



3/2016

Helmi

**JUHA VEIJONEN
HELMIN VIERAANA**

*Pahis-roolien
herkkä tulkitsija*

Teemana
keräilyhäiriö
**TOISEN ROJU ON
TOISEN AARRE – VAI
MITEN SE MENI?**

**Helmi-lehti 25 vuotta
Miten lehti syntyy**

**PSSST! Mukana ilmainen lippu
mielenterveysmessuille!**

Teemana
keräilypakko
s. 6–11

- 4 PUHEENJOHTAJAN MIETTEITÄ
- 6 SIIVOAMISEN TAIKAA
Raha ei tuo onnea, mutta siivoaminen tuo
- 7 MISTÄ KERÄILYPAKOSSA ON KYSYMYS
Kun on pakko kerätä tavaraa
- 8 KIRJAT: KERÄILYPAKKO
Aarteidensa vanki – omahoito-opas
- 9 SAILAN KOLUMNNI
Kuinka paljon tavaraa on tarpeeksi
- 10 KOKEMUKSIA KERÄILYONGELMASTA
- 11 TYTTI-TÄDIN SATUARKKU: TAVARA
- 12 LOMAMATKA KOTIIN
Kotiseudun muistoja
- 14 HELMIN LOMALLA
Virkistävää lomailua Lautsiassa
- 15 MUSTASAAREN RETKI
Ihana kesäkokemus
- 16 TYTIN KOLUMNNI
Tyhjä huone – kun terapia päättyy
- 17 JUHA VEIJONEN
Rakastettu pahis-roolien näyttelijä
Helmin vieraana



- 18 TABLETTI ON PAREMPI
- 19 KAIKKIEN VÄÄRYYKSIEN VASTUSTAMINEN
- 20 MITEN LEHTI SYNTYY
- 24 HELMI MIELENTERVEYSMESSUILLA
- 26 KIRJAT: KATUKATTI BOB
- 27 LOTAN SARJIS: ROSKIKSESSA IHAN FINE
- 28 HELMIN SYYSKRYPTO JA SUDOKU

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISET	5
	SELUN HELMIÄ	22
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	30



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: Heidi Saukkonen | Toimitus: Minna Jääskeläinen, Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

25. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Paula Kontio, kontio.paula@gmail.com, p. 046 851 2970. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 09 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.

Kannen kuvassa Juha Veijonen, kuva Tanja Talaskivi-Munther | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

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

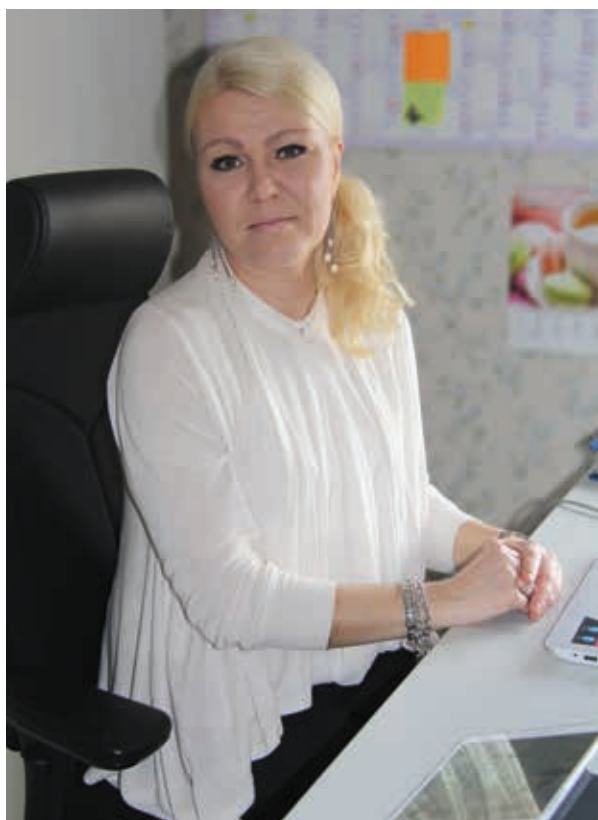
Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



HELMI ry:n toimintaa tukevat
RAY ja Helsingin kaupunki

Helmin toiminta on vankalla pohjalla

KESÄ ALKAA OLLA OHI ja on aika virittäytyä syksyn tunnelmaan. Sekä kevät että kesä ovat olleet työntäyteisiä ja erittäin mielenkiintoisia. Aikani on mennyt aika lailla yhdistyksen toimintaan, henkilöstöön ja jäsenistöön tutustuessa. Parasta kaikessa on ollut mielestäni se, että olen tavannut ihania ihmisiä ja että Helmi-taloilla on välittynyt sydämellisyys, lämminhenkisyys ja yhteisöllisyys. On ollut ilo nähdä kuinka paljon asiantuntemusta ja motivoitunutta väkeä sekä jäsenistöstä että henkilökunnasta löytyy. Innokkaita ja motivoituneita vapaaehtoistoimijoita löytyy toimintaan ahkeruuserahan poistumisesta huolimatta ja Helmi-taloilla on toimintaan sitoutunutta jäsenistöä, jotka luovat omalla panoksellaan yhteisöllisyyttä taloille. Helmin matalan kynnyksen talot tarjoavat arvokasta toimintaa, luovat puitteet yhteisölliselle oleskelulle ja vertaistoiminnalle.



HELISSÄ TOTEUTETTIIN kesän aikana jäsenkysely, jonka tavoitteena oli saada jäsenten ääntä kuuluviin seuraavan vuoden suunnittelussa ja strategiassa. Kyselylomakkeita lähetettiin yhteensä 1034 ja lopullisia vastauksia saatiin 197. Kysely toteutettiin melko lyhyellä aikavälillä ja palautusaika jäi lyhyeksi, joten palautettujen lomakkeiden määrään voidaan sen valossa olla tyytyväisiä.

Vaikka palautuneiden lomakkeiden osuus edustaa vain pientä osaa koko jäsenistöstä, saimme siitä huolimatta paljon arvokasta tietoa toiminnan suunnittelua varten. Jäsenkyselyn kautta tuli paljon vahvistusta sille, miten Helmin on ajateltakin tukevan jäseniään: sosiaaliset kontaktit, paikka jonne tulla, vertaistuki, säännöllinen päivärytmi sekä lounas olivat vain muutamia tärkeitä kohtia.

JÄSENKYSELYN TULOKSET auttoivat minua uuteena ihmisenä hahmottamaan sen, mitä asioita jäsenet pitävät toiminnassa tärkeänä. Ryhmätoiminnan monipuolisuus sekä vertaistukiryhmät nähtiin keskeisinä, kuten myös vaikuttamistoiminta ja oleminen aktiivisesti näkyvillä yhteistyöverkostoissa.

NYT ON AIKA ALOITTAA toiminnan suunnittelu ensi vuodelle ja jäsenkyselyn tulokset ovat yksi tärkeä apuväline sen toteutumisessa. Päässä pyörii tällä hetkellä paljon ideoita ja ajatuksia siitä, kuinka jäsenet voidaan jatkossa huomioida enemmän toiminnassa ja kuinka kokemusasiantuntijuutta saadaan entisestään sekä korostettua että kasvatettua. Helmi on olemassa jäseniään varten ja onkin mielestäni tärkeää, että toiminta suunnitetaan sellaiseksi, että jäseniä saadaan taloille ja toimintoihin entistä enemmän ja runsain joukoin.

ON OLLUT HIENOA NÄHDÄ, että Helmin toiminta on upealla ja vankalla pohjalla. Meillä on erittäin ammattitaitoinen henkilökunta, innostunut jäsenistö ja tästä on hyvä suunnata katse tulevaan yhdessä tekemisen meinillä. Syksyille on suunnitteilla vapaaehtoistoiminnan ideointipäivä, jonne toivottavasti saammekin suuren joukon jäseniä mukaan yhdessä ideoimaan.

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja, HELMI ry

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/16	25.2.	maaliskuu vk 12
2/16	19.5.	kesäkuu vk 24
3/16	18.8.	syyskuu vk 37
4/16	10.11.	joulukuu vk 49

Mediakortti: <http://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2016/03/helmi-mediakortti-20161.2..pdf>

HELMI-LEHTI TEHDÄÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri ti 20.9. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoonnumme joka toinen tiistai samaan kellonaikaan siihen asti kunnes alustava sivusuunnitelma ja lehden kokonaisuus on kasassa.

Lue juttu sivulta 20–21!

Puheenjohtajan mietteitä

Yli vuosikymmen Helmin kyydissä

Kauden viimeinen kolmannes on meneillään. Sen aikana on syytä pysähtyä tarkastelemaan minne lähdettiin, missä ollaan, minne vielä ehditään vuoden loppuun mennessä ja päästäänkö ihan määränpähän asti - yritetään tähyillä maamerkkien avulla ihan horisonttiin asti. Varvastellaan jos näkisi vähän sen ylikin. Että näkisi samalla, onko siellä jotakin sellaista mikä pitää ottaa huomioon kun pian taas uudelle matkalle suunnataan. Että matka vastaisi sille asetettuja odotuksia ja tavoitteita. Joka vuosi lähdemme tälle matkalle. Reitit vaihtelevat, kuskit vaihtuvat, mutta matkalle lähtee ja hengessä elää melkein sama porukka.

Parin viime vuoden matkan reitit ovat olleet vähän kivikoisempia ja mäkisempiä kuin lähtiessä näytti. Matka on ollut monin tavoin vaativa ja välillä raskaskin. Viime matkoilla routimista ja tietöitä on ollut tavallista enemmän, mutta kun teiden pohjat ovat kunnossa, korjaukset ovat olleet helpompia ja kiertotiet lyhyitä eikä kesken matkan ole tarvinnut hakea aivan uusia reittejä. Väkisin aiheutui kuitenkin epämurkavaa töyssähtelyä ja vähän vaappuulua ja kallistelua puolelta toiselle. Vähän siinä menossa jotkut törmäilivät toisiinsa, mutta vähillä mustelmilla ja laastareilla töyssyistä on selvitty. Muutamassa kohteessa käymisestä on näillä matkoilla joskus tosin ollut luovuttava.



Ikäni ja terveydentilani heikentymiseen liittyvät seikat ovat mietityttäneet minua toistuvasti: sunnuntaina 7.8.2016 sattunut sairauskohtaus pakotti minut arvioimaan tilannetta perusteellisesti uudelleen.

Siksi näen ainoana oikeana päätöksenä erota hallituksen puheenjohtajan tehtävästä.

Olen keskustellut asiasta kesän aikana toiminnanjohtajan kanssa viimeksi perjantaina 12.8.2016, jolloin ilmoitin päätökseni. Hallituksen jäsenille ilmoitin asiasta henkilökohtaisella sähköpostilla maanantaina 15.8.2016. Valiokunnan jäsenten kanssa kävin yksityisluonteisen ja luottamuksellisen keskustelun keskiviikkona 10.8.2016. Keskustelut ovat olleet henkilökohtaisia ja luottamuksellisia.

Päätös oli vaikea eikä se syntynyt kevyesti. Yhdistyksen jäseneksi jään.

Muutama näille matkoille pitkään osallistunut on jäänyt pois kesken matkan ja muutama uusi on noussut kyytiin. Uusilla matkustajilla on aina uusia juttuja mukanaan ja kerrottavanaan. Välillä niitä kuunnellaan ihmetellen ja epäillen ja päätä pyöritellen, välillä hyväksyvästi nyökytellen. Vuosien kuluessa näillä matkoilla kuullun perusteella on joutunut itsekseen miettimään onko tulija ollut ihan oikealla pysäkillä ja nousiko tulija lainkaan oikeaan kyytiin. No, pysäkihän ovat sitä varten että niiltä nousetaan kyytiin ja kyydistä pois. Tällaista tosielämä näillä matkoilla on.

Vuoden 2016 matkasta on vielä jäljellä muutama vaativa käyntikohde, joihin on valmistauduttava hyvin. Toisaalta ne ovat koko matkan kohokohtia ja helmiä, joista on aina palattu tyytyväisin ja hyvin mielin. Niissä käynnit ratkaisevat aina pitkälti, millaisia seuraavan vuoden matka, reitti ja käyntikohteet tulevat olemaan.

Tulevaisuuteen voidaan katsoa luottavaisin mielin. Mielenterveysyhdistys HELMI ry on hyvässä kunnossa ja hyvissä käsissä sekä taloudellisesti että toiminnan kannalta. Yhdistyksellä on siksi mitä parhaat edellytykset saavuttaa edelleen menestystä viedessään eteenpäin ja edistäänsään mielenterveysväen asiaa ja jatkossakin vastata eteen tuleviin haasteisiin, kuten osoittaa sen yli 30-vuotinen menestystarina.

Kiitän jäseniä luottamuksesta ja tuesta useiden puheenjohtajavuosiensa aikana. Puheenjohtajan tehtävässä johtajatukseni on ollut yhdistyksen ja sen jäsenten ja toimintaan osallistuvien etu. Toivon että niin on jatkossakin.

Kiitän hallituksen jäseniä vuosien antoisasta yhteistyöstä toiminnan kehittämiseksi sen jäsenten ja koko kentän hyväksi.

Kiitän myös henkilökuntaa työpanoksestaan sekä monia yhteistyötahoja, erityisesti Raha-automaattiyhdistystä, Helsingin kaupunkia ja Viola Raninin Säätiötä, joiden rahoitustuki on mahdollistanut yhdistyksen toiminnan ja kehittämisen alan merkittäväksi toimijaksi.

Helsinki 22.8.2016 Juhani Ojala.

Helmi osallistuu Stigmanvastainen kampanja

Helmi osallistuu mielenterveyspoolin syksyllä järjestämään sosiaalisen median kampanjaan "Oletko sinut?" Kampanjan tarkoituksena on levittää sanomaa erilaisuuden hyväksymisestä ja ennakkoluulojen poistamisen tärkeydestä. Stigmanvastainen kampanja käynnistyy 16.11.2016 ja se kestää mielenterveysviikon loppuun eli 27.11.16 asti.



Lapinlahden
Lähde
Lapinlahden kirkko

Helmin syyskokous marraskuussa

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n syyskokouksessa valitaan yhdistyksen hallitukseen uusi puheenjohtaja ja kaksi varajäsentä. Syyskokous järjestetään kuluvaan vuoteen marraskuussa ja sinne ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen jäsenet. Kutsu ja lisätietoa jäsenkirjeessä syksymmällä!

Mikäli sinua kiinnostaa hallitustyö ja mahdollinen ehdolle asetuminen, ole yhteydessä 7.10. mennessä toiminnanjohtaja Heidiin. heidi.saukkonen(at)mielenterveyshelmi.fi, p. 044 557 8036.

Helmin kyselytunnit alkavat

Helmissä alkavat taas syksyllä 2016 kyselytunnit kerran kuussa. Tervetuloa kyselemään ja keskustelemaan mielenterveyskenttään liittyvistä tärkeistä aiheista.

Ensimmäinen kyselytunti järjestetään syyskuussa Pasilan Helmi-talolla torstaina 22.9. klo 17.

Aiheena on Lapinlahden Lähde. Jaana Merenmies Lapinlahden Lähteestä saapuu kertomaan meille tämän hetkisestä tilanteesta sekä syksyn 2016 ohjelmasta ja saattaa vähän raottaa tulevaisuudenkin suunnitelmia.

Kahvitarjoilu, **TERVETULOA!**

Tulevien loka-joulukuun kyselytuntien ohjelmat ja päivämäärät ovat vielä vahvistamatta. Niistä saat tietoa taloilta, nettisivuilta sekä facebook-sivuiltamme.



Tuula Hakkaraisen taidenäyttely

Helmin jäsenen Tuula Hakkaraisen taidenäyttely **Näinkö** oli taidegalleria Mondossa elokuussa. Tuula kertoo: "Alkuperäinen urasuunnitelmani elää zorrona kaatui ja ammosti kauan sitten alan haasteelliseen eli olemattomaan työmarkkinaan. Jotain tarvii henkilön silti eläkkeeseen puuhata; vaikkapa sitten maalata tai kuvitella asioita omalla tavallansa."

