



3/2017

# Helmi

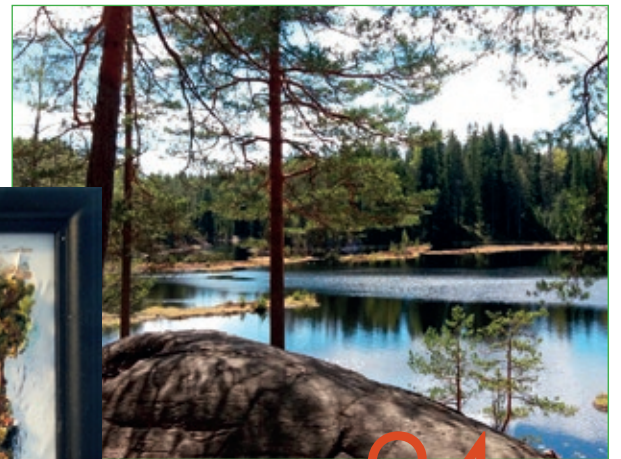
**Skitsofrenian hoito:  
UUSIA SUUNTAUKSIA**

**Mieli ja terveys:  
lisäävätkö "viisaat"  
laitteet valinnanvapautta?**

**TEEMANA  
MIELEN TERVEYS**

- 6 JUHAN HAJATELMIA  
Työ ei ole seurauksetonta
- 7 TYTTIN KOLUMNI: LÄHEISRIIPPUVUUS  
Tunteiden ja tarpeiden kipeät sävyt
- 8 ELÄMÄÄ RIIPPUVUUKSIEN KANSSA  
Limuaddiktin ja särkylääkeaddiktin tarinat
- 9 SAILAN KOLUMNI: MIELENTERVEYS  
Kuntoutuja on ihminen kuten muutkin
- 10 ELOKUVAPROJEKTI  
Stigman vähentämiseksi
- 10 RITUAALIT  
Arjen rituaalit voivat auttaa tai hankaloittaa elämää
- 11 ELÄMÄÄ SUMUSSA  
Aina ei ole se ajatusten kirkkain hetki
- 12 HULLUN MYLLY: MIELIPIDE  
Viisaat laitteet – kun tekniikka puree takaisin
- 13 DIAGNOOSINA OUTOUS  
Ollaan vaan outoja, hyväksytään itsemme ja toisemme
- 14 VAIN ONGELMILLA ON SIIVET  
Kun mielenterveyshoito ontuu
- 16 SKITSOFRENIAAN UUSIA HOITOJA  
Keskustelua skitsofrenian nykyhoidosta
- 19 LOTAN SARJIS  
Kumpaa koiraa ruokit?
- 20 KIRJAT JA TV-SARJAT  
Ann Heberlein ei jaksakaan elää ja River kuulee ääniä
- 21 TAIDE: TUULA HAKKARAISEN NÄYTTELY  
Ei oteta tätä niin vakavasti, sanoo Tuula
- 24 HELMIN RETKET – KESÄISIÄ ELÄMYKSIÄ  
Reissuja ja tarinoita: Pietari, Nuuksio ja Isosaari
- 29 JÄRJESTÖSIVUILLA PALJON UUTTA!  
Ryhmiä, tapahtumia ja toimintaa ja rientoja

TEEMANA  
MIELEN  
TERVEYS



<b>VAKITUISET</b>	PÄÄKIRJOITUS .....	3
	UUTiset.....	4
	SIELUN HELMIÄ .....	22
	HULLUN MYLLY .....	12
	KRYPTO JA SUDOKU .....	26
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT... ..	29



Sosiaali- ja terveysministeriö  
tukee Veikkauksen tuotoilla



Helsingin kaupunki tukee  
HELMI ry:n toimintaa

## 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](mailto:helmi@mielenterveyshelmi.fi)  
Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitussihteeri: Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | 26. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna |  
Ilmoitusmyynti: Paula Kontio, [kontio.paula@gmail.com](mailto:kontio.paula@gmail.com), p. 046 851 2970. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 09 849 2770, [aineistot@tjm-systems.fi](mailto:aineistot@tjm-systems.fi) | Kannen kuvassa Salla. Kuva: Timo Turkkala | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: [helmi@mielenterveyshelmi.fi](mailto:helmi@mielenterveyshelmi.fi), p. 09 8689 070. Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. [www.kultti.net](http://www.kultti.net)



# YHDESSÄ OLEMME ENEMMÄN!

YHTEISKUNNASSAMME tuotanto ja elintaso kehittyvät, mutta mielenterveyden ongelmat lisääntyvät entisestään. Ehkä kyse on juuri edellä mainitusta syy-seuraussuhteesta: kilpailu pärjäämisestä yhteiskunnassa vie ihmiseltä psyykkisiä voimavaroja. Masennuksesta kärsii joka viides suomalainen jossain elämänsä vaiheessa, ahdistuneisuushäiriöistä vielä useammat.

Vaikka mielenterveysongelmat lisääntyvät, psykiatrisia hoitopaikkoja vähennetään avohoitoon siirtymiseen vedoten. Kyseessä on eteenpäin menevä trendi, josta ei ole paluuta. Terveydenhoito-organisaatiot kylläkin ponnistelevat uusien ja tehokkaampien hoitojärjestelmien kehittämiseksi: meneillään on uusia lupaavia hankkeita. Mutta

ne tulevat viiveellä ja parhaimmillaankaan ne eivät ole kaikkien käytettävissä. Kuitenkin mielenterveyspotilaiden hyvästä hoidosta pitäisi huolehtia kaiken aikaa.

OLEMASSA OLEVAAN VAJEESEEN vastaavat eri mielenterveysjärjestöt, HELMI ry mukaan lukien. Meitä kaikkia tarvitaan paikkaamaan aukkoa, joka syntyy kun hoitoa tarvitsevia on enemmän kuin hoitoresursseja. Siksi jokaisen mielenterveysjärjestön pitäisi kehittää oma toimintansa parhaaseen mahdolliseen terään.

HELMI ry on pyrkinyt olemaan mukana tässä kehityksen virrassa. Liittyminen äskettäin MTKL:n jäseneksi kertoo halusta hyödyntää mielenterveysalan yhteistä tietoa ja osaamista. Olla mukana vaikuttamassa mielen terveyden hoidon linjauksiin yhdessä muiden kanssa.

AIKAISEMPAA HOITOMÄÄRITTELYÄ leimasi jyrkkä kah-tiajako terveisiin ja sairaisiin. Elämään kuuluvat ahdistuksen ja jaksamattomuuden vaiheet saivat helposti diagnoosin ja sairaan leiman. Nykyisin asia nähdään monimuotoisemmin: meissä kaikissa on sekä tervettä että häiriöaltista, mikä tulee esille elämän koettelemusten hetkellä. Tämä laajentaa myös mielenterveysjärjestöjen työnäkyä. Emme pelkästään tarjoa mielekästä toimintaa sairauden vuoksi yhteiskunnasta syrjäytyneille, vaikka se onkin toiminnan ydinaluetta. Diagnooseja kysymättä haluamme tarjota mieltä vahvistavaa ja voimavaroja lisäävää ohjelmaa kaikille osallistujille. Ja omien asioidemme ollessa kunnossa voimme vertaistukijoina osallistua mielenterveystyön kehittämiseen. Ja olla edistämässä palveluiden toimintaedellytysten tukemista.

MIELENTERVEYSJÄRJESTÖT ovat lähellä potilaan arkea ja aitiopaikalla keräämään tietoa hoidon haasteista. Siksi Helmin kaltaisilla järjestöillä pitäisi olla oma roolinsa hoitojärjestelmiä suunniteltaessa. Tähän tavoitteeseen tarvitaan mielenterveysjärjestöjen yhteistoimintaa. Yhteistä työnäkyä, jossa nähdään järjestelmän heikkoudet ja kehittämistarpeet.

Vertaistuki on mielenterveysjärjestöjen avainsana. Tätä samaa avainideaa tarvitaan myös kuvaamaan järjestöjen välistä yhteistyötä. Saa-daan ja annetaan, tehdään yhdessä, jotta lopputulos olisi jäsenistömme tavoitteiden mukainen.

*Eija Honkala  
hallituksen jäsen, psykologi, psykoterapeutti*



LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2017	23.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2017	18.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2017	17.8.	syyskuu viikolla 37
4/2017	9.11.	joulukuu viikolla 49

Mediakortti: <http://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2015/03/helmimediakortti2017oikea.pdf>

## HELMI-LEHTI TEHDÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään! Seuraava palaveri ti 3.10.2017 klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkammariin. Kokoontumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 4/2017 aineistopäivä on 9.11.



MTKL:n toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka, Helmin toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen ja Helmin puheenjohtaja Päivi Seila sekä helmiläisiä ryhmäkuvassa. Kuva: Juha Korkee.

## KESKUSTELUTILAISUUS

### Mielenterveyden Keskusliiton jäsenyydestä

PASILAN HELMI-TALOLLA 14.6.2017 järjestettyyn informaatiotilaisuuteen osallistui runsas joukko helmiläisiä. Keskustelun avannut toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen** ja hallituksen puheenjohtaja **Päivi Seila** kertoivat hallituksen selvittelytyöstä ja niistä perusteista, joiden seurauksena jäsenyyttä haettiin. Jäsenyys hyväksyttiin MTKL:n liittokokouksessa 19.5.2017.

MTKL:n toiminnanjohtaja **Olavi Sydänmaanlakka** oli saapunut paikalle kertomaan kokousväelle tietoja keskusliitosta. MTKL perustettiin vuonna 1971 ja siihen kuuluu nykyisin 160 mielen-terveysalan yhdistystä, yhteensä noin 17 000 jäsentä.

#### Mielenterveyden keskusliitto ry (MTKL)

- Itsenäinen mielen-terveyskuntoutujien ja heidän omaistensa kansalaisjärjestö.
- Perustettu vuonna 1971
- Toiminnanjohtaja: Olavi Sydänmaanlakka
- Tavoitteena on mielen-terveyskuntoutujien yhteiskunnallisen aseman parantaminen asenneilmastoon ja päätöksentekoon vaikuttamalla.
- Tarjoaa tukea, neuvontaa ja koulutusta jäsenyhdistyksilleen, kuntoutujille ja heidän läheisilleen sekä kuntoutujien kanssa työskenteleville ammattihenkilöille.

#### MITÄ MTKL:ÄÄN KUULUMINEN MERKITSEE HELMILÄISTEN KANNALTA

Useimpia tilaisuuden kuulijoista kiinnosti eniten se, mitä keskusliittoon kuuluminen tulee merkitsemään HELMI ry:n jäsenen kannalta.

Tärkeimpänä jäsenyydessä Sydänmaanlakka piti yhdistysten yhteistyön tuottaman hyödyn. Yksittäiset yhdistykset ja niiden jäsenet voivat osallistua keskusliiton järjestämiin koulutus-, ajankohtais- ja verkostoitumistapahtumiin. Niistä saadaan jäsenistöjen käyttöön tärkeää ajankohtaista tietoa. Yhdistyksestä toiseen voidaan siirtää osaamista ja toimintamalleja, jotka hyödyttävät yksittäisen järjestön, myös Helmin jäsenistöä. Jäsenistö voi osallistua MTKL:n jäsentapahtumapäiviin, jotka ovat hyvin suosittuja ja joita järjestetään mm. urheilun tai kulttuurin merkeissä. Yhtenä merkittävänä toimintamuotona ovat mielen-terveyteen liittyvät kuntoutuskurssit, joita MTKL järjestää ja joihin järjestöjen jäsenet voivat osallistua. Tätä tietoa voidaan jakaa edelleen mm. kokemusasiantuntijoiden välityksellä.

MTKL on kasvanut nopeasti, koska sen tarjoamien palveluiden kysyntä ja tarve on yhteiskunnassamme entisestään laajentunut. Sen rakenteita kehi-

tetään tarvetta vastaaviksi. Jatkossa on tarkoitus tehdä entistä enemmän kyselyitä jäsenjärjestöille. Niiden perusteella voidaan koota selkeämmin kokonaisuvaava mielen-terveyteen liittyvistä asioista ja tehdä tarvittavia kehitysaloitteita. Suunnitteilla on myös Työ- ja koulutusvalmennuskeskuksen toiminnan käynnistäminen. Sen tarkoituksena on auttaa kuntoutujia palaamaan ”takaisin elämään”. Yhteiskunnallisessa vaikuttamistoiminnassa voidaan voimavarat yhdistämällä viedä mielen-terveysasioita tehokkaammin eteenpäin.

Liittyessään MTKL:ään jäsenyhdistys säilyttää oman itsenäisyytensä ja päätösvaltansa. Omaleimaisuuden säilyttäminen nähdään keskusliiton taholta rikkautena. Helmiläisille postitetaan kotiin jäsenetuna oman Helmi-lehden lisäksi Revanssi-lehti. Mikäli joku jäsenistä ei halua syystä tai toisesta tietoaan annettavan MTKL:lle, siitä on myös mahdollisuus kieltäytyä.

Sydänmaanlakan mielestä tärkeintä yhdistysten yhteistyössä on se, että yhdistys saa tukea ja voimaa toiselta yhdistykseltä aivan vastaavasti kuin ihminen saa vertaistuen kautta voimaa toiselta ihmiseltä. Voidaan jakaa kokemuksia, osaamista ja taitoa. >>





## Kiinnostaako hallitustyöskentely?

HELMI ry:n hallituksesta on erovuorossa kolme varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Uudet hallituksen jäsenet valitaan yhdistyksen syyskokouksessa. Mikäli sinua kiinnostaa hallitustyöskentely, voit olla 15.10.2017 mennessä yhteydessä toiminnanjohtaja Heidi Saukkoseen (heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi, p. 044 557 8036).



## DIAGNOOSIEN TAKANA IHMINEN

Olavi Sydänmaanlakalle esitettiin yleisön joukosta kysymys, mikä on ollut hänen oma tiensä nykyiseen tehtäväänsä. Sydänmaanlakka kertoi tehneensä koko työuransa ajan työtä syrjäytymisen ehkäisemiseksi, alun perin nuorten parissa. Hän on ollut luomassa ”Aseman Lapset”-toimintamallia, työskennellyt rikoksen tehneiden parissa sekä johtanut Helsinki Missiossa nuorten kriisipistettä. Hän kertoo silmiensä avautuneen pitkän työuransa aikana. Hän on oppinut näkemään ongelmien ja diagnoosien takaa yksilön, ihmisen. Saman hän on kokenut nykyisessä työssään MTKL:n toiminnanjohtajana. Siksi hän haluaa puhua kaikista ihmisistä muodossa ”me”, koska jokainen meistä voi sairastua.

Keskustelutilaisuudessa nostettiin yleisön taholta esille monia kysymyksiä, myös kriittisiä. Niihinkin löytyi vastaus, joka kuulijakunnan enemmistön mielestä osoitti, että MTKL:ään liittyminen oli hyvä ratkaisu.

## Mielenkiintoisia keskusteluiltoja Helmi-taloilla

### SYYSKUU • PASILAN HELMI-TALO

• Ke 27.9.2017 klo 16–18  
Keskusteluilta: Avoin dialogi, ”Keroputaan malli”  
Prof. Jaakko Seikkula

### LOKAKUU • PASILAN HELMI-TALO

• Ke 25.10.2017 klo 16–18  
Keskusteluilta: Terveellinen arki  
Ravitsemustutkija Heli Kuusipalo

### MARRASKUU • HERTTONIEMEN HELMI-TALO

• Ma 13.11.2017 klo 16–18  
Keskusteluilta: Psykoosi, mikä se on – miten sen tunnistaa?  
Jorma Oksanen, HUS

### JOULUKUU • PASILAN HELMI-TALO

• Ke 13.12.2017 klo 16–18  
Keskusteluilta: Recovery, Toipumisorientaatio – periaatteet toipumisen ja mielekkään elämän näkökulmasta  
Esa Nordling, THL

*Tervetuloa!*

## HELMI JA AVOMIELIN-YHTEISTYÖ

HELMI ry on aloittanut Avomielin-yhteistyön vuoden 2017 alusta. Yhteistyön myötä on järjestetty yhteisiä tapahtumia ja retkiä, joissa yhdistysten jäsenet ja toimintaan osallistuvat ovat päässeet tutustumaan toisiinsa.

