua. Siinä keskitytään olemaan tietoisesti läsnä olemassa olevassa hetkessä. Vaikeatkin ajatukset ja tunteet sallitaan, mutta niitä ei jäädä vatvomaan. Ne havaitaan, niitä katsellaan ikään kuin etäämpää ja niiden annetaan mennä menojaan. Läsnaolo ankkuroidaan omaan kehoon, hengitykseen ja aistien havaintoihin ympäröivästä todellisuudesta.

### VERTAISTUKI JA MIELENTERVEYSJÄRJESTÖT

Masennuksen taustalla on usein ihmissuhteisiin liittyviä vuorovaikutuksen vaikeuksia. Tästä syystä on ensiarvoisen tärkeää, että masentuneella on ympärillään ihmisiä jotka kuuntelevat potilasta ja jakavat ymmärryksellä hänen kokemuksensa. Tällaisia voivat olla ketkä tahansa läheiset, olivatpa he sitten sukulaisia, ystäviä tai työkavereita.

Kaikilla ei kuitenkaan ole valmiiksi ympärillään ihmisiä, joille voisi puhua omista vaikeuksistaan. Siksi eri järjestöjen merkitys on ensiarvoisen tärkeä. Helmi ry:n tyyppiset mielenterveysjärjestöt tarjoavat sosiaalisia kontakteja, vertaistukea sekä aktivoivaa toimintaa. Julkaistuissa tutkimuksissa on todettu, että aktiivinen osallistuminen mielenterveysjärjestön toimintaan antaa ihmiselle tunnetta vaikuttavuudesta, merkityksellisyydestä ja lisää toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen. Samalla se tukee toipumista masennuksesta.

### TOIVEITA MASENNUKSEN HOIDON TULEVAISUUDELLE

Aku Kopakkala toivoo, että yhteiskunnassamme uskallettaisiin ottaa rehellisesti puheeksi masennuksen nykyhoidon puutteellisuudet. Että masennukseen käytettävien lääkkeiden todellisista tehoista ja niiden haittavaikutuksista keskusteltaisiin. Suppeasta diagnoosivaltaisesta lääkärikeskeisyydestä pitäisi päästä moniammatilliseen tilanteen tutkimiseen ja potilaan itsensä mukaan ottamiseen häntä koskevissa päätöksissä. Masennuksen takana olevaa ongelmaa pitäisi tarkastella kunkin ihmisen elämään liittyvinä vaikeina kokemuksina, jolloin hoitoponnistelut voitaisiin keskittää todellisiin masennusongelman ylläpitäjiin.

Jotta tilanne muuttuisi, tarvittaisiin eri osapuolten välistä laajaa kansalaiskeskustelua.

*Teksti: Eija Honkala  
Kuvat: Allan Wilén*

**Allan Wilén** (FM, s. 1946) on pitkän linjan helmiläinen ja tämänhetkinen yhdistyksen hallituksen jäsen. Allanin maalaustöitä on ollut nähtävillä useammassa taidenäyttelyssä vuosina 2009–2014. Hän viettää juhluvuottaan 2016.



“Jos jonain päivänä tulen raskaaksi, en ole enää ikinä onneton”, sanoin joitakin vuosia sitten miehelleni. Mielenterveysongelmista olin kärsinyt koko ikäni ja naiivisti uskoin, että raskauden ja lapsen myötä kaikki ongelmat olisivat historiaa. Sitten eräänä aurinkoisena maaliskuisena päivänä 2010 tein positiivisen raskaustestin, ja sinä päivänä alkoi sellainen ahdistus ja tuska, jota en ollut vielä elämässäni tuntenut.

Lähtökohdat elämälleni eivät olleet suotuisat, vaan koin inestiiä ja muunlaista kaltoinkohtelua pikkutyöstä saakka. Apua ongelmiini sain vasta nuorena aikuisena. Ulkoisesti olen aina elänyt tavallista elämää ja olen salannut psyykkisen pahoinvointini ympäristöltä. Osa minusta viilteli ja mietti kuolemaa, kun taas osa minusta kävi koulut peruskoulusta maisterintutkintoon erinomaisin arvosanoin. Tuo osa meni myös naimisiin ja haaveili perheestä. Tuo osa uskoi myös siihen, että raskaus veisi huonostivoivan minän kokonaan pois. En kuitenkaan tiennyt, kuinka kokonaisvaltaista raskaus olisi ja että sen sijaan, että se poistaisi kaikki ongelmani, se nostaisikin kaikki pahimmat kipukohtani näyttämölle.

Odotan tällä hetkellä neljättä lastamme, ja jokaista raskautta on leimannut ja varjostanut ympäri-vuorikautinen huoli vauva voinnista. Itse asiassa en ainoastaan pelkää vauvan kuolemaa, vaan minulle se väistämätön painajainen, joka tulee hetkenä minä hyvänsä tapahtumaan. Tämä kauhun tunne alkoi sinä samana päivää, kun tein ensimmäisen positiivisen raskaustestini. Ensimmäisen tunnin iloitsin: “Minusta tulee äiti! Miehestäni tulee isä! Meistä





# Kun raskaus ei ole onnellisinta aikaa elämässä

## Näkökulma mielenterveysongelmien ja raskauden yhtälöstä

tulee perhe!”, mutta sitten pelot alkoivat vyöryä päälleni. Aloin ajatella, että miten ihmeessä, minulle voisi sattua jotain niin hyvää ja kaunista kuin oma lapsi ja ennen kaikkea, miten minun viallinen, saastainen kehoni kykenisi antamaan elämän niin monimutkaiselle olennolle kuin ihmiselle.

### APUA ERIKOISSAIRAANHOIDOSTA

Kävin aluksi muutaman käynnin neuvolassa, mutta sieltä minut ohjattiin psyykkisten oireideni vuoksi yliopistollisen sairaalan äitiyspoliklinikalle. Onnekseni minut vastaanotti ihana ja empaattinen lääkäri, joka näki, kuinka peloissani olen. Kerroin hänelle hyväksikäyttötaustastani ja ymmärrettiin, ettei ole hyväksi pompotella minua lääkäriltä toiselle, vaan hoito keskitettiin tälle lääkärille, vaikka äitiyspoliklinikalla ei yleensä ole omalääkärisysteemiä.

Kuukaudet raskaustestistä synnytykseen olivat piinaavia enkä saattanut ajatella mitään muuta kuin sitä, milloin menetään poikani. Vaikka jokaisessa ultraäänitutkimuksessa todettiin, ettei vauvalla ole mitään hätää, minä vain odotin hetkeä jolloin jonkun minun tekemäni virheen vuoksi tulisi viimeinen liike ja sen jälkeen kuolemanhiljaisuus vatsassani. Tuo kammottava virhe saattoi tulla mielestäni mistä tahansa tekemästäni asiasta: syön väärin, liikun väärin, jopa hengitän väärin. Lopetin loppuraskaudessa jopa nukkumisen kokonaan, jotta voisin koko ajan vahtia, ettei lapsi vain kuolisi kohtuuni. Seuraukset valvomisesta eivät olleet hyvät, ja aloin saada vahvoja psykoottisia oireita. Yhtenä iltana viereeni ilmestyi sinipukuinen hahmo, joka alkoi luetella, mitä saan tehdä ja syödä ja mitä en. Niin minut otettiin odottavien äitien osastolle

turvaan ja seurantaan. Lopulta synnytyksen käynnistettiin ahdinkoni vuoksi.

Moni oli pelännyt, kuinka selviäisin vauvan kanssa ja kuinka pelkäisin hänen synnyttyään, mutta itse tiesin jo raskausaikana, että pelot kyllä hellittäisivät – eihän pieni ihminen olisi enää riippuvainen viallisesta kehostani. Olin oikeassa, ja vauva-arki sujui. Synnytyksen jälkeistä masennusta minulla kyllä oli, mutta nuo oireet eivät olleet mitään verrattuna raskaudenaikaiseen pahaan oloon. Jälkitarkastuksessa sanoin tutuksi tulleelle lääkärilleni, että tee minulle sterilisaatio, etten enää koskaan tulisi raskaaksi. Lastani en katunut yhtään hetkeä, mutta pelkäsin uutta raskautta. Lääkäri ei kuitenkaan suostunut pyyntööni, vaan sanoi, että mieli voi hyvin muuttua. Hän oli oikeassa. Muistot raskauden kauhuista haalistuivat, ja jo puoli vuotta esikoisen syntymän jälkeen tulin uudestaan raskaaksi. Pienellä ikäerolla syntyi toinen poika, ja vuosi ja seitsemän kuukautta hänen syntymänsä jälkeen pieni tyttö. Neljäs lapsemme saapuu maailmaan puolestaan kolmen kuukauden jälkeen.

### KAUHUJA UUDESTAAN JA UUDESTAAN

Voisi luulla, että seuraavat raskaudet olisivat olleet ensimmäistä helpompia, sillä onhan minulla jo yksi elävä todiste siitä, että kehoni pystyy tuottamaan elämää. Niin ei kuitenkaan ole, vaan nyt neljännenkin kerralla epäluottamus ja viha kehoani kohtaan ovat massiivisia. Tälläkin kertaa raskauteni hoidetaan tiiviissä seurannassa äitiyspoliklinikalla jälleen samalla lääkärillä. Joka päivä minusta tuntuu, että minun täytyy pyytää anteeksi vauvaltani, että joutuu kasvamään juuri minun kehossani.

Moni varmasti ihmettelee, miksi ihmeessä olen ryhtynyt tähän puuhaan yhä uudestaan ja uudestaan, kun raskaudet ovat niin vaikeita. Vastaus tähän on se, että minulla on voimakas tunne, että menneisyydestäni huolimatta minulla on oikeus lapsiini ja kaikesta huolimatta kykenen antamaan heille hyvän lapsuuden. Jos olisin jättänyt lapset tekemättä, koen, että näin antaisin pahointekijöideni vaikuttaa kaikkeen elämässäni, etten voisi heidän tekojensa tähden saada mitään kaunista elämääni.

Tiivis äitiyspoliklinikka-seuranta ja gynekologin yhteistyö psykiatrian puolen kanssa tasoittavat tilannetta ja vointiani. Minun ei tarvitse jaksaa yksin. Voin puhua peloistani ja helpottaa jo pelkkä tieto siitä, että käynnistyspäivä marraskuussa on jo sovittu valmiiksi. Ei tarvitse elää sen epätietoisuuden kanssa, milloin vauva syntyy, vaan joka kerta käynnistyspäivä on ensimmäisestä raskaudestani opittuna sovittu jo hyvissä ajoin. Raskaana olemisesta en todellakaan nauti, mutta ihanien lasten lisäksi ne ovat tuoneet myös muuta arvokasta: minun on ollut pakko alkaa tutkia suhdettani kehooni ja menneisyyteeni aivan uudella tavalla.

Olen joutunut väistämättä analysoimaan ja pohtimaan, miksi pelkään niin hirveästi, ettei kehoni pysty tuottamaan tervettä elämää. Olen väistämättä joutunut menemään syvimpään osaan minuuttani ja sen kipeimpiä kohtia. Tämän raskauden jaksan myös jotenkin sen ajatuksen voimalla, että tämän lapsen synnyttyä perheemme on tässä: minä, mieheni ja neljä rakasta lastamme.

*Aikuinen lapsi*

# Pysyviä ja tilapäisiä muutoksia

Masennus tuo monen elämään muutoksia, tilapäisiä ja pysyviä. Tilapäisiä muutoksia tuovat tuttujen ja turvallisten asioiden muuttuminen pelottaviksi ja ahdistaviksi. Sosiaalisen elämän pienentyminen kun ei jaksa tai halua tavata ihmisiä. Kenties töistä jäädään sairauslomalle, keskeytetään opiskelut tai harrastus. Onneksi nämä tilapäiset muutokset ja oireet katoavat tai helpottavat jossain vaiheessa. Osasta voi tulla pysyviä ja niiden kanssa on opittava elämään.

Muutokset ovat hämmentäviä ihmiselle itselleen sekä hänen läheisilleen. Puoliso, ystävät, perhe ja lapset voivat olla ihmeissään mitä tapahtuu, muutoksista tulisi puhua ja niitä pitäisi käsitellä. Lapselle voi olla vahingollista, jos vanhemman tai sisaren rajustikin muuttanutta käytöstä ei selitetä. Lapsi voi hädissään pohtia: johtuuko se minusta, miksi muiden vanhemmat ovat erilaisia, mihin se entinen vanhempi katosi, pitääkö minunkin muuttua, jääkö vanhempi tuollaiseksi. Parisuhteelle muutokset ovat myös haastavia, ehkä yhteiset suunnitelmat ja haaveet muuttuvat tai toinen voi käpertyä itseensä. Toisen ymmärtäessä muutoksia on paljon helpompaa kulkea toisen rinnalla.

Muistan istuneeni psykiatrisella vastaanotolla ja yksityisessä terapiassa puhumassa muutoksista. Masennus toi elämäni muutoksia, lisäksi minulle kerrottiin, että minun täytyy muuttua. Minun pitäisi tehdä ja ajatella toisin tietyistä asioista. Olin koko elämäni toiminut ja ajatellut tietyllä tavalla, nyt sitä oli aika muuttaa.