Härpäkkeitänä teen jalossa ilonpidon meiningissä, näyttelyitä pidän todettuani yleisön suunreunain useammin ylöspäin kääntyvän kuin alaspäin. Syvemmät tulkinnat jäävät sitten kuvaa funtsivan omalle vastuulle. Tämänkertainen kattaus on enimmäkseen osin 2016 tuotantoa. Mainittakoon lisäksi, että oikeasti pukeudun valeasuun. Pikku Zorro elää vielä."



Sari Jokelan taidenäyttely

Runoilla ja kuvilla... "Jokainen kohtaamasi ihminen pöyhii sinua – tai sitten ei."
Herttoniemen Helmi-talolla 6.9. – 7.10.2016.
Tervetuloa!

Siivoamisen **TAIKAA**

Siivoamispäivä! Unohda se. Ryhdy katsomaan asiaa toisin. Puhu vaikka siivouksen taiaista. Mielikuva puhtaasta ja järjestyksessä olevasta asuintilasta tekee ihmeitä. Japanilainen **Marie Kondo** on kirjoittanut kirjan *Kon Mari* ja kehittänyt menetelmän elämänmullistavasta taiaista – siivoamisesta. Tässä muutama hänen teesinsä: Turhasta roinasta eroon pääseminen vapauttaa energiaa. Samalla kun siivoat, tulet järjestäneeksi asiiasi ja elämäsi. Saat rohkeutta minimoida elämästä negatiivisia asioita.

Marie Kondon mukaan mielikuvat toimivat käynnistäjänä myös siivouksessa. Urheilussahan mielikuvaharjoitukset ovat arkipäivää, joten miksi ei siis myös kodin askareissa.

”Kodin järjestäminen on hauskaa. Kun puntaroit, millaisia tunteita sinulla on omistamiasi tavaroita kohtaan, kun poimit joukosta ne, jotka ovat jo tehtävänsä tehneet ja lausut niille kiitokset ja jäähyväiset, tarkastelet loppujen lopuksi omaa sisimpääsi. Kyseessä on siirtymäriitti, jolla aloitat uuden elämän. Tavarointa arvioidessasi käytät mittapuuna omaa intuitiivista käsitystäsi esineiden viehätysvoimasta. Riittää, kun etenet oikeassa järjestyksessä.”

Järjestys siis! Marien mukaan olisi hyvä aloittaa vaatteista ja jatkaa kirjoihin, papereihin ja sekalaisiin ja lopettaa

niihin, joilla on tunnearvoa. Vaatteet tulisi jakaa alaryhmiin, jotta työ etenisi reippaasti. Esimerkiksi näin: yläosat (paidat, topit jne.), alaosat (housut, hameet jne.), ripustettavat vaatteet (jakut, takit, puvut jne.) sukat, alusvaatteet, käsilaukut, asusteet (huivit, vyöt, hatut jne.), erikoisvaatteet (uimapuvut, virkapuvut jne.) jalkineet.

Marien mukaan työn tekeminen tässä järjestyksessä sujuu joutuisasti ja tulokset näkyvät pian. ”Tärkeintä on kuitenkin päättää, mitä säilytät.”

*Turhasta roinasta
eroon pääseminen
vapauttaa energiaa.*

Aika hauska neuvo kirjasta löytyy sukkien ja sukkahousujen säilyttämiselle. ”Aseta sukkien kärjet päällekkäin ja taita sukkahousut pitkittäin kahtia. Taita ne seuraavaksi kolmin kerroin niin, että kärjet jäävät sisään eivätkä ulos ja vyötärönauha ulkonee yläpäästä hivenen. Rullaa loppuksi sukkahousut kohti vyötärönauhaa. Jos nauha jää esiin, kun olet kerinyt

sukkahousut, olet toiminut oikein. Taittele polvisukat samalla tavalla. Tavoitteena on, että saat sukkahousuista tiiviini, tukevan rullan, kuin sushirullan.”

ILOA TUOTTAVAT KANNATTAA SÄILYTTÄÄ

Marie kehottaa heittämään pois kaiken, mikä ei tuota iloa. ”Jos olet kokeillut tätä menetelmää, niin olet huomannut, ettei ole kovin vaikea tunnistaa tavaroita, jotka tuottavat mielihyvää. Vastaus selviää heti, kun koskee esineeseen.”

Marie kehottaa meitä pohtimaan syitä, miksi emme pysty päästämään irti. Hänen mukaansa syitä on vain kaksi: takertuminen menneisyyteen ja tulevaisuuden pelko.

Tavaroittensa kohtaaminen ja valikointi voi tehdä kipeää. Se pakottaa ihmisen kohtaamaan myös omat vikansa ja puutteensa ja menneisyydessä tekemänsä tyhmit päätökset. Marien mukaan voimme suhtautua tavaroihimme kolmella tavalla: kohdata ne nyt, kohdata ne joskus myöhemmin tai karttaa niitä kuolinpäiväämme saakka.

Kun järjestys on kerran saatu aikaiseksi, kaaosta ei synny enää koskaan.

Pirkko Jyvärkö





Mistä **keräilypakossa** on kysymys?

Keräilypakko on usein jo nuorena alkava ja iän mukana paheneva mielenterveyden häiriö.

KERÄILYPAKKO luokitellaan yhdeksi pakko-oireisen häiriön alalajiksi, mutta toisaalta sitä pidetään myös erillisenä oireyhtymänä, koska keräilypakosta kärsivältä saattavat puuttua muut pakko-oireisille tyypilliset piirteet. Se voi esiintyä myös liittyneenä masennukseen tai joihinkin muihin mielenterveysongelmiin. Arviot keräilypakon yleisyydestä vaihtelevat, mutta 1–2 prosentilla väestöstä sen arvellaan haaitavan jokapäiväistä elämää.

Tälle häiriölle on tyypillistä hallitsematon ja pakonomainen tavaran keruu. Tavara voi olla periaatteessa mitä tahansa: vaatteita, astioita, rikkinäisiä kodinkoneita, lehtiä, lippuja ja lappuja. Tavara täyttää yleensä asunnon tilat hallitsemattomina röykkiöinä ja asianomaiselle tuottaa suurta ahdistusta esineiden poistaminen. Keräilijä voi myös asuttaa talonsa lukemattomilla kissoilla, kaneilla tai muilla eläimillä.

Keräilijä itse ei tunne olevansa sairas, vaan puolustaa usein aggressiivisesti keräilyoikeuttaan eikä päästä mielellään kotiinsa ketään tilannetta kauhistelemaan. Jos ilmiö liittyy masennukseen, kaaoksen voi selittää voimien puute tavaroitten järjestelyyn.

HYKS:in ylilääkäri **Sami Pirkola** sanoo Hesarin haastattelussaan (vuonna 2014), että keräiltävillä tavaroilla ei näissä tapauksissa ole enää alkuperäistä merkitystä, vaan toiminta on automatisoitunut täyttämään jotain muuta psyykkistä tarvetta. Se voi olla eräänlaista turvallisuudentunteen hakemista tavaroista. Keräilijä saattaa tuntea suojautuvansa näin potentiaalisia uhkia vastaan ja yrittää tavaroita keräämällä hallita kaoottiseksi kokemaansa elämäntilannettaan. Keräilypakon on havaittu usein alkaneen tai voimistuneen jostakin vaikeasta tapahtumasta tai elämänmuutoksesta.

Keräilypakko johtaa usein ympäristön huoleen asianomaisen turvallisuudesta, koska tavarapaljous aiheuttaa kaatumisia, epähygieniää ja jopa tulipalon vaaraa.

Keräilypakkoa on pyritty hoitamaan sekä lääkityksellä että terapialla. Kognitiivinen terapia on havaittu hyödyllisimmäksi. Siinä pyritään kartoittamaan ja sanoittamaan potilaan ajatuksia ja tunteita keräilytapahtumaan liittyen.

Oman ajattelulogiikkansa löytäessä potilas saattaa pystyä kyseenalaistamaan keräilytoimintansa hyödyt.

Häntä autetaan myös siedättämään asettaista tavaroista luopumista.

Keräilypakko on olemassa myös itsehoidollinen opaskirja *Keräilypakko – aarteidensa vankina* (Prometheus-kustantamo).

JÄRJESTELMÄLLINEN KERÄILYHARRASTUS poikkeaa ratkaisevasti keräilypakosta. Monet ihmiset harrastavat tiettyjen koelmien, kuten esimerkiksi postimerkkien keräilyä suunnitelmallisesti ja tarkoituksellisesti. Kokoelmista aiemmin puuttuneen esineen löytäminen tuottaa löytäjälleen iloa ja mielihyvää. Tässä ei ole kysymys häiriöstä vaan elämää rikastuttavasta harrastuksesta.

HAMSTRAUS on yleisesti tuttu ja normaali ilmiö. Meistä monella on halu saada varmuuden vuoksi tuotetta, jota on mainostettu edullisena tai jota on normaalisti vaikea saada. Saaminen halutaan varmistaa ennen kuin muut ehtivät tai tavara loppuu. Kyseessä lienee vanha, ihmiskunnan geeniperimään tallentunut ominaisuus lajin eloonjäämisen turvaamiseksi.

Eija Honkala

Keräilyhäiriöön voi saada apua

Omahoito-opas avuksi aarteidensa vangeille



KUVA PROMETHEUS-KUSTANNUS

Keräilypakkoa tai keräilyhäiriötä on viime vuosina käsitelty monissa tv-ohjelmissa ja muussakin mediassa. Se on monille ongelma, johon ei auta pelkkä opas kodin siivoukseen ja järjestämiseen, läheisten tuki eikä välttämättä edes ammattijärjestäjän apu.

Keräilypakko (hoarding, compulsive acquiring) on saanut diagnoosin *keräilyhäiriö* (*hoarding disorder*) mielenterveyden häiriöiden DSM-5-luokituksessa. DSM-5 on amerikkalaisen psykiatri-

yhdistyksen luoma mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden diagnoosijärjestelmä, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

Kirjan alaotsikko, *Aarteidensa vanki*, kuvaa hyvin tätä ongelmaa. Tavarosta on vaikea luopua, koska niihin on kiintynyt tunneperäisesti.

Keräilypakosta kärsivällä ihmisellä on jatkuva vaikeus heittää tavaroita pois riippumatta niiden arvosta. Sotku estää toimimasta ja häiritsee jokapäiväistä elämää.

Voi myös olla liian vastuuntuntoinen, mitään ei voi vain heittää roskiin, vaan se on kierrätettävä juuri oikealla tavalla. Tai voi olla liian luovasti ajatteleva – kaikelle löytyy käyttöä.

Kirja on omahoito-opas, tekijöiden mukaan se on kuin tiekartta, jolla voi päästä pois keräilyhäiriöstä, mutta ajaja on käyttäjä itse. Opas on tarkoitettu ongelmista kärsiville ja heidän läheisilleen. Se auttaa ymmärtämään keräilypakkoa ja sen hoitoa.

Kirja perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja siinä esitellään keräilypakko ja siihen johtavia syitä. Mukana on selkeitä testejä ja työvälineitä ongelmien analysoimiseen ja vakavuusasteikko, jolla niitä voi arvioida. Pohjana on asteittain etenevä hoito.

Keräilypakosta kärsivän ihmisen ajattelutavoissa voi kirjan mukaan nähdä ongelmia, joita kutsutaan nimellä ”pahikset”. Pahiksia ovat esimerkiksi ongelmien torjunta, uskomukset tavaroiden hyödyllisyydestä, perfektionismi, kiintymys tavaroihin ja niiden inhimillistäminen tai elollistaminen ja hallinnan menetys. ”Hyvikset” taas ovat strategioita, joilla voi oppia hallitsemaan tavarapaljoutta, lopettaa tavaroiden hankkimisen ja oppia lajittelemaan niitä.

Aivojen kuvantamistutkimuksissa on huomattu, että tavaroihin liittyvä päätöksenteko aiheuttaa otsa- ja ohimolohkoissa yliaktiivisuutta henkilöillä, joilla on keräilyongelma. Hoito-ohjelmassa tämä on huomioitu. Tarpeettomista tavaroista luopumista ja poisheittämistä voi harjoitella kuten lihaskuntoa, aloittaa keveillä painoilla. Aivot ovat oppivainen elin.

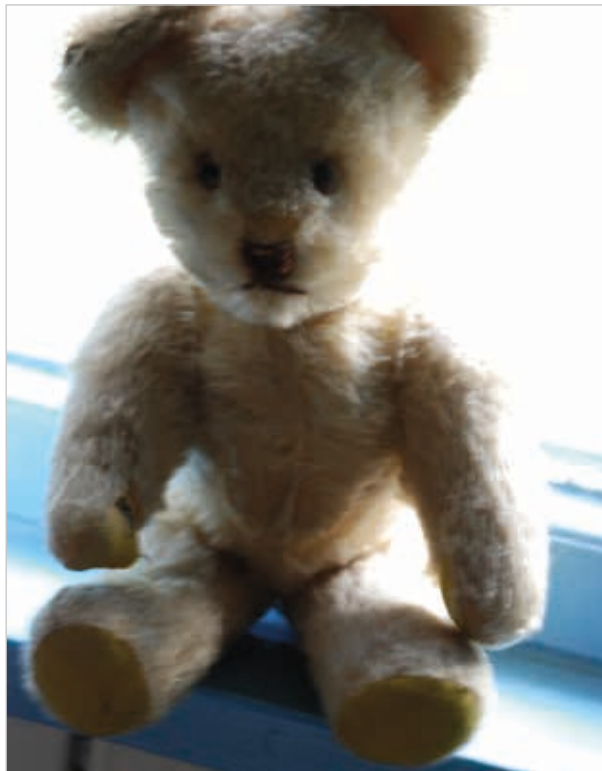
Kirjassa on testejä, joiden avulla voi arvioida keräilypakon vaikeusastetta ja itse täytettäviä harjoituksia, joita voi täyttää myös terapeutin kanssa.

Annikki Kilgast

Gail Steketee, David F. Tolin, Randy O. Frost: *Keräilypakko, Aarteidensa vanki*. Prometheus-kustannus 2015.



KUVAT ANNIKKI KILGAST





KUVA TIMO TURKKA

Kuinka paljon tavaraa on tarpeeksi

Kirpputorit pullistelevat tavaraa ja kiertäjäryhmät ovat vallanneet sosiaalisen median. Hienoa kun tavarat kiertävät, mutta mistä kaikki tavara on peräisin. Kierrätämme ahkerasti ja toisaalta kulutamme enemmän kuin koskaan. Ostimme paljon, sellaistaakin tavaraa mitä emme tarvitse. Ostamalla tyydytetään tarvetta saada jotain uutta, hienoa ja trendikästä. Ostetaan varastoon kun halvalla saadaan tai pelätään taloudellisten ostomahdollisuuksien loppuvan. Joukko ihmisiä hamstraa kaiken tavarankin minkä saavat, tarvitsivat niitä tai eivät. Monet päivittelevät liikaa tavaraa nurkissaan. Tavarapaljouden ja omistamisen rinnalle on noussut trendi - hävittää kaikki turha, elä mahdollisimman vähän tavarankeskellä.

Olen aina kerännyt paljon muistoja, säilyttänyt saamani lahjat, pitänyt kirjoja tärkeinä, vaikka en niitä lukisi ja kerännyt muuten vaan kaikenlaista roinaa. Lukuisten muuttojen ja liian tavarankin omistamisen myötä aloin ensin vähentää ylimääräisiä kirjoja ja astioita. Lasten kasvaessa päätimme laittaa lähes kaiken kiertoon. Huomattuani kuinka

tavaroiden hävittäminen virkistää olen luopunut kaikesta turhasta mitä en tarvitse. Astioita, vaatteita, koruja, kirjoja, muistoja ja askartelutarvikkeita, joista en koskaan saa mitään aikaiseksi. Puhdistavaa, jostain luopumista ja toisaalta jonkun uuden alkamista. Nautin tilasta ympärilläni. Joskus kaipaamme elämäämme muutosta ja se saattaa alkaa kaappien raivaamisella.