Loppuvuodelle on suunnitteilla vielä yhdistysten yhteinen Marrasil-tamat, jossa on luvassa ohjelmaa ja ruokailua. Tiedotamme myöhemmin lisää Helmin kotisivuilla, Facebookissa ja Helmi-talojen ilmoitustauluilla. Lisäksi tulevaan Avomielin-lehteen saadaan upeita kirjoituksia myös Helmin lehtiryhmäläisiltä.

Avomielin-yhteistyö on pääkaupunkiseudun alueella toimivien mielen-terveysyhdistysten yhteistyötä. Yhteistyössä teemme lehteä, jossa on yhdistysten jäsenten ja toimintaan osallistuvien kirjoittamia juttuja.

Yhteistyössä pohdimme yhteisiä asioita, kuten mielen-terveyskuntoutujien edunvalvontaan ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen liittyviä asioita, järjestämme koulutusta ja virkistystä yhdistysten luottamushenkilöille ja työntekijöille sekä järjestämme leikkimielisiä turnauksia, retkiä ja tapahtumia yhdistysten toiminnassa mukana oleville sekä osallistumme vuosittain Mielen-terveysmessuille.



# TYÖ EI OLE SEURAUKSETONTA

ARMEIJASSA OPETETTIIN, että muistakaa, että mikään tehty työ ei jää koskaan seurauksettomaksi; seuraukset tulevat aina. Ahkeroiminen kannattaa silloinkin, kun joku väittää vastaan tai yrittää selittää, että ahkeroiminen olisi turhaa. Kunnian kukko laulaa ahkeroitsijoille.

Ihmiskunnan asiat menevät huonoon suuntaan. Netissä on laskuri, josta näkee joka hetki nälkään kuolemistapausten määrän. Laskurin numerosarja muuttuu tuon tuosta – tänäänkin. Suuri osa on lapsia.

Suomalaisen politiikan viimeaikainen ongelma on ollut siinä, että viisauden kansan syvistä riveistä ei siirry johtajille, ja kun he tulevat vaalikampanjassa torille teltoineen, niin sinne menee se älyllisen teränsä jo menettänyt - aika isoilla eläkkeillä elävä väki – vaatimaan ja uhoamaan, että ”eläkkeitä pitäisi korottaa”, ja poliitikon päällimmäiseksi vaikutelmaksi kansan ajattelusta jää tämä asia satoja kertoja kuultuna.

Epäillään, että poliittinen toimintatapa olisi kokonaankin epäonnistunut. Minä en ole äänestänyt enää vuoden 1999 jälkeen ja olen löytänyt toisen toimintatavan. Kirjoittelu ja julkaiseminen kuljettavat johdon tietoon runsaasti ja helposti tuhansia asioita. Niistä rakentuu sekin, että alimpia tuloja pitää korottaa, mutta ei esimerkiksi kaikkia eläkkeitä, kuten ei suuria eläkkeitä. Alimmilla tuloilla tarkoitan kaikkia erilaisia alimpia tuloja.

Voi olla, että kaikki muut yritykset hoitaa tai itsehoitaa hulluutta osoittautuvat kakkosvaihtoehdoiksi ja sitä huonommiksi verrattuna puheenvuorojen käyttämiseen ja julkaisemiseen, keskusteluun, osallistumiseen, ympäristön muutteluun ja rakenteluun. Tämä ahkeroiminen, että muutamme, muuttelemme todellisuuden hyväksi ja sopivaksi, on oikein toimiva system ja muu kalpenee sen rinnalla. Tietenkin tähän kuuluu myös se, että aina, joka hetki, saa

muutella aikaisempia esityksiään, täsmennellä, päivitellä, parannella, korjaila ja kumoilla. Ja juuri tätä työtä voimme tehdä ilman ammattilaisten apua. Verkostoituminen vahvistaa tuloksia. Omalla kohdallani olen sijoittanut mielenterveysshoidon ammattilaiset verkoston osiksi, enkä ole antanut heille muita tärkeämpää asemaa. Tällä tavoin saan senkin viisauden mitä sieltä oikeasti tulee. Kaiken viisauden käyttöön haravoiminen on paras ratkaisu.

Se, että johdon asiat puuroutuvat, näkyy johtuvan poliittiseen toimintatapaan tarrautumisesta. Ja taas ne hetket, kun asioita selviää ja tervettä rakentuu, näyttää liittyvän politiikasta luopumiseen ja sovinnon ja yhteistoiminnan rakentamiseen. Yhteiskunta elää tällaisen asian oppimisen muutosmatkaa.

*Teksti ja kuva: Juha Korkee, ajattelija, mielenterveysaktivisti, aktivisti, terapia-asiakas, Hyvinkää*







## Tunteiden ja tarpeiden kipeät sävyt

**KÄRSIN LÄHEISRIIPPUVUUDESTA.** Tämän olen oivaltanut vasta monien rikkinäisten ihmissuhteitteni myötä. Vasta hiljattain läheisriippuvuuden mekanismeja ymmärtämällä, olen alkanut hahmottaa itseäni ja käyttäytymistäni, ihmissuhteissani ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Tämä kaikki on ollut hyvin raskasta, mutta myös oivaltavaa ja kiinnostavaa. En olisi paremmin voinut omaan itseäni perehtyä, kuin tutustumalla omaan riippuvuuteeni. Selkiytymässä on oma minäkuva, elämänkokemus ja ihmiskontaktit, jotka minäkuvaani ovat vaikuttaneet.

On harhakäsitystä, että läheisriippuvuus tarkoittaisi yksiuotteisesti riippuvuutta, jostakin ihmisestä. Jos läheisriippuvuutta ryhtyy tarkastelemaan perusteellisemmin ja sukeltaa syvemmälle, löytää muitakin kerroksia ja ulottuvuuksia. Ensimmäiseksi törmää tuntevaan ihmiseen, joka on täynnä tyydyttymättömiä tarpeita.

Oamalla taustallani on lukuisat hylkäämiskokemukset toimimattomissa ystävyys- ja parisuhteissa, niistä aiheutuvat jäytävät hylkäämispelot, näiden pelkojen myötä takertuvuus, joka useimmissa tapauksissa on johtanut jälleen uusiin hylkäämisiin, jotka olen kokenut äärimmäisen traumatisoivina.

Läheisriippuvuuteni on ilmennyt tunnetasolla, kokemuksena turhuudesta, merkityksettömyydestä ja arvottomuudesta, monin eri tavoin ja kaikilla elämän alueilla. Tätä ontoutta, en ole kuitenkaan itsessäni tiedostanut. Omia tunteitani, en ole kokenut merkitykselliseksi. Itseäni en ole sen vertaa arvostanut. Ja kuitenkin, ihminen on tunteva olento. Tunteet, tekevät ihmisestä ihmisen. Itseni hylkäämisen juuret ovat lapsuudessani, jossa olen jäänyt omien vaikeiden tunteitteni kanssa yksin. Niiden käsittelemisen sijasta, aina väsymiseen asti toisen puolesta, vaistosin ja käsittelin muiden vaikeat tunteet.

Yhtä tiedostamatonta on ollut tarve maailmani. Että erityisesti olisin lapsena tarvinnut tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi minuna – vain paljaana minuna. Etten ollutkaan reipas tyttö, vaikka päältä siltä vaikutinkin. Kuinka yksinäinen olin, kuinka ulkopuolinen. Kuinka en sopeutunut muiden lasten joukkoon. Kuinka en nähnyt peilistä omaa kuvaani, vaan vieraan kasvot. Kuinka huomioin ensisijaisesti vain muiden tarpeet. Kuinka vajaaksi itseltäni lopulta jäin.

Nykyisin, tunnistan jo paljon. Tunnistan miellyttämisen tarpeen, joka on tiedostamisen myötä loiventunut.

Nykyisin uskallan sanoa oman kielteisenkin mielipiteeni, ilman hylkäämispelkoa, vaikka se hyvin hapuilevaa ja varovaista onkin. Tunnistan myös rajattomuuteni, fyysisten ja henkisten rajojeni koskemattomuuden tarpeen, kuinka tämä tarve ei ole koskaan täysin tyydyttynyt. Olen rikkonut omat rajani monin tavoin, kuten ne on rikottu. Opettelen nykyisin EI-sanaa, olen katkaissut itsestuhon kierteen. Itseäni, tunteitani ja tarpeitani en sivuuta.

Läheisriippuvuuden ongelmat siirtyvät aina uuteen ihmissuhteeseen, ellei riippuvuuttaan tiedosta. Pahinta on, ettei kykene solmimaan eheitä, tasapuolisia ihmissuhteita. Suhde ei saa olla toisen tarpeiden hyväksikäyttöä, vaan vastavuoroista kuulemistä.

En elä enää tarvitsevuussuhteessa, olen valinnut itsenäisyyden. Olen oivaltanut, ettei olemassaoloni ole riippuvainen toisesta. En ole vastuussa kenenkään muun tunne-elämästä tai tarveaailmasta, kuin omastani. Hiljalleen köröttelen arjessani, toivun. Pohdin merkityksiä, tarkoitusta. Tahdon pysyä omien rajojeni sisällä. Rakentaa turvan, kodin itseäni. En pelkää onttoja oloja. Niilläkin on minulle kerrottavaa. Olen vain minä. Riitän.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*





KUVA: ANNIKKI KILGAST

## LIMURIIPPUUUS

ON OLEMASSA monenlaisia riippuvuuksia, mutta minä keskityn limuriippuvuuteen. Moni nauraa ja vähättelee riippuvuutta, vanhemmat eivät ymmärrä ja lääkäri nauraa pihalle pitäen ”naurettavana lasten juttuna”. Vaikka aihetta vähätellään, se on vakava juttu; limua on saatava joka päivä.

Olen pisimpään pysynyt kuivilla kolme kuukautta, jolloin en juonut tippaakaan. Se oli tuskaa. Limu vieri linja-autossa viereeni, hiki nousi pintaan ja annoin limun takaisin pojalle, joka oli sen omistaja. Limusta tulee hyvä mieli.

Hampaat tuhoutuvat ja sulavat pois limun tieltä. Suussa tuntuu kihelmöintiä. Tuntuu että pitää juoda monta pulloa päivässä. Olen kuullut tutkimuksista, että limun juonnista ei ole ongelmia. Mutta jos limua juo säännöllisesti monta vuotta, niin ongelmia syntyy. Tiedän että se on vaarallista, mutta silti minun pitää saada limua. Jos olen 2–3 päivää ilman limua, hermostun. Jos viikon niin on tosi harmistunut olo, joka aiheuttaa levottomuutta.

On olemassa erilaisia limuriippuvuuksia. Minulla oli ennen Pepsi-ongelma, nykyään puolestaan kokis-ongelma. Myös muut limut maistuvat, mutta juon niitä vähemmän. Mahani muuttuu kovaksi ja lihon, kun juon limuja. Painoa kertyy paljon.

Limu on addiktoivaa ainetta ja houkuttelee lapsia. Englannin kielessä se on ”soft drinks” tarkoittaen pehmeää juomaa. Limujuominen on pitkävaikutteista: kolajuomissa on kofeiinia ja paljon sokeria. Energiajuomat ovat vaarallisempia kuin tavallinen limu.

Mielestäni limuriippuvuus on vakava ongelma, mutta niinhän kaikki riippuvuudet ovat.

Minä nautin ja kärsin riippuvuudestani.

*Arto Haatanen*

## Olin ADDIKTI

MINULLA OLI päänsärkyä, johon söin kaikenlaisia pillereitä saadakseni kivun loppumaan. Mikään noista päänsärkypillereistä ei kuitenkaan auttanut eikä saanut särkyä poistumaan. Sitten eräs lääkäri määräsi minulle parasetamolia, tunsin oloni paljon paremmaksi eikä päätäni enää särkenyt. Olin sairaanhoitaja ammatiltani ja annoin lääkkeitä potilailleni sairaalassa jossa olin töissä.

Huomasin, että pystyin ottamaan parasetamolia itselleni ja merkkamaan potilaiden listaan, että tämä oli saanut lääkkeensä. Tarvitsin tuota lääkettä enemmän ja enemmän ja alussa ajattelin sen johtuvan päänsärystäni, mutta siinä oli muitakin.

Olin addiktoitunut parasetamolilääkkeelle, joka yhdistetään huumeeksi. Tunnistaessani ongelman halusin lopettaa sen käytön. Se oli hyvin vaikeaa koska minun oli altistuttava päänsärky-

le jättäessäni tuon lääkkeen käyttämisen. Elän nykyään ilman parasetamolia, mutta minun täytyy elää päänsärkyni kanssa koko loppuelämäni.

*Sabina*



KUVA: ANNIKKI KILGAST



# Mielenterveys

KÄVELIMME yhtenä päivänä koko perhe Pasilan Helmi-talon ohitse ja kuopus kysyi onko siellä edelleen samanlaista. Kävimme lasten kanssa joskus ahkerasti Helmi-talolla perjantaikahvilassa. Lapset pelasivat ja söivät herkkuja vaihtaessani kuulumisia helmiläisten kanssa. Kerroin, että talossa on edelleen Helmin kahvila ja toimintaa mielenterveyskuntoutujille, vapaaehtoisille ja kenelle vaan. Kuopus kysyi, menevätkö mielenterveyskuntoutajat sinne rauhoittumaan. Tätä seurasi mielenkiintoinen keskustelu, millainen mielenterveyspotilas ja -kuntoutuja on tai ei ole.

Katsoimme keväällä muutaman jakson ”Vain elämää” -ohjelmaa, jossa artistit esittävät toistensa kappaleita ja kertovat tarinaansa. Artisti **Nikke Ankara** kertoi itsestään ja kuvasi muuttaman vuoden takaista päihdepsykoosiaan. Kerroimme, että ihminen voi joutua päihteiden tai mielenterveysongelmien aiheuttamaan psykoosiin. Luulen Niken tarinan jättäneen pojalle mielikuvan, että kaikki mielenterveyskuntoutajat ovat sekavia, rauhattomia jopa pelottavia.

Selitin lapselle, että äitikin on ollut mielenterveyskuntoutuja ja kärsinyt vaikeasta synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja silti pystynyt hoitamaan sinut vauvana ja taaperona. Hetken lapsi tuijotti minua epäuskoisena ja pyörytti silmiään. Olemme aina puhuneet asiasta avoimesti, hän on ne näköjään unohtanut. Ilmeisesti olemme kaikesta huolimatta pystyneet tarjoamaan turvallisen kodin, eikä kovin syviä traumoja ole jäänyt.

Kerroimme yhdessä mieheni kanssa lapsille, kuinka todella monen ihmisen elämää koskettaa erilaiset haasteet, sairaudet ja mielen epätasapaino, joko kuntoutujana tai läheisenä. Eikä elämä välttämättä ole sen oudompaa, toiseltaista vain. Toisella on masennus ja silti kykenee työelämään. Toisella on vaikea migreeni, eikä ajoittain kykene töihin. Joku hoitaa sairasta omaistaan ja jollakulla on ADHD. On vaan erilaisia ihmisiä, jotka ehkä käyttäytyvät ja reagoivat asioihin hieman eri tavoin, mutta yhtä oikea tapaa ei ole. Silti jokaisen elämä voi olla ihan yhtä rikas ja arvokas, elämän polut vain menevät eri tavoin.