Järki sanoi monen olevan oikeassa, silti käytösmallien ja ajatusmaailman muuttaminen tuntui tuskallisen vaikealta ja pelottavaltakin. Muutin itseäni väkisin, muiden, en itseni takia. Muutos saattoi näyttää hyvältä, muutin kuitenkin itseäni juuri siihen suuntaan kuin oletin ympäristön haluavan. Muutoksen olisi pitänyt tapahtua minun parhaakseni ja kuntouttavasti. Minun olisi pitänyt löytää itseni, ei muutosta.

Pari vuotta myöhemmin masennukseni uusittua en ajatellut enää, että minun pitää muuttaa tapaani olla tai ajatella. Lähdin eheytyämään siitä ajatuksesta, että haluan voida hyvin. Millainen minä olen ja haluan olla, milloin minun on hyvä olla. Pyrin pääsemään eroon ajatuksista millainen minun odotetaan olevan, sitä kautta muutos tapahtui itsestään. Muutos ei ollut enää itse tarkoitus, enkä pelännyt muuttua. Sain elämäni positiivisia muutoksia, jotka kantavat elämässä.

Hyvinvointilehdissä ja -blogeissa puhutaan paljon muutoksista. Kerrotaan ihmisten jättäneen hektisen työnsä kaupungissa ja muuttaneen maalle kasvattamaan eläimiä tai eronneen pitkistä liitoistaan. Ihmiset hehkuttavat muutosta ja ovat tyytyväisiä valintoihinsa. Löytääkseen tasapainon ja hyvinvoinnin elämäänsä muutoksien ei kuitenkaan tarvitse olla mitään suuria tai mahtavia. Tärkeintä on, että muutos lähtee ihmisestä itsestään.

Tutkaillaan itseämme ja tehdään meidän näköinen elämä, silloin tarvittavat muutokset lähtevät aidosti meistä.

Saila Turkka

Kuva: Timo Turkka



# VÄLIMAASTOSSA

**JAA ELÄMÄN**

PERUSVIRE

**HETKINEN.. MIKÄ KÖKHÄN NÄISTÄ SE OLISI:**

a) tyhjyys b) tylsyyys c) merkityksettömyys

TUNNE ETÄ PUUTTUU JOTAKIN HYVIN OLEELLISTA JA TÄRKEÄÄ JOSKIN VAIKEASTI TAVOITETTAVAA.

**PÄIVIÄ LEIMAA KOLEA VELVOLLISUUDENTUNTU. HARMAA VALJU VALO. VILKKAAN SOSIAALISEN ELÄMÄN**

TILALLA ON OPITU SIVULI SUUS... MISTÄÄN EISÄÄ OTETTA.

**ERÄS LUENNOIJA PUHUU AIDOSTA KOHTAAMISESTA. HÄN MYKISTYY KUN JOKU YLEISÖTÄ KYSYY JOTAKIN.**

"IHMISEN PITÄISI OLLA OMA ITSENSÄ." HELPPOMMIN SAATU KUIN TEHTY.

YKSI IDENTITEETTI KIITOS

**WHAT BEAUTY FEELS LIKE? OLETKO SEN ARVOINEN? HIUKSET AINA KIN VÄÄRÄN VÄRISET!**

SIINÄ SITÄ VAIN TUHLIA LAAN KIITÄMÄTTÖMÄ TI RESURSSIT JA, KUVITELLAAN ETÄ...

**JOKIN ROUVA ON KYLLÄSTYNYT-KOTI-SYNDROOMA IHAN OIKEA! ONGELMA, SITÄ VOISI JOSKUS AJA...**

TYNKÄSÄKKIÄ!

SÄÄNNÖT RULES

TELLA GLOBAALIS TIKIN, MITÄ KAIK KEÄ KÄUHEÄÄ MA...

TSIIS... EN SAA EN VOI, EN TARVITSE, MINULLE EI KUULU, EI PIDÄ, EI TULE, EN OLE OI-OLEN, KEUVTON KEUTTU... OLEN SURKEA PAHA PAH...

**PÄÄNSISÄISESTÄ SEURASTA EI OLE PULAA, JOSKIN YSTÄVÄLLISYYDESSÄ OLISI TOIVOMISEN VÄRÄÄ. LUPAA KYSYMÄTTÄ OVAT ASETTU-NEET TALOKSI, KENTIES JÄÄDÄKSEEN, MISTÄ LIE OVAT-**

ÄLÄKÄ YHTÄÄN MUSSUTA SIINÄ! TOISISTA EI SAA OLLA RIIPPUVAINEN. KOITAT NYT VAIN PARJATA OMILLASI.

KIN ALUNPERIN LÄHTÜISIN...

**KURJAA ETÄ VANHEMPIA SYLLISTETÄÄN. MUUTENKIN ON RASKASTA KUN LAPSI SAIRASTUU. SITÄ YRITÄÄ OLLA TUKENA, HANKKIA HYVÄÄ HOITOA, MIETTII MIKÄ MENI VIKAAN VAI MENIKÖ HERMANNI OLI NIIN HERKKA LAPSI. YRITIN TARJOTA MAHDOLLISIMMAN HYVÄT PUITTEET... OLI KAVEREITA JA HARRASTUKSIA, OSALISUUTTA, VAPAUTTA JA VASTUUTA, RAJOTTA JA RAKKAUTTA, TUKEA JA TURVAA...**

**NIMENOMAANI! ANTANUT, RAATANUT MIKÄ LIMASSA JA MELIPAHAA VAIN SAA PALKKAKSI.**

**HYLKÄSIN OMAT URASUUNNITELMANI KUN TULIN ÄIDIKSI JA SEN TOISEN MIENHEN, JONKA KANSSA OLI SUHDE. MUTTA KASVATUKSESTA EN OLE TINKINYT EN, ON LUETTU KASVATUSOPPAITA YLPPÖÄ JA SEN SELLAISTA. SA TEHTY NIINKUIN ON HYVÄKSI TODETTU JO JOSTAIN 1800-LUVULTA. KUKAAN EI VOI TULLA SANOMAAN ETTENKÖ OLISI TUOTTANUT LAPSELLE PETTYMYKSIÄ JOHDONMUKAISESTI. KUN EN TIENNYT MIHIN OLISIN RAJAT VETÄNYT, LUKITSIN PENSKAN KELLARIIN KUNNES SE TÄYTTI 18. KAIKKI OLI NIIN HYVIN! JÄNYT SITEN TÄMÄ SAIRASTUMINEN. HARMILLINEN SÄRÖ TÄYDELLISESSÄ IDYLLISSÄ.**

**MUTTA ENNENPITKÄÄ KAIKKI SE PÄÄTTY AINA MENNEISYYDEN TUSKALISTEN TAPAHTUMIEN UUSINTANÄYTTÖKSEEN.**

LEIKITÄÄNKÖ ETTENÄHDÄ?

TAI HETKI... UHKAILTAISKOS SITÄ VIELÄ JOLLAIN NYTKUN OLIS HYVÄ SAUMA...

JOO. SAA LUVANOPPIA KÄYTTÄTTÄMÄÄN.

HYVÄ IDEAI JOS EI TUO KOHTA LOPU, SAAT PAINUA HELKUTTIIN TAALTÄ!

**JOSKUS -TOSIN HARVOINKÄY NIIN ONNEKKAASTI, ETÄ TULEE NÄHDYKSI. SYNTYY AITO KONTAKTI JA - KABOOM! - KAIKKI AIKOINAAN HÄUDATUT TUNTEET JA TARPEET NOUSEVAT ESIIN ALKUPERÄISELLÄ VOIMALLAAN. SURU, PELKO, RAIVO, MIELE... TÖN YHTEYDEN KAIPAUS...**

AUKEAA OVI IHMISTEN MAAILMAAN JA OIKEAAN ELÄMÄÄN.

**BYÄÄH BÄRGHH BRÖYY**

**MUTTA ENNENPITKÄÄ KAIKKI SE PÄÄTTY AINA MENNEISYYDEN TUSKALISTEN TAPAHTUMIEN UUSINTANÄYTTÖKSEEN.**

**MUTTA JOKATAPAUKSESSA.. ONPAHAN EDES HETKEN AJAN TUNTENUT MITÄ ON OLLA AIDOSTI OMA ITSENSÄ!**

HIGH 5!

# Kirja, josta tuli totta – unelma mielenterveysyhdistyksestä



Lääkäri-runoilija Claes Anderssonin ensimmäinen proosateos *Bakom bilderna* ilmestyi vuonna 1972. Kun **Pentti Saaritsan** suomennos julkaistiin seuraavana vuonna nimellä *Kuvien takana*, ruotsinkielisestä kirjasta oli myynnissä jo neljäs painos. Arvatenkin se oli herättänyt kiinnostusta myös Pohjanlahden länsipuolella.



*Kuvien takana* on romaani, jossa henkilöt, potilaat, huumenuoret ja hoitohenkilökunta käyvät pitkiä sisäisiä monologeja keskinäisistä suhteistaan, sairaudesta ja yhteiskunnasta. Romanin läpikäyvä juoni on kuitenkin kertomus nuoresta lääkäristä Carl Sirenistä ja Lapinlahden sairaalassa toisiinsa tutustuneista ihmisistä. Yhdessä he nousevat kapinaan hoitojärjestelmää vastaan perustamalla yhdistyksen, jossa potilaat ja hoitotaho toimivat keskenään tasavertaisina.

Psykologi Betty on ollut töissä Englannissa ”ja työskennellyt pienellä koeklinikalla, jossa perinteellinen laitoshierarkia oli onnistuttu rikkomaan, jossa ei korostettu eri henkilöryhmien eroja vaan yhteistoimintaa ja yhteisiä päämääriä, ja jossa sairaalan tapahtumia ja potilaiden ja henkilökunnan suhteita jatkuvasti pohdittiin päivittäisissä ryhmä- ja yleiskokouksissa.” Kuten romanimuotoon sopii, Carl ja Betty rakastuvat.

Suunnitellessaan uutta yhdistystä Carl pyrkii välttämään aiemmin poliittisessa järjestötoiminnassa toteamansa virheet. ”Osa vasemmistoryhmästä piti täytyi tiukkaan marxilais-leniniläiseen analyysimalliin ja tuomitsi kaikki reformistiset pyrkimykset. Itse asiassa, he väittivät, järjestön pitäisi ryhtyä huonontamaan syrjittyjen oloja, työskentelemään tehdäkseen mielisairaat, vankilat, koulukodit ja alkoholiparantolat vielä epäviihtyisämmiksi, saadakseen sillä tavoin – kurjistumisteorian mukaisesti – aikaan ”vallankumouksellisen tilanteen”.

Ilmeisesti Andersson käsittelee tässä omia kokemuksia edellisellä vuosikymmenellä Marraskuun liikkeessä, joka ei pystynyt parantamaan oleellisesti huono-osaisten asemaa, mutta nosti äänekkäimpiä toimijoitaan hyvin poliittisiin ja yhteiskunnallisiin asemiin..

”Yhteiskunnan ulkopuolelle joutuneiden, jo stigmatisoituneiden ja syrjään syytetyjen näkeminen vallankumouksellisenä luokkana oli sekin tietysti eräs näköharha ja idealisointi niiden taholta, jotka asettivat näille ihmisille samalla aivan epärealistisia vaatimuksia ja odotuksia. Kun odotukset eivät täytyneet, kun asunnottomat paskat vähät välitivät osallistua elinehtojensa parantamiseksi pidettyihin mielenosoituksiin, niin silloinpa teoreetikot ja dogmaatikot käyttäytyivät kuin turhautuneet lapset, kohauttivat loukkaantuneina olkapäitään ja väittivät tehneensä kaiken mikä oli heidän vallassaan tehdä.”

Kirjan yhdistys, Psykiatristen potilaiden etujärjestö PPE perustettiin siis sairaalaympäristön vastapainoksi. Sairaalan jäykkää hierarkkista ilmapiiriä, jota Andersson vertaa skitsofreenikon perheeseen, vastaa yhdistyksessä ilmapiiri, jota kuvaa käsite gemenskap, Saaritsan suomennoksessa kanssakäyminen. Vertaisuus-sana ei vielä ollut käytössä, mutta ajatus oli.

Sairaalaympäristön vertauskuva, skitsofreenikon perhe toistui sitten näytelmässä *Perhe* ja sen elokuvaversioissa. ”Paraneminen, erilleen lähteminen sisälsi itse asiassa vakavan uhkan koko perhesymbioosille ja samalla isän ja ai-

din omalle elämälle. Yhden ihmisen paraneminen kollektiivin avulla saattoi itse asiassa aiheuttaa kahden tai kolmen muun ihmisen sairastumisen, usein vaikeisiin masennustiloihin tai vakaviin fyysisiin vaikeuksiin.”

Vaikka yhdistys tuottikin pettymyksen Carlille ja Betttylle, se menestyi ja kasvoi yhteiskunnan tuella. Jossakin vaiheessa romaanin etujärjestöllä, PPE:llä, oli yli kaksisataa jäsentä, ja vastaavallaisia yhdistyksiä perustettiin monissa mielisairaaloissa ja valtakunnallisen liiton perustamista valmisteltiin.