Tavaroita karsiessa voisi miettiä lisääkö joku tavara onnellisuutta tai hyvinvointia, pärjäänkö ilman, tarvitsenko tavaraa oikeasti? Voisinko saada hyvän olon tunteen tavaroiden ostelun sijaan jostain muusta? Voisin hemmotella itseäni jollain palvelulla tai tekemisellä uusien kenkien sijaan? Nurkissa ja kaapeissa pyörivät joutavat tavarat saattavat alkaa ahdistaa, jos kotona ei ole tilaa ja järjestystä. Luopuessa saa yleensä jotain tilalle, ei lisää tavaraa, vaan avarampaa ja siistimpää kotia. Karsiminen voi auttaa löytämään itselle sopivaa tyyliä niin kotiin kuin vaatekaappiin. Turha epävarmuus vaatteiden valinnan suhteen vähenee, kun vaihtoehtoja ei ole niin runsaasti.

Trendeistä huolimatta on hyvä muistaa: vaikka putsaisi kaappeja ja osallistuisi erilaisiin tavarankin hävityshaasteisiin, ääripäät eivät ehkä ole järkeviä eivätkä tarpeenkaan. Miksi elää vuosi kolmella vaatekerralla, jos se alkaa ahdistaa? Tai vähentää kotoa haasteen mukaiset sata tavaraa, jos joutuu luopumaan jostain rakkaasta? Järkeä on hyvä olla mukana. Voi ihan hyvin säästää jonkun ihanan koriste-esineen, jota oikeasti säilyttää piilossa kaapissa, jos se on tärkeä. Mieti onko sinulla tavaroille käyttöä, voisitko antaa sen jollekin tai laittaa kierrätykseen. Tavaroiden saadessa uuden elämän jonkun toisen kotona luopumisesta tulee kiitollisempää. Tavaroista voi olla vaikeaa luopua, jos lapsesta saakka on oppinut siihen, että kaikki säästetään ja tavaroita kerätään. Karsimista voi tehdä pikku hiljaa viemällä tavaroita varastoon, jos puolen vuoden päästä ei ole kaivannut mitään, ehkä ne joutavat eteenpäin.

Päivän päätteeksi on mukavampaa nautiskella sohvalla kun kotona ovat vain tärkeät tavarat.

Saila Turkka



Mauri

”Se on typerää, mutta teen sitä kuitenkin. Mä rakastan hamstraamista, kun joku muu taas rakastaa rokkia.”
Näin sanoo Mauri Malinen.

Itse en ole koskaan hamstrannut, mutta muistan isoäitini kodin, joka oli täynnä kirjoja, lehtiä, papereita, valokuvia ja pikkutavaraa. Mutta kuitenkin viihdyin siellä. Isoäitini koti oli jollain tavalla kiehtova. Se oli jollain tavalla jännittävää...

Tapasin Pasilan Helmissä **Mauri Malisen**, joka on tällainen hamstraaja. Hänen kotinsa on täynnä cd-levyjä, C-kasetteja, lehtiä yms. Mauri menetti vanhempansa 12 vuotta sitten ja jäi yksin.

Hän menetti myös tyttöystävänsä parisen vuotta sitten.

”Tää täyttää mun elämän, kun olen niin yksinäinen.”

Mauri ostaa cd-levyjä ja muuta, mutta hän myös etsii tavaroita roskiksesta. Jonkin verran Mauri myy esim. cd-levyjä naapureille. Rahaa häneltä on kulunut tuhansia euroja.

Hän sanoo: ”Se on jännittävää, mitä sieltä roskiksesta löytyy.” Ja lisää: ”Tämä luo turvallisuutta.”

Mauri myöntää itsekkin, että hamstraaminen täyttää tyhjiön, joka syntyi kun hän jäi yksin. Hamstraaminen on Maurille elämäntapa ja -sisältö.

Toisaalta Maurikin haluaisi vain tehdä työtä, matkustaa ja nähdä maailmaa kuten kuka tahansa meistä. Ja sitä paitsi, joku kerää postimerkkejä ja joku toinen ostelee kenkiä, kun taas joku kerää nukkeja.

Teksti ja kuva Marja

KERÄILYKOKEMUS *tämäkin*

Olin ikävuodet 30–45 jatkuvasti vahvasti psykoottinen, monet kerrat sairaalassa psykoosihoidossa, ja lopun aikaa kotona joutumaisillani sairaalaan. Minua vaivasi se, että olin rahaton ja varaton, köyhä. Pohdin kovasti miten voisin rikkastua, vaurastua.

Lopulta keksin, että kirjoja saa kiertätyksestä ilmaiseksi ja kirpputorilta

€urolla. Ja, että jos tekee vähän töitä ja tutkii tämän tarjonnan huolellisesti, voi löytää sieltä todellisia arvokirjoja, siis ihan pilkkahintaan. Päätin ryhtyä vaurastumaan tällä tavoin.

Keräsin vuosien saatossa satoja kirjoja tällä tavoin ja uskoin, että niiden myyntikurssi nousisi aikojen myötä ja sillä tavoin vaurastuisin. Samalla ute-

liaisuuteni johti siihen että luin ja siltä osin kun en lukenut, selvitin kaivelemalla kaikki nämä kirjat ja niiden sisällön.

Kun sitten psykoterapia alkoi tehoata, psykoottisuus häveni pois, ja katselin noita kirjoja uusin silmin, ymmärsin, että ne olivat rahallisesti arvottomia. Mutta niiden lukeminen ja selvitteleminen kaivelemalla oli sivistänyt ja rikastuttanut minua paljon, ja antanut minulle kuvaa ja käsitystä ihmiskunnasta puuhineen hankkeineen edesottamuksineen. Olinkin vaurastunut tällä tavoin.

Nyttemmin olen hävittänyt ne kirjat jo pois, mutta tapa rikastua kirjojen tekstisisällöistä jäi pysyväksi osaksi elämäni. Sitä hommaa jatkan edelleen.

Olen kirjastopalveluiden suurkuluttaja, ja useampi kirjasto kaivelee mulle mielenkiintoisia teoksia myös kellari-varastoistaan, myös kaukolainapalveluina.

Teen myös ehdotuksia uusien kirjojen hankkimisesta kirjastoihin ja usein ne on sitten hankittu. Hyvinkään kirjaston johtaja sanoi, että olen hänen kirjastonsa haastavin asiakas.

Juha Korkee, ajattelija, Hyvinkää



KUVA ANNIKKI KILGAST



TAVARA

Olipa kerran pikkuinen mummo nimeltä Tavara. Tavaraksi häntä kutsuttiin, koska hän keräsi tavaraa. Kylillä Tavara oli tuttu näky. Kesät talvet hänellä oli karvahattu päässään, töppöset jaloissa, keltainen toppatakki yllään ja punainen kaulahuivi kaulassa. Ja kottikärryt. Kottikärryineen Tavara kyykersi pitkin kylän raittia ja keräsi kärryinsä kaiken tavarän, mitä tienvarrelta löysi.

Ja mitäkö tienvarrelta voi löytää? Räkäisiä nenäliinoja. Karkkipapereita. Tupakantumppeja. Tyhjiä maitotölkkejä. Lokkien nokkimia jogurttipurkkeja. Hampurilaispaperien jämiä. Banaaninkuoria. Pizzalaatikoita. Kulutettuja pattereita. Unohtuneita lapsia. Hylättyjä lenkkareita. Rytättyjä sanomalehtiä. Rikkinäisiä muovipusseja.

Ihmisiä Tavara nauratti. Huvitti. He pilkkasivat häntä. Nauroivat. ”Tuolla se Tavara taas mönkii!” tai ”Onko se Tavara ihan tolkussaan?” tai ”Hoi Tavara, täällä olisi sinulle uusi Tavara!” Mutta Tavara ei välittänyt ihmisten ivailusta, vaan jatkoi tavarän keräilyään.

Mutta kukaan ihmisistä ei tiennyt kuinka surullinen ja yksinäinen Tavara oli. Tavaralla ei ollut yhtäkään ystävää. Hänen mökkinsä oli pullollaan tavaraa. Päivä päivältä ja vuosi vuodelta se oli täyttynyt kaikesta romusta ja roskasta, mitä hän tienvarsilta oli kärryihinsä poiminut. Kukaan ihmisistä ei tiennyt, kuinka Tavara olisi tahtonut ystävän. Ettei hänen olisi tarvinnut kerätä tavaraa.

Että joku olisi joskus ottanut kädestä. Kutsunut kylään. Juomaan kupposen hyvää pannukahvia. Syömään pullaa. Pyörimään karusellissa. Keinumaan keinussa viuhuvat vauhdit. Laskemaan pulkkamaässä. Samoilemaan sienimetsässä. Hyppimään lehtikasoihin. Kurkistelemaan kivien alle. Retkeilemään merenrantaan. Nauramaan variksille. Syöttämään oraville pähkinöitä kämmeneltä.

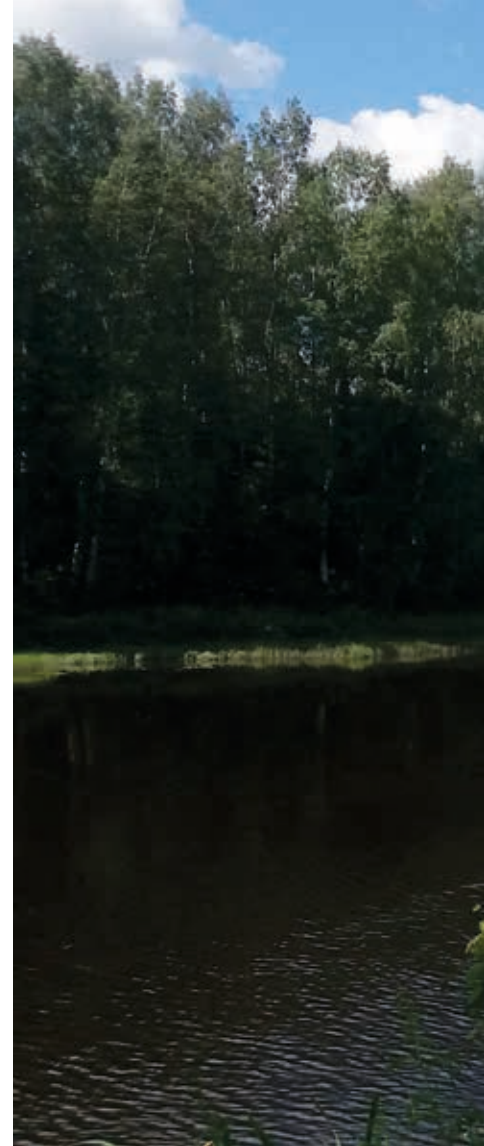
Tätä kaikkea Tavara toivoi aina iltaisin, kun hän kävi nukkumaan. Kun hän yksinäisenä piiloutui peiton alle ja painoi päänsä tyynyyn.

Mutta kukaan ei koskaan tule. Vielä tänäkin päivänä Tavara työntää kärryjään ja keräilee romuaan, karvahatussaan, töppösissään, keltaisessa toppatakissaan ja punaisessa kaulahuivissaan. Vielä tänäkin päivänä ihmiset hänelle ilkkuvat ja nauravat. Eikä kukaan välitä. Kukaan ei ymmärrä, ettei ketään saa jättää yksin. Eikä kukaan näe Tavarän kyynelsilmiä, kun hän iltaisin nukkumaan mennessään toivoo ystävää että jospa huomenna sittenkin. Jospa huomenna sittenkin?

Tytti Seppälä

KUVA PESSI JUVONEN

Lomamatka kotiin



HEINÄKUUN ALKU. Huomena on lähtö matkalle. Mikä on sää? Luvataan noin 20 astetta viiden päivän ennusteessa, siispä aika kevyesti vaatteita mukaan. Muut tarvittavat tavarat kulkevat kätevästi autossa, liikaakin. Onko valmista aamuksi, onko kaikki kunnossa: renkaissa ilmanpaineet, bensaa, tuulilaseja ja öljyt moottorissa. On – mutta aina sama juttu: huoli.

Ajoissa nukkumaan; uni ei tule. Pää pyörii tulevan ennakkoinnissa, kaikessa siinä mitä on mielessään ajatellut matkasta odottavan tai missä matkalla käyvänsä; ketä tapaan. Uni on aika kevyttä – herään ennen kellonsoittoa: kahvia ja leipää. Olen malttamaton. Vien roskat – joku on repinyt yöllä kukat kadunpuolen laatikosta maahan. Naapuri on siinä. Pyydän, että hän nostaa ehjät kukat takaisin laatikkoon. Minulla on ”kiire” lomalle! Haen tavarat autoon. Matkaan!

Kello on yhdeksän. Olen menossa moottoritietä kohti Tamperetta. Päätän ajaa sinne asti ja sitten kahville. Miksen menisi mukavaan kauppahalliin, mietin. Ajan ohikulkutietä ohi keskustan ja olen Ylöjärvellä.

Pysähdyn huoltoasemalle pullakahville. Mietin jo seuraavaa taukopaikkaa: mihin kiire! Sää on pilvipoutainen, 18 astetta. Lähdän liikkeelle ja siirryn Vaasan tielle. Liikennettä on kohtalaisesti ja se sujuu hyvin. Kuuntelen radiota – eri kanavia.

Matka ja aika etenevät ja niin olen Parkanosssa, jossa olen tavannut usein pysähtyä, mutta en nyt. Mielessä on jo Juustoportin herkut Jalasjärvellä: Etelä-Pohjanmaan portti. Kello on yksi, kun saavun sinne. Tauko. Autoja on parkkipaikka täynnä, aina.

Nyt juustoja maistamaan! Niitä on useita lajeja. Nälkä on, huomaan. Ostan tuliaiseksi leipäjuustoa ja pari muuta pientä juustoa sekä keksiä. Kahvi ja sämpylä. Väsyttää. Mutta sitten se tulee, kirkkaana mieleen – Soitto äidille! Siitä on tullut perinne, kun tätä reittiä kuljen. ”Kotiin” on noin tunnin matka. On sopiva hetki ilmoittaa, että olen tulossa. Menen ulos ja autoon. On haikea olo. Aja varovasti!

Mutta äitiä ei enää ole odottamassa parvekkeella, kun tulen. Hän kuoli kuusi vuotta sitten. Soitan kaverille. Tervetuloa sitten illalla syömään: olo paranee.

Tuttuja tienviittoja, maisemaa ja sitten Laihia – enää lyhyt matka perille. Ajan suoraan hautausmaalle. Kukat on kauniisti laitettu molemmille haudoille: Mummu ja Paappa. Vieressä on äidin ja hänen miehensä kivi. Ostan huomenna lisäkukat.

Nyt olen kotikaupungissa. Voin huojentua. Siitä on jo 40 vuotta, kun muutin Helsinkiin. Mutta tänne on aina hyvä tulla, vaikka läheiset ovat poissa. Lapsuus, nuoruus, koulu, tutut paikat, se elämä, jonka paikassa koin. Nyt niitä hyviä muistoja voi elää uudestaan – lomalla.

Hotelliin voi kirjautua jo, joten nyt sinne Präntöölle (Palosaari), kaupunginosaan, jossa vietin monet kesät. Paappa oli kirjastotalon vahtimestari. Talossa oli silloin poliisi, putkat, posti ja kirjasto, jossa sain olla milloin vain. Se oli jännä talo, kaksi kerrosta, myös paapan virka-asunto ja vintti, jossa paljon vanhaa tavaraa. Vielä pannuhuone ja kellari.

Kaupunginosassa oli silloin värikästä elämää. Puuvillatehtaan pilli soitti ihmiset töihin ja määräsi arkirytmien. Viikonloppu oli sitten ”lepoa”. Putkasta



*Lapsuus, nuoruus, koulu,
tutut paikat, se elämä,
jonka paikassa koin.*

kuului mölyä. Leikkipaikat oli siellä samalla puolella. Pelotti joskus.

Mikä on pitkä ja punainen? Se on Präntöön bussi, joka kulki kahteen suuntaan keskustaan torille silloin. Pyssäkki näkyi kirjaston ikkunasta. Saatoin odottaa siinä äitiä kaupungista kauan. Tuliaisia.

Mieluista puuhaa oli kesällä onkiminen meren rannassa – isoja ahvenia. Mummu laittoi niistä sitten keittoa. Kehuttiin.

Paappa oli kova urheilumies. Mm. painituomarina ja lähettäjänä, josta olin pollee, kun sain kentällä olla mukana siinä touhussa, salkku lähetyspyssyjä täynnä. Sain myös taskurahaa, jolla ostin joskus maitokaupasta ison pussin sämpylöitä. Piilotin osan pannuhuoneeseen, seuraavana päivänä ne olivat kivikovia.