Kuinka sitten selittää ja kertoa lapselle mielenterveyspotilaista ja kuntoutujista tai joukosta, jotka eivät halua hoitoa tai edes tarvetta tunnista. Ilta-lehtien otsikot kirkuvat ihmisistä, jotka tarkoituksella ajavat toisten päälle. Tai

omainen kertoo, kuinka pelkää lapsensa satuttavan sivullisia, kun hoitoon ei pääse. Nämä yksittäiset tapaukset leimaavat helposti ”sekopäiksi” liian laajaa joukkoa. Koko totuutta tarinat eivät yleensä kerro, nämä ovat yksittäistapauksia, ovatko kyseiset henkilöt kieltäytyneet tai ylipäänsä hakeutuneet hoitoon. Kouluikäisten lasten kohdalla on mahdottomuus välttää tämmöisten tekstien lukua, kaikki ovat esim. internetissä luettavissa. Yritän kertoa lapsilleni, että mielenterveyskuntoutuja on kuka tahansa meistä eikä heitä missään tapauksessa tarvitse pelätä. Tässä on selkeä ristiriita.

Nykyisin mielenterveysasiat ovat paljon enemmän esillä kuin vaikka 30

vuotta sitten, eikä niistä enää haluta vaieta. Moni pystyy diagnoosistaan huolimatta käymään töissä ja elää normaalia elämää. Hieman enemmän se varmasti vaatii toisinaan, kuten fyysisenkin sairaus.

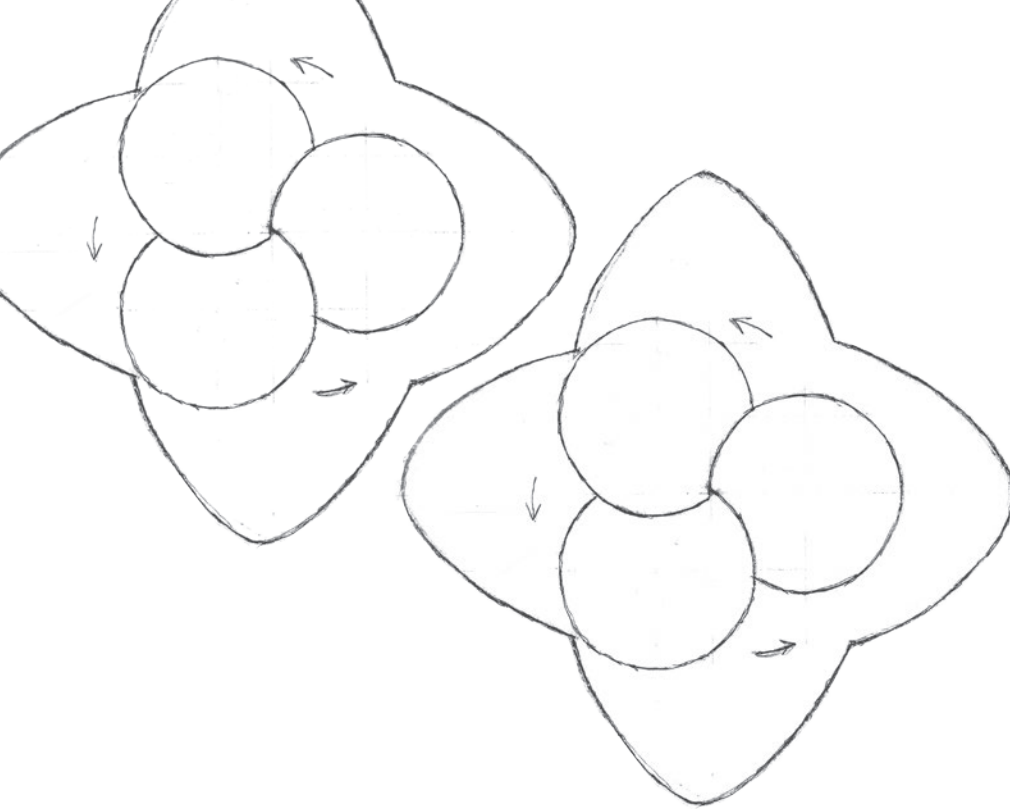
Ihan kaikilla meillä on omat haasteemme, oli sairautta tai ei. Paljon on kiinni siitä kuinka suhtaudumme elämän haasteisiin. Nykyisin puhutaan paljon hyvinvoinnista, joka minusta on parasta omahoitoa ja mielenterveyden ylläpitoa.

Haluan kasvattaa lapsistani avoimia kaikille ihmisille, ihan jokainen on ainutlaatuinen ja tärkeä.

*Saila*

KUVA: TIMO TURKKA





## ELOKUVAPROJEKTI *stigman vähentämiseksi*

OLEN TEHNYT aiemmin elokuvan vertaistuesta ja kuvitteellisesta 10 kerran ryhmästä. Kyseessä on puolitoistatuntinen elokuva, josta on olemassa lyhyempi versio opetuskäyttöön aloitteleville ryhmänohjaajille ja niille, jotka haluavat tietää mistä vertaistuksessa on kyse.

Nyt olen aloittanut jatkon projektille, jossa tavoitteena on stigman vähentäminen. Siinä on edelleen vertaistuen elementit kuulumiskierroksineen ja aiheineen. Mielenkiintoista siinä on se, että mukana on ihmisiä, joilla ei ole mielenterveysongelmia. He voivat olla

pelkästä mielenkiinnosta mukana vaihtamassa ajatuksia meille arkisten aiheiden ympäriltä.

Mielestäni se, että mukana on ihmisiä eri lähtökohdista, tuo ryhmään rikkautta. Meille arkiset asiat voivat olla heille helppoja näkökulmien vaihtuessa keskusteluiden välillä. Toisaalta meille arkiset asiat voivat heille olla haastavia, jolloin elämän rikkaus tulee esiin.

Tämän projektin pituutta ei ole vielä määritetty. Kukin keskustelu saattaa kestää noin 5–10 minuuttia, aiheiden lukumäärän ollessa kymmenissä. Tarkoituksena on virittää monipuolisesti keskustelua elämän eri osa-alueista avuksi vertaisryhmien pitäjille, jolloin heillä on paremmat valmiudet ryhmiä varten. Tavoitteena projektilla on antaa apuvälineitä ryhmän ohjaamiseen.

Projektia tehdään vapaaehtoisvoimin. Kukin henkilö saa olla oma itsensä sekä videoidessa että sen ulkopuolella. Projektissa kunnioitetaan erilaisuutta ja jokaisen omaa tilaa. Kunnioitus, kuuntelu ja kannustus tulevat esille kysymysten lomassa mm. tarkentavina kysymyksinä. Rohkaisu on tärkeää ja mielipiteitä kunnioitetaan.

Pidemmän aikavälin projektina on tuottaa hiljalleen vastaavankaltaista materiaalia. Vapaaehtoisvoimin tehtynä tahti voi olla myös hidas. Niin kauan kun tahti on miellyttävä, se riittää.

*Teksti: Sami Juntunen*

*Kuva: André*

## R-I-T-U-A-A-L-I-T - - - - -

RITUAALIT RIKASTUTTAVAT ihmisenä olemisen tapaa. Lapselle iltarituaalit tuovat turvallisen tunteen yöneen virittytymisestä. Monella on ollut lapsena unilelu, riepu tai peitto, jota ilman uni ei ole tullut. Itselläni se oli pupujänö, jos se oli illalla hukassa, koko perhe osallistui pupujänön etsintään.

Vanhempana tuntuu, että rituaaleja on tullut tuhansittain lisää: illalla täytyy pestä hampaat, ei vain harjalla, vaan lisäksi hammastikulla ja langalla ja vielä toisella tikulla, koska lika ikään kuin tarttuu enemmän kuin nuorena, eikä pelkkä hammasharja riitä. Venyttellä ja jumpata kehoa, että selkä pysyy kunnossa pitkän yön jälkeen. Harjata tukkaa, että sen saa selville vielä aamulla.

Aamulla täytyy ajaa ilmapolkupyörää, koska polvista on kulunut rusto, eivätkä ne enää kestä kävelyä, juoksusta puhumattakaan. Venyttelyt ja käsien

pyörytykset sekä kyykyt ym. ja viiden minuutin jumppa lankkuineen ovat tulleet osaksi myös aamuritualeja.

Ulospääseminen vie enemmän aikaa, koska kehon toiminnot vaativat koko ajan enemmän huomiota kuin nuorena. Pukeutumisessa tarvitset tukisukkahousuja, tukiliiviä, polvitukea ja auta armias jos oletkin ehtinyt solmia jo kengän nauhat huolella kahteen solmuun, että pysyvät kiinni ja huomaat, että polvituet ovat jääneet tuolille laittamatta – uusiksi meni kaikki! Tietysti kun olet lähdössä ulko-ovella, saatuasi vihdoinkin kaikki vaatteet yllesi huomaat, että onkin wc-hätä. Puolen tunnin puukeutumisella pääset hissillä kellarikerrokseen ottamaan polkupyöräsi huomaten, että pyöränavaimet jäivät keittiön pöydälle.

Muistisairaasta minut erottaa ehkä se, että osaan vielä sentään takaisin lähtöpisteestä A saapumispiesteeseen B. Olenko lähempänä pakko-oireista käyttäytymistä? Huolestunut minun tuskin tarvitsee olla tästäkään, sillä onhan toiminnallani selvä päämäärä ja suhde.

Mikäli tarkkaavainen valveustilani ei kuitenkaan mene ohi, toimintasarjan toistaminen voi tuoda helpotuksen, sillä se kuormittaa työmuistiani ja vie huomion pois häiritsevistä uhan tunteesta ja ahdistuksen helpottaa. Näin pitkälle en sentään ole vielä ehtinyt, vaan voin rauhassa jatkaa turvallisia, aikaa vieviä, pakottaviakin rituaalejani pitäen kuitenkin mielessäni, että rituaaleillani on hyvä tarkoitus ja päämäärä.

*Sabina*



# SUMUSSA

PITÄISIKÖ MINUN esittää jotain muuta kuin olen? Yritäkö esittää viimeiseen asti tervettä, jotta olisin hyväksytty mieleltään terveempien seurassa. Joskus tulee vastaan kuitenkin hetki, kun sairauteni oireita paljastuu muille.

Puhun joskus toisille ihmisille mielenterveyshäiriöstäni. Vältän sanomasta diagnoosiani; siitä kertominen ei kerro minusta paljoakaan. Diagnoosilla on merkitystä vain lääkäreille, kun he määräävät lääkkeitään. Diagnoosin kertominen voi antaa toiselle ihmiselle virheellisiä ennakkoluuloja ihmisestä. Samannimisellä diagnoosilla on hyvin erilaisilla oireilla olevia ihmisiä. Itselläni on diagnoosin osana sana ”depressio”. Minulla ei kuitenkaan ole oiretta masen-

tunut mieliala. Se on korjautunut jo vuosia sitten. Jos sanon terveelle ihmiselle, että minulla on diagnoosina depressio, hän luulee minulla olevan masentunut mieliala. Diagnooseista puhuminen sekoittaa ihmisiä. Itse pyrin kertomaan ihmisille mielenterveydenhäiriöni oireista.

Oireeni ovat totta minulle, mutta joskus ne ovat myös näkyviä kohtaamilleni ihmisille. Eräs oireeni on ajoittainen väsymys. Jos olen väsynyt, ei ajatukseni toimi mielenterveydenhäiriöni vuoksi. Tämä ajatteluni toimimattomuus vaikuttaa keskustelukykyyntä toisen ihmisen kanssa. Kun kerron tämän toiselle ihmiselle, hän on ymmärtäväisempi. Käytän ilmaisuja ”ajatus pätkii” tai ”aja-

tus ei nyt kulje” ajatteluni väliaikaisesta toimimattomuudesta.

Välillä olen sen verran väsynyt, että istun vaan. Siinä tilassa ei selitetä mitään toisille ihmisille. Tällöin toivon, että olen ymmärtäväisten ihmisten seurassa. Mitkä sitten ovat paikkoja, joissa voin olla puhumatta toisten kanssa ja tököttää istumassa? Kotona voin olla puhumatta ja myös muutaman lähimmän ihmisen seurassa. Lisäksi yhdistyksemme Helmi-talolla voin olla vaiti ja istua möllöttää vaan. Jäsenet ovat tottuneet meihin hiljaa istuviin miehiin ja naisiin. Työntekijät ovat myös ymmärtäväisiä. Saan olla oma sisäisessä sumussa oleva itseni.

*Veijo E*



*Ihmisillä on oikeus  
inhimillisiin kohtaamisiin  
toisten ihmisten kanssa.*

## TEKNIikkaan PAKOTTAMINEN JA MIELENTERVEYS

IHMISTEN VALINNANVAPAUDESTA on puhuttu paljon viime aikoina tulevan SOTE-uudistuksen yhteydessä. Mutta missä ovat puheet *todellisista valinnanvapauksista ja vaihtoehdoista*, kun palveluja hysteerisesti puretaan ja vähennetään?

Tekniset itsepalvelulaitteet valtaavat alaa bakteerien ja virusten tavoin jokaisella ihmisen elämänalueella kuin leviävät ilmansaasteet. Kauppoihin tulee itsepalvelukassoja, junissa ei myydä lippuja, bensan tankkaat automaattista, pankkien palveluita ei juuri enää ole tai ne maksavat maltaita, lääkäreille ilmoitaudutaan hipaisunäytöllä itsepalveluna, vanhainkotien asukkaita hoitavat robotit, kontaktit sairaanhoitajiin tapahtuvat skypeillä etänä, laivat/lentokoneet/metrot/bussit kulkevat ilman kuljettajia, kauppoilla ja yrityksillä ei ole enää info-pisteitä ja käteisellä maksajaa katsotaan kieroon. Puhelimet ovat käytännössä tietokoneen veroisia ja aina vain vaikeampia käyttää. Valituksia, palautteita tai kehitysehdotuksia ei voi enää mihinkään antaa kasvotusten, vaan ne maksavat minuuttitaksan!

Kaiken lisäksi näitä viisaita laitteita opettaa käyttämään pienipalkkainen kaupan kassamyyjä, lähihoitaja, pankkivirkailija, konduktööri, osastonsihteerit, liikenteenkuljettaja ja erinäiset asiakaspalvelusihteerit, jonka oma työpaikka on välittömästi mennyt, kun laite tulee käyttäjilleen tutuksi. "Sovellus ei toimunut" ei kelpaa selitykseksi, eikä vapautta palvelun käyttäjää maksuista. Mahdollisista identiteettivarkauksista ei kukaan vastaa. Ja jos identiteettisi varastetaan

– olet syyllinen, kunnes toisin todistat (vuosien byrokratiakierre)!

Nykyisellä kuntoutumisrahalla, työmarkkinatuella, sairaspäivärahalla tai toimeentulotuella ei tietokoneita ostella, saati älypuhelimia. Vanhempi sukupolvi ei tietokoneita ollut nähnytkään ennen 90-lukua (siis vasta 30 vuotta sitten). Samoin kännykät tulivat tutuksi vasta samoihin aikoihin. Ne olivat silloin kankeita ja isoja laitteita, jotka pelottivat käyttäjiään toden teolla. Ei ollut yhteistä kieltä laitteen kanssa.

NOUSTAAN BARRIKADEILLE koneiden ylivaltaa vastaan! Kieltäydytään bonuskorteista, maksukorteista ja e-laskuista. Vaaditaan yrityksiä palauttamaan maksuttomat paperilaskut! Vaaditaan palvelua!

Ihmisillä on oikeus inhimillisiin kohtaamisiin toisten ihmisten kanssa. Joillekin kohtaaminen kaupan myyjän, bussikuskin, sairaanhoitajan tai pankkivirkailijan kanssa saattaa olla päivän ainoa ihmiskontakti!

Suomi kehittää itsensä hengiltä: automaatio ja itsepalvelu syövät työpaikat, työttömyys kasvaa, eikä korvaavia työpaikkoja synny. Tämän seurauksena mielenterveysongelmat, ulkopuolisuus, eristäytyminen, ahdistuminen ja pelkotilat lisääntyvät. Syntyy leirit, joista toisessa käytetään hypersuperlaitteita – ja toisessa istutaan nuotiokokolla teltaleireillä.

TOIMITIN KESÄKUUSSA SAIRAALAAN 77-vuotiaan äitini, joka tekniikasta oli kovasti ahdistunut jo pitkän aikaa.