## VEIKKOLAN PARANTOLASSA TAPAHTUU

Romaanin tapahtumilla oli välitön todellisuustaan. Lokakuussa 1970 ylilääkäri **Claes Anderssonin** ja työklinkan työjohtaja **Sulo Mannisen** aloitteesta oli perustettu Veikkolan parantolassa Psykiatrisesti kuntoutuvien etujärjestö PKE. Perustamiskirjan allekirjoittajat olivat **Kari Lehtelä**, **Taina Nissilä** ja **Allan Wilén**. Sääntöjen mukaan yhdistyksen tarkoituksena oli toimia psyykkisesti sairaiden ja psykiatrisesti kuntoutuvien etujärjestönä.

Myös *Kuvien takana* -romaanissa mainittu mielenterveysyhdistysten valtakunnallinen kattojärjestö oli jo kirjan ilmestyessä olemassa, Mielenterveyden keskusliitto perustettiin hieman PKE:n jälkeen. Tammikuussa 1971 Veikkolan parantolaan kokoontui seminaariin nelisenkymmentä mielenterveys- ja potilasyhdistysten edustajaa eri puolilta Suomea. Claes Andersson piti alustuk-



HELMI ry:n perustajajäsen Veikko Päiviö jakaa ruusuja Helmin viisivuotisjuhlassa Espalla 1988.



Helmin syyskokous Pasilassa 20-vuotisjuhlavuonna 2003.

sen aiheesta ”Psykiatrisen hoidon tilasta Suomessa”.

Andersson kertoi alustuksessaan Ruotsissa tehtävästä neljän potilas- tai asiakaskeskeisen liiton yhteistyöstä ja toivoi Suomeen samanlaista kehitystä. Hänen mukaansa Suomessa psykiatrian sairauskäsitteistö on poikkeavan tai poikkeavaksi katsotun käyttäytymisen rekisteröintiä, luokittelua ja tämän pohjalta tapahtuvaa hoitoa, joka aina kohdistuu ylhäältä alaspäin. Perusvirheeksi voitiin katsoa psykiatrisesti sairaiden ja psykiatrisesti terveiden ihmisten erotteleminen. Uutena tavoitteena pitäisi olla, että psykiatrisen hoitoa jatkuisi tarpeeksi pitkään ja potilas saisi tukea kaikissa kuntoutusvaiheiden vaikeuksissaan eri instanssien yhteistyöllä. (hoito-, talous- ja työ).

Mielenterveyden keskusliittoa ei perustettu heti Veikkolan seminaarin yhteydessä, vaan myöhemmin samana vuonna lisäsalissa pidetyssä kokouksessa.

#### YHDISTYS JAKAUTUU KAHTIA

Elna Majander kertoo PKE:n historiikissa vuonna 1994, että hän, **Veikko Päiviö** ja **”Hannu”** kokoontuivat 1–2 vuotta salaisesti. Tarkoitus oli saada silloinen puheenjohtaja eroamaan, varsinkin vuosikokouksessa 1983, jossa Päiviö oli vastaehdokkaana, mutta hävisi yhdellä äänellä, minkä jälkeen hän perusti Helsingin mielenterveysyhdistyksen. Nimi muutettiin myöhemmin HELMI ry:ksi. Jos PKE:n ja MTKL:n perustamisen lähtökohdat oli saatu Englannista ja Ruotsista, HELMI oli ajalle tyypillisemmin kotimainen toimija, jonka tarkoituksena oli: ”koota yhteiseen järjestöön kaikki mielenterveyden häiriöistä ja sairauksista kärsivät henkilöt ja toimia heidän tukijärjestönään.” Ajoittain Helmin voi

ehkä katsoa edustaneen Claes Anderssonin kritisoimaa kurjistumisteoriaa.

Helmi-lehden 30-vuotisjuhlaluvussa todetaan, että Helmille oli luontevinta pysytellä mielenterveysseuran, MTKL:n ja PKE:n ulkopuolella itsenäisenä toimijana. Toimintasuunnitelmassa vuodelta 1987 ilmenee myös suora maininta toiminnan erilaisuudesta. ”Toiminnallisen erilaisuuden vuoksi HELMI ry ei ole liittynyt MTKL:n jäseneksi...” Suurin ero nähtiin siinä, että MTKL ei pitänyt painopisteenään yhteiskunnallista vaikuttamista vaan harrastus-, auttamis- ja virkistystoimintaa. Nyt, melkein kolmekymmentä vuotta myöhemmin, harva helmiläinen enää nyripistää nenäänsä harrastus- auttamis- ja virkistystoiminnalle. Toisaalta MTKL:n säännöt määrittelevät sen puoluepoliittisesti ja maailmankatsomuksellisesti sitoutumattomaksi. Samassa Helmi-lehden numerossa kerrotaan, että kun Helmin jäsenluku oli noussut noin sataan, sille palkattiin RAY:n rahoituksella viisi työntekijää. Länsi-Pasilasta löytyi näille mielenterveystaloksikin kutsuttu uusi kokoontumistila. Helsingin kaupungilla oli Pasilan puistotiellä kaksikerroksinen puutalo, josta tuli pääkaupungin mielenterveysyhdistysten uusi asemapaikka 1985. Tiloista jaettiin PKE:lle kaksi huonetta, HELMI ry:lle neljä huonetta sekä talonmiehen kaksi huonetta ja myös joksikin aikaa Niemikotisäätiölle neljä huonetta.

PKE ja HELMI toimivat samassa talossa 17 vuotta, vuodesta 1985 vuoteen 2002. Rinnakkaiselo synnytti paljon kaksoisjäsenyyksiä, koska yhdistysten toiminnan linjaukset poikkesivat toisistaan, ja jäsenet poimivat molempien toiminnoista itselleen sopivimmat. PKE ylläpiti talossa suosittua Sumpppi ja sa-

monaari -jäsenkahvilaa, mistä ehkä johtui Helmin piirissä keksitty leikillinen nimitys ”kahvikerho”.

Eron jälkeen Helmin toiminnan ja talouden kerrotaan laantuneen jäsenmäärän laskettua. Tällä hetkellä HELMI ry on Suomen suurin yksittäinen mielenterveysyhdistys.

#### VIELÄKÖ MIELENTERVEYSYHDISTYKSIÄ TARVITTAAN?

Yleisen käsitysten mukaan mielenterveysyhdistykset ovat syntyneet mielisairaala- ja ympäristössä. Tosiasiassa Veikkolan sairaala ei ollut mielisairaala vaan ”parantola”, nykytermein paremminkin kuntoutuskeskus. Tästä tuli myös yhdistyksen nimi; PKE Psykiatrisesti kuntoutettavien etujärjestö. Kun tutkitaan mielenterveysyhdistysten historiaa, ei voi olla kiinnittämättä huomiota kuntoutustavoitteeseen lääketieteellistä hoitoa jatkavana ja täydentävänä toimintamuotona. Keväällä tuli voimaan laki sosiaalisesta kuntoutuksesta, joka vasta etsii muotoaan. Olisiko mielenterveysyhdistyksiltä opittavaa?

Kuntoutukseen tähtäävien ja yhteiskunnalliseen muutokseen tähtäävien mielenterveysjärjestöjen yhteistoiminnan puute herätti keskustelua varsinkin viime vuosikymmenellä; MTKL:n piirissä puhuttiin jopa ”järjestöllisestä skitsofreniasta”. Olisiko kuitenkin rakentavampaa nähdä tilanne oppihistoriallisesti ”anderssonilaisena” ja ”päiviöläisenä” järjestöperinteenä?

**Pekka Saurin** mukaan kansalaisjärjestöt alkoivat vetää väkeä puolueista 2000-luvun alussa. Viime aikoina järjestöt puolestaan ovat menettäneet väkeä suoralle kansalaistoiminnalle ja ns. uudelle sosiaalisuudelle. Helsingissä se näkyy kaupunginosatoiminnan vilkas-



tumisena, katukeittiöinä, kaupunkiviljelynä, aikapankkitoimintana jne. Internet ja sosiaalinen media tuntuvat joskus vähentävän välittömien inhimillisten kontaktien tarvetta. Psykoterapiaa voi hankkia netistä pariltakin taholta. Kasvava joukko diagnoosin saaneita ihmisiä ei luota sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin eivätkä kaikki vertaistukeenkaan. Nämä itsehoitokuntoutujat eivät näy tilastoissa. Miten uudet trendit vaikuttavat mielenterveysyhdistysten tarpeeseen ja niiden palvelujen kysyntään?

Yhteiskunta on muuttunut paljon 1970- ja 1980-luvulta. Yhteiskunnallisen vastakkainasettelun aika näyttää olevan ohi ja tilalle syntyy jatkuvasti uutta monikulttuurisuutta ja moniarvoisuutta. Vanhat iskulauseet sorrettujen puolesta taistelusta kertovat 2010-luvulla enemmän näiden lauseiden esittäjästä kuin hänen edustamastaan järjestöstä.

Mutta mihin nykyään voi kuntouttaakaan, kun töitä ei ole? Samalla, kun yhdistykset hakevat kuntoutusmotivaatiota, isot konsulttiyritykset tekevät sopimuksia julkisen sektorin kanssa. Evipro Oy:n vuosi sitten Tallinnassa järjestämään mielenterveyskonferenssiin osallistui helmiläisiäkin. Tällä hetkellä suurin valtakunnallinen kuntoutuskeskittymä näyttää olevan viime keväänä toimintojen yhdistämisen kautta syntynyt KK-Verve Oy. Kun yhtymällä on muutakin liiketoimintaa, esimerkiksi koulutus- majoitus- ja ravintola-alalla, kuntoutuksen kustannukset on helppo kattaa. Tällaisen kanssa mielenterveysyhdistysten tai edes keskusliiton on vaikea kilpailla.

*Juhani Weijola*

Kirjoittaja on vapaa suomentaja ja toimittaja, joka tutkii suomalaista psykokulttuuria ja sen järjestökenttää.

#### LÄHTEITÄ:

Andersson, Claes: Bakom bilderna, 1971 Söderström & C:o Förlags Ab.

Sauri, Pekka: Poliitiikan psykologia. WSOY. 2002.

Rossi, Seija: Parantava yhteisö, Veikkolan parantola Veikkola sanatorium 1929 – 1995. SMS-Tuotanto Oy. 2003.

Sievinen J.L. PKE:n nykyinen Psykkiset ry. HISTORIIKKI vuosilta 1971 – 1996. Moniste.

Lindholm, Tarja: PKE:stä MAJAKKAAN – Yli 35 vuotta mielenterveyden vertaistoimintaa. Tukiyhdistys Majakka ry. 2007.

Helmi-lehti, 30-vuotisjuhlanumero, 2/2013.



Kellokosken kartano 1910-luvulla ennen sairaalaksi muuttamista. Kuva Tuusulan museo.

## Kellokosken sairaala

- Sairaala sijaitsee Keravajoen itäranalla puistomaisessa ympäristössä.
- Suomen toiseksi vanhin piirimielisairaala (vanhin Harjavaltaan 1903).
- Perustaminen liittyy valtion mielisairaanhoidon uudistuksiin 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa.
- Sairaala avattiin vuonna 1915, 1880-luvulla rakennettuun Kellokosken kartanoon ja sen tontille. Toiminnan käynnistämiseksi sairaala-aluetta laajennettiin lisäksi ja korotuksin 1910- ja 1930-luvuilla.
- Sairaalatoiminta kehittyi voimakkaasti 1930-luvulta alkaen ylihoitaja **Anna Pakalenin** ja ylilääkäri **Aarne Soinisen** kaudella, jotka panostivat uusiin hoitomuotoihin ja potilaiden oikeuksiin.
- Ylilääkärinä 1948–1969 toiminut **Paavali Alivirta** jatkoi hoidon kehittämistä pääpainon asettuessa tuloksiin ja uusiin hoitomuotoihin. Psykoterapian ja lääkehoidon kehittyessä lobotomiasta luovuttiin 1961.
- Uusimmista ylilääkäreistä merkittävimpänä voidaan pitää **Ilkka Taipale**ta, joka on edelleen vahvasti mukana Kellokosken tulevaisuuteen liittyvissä hankkeissa.

Lähde: virtuaalituusula.fi



Liikuntaneuvos, Kellokosken sairaalan entinen liikunnanohjaaja Jouko Puustinen, Kellokosken entinen ylilääkäri, dosentti Ilkka Taipale ja Kellokosken entinen mielenterveyshoitaja, Prinsessa-kirjan toinen tekijä Ilkka Raitasuo Kellokosken sairaalan 100-vuotisjuhlassa.



## Kellokoski suljetaan 2019?



Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin HUSin johtoryhmä on esittänyt psykiatrisen hoidon lopettamista Kellokoskella vuoteen 2019 mennessä. Päätöstä asiassa odotetaan syyskuun aikana. HUS:in toimitusjohtaja **Aki Lindén** kommentoi aiemmin Yle Uutisille, että tarve vuodeosastopaikoille pienenee noin kymmenen prosenttia vuodessa, koska avohoitoon on satsattu.

Kellokosken sairaalan entisen ylilääkärin **Ilkka Taipaleen** mukaan päätös Kellokosken lopettamisesta ei ole yksistään HUS:n sisäinen asia.

"Päätöksentekoon kuuluvat Keski-Uudenmaan kunnat ja Helsingin kaupunki. Tämä on ennen kaikkea poliittinen kysymys", Taipale sanoo.