Veljeni oli minua viisi vuotta vanhempi, aina menossa, ja pelasi kaikkia joukkuepelejä, jalkapallossa hyvä. Minä pelasin koripalloa – olin partiossa. Olin hyvä juoksija. Voitin keskikoulussa raviradan ympärijuoksun. Opettaja väitti, että olin oikaissut. Poltin tupakkaa silloin jo ennen armeijaa. Ja muut ”juoksut” alkoivat myös kiinnostaa enemmän.

Nälkä on jo kova – siis kaverille illalliselle. Ainut todellinen ystävä, joka on enää jäljellä siellä ja asuu vielä Präntööllä pienessä puukerrostalossa. Ilta on mainio. Käymme jälleen läpi yhteisiä aikoja, koulua, nuoruuden menoja ja tekoja. Parannamme maailmaa taas pitkälle yöhön. Koko yö on valoisaa. On aikainen aamu, kun kävelen hotelliin nukkumaan.

Herään täpärästi aamiaiselle. Autolla en tänään aja. Reppu mukaan. Kävelen puusilta pitkin keskustaan, yli merenlahden, johon enoni hukkuu lapsena. Matkan varrella on kaikki tuttua – muistoja.

Työpaikkani – kaupunginkirjasto ja kirjapaino, joka on nyt hotelli. Sitten on tori, joka oli suuri ja jännittävä paikka lapsena, myyjät puhuivat ”vain” ruotsia. Kuljen vielä mutkan kouluni kautta kasarmintorille – keskellä ”ryssänkirkko” venäläiskauden ajalta. Rantaan, jossa on vankila, kalaranta ja paljon vene-laitureita.

Lämpö on nousemassa. Nyt on paras hetki mennä uimaan. Hietasaari siis. Talviturkin voi heittää meressä, päätän. Loma alkaa kunnolla. Nyt olen kotona.

Moko



KIRJASTO, JOSSA
SAIN OLLA MILLOIN VAIN

Helmin loma Lautsiassa Hauholla

Kesäkuun 27. päivä kerääntyivät Kiasman eteen helmiläiset kimpisuineen kampsuineen reissu-Leon ison bussin taatessa väljän matkustamisen lomaviettoon. Masa oli lomaisäntämme ja lähtömme sujui rutiinilla.

Perillä huoneet jaettiin, ensimmäinen ateria oli lounas ja sitten Lautsian lomaemäntämme Eveliina esitteli paikkoja ja kertoi tulevien päivien ohjelmasta.

Iltapäivällä satoi välillä rankastikin ja mielessä kummitteli, että jatkuuko sade koko viikon. Sään puolesta onni kuitenkin suosi meitä, sillä sateet lopuivat siihen, eikä hellekään luuta rikkonut. Kahden hengen huoneemme olivat tilavia ja niissä oli oma wc ja suihku: siis aivan hotellitasoista majoittumista.

Päivällisellä totesimme, että olimme päässeet herkkujen ääreen. Ruoka oli monipuolista ja herkullista ja painonhallinta joutui kovalle koetuksel-

le loman aikana. Monelle taisi kertyä muutama lisäkilokin liikunnallisesta ohjelmasta huolimatta.

Tiistaipäivä alkoi vesijumpalla sisäaltaassa, joka oli lomalaisten vapaassa käytössä koko loman ajan. Sauna oli lämpimänä kaksi tuntia aamuisin ja iltaisin. Kuntosalikin tuli tutuksi Eveliinan opastuksella ja jotkut käyttivät tilaisuutta hyväkseen ja vetivät kierroksen laitteelta toiselle monena päivänä. Minä en kokenut vielä tällä kertaa omakseni tätä lajia.

Päivän päätti uinti järvestä ja ranta-saunassa kylpeminen. Minä en käynyt siellä useammin, sillä runsas hyttyspopulaatio ahdisteli minua. Kaikkia itikat eivät estäneet lämmittämästä rantasau-
naa joka ilta.

Keskiviikkoamuna sain polskia uima-altaassa ihan yksin. Aamupäivällä oli puistojumppa ja siihenkin osallistui moni. Iltapäivällä kävimme Amin au-

tolla Hauhon keskustassa, sillä Marjalle tuli asiaa apteekkiin. Minä ja Roosa pääsimme mukaan ja tutustuimme kirkkoon, kävimme kaupassa ja tietysti kirpparilla. Iltaohjelmaksi oli kuusenpihka-terapia, jossa pihkan monista terveydelle hyödyllisistä vaikutuksista meille tuli kertomaan terapeutti. Terapeutti kertoi valmistavansa tuotteita yrteistä ja pihkasta eri tarkoituksiin ja saimme keillä pihkavoiteen vaikutusta jalkoihin. Liekö päivän runsas ohjelma vai tervahaude jaloissa väsyttänyt, kun yhdeksän aikaan illalla sammuin kuin saunalyhty ja nukuin aamuun saakka heräilemättä välillä.

Torstiaamu alkoi taas vesijumpalla ja päivällä teimme Eveliinan johdolla retken Hauholle. Kävimme marja- ja viinitilalla, jossa oli myös taidenäyttely. Keskustassa oli mahdollisuus tutustua kirkkoon ja useisiin kirpputoreihin. Illalla Lautsia-salissa katsoimme elokuvan ”Kättilö” kolmeen pekkaan Roosan ja Pirkon kanssa. Toinen Pirkko kävi katsomassa kesäteatteriesityksen nimeltä ”Olavi Virta”.

Perjantain uinnin, aamujumpan ja aamiaisen jälkeen lähdimme Amin, Marjan ja Roosan kanssa Mänttään ja Sahalahdelle tutustumaan taidenäyttelyihin.

Lauantaina koitti sitten kotiinlähtö aamiaisen jälkeen. Mieluusti olisi ollut vielä pitempäänkin, mutta kaikki hyvä loppuu aikanaan. Taas sen ison bussin kyytiin kapusi tyytyväisiä lomalaisia. Kiasman edestä hajaannuimme taas kukin omille teilleen.

Loman jälkeen, kysellessäni uusilta helmiläisiltä Hanna-Elinalta ja Markolta, kuulin että kumpikin oli tyytyväinen paikkaan, ruokiin ja lomaohjelmaan. Hanna-Elina totesi saaneensa uusia ystäviä, vaikka loman alussa epäili sitä. Roosakin, joka oli myös ensikertalainen lomalla, oli tyytyväinen.

Tänä vuonna lomalle olisi mahtunut enemmänkin porukkaa. Pitäkää huolta, että kun lomalle hakuaika keväällä alkaa, teette hakemuksenne ajoissa. Sitä ennen on Helmin joululoma. Tuetulle lomalle on mahdollista päästä joka toinen vuosi.

Teksti ja kuvat Eeva Helameri



Kuntosalikin tuli tutuksi





Mustasaaren retki

*Kahlasin rantavedessä polvia myöten vihreä kesähattu päässä.
Kaikki oli niin tavallista ja samalla niin erityistä.*

Olen lukenut vuosia Helmi-lehteä ja olen ollut myös jäsen jo pitkään. Paikalle Pasilaan pääsin ensimmäisen kerran kesäkuussa 2016. Innostuin mahdollisuudesta lähteä retkelle Mustasaareen ja ilmoittauduin mukaan.

Retkipäivän aamu oli aurinkoinen ja lämmin. Kävelin laiturille ja ainoat tutut kasvat olivat ohjaaja Niinan. Lautta oli melko täynnä ja jäin alas seisomaan ja katselemaan merta. En ole käynyt juuri missään kolmeen vuoteen mutta halu päästä mukaan elämään on pelkoa vahvempi. Perillä muutamat ryhmäläiset halusivat heti kahville, mutta minä lähdin itsenäni tutkimaan saarta: halusin löytää lampaat. Kolusin Hevossaaren (yksi osa Mustasaarta) perusteellisesti, mutta lampaista siellä ei ollut – sen sijaan oli lumoavan kaunista. Yhden kivisen kohdan yli pääsi vain astumalla kiveä toiselle – ja takaisin sama reitti.

Lampaat olivat venevajan luona lähellä päärakennusta. Ne olivat rauhallisia ja sain pajjata niitä. Painoin pääni yhden päätä vasten ja tunsin sen lämmön ja kuulin äänen, mikä tuli ruohon märehäntämisestä. Onnen hetki! Uskaltauduin juttelemaan kahdelle ryhmäläiselle ja ilokseni he ottivat minut vastaan lämpimästi. Menimme yhdessä kappeliin päivähartauteen.

Pappi puhui suoraan sydämeeni. Hän sanoi, että meillä jokaisella on arvokas

ja ainutlaatuinen tehtävä elämässä. Hän sanoi myös, että vertailu toisiin on lyhin tie helvettiin. Olen kärsinyt paljon siitä, että en ole yhteiskunnan tuottava jäsen juuri nyt. Siitä, että en ole kuten muut, olen kärsinyt aina. Olen liian herkkä muun muassa. On kuitenkin joitain kohtia, missä siitä on hyötyä. Tai ainakin on ollut. Äänettömät kyneleet vierivät poskilleni takarivissä, kun ymmärsin, että se arvokas tehtävä voi olla vaikka puhua jollekin salilla, tulla retkelle ja kohdata joku tasavertaisena. Ajattelin sitä minua hoitavaa henkilöä, joka tarttui minuun, kun olin menettänyt toivoni. Osoitti vilpittösti kiinnostusta elämäni kohtaan. Tuli kanssani hoitokokoukseen, vaikka hänen ei ollut pakko. Katselin kappelin ikkunalaudalla kiveä, jossa oli valkoinen sydän.

Hartauden jälkeen menimme kahville. Korvapuustit olivat valtavan kokoiset auringon paistaessa pilvettömältä taivaalta. Juttelimme. Sain juuri tapaamistani naiselta pussin, että voin ottaa osan korvapuustista kotiin mukaan. Lopuksi ehdimme vielä rantaan. Kahlasin rantavedessä polvia myöten vihreä kesähattu päässä. Kaikki oli niin tavallista ja samalla niin erityistä. Täällä minäkin nyt olen, kokemassa kesää, auringossa ihmisten parissa.

Paluumatkalla istuimme kannella. Viileä tuuli selässä tuntui eläältä. Il-

lalla jaoin facebookissa kuvan, missä pitelen lampaan päätä hellästi käsissäni. Kirjoitin kuvan tekstiksi: Rakkaus. Vanhat kaverini eivät tiedä, miten syvällä olen ollut. En ole halunnut jakaa. Ilman pohjaa tämä yksi päivä ei olisi ollut niin erityinen juttu. Vaikeimmat hetket ovat opettaneet/pakottaneet nöyräksi ja että itsestään selviä asioita ei ole.

Teksti ja kuvat: Satu Mäkinen



Tyhjä huone

Sairastuin 16 vuotta sitten psykoosiin ja jouduin työelämästä suoraa päätä sairaalaan. Aloitin kunnallisessa avohoidossa pitkällisen terapian, joka nyt on päätöksessään. Liuta lääkäreitä ja hoidon vaiheita on takanapäin. Viimeisestä lataamojaksosta on aikaa jo kymmenen vuotta ja nykyisen lääkäriäni mielestä on erittäin epätodennäköistä, että enää sairastuisin. Odotan uloskirjoitusta psykiatrisesta hoidosta. Se herättää monenlaisia tunteita.

Kuulin hoidon päättymisestä ensimmäisen kerran vuosi sitten, jolloin se tuntui vielä kovin etäiseltä asialta käsitellä ja prosessoida. Se herätti niin paljon kauhistusta, että siksi työnsin sen loitommaksi. Ettei tarvitsisi miettiä. Sen ikään kuin ennätti jo unohtaa. Nyt, kun aika on käsillä, se hämmentää, pelottaa. Lääkäriäni kuitenkin luottaa minuun. Entä minä? Mitä minuun jäi?

Olen käynyt läpi matkan muistoja. Kuinka peloissani aluksi olin, vihainen ja ahdistunut. Omiin töihini en ikinä enää voi palata. Minut pumpattiin niin tukkoiseen lääkitykseen, etten kuluneelta 12 vuodelta juurikaan mitään muista. Olin lamaan tunut ja aloitekyvytön. Vain sumuisia mielikuvia sieltä täältä.

Pelastukseni varmaankin oli uusi lääkäri, jonka päätöksestä lääkitystäni alettiin purkaa. Löydettiin sopiva annos ja vointini alkoi pikkuhiljaa virkistyä. Sain uuden omahoitajan, diagnoosini täsmentyi ja aloin saada myös sen mukaista kohtelua. Psykoanalyttinen lähestymistapa hylättiin ja aloitettiin kognitiivinen malli.

Kuluneet neljä vuotta onkin kirkkainta aikaa hoidossani ja elämässäni. Olen tullut niin hyvään kuntoon, että jaksan itse hoitaa asioitani ja lujalla rohkaisulla ottaa vastuun elämästäni, ennen

kaikkea kuntoutumiseni suhteen. Ymmärrän nyt, ettei kukaan ulkopuolinen voi ojentaa minulle elämänhallintaani, että minä itse sen duunin teen. Sisäisen tiedostamisen kautta olen vihdoin toimintakykyinen. Siihen minua rohkaittiin, jopa pakotettiin. Saattaa kuulostaa väkivaltaiselta, mutta olin lujien otteiden tarpeessa. Vihdoin ymmärrän oman hoitovastuuni. Siihen kuuluu myös eroproessi ja surutyö terapiasta. Sille pitää antaa oma aikansa, siihen tarvitsee runsaasti harjoitusta ja tukea; hyväksyä lähtö, mutta auttaa kiinnittymään voimavaroihin ja vahvuuksiin.

Tulevaisuuteni on nyt kuin tyhjä huone. Haurain varpain astelen, etsin itseäni uudestaan. Ystävänä riemuitsi minulle: ”Sä olet nyt terve!” Ottaako maailma minut vastaan? Otatko?

Tytti Seppälä



KUVA ANNIKKI KILGAST



Teksti ja kuva Tanja Talaskivi-Munther

Juha Veijonen "PAHIS"

Juha Veijonen muistetaan mm. leffaroolistaan Jussi Vareksena ja Häjyt-elokuvan Antti Karhuna.

JUHA "VEXI" VEIJONEN
MOTTO: "Jos annat, niin saat"
SYNTYNYT: 29.8.1957 Helsingissä.
ASUINPAIKKA: Helsinki.
AMMATTI : Näyttelijä (freelancer).
PALKINNOT: Parhaan miespääosan Jussi-palkinto 1995 elokuvasta *Esa ja Vesa – auringonlaskun ratsastajat*.

Ennen näyttelijäuraansa **Juha Veijonen** teki sekalaisia töitä mm. roudarina, lihanleikkaajana ja moottorisaha-asentajana. Hän aloitti näyttelijän harrastelijapohjalta Helsingin Kellariteatterissa, Klitsussa. Veijonen on stadin kundi ja hän on 57-vuotias isoisa.

KYLÄSSÄ HELMISSÄ

Koputin jäsenoiminnanohjaaja **Mari Säävälän** huoneen oveen alkukesästä. Paikka oli Herttoniemen Helmi-talo. Huoneeseen oli juuri saapunut vierailija. Melkein hätkähdin, kun näin tämän miehen, koska hän oli hyvin karismaattinen. Mies oli Juha Veijonen, näyttelijä. Hänestä välittyi heti ystävällisyys ja hänen tervehdyksensäkin oli lämminhenkinen. Veijonen tuntui olevan "jalat maassa -tyyppi" eikä menestys ole nousut hänellä koskaan päähän. Hän sanoikin, ettei ylhäältä ole kuin yksi tie ja se on alaspäin. Menestys ei horjuttanut

häntä silloinkaan, kun hän sai Jussi-patsaan roolistaan elokuvassa *Esa ja Vesa – auringonlaskun ratsastajat*.