Mennessään sairaalaan hän vakaasti uskoi:

- ettei voi ladata HSL-matkakorttiaan muuten kuin puhelimella,
- että apteekin tietokone kaatui ja jummittui juuri hänen asiansa vuoksi (oli e-reseptillä lääkkeitä hakemassa),
- että on maksanut laskunsa nettipanokilla täysin väärin, ja maksut ovat menneet useaan kertaan ja väärin paikkoihin,
- että kaupan kassalla pankkikortti oli ilmoittanut "hylätty", ja hän oli lähtenyt ostosten kanssa pois maksamatta,
- että oma pankkikortti on sulkulistalla,
- ettei saa lainkaan rahaa automaattista pankkikortilla.

PALVELUIDEN KÄYTTÄJÄNÄ äitini oli "karannut" kuukausien ajan jo monista eri maksutilanteista ja tunnuslukunsa hän oli jakanut Facebookissa. Sairaalaan päästessään hänet todettiin psykoottiseksi, edessä useiden viikkojen hoitojakso, psyykenlääkkeet ja kuntoutuminen. Elokuun puoliväliin mennessä on tehty lääkemuutoksia, ja hoitokenoksi suunnitellaan nyt myös sähköhoitoja. Kännykkä on ollut virrattomana ja käyttämättä koko hoitojakson ajan, näyttääkin siltä, ettei hän osaa sitä enää käyttääkään.

EN SUOSTU! Haluan asioida ihmisen kanssa – en koneen tai automaatin!

*Minna N.*





## DIAGNOOSINA OUTOUS

KUULIN ERÄÄLTÄ kuntoutujalta teksteistäni palautteen. Että ne ovat niin outoja, että voisin lopettaa kirjoittamisen lehdessä. Kommentti oli kaikessa karuudessaan mielestäni kuitenkin varsin hupaisa, sillä sen tosiaankin lausui, kanssahullu toveri. Ollaan molemmat vieläpä mielenterveysyhdistyksen jäseniä, jossa outouden kunniakas eksentrisyys lienee jokaisen etuoikeus. Samoin, olen aina pyrkinyt kaikessa kirjoittamisessanikin, tähtäämään outouden absoluuttiseen ytimeen. Olen siis melkoisen päteväillä mittareilla, saapunut tavoitteeseeni. Varsin korkea-arvoiseen seuraan olen päätenyt. David Lynch varmasti kadehtisi, samoin Salvador Dali ja Luis Bunuel.

Outous on kaikesta kolkosta hilpeydestään huolimatta, todella kipeä tunne. Se on syvää vierauden ja toiseuden kokemusta, ettei kuulu joukkoon. Itse olen kokenut outoutta koko elämäni. Jo lapsuudesta. Olin kaikessa, poikkeava. Eikä ollut sanottua, että tämä poikkeavuus olisi ollut pelkästään positiivista.

Olin se outo tyttö, jolla oli kummalliset vaatteet. Olin se outo tyttö, joka ei pihalla osannut leikkiä kirkonrottaa, muiden lasten kanssa, vaan ahdistui hullinasta ja pakeni värikyniensä luvattuun maahan. Siellä hän piirsi hevoset, per-

hoset, lehmät ja prinsessat, höpötti niille tarinoita. Hän rakenteli rykmenttejä tinasotilailleen ja muovi-inkkareilleen. Hän piiloutui maailmalta mielikuvitus-hahmoineen, omaan salaiseen paikkaan, jonne kellään muulla ei ollut kulkupää. Siellä hän oli täysin turvassa.

Outous tuntui kuristavimmin koulutiellä. Tasapäistävyudessa sai outouden leiman otsaansa, eikä huolitettu leikkiin. Mutta en olisi voinut olla muutakaan. Minkä mahtoi sille, että harrastukseni ja mielenkiintoni koskettivat aivan muita todellisuuksia, kuin muiden lasten? Eriaisuudesta tuli stigma.

Ei ollut hyvä asia, etten kiinnostunut patkän vertaa typeristä joukkuepallopeleistä, vaan löysin intohimoni klassisesta baletista. Että äitini oli taitava pianisti, ja opetti minut rakastamaan Tshaikovskin Venelaulua, ennemmin kuin iskelmärenkutuksia ja popbiisjä. Että nautin enemmän piirtämisestä, kirjoittamisesta, lukemisesta, musisoinemisesta ja matematiikan laskemisesta kuin limudiskon teiniviihteestä. Että pakenin outouttani jatkuvasti yksinäisyyteen, haaveilin vain elokuvatähdistä ja rokkilaulajista. Ja kuinka minua alituisesti hämmensi outouteni, herkkyyteni, ettenkö voisi vain olla, kuten muut.

Minua kiusattiin, henkisesti eristettiin. Kanssani ei tahtonut olla kukaan, sillä hänkin sai outouden myötävaikutuksellani pilkkanaurut osakseen. Olin niin outouden saartama, koko kouluikäni, että rakensin itselleni provokatiivisuuden suojakilven. Minusta todella tuli hullu. Vähän viiroppää.

Vähän weirdo.

Saavutin outouden lakipisteen varmaankin sinä päivänä, kun todistetavasti sairastuin psykoosiin. Lävähti mustaa valkoisella. Faktaksi sekä rivien väliin. Siitä saivat. Näytin maailmalle, jotta maailma viimein näkisi minut.

Jokainen meistä on omalla tavallaan outouden ylistyslaulu. Se on ihana asia. Elämä olisi niin tylsää, ilman poikkeamia. Omasta poikkeavuudestani olen ajoittain edelleen ahdistunut. Kun tuntuu, ettei kukaan ymmärrä, etten saa vastakaikua kenestäkään. Että olen aivan yksin, outouden ehdottomuudessa. Siksi rakastan jokaista friikkiä. Olipa friikkiys hänen puhettavassaan, ajattelussaan, vaatteissaan, olemuksessaan, jopa kohtaamisen absurdissa.

Nyrjäytetään tavallisuus. Opetellaan irvistämään ja sanomaan: ”BÖÖ!” Ollaan vain, niin kuin ollaan. Ollaan, outot, ihmiset.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*

# TULLISAAREN KIRSIKANKUKAT

Tällä otsikolla ei ole mitään tekemistä tämän jutun kanssa. Siinä on vain kauniita sanoja, joita tarvitaan ajatusten pakopaikaksi, kun elämä käy liian vaikeaksi.

TULLISAARESSA ei varmaankaan ole kirsikkapuita ja missä se edes on, siitä en ole ottanut selvää. Kirsikankukkia voin ajatella, mutta omenankukat ovat kipeä asia, koska niihin liittyy liian paljon tunteita, isäni kasvatti omenapuita ja niistä tuli rakkaita meille kaikille.

Perheellämme meni aika hyvin, kunnes tapahtui katastrofi: veljeni sairastui aivokalvontulehdukseen 16-vuotiaana. Minä olin silloin kuusivuotias.

Veljeni valitti kovaa päänsärkyä ja niskajäykkyyttä, hänet vietiin sairaalaan ja hän menetti tajuntansa ja makasi koomassa kaksi viikkoa. Kävimme äidin kanssa häntä katsomassa. Sitten veljeni heräsi koomasta ja pääsi kotiin. Vähän ajan päästä hän valitti kovaa kipua oikealla vatsassa ja arveli että se on umpisuolen tulehdus. Ei heti tajuttu, että nyt on kiire, kun veli pääsi sairaalaan, oltiin myöhässä, umpisuoli puhkesi ja aiheutti vatsakalvontulehduksen. Taas veljeni menetti tajuntansa ja makasi kauan sairaalassa emmekä tienneet paranisiko hän. Veli kuitenkin toipui, mutta kaiken tämän jälkeen hän ei koskaan tullut entiselleen.

## VAIN ONGELMILLA ON SIIVET...

Seurasi vaikeita vuosia. Järkytyin koko lapsenmiehelläni kaikesta siitä, mitä veljeni koki ja surin ja huolehdin yli voimieni. Ei kukaan meistä saanut mitään tukea eikä apua, piti vaan jotenkin pärjätä.

Kaikki tapahtumat jättivät jälkensä, meihin kaikkiin. Äidillä ja isällä ja vanhemmalla siskollani ei ollut helppoa. Veljeni oli matemaattisesti lahjakas ja kiinnostunut kemiasta ja fysiikasta, tutki ja teki kaikenlaisia kokeita, joiden seurauksena hän kerran onnistui polttamaan kasvonsakin. Ja taas sairaalareissu ja huoli ja tuska meillä kaikilla, mutta kasvojen iho parani.

Selvisin jotenkin koulusta ja pyrin ja pääsin kahteen yliopistoon, valitsin Helsingin. Opintojen ohella työskentelin kirjakaupassa ja lopulta opinnoista tuli sivuseikka ja gradu joutui pakastimeen.

Oli vahva epäusko itseen ja omiin kykyihin. Sitten sain mahdollisuuden opiskella täysipäiväisesti ja innoissani otin

gradunteon ohella opinto-ohjelmaani kaikkea muutakin.

Olin juuri kirjoittamassa kasvatus-tieteen opintoihin kuuluvaa esseetä, kun puhelin soi. Minulle ilmoitettiin noin vain puhelimesta, että veljeni oli menehtynyt. Menin jonkinlaiseen shokkiin ja itkin ja huusin. Seuraava ajatus oli, että essee pitää palauttaa, tulostin sen ja vein yliopistolle.

Joku automaattiohjaus meni päälle, hoidin kaikki asiat, joita ihminen joutuu hoitamaan, kun lähiomainen kuolee. Sen jälkeen romahdin. Kävin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön psykiatrin vastaanotolla jonkin aikaa ja lopulta hän kirjoitti minulle sairaslomaa ja lähetteen kuntoutustutkimukseen.

## KELA TUKEE?

Mietin tässä mielessäni, että tuon otsikon Kela tukee? jälkeen kuuluisi kai hymiö, sellainen jossa isketään silmää. Kela nimittäin hylkäsi sekä päiväraha-hakemukseni että lähetteen kuntoutustutkimukseen. YTHS:n psykiatri sanoi, että mene työvoimatoimistoon, nähdään syksyllä.

Menin työvoimatoimistoon, mutta sieltä en saanut yhtään mitään, minulle vain virnuiltiin pilkallisesti. Koska olin opiskelija, en voinut saada työttömyystukea, en myöskään pystynyt mihinkään työhön. Jäin noin kahdeksan kuukauden ajaksi täysin tyhjän päälle, ilman mitään

tukea, ilman mitään tuloja, ilman mitään hoitoa.

Pelkäsin mennä ovesta ulos, pelkäsin matkustaa bussilla, pelkäsin käydä kaupassa, metroa en voinut ajatellakaan, unohdin auton oven auki, unohdin missä auto on, en osannut ulos kaupasta ja rupesin itkemään, jäin kerran bussista paikassa, jossa olin käynyt kymmeniä kertoja enkä tiennyt missä olen.

Lopulta menin yksityiselle psykiatrilta ja kerroin tilanteen. Hänen mukaansa minulla oli vaikea-asteinen toistuva masennus ja hän kirjoitti uuden lähetteen kuntoutustutkimukseen. Tällä kertaa pääsin sinne, mutta en suinkaan sitä varten, että tutkittaisiin työkykyä ja tehtäisiin hoitosuunnitelma, vaan – Kelan määräyksestä – pelkästään sitä varten, että tutkittaisiin, onko minulla oikeasti masennus ja olenko oikeutettu sairaspäivärahaan.

Kuntoutustutkimus oli perusteellinen ja sieltä sain lähetteen psykiatrian poliklinikalle, jonne pääsin parin kuukauden jonotuksen jälkeen. Edelleen olin ilman tuloja, tukea ja hoitoa.

Psykiatrian poliklinikalla kohtasin aivan fantastisen ihmeellisen hyvän hoitajan. Hänen avullaan pääsin elämään kiinni ja löysin myös Niemikotisäätiöltä projektin, jossa tuettiin opintojen jatkamista. Sain vihdoin graduni valmiiksi ja muutkin opintoni suoritettua.







niin en ollut ottanut vastuuta elämästäni, olin sentään tehnyt maiserintutkintoni valmiiksi.

### ...JA NE LÖYTÄVÄT SINUT TAAS

Lapsuuden traumoja ja ongelmia ei voi vain haudata jonnekin mielen syvyyksiin ja unohtaa. Ne palaavat ja löytävät sinut kuin petolinnut konsanaan, päivällä kuin haukat ja yöllä kuin pöllöt. Vasta pitkän ajan päästä kaiken toivottoman taistelun jälkeen tajusin, että romahtamiseni ja masennukseni olivat jonkinlainen traumareaktio lapsuuden rankkoihin kokemuksiin. Sitä ei kukaan hoitohenkilökunnasta tajunnut, vaikka olin kertonut veljeni kuolemasta ja tuntui että kysymyksessä ei ollut ”normaali” surutyö.

Viime aikoina mediassa on kirjoitettu paljon mielenterveysteemoista. Traumojen hoidosta ja sen puutteistakin on käyty keskustelua.

Kriisipsykologi **Salli Saari** toteaa Ylen uutissivuilla: ”Mielenterveysongelmien takaa löytyy usein traumaattisia kokemuksia. Esimerkiksi työkyvyttömyys voi johtua masennuksesta, joka on oire traumasta. Masennusta kyllä hoidetaan, mutta ei sen syytä.”

**Eija Honkala** kirjoitti aiheesta Helmi-lehteen jo vuonna 2016. Luettuani hänen kirjoituksensa lapsuuden traumoista sain jotenkin asioita järjestyseen mielessäni ja pieni osa raahaamastani taakasta putosi pois.

*Nimimerkki Shift Ctrl A*

Kaiken kauheuden jälkeen oli uskottoman ihanaa käydä Helsingin yliopiston Suuressa juhlasalissa noutamassa tutkintotodistus ja juoda yliopiston tarjoama kuohuviinilasillinen kauniissa vanhassa rakennuksessa.

### AJOLÄHTÖ

Olin sitten lopulta saanut apua ja hoitoa masennukseeni ja myös sairaspäiväraha oli myönnetty, aina muutamaksi kuukaudeksi kerrallaan ja sekin varauksella, koska piti odottaa Sosiaaliturvan muutoksenhakulautakunnan päätöstä ennen kuin tilanne selviäisi.

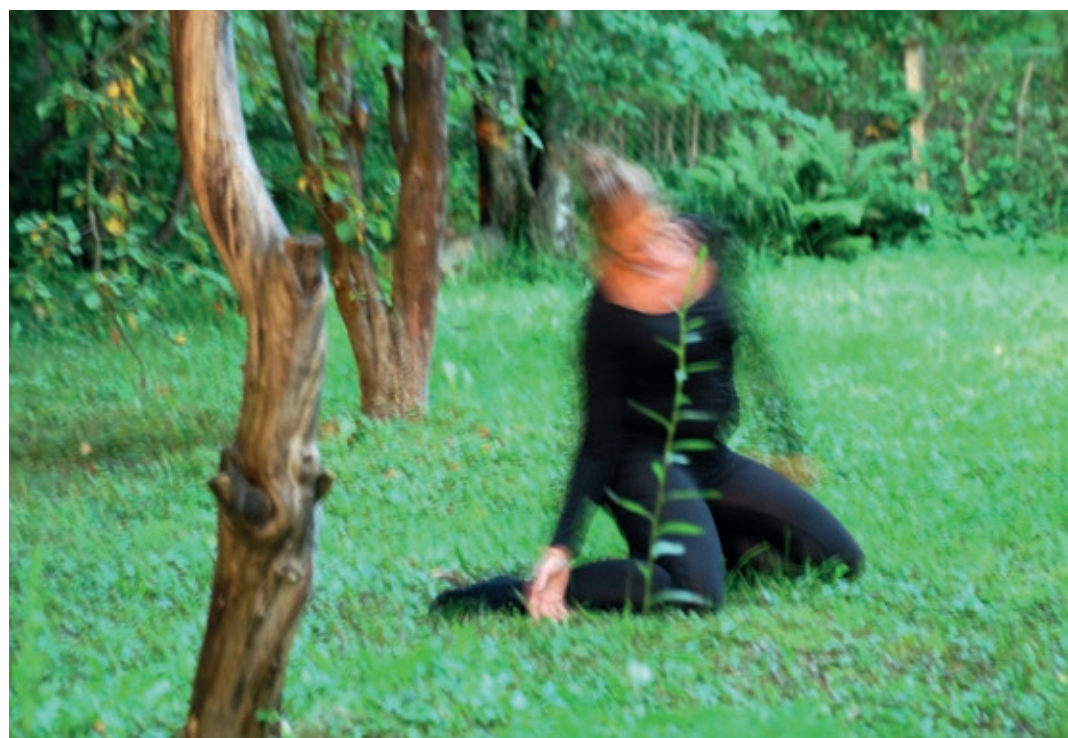
Päätöksen saaminen kesti lähes kaksi vuotta. Kun päätös tuli, se oli myönteinen sairaspäivärahan suhteen, mutta Kelan päätösten takia olin saanut sairaspäivärahaa liian pitkään, minun olisi kuulunut siirtyä kuntoutustuelle aikaisemmin. Kela maksoi takautuvasti sairaspäivärahan monelta kuukaudelta, mutta en saanut rahoja, koska ne perittiin takaisin liikaa maksettuina. Silti jollain käsittämättömällä tavalla takaisinperittävä jäi vielä lisää.