### KELLOKOSKEN SAIRAALAN PUOLESTA

Kampanjassa halutaan herätellä keskustelua kaikista niistä hyvistä puolista, mitä Kellokoski tarjoaa. Näistä aiheista on käyty vilkasta keskustelua Facebookin Pelastetaan Kellokosken sairaala! -ryhmässä.

Kauniin ympäristön vaikutusta pidetään erittäin merkittävänä mielenterveyskuntoutuksessa. Kyläyhteisön ja sairaalan asiakkaiden sekä henkilökunnan saumatonta yhteistyötä samoin kuin Kellokoskelle luotua monialaista ammatillista yhteistyötä pidetään erittäin suurella arvolla.

*Teksti: Juha Porkola*

*Kuvat: Tanja Talaskivi- Munther.*

# 100-vuotias Kellokosken sairaala

Kellokosken sairaala täytti 100 vuotta 09.06.2015. Tämän sairaalan ehkä tunnetuin potilas oli "Prinsessa" eli **Anna Lappalainen**, joka asui siellä vuosikymmenten ajan. Hän oli kuollessaan 92-vuotias. Annalla oli suuri sydän ja hän auttoi usein muita, luoden hyvän tunnelman ympärilleen. Prinsessalla oli "valtakuntansa" ja hän nimesi hoitajia ja potilaita kuninkaallisilla nimillä. Sitä ei tiedetä, oliko Anna oikeasti sairas. Väitetään hänen sanoneen kuolinvuoteellaan: "En minä mikään prinsessa ole. Mä olen Lappalaisen Anna".

Kellokosken sairaalassa törmää tänäkin päivänä prinsessaan. Tuusulan kartanon puistoalueella on hänelle pystytetty muistomerkki, mikä on ainutlaatuisia. Yhdessä rakennuksista on sairaalamuseo, jossa on Prinsessalle omistettu oma soppensa. Anna näki elämänsä aikana vaihtuvia hoitomuotoja, jotka tulivatkin aina ensin Kellokoskelle. Sairaala oli edelläkävijä. Hoitomuotoina on ollut mm. insuliinikooma, lobotomia ja vielä nykyäänkin käytetty sähköshokki-hoito. Lääkkeitä tuli 1960-luvulla ja niiden kehittäessä vanhat hoitomuodot väistyivät uusien tieltä. Siellä on nykyään monenmuotoista kuntouttavaa työtoimintaa ja sinne on keskittynyt erityisesti kuntouttava psykiatrinen hoito.

## JUHLAT KELLOKOSKEN PUISTOSSA

Syntymäpäiviä vietettiin kaksi päivää sairaalan puistoalueella. Juhlissa luotiin katsausta sairaalan 100-vuotiseen historiaan mm. puheita ja esitellyn juhlateoksen avulla. Juhlinta alkoi komeasti heti aamusta lipunnostolla ja lippulaululla. Juhlavan avauspuheenvuoron piti psykiatrian tulosyksikön johtaja **Risto Vataja**. Kappelikuoro ja Järvenpään mieslaulajien seniorikuoro Ajattomat esitti virsiä komeasti. Myös **Aki Linden** (HUS:n toimitusjohtaja) toivotti vieraat tervetulleeksi. Juhliin oli kutsuttu potilaita, omaisia, henkilöstöä, yhteistyökumppaneita, kyläläisiä ja kutsuvieraita. **Matti Holi** (toimialajohtaja Hyks psykiatria) ja **Grigori Joffe** (HUS, johtava ylilääkäri) esittivät hienoja lauluja kitaransa säestyksellä. Myös presidentti **Tarja Halosta** kuunneltiin mielenkiinnolla kuten myös "potilaiden ääniä", kokemusasiantuntijoita **Karia** ja **Tuomoa**.

## SAIRAALAN LAKKAUTTAMINEN

Juuri 100-vuotta täyttänyt sairaala ja kaiken piti jatkua, mutta sitten heinäkuussa uutisoitiin että tämä sairaala lakkautetaan vuoteen 2019 mennessä.

Näinkö aina käy? Lopullista päätöstä asiassa odotetaan syyskuussa. Helsingin

Sanomissa uutisoitiin 19.07.2015: "Remontti maksaisi liki sata miljoonaa euroa" ja "osastoista yhdeksän siirtyisi Helsinkiin ja kaksi Hyvinkäälle."

Henkilöstö haluaisi säilyttää Kellokosken sairaalan. Puhumattakaan hoidon tarvitsijoista, mutta kuka heitä kuuntelee? **Kalevi Kannisto** (mielenterveyshoitaja, Kellokoski-työryhmän henkilöstöedustaja) muistuttaa: "Kuntouttavaa psykiatrista osaamista on keskitetty viime vuosina juuri Kellokosken sairaalan yhteyteen. Siellä on mm. oikeuspsykiatrista hoitoa." (Kansan Uutiset, verkkolehti 18.07.2015)

## KANSANLIIKE

Kellokosken sairaalan entinen ylilääkäri ja HUS:n hallituksen jäsen **Ilkka Taipale** on vahvasti sitä mieltä, ettei sairaalaa pidä lakkauttaa ja kylälläkin on totuttu siihen. Taipale sijoittaisi sairaalat Kellokoskelle ja Lapinlahteen. Nettiadressissa oli 20.7.2015 yli 3 800 nimeä sairaalan puolesta. **Nina Alivirta**, joka koordinoi erilaisia tapahtumia ja rintanappitempauksia perustelee sairaalan säilyttämistä näin: "Se on ihan ainutlaatuinen. Sillä on merkitystä mielen hiljentymisessä ja toipumisessa." (HS 20.07.2015)

*Teksti ja kuva: Tanja Talaskivi-Munther*





# Unennäkijän muistelmat

Koskettavaa ajankuvaa taiteilijaelämästä 1950-luvulta 1980-luvulle

Olen nähnyt ja kuullut **Anita Konkkaa** luennoimassa 2000-luvun alkupuolella mökkipaikkakunnallamme Kuhmoisissa, mistä **Juhani Konkka** (Anita Konkkan isä) oli hankkinut aikoinaan myöskin mökin. Siitä kerrotaan kirjassa jonkin verran. Kirjailija kertoi tuolla luennolla mm. inkeriläisistä sukujuuristaan.

*Unennäkijän muistelmat* on paksu teos, liki 600 sivua. Hyvin kirjaa minusta kuvaa kirjailijan Saksassa kuulema saksalainen sanonta: ”Uni on lyhyt hulluus, hulluus pitkä uni.” Kirjassa ei varsinaisesti kerrota unien sisällöstä paitsi lopussa. Mutta kirjailija on elämänsä aikana kuunnellut ja muistellut uniaan ja tulkinnut niitä ja sitä kautta itseään. Hän on myös harrastanut mietiskelyä, joka perustuu siihen että ego ei ole (”ego on pelkkä harhakuva”). Mikä helpottava ajatus tässä egoistisessa nykyajassa!

Muutenkin kirja oli lohduttavaa luettavaa: saamme olla kehittyviä ja kasvavia eli ihmisiä. Kirjassa parasta oli mi-

nusta kirjailijan tekemät matkat ja niistä kertominen: tunnelma oli elävä oli kyse sitten Italian matkasta tai retkestä Kuhmoisten Koskenpesälle.

Kirjailija selvästi rakastaa kissoja ja ne ovat hänelle tärkeitä. Kirjassa on mukana kuvia ja erityisesti mieleen jää kuvat kissojen kanssa. Viimeisen luvun nimi on ”Minkä taakseen jättää.” Siinä kirjailija muuttaa Vuosaareen uuteen Taiteilijataloon jossa sielläkin hänellä on seuranaan kissa. Kirjan viimeisessä lauseessa kerrotaan unesta, jossa kirjailija juttelee Björkman tai Björnman nimisen runoilijan kanssa. Kirjailija kysyy tältä nuorelta miesrunoilijalta onko hän kirjoittanut teoksen ”*Kaikki rakkaus*”. Runoilija vastaa kirjoittaneensa teoksen ”*Koko runous*”. Tulkitseen tämän vapaasti siten, että kirjoittaessaan jotakin kirjoittaja vuodattaa paperille koko sen rakkauden, jota hän on saanut elämässään kokea.

Kirja oli monipuolinen: paljon kirjallisia sitaatteja, psykologiaa ja myös yli-

opistoelämää. Kirjasta jää positiivisesti mieleen ajatus, **T.S. Eliotia** vapaasti lainaten: ”Totuus tulee eteemme sellaisena, kuin voimme kulloinkin sen kohdata.” (Menestysmusikaali ”*Cats*” perustuu T.S. Eliotin teokseen).

*Tiina Lättilä*



Anita Konkka: *Unennäkijän muistelmat*. Teos 2014.

# ITKUPAJUN PAULOISSA

Nelisen vuotta sitten kirjoitin itkuvirsistä Helmi-lehteen (2/2011). Silloin juttu ei vielä poikunut itkuvirsikirurgiaa. Ehkä toinen kerta toden sanoo kun olen tänään äänellä itkemisen saralla kokeempi ja kaamosajan viikoittaiset itkuvirsipäivät ovat jo Herttoniemen Helmitalolle sovitettu.

Helmissä on viime vuosina ollut kiinnostavasti kriittistä keskustelua psyykelääkkeistä. Jo ensimmäinen niistä innosti minua aloittamaan hitaan vieroittautumisen vuosikausia kestäneestä SSRI-lääkityksestä. Matka lääkkeiden ikeestä oli pitkä ja yksinäinen. **Aku Kopakkalan** masennuskirjan julkistamistilaisuudessa olin jo tavoitteeni saavuttanut ja tuntenut kuin **Eino Leino** runossaan, että ”se kuitenkin liikkuu, sydän ylväs tuo, min luulin murtuneen jo hautaan mustaan / se päältään rautapanssarinsa luo, se itkee, nauraa, hehkuu innostustaan...”. Tilaisuudessa minua erityisesti lämmitti **Ukko Kärkäisen** kommenttipuheenvuoro, jossa hän toi esille itkuvirren parantavan merkityksen. Iloitsin siitä, että olin aikoinani lähtenyt itkuvirsikirjalle omaa itkupolkuani etsimään.

## LASIELMIKYNNEL

Heinäkuisen hautausmaaharhailuni jälkeen kolusin Lapinlahden sairaalan ympäristötäidenäyttelyä. Moni taideteos oli joutunut ilkeiden kohteeksi, mutta

**Tuija Lindforsin** suuri lasihelmikyynel kimalteli yläilmoissa itkupajun siimeksessä kuin minua luokseen kutsuen. Sen alla seistessä mieleeni putkahti säkeitä **Herman Hessen** kirjasta *Lasihelmipeli*: ”Jokainen kukka kuihtuu; vanhuudeksi lakastuu nuoruus. Tuokion vain kukkii elämän joka vaihe, hyve, totuus vain aikansa, ei ikuisuutta varten...” Silloisen 17 vuoden takaisen totuuden mukaisesti olin vuosien mittaan popsinut enemmän masennuslääkkeitä kuin itkupajun kyynel omasi helmiä. ”Iloiten lähde, nurkumatta katko siteesi entiseen, päin uutta riennä. On lumousta joka matkaan lähtö, se auttaa elämään se meitä suojaa...” Rankat fyysiset lopetusoireet kärsineenä olin vihdoinkin viimein katkonut SSRI-lääkityksen kahleet ja vapautunut masennuslääkkeistä kokonaan.

Kiinnostuin taideteoksen takaisesta tarinasta joten otin yhteyttä taiteilijaan.

## TARINAA ITKUPAJUTEOKSEN TAKAA

Saatuani kutsun Lapinlahden sairaalan puistossa pidettävään näyttelyyn Tuija Lindfors kävi siellä kävelemässä paikkaa kuunnellen. Puisto nosti esiin hänen surunsa siitä, miten äitinsä oli joutunut pakkohoitoon hänen ollessa vasta pieni vauva. Äidin ei annettu tavata lapsiaan kuin saattajan seurassa. Tuija ei aikaa muista muuta kuin kehoonsa tallentuneiden suru/ikävä/tuskapuuskiensa kautta. Äiti jäi hänelle etäiseksi, sillä 60-luvulla lääkäri oli suosittelut isälle avioeroa, koska äidin katsottiin olevan vaaraksi lapsille! ”Onneksi nykyään tuetaan perheitä eri tavalla kuin tuolloin”, tuumaa Tuija.

Tuija oli parikymppinen äitinsä kuollessa. Itkupajuun hän punoi kyynelitä, joita äidinikävä vuosien varrella oli nostattanut. Tultuaan itse äidiksi, häntä pelotti osaako hoitaa lapsiaan, tuleeko ”hulluksi”, kestäkö ison elämänmuutoksen? Kolmen poikansa ollessa pieniä, Tuija aloitti pitkän ja intensiivisen terapian. Hän sai kiinnittyä terapeuttiin, jonka kautta huusi pelkonsa ja ikävänsä ulos. Terapiasuhde oli merkityksellinen, Tuija sai itsetuntoa ja löysi taiteen tekemisen rehellisyyden. ”Olen päättänyt, että joka kerta kun teen teoksen johon-

kin paikkaan, minun pitää rehellisesti kuunnella, mitä näyttelypaikka kertoo, ja voinko välittää sen teoksellani”, sanoo Tuija.