JUTUSTELUA HELMISSÄ

Juha Veijonen istui mukavasti Herttsikan oleskeluhuoneessa isossa lepotuolissa ja jutusteli ja kertoi tarinoita elämänmaakisella kokemuksellaan. Me paikalla olivat kuuntelimme häntä hievahtamatta ja ahmimme joka sanan hyvällä ruokahalulla. Välillä nauroimme sydämemme pohjasta. "Keksiessään" pyrkiä Teatterikorkeakouluun, jossa **Jussi Parviainen** toimi silloin rehtorina, "tuntui kuin olisi jäänyt luokalle monta kertaa", toisten opiskelijoiden ollessa noin 10 vuotta nuorempia. Veijonen pääsi toisella yrittämisellä kouluun, samalle kurssille kuin mm. **Samuli Edelmann** ja **Santeri Kinnunen**. Myöhemmin Veijonen näytteli heidän kanssaan yhteisissä elokuvissa: Edelmannin kanssa mm. elokuvassa

Häjyt ja Kinnusen kanssa elokuvassa *Esa ja Vesa – auringonlaskun ratsastajat*.

ROOLIT

Toinen naurut kirjoittanut keskustelun aihe oli Veijosen leffaroolit, hän kun on lähes aina se pahis. Ja kerta toisensa jälkeen roolit olivat juuri vankilasta vapautunut "se ex-poikaystävä" (mm. tv-sarjoissa *Blondi tuli taloon* ja *Kotikatu*). Vaikka Veijonen on näytellyt usein sitä pahista, kertoi hän "lisäävänsä" rooleihin vähän inhimillisempää puolta ja herkkyyttäkin.

Tänä kesänä Veijonen näytteli pääosaa näytelmässä *Jäniksen vuosi* Krapin kesäteatterissa Tuusulassa. Töitä on riittänyt, vaikka hän on ollut poissa julkisuudesta jonkun vuoden. Nyt Juha on "tullut takaisin" ja entistä ehompana.

Uskon, että Veijonen nähdään vielä monissa isoissa rooleissa niin elokuvissa, tv:ssä kuin myös teatterissa.

TABLETTI ON PAREMPI



Kirjoittelen tätä kirjoitusta tablettitietokoneella. Olen selälläni sohvalla, kun kirjoitan tätä tekstiä. Kahdella kädelläni kannattelen tätä tablettitietokonetta. Tämän koneen halkaisija on vaaksan. Vaaksa on levitetyn kämmenen peukalonkärjen ja keskisormen välinen matka. Tuen kyynärpäätäni sohvaan ja näin käteni eivät väsy.

Toki tämä laite on myös kevyt, painaa vain noin 300 grammaa. Kirjaimet ilmestyvät näytölle, kun painelen peukaloillani kosketusnäppäimiä. Tämä on leppoisa asento käyttää tietokonetta. Sopii hyvin tällaiselle selkävaivaiselle. Pystyn pitempään käyttämään tietokonetta näin selälään kuin aiemmin istuallaan.

Minulla jää voimavaroja muihin tärkeämpiin toimintoihin kuin tietokoneen kummallisuuksiin perehtymiseen.

Koneen käyttöjärjestelmä on iOS, jos se nyt jotain kiinnostaa. Minua kiinnostaa tämän käyttöjärjestelmän käytön helppous. Ei tarvitse ajatella tiedostoja tai hakemistoja. Tämä kirjoitus tallentuu automaattisesti laitteen muistiin, kun suljen ohjelman. Samaten menee kirjoituksesta toinen kopio pilveen tallentuen automaattisesti.

Myöskään tietoturva ei tarvitse paljoa ajatella. Tietoturva on hyvää tasoa

ilman erillistä haittaohjelmien torjuntaohjelmaa. (Hyvä tietoturva perustuu siihen, että iOS suljettu järjestelmä.)

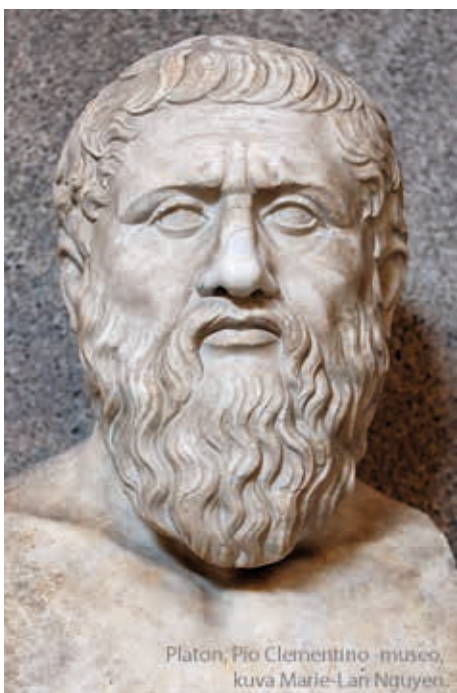
Miksi minä hehkutan näin paljon tätä vimpainta? Itselläni on alentunut stressinsieto mielen terveydenhäiriöni vuoksi. Tämä laite kuormittaa minua vähiten kaikista eri tietokoneista.

Kaksikymmentäviisi vuotta olen käyttänyt erilaisia tietokoneita. Nyt olen löytänyt sen oikean. Minulla jää voimavaroja muihin tärkeämpiin toimintoihin kuin tietokoneen kummallisuuksiin perehtymiseen. Voin käyttää voimavarojani ihmisten kanssa olemiseen.

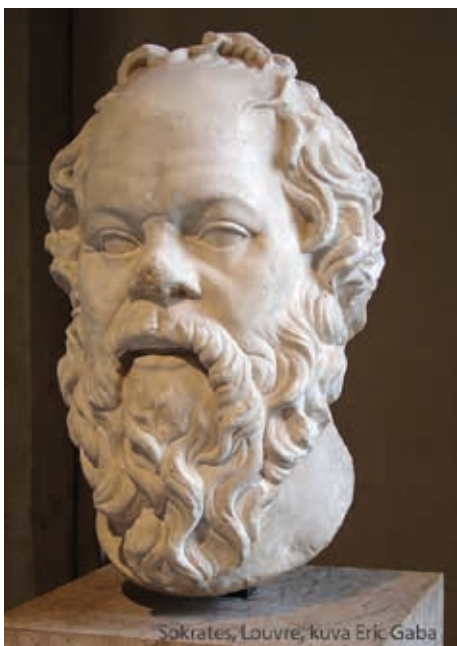
Jäsen Veijo E.

Kaikkien vääryyksien vastustaminen

KUVA JARI JÄRVINEN



Platon, Pio Clementino - museo, kuva Marie-Lan Nguyen.



Sokrates, Louvre, kuva Eric Gaba

2400:n vuoden takainen antiikin Kreikan filosofi **Platon** päättyy filosofi **Sokrateen** ja muutaman muun filosofin kanssa ensin tyranniaan ja sitten anarkiaan teoksessaan *Valtio*, teoksen *Valtio* yhdeksännessä kirjassa. He rakentavat filosofien johtamaa kaupunkivaltiota, joka vähä vähältä sortaa ja vääntää ihmisiä yhä rautaisemmalla otteella. Ilmassa leijuu vaara, että ihmisten mielenterveydet eivät ehkä kestä sitä kaikkea. Tässä vaiheessa Platon äkisti poistaa kaiken vallan, ja asettaa ihmiset vapaana vapaan luonnon tähtitaivaan alle, suoraan *ikiäätö* todellisuuteen, ja kokonaan ilman hallitsijaa. Tästä on seurausena sekä vahva ruumiinterveys että vahva mielenterveys. Seuraavassa lyhyt lainaus Platonilta siitä vääryydetön vapauden vaiheesta: "... hänen sielunsa ... tyyntyy ja ... pääsee vapaaksi...". Ja kun sielu kokonaisuudessaan pääsee asettumaan parhaaseen luontaiseen tilaansa" (vapauteen) "...ja omaksuu järkevyyttä ja oikeamielisyyttä viisauden mukana ... terveyden mukana voimistuneen ja kaunistuneen ruumiin" ja "sielu", joka on vielä "ruumista arvokkaampi". "Järkevä ihminen pyrkii siis elämässään kaikin voimin tähän päämäärään, ennen kaikkea pitämällä arvossa niitä tiedonaloja jotka kehittävät hänen sieluun tällaiseksi ja halveksimalla muita."

Näin hän siis valaa vahvat perustukset psykologialle ja psykoanalyyksille, anarkistisesti. Vielä sotien jälkeen psykologiasta käytettiin nimeä: sielutiede.

Tämän mukaan maan johto ei ole yksilölle auktoriteetti väärin johtaessaan, ja oikein toimiessaan se on yksilön yhteistyötaho.

1800-luvun puolivälissä anarkistit, sosialistit, ja kommunistit istuivat samoissa kokouksissa, kirjoittivat samoissa lehdissä ja puhuivat samoissa puhujanpöntöissä. Yhteinen sävel oli kaikkien vääryyksien vastustaminen. Mutta sitten näiden joukkojen tiet erosivat, koska sosialistit ja kommunistit lähtivät tavoittelemaan valtaa, ja ajattelivat, että uhrien tulemistä ei voida millään välttää, joten siitä ei tarvitse välittää mitään.

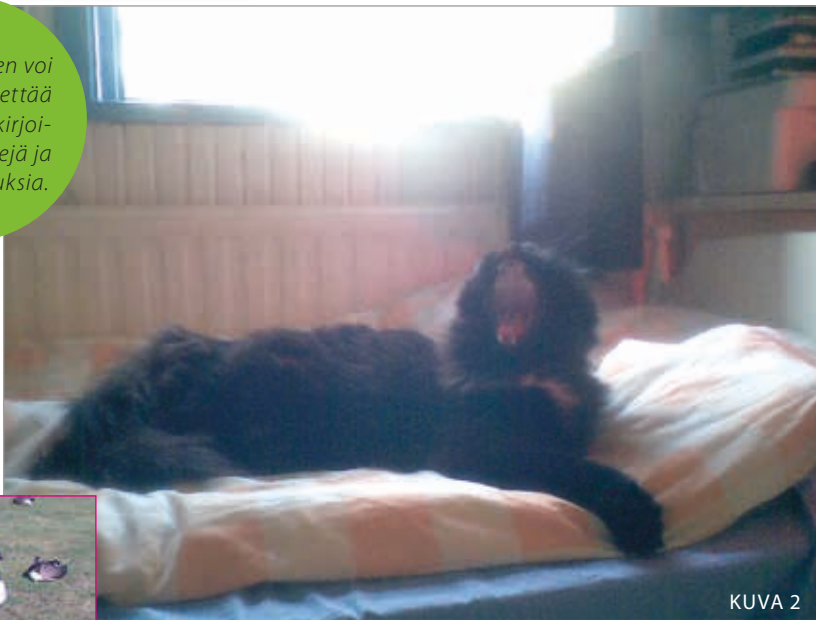
Sotien jälkeisenä aikana tuo vanha filosofinen ja korkeakulttuurinen anarkismi sammui ja viimeisen neljäkymmenen vuoden aikana esille on noussut pääasiassa nuorison keskuudessa tavattava rappeutunut anarkismi, paikkojen töhrimisineen, poliisin kivittämisineen. Se toiminta ei korosta mielenterveyden kohenemista tuottavia arvoja.

Vasta aivan viimeisen kymmenen vuoden mittaan vanha filosofinen ja korkeakulttuurinen anarkismi on "kaijettu naftaliinista", 1500–1800-lukujen anarkistien kirjoja on alettu kääntää uudestaan, suomeksikin, ja aikamme elävät filosofit ovat kirjoittaneet pieniä määriä uutta anarkismia, kuten **Jukka Hankamäki** ja **Noam Chomsky** sekä muutamat muut. Ja tällainen ajattelu on juuri kaikkien vääryyksien vastustamista Platonin hengessä ja mielenterveyttä pidetään sen mittana, onko toimittu oikein koko *ikiäätö* todellisuudessa. Katsotaan, että tähän tarvitaan tietoisuutta ja realismia, ja aivan viime vuosina sana rationaalisuuskin on päästetty pannasta arvokkaiden käyttösanojen joukkoon.

Kaikkien, minkä tahansa, millaisten tahansa, vääryyksien vastustaminen, sillä tavoin vertaisseuroihin heittäytyminen ja siinä hengessä joukollakin voimaantuminen, on psykoanalyyysin puhtaana ihanteen mukaista ihmis-elämää. Eikä siten olekaan mikään ihme, että pari vuotta sitten Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi Mielenterveyden keskusliiton silloisessa *Käsikädessä*-lehdessä, että jo pitkään on sekä käytännön työssä että tutkimuksessa havaittu, että vertaisuus on ollut parasta, mitä asiakkaalle voidaan suositella. Silloin THL liitti suosituksen vertaisuuden käytöstä ns. Käypä hoito -suositukseen. Vertaisuus kohoaa *ikiäätö* tähtitaivaan alla työntäen vääryyden pois tieltään joukon voimalla ja älyllä. Tuloksena on "sielun vapaus" Platonin ajattelun mukaan, ja se on hänen mukaansa ihmisen korkein henkisyys.

*Juha Korkee
aktivisti, mielenterveysaktivisti,
ajattelija, Hyvinkää*

Helmi-lehteen voi edelleen lähettää myös käsin kirjoitettuja tekstejä ja piirroskuvituksia.



KUVA 1



KUVA 2

Tiedostoja taittopöydällä

Helmi-lehden synty on joskus arvaamaton ja kaoottinen prosessi. Juttuja luvataan kirjoittaa, niitä tulee tai ei tule, dedeksistä ei aina niin välitetä, ehkä ne ovat hämärän peitossa.

Teittöpöytä on samanlainen vertauskuva kuin tietokoneen *työpöytäkin*. Helmi-lehden taittoa olen tehnyt muutaman vuoden ja käytän siihen ohjelmaa nimeltä Indesign. Kuvankäsittelyyn käytän ohjelmaa nimeltä Photoshop.

Tekstit tuon tähän taitto-ohjelmaan yleensä kopioi ja liitä -toiminnolla, koska tekstit eivät ole kovin pitkiä niin olen huomannut sen kätevimmäksi tavaksi.

Digikuvat ja piirrookset käsittelen sopivaan kokoon ja painokelpoisiksi, sääden tarpeen mukaan valoisuutta, kontrastia, väritasapainoa ym.

KUVIA JA KUVIA

Olisi mukavaa, jos kuvat otettaisiin hyvillä järjestelmäkameroilla, mutta pokkareilla ja kännyköilläkin saa nykyisin ihan hyviäkin kuvia, ne vaan pitää lähettää sähköpostissa tai ladata eli siirtää esim. tietokoneelle, josta ne voi kopioida vaikka muistitikulle.

Kuvista olisi hyvä tietää, että kuvasta, jonka tiedostokoko on esim. 24 kilotavua (kt), ei saa painokelpoista.

Tässä yllä kaksi muinaisella Nokian kännykällä ottamaani kuvaa. Hanhikuvan (kuva 1) alkuperäinen resoluutio on 72 dpi (dots per inch, pisteitä tuumalla) eli siinä on vähemmän yksityiskohtia. Myös tiedostokoko on silloin pieni, 24 kt. Kuten näkyy, se on postimerkin kokoinen, kun resoluutioksi muutetaan painoon vaadittava 300 dpi.

Kissakuvan (kuva 2) tiedostokoko on alunperin 157 kt, tarkennus ja valotus ovat ties missä, mutta se on jo vähän isompi eli siinä on enemmän yksityiskohtia. Tältä ne sitten näyttävät lehden sivulla.

Resoluutio-asiaa on aika vaikea seilittää, mutta voisi sanoa vaikka niin että mitä suurempi tiedostokoko kuvalla on, sitä parempi sen resoluutio. Lisätietoa löytyy helposti netistä haulla 'resoluutio'. Voisi ajatella, että kuva jonka resoluutio ei riitä painokuvaksi on kuin joku fleecehuopa jostain tarjoustalosta, se ei juuri lämmitä. Korkearesoluutiainen kuva on kuin hyvä lämpöinen peitto, jossa on paljon pehmoista täytettä.

TEKSTIT JA TIEDOSTOT

Yleensä lehdet antavat ohjeita, millaisina ja missä muodossa tekstit pitää toimittaa. Tässä perusjuttuja.

1. Tekstinkäsittelyohjelmassa ei pidä käyttää tavutusta. Tavutus tehdään taitto-ohjelmassa ja se menee palstojen mukaan, kuten tässä lehden sivulla on nähtävissä.

Tekstinkäsittelyohjelmassa tavutus menee A4-arkin rivien mukaan ja se ei käy yksin palstojen kanssa.