Olin jo aivan näännöksissä kaikesta byrokratiasta. Lääkäri kirjoitti sairauslomaa aina muutaman kuukauden eteenpäin. Joka kerta odotin kauhunsekaisin tuntein, miten siinä taas käy. Lopulta sairausloma muut-

tui väliaikaiseksi eläkkeeksi ja sain kuntoutustukea, sitäkin aina pari kuukautta kerrallaan.

Miten ihminen voi kuntoutua tällaisessa tilanteessa? Jokainen päivä on kuin nuorallatanssia ja voimavaroja ei muutenkaan ole jaettavaksi. Kaiken Kelan ajolahdin jälkeen toipumisen mahdollisuudet oli sittenkin menetetty, masennuksen lisäksi diagnosoitiin yleistynyt ahdistuneisuushäiriö ja lääkäri kirjoitti eläkepaperit. Hyvästi työelämä.

Ihana hoitajakin lähti muualle ja tilalle tuli ”perinteinen” hoitaja, joka käytti puheessaan vanhentuneita ilmaisuja, kuten ”mielisairaat” ja käski ”ottaa vastuuta omasta elämästä” – ja miten



KUVAT SEPPO KILGAST

- Lapsuuden traumoilla on kauaskantoiset seuraamukset, Helmi 4/2016. [https://issuu.com/helmi/docs/helmi\\_4\\_2016\\_web](https://issuu.com/helmi/docs/helmi_4_2016_web)
- Kriisipsykologi Salli Saari: Psykkisten traumojen hoito jää Suomessa usein puolitiehen. <https://yle.fi/uutiset/3-9723406> 16.7.2017.



KUVA: EIJA HONKALA

## Keskustelua

# SKITSOFRENIAN NYKYHOIDOSTA

Mielenterveyshäiriöiden uusista hoitosuunnauksista on järjestetty pääkaupunkiseudulla viime vuosina useita seminaaritilaisuuksia.

MEDIUUTISTEN skitsofreniaseminaarit ammattilaisille pidettiin keväällä 2015 ja 2017. Skitsofrenian hoidon uusista suunnauksista on kuultu myös Mielenterveysmessujen luennoilla.

### HOIDON ALOITUS MAHDOLLISIMMAN VARHAISESSA VAIHEESSA

Psykoosisairauksien hoidon keskeisimpiä elementtejä ovat perinteisesti olleet lääkehoito ja osastohoito. Asiantuntijat pitävät oleellisena, että ongelmaan päästäisiin tarttumaan heti oireiden alkuvaiheessa ja hoito pystyttäisiin aloittamaan nopeasti.

Ylilääkäri **Teemu Männynsal** toteasi kevään Mediseminaarissa lääkehoidon tehon toimivan parhaiten akuutissa psykoosivaiheessa, jossa tarkoituksena on saada oireet helpottumaan ja levottomuus vähenemään. Lääkehoidolla pyritään estämään myös skitsofrenialle tyypillistä relapsoivaa (psykoosin uusiutuvaa) kulkua, joka heikentää sairauden ennustetta.

Lääkehoidon tehoa pitäisi hänen mielestään kuitenkin tutkia enemmän pidemmällä aikavälillä, jotta saataisiin selville hoidon kokonaisvaikuttavuus potilaan elämänlaadun ja yhteiskunnassa pärjäämisen kannalta.

Mediutisten skitsofreniaseminaarissa keväällä 2015 ylilääkäri **Tommi Väyrynen** sanoi, että paras tulos lääkehoidossa saavutettaisiin pitkävaikutteisilla injektioilla. Hän korosti lääkityksen tarkoituksen olevan sairauden uusiutuvuuden ehkäisemisen lisäksi parantaa kykenevyyttä ottamaan vastaan muuta oleellista hoitoa, kuten psykoedukaatiota (tietoa sairaudesta ja sen hoidosta), oireidenhallinta-taitoja ja esim. kognitiivista terapiaa.

Voimistuvana trendinä asiantuntijoiden taholta on myös esitetty huolta siitä, että pitkään käytettynä psykoosilääkkeillä on hyödyn ohella myös vaikeita haittavaikutuksia. Lääkepainotteisuuden tilalle ja rinnalle onkin alettu peräänkuuluttaa entistä enemmän yhteiskuntaan osallistavaa ja kuntouttavaa

hoito-otetta. Tavoitteena on potilaan toimintakyvyn ylläpitäminen.

### KUNTOUTTAVIA HOITOMUOTOJA LÄÄKEHOIDON JA AVOHOIDON VÄLIMAASTOON

Viime syksyn Mielenterveysmessujen esitelmässään ylilääkäri **Eila Sailas** toi esille uusia kuntouttavia teemoja skitsofrenian hoidossa. Keskeisenä uutena suunnauksena hän näki potilaan itsemääräämisoikeuden ja valinnanvapauden lisäämisen.

Potilaalle tarjotaan erilaisia vaihtoehtoja, hänen läheisensä ovat mukana hoitoprosessissa ja asioista päätetään yhdessä. Tavoitteena on, että potilaan oma kokemus hoidosta olisi hyvä.

Hoidossa on tavoitteena laitostumisen välttäminen ja yhteiskunnan toimintaan osallistuminen. Potilaat pyritään hoitamaan kotona käyttäen mm. liikkuvia hoitoyksiköjä, lääkityksen vaikuttavuutta seurataan kriittisemmin ja potilaiden yleiseen terveydenhoitoon ja terveisiin elämäntapoihin ohjaami-



## Potilaalle tarjotaan erilaisia vaihtoehtoja, hänen läheisensä ovat mukana hoitoprosessissa ja asioista päätetään yhdessä.

seen käytetään entistä enemmän huomiota (mm. TEPI järjestelmä).

Sailaksen mukaan Suomessa on edelleen suhteellisen paljon laitoshoidon kaltaisia tuettuja asumispalvelu yksiköjä. Tulevaisuudessa niissä pitäisi panna laatuun määrän kustannuksella. Myös professori **Jyrki Korkeila** korosti luennossaan (2015) kuntoutuksen aktiivisempaa roolia asumisyksikköjen palveluissa. Hän näki myös osatyökykyisten tuetun työllistämisen tehokkaana mielenterveystyönä, joka on jäänyt Suomessa liian vähiin.

Sailas piti tärkeänä ensipsykoosin tehostetun hoidon lisäksi myös muita hoitomuotoja: työhön paluun tukemista, kognitiivisen terapian käyttöä, psykoedukaatiota ja erilaisia oireidenhallintaryhmiä. Myös potilaan digitaalisia kotiharjoitteluohjelmia on tarkoitus kehittää helpottamaan skitsofreniaan liittyvien kognitiivisten toimintojen puutteita ja häiriöitä (hitaus, puutteet tarkkaavuudessa, työmuistissa, kielellisessä oppimisen, päättelykyky jne.). Kyseessä on ns. neurokognitiivinen

kuntoutus, jossa tavoitteena on parantaa skitsofreniapotilaiden elämänlaatua, toimintakykyä ja osallisuutta yhteiskunnassa.

### AVOIN DIALOGI – SUOMESSA KEHITETTY HOITOMALLI

Mielenterveysmessujen 2016 ehkä mielenkiintoisin seminaari oli nimeltään ”Dialogi on yhtä kuin elämä”. Seminaarin vetäjät, professori **Jaakko Seikkula** ja perheterapeutti **Pekka Holm** lähtivät liikkeelle peruskäsityksestä, että lapsi tarvitsee jo syntyessään vuorovaikutussuhdetta toiseen ihmiseen ja tämä vuorovaikutuksen ja yhteyden tarve säilyy koko elämän ajan. Kyse ei ole niinkään kommunikaatiosta, vaan tunnevaltaisesta yhteydestä. Se säilyy ihmisessä kokonaisvaltaisesti, myös kehollisessa muistissa. Yhteys on elämisen ehto. Luennoitsijat haluavat olla kumoamassa mielenterveyden mekaanista hoitokäsitystä ja pyrkiä ihmisen kokonaisvaltaiseen ja tasa-arvoiseen kohtaamiseen myös skitsofreniapotilaiden hoidossa.

Seikkula käytti lähteenään mm. amerikkalaisen aivotutkija **Nancy Andreasonin** tutkimustuloksia ja sanoi uskovansa lääkkeiden keskeisen aseman vähenevän skitsofrenian hoidossa. Psykiatrinen oireisto pitäisi hänen mielestään nähdä mielen strategiana yrittää ratkaista outoja kokemuksia. Kyse on potilaan kokemasta ylivoimaisesta stres-

sistä, jota hän yrittää ratkaista. Tärkeintä olisi löytää potilaan kanssa yhteinen ymmärrys siitä, mihin tapahtumaan tai ilmiöön tämä stressi liittyy. Potilaan kanssa tulisi löytää yhteinen puhe, yhteinen kieli ja yhteinen ymmärrys. Hänen tulee saada kokea arvostusta, kunnioitusta ja hyväksytyksi tuleamista.

Dialogisen hoitokäsityksen taustalla on ns. ”Keroputaan malli”, paljon julkisuutta saanut hoitokäytäntö, jota luennoitsijat ovat olleet kehittämässä. Siinä on keskeistä potilaan kuuleminen, vastavuoroinen keskustelu, potilaan läheiset yhteydet omaan verkostoonsa ja nopea ongelmiin tarttuminen. Tällä hoitomallilla on saatu hyviä tuloksia vaikeissakin psykooseissa. Kansainväliset asiantuntijat ovat käyneet tutustumassa siihen suurella mielenkiinnolla.

### FEENIKS-PROJEKTI

Esimerkin uudesta, kehitteillä olevasta hoitomuodosta toi ”Feeniks-projektin” kehittäjä **Marcello Chiramberro** Peijaksen sairaalasta. Hän aloitti v. 2011 kokeilun kymmenen hengen ryhmällä, johon oli valikoitu vaikeahoitoisia skitsofreniapotilaita, joilla oli takanaan lukuisia sairaalajaksoja. Ryhmän jäseniltä edellytettiin sitoutumista lääkehoitoon ja heistä muodostettiin sosiaalinen ryhmä, jolle järjestettiin viikoittain yhteistä toimintaa: ulkoilua, näyttelyissä käymistä, elokuvien katsomista jne. >>



*Psykiatrinen oireisto pitäisi nähdä mielen strategiana yrittää ratkaista outoja kokemuksia.*

Toiminta pyrittiin saamaan tavanomaiseksi kanssakäymiseksi, josta karsittiin pois hoitotahon ammatillisten roolien korostamiset. Yhdeksi tärkeäksi yhteistoiminnan muodoksi nousi ryhmän yhteinen ruoanlaitto, pastan valmistus. Tärkeänä pidettiin myös psykoedukaatiota, eli sairaudesta ja sen ominaisuuksista kertomista. Korostettiin vertaistuen merkitystä, myös perheiden tasolla.

Projekti kesti 18 kuukautta ja kun sen lopputuloksia arvioitiin, todettiin kahdeksan henkilön kymmenestä pärjänneen ilman sairaalahoitoa ja viisi henkilöä oli päässyt kokeilemaan tuettua työelämää. Eli tuloksia pidettiin erittäin hyvinä. Suunnitelmissa onkin laajentaa tätä toimintamallia psykiatriseen avohoitoon hoitoon Länsi-Uusimaalla.

### VIRTUAALIPSYKIATRIA

Kaikista uusimmasta, kokeiluasteella olevasta hoitomallista kertoi kevään seminaarissa Peijaksen ylilääkäri **Asko Wegelius**. Kyseessä on Virtuaalipsykiatria, joka tarkoittaa digi-pohjaisia palveluita, mm. videovälitteistä vastaanottoa toimintaa.

Pilottitutkimuksessa sairaalan asu- misyksikön psykoosipotilaisiin oltiin yhteydessä videon välityksellä. Video- kontakteissa olivat mukana lääkärin ja

## *Hoidosta tulee ”läpinäkyvämpää”, kun sekä potilas että hoitotaho voivat seurata tapahtumien kulkua.*

potilaan lisäksi hoitohenkilökunnan edustaja. Keskusteluissa voidaan käydä läpi potilaan vointia ja samalla tulee arvioituksi myös somaattisten oireiden hoidon tarve.

Videokeskusteluista on tähän mennessä saatu hyvää palautetta myös potilailta. Keskustelut voidaan järjestää nopeasti, tarpeen mukaan. Joillekin potilaille lähtö hoitokontakteihin tuottaa ahdistusta ja pelkoa, ja nimenomaan he kokevat ”omassa ympäristössään” tapahtuvan keskustelun helpommaksi toteut- ta. Ottaen huomioon kaikkien osallistujien ajansäästön, tämä toimintatapa tuottaa paljon säästöjä hoitobudjetista.

Myös Eila Sailas kertoi aiemmin mainitussa luennossaan uusista netti- pohjaisista järjestelmistä. Kehitteillä on mm. seurantajärjestelmä, jossa potilas itse voi arvioida oman hoitonsa laatua ja toteutumista. Potilaan käytössä on ns. hyvinvointimittari ja sen tulokset mene- vät suoraan potilasjärjestelmään.

Apotti-järjestelmä antaa mahdolli- suuden interaktiivisuuteen, eli potilas voi sen kautta tiedottaa asioita hoitota- holle. Hoidosta tulee ”läpinäkyvämpää”, kun sekä potilas että hoitotaho voivat seurata tapahtumien kulkua. Erillinen laaturekisteri seuraa ja arvioi potilas- tietojärjestelmästä, esimerkiksi onko potilas saanut kaikki hänelle kuuluvat hoidot.

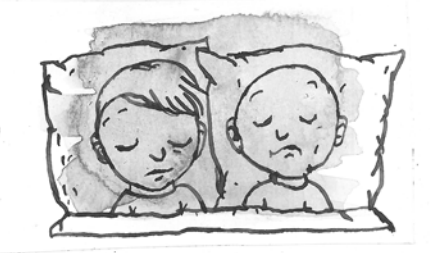
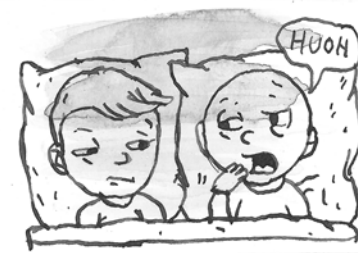
Yhteenvetona edellisistä asiantun- tijapuheenvuoroista voisi todeta, että vireillä on paljon kehittämistyötä, joka monipuolistaa skitsofreniapotilaan hoi- tomahdollisuuksia. Tavoitteena on lisätä potilaan osallistumismahdollisuuksia ympäröivän yhteiskunnan elämään, li- sätä sosiaalisia kontakteja ja saada sitä kautta mahdollisimman hyvä elämä sai- raudesta huolimatta.

*Eija Honkala*

*Artikkelin tiedot pohjautuvat tekstissä mainittuihin luentoihin.*







SARJAKUVA: LOTTJA LINDROOS

# Ann Heberlein: En tahdo kuolla, en vain jaksa elää

**ANN HEBERLEIN**, 47, on ruotsalainen teologian tohtori, keskustelija, kolumnisti, yliopistonlehtori ja tietokirjailija. Kirjaa kirjoittaessaan hän on sairastunut reilun 20 vuoden ajan kaksisuuntaista mielialahäiriötä.

Kirja on omakohtainen kuvaus sairaudesta ja sairauden ehdollistamasta elämästä. Kirjan aikajaksona on yksi kesä. Kirjassa kuvataan hyviä ja menestyksekkäitä aikoja, mutta myös aikoja, jolloin ahdistus on niin sietämätöntä, että elämä menettää merkityksensä. Kirjan etenemistapa on rauhallinen ja tarkka. Se kertoo omakohtaisesta ”helvetistä”.

Kirjassa käydään läpi menneisyyttä, pohditaan suhdetta perheeseen sekä työelämään. Kirjassa mietitään itsemurhan oikeutusta, kerrotaan kohtalotoveista, rakkaudesta omiin lapsiin sekä tulevaisuudesta, joka pitää pinnalla. Myös onnellisuuden merkitystä ja sisältöä mietitään. Kirjailija on asettunut kokemusasiantuntijan asemaan; hän esitelmöi, luennoi ja kirjoittaa. Rakkautta Ann miettii kirjassaan runsaasti ja tuntuukin siltä, että lääkityksen lisäksi aito

rakkaus ja välittäminen perheestä pitävät hänet todella irti itsetuhoisuudesta. Hän pitää ”normaaliudesta”, tunnistaa heikkoutensa ja vaaratilanteet ja omat voimavaransa.

Kirjassaan Ann kertoo, että panetumalla teologiaan ja filosofiaan hän lisää omaa ymmärrystään. Kirjasta välittyykin tekijän itsetuntemus.

Loppupuolella kirjailija ilmaisee tyytymättömyytensä kirjaansa; siitä puuttuu luku sairauden faktoista ja ne kuitataankin lyhyehköllä ajanjaksokertauksella. Viimeinen luku on kuin jäähyväiskirje; surullinen ja jättää paljon aukinaisia ajatuksia lukijan mieleen.

Kirja on hyvin vaikuttava. Ensi silvuiltaan se tempaisee mukaan niin, ettei lukemista halua lopettaa (luinkin sen kahdella istumalla). Teksti on erinomaista ja täysin ymmärrettävää. Mietinnät sekä filosofiset että teologiset osuudet on kirjoitettu helposti ymmärrettäviksi eivätkä ne ole ”tyrkyjä”, vaan haastavat lukijan miettimään. Tarina etenee välillä epäloogisessakin järjestyksessä, mutta kuitenkin niin, että lukija ei ”putoa kärryiltä”.



Kirjailija tietää mistä puhuu, hän on vakuuttava tuskassaan. Hän on asiallinen, eikä liian itsesääliin vaipuva. Hän tunnistaa ja kertoo faktoja sairauden taustalla. Hän ymmärtää sekä itseään että perhettään hyvin. Kirjailija yrittää helpottaa läheistensäkin tuskaa – kuitenkin itseään uhraamatta.

Kirjan kokonaistunnelma on mielestäni jännittävällä tavalla synkkä, mutta silti tulevaisuuden suhteen positiivinen. Mielestäni kirjassa ei ole suuria ylilyönnejä, skandaalinhakuisuutta tai selkeästi itsekkäitä kaupallisen hyötymisen tavoitteita. Ote on todentuntuinen ja uskon kirjan laajentavan lukijan sekä ymmärrystä että suhtautumista sairauteen, oli lukija itse sairas tai ei.

Minna N.

Ann Heberlein, En tahdo kuolla, en vain jaksa elää. Suom. Ulla Lempinen. Atena 2010, 167 s.

## TV-SARJAT

# River

**MIELENHÄIRIÖISTÄ** kärsivistä ihmisistä on tehty tv-sarja poikineen vuosien mittaan. Joskus poliisienkin raskasta työtä ja sen vaikutuksia mieleen on kuvattu, tavalla ja toisella, usein he hölkkäävät hikipäässä urheilutrikoissa, mutta sellaista ei onneksi tällä kertaa nähdä.

Ääniä kuuleva poliisi John River tutkii rikoksia ja mieliä kuusiosaisessa sarjassa *River*, joka on nähtävissä myös Netflixissä (tuottanut BBC One).

Sarjan on käsikirjoittanut **Abi Morgan**. Morgan on kirjoittanut mm. tv-sarjan *The Hour* (2011–2012), joka käsittelee television nousua, journalismin murrosta ja Suezin kriisiä ja on myöskin BBC:n tuottama.

*River* on poikkeuksellinen sarja sikäli, että nyt ei nähdä ’kirveen kanssa heiluvia hulluja’, vaan ääniä kuuleva poliisi on kuvattu järkevänä ja älykkäänä ihmisenä ja hänen äänistään on tehty henkilöitä, jotka katsoja näkee ja joiden kanssa keskustele vain John River itse. Muut voivat ihmetellä ja pohtia, puhuu-

ko River itseksensä. Hän joutuukin käymään terapiassa ja sen hän tekee hyvin vastentahtoisesti.

Riveriä näyttellee **Stellan Skarsgård** (mm. **Lars von Trierin** *Breaking the Waves*, *Dancer in the Dark* ja *Dogville*) uskomattomalla intensiteetillä ja karismalla, mutta hillityn tyylikkäästi.

Tärkeimmän äänen, murhatun ja Riverille läheisen kollega Stevien roolissa on **Nicola Walker**, psykiatri Rosaa näyttellee **Georgina Rich**, **Leslie Manville** on rikosylikomisario Chrissie Riley. Uutta nuorempaa kollegaa Ira Kingia näyttellee **Adeel Akhtar**.

Thomas Neill Creamin (todellinen 1800-luvulla elänyt sarjamurhaaja) ääni ja hahmo on upean kammottava **Eddie Marsan**. ”Kaikkia murhaajia rangaistaan, paitsi jos he tappavat paljon ihmisiä torvien soidessa”, sanoo Thomas Cream.

Katson nyt *Riveriä* jo toista kertaa, se on niin hienosti tehty, näyttelijöillä, ohjaajilla, kuvaajilla ja koko tiimillä on

jokin selittämätön taiteellinen osaaminen ja innostus ja luovuus.

Sarja on kuvattu kauniisti ja pelkistetysti Lontoon urbaaneissa näkymissä. Loppukohtaus – ehkä **Gene Kelly** -pas-tissi, *Singing in the Rain* – on näkemisen arvoisen.

Abi Morgan kertoo puhuvansa itseksensä ja sanoo, että kaikki me kannamme mukana ääniä menneisyydestä tai kokemuksistamme ja toivoo, että se auttaisi katsojia löytämään sarjasta jotakin mihin voisi samaistua.

Annikki Kilgast

• Abi Morganin haastattelu: <http://www.bbc.co.uk/blogs/writersroom/entries/d4fdccfea8-438f-8830-1e9c93182703>

• Netflix: <https://www.netflix.com/fi/>  
Netflix antaa mahdollisuuden kokeilla katsojasta kuukauden ajan ilmaiseksi. Sarjan ehtii siinä ajassa hyvin katsoa. Hinta kahdelle katsojalle on n. 10 euroa kuussa.



# ONKO TUULA HAKKARAISELLA ASIAA?

**TUULA HAKKARAISEN** töitä on esillä töölöläisen Galleria Mondon tiloissa 8.8.–3.9.2017. Tuula on hallitseva vuoden helmiläinen 2017 ja vaikuttaa Herttoniemen talolla sekä rivikävijänä että aktiivisena vapaaehtoisena. Moni tuntee Tuulan myös tuotteliana ja monipuolisesti lahjakkaana taidemaalarina ja kuvanveistäjänä. Materiaaleja hän käyttää kattavasti muovista paperiin ja kipsistä tekstiiliin unohtamatta tussi-, akvarelli- ja öljyväritöitä, joita näyttelyssä on nähtävillä useampi. Nyt näyttelyssä esillä olevat työt ovat valmistuneet kuluvan vuoden aikana, esillä on nyt hänen uusia teoksiaan. Edellisen kerran Tuulan töitä oli nähtävillä Galleria Mondon tiloissa syksyllä 2016.

Monet Tuulan maalauksista edustavat abstraktia taidetta, joiden värimaailma on hypnoottisen kiehtova ja tulkinnoille rajaton (mm. *Fragchildren*, *Vihreä* ja *Oma kuva*). Monessa sekatekniikkatyössään hän käyttää tehokkeinona populaari- tai lastenkulttuurin hahmoja ja figuureja (mm. *Vahvin*), jotka herättävät läsnäolollaan ristiriitaisia ja ajatuksia herättäviä tulkintoja. Tuulan oma maailmankatsomus tulee esille kristillisestä tematiikasta kumpuavien töiden (mm. *Ikoni*, *Kevyt taakka*) kautta, joita on myös nähtävillä taidenäyttelyssä.

Tuulan taiteella ei tunnu olevan rajoja, sillä yhtä hyvin materiaalina voi olla hänen hampais-taan tehty kipsijäljennös (*Kahvihammasmuki*), munankuoret (*Ajolahtö*) tai urheiluhallin pukukopin lukko (*Turhaan murrettu*). Tuulan veistokset ovat monessa suhteessa humoristisia, mutta niiden taustalla on jotain, mikä saa mielen liikkeelle: ne eivät ole vain sitä miltä ne näyttävät, vaan paljon enemmän – ehkä jotain pelottavaakin.

Vaikuttajikseen Tuula mainitsee opettajansa, legendaarisen **Kyllitädin** sekä taidemaalari, performanssitaiteilija **Ilkka Juhani Takalo-Eskolan**. Työnsä Tuula luo kotonaan ja omien



sanojensa mukaan ilman minkäänlaisia inspiraatiota tai valaistumisen kokemusta. Hän vain aloittaa työn jostain ja siitä se kehittyy valmiiksi teokseksi.

Tuulan taide herättää kokijassaan halun ymmärtää niiden taustalla olevan maailman ja mahdollisen viestin: mitä hän töillään haluaa sanoa? Tuula vastaa siihen banaalin mystisesti, että hänen töitään ei kannata ottaa turhan vakavas-

ti. Yritys noudattaa hänen kehotustaan saattaa jäädä keskeneräiseksi, sillä taide puhuu puolestaan. Ehkä Tuulan ajatus onkin saada kokija ottamaan teokset sellaisenaan – puhtaasti omina itsenään, tulkinnoista vapaina ja antaa kokemuksen viedä mennessään.

*Teksti: Eetu Karppanen  
Kuvat: Tanja Talaskivi-Munther*



## TUNNEKAHVI

Minun kahvini on tummaa, vahvaa.  
Toisille se on myrkyä.  
Minun tunteeni ovat huimia ja kuumia,  
paksun kerman kera, kiitos!

Kuppini pieni punakukallinen,  
aina omalla pöydällään.  
Kuppi kertoo persoonasta.

Punaisia kukkia tänään.  
Huomenna, otan sinikukkaisen kupin.  
Tänään laulan rakkaudesta.  
Huomenna soitan, sinisen serenadin.

*Sabina*



KUVA: SALLAZI

Heikkous tai ongelma  
on vahva tekemään jotakin  
kuin sanoisi:  
on yksi paino vähän tai  
paljon.  
Symbolisesti paino voi olla  
vaikka taakka.  
Jokin lukko tai trauma  
joka pysyy samana toistona,  
kuin laiva, joka kulkee  
edestakaisin meressä  
ilman satamaa.  
Astuakseen iloisena satamaan  
löytään uutta reittiä elämään.  
Tärkeä.

Paino voi olla peli elämässä.  
Kelpaako yksinäinen, ei kouluja  
käynyt, syrjäytynyt apteekin  
ovia käyttävä,  
joka jo nuorena, laihana  
ei kelpuutettu edes koulun  
jumpassa mukaan. Viimeisenä  
ei käyttänyt itseään vuosiin.  
Perintönä vaikea paino itselläni.  
Toisilla se on muu: tupakka,  
alko, shoppailu, pelit.  
Ne tekevät, jotka eivät halua puhua  
Ne puhuvat, jotka eivät halua tehdä.

*M.P.*

## Meriseikkailu osa 4

Kirjekyllä saapui linnan kirjurin ollessa vastassa.

Palvelija irrotti viestikapulan ja antoi sen kirjurille. Kirjuri merkkasi tiedon kalenteriin ja kuljetti viestin hovimestarille. Hovimestari vei kapulan kuninkaan avustajalle, joka avasi viestin ja antoi sen kuninkaalle.

Kuningas luki viestin "lähetys saapunut" ja määräsi kuninkaallisen saattueen. Saattueessa oli vaunut ja muutama sotilas. Saattue poistui linnasta. Matka kesti viisi päivää.

Saattue saapui lintaan, jossa herttua oli vastassa. Vaunuista nousi ylös lähetti ja palvelijat hakivat laatikon. Herttua luki viestin ja sai hopeaa.

Laatikko laitettiin kiinni vaunuihin. Lähetti meni sisään ja saattue poistui linnasta.

Ensimmäisen päivän jälkeen vaunut pysähtyivät majataloon, lähetti mennessä nukkumaan ja sotilaiden vartioidessa vaunuja. Aamulla saattue jatkoi matkaa. Toisen päivän jälkeen he yöpyivät ulkosalla. Kolmantena päivänä matka jatkui paikallisen seriffin lähettäessä vartioita paikalle. Neljännen päivän päätteeksi seriffin vartijat poistuivat paikalta. Yö nukuttiin.

Viidentenä päivänä saattue saapui kuninkaan lintaan. Lähetti luovutti laatikon palvelijoille, jotka kantoivat sen kuninkaan luokse. Laatikko avattiin ja sieltä löytyi yksi viinipullo, 10 perunaa, neljä maissia, laatikollinen sokeria ja kaksi tynnyriä kahvipapuja – Amerikan herkuja on paljon!

Tavarat vietiin kellariin. Kuningas on tyytyväinen.  
Loppu.

*Arto Haatanen*







**Viihtyisä  
lounasravintola**  
Niittykummun sydämessä

- Tilaustyönä ruoka-annokset: kiusaukset, täyte- ja voileipäkakut, salaatit ym.
- Juhl palvelut
- Tiloissamme vuokrattavana edustussauna

*Niittylounas*

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

www.niemikoti.fi



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

**Mahdollisuus  
kuntoutua**

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien  
tukena jo vuodesta 1983

**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)



SUPER



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

**Millan Pikku puoti**  
— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

**Tilaa ihanat eläintuotteet  
ja muotokuvat omaksi tai  
lahjaksi kätevästi netistä:**  
[WWW.MILOU.FI](http://WWW.MILOU.FI)

Saat -5%  
alennuksen  
koodilla:  
**ALE5**

**TAIDE MILOU**  
Loimijointie 88, ALASTARO  
Milla@milou.fi, 040 559 2769

# Pietarin matkakertomus



KUVA: TIINA FINNBERG

**TÄMÄ PIENI MATKAKERTOMUS** ei oikeastaan ala Länsisatamasta 2017, vaan 1500-luvun Tukholmasta. Meidänpä kuningas päätti tehdä kiusaa naapuriin keisarille estämällä itänaapureiden pääsyn Itämerelle. Pantiin sota-joukko hävittämään Laatokan rannalla Nevan alkupäässä oleva Pähkinälinna ja kiusaamaan Uudenkaupungin (Novgorodin) asukkaita. Pysykööt ryssät Moskovassa! Pannaan vireille suomalaisten joukkomuutto Suomenlahden itäpäähän rannoille. Näin lähtivät liikkeelle myös korpraali Puffin esivanhemmat ja saapuivat asuttamaan Inkerinmaata. Mutta tätä riemua ei kestänyt juuri sataa vuotta kauempaa.

Pietari I (myöhemmin Pietari I Suuri) antoi hatkat Inkerinmaan pomolle Bogislaukselle ja tuli vuonna 1703 sotaväen kanssa Neva-joen loppupäähän sanoen: ”Pojat, tähän tehdään uusi Venäjänmaan pääkaupunki ja tehdäänkin oikein paras paikka koko maailmassa.”

Ilman muuta uuden kaupungin nimeksi tuli ”Pyhän Pietarin linna” keisarin nimikaiman mukaan. Hankittiin italialaiset, maailman etevimmät arkkitehdit, jotka ottivatkin mallia Venetsiasta ja kaivattivat kuivalle maalle valtavan määrän kanavia. Pietari ei antanut lupaa rakentaa edes siltoja, vaan kaikkien tavaroiden ja ihmisten kускаamiseen riittivät veneet ja ponttonit.

Noin 80 000 työmiestä (lue orjaa) rakenteli ensin puisia ja myöhemmin

kivisiä pytinkejä pilvin pimein. Palatseja riittääkin Pietarissa vaikka muille jakaa. Puffin suku sai toki olla viljelemässä ympärillä olevaa maaseutua. Näin suomalaiset ruokkivat uudet venäläiset isäntänsä.

Mistä sitten Puffin inkeriläisen äitilinjän sukujuuri on alun perin lähtöisin? Se jää arvoitukseksi, koska äitilinjän J1c3-DNA ryhmä on tullut Itä-Euroopasta, nykyisen Puolan ja Tšekin alueilta. Ei ole mitään historiallista aineistoa äitilinjän tulosta Inkeriin. Puffin isän isoäidin venäläiset juuret katoavat 1700-luvun maaorjien historiaan. Mutta nämä kaksi juurenpätäkää ovat avanneet Puffin sydämen katselemaan avoimin silmin elämää itänaapurissa, vaikka vahvemmat juuret ovatkin Savossa ja toisaalta ruotsia puhuneissa virkamiehissä – kaikki kansat ovat sukua keskenään.

Tässä välissä selvisi myös se, miksi Pasilan Helmi-talo on keltainen: sairaalat maalattiin 1700-luvun Pietarissa keltaisiksi, näin myös mielisairaalat. Vanha venäläinen sanonta: ”Sinulla taitaa olla asiaa keltaiseen taloon!” tarkoittaa siis: ”Taidat olla vähän pötkö!”

Kiertoaajelu oli Puffin mielestä tosi antoisa historiallinen katsaus ja välillä pysähdyttiin suveniirimyymälään, jonka takahuoneessa taisi Vladivostokin Dmitrikin saada ilmaisen vodkaryypyn.

Gruppenführer Nikitina ehti joka paikassa katsoa ryhmäläisten perään.

Välillä tuntui, että hän oli yhtä aikaa kahdessa eri paikassa.

Olipa kaupunki muuttunut kovasti 15 vuodessa, jolloin Puff edellisen keran tallusteli Pietarin katuja. Suomalaisen kirkon vastapäätä oleva lasten tavaratalo olikin luksustavaroiden erikoisliike. Entisen urheiluosaston paikalla on Bentleyyn autokauppa ja siellä kolme sellaista autoa, joita ei ole Suomessa vielä kukaan raaskinut ostaa. Eikä ollut paljon asiaa Rolexin kellokauppaan, jossa ei pidetä näytevitriinissä hintalappuja esillä; ne joilla on niihin varaa, eivät varmaan edes kysy hintaa.

Kaupungin keskustassa on vieläkin suomalaisten katu, ruotsalaisten katu ja saksalaisten katu. Suomalaisia asui 1870-luvulla kaupungissa yli 24 000. Pyhän Iisakin katedraalin graniittipylväät tuotiin Virolahdelta ja ne pystytettiin ennen seiniä paikoilleen supervauhilla; yhtä pylvästä kohti tarvittiin aikaa vain 45 minuuttia, mutta koko kirkkoa tehtiin 40 vuotta eli ”rakennetaan kuin Iisakin kirkkoa”. Mutta on se vaan komea rakennus ja varsinkin sisältä.

Turisteja pyörii paikalla kuin markkinoilla ja onnistuihan se sisäänkäynti Puffiltakin kun ensin harjoitettiin 15 minuuttia miten automaattiin ladataan 500 paikallista rahaa kahden hengen lipun verran.

Paikalla ollut täti myi lippuja vain isommille ryhmille eikä tullut kopistetaan ulos neuvomaan miten venäläisillä



aivoilla suunniteltu tietokoneohjelma toimii.

Kirkon koilliskulmassa toimii pieni oikea kirkko, jossa nunnat ja muut uskovaiset käyvät sytyttämässä tuohuksia sekä suutelemassa ikoneita ja reliikkejä. Tässä rukouksille pyhitetyssä nurkassa Puff herkistyy tutkimaan esineistöä ja ristinmerkkejä tekeviä venäläisiä. Tosin valokuvaaminen on tässä osassa kielletty; täällä ei olla turisteina, vaan Jumalan yhteyttä kaipaavina Kirkon jäseninä.

Mukavat merimatkat Pietariin tehtiin italialaisella Anastasia-laivalla, jolla on mielenkiintoinen nimi ja jonka maailmanlaaja sukupuu ilmoittaa: "Grand Duchess Anastasia Nikolaevna of Russia is your 11:th cousin once removed."

Puff viettikin 18.6. serkkunsa 116-vuotissyntymäpäiväjuhlia seitsemän kannen yökerhossa. Siellä esiintyi Pietarin balettikoulun oppilaita, jotka onnistuivat hyvän viihteen lisäksi irrottelemaan laivan ahterin ruosteita. Tarvitaan siis viisi tanssittytöä, yksi miestanssija, yksi nälkäkurjelta näyttänyt laulaja, yksi sähkökitaravirtuoosi ja yksi hupailun juontaja sekä sadan prosentin volyyymilla pauhaavat ylisuuret ämyrit, niin kyllä lähtee!

Alkoholittoman oluen voimalla sekä Nikitinan ja Ljuban kanssa suoritettu yli puolen yön jatkunut diskovoimistelu saivat kyllä ensi kertaa tanssilattialla olleen Puffin hien virtaamaan. Hauskaa oli aina siihen asti, kunnes jalat eivät jaksaneet enää veivata.

Suurin osa historiallisista tiedoista on erinomaisen Natalia-oppaamme kertomaa Pietarin kolmetuntisen kiertoajelumme aikana. Hän puhua pulputti taukoamatta kertoen tarinoita suomen kielellä, vaikka olikin itse aito venäläinen, jonka isovanhemmat kärsivät Leningradin piirityksestä.

Yleisestä Suomen ja Venäjän historiasta voidaan mainita Wikipedian artikkelit: Inkeriläiset, Inkeri, Inkerin sota, Kaprio, Stolbovan rauha, Jakob De la Gardie, Namasteri, Pietari ja Pietari Suuri.

DNA-tiedot ovat peräisin omasta näytteestäni tehdystä tuloksesta. Family Tree DNA (Gene by Gene) amerikkalaisen laboratorion mukaan mtDNA Hablogroup on J1c3, kit numero 372921.

Sapuskat Anastasialla olivat myös erinomaiset: kaksi buffet-illallista ja yksi aamupalabuffet varmistivat, ettei ruplia tarvinnut käyttää maissa syömiseen. Puffin rahat riittivätkin hyvin ostoksiin, jotka jäivät aina muistuttamaan tästä matkasta. Tsaijua (teetä) juodaan nyt kotona Iisakin kirkosta ostetuista teelaseista ja seinällä on uusi Sarovilaisen ikoni. Hyttikaverina ollut vossikkaajuri Nikolai jätti myös lähtemättömän vaikutuksen.

Lopuksi palatkaamme vielä retkemme alkupisteeseen Länsisatamaan, jos-

sa leikkisä rajatarkastaja toteaa Puffin passista: "Tämän täytyy olla väärennös, eihän passissa voi olla mitään runoja!"

Toden totta passin ekalle sivulle onkin joku Leino kirjoitellut:

*Oi, oppi ottakaatte joutsenista!  
Ne lähtee syksyin, palaa keväisin.  
On meidän rannoillamme rauhallista  
ja turvaista on rinne tunturin.*

Juha Lemettinen



NIINA JA TIINA, KUVA: RAUNO SUCKMAN



KUVA: NIINA NEVALAINEN







## Isosaari ja retkipäivä

TÄTÄ OLIN ODOTTANUT ja jännittänyt: nyt oli vihdoinkin se päivä. Sää oli viileä ottaen huomioon, että oli heinäkuu. Onneksi ei satanut.

Lauttarannassa oli ohjaajien, Maritan ja Niinan, lisäksi yksi tuttu kasvo. Lauttamatka kesti noin 40 minuuttia, josta viimeinen 10 minuuttia oli avomereillä. Siinä tuntui merenkäynti ja minua vähän pelotti. Olin kuitenkin turvassa.

Perillä saassa ryhmämme suuntasi ensimmäiseksi piknikpaikalle syömään talolla edellisenä päivänä tehtyjä eväitä. Itse olin malttamaton ja juotuaani yhden pillimehun lähdin jo itsekseen tutkimaan saarta. Veneessä olimme saaneet ohjeita punkkien ja käärmeiden varalta. Niinpä vedin sukat housun lahkeiden päälle, etteivät punkit pääse kiipeämään jalkani ihoa pitkin. Tulin yksin armeijan käytössä olleeseen ja nyt tyhjiin ruokalaan. Tyhjä tai hylätyt rakennukset ovat aina kiehtoneet minua. Niissä on kaikki se elämä sisällä mutta aika pysähtynyt, ja tilalla tyhjää ja hiljaista. Mieleissäni saatoin kuulla ruokalan äänet tyhjässä salissa.

Joku toinenkin oli lähtenyt tutkimaan saarta ja jatkoimme matkaa yh-

dessä. Luonto oli kaunis. Ihmettelimme tietä, jolla kävelimme. Ihan kuin olisi maalla. Näimme myös talon, missä asuu saaren ainut pysyvä asukas. Se erottui muuten autioituneista rakennuksista helposti.

Siellä täällä näkyi aidattuja alueita, joihin ei sortumisvaaran takia saanut mennä. Aurinkokin tuli esiin mutta vain käväisemään. Sitten pieni seurue ryhmäläisiä tuli vastaan ja jatkoimme matkaa yhdessä. Saari oli lopulta melko pieni ja nopeasti kierretty, mutta matkalla oli paljon yksityiskohtia, joita oli mahdollista jäädä tutkimaan.

Lopulta päädyin yksin tuuliselle hiekkarannalle. Hengittämään ja haistamaan meren tuoksun. Retkellä säntäilen aina aluksi paikasta toiseen, kun haluan nähdä kaiken; heti tietysti. Myöhemmin rauhoitun olemaan läsnä ja havainnoimaan. Pääsin tänne, sain lähdeyttä kotoa ja uskalsin tulla. Ihana tuuli hiuksissani ajattelin; elän. Vesirajassa olisi kuulunut kävellä paljain jaloin mutta mukavuudenhaluni voitti ja pidin lenkkarit jalassa. Ranta oli kaunis. Keräsin kolme kiveä ja yritin painaa tuoksun ja tuulen sydämeeni.

Palattuamme retkeltä jäin kauppatorille katselemaan kojuja ja ihmisiä, kun kerrankin olin ihmisten ilmoilla. Yhdessä kojussa oli rannekoru, jota katselin kauan. Siinä oli hopean ja turkooisin värisiä helmiä ja yksi hopeanvärinen perhonen. Koru oli kaunis. Pitkään harkittuani ostin sen. Muistutukseksi siitä, että olen rohkea. En samalla tavalla kun olin joskus nuorempana. Enkä kuten rohkeus usein mielletään; että pitäisi tehdä jotain tosi "extreme". Olen rohkea kohtaamalla omia haasteitani juuri tänään.

*Teksti ja kuvat: Satu Mäkinen*







KUVA: MARKO SYVÄNEN

## KEVÄTRETKI

### Nuuksion Haltiaan 20.5.2017

Edeltävänä iltana suunnittelin huolellisesti mukaan otettavat tavarat. Ensimmäisenä mieleen tulivat sopivat lenkkikengät, lippalakki, aurinkolasit ja vesipullo. Eväsläpöiden tekeminen takaa onnistuneen matkan ja mukavan lähdön aamulla.

Tarkoitus oli patikoida Haltiasta Haukkalammen opastuvalle noin kaksi kertaa 4,6 kilometrin matka. Auto lähti klo 10 Helmi-talon pihasta, josta lähdimme porukalla matkaan. Matka sujui iloisesti jutellen tulevasta patikkareisusta. Olimme liikkeellä useamman auton voimin. Myös Herttoniemen Helmi-talolta tuli helmiläisiä mukaan.

Patikointi sujui aurinkoisessa ja helteisessä säässä, maaston mutkitellessa nousun ja laskun välillä. Mäen huipulle korkeita portaita pitkin kiivetessä oli vä-

lillä levättävä tasanteilla ja juotava vettä. Vettä on muutenkin hyvä juoda matkan varrella usein ja pieniä määriä kerrallaan – hiki virtasi meillä kaikilla.

Nousut vaativat melkoisen kovaa kuntoa. Metsäpurot ja maisemat olivat hienoa katseltavaa ja upea luontokokemus. Useita isoja puita oli kaatunut matkan varrella, joiden pitkät juuret töröttivät pystyssä; tuli aarniometsän tunnelma. Valko- ja sinivuokkoja näkyi monin paikoin, eikä hyttysistä ollut vaivaa näin aikaisin kesää koko matkan aikana.

Tullessamme Haukkalammelle vesi houkutteli uimaan. Kokeilimme sitä käsin, se oli lämmintä.

Jatkoimme matkaa opastuvalle, jossa söimme eväitä ja nautimme savun tuoksusta, joka tuprusi tuvan mökistä.



KUVA: TARJA RUUSUNEN

Voileivät maistuivat hyvälle. Täytimme vesipullot paluumatkaa varten.

Paluumatkalla saavuimme toiselle kauniille lammelle, jossa oli kesämaisma parhaimmillaan ja kauniin sininen vesi lumpeenlehtineen. Otimme paljon valokuvia.

Nuuksiossa on karhuja, susia ja ilveksiä, mutta emme törmänneet niihin. Myöskään käärmeitä emme nähneet. Olimme niin innostuneita retkestä, että aloimme jo suunnitella seuraavaa, joka olisi kahden viikon päästä.

*Tarja Ruusunen*



## Pasilan taloa ehostetaan

Pasilan puutalo saa syksyllä uuden maalipinnan vanhan, jo kuluneen tilalle. Maalarit ovat ahkeroineet heinäkuusta alkaen ja ovat tulleet tutuiksi monelle kävijällekin. Osa työmiehistä on käynyt meillä lounastamassa ja ovat kuin huomaamatta jo osa kalustoa.

Urakan on kaavailtu valmistuvan syyskuun puolivälissä, jolloin talo hohkaa uutta, keltaista väriään. Tule ihaillemaan puutaloa syksyn sävyissä.

Kuvassa Tomi (sininen kypärä) ja Mikko. Kuva: Juha Korkee.



# RIENTOJA

**MYRSKYLUODON MAIJA pe 20.10.** klo 19.00 Helsingin Kaupunginteatterin suuri näyttämö, os. Eläintarhantie 5. Myrskyluodon Maija on Lasse Mårtensonin säveltämä uusi kotimainen suurmusikaali.

Unohtumattoman tarinan upea musikaaliversio juhlistaa näyttävästi 50-vuotista teatteritaloa ja Suomen 100-vuotista itsenäisyyttä. Esityksen kesto noin 2 t 50 min.

Eläkeläisliput molemmilta taloilta 18.9. klo 9.00 alkaen 20 euron omavastuuhiintaan. Ei ennakkovarauksia.

## HANNA PAKARINEN, CAROLA-ILTA

**pe 3.11.** klo 19.00 Malmitalossa. Hanna julkaisi 2016 seitsemännen studioalbuminsa nimellä Synnyin, elän, kuolen. Levy koostuu Carolan tunnetuksi tekemistä kappaleista, joihin

Hanna on perehtynyt vaihteittain viime vuosien aikana. Hän on esittänyt Carolan musiikista koostuvia konsertteja ja tehnyt lopulta omat versionsa. Kesto noin 75 min, ei väliaikaa.

Eläkeläisliput molemmilta taloilta 25.9. klo 9.00 alkaen. Omavastuuhiinta 10,00 €. Ei ennakkovarauksia.

**KANSALLISTEATTERIN KIERTUENÄYTÄMÖN TALVIUNI-ESITYS** Lapinlahden sairaalan auditoriossa ke 15.11. klo 18.00.

**Vapaalippuja** taloilta 9.10. alkaen. Tule hakemaan omasi!

Talviuni on musiikkiteatterillinen tarina työstä joka karkaa kotoaan, muuttaa metsään ja päättää ryhtyä eläimeksi. Esityksen musiikki on sävelletty Pentti Saarikosken runojen pohjalta.

Käsikirjoitus, sävellys ja ohjaus Antti Lehtinen. Esiintyjät Mari Naumala, Pippa Jämsén ja Antti Autio. Koreografia Pippa Jämsén.

**TALVISIRKUS PLAY** Kaapelitehtaan Panuhallissa 13.12. klo 18.00.

Hyppää peliin – Hurjaruuthin suosittu Talvisirkus on irti! Talvisirkus Playsä säännöt on tehty rikttaaviksi, kun kansainvälinen taiteilijaryhmä pääsee valloilleen. Taattuun Talvisirkus-tapaan luvassa on ihmeitä ja ilma-akrobatiaa! Talvisirkus Play yhdistää videotaidetta, sirkusta ja tanssia.

Esityksen ohjaa Davide Giovanzana, joka vastasi loppuunmyydyille katsomoille esitetyn Talvisirkus Kosmoksen ohjauksesta vuonna 2013. Sirkusesiintyjät tule-

vat muun muassa Suomesta, Sveitsistä ja Australiasta. Livemusiikista vastaa äänivelho Teho Majamäki.

Liput tulevat myyntiin molemmilla taloilla 13.11. Omavastuuhiinta on 10 euroa.

**JIRI NIKKINEN THE BEATLES TRIBUTE BAND Sgt Pepper's Lonely Hearts Club Band -albumin 50-vuotisjuhlakonsertti** Stoassa la 16.12. klo 19.00. Tule kokemaan rakkauden kesä 67 uudelleen! It was fifty years ago today!

Tänä vuonna populaarimusiikin maailman suurin merkkipaalu ja toistuvasti historian parhaaksi albumiksi äänestetty Sgt Pepper's Lonely Hearts Club Band vuodelta 1967 täyttää 50 vuotta!

Suomen tunnetuin The Beatles -musiikin esittäjä Jiri Nikkinen tarjoilee meille koko albumillisen nerokasta pop-taidetta oman The Beatles Tribute Bandinsa kanssa rakkaudesta lajiin ja asialle sydänjuuriaan myöten vihkiytyen.

Eläkeläisliput molemmilta taloilta 6.11. klo 9.00 alkaen. Omavastuuhiinta 10,00 €. Ei ennakkovarauksia.



## MIELENTERVEYS MESSUT 20 VUOTTA

MIELEN HYVINVOINTIA KOKEMUKSELLA  
21.-22.11.2017 WANHA SATAMA

seminaareja, näyttely, tietoiskuja,  
yleisöluentoja, viihdettä

ARVO  
5€



### YLEISÖLUENTOJA, mm.

#### TIISTAI 21.11.

**12:15–13 A-sali: Huijari-syndrooma: miksi en usko itseeni (vaikka olen hyvä)?**  
Tiina Ekman, psykologi

**12:45–13:30 F-sali: Kaksisuuntainen mielialahäiriö: miten sen kanssa voi oppia elämään?**

Minna Sadeniemi, psykiatrian erikoislääkäri, Etelän psykiatria- ja päihdekeskus, Kivelän psykiatrian poliklinikka, kaksisuuntaisen mielialahäiriön työryhmä, Helsinki

**14–14:45 G-sali: Mielen-terveydellä ei ole ikärajaa**

Marja Saarenheimo, FT, vanhempi tutkija, Vanhustyön keskusliitto

**KOKEMUSPUHEEN-  
VUOROJA!**

#### KESKIVIIKKO 22.11.

**12:15–13 A-sali: Häpeän kahdet kasvat: kun häpeä muuttuu elämää kahlitsevaksi tunnetilaksi**

Pia Alarto, kokemusasiantuntija, Babysteps Consulting  
Celinda Byskata, kokemusasiantuntija, Borderland

**12:45–13:30 F-sali: Skitsofrenia: miten sairauden ennustetta voidaan parantaa?**

Jukka Kärkkäinen, lääketieteen tohtori, psykiatrian erikoislääkäri, ylilääkäri, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

**14:00–14:45 G-sali: Kuinka muutin anoreksian itseni rakastamiseksi**

Jarkko Haverinen, muutos- ja hyvinvointivalmentaja, videobloggari, Jarkko Haverinen Oy

Tämä lipuke oikeuttaa täytettynä ilmaiseen sisäänpääsyyn Mielenterveysmessuille  
21.-22.11.2017.

NIMI

SÄHKÖPOSTIOSOITE

PUHELIN

Tietojani ei saa käyttää suoramarkkinointiin.



Mielenterveyden  
keskusliitto  
YHTEISTYÖ-  
KUMPPANEINEEN

Seuraa päivittyvää yleisöohjelmaa netistä [www.mielenterveysmessut.fi](http://www.mielenterveysmessut.fi)

# Pasilan talon syksyn ohjelmaa

## RYHMIÄ

Jo keväällä startannut Kaksisuuntaiset ry:n vapaaehtoisten vertaisohjaajien pitämä **BIPOLAR KESKUSTELURYHMÄ** maanantaisin klo 17.30–19.30 parittomilla viikoilla.

Avoin ja maksuton ryhmä on tarkoitettu kaksisuuntaisen tai skitsoaffekttiivisen mielialahäiriön omaaville henkilöille. Olet lämpimästi tervetullut!

**Kaikille avoin ja maksuton KUVATAI-DEPAJA** kokoontuu joka viikko klo 16–18 alkaen 4.9. Tule rohkeasti taiteilemaan, kokeilemaan eri tekniikoita ja keskustelemaan teoksista. Ohjaajana Mari Lindfors.

**Ravitsemus- ja painonhallintaryhmät** jatkuvat Pasilan Helmi-talolla syksyn aikana uusien aiheiden.

**UUTTA! Ravitsemus- ja painonhallintaryhmät** starttaavat nyt myös Herttoniemen Helmi-talolla syksyn aikana. Aihepiirit ovat samanlaisia kuin Pasilassa viime syyskaudella.

**Kansainväliset kokkauskurssit** yhteistyössä Helsingin työttömät ry:n kanssa jatkuvat syksyllä Pasilan Helmi-talolla kerran kuukaudessa ja myöhemmin mahdollisesti myös Herttoniemen Helmi-talolla.

Valmistetaan yhdessä kohdemaan ruokaa kyseisestä maasta tulleen kokin johdolla. Kohdema vaihtuu kuukausittain. Tarkemmat päivämäärät selviävät myöhemmin, joten seuraa ilmoittelunamme netti- ja Facebook-sivuillamme sekä ilmoitustauluillamme. Sydämellisesti tervetuloa mukaan kokkailemaan!

**Uusi viikoittainen Laulu-, soitto- ja tarinointiryhmä** starttaa Pasilan talolla! 4.10. alkaen keskiviikkoisin klo 14–15, koko talven, maaliskuulle asti.

Ohjaajana toimii musiikkiterapeuttiopiskelija Elina, jonka johdolla pääset laulamaan, kokeilemaan erilaisia rytmi-instrumentteja tai voit tulla vain kuuntelemaankin. Mitään ennako-osaamista ei tarvita, kiinnostus musiikkiin ja yhteislauluun tai soittoon riittää. Olet lämpimästi tervetullut.

### AFROTANSSIA PASILASSA!

Kolmen kerran maksuton afrotanssikurssi 3.10., 17.10. ja 31.10. klo 15–16 ruokasalissa. Helppoa ja hauskaa länsiafrikkalaista tanssia, jossa ei tarvita ennako-osaamista.

Ohjaajana vapaaehtoinen tanssin ohjaaja Francisco Diaz-Afras. Saliin mahtuu 6 tanssijaa.

Sitovat ilmoittautumiset p. 050 405 4839, niina.nevalainen@mielenterveys-helmi.fi tai Pasilan talon toimistoon 29.9. mennessä.

## RETKIÄ

**TALLINNAN JOULUINEN PÄIVÄRISTEILY** risteilläään torstaina 30.11. Retken sisältö tarkentuu myöhemmin ja ilmoittautumiset alkavat 23.10.

Seuraa ilmoittelua taloilla, nettisivuilla ja Facebookissa.



## ÄÄNESTÄ LEHDEN PARAS JUTTU!

**VOIT VASTATA** sähköpostilla eetu.karppanen@mielenterveyshelmi.fi tai postitse HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan leffalippu. Lähetä vastauksi 31.10.2017 mennessä. Kirjoita viestin otsikoksi: Paras juttu Helmi 3/17.

Viime lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin sivuilla 6–7 ollut kirjoitus "Rakkauden monet muodot".

Äänestyksessä onnetar suosi Pirkkoa, joka sai palkinnoksi leffalipun. Paljon onnea Pirkko!



# Hertsikan talon syksyn ohjelmaa

## TAPAHTUMIA

**Lyyron MUSAVIDEOKATSELMUKSET** kolmena perjantaina Café Pasilan Helmin yhteydessä Siskonkamarissa.

Laita päivämäärät talteen: 15.9., 6.10. ja 24.11. klo 15–17.

**Perjantaina 13.10. klo 14 Pasilassa** pääset kuulemaan yhdistyksen strategian esittelyä. Kahvi- ja pullatarjoilu.

**3.10. ja 10.10. klo 12–15 Syysherkkuja kevyesti ja edullisesti -ruokakurssi**

Valmistetaan yhdessä maittavia ruokia hyödyntäen syksyn satokauden parhaimpia raaka-aineita, kuten juureksia, kasviksia, sieniä ja marjoja.

Kurssin molemmilla kerroilla pääset tutustumaan erilaisiin ruokalajeihin ja kokeilemaan itsekin ruoanlaittoa rennolla otteella!

Ohjaajana ihana Mirva Mäkipää, mukaan mahtuu 10 kokkia. Omavastuu kurssista 8 euroa. Osoite on Työväenopistotalo, Helsinginkatu 26. Ilmoittautumiset Niinalle, p. 050 405 4839 tai Pasilan toimistoon 20.9. mennessä.

**Pe 3.11.2017 Pasilan Helmi-talon HURRRJAT HALLOWEEN-PIPPALOT** alkaen klo 13.00 ruokasalissa, jossa aluksi tarjolla Halloween-kakkukahvit. Pippalot jatkuvat Halloween-perjantaikahvilassa. Muu ohjelma tarkentuu myöhemmin, joten seuraa ilmoitteluaamme.

**Kahvittelua hallituksen kanssa** 3.11. klo 15 alkaen Café Pasilan Helmin yhteydessä Pasilan Helmi-talolla. Kahvi- ja pullatarjoilu.

**Suomen itsenäisyyden 100-vuotis-teemaviikko 4.–8.12.2017** Pasilan Helmi-talolla. Tulossa muun muassa teemaan liittyvä tietokilpailu, juhla-lounas (5.12.) ym.

Ohjelma tarkentuu myöhemmin, joten seuraa ilmoitteluaamme!

• To 14.12.2017 PUUROJUHLA

• To 21.12.2017 JOULULOUNAS

## RYHMIÄ

**KÄVELYRYHMÄ** kokoontuu tiistaisin ja perjantaisin. Startti Hertsikan talolta klo 13. Edetään verkkaiseen tahtiin jotta jokaisella on mahdollisuus osallistua. Kunnan kohetessa matkakin pitenee... Kaikki mukaan!

**PIIRUSTUS-IMPROVISAATIO-RYHMÄ** alkaa ti 19.9. klo 12.30 Saaran ohjauksessa. Tervetuloa!

**TIFFANY-KURSSI** neljänä torstaina 26.10. klo 10.00 alkaen. Ilmoittautumiset Marille 18.9. alkaen, p. 040 541 0317

**HUOVUTUS jatkuu** toistaiseksi perjantaisin klo 9.30. Ohjaajana toimii Eeva.

**Tanssi- ja liiketerapeuttinen ryhmä.**

Tervetuloa mukaan voimavaroja ja itsetuntemusta vahvistavaan ryhmään! Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä tutkimaan omaa olemistaan kehon ja mielen yhteyden näkökulmasta. Lempeän, kuuntelevan liikkeen ja luovien harjoitusten avulla etsitään hyväksyvää, arvostavaa suhtautumista itsen ja omaan kehoon sekä erilaisia joustavia näkökulmia elämän haasteisiin.

Kokoontuu perjantaisin 15.9.–17.11. klo 17.15–18.45 (10x90min).

Ryhmän kokoontumispaikka: Tanssipaja, Korppaanmäentie 21 BL 6 (Pikku-Huopalahti).

Ohjaaja: Satu Haapanen, tanssi- ja liiketerapeutti/sosionomi <http://www.satuhaapanen.com> Ryhmään mahtuu 10 henkilöä. Kysy vapaita paikkoja! 10 kerran omavastuu hinta 35,00€ (voi maksaa kahdessa erässä).

Ilmoittautumiset Marille Hertsikaan p. 040 541 0317 (ryhmänohjaaja haastattelee ryhmään tulijat etukäteen puhelimitse).

**Sählyryhmä alkaa 27.9.** ja kokoontuu Arena Centerissä, Hakaniemessä keski- viikkoisin 10 kertaa.

Tarvittavat varusteet: mukavat väljät vaatteet ja sisäpelittosut/kengät. Helmillä on sählymailoja, saat lainaksi tarvittaessa. Omavastuu hinta 17,50 €.

Ohjaajana on tuttuun tapaan Tuula. Ilmoittautumiset Marille p. 040 541 0317.

## TAPAHTUMIA

**Herttoniemen talolla Sadonkorjuuviikko viikolla 38.** Lounaalla syksyn saatoa eri muodoissa.

**HALLOWEEN-BILEET Hertsikassa pe 3.11. klo 10 alkaen.** Ilmoittautuminen lounaalle 9.10. alkaa kirjoittamalla oma nimi talolla olevaan listaan.

**Niska-hartiaseudun hierontaa** on tarjolla koko syyskauden ajan Herttoniemen Helmi-talolla maanantaisin parillisilla viikoilla. Kysy vapaita aikoja Marilta p. 040 541 0317.

**Suomi 100 vuotta -juhlaviikko** ja juhla-lounas 5.12. ohjelma tarkentuu myöhemmin.

**Suomi 100 -illanistujaiset 6.12. klo 17.**

Luvassa on ohjelmallinen ilta ja herkuteltua juhlavissa tunnelmissa. Ilmoittautumiset 30.10. alkaen kirjoittamalla oma nimi talolla olevaan listaan.

**Kahvittelua hallituksen kanssa. 9.12.** klo 14 alkaen Hertsikan lauantaikahvilan yhteydessä Kahvi- ja pullatarjoilu.

**To 14.12.2017 PUUROJUHLA**

**To 21.12.2017 JOULULOUNAS**

**Hertsikan lauantaikahvilassa** paritto-milla viikoilla klo 14–17 kahvia, teetä ja keittiön herkkuja edulliseen Helmin hintaan. Tervetuloa!



# 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 pidempään). Ryhmätoiminnan-ohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

Löydät Helmi-talolle helposti raitiovaunulla 7. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllinkortin pysäkillä.



## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Jäsentoiminnan-ohjaajana 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