Hän halusi kyyneltä kyhäillessään tehdä siitä kauniin, vaikka helmet ovatkin ”vain” lasihelmiä. Suuri kyynel on punottu lukuisista pienistä lasihelmistä. Hän itki ja punoi niin maailman murheita kuin omiaankin mutta myös näyttelypaikan historiaa, väänsi rautalankaa, itki ja punoi lisää helmiä. Tuija uskoo kyynelten puhdistavaan voimaan, sillä kun pystyy itkuun, se avaa väylän sisimpään ja auttaa saamaan kosketuksen tunteisiin. Helmiä punoessaan Tuijalle heräsi muisto äidistä, miten tällä oli sairaalalomillaan ollut tapana punoia helminauhoja myytäväksi. Aiemmin hän ei ollut tätä muistanut. Kyyneleen punontahetkellä taisi äiti siis olla tuonilmaisista käsin tyttärtään lähellä. Kiitän Tuijaa kyyneleestä ja itkupajun taustalla olleen tarinan jakamisesta!

## ITKUVIRSISTÄ VIELÄ VÄHÄSEN

Äänellä itkemisessä on kyse enemmästä kuin pelkästä itkusta. Se ei ole ainoastaan surujen käsittelyväline, vaan itkun kautta voi ilmaista mitä tahansa voimakasta tunnetta kuten iloa, vihaa, pelkoa, katkeruutta, kiitollisuutta jne. Naurun tapaan itku on vapauttava väylä, joka kuljettaa tunteet mielen käsiteltäväksi ja ravistelee ne irti kehosta syvän hengityksen ja äänen värähtelyn avustamana. Sanaton kaos jäsenyy sanoiitetun itkulaulun avulla ja saa itkijän näkemään ongelmansa eri näkökulmista.

”Itke jonkun kanssa. Se auttaa enemmän kuin yksinään itkeminen”, on muuan vanha ja viisas elämänohjeissaan sanonut. Itkuun kun sommittelee mukaan sanat, koetut asiat jäsenyyvät ja samalla kokemus tulee jaettavaan muotoon. Aina kun kokemus tai tunne tulee nähdyksi ja kuulluksi sanojen kautta, on sillä hyvin eheyttävä vaikutus. Jaettu murhe on pienempi murhe. Jaettu ilo on suurempi ilo! Itkuvirrellä on pyritty ja pyritään aina eteenpäin, kohti parempaa, antamaan voimaa ja purkamaan niitä tuntoja, jotka patoutuessaan vaikeuttaisivat arjessa selviytymistä.





Tuija Lindfors, Helmikyynel valmistuu Krakovassa. Kuva: Jouko Vidgren.

Helmikyynel Lapinlahden puistossa.  
Kuva: Evi Riitta Excell.



## TERVETULOA ITKUVIRSIKURSSILLE

Haluatko kokea yhteisöllisyyttä, itkeä ja jakaa tunteita itkemällä yhdessä pienessä ryhmässä? Loppuvuodesta se on Helmissä mahdollista. Pehmeä lasku itkuvirren maailmaan toteutuu viikoittaisina tapaamisina Herttoniemen Helmi-talolla torstaisin marras-joulukuussa (5.11–17.12 klo 15) yhteensä 7 kertaa.

Kurssilla tutustutaan itkuvirren perinteeseen ja nykyitkuun sekä harjoitellaan mielikuviin perustuvaa itkukieltä ja -melodiaa. Tavoitteena on, että jokainen osallistuja tekee ja itkee oman itkuvirren. Laulutaitoa ei tarvita, on jopa suotavaa unohtaa mitä koulussa on musiikinteoriasta opetettu. Ripaus luovaa hulluutta ei ole pahitteeksi.

Kiinnostuitko? Lisätietoja:  
evi.excell(at)gmail.com.

## Yksilöllistä elämää aktiivisessa yhteisössä.



Palveluasumista ja toimintakyvyn ylläpitoa mielenterveyskuntoutujille.

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



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



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

## Mahdollisuus kuntoutua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien tukena jo vuodesta 1983

# Koivunen Oy

## ja

# Fixus Kauppiat



*Kuntoutuksella kohti mielen hyvinvointia*

### Tule mukaan Kelan kuntoutuskursseille!

#### Masennusta sairastaville

Kurssi (3x5vrk) 56622 aloitusjakso 26.10.-30.10.  
56623 aloitusjakso 30.11.-04.12.

#### Mielenterveyden häiriötä pitkään sairastaneille

Kurssi (3x5vrk) 56532 aloitusjakso 26.10.-30.10.

#### Perhekurssi työssä käyville mielenterveyden häiriötä sairastaville perheineen

Kurssi (10+5vrk) 56253 aloitusjakso 02.11.-11.11.

Kelan maksusitoumuksella kuntoutus on sinulle maksutonta. Tutustu kuntoutuspalveluihimme ja hakuohjeisiin sivuilla [www.kuntke.fi](http://www.kuntke.fi).

**Kysy lisätietoja!**  
Kuntoutustoimisto  
Tarja Lammi  
p. 050 394 7524

Kuntoutuskeskus Kankaanpää • Kelankaari 4 • (02) 57 333

### Kansainvälinen psykoterapeuttitutkinto

Psykoterapeutin koulutus toteutetaan yhteistyössä University of the West of Englandin (UWE Bristol) kanssa. Ohjelma on suomenkielinen ja työn ohella suoritettava. Mahdollisuus jatkaa maisterintutkintoon.

#### Psykoterapeuttiset valmiudet

Psykoterapeuttikoulutuksen edellyttämät lisäopinnot 30 op.

#### Lyhytterapeuttikoulutus

Kaksivuotinen taitopainotteinen ohjelma antaa vahvat ratkaisukeskeiset vaikuttamisen taidot.

#### Työnohjaajakoulutus

Yksi/kaksivuotinen taitopainotteinen ohjelma. Toimi yrityksen sisäisenä tai ulkopuolisena työnohjaajana ja kehittäjänä.

#### Työyhteisösovittelijäkoulutus

Yksivuotinen intensiivi, joka antaa konkreettiset sovittelun taidot. Toimi työyhteisösi sovittelijana tai tarjoa palveluja ulkopuolisille työyhteisöille.

Haku sekä Helsingin että Tampereen koulutuksiin on käynnissä.  
Kysy lisää: 045-1212321,  
[info@hpi.fi](mailto:info@hpi.fi), terapeutiksi.fi

**HELSINGIN  
PSYKOTERAPIAINSTITUUTTI**



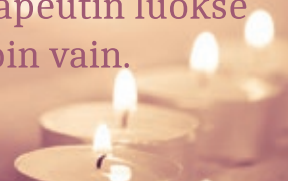
# LÄHI- JA PERUSHOITAJIA TARVITAAN KAIKKIALLA, MISSÄ IHMISIÄ HOIDETAAN JA AUTETAAN.

Lähi- ja perushoitajat työskentelevät aina lähellä ihmistä lasten, nuorten, työikäisten ja vanhusten keskuudessa. Myös lääkehoito on osa heidän työtään.  
[www.superliitto.fi](http://www.superliitto.fi)



## NETTITERAPEUTTI.FI

Tervetuloa psykoterapeutin luokse  
mistä ja milloin vain.



### PSYKOTERAPIARYHMÄ Uusi ryhmä alkaa 4.2.2016.

Kokoontuminen Helsingin Töölössä  
torstaisin klo 17.15–18.45.

Vet, ryhmäpsykoterapeutti  
Ossi Takala, puh. 040 742 5032  
<http://psynergia.tecren.com>

### Teija Nissinen, psykologi, ET-psykodynaaminen psykoterapeutti

Herttoniemi, Helsinki  
040 124 4134  
[www.teijanissinen.fi](http://www.teijanissinen.fi)

### Psykoterapiaa myös KELA-mahdollisuus Kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä

Psykoterapiapalvelu Silja Mäki  
puh. 050 313 1027  
[www.terapiasiljamaki.fi](http://www.terapiasiljamaki.fi)  
[silja.maki@saunalahti.fi](mailto:silja.maki@saunalahti.fi)

*Terapiapalveluja  
pääkaupunki-  
seudulla*

Psykoterapeutti,  
Mindfulness-ohjaaja

*Eija Ahonen*

[eija@asteikolla.fi](mailto:eija@asteikolla.fi)  
[www.asteikolla.fi](http://www.asteikolla.fi)

### RATKAISUKESKEISTÄ LYHYTTERAPIAA,

tervetuloa keskustele-  
maan yksityisesti.

**AJANVARAUS**  
040 877 0600 / Sari Repo

YKSILÖPSYKOTERAPIA | RYHMÄPSYKOTERAPIA

## PSYKOTERAPIAPALVELUT

*Aili Schulman*

Mikonkatu 20, Helsinki | 044 568 0777 | [www.psykoterapiaa.org](http://www.psykoterapiaa.org)



Vastaamo.fi

## PSYKOTERAPIAKESKUS

PSYKOTERAPEUTIT - PSYKOLOGIT - PSYKIATRIT



Mielenterveys- ja käytöshäiriöt

Työ- ja opiskelukyky

Asiakaspalvelu 044 4141 000

Työpaikat [vastaamo.fi/rekrytointi](http://vastaamo.fi/rekrytointi)

Espoo

Helsinki

Tampere

Turku

### Syksyn aikana alkavassa

**KUVATAIDETERAPIARYHMÄSSÄ on paikkoja vapaana**

Ryhmä kokoontuu Helsingissä kerran viikossa perjantaisin klo 9.30–11.00

**Vapautumassa yksilö KUVATAIDEPSYKOTERAPIA paikka**

**RYHMÄPSYKOTERAPIARYHMÄ käynnistyy**

**Helsingissä kevään / syksyn 2016 aikana**

Terapiakustannuksiin on mahdollista hakea Kelan kuntoutustukea tai Valtava rahoitusta.

**Tiedustelut:** p. 040 823 8357 tai [sinikka.m.vaara@outlook.com](mailto:sinikka.m.vaara@outlook.com), [www.sinikkavaara.fi](http://www.sinikkavaara.fi)



### KOGNITIIVISTA JA RATKAISUKESKEISTÄ PSYKOTERAPIAA elämäsi haasteisiin

Joustavat, sovittavissa olevat  
aikataulut (ei jokaviikkosiin käynteihin)

**PSYKOTERAPEUTTI E. HONKALA**

050 331 2552, [honkala.eija@gmail.com](mailto:honkala.eija@gmail.com) **POHJOIS-HELSINKI**

### Yksityistä psykoterapiaa pitkäaikaisella kokemuksella

Aikuisten, lasten sekä nuorten yksilöpsykoterapiaa ja työnohjausta.

**PSYKOTERAPEUTTI RAINER JOHANSSON**

p. 050 347 9062, [rainer.johansson@welho.com](mailto:rainer.johansson@welho.com)

Plazankuja 3 E 65, 00580 Helsinki

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



### *Palauta ilo elämääsi!*

**SKYPE-psykologi aina saatavilla:**

Kriisiapua, psykologista konsultaatiota ja psykoterapiaa

- Skypen ja e-mailien välityksellä
- Lyhyt odotusaika tai ei lainkaan
- Myös ilta- ja viikonloppuaikoja ja henkilökohtaisia tapaamisia
- Kelan hyväksymä psykoterapeutti ET + VET

Tarkemmat tiedot: [www.pirkkohurme.com](http://www.pirkkohurme.com)





*Kirpputoreilta voi saada nykyvaatteita laadukkaampia uniikkeja löytöjä*

Huivi: Gucci, mokatankki: Pam Pam, mekko: Davisella, kengät: Lavorazione Artigiana.

**Säästöväinkit NRO 1**



KUVA PESSI JUVONEN

**O**stosten teko kirpputorilla on vähätuloiselle hyvä tapa säästää rahaa. Ihan ummikona harrastusta saattaa olla kuitenkin hankala aloittaa. Olen kokenut kirpputorien kävijä sekä myyjänä että ostajana. Huutonetissä yksinomaan minulle on kertynyt lähes 2000 kauppaa. Jaan tässä omia kokemuksiani aiheesta.

Ennen kirpputorille lähtemistä kannattaa kirjoittaa ylös, mitä on etsimässä. Tämä ehkäisee heräteostoksia sekä tarpeetonta keräilyvimmaa. Mikäli sinulla on kymmeniä kahvikuppeja muttei talvikenkiä, niin kannattaa katsoa kenkiä eikä astioita. Osa kirpputorien viehätystä on kuitenkin odottamattomien löytöjen tekemisessä, joten kannattaa varata aikaa kiertelyyn ja laatikoiden penkomiiseen sekä pitää mieli avoimena. Kirpputorien kiertely on mukava tapa viettää ystävien kanssa aikaa. Silloin sinulla on makutuomarikin mukana, jolta voit kysyä mielipidettä harkitsemastasi ostoksesta.