Seuraus: jokainen tavuviiva on katsottava erikseen tekstinkäsittelyohjelmassa ennen tekstin tuomista taitto-ohjelmaan, koska osa niistä voi olla tarpeellisia yhdysmerkkejä, esim. *EU-lainsäädäntö*, *tiistai-ilta*. Suurin osa ei kuitenkaan ole.

Wordin toiminto "etsi-korjaa" ei osaa erottaa, mikä on yhdysmerkki ja mikä on tarpeeton tavuviiva.



KUVA 3

Kappalemerkki on hyödyllinen kun kirjoittaa tekstejä, sen kuten muutkin ohjausmerkit, esim. välilyönnit, saa näkyviin tekstinkäsittelyohjelmassa klikkaamalla yläreunassa olevaa pientä kuvaketta.

ryhmät. Ne on tarkoitet-	suojassa pysymisee
lla on*	sää ulottuvuuksia j
noin kahdeksan hengen	johtaa syvällisi
ä. Toiminta voi olla mie-	ammin kuin pelkä
gelmiä*	toimiminen. Uskal
isevää, mutta se sopii	kirjoittaa ja luo
ksi lievästä tai keskivai-	onnistumisen koke
ksesta*	tavat ja antavat*
le vaikkapa yksilöterani	itseluottamusta

KUVA 4

Tämmöistä jälkeä voi tulla, kun pdf-tiedostosta tuo tekstiä taitto-ohjelmaan. Punaiset nuolet osoittavat kappaleenvaihtoja, jotka menivät väärin kohtiin.

2. Tekstiä ei pidä tallentaa pdf-muodossa. A4-kokoista pdf-tiedostoa ei voi semmoisenaan tuoda taittoon, vaan teksti pitää kopioida ja liittää. Ja voi käydä näin: jokaisen rivin perään tulee kappaleenvaihto – tietysti mihin sattuu, koska eiväthän ne osu palstoihin kuten pitäisi. (kuvat 3 ja 4).

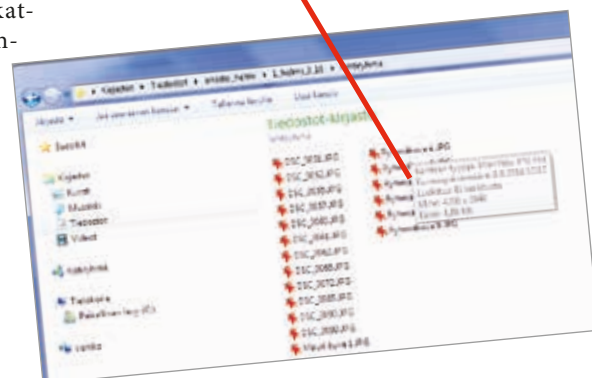
Ainoastaan mainokset ja ilmoitukset voi viedä taittoon pdf-muodossa.

Teksti kannattaa tallentaa tekstinkäsittelyohjelman perusmuodossa: doc-, docx-, odt- tai rtf-tiedostona.

PERUSASIAT

- Niin että älkää rakkaat kirjoittajat käyttäkö tekstinkäsittelyohjelmassa tavutusta.
- Ja älkää missään nimessä lähettäkö tekstejä pdf-tiedostoina taittoa varten.
- Tallentakaa kirjoitus joko doc-, docx-, odt- tai rtf-muodossa.
- Lähettäkää mieluiten kuvia, joiden tiedostokoko on yli megan (1024 kt). Kuvia ei pidä 'upottaa' tekstiin esim. wordissa, kuvat pitää lähettää omina tiedostoinaan. Tietokoneella tiedoston koon näkee esim. viemällä hiiren tiedostonimen kohdalle.

Annikki Kilgast



LEHTIRYHMÄLÄISIÄ
SISKONKAMMARISSA
PASILAN HELMI-TALOLLA

Helmi-lehti viettää 25-vuotisjuhlavuotiaan. Ensimmäinen numero ilmestyi vuonna 1991 ja sen jälkeen lehti on putkahtanut maailmalle katkeamatta aina näihin päiviin asti. Lehti ilmestyy neljästi vuodessa ja kuuluu jäsenetuihin kotiin kannettuna. Lisäksi lehteä jaetaan ympäriinsä mm. terveyskeskuksiin, mielenterveyssektorin yhteistyökumppaneille ja muille tahoille, joita lehden aiheet voivat kiinnostaa.

Helmi-lehti on yhdistyksen oma julkaisu, jota tehdään porukalla yhdessä. Lehden jutut ovat jäsenten itsensä tekemiä ja toimitus osallistuu lehtien kirjoitteluun tarpeen vaatiessa. Lehden sisältö on hyvin monipuolinen: sarjakuvia, henkilöhaastatteluja, asiajuttuja, satuja, runoja ja sanaristikoita jne.

Yhdistyksen toiminnanjohtaja on lehden päätoimittaja, joka kutsuu koolle lehtiryhmän. Kaikki ovat tervetulleita paikalle ja jokaisen ideoita ja ajatuksia kuunnellaan tasa-arvoisesti. Yhteydenpito lehtiryhmäläisten välillä toteutuu erillisen sähköpostiryhmän kautta, jossa käydään keskustelua tulevista tapaamisista, aikatauluista, jutun aiheista sekä pyydetään että ja saadaan palautetta omista tuotoksista. Ryhmiin voi myös tulla spontaanisti mukaan – kuunnella

Helmi-lehti 25 vuotta

Helmi-lehteä tehdään porukalla

ja ehkä liittyä sitä kautta mukaan lehtiryhmään.

Lehtiryhmä kokoontuu säännöllisesti muutaman viikon välein. Palaverit on viime vuosien aikana järjestetty Pasilan Helmi-talon Siskonkamarissa, jonne onkin saapunut iso joukko luomisvoimaista porukkaa. Hienointa lehden syntyprosessissa on keskusteleminen ja avoimuus. Ensimmäisessä tapaamisessa mietitään seuraavan lehden teema, joka ryhdittää tulevan numeron sisältöä. Tapaamisessa esitellään myös muita mahdollisia lehtijuttuja, jotka kirjataan ylös. Kaikki aiheet eivät liity välttämättä millään tavoin lehden teemaan, mutta yleisesti ottaen jokaisen numeron alkuosa on pyhitetty kyseistä teemaa käsitteleville lehtijutuille.

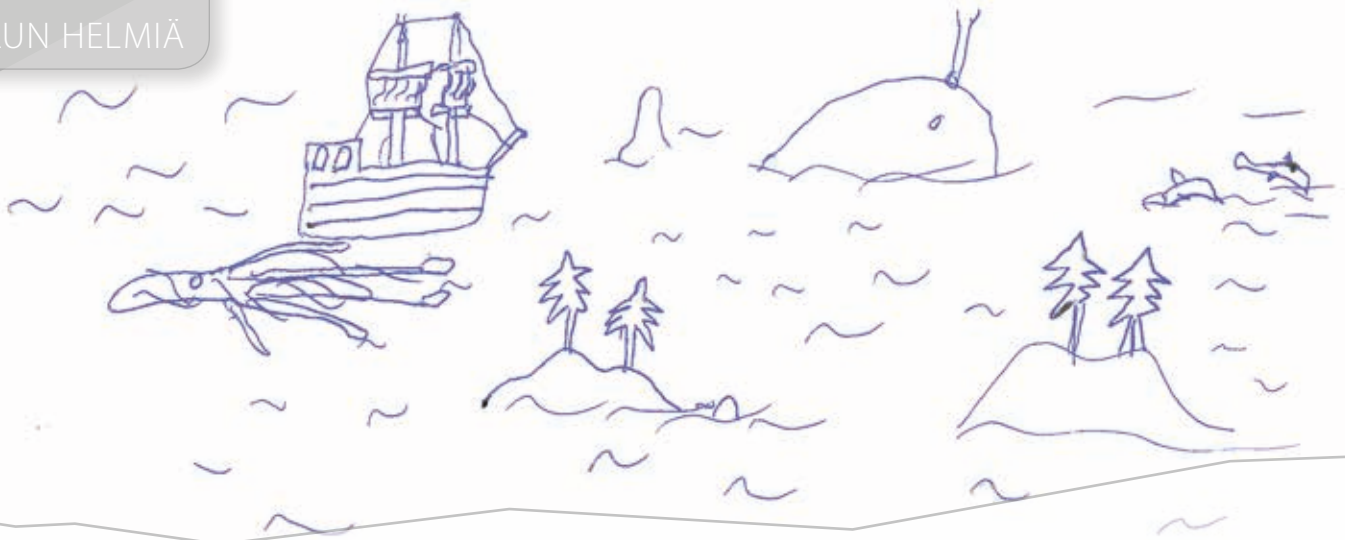
Lehtipalaverien välinen aika on luovaa vaihetta jolloin tulevan lehden jutut syntyvät. Sen myötä kun tuotokset valmistuvat, ne lähetetään lehden toimitukselle, joka oikolukee ne ja tarvittaessa

editoi niitä siten, miten lehden rakenne edellyttää. Ensimmäisen lehtipalaverin ja aineistopäivän välisiin lehtipalaverihin saattaa tulla mukaan uusia tekijöitä tai tekijät ovat halunneet käydä keskustelua tuotoksistaan toimituksen ja muiden ryhmäläisten kanssa.

Lehden loppuvaiheessa toimitus kokoontuu viimeistelemään tulevan numeron sisällön ja rakenteen. Tämän jälkeen päävuorossa onkin lehden taittaja, joka omalla panoksellaan valmistaa lehden siihen muotoon, missä se on ilmestysesään. Taittajan saatua työnsä päätökseen lehti on painokunnossa ja painosta se ilmestyy paperisena, sähköisenä versiona lehti on luettavissa Issuu-palvelussa.

Jos sinua on puraissut lehdentekokärpänen, ota yhteyttä joko päätoimittaja Heidiin tai toimitussihteeri Eetuun ja otamme sinut avosylin vastaan Helmi-lehden alati kasvavaan tekijöiden ryhmään!

Eetu Karppanen



Merimatka

Meri myrskyää. Purjelaiva heiluu ja purjeita lasketaan alas. Merimiehet huutavat ja kapteeni komentaa miehistöä. Muonamestari tarkastaa ruokavaraston.

Laiva kulkee avuttomana ja suuret aallot lyövät kovaa. Myrsky kesti kaksi päivää.

Laiva on tyynellä. Merihirviö menee ohi ja sumu valtaa laivan. Kummituslaiva kulkee lähialueella ja sumu katoaa.

Miehistö tarkastaa köydet. Purjeet ovat ehjät ja kaikki on tallella. Perämies tarkistaa laivan kunnon ja upseerit kävelevät hiljaa. Pursimies johtaa purjeiden tarkistusta, kokin valmistaessa ruokaa. Lääkäri tarkistaa merimiehet, välskärin auttaessa lääkäriä ja papin istuessa hiljaa.

Kapteeni on tyytyväinen. Valas nousee ja sukelsi laivan lähetyvillä. Delfiinit hyppivät laivan vieressä laivapojan nähdessä niistä useamman.

Tuuli keinuttaa ja laiva kulkee hiljaisena eteenpäin.

Kapteeni juo viiniä ja hyräilee hiljaa. Kapyysipoika tuo ruokaa pöytään. Perämies seisoo kannella ruorimiehen liikuttaessa ruoria. ”Maata näkyvissä!” huutaa laivakorista merimies. Tieto viedään kapteenille.

Torvien soidessa ja rumpujen päristessä laiva saapuu satamaan. Ankkuri lasketaan alas ja soutuvene soutaa rantaan.

Kapteeni seisoo kannella satamapäällikön saapuessa vastaan. Ihmiset ovat tyytyväisiä ja tavara tuodaan satamaan. ”Ahkeria ovat ne työmiehet!” Tavara kuljetetaan vaunuilla hevosten vetäessä niitä perässään.

Tavarat kuljetetaan linnaan, jossa Kreivi ottaa ne vastaan. Palvelijat kuljettavat tavarat varastoon ja Kreivi määrää kirjurin kirjoittamaan lausunnon saa-

puneesta tavarasta. Kreivi istuu salissa, ihmisten jutellessa toisilleen. Palvelijat pukevat kreivitärtä.

Kapteeni pitää tauon. Hän istuu kotona ja juo runsaasti. Kapteeni seuraa kellon ääntä. Arkussa on arvokkaita esineitä: kultaa ja timantteja.

Palvelija saapuu paikalle. Hän siivoa ja puhdistaa talon. Kapteeni polttaa piippua kiikkustuolissa. Muistoesineet ovat seinillä. Kapteeni nousee ylös ja kävelee ulos talosta.

Kapteeni katselee ympärilleen, puun heilussa hiljaa tuulella. Aurinko paistaa, lämmittää ja valaisee luontoa.

Teksti ja kuvat: Arto Haatanen



2.4.2016 VALLILA

Elämä pehmensi minut,
kuin porkkana
kuumassa vedessä!
Muistot läsnä,
kuin ilon nauru.
Kosketan suloista
siluettia, kuin
porkkana joka tanssii
vedessä.
Tahdolla porkkana
ei jäänyt maahan
makaamaan.
Porkkana kylpee
kypsäksi porealtaassa.
Toistensa sylissä
porkkanalla loistava
tulevaisuus; eli
”Kotiin kuljetus
pussissa!

Marita Päivinen

2.4.2016 VALLILA

Lämpö
palkitsi minut
mansikkaisella maulla.
Halla
aloitti tuhon
Harso päälle;
kuviot uusiksi.
Nostaakseni itseni ylös.
Tassuni nosti harsoa,
kunnes kasvu kukoisti.
Ja harso otettiin pois.

Marita Päivinen

On syksy harmaa sateinen
Lehdet puista putoaa
Ilo on mielessä silti
Ei kosketa syksyn synkeys
Ilo on mielessä aina
On rakkaus lahja taivainen
Se syksyn harmauden voittaa
Se valo on ikuinen sydämen
min pimeyden voittaa
Vain maassa matkalla kulkijan
kohtaapi syksy

Anna

VALITSE RAKKAUS PIMEYDEN SIJAAN

Pimeyteen piiloutuen arvottomuutta raviten umpikuja itsemurha ajatukseen ajautuen.
Itsemurha ei selvitä piinasi pimeyttä,
sillä elämä ei pääty kuolemaan,
vaan elämä etenee kukin saa ansionsa mukaan.
Entäpä jos en usko sinun sanojasi.
Miksi uskot itseaiheutetun kuoleman piinasi lopettavan ?
Miksi jotkut piinan keskellä valitsee rakkauden kuoleman sijaan ?
Kaikella on syy ja seuraus eikä ole olemassa loppupistettä kuoleman tyhjiys,
mikä mitätöi vihasi sinussa.
Kärsimisen mitta vähenee sinussa,
kun ojennat kätesi rakkautta kohtaan.
Mittasi ei ole vihattu kipusi,
vaan sinussa on rakkaus, joka ikävöi sinua.
Tunnen itseni yksinäiseksi, missä se rakkaus on minussa silloin ?
Se on se hetki, kun annat hyvää muille,
jolloin et ole enää erillinen keho, mikä huutaa syrjäytymistä sinussa.
Tunnen itseni pettyneeksi, missä se rakkaus on minussa silloin ?
Anna anteeksi menneisyydelle ja tulevaisuudelle,
sillä rakkaus pystyy elämään vain läsnäolon hetkissä.
Jos pystyt vain murehtimaan, annat pelolle valtaa eristää sinut.
Alussa itsensä rakastaminen on vaikeaa,
jospa rakastat ensin muita ja sit vasta itseään.
Pelostasi ei ole oikotietä ulos.
Pimeä tunnelisi on käytävä yksin läpi,
sillä kukaan muu ei voi ymmärtää sinua.
Helpottaa, kun et etsi ymmärtämistä, vaan rakastavia ihmisiä ympärillesi.
Sitäpaitsi aetakseen rakkaudelle täytyy sinun uskaltaa irti päästä viha,
sillä kun uskot rakkauteen vihan voima vaihtuu rakkaudeksi sinussa.
Jos itsemurha mietityttää, älä mieli yksin,
vaan päästä se irti itsestäsi ja puolita piinasi toivoa antavan ihmisen kanssa.
Puolittamalla piinasi pimeyttä valon puolikas syntyy kasvamaan sinussa.
Jos itsemurhaa mietit yksin piinasi vankilaksi vaihtuu.
En tarkoita sitä, että tulet paremmaksi ihmiseksi toisten ihmisten rakkauden kautta.
Rakkauden löydettyä hoksaat,
että jokaiselle elämä on luotu elettäväksi eikä pokahtvaksi tuhoksi.
Sulaudu suosiolla vapautta rakastamaan sinussa synkimmällä hetkellä.
Valitse rakkaus pimeyden sijaan.