**JÄÄHALLIN JA HIETALAHDEN KIRPPIKSILLÄ ON HYVIN MATALA HINTATASO**

Jäähallin kirppis järjestetään talviaikaan useimpina lauantaina ja sunnuntaina. Kirppispäivät voi tarkistaa jäähallin sivuilta. Hietalahden on auki päivittäin kello neljään asti, mutta mo-

net myyjät alkavat keräilemään tavaroita jo kahden jälkeen. Kummassakin paikassa on hyvin matala hintataso. Tinkiminen kuuluu asiaan ja pyydetessä myyjät ovat usein halukkaita laskemaan hintaa. Varaa mukaasi kolikoita, sillä myyjillä ei ole välttämättä antaa vaihtorahaa seteleistä. Myynissä näillä kirppiiksillä on esimerkiksi vaatteita, taloustavaroita, kirjoja, elokuvia ja lasten tavaroita. Dvd-elokuvia sekä kirjoja löytää eurolla tai parilla. Elokuvia ostaessa kannattaa tarkistaa, ettei levyissä ole naarmuja.

Erityisesti pienikokoisille on vaatteissa aina paljon valinnanvaraa. Kirpputoreilta voikin saada nykyvaatteita laadukkaampia uniikkeja löytöjä. Arvioi onko myyjä suunnilleen samoissa mitoissa kuin itse olet, sillä useimmat myyvät omia vaatteitaan. Kannattaa ottaa pieni peili mukaan, niin näet vaatetta sovittaessa, miltä se näyttää päälläsi. Omat mittansa, kuten vyötärön ympäryksen, voi myös mitata etukäteen. Käsistään kätevä voi myös lyhentää ja kaventaa ostamiaan vaatteita helposti. Ostetut vaatteet kannattaa pestä aina ennen käyttöä. Vaikkeivät ne olisi likaisiakaan, niin niitä on saatettu säilyttää ullakolla, ja pääkaupunkiseudulla vanhoissa taloissa saattaa olla turkiskuoiraaisia. Mikäli vaate ei kestä 60 asteen pesua, se kannattaa laittaa muutamaksi päiväksi pakkaseen.

# Kirpputorien käyttäjän opas



## UFFIN TASARAHAPÄIVÄT OVAT EDULLINEN KEINO HANKKIA PÄÄLLYSVAATTEITA JA KENKIÄ

Kirpputoriketjuilla kuten Emmauksella ja Uffilla on hieman korkeammat hinnat kuin Jäähallilla tai Hietsussa. Uffilla pidetään kuitenkin tasarahapäiviä muutaman kuukauden välein, ja silloin koko vaatevaraston hinta laskee kahden päivän välein seitsemästä eurosta alaspäin. Viimeisenä päivänä jäljelle jääneiden vaatteiden, kenkien ja laukkujen hinta on vain euron. Päivistä ei ilmoiteta paljon etukäteen, joten kannattaa käydä säännöllisesti ketjun nettisivuilla vierailemassa. Tasarahapäivät ovat oiva keino löytää erityisesti edullisia päällysvaatteita sekä kenkiä.

## NETTIKIRPPUTORIT OVAT PARAS TAPA TEHDÄ TÄSMÄLÖYTÖJÄ

Netistä löytyy useita nettikirpputoreja kuten Tori.fi ja Huutonet. Nettikirppik-

sillä voi tehdä täsmälöytöjä. Voit laittaa etsimäsi tuotteen hakukenttään ja käydä tulokset yksitellen läpi kotisohvaltasi käsin. Tori.fi on hyvä paikka löytää esimerkiksi huonekaluja. Löysin itse sieltä uuden kokopuisen kirjoituspöydän, joka kuljetettiin minulle kotiin asti. Huutonet soveltuu pienemmän tavaran myymiseen, ja se on hyvä paikka etsiä vaatteita, kirjoja ja muuta pientä käyttötavaraa. Elektroniikka kannattaa ostaa yritysmyyjiltä, jotka myyvät sitä työkyseessä on yritysmyyjä.

Postikulut tuottavat monille ikävän yllätyksen. Ennen huutamista kannattaakin kysyä aina postikulut. Monia arveluttaa nettikirppiksissä sekin, että voiko myyjiin luottaa. En ole itse joutunut koskaan petoksen uhriksi. Tavarat ovat päinvastoin monesti tuottaneet positiivisen yllätyksen, sillä myyjät eivät ole ammattivalokuvaajia eivätkä osaa

## Kirpputorien viehätyös on odottamattomien löytöjen tekemisessä

ottaa aina onnistuneita valokuvia myymistään tuotteista. Arvokkaampaa tavaraa ostaessa kannattaa aina lukea myyjän palautteet, sillä niistä näet ovatko aiemmat ostajat olleet tyytyväisiä kaupoihinsa. Haun kautta voi myös etsiä pelkästään omassa kaupungissa myytävää tavaraa ja sopia myyjän kanssa, että noudat tavaran sen lähettämisen sijasta. Siten voit varmistua ennen maksamista siitä, että saat mitä olet ostamassa.

## KIRPPUTORIEN KÄYTTÄMINEN ON EETTISTÄ JA EKOLOGISTA

Kirpputoreilta ostaminen on ekologinen tapa shoppailla. Halpaketjujen huonolaatuisten vaatteiden ostaminen suurentaa hiilijalanjälkeä ja lisäksi ne ovat usein tuotettu eettisesti arveluttavissa oloissa - pahimmassa tapauksessa lapsityövoimaa hyväksikäyttäen. Kirpputoreja käyttävä ei ota osaa tähän luonnon ja ihmisten riistämiseen, vaan kaikki ostokset voi tehdä hyvällä omallatunnolla. Ostamalla estät hyvän tavaran joutumisen poisheitetyksi ja tuet rahallisesti toisia ihmisiä.

## SIIVOUSPÄIVÄNÄ KAIKKI SAAVAT MYYDÄ ULKOSALLA TAVAROITAAN

Mikäli sinulle on kertynyt paljon tavaraa saatat harkita itse myymään lähtemistä. Nettikirppis on tähän helpoin tapa, mutta tuotteiden kuvaaminen ja myyntiin laittaminen on varsin aikaa vievää puuhaa. Hietalahden ja jäähallin kirppiksellä myyntipöydästä joutuu maksamaan parisensikymppiä. Mikäli tavara ei ole arvokasta omilleen päästäkseen täytyy myydä jo aika paljon. Ulkosalla sää myös merkitsee paljon. Mikäli sattuu sateinen päivä eikä ostajia juuri tule, joudut maksamaan myyntipöydän hinnan turhaan.

Onneksi kesäisin on ilmaisiakin mahdollisuuksia. Siivouspäivänä kahdesti vuodessa kuka tahansa voi mennä myymään puistoihin tavaroitaan. Aleksis Kiven kadulla on lisäksi tänä vuonna ollut vapaa katukirppis aina kesäsunnuntaisin. Hesarin menokoneessa ilmoitetaan harvemmin järjestettävistä puisto- ja katukirppiksistä.

Maija Lindberg



KUVAT PESSI JUVONEN



# hajatelmiä korkeelta

**P**sykiatrian murros on samaa asiaa valtakulttuurin murroksen kanssa. Vanha valta hyödyttää yhä harvempia ja tyytymättömien joukot kasvavat. Harvoilla menee hyvin ja sieltäkin päin kuuluu sellaista, että rahakkuus ei ole onnistunutta, raha ”mätänee käsiin” koska mikään ostettava ei ole mielekästä. Yhä useammat rahakkaat lahjoittavatkin rahaa pois tarpeettomana, tukevat yliopistoja ja opiskelua, taidetta ja kulttuuria, antavat hyvän- tekeväisyyteen. Näin toimineilta on sitten kuultu, että he ovat seurauksena löytäneet suuren määrän elämän mielekkyyttä. Ja heillä on pitkästä aikaa uusia ideoita. Kiittelevät myös lahjoittamisen tiimoilla syntyneitä uusia ihmissuhteita.

Nyt ei ole liikkeellä sellaista virtausta, että vanha valta yritettäisiin korvata uudella vallalla. Onneksi ei ole. Sillä sellainen hanke olisi aina väkivaltainen, itkun, kärsimyksen ja tuskan näytelmä: vallankumous tai kaappaus. Sen sijaan nyt on menossa onnellinen versio tästä asiasta. Vähemmistöjä on paljon ja syntyy uusia vähemmistöjä. Nämä eivät hyväksy valtaa. Myös nämä intelligenssiryhmittymät ovat toisistaan pois päin suuntautuneita. Ne eivät toimi suuren armeijan tavoin integraalisesti, vaan ovat originelleja, jopa erimielisiä toistensa kanssa. Valtaa ei pääse muodostumaan, mutta vapautta ja moniarvoisuutta kyllä tulee senkin edestä.

Hulluudessakin on paljon suuntauksia ja lisää tulee. Viime kädessä olemme jokainen oma suuntauksemme. Ja suuntaustaan saa vaihtaa, olemmehan sillä tavoin vapaita.

Arvokkaan olinen psykiatri esitti Lapinlahden kesäjuhlapäivän puhujana, että skitsofreniaa ei ehkä lainkaan ole. On vain vaikeuksien vääntämiä ihmisiä, ja heidän tilanteen mukaiset oireensa. Vaikeudet voitetaan. Tämä on hyvä osoitus siitä, miten psykiatriassa on paljon suuntauksia, ja uusia syntyy. Viime joulukuussa puheessani Vanhan Vaasan sairaalassa Kellokosken Potilastoimikunnan retkellä totesin, että psykiatria on murroksessa. Sairaalan

ylivoitaja totesi omassa puheessaan, että ”samat sanat, psykiatria on murroksessa ja se tuntuu täällä Vaasassakin joka päivä”. Vaasassa oli otettu käyttöön paljon potilasnäkökulmaa sillä seurauksella, että potilaat eivät olleet enää apaattisia, vaan hoitelivat kaikkia asioitaan ja mielenterveysaktivismia reippaasti. Tästä oli tehty sitten tieteellinen tutkimuskin hoitotieteessä.

Vertaisuuden runsastuminen runsastuttaa myös sen piirissä syntyviä ilmiöitä. Eräs tällainen ilmiö on vertaisuutanto. Teoksessa: ”*Talouden uudet muodot*” on asialle omistettu kokonainen luku. (Toimittajat: **Mikko Jakonen & Tiina Silvasti**. Sivut 36–39.) Heidän mukaansa vertaisuutannon piirteitä ovat: hierarkioita välttävä työnjako, suurten ihmisjoukkojen spontaanisti koordinoitu yhteistoiminta, sekä jonkinasteinen riippumattomuus markkinamekanismista. Täytyy tähän todeta, että meillä Helmillä on edetty kyllä järjestäytyneemmin, organisoituneemmin ja hierarkisoituneemmin, ja tätä minä ainakin pidän hyvänä asiana. Mutta tiedän, että jotkut eivät pidä. Taas on todettava, että jokainen meistä on viime kädessä oma suuntauksensa.

Kokonaan oma asiansa on se, että tutkimus ja koulutustoiminta ja etenkin opin kirjoittaminen vaatii korkeata hierarkiaa ja hyötyä siitä. Juuri siksi olen hierarkian kannalla. Meidän tulee faktoittaa suomalaista päätöksentekoa ja koko planeetan päätöksentekoa. Sillä tavoin omin käsin muutamme ympäristön oikeudenmukaiseksi: tekemällä siihen nuo tarvittavat muutokset.

Uudet todet ovat joustamattomia, kunnes taas uudet todet hajottavat ne luonnon kiertoon ja vääntävät uusimman mukaiseksi. Uusia tosia tulee luonnon neutraalista tapahtumisesta. Ymmärryksemme puitteissa voimme vähän itekin ohjata, ja enempiään ohjaaminen ei ole kiellettyä, älymme ja ymmärryksemme ei vaan siihen enempiin ohjaamiseen usein riitä.

*Juha Korkee, ajattelija, Hyvinkää*

**O**lipa kerran Aurinkokunta ja sen yhdeksän planeettaa ja Punaisen Maton Tähdistö. Merkurius oli Aurinkokunnan villi bailukingi. Venus pöyhkeili kauneudellaan. Maa kärsi kroonisesta depressiosta ja maniasta. Mars koulutti avaruusolentoja agenttitehtäviin. Jupiter sairasti ahmimishäiriötä ja pullistui pullistumistaan. Saturnus keikaroi itse- rakkaasti renkaillaan. Uranus ja Neptunus olivat ystäviä keskenään ja loivat väriharmonioita keltaisesta ja punaisesta. Mutta Pluto pieni surkimus kyhjötti yksin kylmyydessään ja karttoi vieraita.

Olipa myös Aurinkokunnan Punaisen Maton Tähdistö. Cappella lauluorkesterista. Kassiopeia pienestä sievästä hattuputiikista. Pohjantähti häikäisevästä kirkkaudesta. Vega avaruuskasvipuutarhasta. Altair salakasvojen maailmasta. Formalhaut kemialliselta vyöhykkeeltä. Antares hulvattomuuden maasta. Arcturus hyytävästä viimasta. Deneb ja Spica pirskottelevasta maustehyllyköstä. Kentauri satukirjasta. Achernar leipomosta. Canopus jänisjoukkueesta. Regulus vyötiäisten armeijasta. Pollux kanafarmilta. Castor ja Procyon viinimaljasta. Sirius yksinäisen vaeltajan päiväkirjasta, sekä Aldebaran, Rigel ja Betelgeuze koiramytologioista.