Runo ja kuva: Sari Jokela

Helmi oli mukana alusta alkaen

Mielenterveysmessut 1997–2016



HELMIN MESSUOSASTO VUONNA 2009

Mielenterveysyhdistys HELMI on taivaltanut messujen mukana jo vuodesta 1997 eli heti aloitusvuodesta alkaen.

Kahlatessani läpi yhdistyksen lehtiä, löysin vuoden 2004 lehdestä pienen jutun "Mielenterveysmessut iloinen tapahtuma", jossa korostettiin tapahtuman välitöntä tunnelmaa.

Vuonna 2006 alan suur tapahtuma keräsi Wanhassa Satamassa Helsingin Katajanokalla jopa 4050 kävijää, jolloin tehtiin siihen astinen avajaispäivän kävijämäärän ennätys. Helmillä oli näillä messuilla jaossa aikaisempien vuosien tapaan yhdistyksen lehtiä ja esitteitä. Myös jäsenten kirjoituksista koottu Antologia saatiin messuihin mennessä valmiiksi ja messuväen luettavaksi.

Mielenterveysmessujen aikana messuvieraat voivat aidosti aistia tasavertaisuuden ilmapiirin ja huomata ennakkoluulojensa karisevan. Erään messuvieraan sanoin "Täällä jokainen saa aidosti olla oma itsensä, tällainen meidän koko yhteiskunnankin pitäisi olla".

Vuonna 2016 messuillaan jo 19. kerran eli 2017 vietetään jo 20-vuotisjuhlavuotta.

Messuilla voit tavata Helmin henkilökuntaa sekä toisten järjestöjen toimijoita. **TERVETULOA!!**

Minna Jääskeläinen



MIELENTERVEYSMESSUT 2016

MIELEN HYVINVOINTIA KOKEMUKSELLA
22.-23.11.2016, WANHA SATAMA

ARVO 5€

seminaareja, näyttely, tietoiskuja,
yleisluentoja, viihdettä

YLEISÖLUENTOJA, mm.

TIISTAI 22.11. 12-12:45 G-sali: Hyvinvointia liikunnasta – kyytiä kaamokselle Lauri Pyykkönen, liikuntaterapeutti, Golden Rainbow Oy	KESKIVIIKKO 23.11. 9:15-11.45 H-sali: Ruohonjuuresta kajahtaa – palveluiden käyttäjät palveluita kehittämässä KoKoA – Koulutetut Kokemusasiantuntijat ry
12:45-13:30 F-sali: Apua, kaaos kotona – miksi koti menee sekaisin? Maria Laitinen, ammattijärjestäjä, Tavararemontti Oy – järjestämisen ammattilaiset	12:15-13 A-sali: Pienet teot ovat helpoin tie onneen Markku Ojala, psykologian emeritusprofessori, Tampereen yliopisto
14-14:45 G-sali: Kadonneen itsetunnon jäljillä Jyrki Rinta-Jouppi, työ- ja koulutusvalmentaja, Mielenterveyden keskusliitto	12-12:45 G-sali: Mielenterveyttä netistä – Mielenterveystalo.fi
15-15:45 G-sali: Toisen ihmisen merkitys terveydelle Vienna Setälä-Pynnönen, VTT, FL, terveysviestinnästä väitellyt biotiteilijä ja tutkija	

Tämä lipuke oikeuttaa täytettynä ilmaiseen sisäänpääsyyn Mielenterveysmessuille
22.-23.11.2016.

NIMI _____

SÄHKÖPOSTIOSOITE _____

PUHELIN _____

Tietojani ei saa käyttää suoramarkkinointiin.



Mielenterveyden keskusliitto
YHTEISTYÖ-KUMPPANEINEEN

Lisää aiheita ja ohjelma www.mielenterveysmessut.fi

TJM|SYSTEMS^{OY}

TILITOIMISTO

Älä tuhraa aikaasi!

ME VOIMME AUTTAA!

Huolehdimme pienyritysten taloushallinnosta joustavalla ja yksilöllisellä otteella. Yritykselläsi on oma, henkilökohtainen kirjanpitäjä, joka vastaa yrityksesi taloushallinnosta ja on kaikissa tilanteissa käytettävissäsi. Lisäksi kirjanpitäjälläsi on varahenkilö, joten et jää yksin lomien tai sairaustapaustenkaan aikana.

Kaikki tilitoimiston palvelut ja enemmän

Hoidamme puolestasi niin rutiinikirjanpidon kuin palkanlaskennan ja laskutuksen. Lisäksi tarjoamme yrityksellesi veroneuvontaa ja laadimme tarvittaessa myös yrityksesi asiakirjat. Helpotamme myös uuden yrityksen perustamista. Kattavan ja luotettavan kumppaniverkoston ansiosta käytössäsi ovat myös taitavat yritysjuristit ja tilintarkastajat.

Ota yhteyttä, niin suunnitellaan yrityksellesi parhaiten sopiva kokonaisuus.

ESPOON TOIMIPISTE:

Läntinen teollisuuskatu 11, 02920 ESPOO | p. 09 849 2770

VANTAAN TOIMIPISTE:

Valkovuokontie 2, 01350 VANTAA | p. 09 836 6220



www.tjm-systems.fi

ORION PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

ORION
PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa

OSAAVAA VOIMAA



JHL ON SOTE-ALAN AMMATTILAISEN LIITTO
OLEMME MUKANA MIELENTERVEYSMESSUILLA!
LUE LISÄÄ JA LIITY: JHL.FI/OSAAVA-AVOIMAA



KUVAT © WSOY/KUVA-ARKISTO

Katukatti JA EPÄHENKILÖ

”Lontoon kaduilla asuminen riistää ihmiseltä itsekunnioituksen, identiteetin – aivan kaiken oikeastaan. Pahinta on kuitenkin se, että koditon on arvoton muiden silmissä. Kun muut näkevät kodittoman, he kohtelevat häntä epähenkilönä. Kukaan ei halua olla missään tekemisissä hänen kanssaan. Pian kodittomalla ei ole jäljellä yhtään oikeaa ystävää. Kun minä asuin kadulla, onnistuin saamaan työpaikan ravintolan tiskaajana. Mutta sain potkut heti, kun työnantajani sai tietää, että olen koditon, vaikka en ollut tehnyt mitään väärin töissä. Kodittomalla ei ole loppujen lopuksi mitään mahdollisuuksia pärjätä.” Näin kirjoittaa **James Bowen** kirjassa *Katukatti Bob* (s. 40).

Epähenkilöksi voi nuori ihminen päätyä hyvistäkin lähtökohdista. James Bowenin vanhemmat olivat varakkaita, mutta he erosivat ja James muutti äitinsä mukana Australiaan, isä jäi Englantiin. Äiti oli myyntiedustaja ja muutti jatkuvasti pojan kanssa paikasta toiseen. James ei juurtunut mihinkään. Häntä myös kiusattiin koulussa ja sekin vaikutti hänen kehitykseensä.

James muutti takaisin Englantiin ja Lontooseen vuonna 1999. Hänen tavoitteenaan oli tulla soittajaksi, tehdä levyjä, menestyä. Niin ei käynyt, vaan hänestä tuli lopulta katusoittaja, asunoton ja huumeriippuvainen.

James oli päässyt tukiohjelmaan, jossa yritettiin vapautua huumeriippuvuudesta. Hän oli saanut tukiasunnon.

Asunnon rappukäytävästä James löysi haavoittuneen kissan, josta hän alkoi huolehtia, koska ei voinut jättää kissaa heitteille. Vähillä rahoillaan James hankki kissalle ruokaa. Hän sai kissalle apua ja hoitoa myös eläinsuojeluorganisaatiolta.

Kissa ja James kiintyivät toisiinsa ja kissa sai nimen **Bob**. Bob alkoi seurata Jamesia soittoreissuille. Kissa juoksi Jamesin perään, kun hän lähti kotoa ja yhdessä he matkustivat bussilla soittopaikoille.

Bob-kissa sai ihmiset ihastumaan itseensä ja James ansaitsi paremmin. Vähitellen Bobista ja Jamesista tuli lontoolaisten ja turistien suosikkeja ja kuvat soittajasta ja kissasta levisivät sosiaalisessa mediassa. Jamesille se tuli yllätyksenä, mutta ei ehkä Bobille.

Vähä vähältä James alkoi saada elämäänsä järjestystä ja pääsi *Big Issue*-lehden (Suomessa Iso numero) myyjäksi. Huumeekoukusta irrottautuminen metadonin ja subutexin kautta täydelliseen raittiuteen oli yhtä taistelua ja samoin myös elämä, kun kadulla piti ansaita elanto.

Bobin suosio sai aikaan sen, että kustannusyhtiön edustaja lähestyi Jamesia ja ehdotti että hän kirjoittaisi kirjan elämästään Bob-kissan kanssa. Kirjan

Pahinta on se, että koditon on arvoton muiden silmissä.

James kirjoitti yhteistyössä **Garry Jenkinsin** kanssa. Kirja ilmestyi vuonna 2012 ja siitä tuli myyntimenestys aluksi Britanniassa ja myöhemmin monissa muissa maissa. Suomeksi *Streetcat Bob*, *Katukatti Bob*, ilmestyi 2014 **Kimmo Paukun** suomentamana.

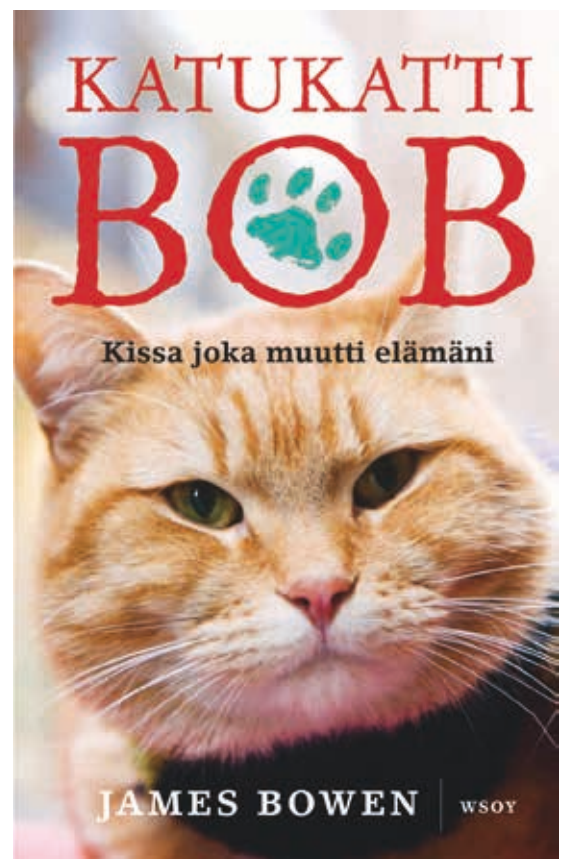
Jatkoa kirja sai vuonna 2013 ja suomenkielinen jatko-osa, *Bobin maailma*, *The World According to Bob*, ilmestyi 2015. Kaikkiaan Bob-kirjoja on ilmestynyt useita, joista osa on lastenkirjoja. *Katukatti Bobista* on tehty myös elokuva, joka tulee ensi-iltaan tänä vuonna.

Myöhemmin on ilmestynyt myös *A Gift from Bob*, joka alkaa kertomuksella joulujuhlasta kustantamolla ja matkasta kotiin talvisten Lontoon katu-ten kautta. Miten erilainen kokemus on liikkua kadulla nyt, kun ei ole enää epähenkilö ja mieleen palaa muistoja ajalta jolloin asiat olivat toisin.

Kun luin tätä kirjaa, tuo Jamesin kuvaus epähenkilöstä tuntui hyvin koskettavalta. Syrjäytymisen stigma on vahva.

Kissanystävänä jännitin Bobin puolesta, miten kissan käy, miten James pärjää, saako kissa ruokaa, tervehtyykö sen uusi omistaja, päättyvätkö Bobin katuseikkailut onnellisesti.

Annikki Kilgast





VOI PERKELE! ARGH!

NO HIIS-
MISTÄS
NYT SII-
OIKEIN
ILMES-
TYLTTE?

KATTI!
TE
HEN

SIISTÄSSÄ TE NÄÄTTE
IHAN HEW-
LE-TIN
VAPAAN
ONNEL-
LISEN
MIE-
HEN.

OOON VAIN JOTENKIN
OSANNU PELATA KORT-
TINI OIKEIN JA VÄLT-
TÄÄ

ELÄMÄS-
SÄ KAIK-
KI PA-
HIMMAT
KARI-
KOT.

ELI KAIKKI
YHTEISET
HANKKEET, MIS-
SÄ OLI JOTENKIN
TOISISTA RIIPPUVAINEH.

LAPSUUTENI OLI NORMAALI-
SELLAINEN IHAN PERUS.

ÄITINI YRITTI HAAS-
TAA VUODEN PÄIVÄN-
SÄDE-KILPAILUN
JÄRJESTÄJÄ OIKEU-
TEEN SIKS KUNE
NIIN HARHAANJOH-
TAVAA MIELIKU-
VAA LEVITTI-
VÄT VAUVOISTA.

JAMINÄ ASUSTIN
PIHALLA KAIKESSA
RAUHASSA IHKA OMAS-
SA KOIRANKOPISSA-
NI.

NYKYSIN MÄ ELELEN
TÄYSIN ILMAN IHMIS-
KONTAKTEJA JA YH-
TEISKUNNAN ULKO-
PUOLELLA.

ETTÄ IHAN OMAN
ONNEN SEPPIÄ TÄS-
SÄ OLLAAN.

ETTÄ MITEN
VOI OLLA VÄ-
LILLÄ NIIN
TYHJÄ
OLO.

TULO-
JA TAI
ASUNTOA
EI MYÖS-
KÄÄN
OLE.

IHME-
TYT-
TÄÄ
VAIN...

ETTÄ MITEN
VOI OLLA VÄ-
LILLÄ NIIN
TYHJÄ
OLO.

MUTTA
ONNEKSI
LÖYSIN
TÄLLAI-
SEN
METO-
DIN.

HYVÄKSYVÄ
PAIKALLAAN
OLO

AINA KUN ALKAA AHDISTAA,
SANON VAIN ITSELLENI ETTÄ

RIPA, SÄ OLET JÄTEPAPERI ASTI-
ASSA PUNKKAAVA SYRJÄYTYNYT
NOBODY. JA SE ON IHAN OKKOO.

TODENNÄKÖISESTI KUOLEN
YKSINÄISENÄ EIKÄ KUKAAN
EDES HUOMAA.

SEKIN
ON
IHAN
FINE.

JOO. KYLLÄ HETI TUN-
TUU PALJON PAREM-
MALTA.


VOISI VAIKKA LÄHTÄÄ TÄSTÄ
JÄRJESTELEMÄÄN SANOMALEH-
TIÄ JA MAINOKSIA ERI PINK-
KOIHIN.

TULISI SIINÄ SA-
MALLA SITÄ HAL-
LINNAN TUNNETTAKIN.

Perketi!

LOPP

SARJAKUVA LOTTA LINDROOS

8	10	1	15	5	17	4	6	18	9		2		1	2	3	4	5	
10	14	3	10	18		5		10	14	14	10	15	6	7	8	9	10	
1	13	3	17	6	6	2		19	7	20	1	7	11	12	13	14	15	
12	3	18	8	10		3	18	13	8	7	8	7	16	17	18	19	20	
10	18	3	10	2	13	17			8	14	3	4	H	E	L	M	I	
									8	20	7	18		18		14	2	10
									6			2	9	4	1	3		16
									18	3	11	6		13	2	3	14	10
									7			6	1	1	13	1		18
									4	3	15	2	10	10	19	10		2
									7		3		10	1	13	5	2	5
									7	14	6	17	19	3	3	18	10	18
										10	1	10	3				18	
1	10	19	5	18	2	5	18		18	10	5	17	10	10	14	10		
6	4	5	5		13	4	10	10	18	3	2			1	5	12	10	
17	6	13	17		1	6	10	14	3	18	2	3		4	3	10	17	
8	5	1	3	13	18	3	2	6	6	2	3	2		13	1	10	18	
3	18	13	2		5	17	6	2	2	10	10		18	10	13	2	10	

Laatija: Juha Porkola

Kuvassa vihjesana oransseihin kohtiin. Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Kaksi oikein vastannutta palkitaan.