Aurinkokunnan kesä oli mennyt ja kaikki kesän välkkysiipiset perhoset. Suru oli saapumaisillaan ja syksy tulossa. Ehkäistäkseen Maan depression, Aurinkokunta pyysi Merkuriusta järjestämään megalomaaniset Zuberduberbiilet.

Kaikki hihkuivat riemusta. Cappella orkestereineen halusi laulaa ja tanssia. Erityisesti Venus, Saturnus ja Pohjantähti iloitsivat; he halusivat kilpailla siitä ken on heistä kaikkein kaunein. Mars naamioi agenttinsa Kassiopeian hatuilla sekä Altairin salakasvoilla. Pömpömahainen Jupiter odotti kuola suusta valuen Achernarin leipomuksia ja Denebin ja Spican mausteita. Uranus ja Neptunus päättivät hurvitella Vegan avaruuskasvipuutarhan kanssa luomalla taivaalle värien sinfonian ja ilotulituksen kaikkien ihasteltavaksi.

Mutta Pluto oli kyllästynyt yksinäisyyteensä ja tulikin vekkuliksi kuokka-





## ZUBERDUBERBILEET

vieraaksi. Matkarepussaan hänellä oli Arcturuksen hyytävä viima. Hän toi mukanaan Kentaurin, Canopuksen jänikset, Reguluksen vyötiäiset ja Polluxen kotkottavat kanat. Hän toi mukanaan Siriuksen, tuon yksinäisen vaeltajan sekä Aldebaranin, Rigelin ja Betelgeuzen koirat. Ja erikoisjuhlanumerona hän toi Castorin ja Procyonin, jotta viini ei loppuisi.

Merkurius otti Pluton seurueen riemulla vastaan! Zuberduberbileet! Cappelalla hoilasi ja tanssi orkestereineen humaltuessaan lopulta nuotin ja askelten vierestä. Venus ja Pohjantähti tappelivat Saturnuksen renkaista. Kassiopeian hatut ja Altairin salakasvot menivät sekaisin, eivätkä Marsin agentit tunnistanee

lopulta itsekään itseään. Achernar, Deneb ja Spica jekkuilivat leipomuksillaan ja mausteillaan niin että Jupiter alkoi voida todella huonosti ja yökkäili mustan aukon WC-pönttöön koko loppuilan. Pluton seurueessa Arcturus alkoi huvikseen huurtaa hullunkurisia jääveistoksia. Kentauri, Canopus, Regulus ja Pollux hyppelivät zorbasta ja riverdancea. Siriuksen päiväkirjan sivuilta heräsivät eloon henget ja Aldebaran, Rigel ja Betelgeuze ulvoivat kilpaa kuorossa kuuta.

Kaiken huipennukseksi Uranuksen ja Neptunuksen hurvittelu Vegan puutarhatuotteiden kanssa lähti kokonaan lapasesta. Maa ampaisi psykedeeliseen maniaan ja räjäytti taivaankannen sä-

kenöivään väritykitykseen ja solisi Formalhautin kemikaaleja ja Antareen tiikahtuvaa naurua.

Mutta nyt, Zuberduberbileiden jälkeen, kuinka hehkuva hiillos onkaan syksyinen Aurinkokunta! Yhdeksän planeettaa kelluvat avaruudessa utuisessa onnessaan. Punaisen Maton Tähdistö sädehtii ja tuikkii taivaan satiini-poi-muista. Ja Aurinkokunta. Kuinka se on värjäytynyt iloista, suruista, murheista, odotuksista, pettymyksistä, syntymästä, kuolemasta, mutta kuitenkin taas uudesta toivosta; elämän kaikista väreistä, pimpeydestä ja valosta, niin kuin syksyisin aina ollut on. Aurinkokunta hymyilee. Sen pituinen se.

*Tytti Seppälä*

**TIETOA MIELENTERVEYDESTÄ  
A-KIRJAIMESTA ZETAAN**

Internetsivustolla [mind.org.uk](http://mind.org.uk) löytyy paljon tarpeellista tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista aakkosjärjestyksessä a-kirjaimesta z-kirjaimeen. Hakusanoja on yhteensä 104. Tietoa löytyy esimerkiksi hyväksikäytöstä, masennuksesta, psykoosisairauksista ja mielialalääkkeistä.

**MIELENTERVEYSONGELMIIN  
PANOSTETAAN VÄHÄN**

Maailmanlaajuisesti lähes yhdellä kymmenestä on mielenterveydellisiä ongelmia. Silti terveydenhoitoalan työvoimasta ainoastaan yksi prosentti työskentelee mielenterveysalalla. Tämä merkitsee sitä, että globaalisti 10 000 henkilöä kohden työskentelee vähemmän kuin yksi alan ammattilainen.

Myös taloudellisesti psyykkisiin ongelmiin panostetaan erittäin heikosti. Eriytyisen heikossa asemassa ovat maailman köyhät maat, mutta myös hyvin kehittyneissä valtioissa mielenterveyteen varatut resurssit ovat huomattavasti pienemmät kuin muuhun terveydenhuoltoon suunnatut varat. Huolta herättää myös se, että vaikka monissa maissa mielentervey-



dellisiä hoitosuuntauksia säätelevät lait ja säännöt, ovat nämä säännökset ihmisoi-keuksien vastaisia.

**UNETTOMUUDEN MONET VAARAT**

Se moderni tapa, että erilaiset palvelut ovat saatavilla ympärivuorokautisesti, vaikuttaa väistämättä nukkumiseen. Vaikutukset ovat nimenomaan negatiivisia, ja tuore tutkimus paljastaa, kuinka monia seurauksia liian vähäisillä unilla on. Myös sillä, että vuorokauden nukutut tunnit ovat muulloin kuin yöllä, on samat vaikutukset kuin liian vähillä unimäärillä.

Huonot nukkumistavat vaikuttavat huomattavasti muun muassa ihmisen itsekontrolliin. Ne vaikuttavat myös negatiivisesti painoon, verenpaineeseen ja sairastumisalttiuteen.

**VALOKUVIA PSYKKISESTI  
SAIRAIDEN ARJESTA**

Psyykkisesti sairaita on kuvattu paljon 1900-luvulta lähtien. Kuvat ovat usein hyvin dramaattisia ja saattavat jopa heikentää mielenterveydellisistä ongelmista kärsivien tilannetta ja asemaa. Tähän ranskalainen valokuvaaja **Jean-Robert Dantou** halusi puuttua ja alkoi kuvata skitsofreenikoiden ja kakisuuntaista mielialahäiriötä sairastavien arkea. (Kuva.)

Dantou toteutti projektinsa sekä psykiatrisissa sairaaloissa että tukiasunnoissa. Ensimmäisinä kuukausina hän ei kuvannut lainkaan, vaan sen sijaan keskusteli potilaiden, hoitajien ja lääkäreiden kanssa. Projekti osoitti, toisin kuin kuvat psyykkisesti sairaista yleensä, että mielenterveysongelmaisen elämään liittyy loppujen lopuksi vain vähän draamaa ja sen sijaan sairaaloissa ja tukiasunnoissa eletään tavallista arkea. Dantoun valokuvista ilmestyy kirja tulevan syksyn aikana:

## Juonittelua, valheita ja videonauhaa



*Valheet ja viettelijät Ryhmäteatterissa*

Juoni on pääasiassa juonittelua, valheita ja videonauhaa, niin sanoakseni.

Tapahtumien ytimessä on Madame Merteuil (**Minna Suuronen**), Kreivi Valmont (**Antti Virravirta**) ja Madame de Tourvel (**Saija Lentonen**).

Todella upean suorituksen teki eteenkin Madame Merteuil.

Lyhyesti juoni kertoi elämästä Pariisissa ja Ranskan maaseudulla. Nämä tapahtumapaikat vaihtelivat, ja aina ennen Pariisiin siirtymää oli lavasteissa valtavat peilit ja teatterinomaimen tanssiesitys.

Tapahtumien aiheena oli veto, jonka Madame Merteuil ja Kreivi Valmont tekivät keskenään. Siinä Kreivi Valmont sai luvan päästä Madame Merteuilin vuoteeseen jos ensin vikittelisi Madame de Tourvelin ja näyttäisi tämän rakkaudentunnustuksen kirjallisena Madame Merteuilille. Kun näytelmän lopussa tämä toteutui, ei Madame Merteuil tyytynyt tähän vaan esitti vielä jonkun mielettömän vaatimuksen.

Näytelmä oli monella tapaa traaginen ja kauhistuttavakin: Voiko yksi ihminen (Madame Merteuil) olla todella niin paha, että pilaa usean ihmisen elämän lopullisesti?

Omana tulkintana esitän, että Madame Merteuil symboloi Kreivi Valmontin ja Madame Merteuilin nuoren rakastajan Chevalier Dancenyin äitiä, ja että veljeksillä oli molemmilla oidipuskompleksi ja he olivat rakastuneet narsistiseen äitiinsä.

Upea esitys, kuiskasin hiljaa BRAVO esityksen loppuessa.

*Tiina Lättilä*

Antti Virravirta (Kreivi de Valmont) ja Saija Lentonen (Madame de Tourvel).  
Kuva: Ilkka Saastamoinen.



ERIKKA VÄLIAHDE JA TOMMI RAITOLEHTO, TAIVASLAULU,  
KUVA KARI SUNNARI. TAMPEREEN TYÖVÄENTEATTERI.

## TOVE JANSSONIN TAITEELLE PYSYVÄ GALLERIA

Helsingin taidemuseoon (Helsinki Art Museum) tulee pysyvä näyttely **Tove Janssonin** taiteelle. Museo on remontissa, ja kun se valmistuu syyskuun alussa, aletaan näyttelyä valmistella ja se avautuu tulevan vuoden alkupuolella.

Tennispalatsiin valmistuvasta näyttelytilasta varataan tila Tove Janssonin freskoille Juhlat kaupungissa ja Juhlat maalla. Teoksia on tähän asti säilytetty Helsingin ruotsinkielisen työväenopiston Arbiksen tiloissa. Lisäksi näyttelyssä nähdään taiteilijan maalauksia ja luonnoksia. Muumeja tähän näyttelyyn ei varsinaisesti tule, vaan niille on tila Tampereen taidemuseossa.

## LESTADIOLAISPERHEEN TARINA KAHDEN TEATTERIN NÄYTTÄMÖLLE

Oululaisen kirjailijan **Pauliina Rauhan** palkittu ja suuren suosion saavuttanut *Taivaslaulu*-romaani taipuu syksyllä

kahden teatterin tekemäksi näytelmäksi. Elokuun lopussa näytelmällä on ensi-ilta Tampereen Työväen Teatterin näyttämöllä ja syyskuun puolivälissä Oulun kaupunginteatterissa.

Vuonna 2013 ilmestynyt teos on lestadiolaisperheen vanhempien tarina vanhemmuudesta ja jaksamisen rajoista. Monen lapsen synnyttäminen väsyttää äidin psykoosiin saakka ja asettaa pohtimaan omia rajojaan ja uskonnon sanelemissa sääntöissä.

## PAIKKA, JOSSA RAHA MENETTÄÄ MERKITYKSENSÄ

Tampereella on avattu ydinkeskustan tuntumassa Keltainen talo, joka on Tampereen vaihtoehtokulttuurin keskuksia. Taloa ylläpitää 31-vuotias **Maria Mattila**.

Talon tavoitteena ei ole tehdä voittoa, vaan sen tehtävä on osoittaa, kuinka paljon mukavampaa elämä olisi, jos rahaa ei tarvittaisi.

Pitkään hylättynä ollut talo tarjoaa monenlaista kulttuuria ilmaiseksi, ja siinä ovat kaikki tervetulleita. Talolla on nähty hevareiden tanssivan diskomusiikin tahdissa ja vanhuksen juttelevan Tampereen historiasta.

## DEKKARI ITSETUHOISISTA NUORISTA

Ruotsalainen kirjailijakaksikko **Erik Axel Sund** on kirjoittanut uuden suosituksen dekkarin *Lasiruumiit*. Heidän ensimmäinen Varistyttö-trilogiansa saavutti suuren suosion ja myös heidän uutuutensa kouttaa lukijansa.

Teoksessa Ruotsia ravistelee nuorten itsemurha-aalto, jota aletaan selvittää. Kirjassa sukelletaan siihen, mitä synkässä nuoren mielessä tapahtuu ja kuinka viiltely voi olla depressiivisen nuoren arkea. Teos on rankka, mutta ei kuitenkaan mässäile raakuudella, vaan saa lukijan pohtimaan, miksi nuori ihminen kääntää selkensä elämälle.

## KÄLÄTYSTÄ JA KIKATUSTA

Tyttö istuu tyttöseurassa kellarissa  
 kapakan puheensorinassa  
 joku tytöistä, humalassa haukkuu poikaystävänsä  
 juovat olutta ja siideriä, joka on liian lämmintä  
 ja paljon juovatkin  
 Patti Smith raakkuu, eikä tahdo saada ääntään kuuluville  
 tyttö sievä sinisilmäinen, hento hiljainen  
 katseensa jossain muualla, hymyilee välillä,  
 vaikkei kuuntele ystäviensä kommelluksista,  
 vitseistänsä, rakkaustarinoistansa  
 huomaa nuoren yksinäisen miehen, tumman,  
 korkeatsaisen, kirkassilmäisen,  
 häntä katsoo ja odottaa huomaako poika  
 arasti mies katsoo tyttöön ja naputtaa sormillaan pöytään,  
 ottaa kaljaa ja katsoo uudelleen  
 hymyilevät, sukeltavat toistensa silmiin,  
 nousevat tuoleiltaan yhtäaikaan kuin yhteisestä sopimuksesta  
 poika ja tyttö liukuvat Mariankadulle  
 kesän valo häikäisee,  
 ottavat arasti toisiaan kädestä kiinni ja hypähtävät lentoon ylle kattojen  
 he ovat vapaita ja  
 katselevat pienen pieniä taloja, kadulla kulkevia pisteitä,  
 poika kuiskaa tytölle,  
 vain sinä niistä tytöistä olet ihmeellinen ja katsoo kauniisti  
 he liukuvat ylle Säätöytalon, Suomen pankin  
 poika puristaa tytön kättä entistä lujemmin  
 Kirkkokatua seuraavat Pohjoisrantaan,  
 tämä on kaunista, tyttö sanoo  
 Rauhankadun talon katolle laskeutuvat,  
 tyttö ja poika katselevat laskeutuvaa punaista palloa  
 on viileää, mutta he ovat kuumia yhteisestä tunteesta,  
 en unohda tätä koskaan, tyttö sanoo vakavana  
 jostain kuuluu musiikkia, valssi soi  
 poika tarttuu tyttöön, eivätkä haluaisi musiikin loppuvan  
 he suutelevat kuin rakastuneet  
 poika kuiskaa tytölle, olet minulle rakas tänä yönä  
 tyttö vastaa katseellaan  
 käsi kädessä lentoon palaavat  
 yön muisto rinnoissa,  
 ylittävät Vironkadun, palaavat Mariankadulle  
 pöytiinsä istuutuvat  
 tyttö tyttöseurassa salaperäisesti hymyilee  
 yksin mies juo oluttaan surullisen näköisenä,  
 vilkaisee tyttöön ja lähtee

*Tanja Talaskivi-Munther*

## KESÄN VIIMEINEN PÄIVÄ LAULU VUOLENKOSKELLE

Katson aavaa ulappaa,  
 joka venettä keinuttaa.

Katson veden pintaa,  
 se mut haaveilemaan saa.

rannassa tönöttää sauna  
 sen löylyissä unohtuu kaikki kauna

Kipakat lölyt saunassa saan,  
 se kera leiriläisten jaan.

laskeudun veteen kylmään,  
 oman kuvan pinnasta nään.

Joen vesi virkistää  
 veteen turhat stressit jää

vastaranta lähestyy  
 on se loppukiriin syy

nousen rantaan  
 matkani päätökseen saan

pelto niin aukea paikka on  
 rivien väli loputon

takana metsä aukeaa  
 se sut ajattelemaan saa

puen vaatteet päälle  
 annan myös kiitokset aurinkoiselle säälle

Pyyhkeen kuivumaan laitan  
 hörpyn otan limupullostani.  
 On olo euforinen,  
 se kertoo myös aika hyvästä kunnosta. :)

*pikku h*

## AJATELMIA

Ei kaluttu luu maahan kaivamalla parane.  
 Onko sulla kenties makarooni korvien välissä?  
 Olet tylsä kuin kumkvatti vihannesnesteessä.

*Mariella Järvisalo*

# Ei hullumpaa! -keittokirja syntyi rakkaudesta ruuanlaittoon ja ilosta yhteistyöhön



Keittokirjan työryhmää: Sari Savela, Juha Porkola, Päivi Sairanen ja järjestösihteeri Minna Jääskeläinen.

”Se syntyi hetken mielijohteesta. Idea heitettiin ilmaan ja saman tien siihen tartuttiin. Halusimme lähteä tekemään keittokirjaa, jossa olisi mukana helppoja ja yksinkertaisia, mutta monipuolisia ja terveellisiä reseptejä. Lähtökohtana oli yksin tai kaksin asuvat. Vuosi siihen meni, mutta kyllä kannatti”.

Näin kommentoivat kirjaa sen tekijät **Päivi Sairanen** ja **Sari Savela**. Työryhmässä mukana oli toistakymmentä HELMI ry:n jäsentä. Jokainen toi oman näkemyksensä ja osaamisensa mukaan projektiin.

Aluksi lähdettiin ideoimaan ruokia. Ajatus neljän viikon mittaisesta ruokalistasta viikko kerrallaan oli ideoinnissa mukana alusta alkaen. Menut haluttiin valmistaa siten, että viikottain saadaan ruokaehdotuksia noudattamalla kaikki elintärkeät ruoka-aineet ja vitamiinit.

Ruokailottelua unohtamatta.

Kirjasta haluttiin tehdä myös visuaalisesti houkutteleva. Kuvakirjamainen. Jos ruuanlaitto ei sillä hetkellä innosta, inspiraatiota ja iloa voi saada kauniista kuvista, sarjakuvamaisesta kerronnasta.



Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toiminnassa mukana olevat jäsenet ideoivat keittokirjan, jossa näkyy tekemisen ilo.



Kirjaa voi ostaa molemmilta Helmi-taloilta 12 € hintaan.

## Luento

LAPINLAHDEN SAIRAALAN  
AUDITORIOSSA

30.9 klo 12.30–14.00

Hauras ja haavoittuvainen  
toimija nyky-yhteiskunnassa

Kuinka pystyviä ja itsenäisiä me lopulta olemme? Eletyn elämän hauraus koskettaa meitä kaikkia ja haavoittuvaisuutemme korostuu esim. sairauden osuessa kohdalle. Tällöin ihminen tarvitsee toimintakykynsä tueksi muita ihmisiä tai vaikkapa lääkkeitä tai apuvälineitä.

VTT **Anna Leppo** työskentelee Sosiaalitieteiden laitoksella Helsingin yliopistolla tutkijatohtorina. Hän on tutkinut muun muassa terveyteen, sairauteen ja päihderiippuvuuteen liittyviä teemoja sekä työntekijöiden ja potilaiden vuorovaikutusta sosiaali- ja terveyspalveluissa.



Katri Tapola. Kuva Heini Lehväslaiho.

## Kirjailijavierailut jatkuvat Herttoniemen Helmi-talolla

**KATRI TAPOLA** tulee to 1.10.2015 klo 17.30 kertomaan *Härkätaistelu*-kirjansa sisällöstä ja tekoprosessista. Mielen-terveysteema tulee olemaan vahvasti esillä kuten aiemmissakin kirjailijatilaisuuksissa (Virpi Hämeen-Anttila, Joel Haahtela, Juha Hurme).

Katri Tapola on vuodesta 2001 ollut vapaa kirjailija. Ensimmäinen romaani *Kalpeat tytöt* voitti Helsingin Sanomien kirjallisuuspalkinnon vuonna 1998. Arvid Lydeckenin palkinnon hän sai vuonna 2002. Hän on kirjoittanut lyhytproosaa, romaaneja ja lastenkirjoja.

Tilaisuus on avoin kaikille. Tervetuloa!

## PASILAN HELMI-TALON VIIKKO-OHJELMA

### MAANANTAI

Lounas 11.30–12.15  
Tuumatunti klo 12.00  
Bingo klo 14 (parillisilla viikoilla)

### TIISTAI

Lehtityöpaja klo 12.30  
Lounas klo 11.30–12.15  
Saunavuorot (miehet klo 13–14, naiset klo 14–15)  
Helmikino (parittomilla viikoilla) klo 13  
Avoin itsetuntoryhmä klo 15.00 (viisi kertaa alkaen 1.9.)

### KESKIVIikko

Lounas klo 11.30–12.15  
Keilaus klo 14 (Talin keilahalli)

### TORSTAI

Lounas 11.30–12.15  
Vaikuttamisryhmä 13–15 (3.9. alkaen)

### PERJANTAI

Lounas 11.30–12.15  
Saunavuorot (Miehet klo 13–14, naiset klo 14–15)  
Levyraati klo 14–15 (4.9. alkaen)  
Café Pasilan Helmi klo 16–19

## HERTTONIEMEN HELMI-TALON VIIKKO-OHJELMA

### MAANANTAI

Lounas 11.30–12.15  
Marian kuvataideryhmä klo 12.30–14.00  
Keskusteluryhmä klo 14.15–16.00 (kokoontuu 14.9., 25.9., 2.10, 9.10, 14.10, 19.10.) Tiedustele paikkoja.

### TIISTAI

Lounas 11.30–12.15  
KESKIVIikko  
Lounas 11.30–12.15  
Helmin närhet 12.15–13.45

### TORSTAI

Lounas 11.30–12.15  
Mielestä kuvaksi klo 12.30–14.30

### PERJANTAI

Lounas 11.30–12.15  
Keskusteluryhmä 14.15–16.00 (25.9, 2. ja 14.10)

### LAUANTAI

Lauantaikahvila 14–17

### *Pasilan Helmi-talo:*

- Levyraati ja vaikuttamisryhmä vaihtavat paikkaa syyskuun ensimmäisellä viikolla. Levyraati on jatkossa perjantaisin klo 14–15 ja vaikuttamisryhmä torstaisin klo 13–15.
- Voit seurata Helmi-talojen viikko-ohjelmia kotisivuillamme osoitteessa [www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi). Tutustuthan myös uuteen blogimaailmaamme.

### *Kirjailija Katri Tapola*

vierailee Herttoniemen Helmi-talolla 1.10. klo 17.30. Kahvi-tarjoilu. Tervetuloa!

### *Tulossa Herttoniemeen: itkuvirsikurssi*

Riitan seitsemän kerran Itkuvirsikurssi alkaa to 5.11. klo 15.00. Ilmoittautumiset Marille 12.10. alkaen.

### *Haku aika tuetulle joululomalle 14.10. – 10.11.*

Voit hakea lomalle ellet ole tänä tai viime vuonna saanut lomatuokea. Lomaa vietetään Urheiluopisto Kisakeskuksessa 22. – 27.12.

### *Tulossa loppuvuonna, seuraa ilmoittelua!*

- 27.11. klo 15.00 Malmitalo, Täysikuu: Toivo Kärki 100 vuotta, mm. Marita Taavitsainen (3,00 €)
- 28.11. klo 19.00 Vuotalo, Tuomari Nurmio (7,50 €)
- 9.12. klo 19.00 STOA, Jiri Nikkinen/The Beatles Tribute Band (6,50 €)
- 9.12. klo 19.00 Malmitalo, Tiernapojat (2,50 €)



## TALVISIRKUS HURJARUUTH 'MATKALLA'

### *18.11. klo 18.00 Kaapelitehtaalla*

Eurooppalaisen nyky sirkuksen kärkinimiin kuuluva sirkusohjaaja Maksim Komaro on kiinnitetty Talvisirkuksen ohjaajaksi. *Talvisirkus Matkalla* vie reissuun maailman ympäri Korvatunturin kylmyydestä kameliaavikoiden kautta aina etelän lämpöön. Ilmoittautumiset Niinalle p. 050 405 4839.

# 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 arkinen klo 9 – 15 (päivystäjän läsnäollessa klo 17) ja viikonloppuisin klo 10 – 14.30. Lounas arkisin klo 11.30 – 12.15 ja la&su klo 12.15 – 13.

Jäsentoiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

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



## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Talo on avoinna arkinen klo 9 – 15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä.

Herttoniemen metroasemalta nopein kävelyreitti on, kun jatkat linja-autojen luota Hiihtomäentietä oikealle ja käännyt 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  
Puhelinvaihdde: (09) 8689 070  
www.mielenterveyshelmi.fi

## PASILAN HELMI-TALO

Satu Tuominen, toiminnanjohtaja  
p. 044 557 8036

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

Niina Nevalainen, ryhmätoiminnan ohjaaja  
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

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

Eetu Karppanen,  
vapaaehtoistoiminnan ohjaaja  
p. (09) 8689 0725, 044 777 4998

## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Tuula Aitto-oja, työtoiminnan ohjaaja  
(lomalla 30.11. asti)  
p. (09) 8689 0741, 040 755 0607

Minna Jääskeläinen  
vt. keittiötoiminnan ohjaaja  
p. (09) 8689 0723, 040 557 6228

Mari Säävälä, jäsentoiminnan ohjaaja  
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: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_/\_\_\_\_20\_\_\_\_

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



Mielenterveysyhdistys HELMI ry  
Tunnus 5008300  
00003 VASTAUSLÄHETYS



”Nettiterapia-  
palvelu auttaa  
potilaita heidän  
sijainnistaan  
riippumatta.”

Matti Holi, toimialajohtaja  
HYKS Psykiatria

## LÄHETÄ HELPOMPAAN HUOMISEEN

HUS:n nettiteriapalvelu tarjoaa tehokkaan avun masennukseen, paniikkihäiriöön, alkoholin liiakäyttöön, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön ja yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön – olipa potilas missä päin Suomea tahansa. Terapeutin tukemien etähoitojen avulla potilaan ongelmiin voidaan pureutua helposti, nopeasti ja riittävän aikaisin.

**Tutustu palveluun sekä helppoon lähetteen tekoon:**

**[Nettiterapiat.fi](http://Nettiterapiat.fi)**