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 30.9.2016 mennessä: HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

Peliohjeet: Lisää tyhjiin ruutuihin oikeat numerot. Jokaiselle pysty- ja vaakariville tulee numerot 1–9. Lisäksi jokaisessa pienemmässä 9 (3x3) ruudun osiossa täytyy olla numerot 1–9. Samoja numeroita ei saa olla samoilla riveillä tai osioissa kuin kerran. (Vaikeusaste helpohko, helppo.)

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

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® KANSALAISTAIDOKSI

**MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®1 • Mielenterveys
elämäntaitona.** Kurssilla opitaan, kuinka pitää huolta
omasta ja läheisten mielen hyvinvoinnista.

**MIELENTERVEYDEN ENSIAPU®2 • Haavoittuva mieli
– tunnista ja tue.** Kurssilla saadaan tietoa mielen-
terveyden häiriöistä ja niiden ensiavusta.

mieli

Tutustu ja kysy lisää!
mielenterveysseura.fi/mtea
mtea@mielenterveysseura.fi
040 6616 743

www.niemikoti.fi



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

Mahdollisuus kuntoutua

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983

Viihtyisä lounasravintola
Niittykummun sydämessä

- Tilaustyönä ruoka-annokset: kiusaukset, täyte- ja voileipäkakut, salaattit ym.
- Juhlapalvelut
- Tilioissamme vuokrattavana edustussauna

Niittylounas

Pihatörmä 1 B, 02240 Espoo, puh. 09 412 3457
Avoinna: ma-pe 7-16 tai tilauksesta sopimuksen mukaan

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

Lähi- ja perushoitajat työskentelevät
aina lähellä ihmistä lasten, nuorten,
työkäisten ja vanhusten keskuudessa.
Myös lääkehoito on osa heidän työtään.
www.superliitto.fi



SUPER

*Taidetta, muotokuvia, tuotteita
...kaikkea eläinaiheista kivaa!
Korut, kellot, kortit, kyltit...
kurkkaa ja ihastu!*

Milla PikkuPuoti

— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

**Tilaa ihanat eläintuotteet
ja muotokuvat omaksi tai
lahjaksi kätevästi netistä:**

WWW.MILOU.FI

Saat -5%
alennuksen
koodilla:
ALE5

TAIDE MILOU
Loimijoen tie 88, ALASTARO
Milla@milou.fi, 040 559 2769



Helmin suosittu kokkauskurssi

alkaa taas 24.10. Työväenopistolla. Ryhmä kokoontuu viitenä maanantaina klo 12–15. Ohjaajana toimii Mirva Mäkipää ja syksyn kurssin teemana maistuva kasvisruoka. Kurssin hinta 20 €. Ilmoittaudu Niinalle Pasilan Helmi-talolle, p. 050 405 4839 tai niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi. Ilmoittautumiset alkavat 26.9. klo 9.

Liikuntaviraston liikuntaryhmissä on vielä tilaa!

Jos olet kiinnostunut vesijumpasta (Käpylinna keskiviikkoisin 12–12.30, 30 €, Pirkkolan uimahalli torstaisin 11.30–12.00, 30 €), venyttely- ja rentoutusryhmästä (Kamppi tiistaisin klo 14–15, 20 €, Kontula tiistaisin klo 12–12.50, 20 €) tai keilauksesta (Talin keilahallilla keskiviikkoisin klo 14, 50 € kahdessa erässä), ota yhteyttä Niinaan.

Ääniä kuulevien vertaistukiryhmä

Pasilan Helmi-talolla neljänä tiistaina 13.9., 27.9., 11.10. ja 25.10. klo 15–16. Mielen sisäisistä äänistä puhuminen on tärkeä askel kohti tasapainoisempaa elämää äänen kanssa. Vertaistukiryhmässä voi jakaa äänikokemuksia hyväksyvässä luottamuksellisessa ilmapiirissä. Ryhmä on ilmainen ja tarkoitettu häiritseviä ääniä kuuleville. Vetäjänä toimii vertaisohjaaja Sami.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Niinalle p. 050 405 4839 tai Moniäänisille p. 040 830 9663, toimisto@moniaaniset.fi.

Pimeän kauden voimavararyhmä alkaa!

Kaikille avoin ja maksuton keskusteluryhmä kokoontuu viitenä perjantaina klo 12.30–14.00 Pasilan Helmi-talolla.

7.10. Selviytymisen avaimet, 4.11. Ihmisen arvo – minun tarinani, 2.12. Ilo ja unelmat, 13.1. Minun vahvuuteni, 10.2. Hyvän jakaminen. Ryhmän tavoitteena on omien voimavarojen vahvistaminen, hyvän näkeminen, hyvän tekeminen itselle ja toisille. Ohjaajina toimivat Anne Maria Maunuksela Helsingin Seurakunnilta ja Mirja Peiponen Helsingin kaupungilta. Lisätietoja Niinalta.

Tuumatuokiota kehitetään!

Tuumailimme että jatkossa maanantaisin klo 12.30 Pasilan Helmi-talon olohuoneessa pidettävässä tuumatuokiossa tulee olemaan monipuolisemmin henkilökuntaa jäsenten kanssa jutustelemassa. Ryhmätoiminnan ohjaaja Niinan lisäksi tai tilalla tulee olemaan muitakin henkilökunnan jäseniä.

Ensimmäiset 'vierailijatuomikset' ovat: 5.9. palveluohjaaja Tiina, 19.9. toiminnanjohtaja Heidi, 17.10. järjestösihteeri Minna, 31.10. vapaaehtoistoiminnanohjaaja Eetu.

Tervetuloa mukaan yhteiseen tuumailuun ja ideoimaan ja katsastamaan tulevia tapahtumia.

Pasilan keittiön Makuja maailmalta -teemalounaat

Viitenä maanantaina loka-marraskuussa pääsee piipahtamaan lounaalla ruokamatkalle maailmalle. Ennen lounasta ruokasalisia esitetään valokuvia, videoita tai musiikkia kohdemaasta. Kerrotaan maasta infoa ja jaetaan matkakertomuksia ja tunnelmia. Tämän jälkeen herkutellaan päivän kohdemaan ruualla.

Esitys klo 11.00 ja sen jälkeen lounas normaaliaikaan klo 11.30. Kohdemaat: 31.10. • Thaimaa | 7.11. • Ranska | 14.11. • Kreikka | 21.11. • Senegal | 28.11. • Mexico. Laita päivät ylös ja tule hyvissä ajoin ennen lounasta paikalle!

Helmin kyselytunti 22.9. Lue juttu s. 5!

Taidehalli Niki de Saint Phalle 28.9.

"Päätin jo varhain tulla sankarittareksi. Kuka olisin? George Sand? Jeanne d'Arc? Drag-Napoleon?" Taidehallin suurnäytellyssä nähdään Niki de Saint Phallen (1930–2002) ikonisia töitä: elämäniloa pursuavia veistoksia ja räväköitä kollaaseja. Näyttele on osa Helsingin Juhlaviikkoja.

Tavataan Taidehallin aulassa klo 13.45, opastettu kierros näyttelyssä alkaa klo 14.00. Helsingin Taidehalli, Nervanderinkatu 3. Iltapäiväretken hinta on 5 € ja se maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Pasilan talolle. Ilmoittautumiset alkavat 8.9.

Matti Sakari – musiikkiesitys 16.9. klo 13.00

Pasilan Helmi-talon ruokasalissa. Matti Sakari on helsinkiläislähtöinen laulaja-lauluntekijä, joka elää ja tekee laulujaan Joensuussa. Hän esittää omaa suomeksi laulettua folkia, joka pysäyttää kuuntelemaan.

2015 Matti äänitti ensimmäistä kertaa omaa musiikkiaan, sessioissa syntyi "Pieni poika" -biisi. Syksyllä 2015 yllättävän mesenaatin ilmaantuminen mahdollisti, että rahat riittivät kokonaiseen levyyn ja Matti pääsi tekemään biisejään pohjoiskarjalaisten kollegoidensa (mm. Heikki Marttila, äänitys; Ilkka Vartiainen, pedal steel) avustamana. Pilfink recordsin julkaisema debyyttilevy "Kiskot" julkaistiin Joensuussa 1.9.2016. Tutustu artistiin: www.mattisakari.com.

Maksuttoman keikan jälkeen voit jäädä nauttimaan hyvästä seurasta ja kahvilaherkuista Café Helmiin klo 15–18.

Vaikutamme yhdessä -ryhmän kokoontumisaika muuttuu

Vaikutamme yhdessä -ryhmä kokoontuu syyskuusta alkaen kerran kuukaudessa maanantai-iltaisina, klo 17.00–18.30. Haluamme näin antaa myös työelämässä mukana oleville mahdollisuuden tuoda keskusteluryhmään asioita, joita he haluaisivat edistettävän mielenterveyden hoidossa.

- Seuraavat kokoontumiset ovat maanantai-iltoina 19.9., 17.10, 14.11. ja 12.12.
- Tervetuloa keskustelemaan meille kaikille tärkeistä asioista!

Vaikuttamistoimikunta

Keittiöön vapaaehtoiseksi?

Pasilan keittiössä aloitti heinäkuussa vakituksena keittiötyönohjaajana Marita Hardén. Marita kaipaa uusia innokkaita vapaaehtoisia mukaan keittiötoimintaan. Aiempaa keittiötyökokemusta ei tarvitse olla, kiinnostus kokkailuun riittää. Jos haluat mukaan kivaan keittiötiimiin, ota rohkeasti yhteyttä Maritaan, p. 040 837 0374 marita.harden@mielenterveyshelmi.fi.

Hyvän mielen taide

on kuuden kerran ryhmä (2 x 60 min + 15 min kahvitauko/kerta) jota ohjaa ryhmätaideterapeutti, kuvataiteilija Tiina Kuhanen.

Tässä luottamuksellisessa taideryhmässä voit kokeilla kuvan tekemistä yksin ja yhdessä. Sinulla on mahdollisuus työskennellä erilaisilla taidemateriaaleilla ja halutessasi jakaa tekemisen kokemusta muiden kanssa.

Osallistuminen ei edellytä piirustus- tai maalaustaitoa. Materiaaleina käytämme mm. peitevärejä, kiisselivärejä ja savea. Aloitamme jokaisen tapaamiskerran taidetyöskentelyyn viittäytymisen ja ohjatun tehtävänannon avulla. Menetelmänä käytetään ohjattua taideterapeutista työskentelyä. Tervetuloa mukaan taiteen avaraan maailmaan!

Ryhmä alkaa pe 16.9. klo 12.00. Ryhmään mahtuu kahdeksan osallistujaa ja se kokoontuu Herttoniemen Helmi-talolla.

Jäsen-omavastuu hinta kuuden kerran ryhmälle on 17,50 € ja se on maksettava 9.9. mennessä. (Ei-jäsenille hinta on 27,50). Kysy vapaita paikkoja Marilta p. 040 541 0317.

Paperinvärjäystä (marmorointi) Herttoniemen Helmi-talolla

Infotilaisuus ti 4.10. klo 12.30. Ryhmäkerrat alkavat klo 12.30, n. 1,5h/kerta: 11.10. "uittaminen", 25.10. "veden päällä lotraaminen" ja 8.11. "liisterin kanssa lotraaminen".

Itse värjättyjä papereita voidaan hyödyntää esim. lahjapaperina tai tulevassa kirjasidontaryhmässä.

Ryhmän ohjaajana Kale. Ilmoita ryhmään osallistumisesi Marille p. 040 541 0317. Ohjaus maksuton, kolmen ryhmäkerran materiaalimaksu 5 €.

Sanoista taidetta -ryhmä

kokoontuu Herttoniemen Helmi-talolla kahdeksan kertaa, to 6.10. klo 14.30 alkaen. Tämä on kirjoittajaryhmä, jossa tehdään sanataideharjoituksia sekä proosan että runouden parissa.

Tähän maksuttomaan ryhmään mahtuu kahdeksan osallistujaa. Ohjaajana Roosa. Sitovat ilmoittautumiset Marille Herttoniemeen p. 040 541 0317.

Mielenterveys elämäntaitona

Mielenterveyden ensiapu 1 -kurssi Herttoniemen Helmi-talolla 1.11. alkaen viitenä tiistaina klo 16.30–19.15. Koulutus soveltuu kaikille jotka ovat kiinnostuneita oman ja läheisen henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisestä ja mielenterveysosaamisen vahvistamisesta.

Kurssilla keskitytään mielen hyvinvointiin ja sen kehittämiseen mm. tunne-, vuorovaikutus- ja selviytymistaitoja opiskelemalla. Omavastuu hinta on 15 € ja se sisältää *Mielenterveys elämäntaitona* -kirjan (ei-jäsenille 30 €). Maksamalla maksun varmistat paikkasi kurssilla. Mukaan mahtuu 8 henkilöä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 14.10. mennessä kurssin ohjaajilta: Tiina Finnberg p. 040 545 1679 tai Minna Papunen p. 0400 528 661.

Leipomisryhmät Herttoniemen Helmi-talolla

Ryhmäkerrat aloitetaan noin klo 12.30. To 15.9. leivotaan lauantai-kahvilaan taatelikakku ja korvapuusteja, pe 14.10. makea juustokakku ja kaurapikkuleipiä, ke 2. 11. ja to 3.11. Halloweenbileisiin täytekakkuja ja muuta makeaa, ti 13.12. joulutorttuja. 3–4 leipojaa mahtuu ryhmään/ryhmäkerta.

Ilmoittautumiset Päiville p. 040 755 0607.



CAFÉ PASILAN HELMI KUTSUU MUKAAN

Perjantai-iltojen piristys, Café Pasilan Helmi, on jo täydessä vauhdissa kesätauon jälkeen. Kahvilassa voit nauttia mukavassa seurassa Helmin oman keittiön makeita ja suolaisia herkkuja kahvin tai limun kera – edulliseen hintaan totta kai. Kahvilaan voit tulla keskustelemaan, tapaamaan uusia ihmisiä ja vanhoja tuttuja tai vaikkapa vain herkuttelemaan.

Café Pasilan Helmi on avoinna joka perjantai klo 15.00–18.00 osoitteessa Pasilan puistotie 7, Helsinki.

Pasilan Helmi Cafén tiimi toivottaa kaikki sydämellisesti tervetulleiksi!



Musiikkivideoita perjantaisin

Musiikkivideoiden katselutunti viitenä perjantaina Pasilan talon Siskonkamarissa parittomien viikkojen perjantaisin klo 12.30 ajalla 30.9–25.11.

Kaikille avoin ryhmä jossa esitetään musiikkivideoita ja konserttitaltiointeja. Katsellaan videoita, nautitaan musiikista ja keskustellaan kappaleista. Ryhmän ohjaaja kertoo myös mielenkiintoista tietoa artisteista.

Toivekappaleiden esittäminenkin on mahdollista. Artistit ovat kotimaisia ja laulu-kielenä on suomi. Ohjaajana toimii Lyyro ja avustajana Anna.

Päivämäärät ovat:

30.9.
14.10.
28.10.
11.11.
25.11.

TERVETULOA MUKAAN!

HELMI-TALOT JA YHTEYSTIEDOT

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

PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–15 (päivystäjien voimin tarpeen vaatiessa myös pidempään) ja viikonloppuisin klo 10–14.30. Ryhmätoiminnanohjaajana 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. 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
Puhelinvaihe: 09 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi

PASILAN HELMI-TALO

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036

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

Marita Hardén, keittiötyön 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

Mari Säävälä, jäsentoiminnan ohjaaja
p. 09 8689 0740, 040 541 0317

Minna Papunen, palveluohjaaja
p. 09 8689 0742, 0400 528 661

Päivi Kinnunen, keittiötyön ohjaaja
p. 040 755 0607

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____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS