

3/2018

Helmi



**Taide ja mielenterveys
Vapautus – omaksi
itseksi rakentavan
vuorovaikutuksen avulla**

**HELMI ry 35 vuotta!
ILOINEN JUHLA
PAASITORNISSA**



6

6 PAASITORNISSA HELMEILTIIN
Helmin 35-juhla – musaa ja menoa

9 SAILAN KOLUMNI
Terveisiä lataamosta

10 TYÖ JA MIELENTERVEYS
Osallisuutta ja tasa-arvoa työstä

12 NAAPURIN RANE
Se tavallinen tarina

13 TYTIN KOLUMNI
Turvapaikka

14 TAIDE MIELENTERVEYDESSÄ
Taide voi olla kuin terapian tähtitaivas

15 MAGICIN LUMOISSA
Dinosaurusten ja velhojen pelimaailma

16 KIRJOITA NAAMIOT POIS
Luovuus siltana yli vaikeiden hetkien



24

18 VAPAUTUS
Miten vapautua vihan ja arvottomuuden tunteista

20 MUSIIKKI ELÄMÄSSÄNI
Soiton opiskelua ja musiikin kuuntelua

21 KISSA TULI TALOON
Pieni Rauha-kissa kotiutuu

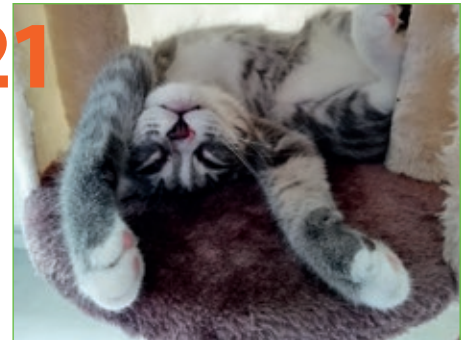
24 SATUMAINEN LOMAVIIKKO
Nalle Puhin ja kaverien toimielias loma

26 ELOKUVAT
Maija Mehiläinen valloittaa taas

27 KIRJAT – NVC
Rakentava vuorovaikutus

29 TYTIN MUSABOXI
Vivaldin Neljä vuodenaikaa: Syksy

21



12

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISET	4
	KRYPTO JA SUDOKU	30
	SIELUN HELMIÄ	32
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	33



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.

Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitussihteeri: Tiina Oksanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | Painosmäärä: 3000, messulehti 4000 | 27. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Antero Viinikainen, antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032, aineistot@tjm-systems.fi. | Kannen kuva: Riikka Sarvas | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. 09 8689 070. Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net

HELMI ry 35 vuotta, tarpeellinen edelleen

ELOKUUN 23. päivänä Hakaniemen Paasitorissa vietettiin HELMI ry:n 35-vuotisjuhlaa. Juhlan tunnelmissa ajatukset siirtyivät paitsi menneeseen, myös tulevaan.

HELMI on järjestönä kulkenut jo mittavan matkan ja tehnyt valtavan määrän työtä jäsenistönsä mielenterveyden kohentamiseksi. Matalan kynnyksen kohtaamispaikka on antanut diagnooseja ja mielentilaa kyselemättä mahdollisuuden tulla tapaamaan toisia ihmisiä, osallistumaan harrastustoimintaan ja nauttimaan hyvästä aterialta. Kuinka monen kotonaan ahdistusta potevan se onkaan saanut ulos ja liikkeelle toisten pariin! Vaikka lähtö voi olla monelle vaikea, koetusti helpottaa, kun pääsee tuulettamaan ajatuksiaan kodin ulkopuolelle. Erityisesti ympäristössä, jossa ei tarvitse esittää mitään ja jossa tulee vastaanotetuksi ja hyväksytyksi omana itsenään.

35-vuotisjuhlassa tätä näkökulmaa toi omakoh-
taisena kokemuksenaan esille hallituksen jäsen **Rosa Tiensuu**. Ahdistuneena ja masentuneena nuorena hän löysi Helmin, jossa koki tullessaan vastaanotetuksi lämmöllä ja hyväksynnällä. Helmin antaman tuen ja luovien ryhmien myötä Rosa löysi vahvuutensa, jota jatkossakin voi hyödyntää opinnoissaan ja tulevaisuudessa työelämässä.

AJAT ovat Helmin varttuessa ja vuosien vieressä muuttuneet. Psykyen sairauksien hoidossa on siirrytty laitoshoidosta avohoitopainotteiseen hoitoon. On jäänyt paljolti potilaiden oman aloitteellisuuden varaan, minne mennä ja missä päivänsä viettää. Tässä tilanteessa on erityisen tärkeää, että on Helmin kaltaisia paikkoja, joihin jokaisen on mahdollista mennä. Ja jossa saa vertaistukea ja erilaisia palveluita.

Mutta entä tästä eteenpäin? Mikä tulee olemaan Helmin kaltaisten paikkojen tehtävä ja asema terveydenhuollon uudistusten pyörteissä?

Professori **Pentti Arajärvi** nosti Helmin 35-vuotis juhlapuheessaan esiin tärkeitä kysymyksiä ja haasteita, jotka liittyvät mielenterveyteen. Tarvitaan uutta mielenterveysstrategiaa, joka määrittelee hoidon puitteet yli vaihtuvien



hallitus pohjien. Tarvitaan uutta potilaslakia, joka huolehtii myös psyykkisesti sairaiden oikeuksista. Sote-udistuksessa tulee huolehtia perusterveydenhoitoon vietävistä mielenterveyspalveluista, niiden oikea-aikaisuudesta ja hyvästä tasosta. Näin vältytään ongelmien pahentumiselta ja vaikeammilta hoidoilta. Valtakunnallisiin terveystutkimuksiin tulisi liittää säännöllisesti myös mielen hyvinvointiin liittyvät kysymykset, jotta ongelmiin voitaisiin vaikuttaa ajoissa, mieluiten ennakoita.

KYSYMYS Helmin tapaisten järjestöjen tulevaisuudesta terveydenhuollon kokonaisuudistuksessa on Arajärven mielestä huomionarvoinen. Tähän asti järjestöt ovat usein olleet liitoksissa kuntiin, toimineet niiden tuen ja rahoituksen varassa. Uudessa järjestelmässä jää hänen mukaansa nähtäväksi järjestöjen asema. Juhlia seuraavan päivän Helsingin Sanomissa kuitenkin julkaistiin kuin sattumalta STM:n kannanotto, jossa korostettiin järjestöjen tärkeänä jatkuvaa asemaa myös sote-järjestämislaissa. Järjestöjä tarvitaan jatkossakin täydentämään julkisia palveluita.

Näin ollen uskomme, että menestyksellisen 35-vuotistaipaleen jälkeen yhdistystämme tarvitaan edelleen, mielenterveysongelmien lisääntyessä vielä entistäkin enemmän. Keskitäkäämme siis yhdistyksemme yhteiset voimavarat toimintamme jatkuvaan kehittämiseen.

*Päivi Seila, HELMI ry:n hallituksen puheenjohtaja
Eija Honkala, hallituksen jäsen*

LEHTI AINEISTO ILMESTYY

1/2018	23.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2018	18.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2018	31.8.	syyskuu viikolla 39
4/2018	16.11.	joulukuu viikolla 50

Mediakortti: <https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2017/12/Helmi-mediakortti-2018.pdf>

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Helmi-lehti tehdään porukalla! Seuraavat palaverit ti 2.10. ja 16.10. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkammariin. Kokoonnumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 4/2018 aineistopäivä on 16.11.2018.

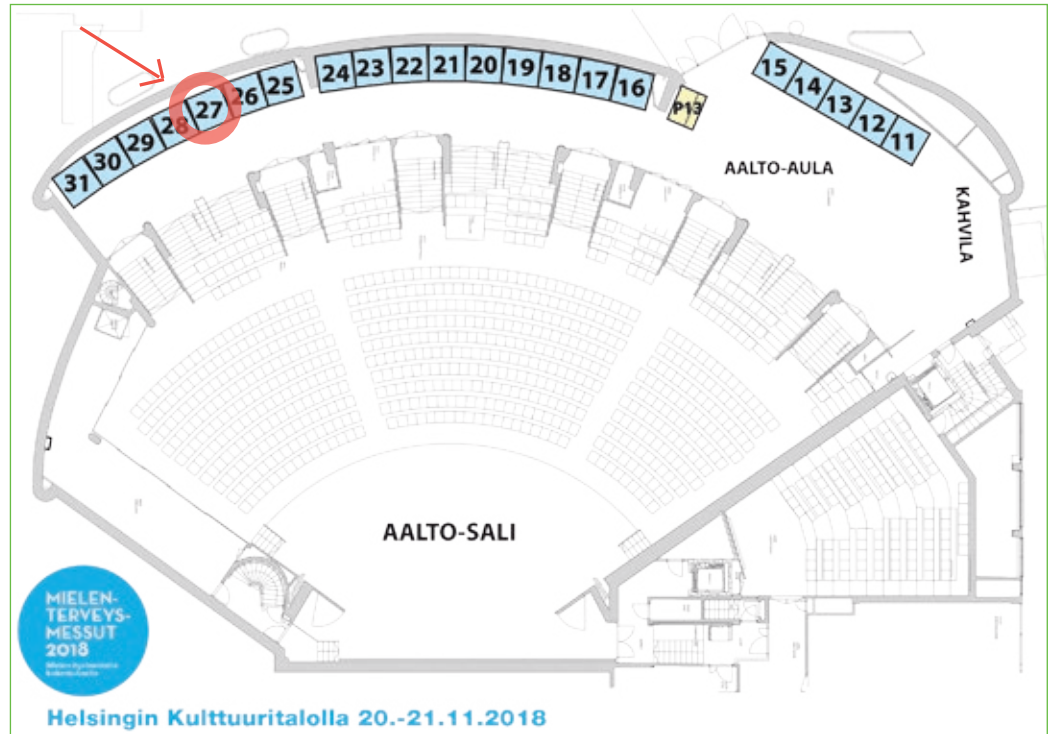
HELMI ry Mielenterveysmessuilla Kulttuuritalolla

HELMI ry edustaa jälleen Mielenterveysmessuilla. Messut tarjoavat tänäkin vuonna kattavaa tietoa hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä, viranomaisista, koulutuksesta, mielenterveyden tukemisesta sekä muista kävijöitä kiinnostavista asioista.

Tällä kertaa Mielenterveysmessut järjestetään uudessa paikassa Helsingin kulttuuritalolla 20.–21.11. Messut ovat avoinna tiistaina klo 9–17 ja keskiviikkona klo 9–16. HELMI ry:n osasto sijaitsee Promenadilla paikalla 27.

Lisätietoja messuista ja ohjelmasta löydät osoitteesta <http://mtkl.fi/mielenterveysmessut-2018/>.

Alla on ilmaislippu messuille, tule moikkaamaan!



Yleisöluentoja, mm.

Tiistai 20.11.

9:15 Pähde- ja mielenterveysjärjestöt hyvinvoinnin tukena -miniseminaari

9:30 Itsemurha on ehkäistävä? -miniseminaari

12:00 Tunne elämäsi
Maaret Kallio, psykoterapeutti, tietokirjailija, Lujasti Lempeä Oy

Kokemuskirjasto - 5 näkökulmaa elämään:

- ➔ Dissosiaatiohäiriö: kuinka selviydyt arjesta?
- ➔ Pakko-oireet ja päivittäinen mielen harjoittelu
- ➔ Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta paranee
- ➔ Elämää narsistin kanssa
- ➔ Päihderiippuvuudesta uuteen alkuun

Keskiviikko 21.11.

12:00 Ystävysty sisäisen puheesi kanssa
Tuula Masalin, vuorovaikutusvalmentaja- ja kouluttaja, True Hearts

13:00 Kuorsaus – myrkyä ja masennusta makuuhuoneessa
Mikka Peltomaa, dosentti, korva- ja nenä ja kurkkutautien erikoislääkäri, Korvalääkärikeskus Aino

Tämä lipuke oikeuttaa täytettynä ilmaiseen sisäänpääsyyn Mielenterveysmessuille Helsingin Kulttuuritalolla 20.–21.11.2018.

NIMI _____

SÄHKÖPOSTIOSOITE _____

PUHELIN _____

Tietojani ei saa käyttää suoramarkkinointiin.



Mielenterveyden keskusliitto
yhteistyökumppaneineen

Seuraa päivittyvää yleisöohjelmaa netistä: www.mielenterveysmessut.fi



PAASITORNISSA HELMEILTIIN

HELMI ry:n 35-vuotisjuhlaa vietettiin lämpimissä tunnelmissa. Professori Pentti Arajärvi nosti puheessaan esille myös huolen mielenterveyshoidon ja -järjestöjen asemasta sote-uudistuksen tiimellyksessä.

RUNSAS JOUKKO helmiläisiä kokoontui 23.8. Hakaniemen Paasitorniin juhlimaan yhdistyksen 35-vuotispäivää. Muhkea rakennus ja komea sali pitkine pöytineen loi tilaisuudelle juhlalliset puitteet. Ilmapiiri oli kuitenkin mukava ja kotoisa, koska niin monet olivat tuttuja keskenään.

Heavenly Swing Band viritteli alkaisiksi juhlatunnelmaa, kunnes illan juontajat **Roosa Tiensuu** ja **Sampsa Tammi** avasivat tilaisuuden toivottamalla vieraat lämpimästi tervetulleiksi. Hallituksen puheenjohtaja **Päivi Seila** ja Helmin toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen** esittäytyivät ja toivottivat vieraille mukavaa juhlapäivää.

Juhlapuheen piti professori **Pentti Arajärvi**. Hänen mielestään olemme mielenterveyteen liittyvien palveluitten suhteen tienhaarassa, uuden suunnan edessä. Sote-uudistuksen lisäksi valmisteilla on uusi mielenterveysstrategia sekä potilaslaki. Suunnitteilla oleva mielenterveysstrategia ulottuisi ja antaisi toimenpideohjelman yli hallituskausien.

Uudelle asiakas- ja potilaslaille Arajärvi asettaisi toivomuksen itsemääräämisoikeuksien korostamisesta ja avohoidon tehostamisesta täyttämään paremmin potilaiden tarpeita. Sote-uudistuksessa on mielenterveyspalveluitten osalta Arajärven mielestä paitsi etuja niin myöskin uhkia.

Mielenterveyspalvelut ovat jäämässä maakuntatason erikoisterveydenhuollon puolelle. Tällöin herää huoli niiden riittävästä saatavuudesta perusterveydenhuollossa. Sote voi tuoda muutoksia myös järjestöjen toimintaedellytyksiin, koska ne ovat aiemmin saaneet tukea ja myös rahoitusta kunta- ja alue- ja -järjestöjen tuesta.

Aplodit saaneen puheen jälkeen siirryttiin juhlaruokailuun, joka oli monipuolinen ja maittava. Ruokailun ohessa oli tilaisuus jutella niin tuttujen kuin vieraampienkin kanssa.

Ohjelma jatkui Helmin Närhien esityksellä ”Nyt saa tuulettaa”. Lauluissa kerrottiin rentoon tapaan lauluryhmän 10-vuotistaipaleesta, jota **Eeva Helameri** vielä sanallisesti täydensi.

Helmiläisen puheenvuoron piti Roosa Tiensuu, joka nousi estradille esittämään omakohtaisia kokemuksia osallistumisestaan HELMI ry:n toimintaan. Lämmin vastaanotto, omana itsenään hyväksytyksi tuleminen sekä Helmin luovat ryhmätoiminnot ovat olleet hänelle voimaannuttava kokemus. Niistä on tullut ponnahduslauta omalle kehittymiselle opiskeluun ja ammattiin. Näin toivottavasti myös monella muulla helmiläisellä.

Juhlatilaisuuden kuluessa salin seinälle heijastettiin **Petri Keckmanin** videokoostetta, jossa kuvattiin Helmitalojen tapahtumia vuosien varrella.

Juhlan musiikkianti oli laaja ja monipuolinen. Aluksi kuultiin Heavenly Swing Bandia ja myöhemmin Kukunorin All Star Big Bandia. Helmin omasta Musahässäkkä-ryhmästä Sampsa Tammi esitti kitarasooloja.

Illan päätteeksi hallituksen puheenjohtaja Päivi Seila kiitti yleisöä ja esiintyjä mukavasta illasta.

Eija Honkala



Helmin juhlassa esiintyvät Kukunorin bändit Heavenly Swing Band ja Kukunori All Star.

Kukunori ry on vuonna 2012 perustettu mielenterveystoipujien ja kulttuurialan ammattilaisten kattojärjestö, jonka tarkoituksena on mielenterveystoipujien ja kehitysvammaisten henkilöiden kulttuuritoiminnan edistäminen.

Kuultiin myös Helmin Närhien *Nyt saa tuulettaa* -esitys ja Helmin Musahässäkän Sampsa Tammen kitarasooloja.

Kuvat: Riikka Sarvas (Mieletöntä valoa) ja Tarja Talaskivi-Munther (Helmi).





Musiikkia ja juhلاميeltä



TANJA TALASKIVI-MUNTHEER

OLEN tullut aktiivisemmin mukaan Helmin toimintaan vasta kesällä 2016. Siksi Helmin 35-vuotisjuhla oli minulle ensimmäinen isompi juhla, enkä oikein tiennyt, mihin jouduin, kun lupauduin kirjoittamaan Helmi-lehteen jutun juhlasta.

Lehtiryhmässä kävi myöhemmin ilmi, että juhlassa olisi juhlapuheita, ja aloin pelätä pahimman laatuista pönötysjuhlaa. Pelkoni sekä toteutui että ei toteutunut. Professori **Pentti Arajärven** puhe oli täyttä asiaa ja siinä oli liittymäkohta rivijäsenenkin elämään, kun Arajärvi otti kantaa siihen missä terveydenhuollon yksikössä mielenterveyspotilaat pitäisi hoitaa.

Roosan puhe oli kaukana pönötysjuhlapuheesta. Hän kertoi omista kokemuksistaan ja sai minutkin innostumaan siitä, että yritän mahtua mukaan Helmin kirjoittajaryhmään.

Ohjelma oli puheiden sijasta paljon musiikkipitoinen. Esiintyjä oli neljä ja kaikki hyvin erilaisia, joten nirsoimmallekin musiikin ystävälle löytyi varmasti jotain mieluisaa kuunneltavaa. Kukurori All Star houkutteli tanssilattialle myös muutaman innokkaan tanssiparin, etunenässä Pentti Arajärven ja puheenjohtaja **Päivin**.



RIIKKA SARVAS



MARTTI AHOLA

JUHLAA oli toteuttamassa työntekijöiden lisäksi iso joukko vapaaehtoisia helmiläisiä. Yksi heistä oli **Petri**, joka oli yhtenä mukana tekemässä dia- ja animaatioesitystä. Esitin Petrille muutaman kysymyksen.

1. Milloin tulit mukaan Helmin toimintaan?
– Ensimmäisen kerran vuonna 2006, mutta silloin totesin että HELMI ei ole minulle sopiva yhdistys. Onneksi tulin mukaan uudestaan joskus vuonna 2013.

2. Kerro jokin mieluinen muisto Helmistä!
– Monien joukosta voisi mainita kaksi pitämääni taidenäyttelyä ja nyt viimeksi 35-vuotisjuhlien kunniaksi tekemäni videokooite animaatioineen.

3. Mikä on sinusta parasta Helmissä?
– Olen oppinut ihmisten seurassa paljon sosiaalisemmaksi, eli ihmiset ovat parasta! Jäsenet ja toimihenkilöt. Me kaikki.

Hanna-Elina Yli-Koski



TANJA TALASKIVI-MUNTHEER

TERVEISIÄ LATAAMOSTA

KALLONKUTISTAJA, lataamo, hullujenhuone. Näitä sanoja kuuli vielä nuoruudessani noin 20 vuotta sitten. Muistan kun naureskelimme opettajille jotka lähtivät lataamoon viikoksi. En edes muista mistä saimme sen päähämme. Todennäköisesti he menivät kuntoukseen, mutta tuskin sitä meille kerrottiin, oliko kyseessä fyysinen vai psyykkinen kuntoutus, kenties molempia. Muistan kuinka aikuiset puhuivat tuolloin terapiasta, se oli jotain ihan kamalaa joka muuttaa ihmisen. Ei siitä puhuttu, jos joku sellaisessa kävi. Hullujenhuoneella nyt ainakin oli ne kaikkein vinksahaneimmat, ei tietenkään kenenkään tuttua. Aina vaan jonkun tutun tuttu, ei saanut olla liian lähellä.

Maailma on muuttunut paljon 20 vuodessa. Uskon, että seuraavat 20 vuotta tuovat fyysisen ja psyykkisen kunnan ylläpidon entistä tasa-arvoisempaan asemaan. Ymmärrämme paremmin niiden yhteyden ja psyykkisen kunnan ylläpidon merkityksen. Moni fyysinen vamma vaatii psyykkistä muutosta ja psyykkiseen vaivaan auttaa monilla fyysinen tekeminen.

Elämä saattaa muuttua kuormittavaksi kenellä tahansa, kun haasteet kasaantuvat. Mieltä kuormittavissa hetkissä olemme edelleen huonompia hakemaa apua kuin esim. polven kipeytyessä. Kun meillä on jotain fyysistä kreppeä, menemme ihan mielellään fysioterapeutille hakemaan ohjeita ja neuvoja, jo ennen kuin mikään paikka on rikki. Tai käymme hierojalla vetristämässä lihaksia. Miten käyttäydymme vastaavassa tilanteessa kun mieli kaipaa huoltoa ja tilanteen tarkastamista ammattilaisen kanssa? Epäröimme, pelkäämme ja vähättelemme. Miksi emme olisi reippaasi yhteydessä terveydenhuollon ammattilaisiin, kysyisi apua ja tilanteen arvioimista. Mennessämme fysioterapeutille, voimme huoletta kertoa sen muille. Kun menemme psykologin juttusille, epäröimme uskallamme kertoa sen ääneen.

Olen aina kertonut avoimesti masennuksestani, pyrkinyt sitä kautta lisäämään ihmisten ymmärrystä ja tuotamaan vertaistukea. Tästä huolimatta kun keväällä elämäni tuli tilanne, että koin tarvitsevani apua mieleni huoltoon, en osannut puhua. Ehkä se vaati hetken omaa pohdintaa ja asian sisäistämistä. Toisaalta varmasti myös pelkoa, entä jos masennus uusii. Koskaanhan elämästä ei tiedä, kukaan meistä, mutta ainakin nyt näyttää siltä, että tarvitsin



KUVA: TIMO TURKKA

apua vain mieleni rauhoittamiseen ja ajatusteni vahvistamiseen. On suurta viisautta huolehtia omasta kunnosta ja terveydestään, myös mielenterveydestään. Melko pienilläkin fysioterapeutin neuvoilla ja ohjeita noudattamalla voimme saada sen polven kuntoon. Samoin mielenterveyden ammattilaiset auttavat mielenhuollon kanssa. Toki tämä vaatii sen, ette meidän terveydenhuoltojärjestelmämme on valmis tähän, muuttuvaan maailmaan.

Ihan sama pidetäänkö minua hulluna tai ajatellaanko minun käyvän lataamossa. Kerron julkisesti käyväni psykiatrisella sairaanhoitajalla juttelemassa. Kerron tämän siksi, että ihan jokaisella

meistä voi tulla vastaan samanlainen tilanne, ei meidän tarvitse olla sairaita hakeaksemme tukea. Itselleni tämä kävi helposti työterveyden kautta, veikkaan että kaksi masennusta historiassa vaikutti ajan saamiseen. Minulle ei ole lätkäisty olettamusta, että masennus uusisi, vaan olen saanut olla rauhassa tässä hetkessä. Me tarvitsemme ja ansaitsemme mielenhuoltoa. Ollaan rohkeita ja ravistellaan asenteita koko ajan hieman lisää. Uskon, että tulevaisuuden maailmassa tarvitsemme mielenhuollon taitoja yhä enemmän ja pidämme sitä entistä "normaalimpana".

Upeaa syksyä kaikille.

Saila Turkka

TYÖ *ja mielenterveys*

Työ voi tuoda tunnetta osallisuudesta, tasa-arvoisuudesta ja elämän merkityksellisyydestä. Työ voi myös viedä voimia, ja muodostaa siten mielenterveydelle haasteen.

POHDITTAESSA, mitkä asiat vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen, mieleen tulevat varhaislapsuuden lähtökohdat sekä myöhemmin elämässä koetut stressitekijät ja vastoinkäymiset.

Myönteiseen suuntaan vaikuttavia ovat puolestaan erilaiset voimaa antavat tekijät, kuten hyvät ihmiskontaktit sekä mahdollisuus käyttää omia kykyjään ja vahvuuksiaan. Myös työtä voidaan pitää merkittävänä mielenterveyteen liittyvänä tekijänä. Työ tuo parhaimmillaan tunnetta osallisuudesta, tasa-arvoisuudesta ja elämän merkityksellisyydestä.

Työ kuitenkin myös vie voimia ja muodostaa siten mielenterveydelle haasteen. Tämä voidaan päätellä jo siitä, että suurin osa työkyvyttömyyseläkkeistä myönnetään mielenterveyden ongelmien, lähinnä masennuksen perusteella. Erityisesti nuorten keskuudessa ahdistuneisuushäiriö- ja masennusdiagnoosit ovat olleet johtamassa työkyvyttömyyseläkkeisiin.

Kun työ toisaalta vahvistaa, toisaalta murentaa mielenterveyttä, mikä olisi parasta? Ollako työssä vai sen ulkopuolella?

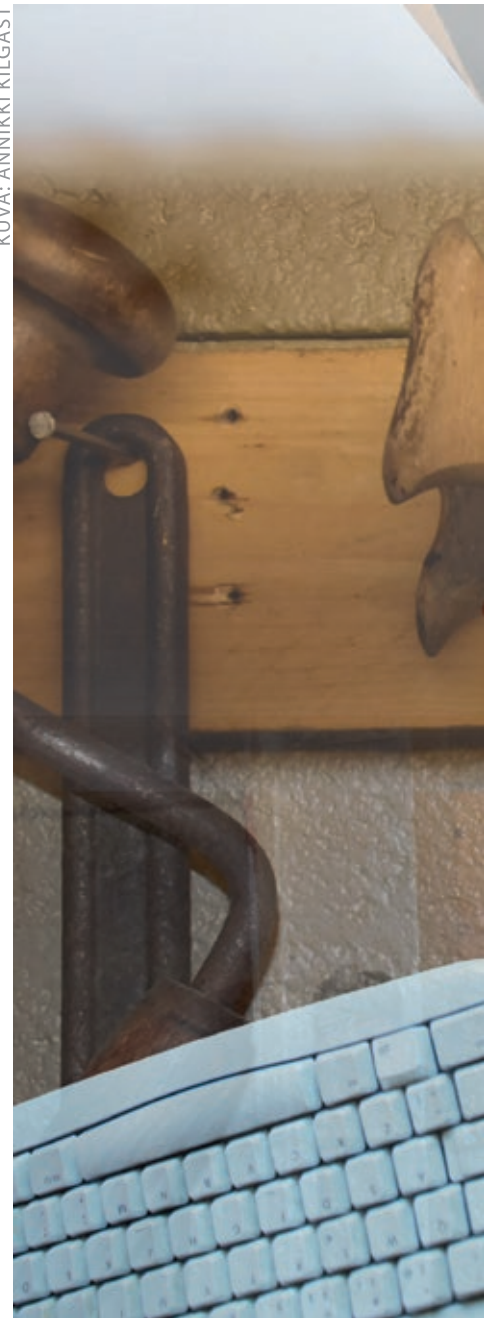
Myönteinen työkyvyttömyyseläkepäättös on kuormittuneelle ihmiselle usein suuri helpotus. Ei tarvitse murehtia työssä jaksamista eikä työpaikkojen

hakua. Alun helpotuksen jälkeen eläkkeellä olemiseen voi kuitenkin liittyä myös tekijöitä, jotka eivät edistä mielenterveyden kohentumista. Työn ulkopuolella oleminen voi tuottaa tunteita arvottomuudesta ja merkityksettömyydestä ja johtaa syrjäytymiseen yhteiskunnan toiminnan piiristä.

Helsingin Sanomien palstoilla oli kesäkuussa kirjoitus ”Työkykyä pitää hyödyntää joustavasti”, jossa pohdittiin työssäolon vaikutusta ihmisen mielenterveyteen. Kirjoittaja **Mikko Hintsala** puolusti näkemystä, että työkyky on monitahoinen ilmiö, jossa yhden työkyvyyden heikentyessä monia muita puolia ja mahdollisuuksia jää jäljelle. Puutteiden tarkastelusta pitäisikin siirtyä ihmisen kokonaisvaltaiseen tarkasteluun ja jäljellä olevien voimavarojen tukemiseen. Tällöin tulevaisuus voisi rakentua tämän jäljellä olevan kapasiteetin suuntaan. Oleellinen näkökulma tässä suunnan muutoksessa kohti jäljellä olevaa työkykyä on työn merkitys itsetunnolle. Kun kokee olevansa yhteiskunnan elämässä mukana, tarpeellinen ja työkykyä se tuo mukanaan toiveikkuutta ja yrittämisen halua. Psykkinen elämänlaatu paranee.

Mainittu kirjoittajan käsitys liittyy jo vuodesta 2015 vireillä olleeseen

KUVA: ANNIKKI KILGAST



Sosiaali- ja terveysministeriön OTE-hankkeeseen, joka tähtää osatyökykyisten ihmisten työllistymisen edistämiseen. Kyseessä on yksi hallituksen kärkihankkeista.

Osatyökykyisten työllistymisen helpottamiseen liittyvä näkökulma nostettiin esille pari vuotta sitten myös Mielenterveysmessuilla. Siellä STM:n ohjelmajohtaja **Päivi Mattila** ja projektipäällikkö **Raija Tiainen** kertoivat alkamassa olevasta valtakunnallisesta osatyökykyisten työllistämishankkeesta, jossa pääperiaatteena oli sama kuin tuoreessa Hesarin kirjoituksessa: huomio tulisi siirtää työkyvyn puutteesta kohti jäljellä olevaa työkykyä. Ratkaisuna oli mm. työjärjestelyjen muuntelu, erilaiset tukijärjestelyt sekä erityisten työkykykoordinaattoreiden kouluttaminen tukemaan ja mahdollistamaan työssä jaksamista.



Kehitysjohtaja **Kristian Wahlbeck** Suomen Mielenterveysseurasta antoi samaisilla Mielenterveysmessuilla projektille täyden tukensa. Hän piti tärkeänä yhdenvertaisuusperiaatteena, että työtä tarjotaan kaikille, kuten EU:n asettama ihmisoikeuspykälän 27. artikla edellyttää. Suojatyö kuntoutumisverstaissa ei läheskään täytä tätä vaatimusta, vaan valtiolta edellytetään työllistymisen suhteen paljon lisätoimenpiteitä. Suurimpina esteinä hän näki sen, ettei työnantajilla ole tarjota mukautettuja työpaikkoja. Siksi työnantajakannustimia ja jopa velvoitteita tarvittaisiin lisää, byrokratiaa ja hallinnollisia esteitä pitäisi purkaa ja sosiaaliturvajärjestelmää joustavoittaa. Yrittäjyyden tukitoimia pitäisi lisätä myös osatyökykyisten osalta. Kokemusasiantuntijoilla voisi olla hänen mielestään paljon käyttöä näitä uusia työmahdollisuuksia suunniteltaessa.

Tätä tärkeää asiaa on siis pohdittu ja pilotoitu parin vuoden ajan monilla arvovaltaisilla tahoilla. Viimeisimpänä vaiheena (huhtikuu 2018) eri työmarkkinajärjestöt ja keskeiset sote- ja vammaisjärjestöt ovat esittäneet hankkeesta yhteisen julkilausumansa, jonka sisältönä on, että työllistymisen mahdollisuuksia halutaan lisätä.

Tämänkaltaiset hankkeet leimataan usein etujen viemiseksi ja pyrkimykseksi kartuttaa valtion rahakirstuja mielenterveyskuntoutujien kustannuksella. Siksi niitä saatetaan myös vastustaa.

Onkin tärkeää säilyttää tarkka erotelu sen suhteen, ettei ketään pakoteta työhön eikä painosteta yli voimiansa tai rajojensa. Ja että täyden eläkkeen suoma rauha ja turva säilyy niitä tarvitsevilla. Kun edes terveet eivät tahdo jaksaa nykyisen työelämän paineissa, on välttämätöntä, että osatyökykyisiä työllistet-

täessä työelämän rakenteisiin tehdään muutoksia.

Yhteiskunnan säädöksillä olisi saatava aikaan kevennystä, joustavuutta ja uusia ratkaisuja. Myös etuisuuksiin liittyviä byrokratialoukkuja tulisi purkaa.

Edistystä olisi, että joidenkin kykijensä osalta heikentyneet saisivat halutessaan mahdollisuuden paluuseen työelämäänsä. Tunne osallisuudesta, yhdenvertaisuudesta ja kyvykkyydestä tuo itsearvostusta ja antaa elämälle merkityksellisyyttä. Myös käytettävissä olevat rahavarat voivat kohentua.

Nähtäväksi jää, tuoko tämä projekti ja pyrkimys onnistuneita muutoksia mielenterveyskuntoutujien elämään.

*Eija Honkala
psykologi, psykoterapeutti*



Rane puhuu hiljaisella äänellä ja on enemmän kuuntelija kuin saarnaaja.

Naapurin Rane • Se Tavallinen Tarina

MIKÄ olisikaan tavallisempaa kuin kertomus poikamies **Rauno Suckmanista**, jonka mielenterveys järkkyy, kun laman aiheuttama työttömyys vievät noin nelikymppisen pakukuskin työpaikan. Siksipä tässä tarinassa ei ole mitään erikoista; ei sankaritekoja, ei yllätyskäännteitä, ei suurta tragediaa tai romantiikkaa. Kirjoittamisen arvoinen seikka on kuitenkin kolme vuosikymmentä kestänyt mukanaolo Helmissä.

Ranen äiti on kotoisin Vihdistä, missä harvinainen sukunimi tulee vanhasta sotilasruodusta, jopa 300 vuoden takaa. Äiti muutti Helsingin Alppilaan ja meni töihin sukulaisensa leipomoon Hakaniemessä. Hän tuli raskaaksi ja synnytti ainoan lapsensa. Isätön Rane muistaa lapsena saaneensa tosi herkullisia vastaleivottuja viinereitä, kun meni tapamaan äitiä leipomon ovelle.

Helsingissä hän onkin sitten asunut koko ikänsä. Joskus kesäisin hän saattoi käydä sukulaisten maatilalla Vihdissä. Sieltä ovat jääneet hevoset ja kanat pikkupojan mieleen. Armeija tuli käytyä Lappeenrannassa, mutta omaa perhettä ei Rane koskaan perustanut.

Helmiin tutustuminen tapahtui, kun tyttöystävän sotatraumainen isä aiheutti monenlaista ongelmaa ja jostain piti saada apua. Sitten kun pullakuski Ranelta meni työpaikka ja tilalle tuli

masennus ja tarpeettomuuden tunne, oli itsekkin hyvä etsiä vertaistukea, jota sitten löytyi 80-luvun Helmin kahvikeskusteluista. Näistä kolmen vuosikymmenen ajan jatkuneista kaveruus-suhteista Helmin veteraaneihin ja myös lukemisharrastuksen kautta syntyneistä oivalluksista on Ranelle kertynyt melkoinen määrä elämänviisautta.

Rane puhuu hiljaisella äänellä ja on enemmän kuuntelija kuin saarnaaja. Hänet näkeekin Helmissä usein auttamassa käytännön töissä eli siellä missä vain hyvää miestä tarvitaan.

Kyselemällä tuleekin sitten Ranen elämänviisaus esille: Helmissä ennakkoluulot häviävät eikä ole mitään hävettävää, jos on mielenterveysongelmia. Vaikka on työtön, niin täällä tuntee itsensä arvostetuksi. Työttömyys saattaa ensin hävettää, mutta on muutakin elämää kuin työelämää. Mielenterveysongelmia ei ole vain köyhillä ihmisillä, myös varakkailta on yhtä lailla alttius sairastua.

Helmissä on monia hyviä kokemusasiantuntijoita, on kiva jutella sellaisten kanssa. Alkuperäiset perustajajäsenet olivat tosi mukavaa porukkaa. Tämä toiminta on opettanut elämään ja on antanut paljon apuja elämästä selviytymiseen. Elämän merkitys on kasvanut, vaikka isot vaikeudet ovat laukaisseet

mielenterveysongelmia. Mitä vanhempana ongelmat vyöryvät päälle, sitä haastavampaa on niistä selviytyminen.

Ranen mielestä huumeongelmaiset eivät kuulu Helmin piiriin vaan heitä pitäisi auttaa lääkehoidolla. Mielenterveysongelmissa terapia toimisi paljon paremmin kuin lääkkeet, koska lääkkeisiin voi jäädä koukkuun. Myös pienryhmätoiminta ja retket ovat Helmissä terapiaa, samoin hauskat näytelmät. Mutta jokaisen on tehtävä oma päätös. Vaatii tahdonvoimaa hakea muuta kuin onnellisuuspillereitä, sillä pilleri ei paranna. Kaikkeen saa ja pitää suhtautua huumorilla.

Joskus tuntuu, että lääkepainotteen psykiatria on yhteiskunnan vallankäyttöä. Ongelmia ei hoideta lääkkeillä tai viinapullolla, humalaisellahan ei ole enää mitään ongelmia. Ensinnäkin on tiedostettava, että itsellä on psyykinen ongelma ja sitten ruvettava hoitamaan sitä.

Parasta Helmissä on se, että erilaiset mutta tasa-arvoiset ihmiset voivat vapaasti puhua sairauksistaan pelkäämättä seurauksia tai leimaantumista. Tärkeintä on saada vertaistukea, jotta pärjää taas arkielämässä.

Näihin Ranen ajatuksiin on helppo yhtyä ja sanoa suuri kiitos haastattelusta.

Teksti: Juha Lemettinen

TURVAPAIKKA

JO VARHAIN haaveilin totaalises-
riippumattomuudesta. Etten koskaan
tulisi riippuvaiseksi kenestäkään ihmis-
estä. Nyt myöhemmin, kun asiaa tark-
kastelen, ulkopuolelta, huomaan, että
viimein olen siellä. Olen turvapaikassa-
ni. Olen yksin.

Minulla ei koskaan ole ollut paljon
kavereita. Lapsuudessakin vain muu-
tama, jotka voin laskea yhden käden
sormiin. En muista, että koskaan olisin
kavereita kovasti kaivannutkaan. Sen si-
jaan, että olisin kylpenyt ja paistatellut
ihmisenä, joka haalii ympärilleen mah-
dollisimman paljon sosiaalisuutta, olen
aina viihtynyt vain muutaman luottoys-
tävän seurassa.

Yksinäisyys ei aina ole ollut minun
turvani. Oli aika, jolloin koin huuta-
vaa epätoivoa, yksinäisyydestäni. Kun
olisin tahtonut kuulua, edes johonkin.
En saanut vastakaikua tuolloin kenes-
täkään, minua ei hyväksytty minuna,
kenenkään joukkoon. Kolusin yhteisöjä,
ja joka paikassa tunnistin lopulta vain
oman joukkoon kuulumattomuuteni.
Tunsin itseni sivulliseksi, aivan kaikessa.
Koin, ettei koko maailmassa ollut yh-
teenkuuluvuuden paikkaa, minulle.

Vasta nyt, monen vuoden jälkeen,
monien ihmiskokemuksien ja kohtaa-
misten jälkeen, olen ymmärtänyt yksi-
näisyyden turvan. Ettei yksinäisyyttä
tarvitse pelätä, silloin kun se viestii mi-
nulle läsnäolostaan. Minun ei tarvitse
pelätä tyhjää, onttoa oloa. Minun ei tar-
vitse pelätä sitä, että olen sosiaalisuu-
den äänien tavoittamattomissa. Minun
ei tarvitse enää pelätä.

Olen ymmärtänyt, että yksinäistä
hiljaisuutta oikeastaan aina olen lähel-
leni kaivannut. Olen tarvinnut yksityi-
syyttä, omaa tilaa. Olen tarvinnut omaa
avaruutta, omaa laajaa reviiiriä hen-
gittää, omaa henkeä. Tätä elintärkeää
tarvettani ei ympäristö aina ole voinut
täysin ymmärtää. Mutta eniten, en ole
ymmärtänyt tätä itse.

Tämän tiedän nyt. Oma itseni on
se, joka ei koskaan hylkää. Oma itseni
on se, joka ei jätä minua syrjään. Oma
sylini on minun lohtuni. Oma sylini on
minun turvallisin turvani. En vieroksu
yksinäisyyttä enää. En ahdistu yksin
olosta. Teen yksinäisyydestäni itselleni
maailman parhaan kaverin. Ja kuinka
lohdulliselta se tuntuukaan, hellyydel-
tä, rakkaudelta.

Niin vähän olen itseäni arvostanut,
niin kivuliaasti sisäistä hiljaisuuttani
pelännyt, että olen yksin olon tarpeeni
ohittanut. Olen ohittanut itseni. Olen
rikkonut tärkeimmän tarpeeni, viskan-
nut romukoppaan.

Enää en yksinäisyydestäni luovu.
Silloin, kun tunnen sitä tarvitsevani,
kuuntelen mitä sillä on minulle kerrot-
tavana. Tiedän nyt, että jokainen kerta,
kun se ilmoittaa itsestään, annan sen
tulla. Annan sen tulla mieleeni, sisäi-
syyteeni, koko olemukseeni.

Viimein uskallan tunnustella yksi-
näisyyttä. Minun yksinäisyyttäni. Kut-
sun sen lähelleni. Otan sitä kädestä.
Se hengittää hiljaa vierelläni. Minun
ympärilläni. Painaudun sen uumeniin.
Syvälle sen syliin. Se tuudittaa minua,
hyräilee minulle, kuin lapselle keh-
dossa. Saan levätä sen lempeydessä,
sen hellyydessä, sen rakkaudessa. Saan
unohtaa kaiken suruni, kaiken murhee-
ni. Saan unohtaa kaiken ulkopuolisuu-
den, vierauden ja toiseuden tunteen.

Olen turvapaikassani. Olen yksin.

Teksti ja kuva: Tytti Seppälä





TAIDE MIELENTERVEYDESSÄ

LAPSENA taiteen tekeminen on luontaista. Lapset leikkivät prinsessaleikkejä kauniissa mekoissaan ja tanssivat kuin Disneyn Frozen-hahmot satutarinassa sekä maalaavat tarinoita paperille tuon tuosta. Sanotaan, että leikki on lapsen työtä. Näinhän se on, mutta luontaista ja vailla suorituspaineita.

Lapsuudesta muistan mukavat nukkeleikit, joissa uitimme nukkeja uima-altaassa samalla kun itse uimme. Koulussa alaluokilla teimme parhaan tyttökaverin kanssa tanssi- ja lauluesityksen toisille lapsille. Koulun näyttämöllä lauloimme Abban 1970-luvun kappaleita aina *Waterloosta Mamma Miaan* ja *Dancing Queeniin* asti. Se oli hauskaa ja hulvatonta. Pyörähtelimme mekoissamme lavalla ja jännitimme vain hieman. Oli hienoa, että opettaja antoi meidän toteuttaa itseämme.

Aikuisena aloittaessani musiikkiterapiaryhmän koin jännittävänä hurjasti enemmän. Näin se vain menee. Mennessäni ensimmäiselle tunnille minulla ei ollut mitään aavistusta siitä, mitä musiikkiterapiatunti pitäisi sisällään. Mitähän ihmettä siis tekisimme siellä yhdessä vieraiden ihmisten kanssa. Huomasin alkujännityksen kuitenkin turhaksi.

Ensin juttelimme, mitä ajatuksia ja odotuksia meillä oli ryhmän suhteen. Jokainen kertoi omat ajatuksensa. Ryhmässä oli sellainen odottava tunnelma. Ensin ihmettelin sitä, mutta useiden tapaamiskertojen jälkeen opin pitämään tunteesta.

Säännölliset kerran viikossa toistuvat tapaamiset vahvistivat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Totesin haluavani tätä hyvinolon tunnetta lisää. Luulenkin, että jotain tunnelukkoja avautui ja ryhmässä jokainen sai jakaa omia ajatuksiaan ja se toimi hyvänä itseilmaisun keinona ainakin minulle.

Yhdellä tunnilla oli karaokea. Minua jännitti ja pelkäsin, että ääneni ei kestä laulamista, joten valitsin **Kirkan** *O Mamy Bluen*, koska äänialani on jo muutenkin matala altto. Tämä oli toinen kerta karaokea minulle, jos kouluesitystä ja kirkkokuoroa ei oteta huomioon ja kyllähän se laulu jotenkin kulki. Paras ta oli kuitenkin se itsensä voittamisen tunne. Minä pystyin tähän. Haluan ehdottomasti tätä lisää ja jatkaa ryhmässä.

Meillä kaikilla on tietynlainen tähtitaivas. Se pysyy paikallaan, mutta itse voi liikkua valoisampien tähtien kohdalle. Se on ollut minulle käänntekevä ajatus. Minun tehtäväni on teh-

dä omasta elämästä itseni näköinen ja mukava.

On tärkeää innostua erilaisista asioista, jotka sitten tukevat mielenterveyttä. Taide eri muodoissaan on yksi niistä ja erilaiset ryhmät, joissa kaikenlaisia töitä pidetään yhtä tärkeinä. Ei yritetä kilpailla, vaan jokainen saa ilmaista itseään vapaasti ja kaikkia inspiroidaan tasapuolisesti ja kaikkien töitä arvostetaan.

Se, että aloin käydä eri taidemuseoiden näyttelyissä pitkän tauon jälkeen on pitkälti Helmin mielenterveysyhdistyksen ansiota. Sairastumiseni jälkeen minulla oli vuosien tauko näyttelyistä taidemuseotaustastani huolimatta.

Yhdessä Helmin ryhmässä oli mukava mennä tutulla porukalla taidenäyttelyyn ja yleensä kohde oli Ateneumin taidemuseo. Niin tänäkin kesänä kesäkuussa, kun menimme Ateneumin Fantastico!-näyttelyä katsomaan.

Tämä näyttely, joka kertoi Italiassa ensimmäisen maailmansodan päättyneen aikaan syntyneestä maagisena realismina tunnetusta suuntauksesta lumosi minut täysin ja ensimmäisestä teoksesta lähtien.

Suuntaukselle oli tunnusomaista hetken pysäyttäminen ja hiljaisuus sekä



Meillä kaikilla on tietynlainen tähtitaivas. Se pysyy paikallaan, mutta itse voi liikkua valoisampien tähtien kohdalle.

yksityiskohtien tarkka kuvaus. Näyttely yllätti minut toinen toistaan hienommilla teoksilla ja se esittää maailmamme sellaisena kuin se näyttäytyy, mutta samalla sisältäen unenomaisia ja outoja kerrostumia. Tuntui kuin teoksissa maalatut hahmot olisivat tulleet suoraan iholle. Niin aidoilta ja todentuntuksilta ne näyttivät. Maagisen realismin keskeisenä piirteenä on levollinen tarina, joka kätkee sisäänsä odotuksen ja ihmeen tunnelman.

Näyttelyn yksi keskeinen teos oli **Cesare Sofianopulun** *Naamioita* 1930-luvulta. Teoksessa taiteilija oli hienosti kuvannut itsensä viitenä eri hahmona, jotka edustivat hänen persoonallisuutensa eri puolia. Tätä teosten ihmettä jäin ihastuneena katselemaan ja kiersin näyttelyn kahdesti.

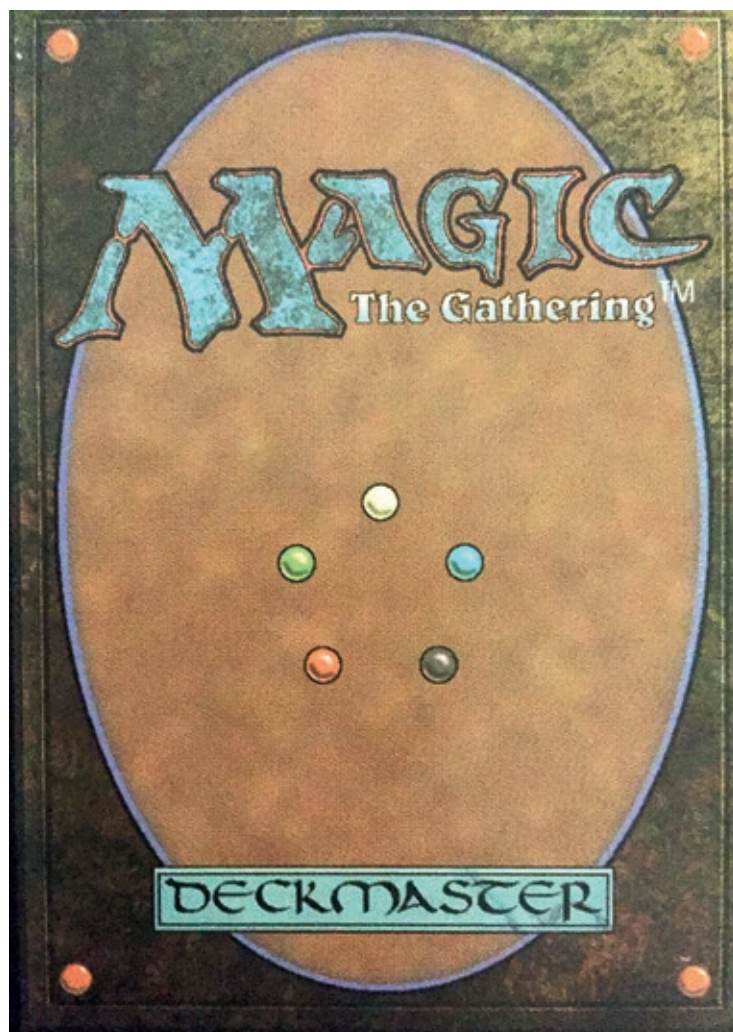
Kaikki eivät kuitenkaan kokeneet näyttelyä samalla tavalla. Huomasinkin, että taide avautuu eri ihmisille eri tavoin. Toiset voivat kokea samat taideteokset ahdistavina, pelottavina ja epämiellyttävinä. Taide puhuttelee eri ihmisiä erilailla ja se onkin koko jutun hienous ja rikkaus. Jokainen katselija saa aivan varmasti omanlaisensa kokemuksen. Koen tällaisen maalaustaiteen olevan tärkeä mielenterveyden tukija. Taide eri muodoissaan herättää monenlaisia tunteita ja tuo oivaltamisen riemua.

Kulttuurikaveritoiminta tuo teatterin, taiteen, konsertit ja tanssin kaikkien ulottuville. Monille yksin lähteminen ei onnistu ja kynnyks lähteä nousee liian suureksi. Tässä kulttuurikaveritoiminta on vallan mainio vaihtoehto. Toiminnassa voi toimia osallistujana, jossa kulttuurikaveri hankkii liput. Tämä kaikki on vain yhden puhelinsoiton päässä.

Kulttuurikaveriksi on voinut myös kouluttautua itse, jolloin voi itse toimia oppaana muille ihmisille. Ihan kaikkia tapahtumia toiminta ei koske, mutta voi selvittää välityksestä koskeeko haluttu tapahtuma kulttuurikaveritoimintaa.

Jokin aika sitten kuulin, että uusia kulttuurikavereita ei koulutettaisi lisää, koska kysyntää on liian vähän. Onkin mahdollista, että tieto toiminnasta ei ole kantautunut kaikkien korviin. Nämä molemmat toimintavaihtoehdot ovat matalan kynnyksen juttuja, jotka eivät vaadi mitään erityisosaamista. Aito kiinnostus kulttuuriin riittää ja pieni perehtyminen asiaan.

Tarja Ruusunen



MAGICIN LUMOISSA

DINOSAURUKSET ovat vallanneet elintilaa itselleen. Velhot haluavat laajentaa aluettaan. Hiljalleen kaikki tapahtuu roolipelimaiseen tapaan asioiden edetessä ja yhä voimakkaammat otukset saattavat puuttua peliin. Todellisuudessa koko tarina on planeswalkereiden taisteluun liittyvää todellisuuden muodostumista eri planeetoilla. Nämä poikkeukselliset otukset voivat ajatuksen voimalla siirtyä planeetoilta toisille, mutta eivät sitä välttämättä tee elleivät itse tahdo. Taistelemalla keskenään nämä otukset voivat pakottaa toisensa lähtemään. Koska he voivat luoda uudelleen sen mitä ovat kohdanneet, voi aikamoisia ekokatastrofeja kohdata eri planeettoja, kun nämä eivät ole rauhanomaisia tarkkailijoita. He voivat myös liittoutua toisten planeswalkereiden kanssa, jos tahtovat.

Lyhyesti: Jos nämä planeswalkerit kohtaavat elollisia olentoja, he voivat kutsua niitä ja nämä ihmiset, haltijat, velhot, dinosaurukset ja muut, tulevat mukaan taistelemaan tahtomattaan. He ovat uskollisia kutsujalleen suurimmaksi osaksi, joitakin poikkeuksellisia yksilöitä lukuunottamatta. Näillä olennoilla voi olla mukanaan aseita tai nämä planeswalkerit voivat niitä luoda olentojensa avuksi. Kaikkeen tähän he tarvitsevat manaa, alueita, joilla ovat olleet aiemmin. Ne palautuvat mieleen taistelun kuluessa hiljalleen, kuten kohdatut valitut olennot ja esineet, taikavoimat ja muu magia.

Kaikki tämä tulee esiin pelatessa korttipeliä Magic The Gathering, jos antaa mielikuvituksensa päästä valloilleen.

Teksti ja kuva: Sami Juntunen

Kun elämäntilanteet ovat pahimmillaan ja tuntuu, että niistä ei selviydy, niin olen monien muiden tavoin huomannut, että kirjoittamisesta on apua. Jälkeenpäin päiväkirjaa analysoimalla voi löytää sen jutun juonen, joka silloin elämän keskellä oli piilossa. Että mikä tässä ongelma, se ylitses-

Olen huomannut, että kun ei voi olla mieliksi toisille ihmisille, voi tosiaan tehdä jotain luovaa. Olen kokeillut monia taiteellisen luovuuden alueita, kuten musiikki ja teatteri. Olen päätenyt siihen, että kirjoittaminen on se minun alueeni. Ympäristökin on hyväksynyt tavoitteeni, mikä on, että opin kirjoittamaan kirjoja. Helmin kirjoitusryhmässä sain työstää tärkeitä aiheita.

Kun luovuus yhdistyy esteettiseen elämukseen, syntyy taidetta. Esteettisesti elettyä ei voi ymmärtää kuten muuta kanssakäymistä. On eri asia puhua toisen ihmisen kanssa kuin katsoa kirjoittamaansa tekstiä, jota muokataan ja muokataan yhä uudestaan. Missä vaiheessa oma terapeutin työ muuttuu taiteeksi? Kirjoittaminen etäännyttää

Luovuus on näyttäytynyt minulle virtana yli vaikeiden hetkien.

ELÄ! KIRJOITA NAAMIOT POIS!

KUINKA monta kertaa olet itkenyt yksin ja toivonut, että voisit jakaa nuo tunteet ja ajatukset jonkun kanssa, mutta puhelin on liian kaukana, etkä halua olla vaivaksi kenellekään?

Kun elämäntilanteet ovat pahimmillaan ja tuntuu, että niistä ei selviydy, niin olen monien muiden tavoin huomannut, että kirjoittamisesta on apua. Jälkeenpäin päiväkirjaa analysoimalla voi löytää sen jutun juonen, joka silloin elämän keskellä oli piilossa. Että mikä tässä sitten olikaan se asia, se ongelma, se ylitses-

Olen huomannut, että kun ei voi olla mieliksi toisille ihmisille, voi tosiaan tehdä jotain luovaa. Olen kokeillut monia taiteellisen luovuuden alueita, kuten musiikki ja teatteri. Olen päätenyt siihen, että kirjoittaminen on se minun alueeni. Ympäristökin on hyväksynyt tavoitteeni, mikä on, että opin kirjoittamaan kirjoja. Helmin kirjoitusryhmässä sain työstää tärkeitä aiheita.

Kun luovuus yhdistyy esteettiseen elämukseen, syntyy taidetta. Esteettisesti elettyä ei voi ymmärtää kuten muuta kanssakäymistä. On eri asia puhua toisen ihmisen kanssa kuin katsoa kirjoittamaansa tekstiä, jota muokataan ja muokataan yhä uudestaan. Missä vaiheessa oma terapeutin työ muuttuu taiteeksi? Kirjoittaminen etäännyttää

ongelmista. Se luo välimatkan, jossa voi tehdä oivalluksia ei vain tekstin ns. taiteellisen arvon suhteen vaan myös siihen miten näkee elämänsä. Taideharrastukset laajentavat psyykeä enemmän kuin mikään päihde.

KUKA SAA KIRJOITTAAN, KUKA SAA TEHDÄ TAIDETTA?

Ei kai kukaan ole määritellyt, kuka saa tehdä taidetta ja kuka ei? Ei kai kukaan ole sanonut sinulle, että et saisi olla luova, vähän hassutella, tehdä jotain mitä et tavallisesti tee, tai mitä muut eivät tee kanssasi. Kirjoitusharrastukselle on hyvä saada ryhmä. Ryhmässä saa palautetta teksteistään ja saa jakaa asioita ja juttuja ja elämyksiä ja kokemuksia. Kirjoittajaryhmän merkitys kirjoittajan kirjoittajaidentiteetille on suuri. Luo luottamusta, kun ryhmällä on ohjaaja, sillä joskus joutuu miettimään, kuinka paljon avautuu – kuinka paljon on tekstiä ja kuinka paljon sinua.

Niinpä minäkin, kun teen muistiinpanoja puhelimitse tai tabletilla tai kirjoitan tietokoneella sitä romaaniksi nimettyä tiedostoa yksin kotona, teen jonkun näkökulmasta mahdollisesti taidetta. Enkä minä tee sitä aina yksin, uskallan kirjoittaa myös kun on muita ihmisiä paikalla, voin jopa osallistua keskusteluun eikä ajatus katkea silloin fragmentista – sillä fragmentteja

minä yleensä teen, mutta uskallanko näyttää sitä kenellekään? On tosiaan ollut kirjoittajaryhmiä, joissa tekstistä on saanut arvokasta palautetta. Viime kädessä minä päätän mitä kerron tekstissä ja kenelle, vaikka on hyvä oppia toisilta, heidän teksteistään ja palautteestaan. Kirjoittaminen on totta tosiaan sosiaalista.

Työstin lapsuuttani HELMI ry:n luovan kirjoittamisen ryhmässä, jossa ohjaajina oli teatterikorkeakoulussa opiskelevia dramaturgeja. Kun osaa analysoida tekstiä, omia tai jonkun toisen kirjoittamia ajatuksia, osaa mielestäni paremmin jäsentää myös omaa elämäänsä. Helmin kirjoittajaryhmään kuuluin jonkun aikaa, sitten siirryin taikaisin työväenopistoon.

Oman tekstin ja kirjan tekstin lukeminen on erilaista, omaa tekstiä voi ja tulee muokata ja tehdä eri versioita. Valmis se ei ole ennen kuin se julkaistaan, joskus ei edes silloin, sellainen tunne on.

MISTÄ SAA VOIMAA JATKAA, KUN EPÄVARMUUS ISKEE

Minulla on kotiarkistoissa myös palkkakuitti, jossa lukee ammatin kohdalla: taiteilija. On myös se palkkakuitti, jossa lukee: taideaineiden tuntiopettaja. Nämä tiedot ovat menneet verohallinnolle. Summat eivät ole olleet suuria,

mutta olen taiteilijana ja opettajana tehnyt mitä on pyydetty ja olen antanut oman luovuuteni toisten käyttöön.

Kun olin saanut Pohjois-Karjalan kansanopiston näyttämötyön linjalta ylitsevuotavan hyvän palautteen luovan kirjoittamisen ryhmästä, niin uskaltauduin pyrkimään Teatterikorkeakoulun dramaturgian koulutusohjelmaan. Pääsin ennakkotehtävien perusteella II-vaiheeseen.

Näytelmien kirjoittamisesta ei siis tullut ammattia minulle, kun en päässyt koulutukseen, mutta nyt yhteiskuntatieteiden kandidaatin (YTK) tutkinnon jälkeen menin opiskelemaan ammattikorkeakoulun avoimen puolen journalistiikan opintoja ja opettelen tekemään lehtijuttuja.

TEKSTIN MONET MAHDOLLISUUDET

Kun 26 vuotta sitten kirjoittajana sain todella huonon palautteen taidekorkeakoulusta, ei se ollut mitään verrattuna siihen, kun kirjoitin pakon sanelemana runon sairaalassa synnyttämisen jälkeen – ja minut vietiin psykiatriseen sairaalaan saamaan diagnoosi kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Jatkoin filosofian, psykologian ja opettajan pedagogisia opintoja yliopistossa, mut-

ta en uskaltanut vapaa-ajalla kirjoittaa omia tekstejä, koska yhdistin kirjoittamisen psykiatriseen hoitoon joutumiseen.

Vietin rauhallista perhe-elämää afrikkalaisen aviomieheni ja poikamme kanssa ja löysin yliopiston kirjastosta **Natalia Goldbergin** kirjoittamisoppaan, jota voin suositella, sillä se on helppolukuinen, selkeä ja konkreettinen. Oppaan kirjoittaja on pannut oppaaseen mukaan sielunsa, sillä hän ei voi opettajana olla läsnä kaikkialla siellä missä kirjoittamisen ohjaa tarvittaisiin. Tästä kirjasta opin, että voin kirjoittaa ilman päämääriä, tavoitteena ni vain kirjoittaa pääni puhtaaksi ajatuksista, siis eräänlaista meditaatiota.

Taide antaa mahdollisuuden ymmärtää elämästä hieman enemmän kuin mitä arkipäivässä kohtaa. Kirjaa lukies- sa eläytyy, omaa tekstiä lukiessa on valmis luomaan lisää. Runo, joka on hyvä mielenterveyslaastari, voi taipua myös lauluksi. Läänintaiteilija organisoii pikarunokioskin, jossa asiakas sai pientä maksua vastaan pyytämästään aiheesta runon. Olin siellä mukana kirjoittamassa. Välitön ja suora palaute oli tervetullut. Runokioskin asiakas oli lisäksi halukas sitä antamaan, sillä hänhän

maksoi siitä mitä luki. Harrastajakin voi tehdä monenlaisia asioita.

Taide voi tehdä elämästä sellaista, että koetaan enemmän elämyksiä ja samalla ymmärretään omaa itseään ja maailmaa. Taide-elämys voi johtaa siihen, että näkee jopa oman elämänsä eri tavoin kuin ennen. Katharsis on ensimmäisen taideteoreetikon, **Aristoteleen**, käsite ja se merkitsee ”tunteiden puhdistumista”.

Varsinkin teatterissa ja kirjaa lu- kiessa voi nähdä tutunoloisia tilanteita. Ne herättävät tunteita. Ei ole mitään niin ihanaa kuin kokea joku tunne ja tietää, että toinen ihminen voi kokea sen saman tunteen – tämän opin kun opiskelin teatteria, taidetta ja kirjoittamista kansanopistossa.

Nykyään on helppoa saada kirjoituksia esiin nettiin, vaikka blogia kirjoittamalla. Kannattaa rohkeasti kirjoittaa sinne missä on lukijoita. Itse pidin blogia ja sitä kautta löysin ihanan ystävän. Hänkin on toimittaja. Mikään diagnoosi, oli se ADHD tai kaksisuuntainen mielialahäiriö tai mitä meillä nyt onkaan, ei estä tekemästä taidetta.

Teksti: Eija Toiviala

VAPAUTUS



*Kun tulemme tietoisiksi tarpeistamme, viha antaa tilaa elämää palveleville tunteille.
(Marshall B. Rosenberg)*

OLEN varmaankin koko ikäni tuntenut vihaa. Vihani on ollut kasvotonta, silmitöntä. Olen kohdistanut vihaani milloin mihinkin, aivan täysin viattomaankin kohteeseen. Mutta niin paljon, kuin olenkin vihannut, en ole syventynyt siihen, mistä tyydyttämättömästä tarpeesta vihani on kummunnut.

Kun olen vihaani lähtenyt kuoriin, sen kerrosten alta, on paljastunut vielä kipeämpiä tunteita. Olen ollut lähinnä järkyttynyt. Vihani onkin ollut vain jäävuoren huippu.

Vihani alta olen tavoittanut ensisijaisesti kolme tunnetta: arvottomuuden, turvattomuuden ja haavoittuneisuuden tunteet, sekä niihin liittyvät traumat. Näitä tunteita olen terapiassani ryhtynyt viimein työstämään. Työstäminen on aiheuttanut aivan suunnatonta kipua ja ahdistusta, mutta työskentelyni on jo lyhyen ajan sisällä, kantanut ravitsevaa hedelmää.

Itse olen herännyt pohtimaan, kuinka arvottomuuden kokemus on kokemuksena hyvin kipeä. Se kertoo siitä,

kuinka omalla itsellä ei ole merkitystä. Omilla tunteilla ja tarpeilla, ei ole mitään väliä. Ohittaminen on alkanut mahdollisesti jo varhaislapsuudessa. Ohittamista ei välttämättä ole perusasioiden ohittaminen. Vanhempi voi olla näennäisesti hyvinkin vastuullinen, ja silti ohittaa lapsensa. On toki tärkeää, että on puhdasta vaatetta päällä ja huolehdataan siitä, että on ruokaa pöydässä. On turvallista, että kasvuympäristön tunneilmapiiri on vakaa. Mutta tästä kaikesta huolimatta, lapsen syvimät tarpeet voidaan toistuvasti, puolihuolimattomasti ohittaa. Tällä tarkoitan, ettei lapsen äärelle todella kukaan koskaan pysähdy.

Arvottomuuden kokemus syntyy tällöin aivan varkain. Lapselle ei muodostu kokemusta, että hänen tarpeensa olisivat merkityksellisiä kenellekään. Vielä vähemmän, hänelle itselleen. Hän alkaa itse väistää itseänsä, tulla tarpeilleen sokeaksi. Hän näin ollen tyhjenee sisältään.

Oma arvottomuuden kokemukseni on tuntunut tyhjyydeltä. Kuin olisin



vain pelkkä kuori. Sisältäni olen autiotalo, jossa ei asu kukaan. Olen tuntenut, etten ole ollut kellekään koskaan kovinkaan kallisarvoinen, rakas. En edes itselleni. Sen sijaan, että olisin itse osoittanut itselleni olevani tarpeitteni arvoinen, kaiken rakkauden, hellyyden ja huolenpidon, elämäni kääntyi vihaksi, itsetuhoksi. Itseen kohdistuvaksi vihaksi. Ja vihan sisällä, minussa itki orpo lapsi, joka tunsikin vain viiltävää turvattomuutta.

Itselläni turvattomuus kertoo henkisestä kodittomuudesta. Turvattomuuteni kertoo lujan sylin ja rautaisten rajojen puutteesta, kuinka en turvallisia rajoja, ympärilläni ole kokenut. Eniten, olen itse ollut kyvytön rajoja itselleni luomaan.

Turvattomuuteni sisällä, olen yksinäinen pieni lapsi, pimeässä huoneessa. Hän on kauhuissaan, peloissaan, sillä hän on aivan yksin. Hän on pimeässä, kylmässä kammiossa. Hän huutaa äitiä luokseen, jotain turvallista hahmoa, tarjoamaan hänelle lämpöä, mutta ketään ei koskaan tule. Lopulta itku muut-



tuu raivoksi. Suoraksi huudoksi. Lapsi rimpuilee ja kiljuu, kylmässä kammiossaan, hylättynä, orpona. Hän yrittää etsiä lohtua itsestään, turvapaikkaa. Hän yrittää etsiä sitä ties mistä tuhoisasta, löytämättä tervettä ratkaisua.

Valon sijasta lapsi alkaa vihata. Hän täyttää mielensä uskumuksella, ettei hänellä ole jäljellä muuta kuin viha. Että on turha toivoa enää yhtään mitään hyvää, omalle kohdalle. Kukaan ei välitä. Kaikkien muiden asiat ovat tärkeämpiä. Hän näkee itsensä pahoin vääristyneenä. Hän näkee elämästään ainoastaan nurjiman ja synkimmän puolen. Hän näkee ja kokee, kuinka kaikki muut saavat, mutta hänet jatkuvasti jätetään ilman.

Turvattomuuden tunteen kyllästämänä sisäisen lapseni viha muuntuu kohdistetuksi vihaksi, jokaiseen sopivaan kohteeseen. Eikä ole sillä hetkellä mitään väliä, mikä se kohde sattuu olemaan. Triggerinä toimii silloin mikä tahansa omaa itseä henkilökohtaisesti koskettava asia.

Turvaton vihani on sysipimeää. Se on läpipääsemätöntä ja tukkoista. Viha

tuntuu jokaisessa kehon osassa. Varpaiden kärjissä, polvissa, kyynärpäissä, ranteissa, sormien jokaisessa nivelessä. Viha tuntuu lihaksistossa. Reisissä, pohkeissa, käsivarsissa, hartioissa, selässä. Varpaista asti, viha kohoaa pakaroihin, lantiolle, lantiolta niskaa pitkin takaraivoon, ja takaraivolta otsalohkoihin, silmäkuoppiin ja poskipäihin. Viha kiristää hampaat, vihloo ikenissä. Viha käy ylitseni kuin hyökyaalto, paiskaa minut luotaan, ja vetää takaisin, myllertää minuun vuoksin ja luoteen. Viha käy ylitseni, haavoittaa minut haavaiseksi, hauraaksi. Tunnen enää vain heiveröisyttä.

Haavoittuvuus onkin mielestäni vihan syvimmissä kerroksessa. Haavoittuvuuteen sisältyy pelko. Pelottaa kohdata oma itse. Pelottaa kohdata, oma haavoittunut itse, kaikessa vihausuudessaan.

Samalla minä suren. Etten ollutkaan tunteissani mikään Euroopan omistaja. Etten itse tunnistanut omia tunteitani ja tarpeitani. Etten osannut asettaa rajoja. Etten osannut asettaa niitä itsel-

leni enkä muille. Etten osannut suojata omaa kallisarvoisinta osaa minussa, minun omaa itseä.

Mutta viimein uskallan kohdata itseni. Uskallan pitää itsestäni huolta. Uskallan tunnustella itseäni, joka puolelta. Uskallan tunnustella tunteitani, tarpeitani. Uskallan tunnustella vihaani, joka teki minusta aikoinaan kiltin tytön, joka katki sisäänsä kaiken kokemansa vääryyden.

Vapaudun minuksi, omaksi itsekseni. Vapaudun vihasta, joka elämäni on orjuuttanut. Ja yhä tunnen kuinka vuoksi ja luode, minussa ajoin runsaudellakin jyräävät ja jylläävät, mutta annan sen olla. Minä olen vapaa.

Teksti ja kuva: Tytti Seppälä

Lähteenä käytetty Marshall B. Rosenbergin NVC-teoriaa, vihan tunteesta, kirjassa Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Viisas Elämä 2016.

MUSIIKKI ELÄMÄSSÄNI

MUSIIKIN merkitys elämässäni alkoi joskus kymmenvuotiaana, kun pääsin koulun kuoroon. Minulla oli laulusta vain seiska, kun sitä testattiin luokan edessä ja niin että arvosana sanottiin kovaan ääneen kaikille. Kuoroon oli ensin rajana kahdeksikko mutta sitten kuoro avattiin kaikille ja pääsin mukaan. Kovin kauan en jostain syystä kuitenkaan kuorossa viihtynyt.

Samoihin aikoihin aloitin myös pianonsoiton. Kävin pianotunneilla yksituisesti erään vanhemman rouvan kotona. Kotona meillä oli vain sähköurut ja siinä vaiheessa, kun opettajani yritti ehdottaa oikean pianon hankintaa, harrastukseni tyssäsi, kun vanhempani eivät halunneet investoida pianoon. Toinen syy harrastuksen lopettamiseen oli se, että joskus äitini sanoi, että nyt meni väärin.

Aloitin sitten pianonsoiton uudelleen aikuisena ruotsinkielisessä työväenopistossa vuonna 2011. Minulla on ollut neljä eri opettajaa, jotka ovat olleet enemmän tai vähemmän mieluisia. Aloitin soittamisen ensin kosketinsoittimella ja muutaman vuoden jälkeen hankin oikean pianon. Oikealla pianol-

la on ehdottomasti mukavampi harjoitella ja **Philip**, joka opetti minua pianon hankkimisen aikaan, sanoi että soittamiseni on kohentunut huomasti.

Musiikin teoria kuuluu musiikkiopistossa melkein alusta lähtien soitonopetukseen, mutta itse kävin teoriaopetuksessa työväenopistossa vasta lukuvuonna 2017–2018. Huomasin, että siitä olisi ollut paljon hyötyä jo aiemmin, mutta hyödyin opetuksesta paljon vielä tässäkin vaiheessa. Mielestäni en oppinut tarpeeksi hyvin 1/3-kurssin asioita, vaikka ihana **Juho**-opettajamme yritti kovasti kannustaa.

Haaveilen edelleen siitä, että laulaisin jossain kuorossa, mutta toistaiseksi en ole löytänyt sopivaa. Haluaisin että kuoro kokoontuisi päiväsaikaan lähellä kotia. Helmin Närhet täyttäisi ehdot mutta viikonpäivä on vähän huono.

Toistaiseksi joudun siis tyytymään yhteislauluun. Seurakuntamme järjestää avoimia yhteislaulutilaisuuksia, joihin voi tulla silloin kun itselle sopii, ja niissä ajattelin ryhtyä käymään silloin tällöin nyt kun minulla ei ole enää musiikin teoriaa.

Musiikin kuuntelu on luonnollisesti yksi osa musiikin merkitystä elämässäni. Olin ehkä siitä poikkeuksellinen teini, että en kuunnellut juuri ollenkaan musiikkia. Ostin ensimmäisen cd:n 18-vuotiaana ja se oli hengellistä musiikkia, jota kuuntelen edelleenkin. Kuntosalilla kuuntelen gospelsia ja muuta hengellistä musiikkia. Haaveilen myös itse tehdystä kokoelmalevystä, jossa olisi myös muita musiikinlajeja. Nukahtamisen apuna käytän klassista musiikkia, erityisesti sellomusiikkia.

Osallistuin keväällä Helmin järjestämään musiikkiterapeuttiseen ryhmään, jota piti musiikkiterapeutti **Antti Asunmaa**. Se kokoontui kahdeksan kertaa ja siellä tehtiin erilaisia harjoituksia. Yksi oli sellainen, että jokainen sai valita kappaleen, joka soitettiin tietokoneella. Ryhmässä oli myös yhteislauluja ja ne, jotka halusivat, saivat tuoda omia sanoituksiaan. Minulla oli mahdollisuus soittaa pienellä kosketinsoittimella yksi kappale. Ryhmä oli oikein mukava, ja olen iloinen, että se järjestetään uudestaan tänä syksynä.

Hanna-Elina Yli-Koski



KISSA TULI TALOON

”

Rauha on tyypillinen kissa: se päättää, milloin on hetki hellyydelle, milloin riehutaan, milloin sille sopii syödä.



KEVÄÄLLÄ tuttavani kysyi, haluaisinko vielä kissanpentun, heidän kissansa pentueesta oli yksi tyttö vapaana. Olin jo jonkin aikaa seurailut ilmoituksia uutta kotia etsivistä kissoista ja pitkän aikaa minulla on ollut ns. eläinkuume. Esteeksi on muodostunut oma epäröinti; onko minusta siihen, onko tarpeeksi rahaa yms. Nyt aika oli oikea, olin muutinkin uskaltanut tarttua uusiin haasteisiin, koska mikään ei muutu, jos teen asiat aina samalla tavalla. Tiukan harkinnan jälkeen vastasin: Kyllä.

Kävin heti katsomassa kissanpentua. Se oli pieni harmaa tyttö, jonka nimi oli Rauha. Aluksi kaikki vähän jännitti. Onneksi päätöksen jälkeen oli monta viikkoa aikaa valmistautua uuden perheenjäsenen tuloon. Ostin tarjouksesta kissanvessan. Hankin leluja ja ruoka- ja juoma-astiat. Selailin netistä käytettyjä raapimapuuta mutta sitten Tokmannilla oli tarjouksessa sopivan iso raapimapu, jonka kävin junalla hakemassa. Laatikko painoi 10 kg ja kokosin puun itse. Käytännön valmisteluja tehdessäni mieleni sai tarvitsemaansa aikaa tottua muutokseen. Pian meitä olisi kaksi. Kun mieleen tuli kysymyksiä tai huolia, jaoin niitä jollekin. Kävin muutaman

kerran katsomassa Rauhaa niin että minusta tuli hänelle tuttu.

Kun muuttopäivä koitti, olin valmis. Hiekat olivat hiekkalaatikossa ja ruoka ja vesi valmiiksi kupeissa, kun Rauhan äitikissan omistajaperhe: äiti, isä ja 12-vuotias poika, toivat Rauhan luokseni. Ensimmäiseksi Rauha kiersi tutkimassa kaikki paikat, sitten hän söi, joi ja kävi laatikolla ja asettui taloksi. Olin lumoutunut tästä pienestä karvapallosta. Leikitin kissaa ahkerasti ja hellittelin ja aloin heti opettaa valjaisiin ja myös talon tavoille: sanomalla ei, kun oli aihetta ja nostamalla raapimapuulle, kun Rauha alkoi raapia sohvaa. Leikittämisestä huolimatta kissa riehuu öisin, järsii milloin mitään ja on niin hämmästyttävän utelias suhteessa kaikkeen. Se jaksaa ihmetellä vesipisarointia kylpyhuoneen lattialla, kaapin ihmeellistä sisältöä, sitä, kun pesen hampaaita, ihan kaikkea.

Kissan ottaminen oli paras päätös. Rauha on tuonut elämäni jo nyt niin paljon iloa, naurua, merkityksellisyyttä, arkea. On ihanaa, kun joku odottaa kotona. On ihanaa, kun saan pitää siitä huolta. Minulla on aiemmin ollut vain koiria. Rauha on tyypillinen kissa: se

päättää, milloin on hetki hellyydelle, milloin riehutaan, milloin sille sopii syödä. Yksi hellyttävimmistä asioista, mitä tiedän, on katsella nukkuvaa kissaa. Myös Rauhan paijaaminen on jotain, mitä en vain välillä malta lopettaa.

Mutta kaikella on puolensa, olen rehellinen. Kissan kakka haisee todella pahalta. Hiekkaa kulkeutuu kissan tassuissa sen verran laतिकon ulkopuolelle, että itse tykkään imuroida rikkaimurilla päivittäin sen ympäristön. Helteiden aikana Rauhalle tuli ripuli ja jouduimme käymään eläinlääkärisä. Viime viikolla Rauha tippui vessanpönttöön, kun olin juuri suihkussa. Sellaista se elämä on.

Rauha tuo elämäni elämää. Ja se on ihan parasta minulle. Kun vaivun murehtimaan omia juttujani, se haluaa huomiota tai tarvitsee jotain ja samalla kiskoo minut pois syvistä vesistä, minne mieleni meinaa karata. Kuluneen kesän aikana meillä kävi kylässä paljon ystäviäni; kaikki kun halusivat nähdä heti Rauhan. Joskus vaan tuijotan sitä ja ihmettelen, että onko se tosiaan mun oma kissa. Kyllä se on.

Teksti ja kuva: Satu Mäkinen

Auto-Service S. Wiberg Kb Hanko, puh. 019 248 4332	Maaseudun Työnantajaliitto MTA ry	M Laulajan Autokorjaamo Oy Laihia, www.laulajanautokorjaamo.fi	TORNION APTEEKKI Tornio puh. 016 480 014
Pihahuolto Oy Tampere, www.pihahuolto.fi	Sähköpalvelu Keskitalo Ky Kempele, puh. 044 262 7499	Tmi Korsumäki GFX Helsinki, puh. 050 545 6772	
Humppilan Kiinteistöpalvelu Oy www.humppilankiinteistopalvelu.fi	Tmi Ari Jortikka Köyliö, www.matkajortikka.fi	Taksiliikenne Harri Kaukola Asikkala, puh. 040 724 0058	ALAJÄRVEN APTEEKKI Alajärvi puh. 06 557 2249
Finnparts Oy Helsinki, www.saunalahti.fi/fparts	Begravningsbyrå Strandvall Kronoby, www.strandvall.net	www.tervola.fi	
Kuljetusliike Veljekset Matilainen Liperi, puh. 0400 365 110	Naarajärven Apteekki www.naarajarvenapteekki.fi	RAKENNE TIKKA OY Espoo, puh. 040 552 8484	KONEPAJA TRAMETA OY Turku, www.trameta.fi
Mavor Oy Nummela, www.mavor.fi	Runebergin Apteekki Helsinki, www.runeberginapteekki.fi		
Neste Erottaja M. Välimaa Oy Rovaniemi, puh. 010 320 1640	Koivukylän Apteekki Vantaa www.koivukylanapteekki.fi	ILMARI ANTTINEN OY Espoo puh. 09 810 540	VANTAAN LUONNONKIVI OY puh. 040 513 8419
Harjavallan Auto ja Metalli Ky puh. 02 674 6309	Hammaslääkäri Auli Reijonen Lahti		
Kuljetus Jarmo Kankaanpää Tampere www.kuljetusjarmokankaanpaa.fi	A ja T Myyry Oy Lehmo, www.atmyyry.fi	RAMASA Helsinki www.t-paitoja.com	HOSKARIN TILA Keuruu
Euromaski Oy Kaarina, www.euromaski.fi	Oiva-Pelti Oy Turku, www.oivapelti.fi		
Taksi Kari Koivu Turku, puh. 0400 860 461	www.alco.fi	RAKENNUS OY ISOTALO Helsinki puh. 010 617 6000	LAPIN KUMI OY Rovaniemi www.lapinkumi.fi
Kuljetus Haiko Oy Heinämaa, www.kuljetushaiko.fi	Suomen Numerokeskus Oy Kuopio, www.suomennumerokeskus.fi		
Kuljetus J. Koskela Oy Saarenkylä, puh. 040 531 1677	Taitavaksi rahan kanssa www.varapuu.fi	MAALARIMESTARIEN OY Helsinki puh. 020 786 1022	TERÄSTARVIKE OY Helsinki, www.terastarvike.fi
Tampereen Hautauspalvelu Oy www.tampereenhautauspalvelu.fi	Kangasalan Hitsaustyö Oy Pälkäne, www.khtoy.fi		
Autohuolto Ketola & Vesa Oy Kyröskoski www.autohuolto-hameenkyro.fi	Insinööritoimisto Kantelinen Oy Joensuu, puh. 050 400 5895	JÄRVELÄN RAUTA OY Järvellä, puh. 03 872 760	SUOMEN JOTAR OY Karstula, puh. 0400 218 469
Kajaanin kaupunki www.kajaani.fi	Forssalasi Oy www.forssalasi.fi		



KAUNIAISTEN KAUPUNKI



Alavuden kaupunki



YLIVIESKAN KAUPUNKI



MALAX MAALAHTI



PUKKILAN KUNTA

www.lehmiraanta.fi



Kuntarahoitus
MUNICIPALITY FINANCE

www.kuntarahoitus.fi



NiemiKoti

www.niemikoti.fi

Jokkakallion asumispalvelukeskus

Rovalan Settlement ry:n ylläpitämässä Rovaniemellä sijaitsevassa Jokkakallion asumispalvelukeskuksessa on palvelu- ja ryhmäkotiasuntoja sekä palvelukeskus ikääntyville.

Asumispalvelukeskuksen yhteydessä olevassa Kiinteistö Oy Rovalan Asuntojen rakennuksessa tarjotaan tuettua vuokra-asumista ikäihmisille.

Lisätietoja puh. 040 487 3021 tai [www.rovala.fi/ikäihmistien palvelut](http://www.rovala.fi/ikäihmistien_palvelut)

Elämän muutoksessa mukana



www.rovala.fi

Jokkakallion asumispalvelukeskus, Teerikatu 17 B, 96100 Rovaniemi

**KOLMEN KIMPPA -
TIETOA JA VERTAISTUKEA
NUORILLE MIEHILLE**



Huolettaako kumppanin mielenterveys
tai päihteiden käyttö?

Ota rohkeasti yhteyttä!
puh. 040 719 9355 tai 050 412 4423
kolmenkimppa@finfamipirkanmaa.fi
www.kolmenkimppa.fi



KUOPION YLIOPISTOLLINEN SAIRAALA · POHJOIS-SAVON SAIRAANHOITOPIIRI



SATUMAINEN LOMAVIIKKO

Helmin puolenhehtaarin metsästä lähti neljätoista hahmoa viikon lomalle Rymättylän Tammilehtoon.

KAIKKI olivat tosi iloisia lomaviikosta, jonka saivat viettää yhdessä. Niin olihan siellä muitakin, suunnilleen saman verran. Kaksi nuorta ohjasi heitä päivisin ja kaksi vanhempaa vahti iltaisin, ei heitä, vaan että kaikki sujui. Ja lopuksi kerrottiin, että kahden vuoden päästä saa taas anoa lomalle. Tosin ei kerrottu, että mitä ensi vuonna tehdään, mutta menehän se kaksi vuottakin nopeasti, eikö vaan. Mikä oli parasta lomassa?

Nalle Puhin mielestä tietysti ruoka. Viisi kertaa päivässä sai syödä ja aamupala oli tietysti tärkein, koska silloinhan on jo kulunut edellisestä syömisestä monta tuntia. Puh kyseli jo ennen bussin lähtöä, että mitähän ensimmäiseksi syödään, mutta ei hätää, kävimme jo matkalla pienellä välipalalla Salossa. Myös Nasulle oli ruoka tärkeää ja erityisesti se, että omin voimin sai keittää kahvia vaikka viideltä aamulla, samalla kun päästeli jotain sauhuja itsestään ulos. Nasu tykkäsi myös soutamisesta, olihan edellisestä kerrasta kulunut jo 40 vuotta. Nasu ja Puh oppivat myös uuden korttipelin, jota oli kiva pelata, ainakin aina silloin kun oli voittaja. Pölö ja

Maija Maitoparta tykkäsivät erityisesti retkestä kun sai olla ihan Seilissä. Merimatka yhteyslaivalla ja Seilin historia aina 1600-luvulta nykypäivään oli tosi kiehtova. Historiaan kuuluu lähes 700 leprapotilaan salaperäinen kohtalo, kirkossakin heille oli oma osastonsa. Myös lähes 200 Lapinlahden melisairaalan toivottoman naispotilaan kohtalo kosketti, vaikkakin saaren runsas ja monipuolinen luonto on ihanteellinen parannemista ajatellen. Muuten Pölö enempi tarkkaili ympäristöään, mennyttä historiaa tietysti, mutta myös nauttien kovasti jokaisen päivän ohjelmista, jota ohjaajat järjestivät. Oma huone oli tietysti hieno juttu, ainakin toisille, ettei Pölön yöelämä häiritse muita.

Pekka Töpöhäntä oli tyytyväinen kaikkeen, ei mitään valittamista. Kokonaisuus ratkaisee, kaikki muut käyttäytyivät hyvin eikä tullut mitään sairastumisia, koska silloinhan Pekka olisi ollut hyvin, hyvin huolissaan. Mutta ei hätää, kyllä kaikki pelitti hyvin, varsinkin jalkapallossa. Telkkari oli suosittu monen tunnin ajan kolmessa eri yhteistilassa. Pilli ja Pulla taisivat olla aina viimeiset

joka paikassa, mutta silti ajoissa. Kaikki ohjelmathan olivat vapaaehtoisia, nukuakin sai tarpeeksi, jos vain unta tarvitsi. Säätila suosi, oli lämmintä ja satoi vain yöllä. Kengu ja Ruu nauttivat kovasti ruuasta, erityisesti lihapullat jäivät mieleen. Soutuvenekin oli käytössä, kun oli kiva jengi koolla. Sopivasti oli ohjelmat ja vapaa-aika tasapainoitettu. Paljon tuli myös kuvia otettua, joten kyllä monia muistoja tästäkin lomasta on tallella. Haluatko Miljonääriksi-kisassa Kengu pääsi vastaamaan viimeiseenkin kysymykseen, mutta Jorma-ohra oli kuitenkin liian vaikea tietää. Ihaa oli erittäin tyytyväinen viikkoon, kun koki olevansa tasa-arvoinen ja hyväksytty tässä joukossa. Kokonaisuus oli erinomainen Ihaan mielestä, yhteisöllisyys antaa paljon voimia jatkoonkin. Kävelykisan voitto tuli Ihaalle kuin ihan itsestään, kun on paljon pitkiä jalkoja, niin askeleitaakaan ei tule niin monta. Lenkkejä tuli kuitenkin yhtä monta kuin ikävuosia.

Hyvin Pieni Kuoriainen oli porukan vaatimattomin ja hiljaisin. Hän nautti silminnähden kuitenkin kaikesta mu-



kanaolosta. Muutama kävelylenkki postilaatikolle jäi Pienelle eniten mieleen. Kirkonrotta oli mukana joka paikassa, ei äänekkäänä, mutta aina naureskelevana ja vitsejä kertomassa. Päiväretki Seiliin jäi hänellekin parhaana muistona mieleen. Vanhimpana porukasta hänellä on vähän kaikesta kokemusta ja syntymäpäiväkin sattui lomaviikolle, johon olikin varauduttu oikein täytekan voimalla. Nasu oli kaikkien kaveri, ulospäin suuntautunut ja aina iloinen. Laulutaito olikin mukava lisä yhteisessä päätösjuhlissa, kun Tammilehdolle syntyi uusi oma laulu. Kun Nasu oli itse aktiivinen, niin yhteenkuuluvaisuuden tunne tuli palkintona vastalahjaksi. Tikru nautti eniten Tammilehdon luonnosta. Metsäkävely Kyöpelinvuorelle oli todella hieno. Luontohan saaristossa on Tikrulle aivan spesiaali, se synnyttää varmaan uusia ajatuksia kun runosuoni alkaa taas sykkiä.

*Teksti: Juha Lemettinen
Kuvat: Ami Ahonen*





Tuo pieni sievä mehiläinen

”Jokainen joukkue on hyvä jossain. Meidän joukkueen lahjakkuus on erilaisuus.”

MAIJA MEHILÄINEN pörisi tv:ssä 1980-luvulla. Nyt tämä sympaattinen mehiläinen lennähtää valkokankaalle.

Maija Mehiläinen ja Hunajakisat -elokuvan juoni on yksinkertainen: sadonkorjuu on päätynyt ja Pörinälässä ötökät kamppailevat joukkueittain toisia hyönteisiä vastaan Hunajakisojen voitosta. Panokset ovat kovat, sillä häviäjät menettävät koko vuoden satonsa.

Unikkoniityn joukkue ei ensin saa Pörinälän Keisarinnalta lupaa osallistua Hunajakisoihin. Maija päättää kuitenkin ohmata Unikkoniityn Kuningattaren toivetta ja matkustaa Pörinälään.

Kuten kaikissa kunnon lasten elokuvissa, hyvikset ja pahikset ottavat oman paikkansa. Päähenkilö Maija edustaa enemmän hyviksiä, mutta sortuu kuitenkin välillä myös liialliseen sooloiluun ja pelin sääntöjen rikkomiseen.

Elokuvan edetessä kiltti ja auttavainen Maija kasvaa mehiläisenä ja oppii niin pyytämään kuin antamaan aniteeksi. Hänelle on ominaista myös ystävällisyys, innokkuus ja hyväntahtoisuus. Hän arvostaa omaa joukkuettaan ja jaksaa kannustaa kaikkia.

Pahiksen roolin elokuvassa ottaa Pörinälän joukkue, joka pyrkii voittoon myös epärehellisin keinoin. Hunajakisoissa otetaan kantaa siihen, pelataan-

ko reilusti ja kaikille samoin säännöin. Ilkeys leimaa Pörinälän joukkueen johtajaa Viola, joka on kiinnostuneempi voitosta kuin joukkueen muista jäsenistä.

Pörinälän pesänjohtaja Keisarinna näytetään ahneena mehiläiskuningattarena, jolle mikään ei riitä. Hän haalii hunajaa enemmän kuin itse edes tarvitsisi. Tuntuu hämmästyttävältä, että Keisarinna voi olla Unikkoniityn Kuningattaren sisko, niin erilaisia nämä sisarukset ovat.

Elokuva ei olisi elokuva, ellei siinä olisi ripaus romantiikkaa. Maijan paras ystävä mehiläinen Ville rakastuu Violaan, ja siinä uhkaavat pienen katastrofin ainekset. Lopulta Villekin uskoo, että Viola on vaarallinen tuttavuus.

Kuten odottaa saattaa, loppu on tietenkin onnellinen. Kukaan ei varmaan aluksi uskonut siihen, että Unikkoniityn joukkueella olisi mitään menestyksen mahdollisuuksia. Vaikka siinä olivat kaikki luserit, se pärjäsi lopulta siksi, että joukkueessa oli erilaisia jäseniä. Ne hitsautuivat yhteen kilpailun aikana. Tässä oli tietenkin Majjalla tärkeä rooli.

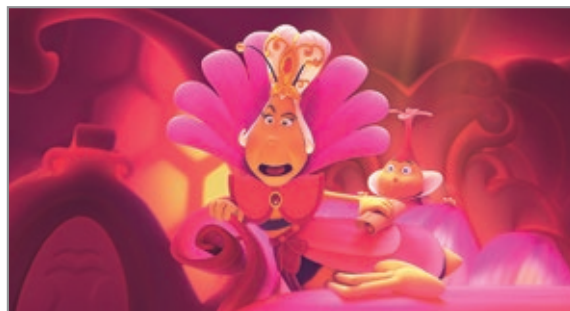
Maija Mehiläinen on kaikille sallittu perhe-elokuva,

joten se sopii myös väkivaltaisia elokuvia kammoksuville aikuisille. Käymme mieheni kanssa usein katsomassa lastenelokuvia, mutta jo K7-elokuvat on usein merkitty ”saattaa aiheuttaa ahdistusta” -merkillä. Maija Mehiläisessä pelottavinta on hämähäkki verkkoinen.

Annan elokuvalla neljä tähteä eli se kuuluu omassa skaalassani elokuvien parhaimmiston. Pidän siitä, miten Maija Mehiläinen otti kantaa erilaisuuden merkitykseen ja siitä miten animaatio oli toteutettu.

Elokuva ei mielestäni ollut liian lapsellinen, vaikka se ei noussutkaan viiden tähden elokuvaksi. Toimintaa oli sopivasti eikä *Hunajakisat* ollut minusta pitkävetäinen.

Hanna-Elina Ylikoski
Kuvat: Future Film



NVC:ssa opetellaan esittämään pyyntöjä ja kuuntelemaan toisten pyyntöjä ja muita viestejä sekä tulkitsemaan viestin takana olevaa viestiä

Empaattisen viestinnän ja vuorovaikutuksen mahdollisuudet

Oppikirja NVC:n (Nonviolent Communication) opiskelua varten

KIRJA on oppikirja NVC:n (Nonviolent Communication) opiskelua varten. Siinä on neljätoista lukua, jotka käsittelevät ihmisten välistä vuorovaikutusta. NVC:ssa opetellaan esittämään pyyntöjä ja kuuntelemaan toisten pyyntöjä ja muita viestejä sekä tulkitsemaan viestin takana olevaa viestiä, jos sitä ei ole ilmaistu selkeästi pyyntönä. Kirjassa opetetaan empatian antamista ja vastaanottamista. Meidät on kulttuurissamme opetettu tiettyyn käyttäytymismalliin. Kirja myös pohtii sen hyviä ja huonoja puolia.

NVC-prosessin askeleet ovat yksinkertaiset: ilmaistaan neljällä askeleella pyyntö ja kuunnellaan empaattisesti. NVC-prosessia sovelletaan omaan elämään. Lyhyesti sanottuna askeleet ovat havainto, tunne, tarve ja pyyntö. Pyyntö on sellainen kuin nykyhetkessä voidaan esittää ja ilmaista ja johon voidaan saada vastaus. Se on sellainen joka rikastuttaa elämäämme. Havainto on konkreettinen kuin videokameran kuva. Tunneosaan on suuri sanavarasto opeteltavissa kirjassa ja niiden opiskeleminen on tärkeää täsmällisen itseilmaisun vuoksi. Tarvesanasto on myös iso.

Ei ole automaattista, että toinen ymmärtää täsmällisen viestin, jos tulkinnanvara on. Jos tuomitsemme toista, hän ei ehkä edes kuule viestiä oikein. Itsereflektointi ja viestin reflektointi on tärkeää ajoittain, jos halutaan varmistaa että toinen on kuullut viestin. Syylistäminen on turhaa ja vie havainnon pois itse pyynnöstä. Tuomitseminen ja vertaaminen vieraannuttavat myötätunnosta, jota tarvitaan sydämeistä antamiseen ja joka on vuorovaikutuksen

kulmakivi. Moraali on tärkeää elämässä, mutta vuorovaikutuksessa ovat olemissa lähinnä tarpeet, joita on itsellä ja toisella vuoropuheluun osallistuvalla. Moraalin arviointi on turhaa, jos ymmärtää toisen tarpeen. Viestit voidaan opettaa myös roolipelien avulla. Toisen asemaan voidaan mennä tunteiden ja tarpeiden näkökulmasta. NVC opettaa näitä asioita.

Ei ole automaattista, että toinen ymmärtää täsmällisen viestin, jos tulkinnanvara on.

Empaattinen yhteys omaan itseeseen on keskeistä. Pakkoja ei käytännössä ole. On valintoja, jotka itse määrittelemme pakollisiksi. Olemme erityisiä olentoja omine tarpeinemme. Jos osaamme pyytää vaatimisen sijasta, saamme herkemmin sitä mitä pyydämme, koska useimmat ihmiset haluavat parantaa muiden hyvinvointia, jos se ei tapahdu omia tarpeita vastaan. Tulee kuitenkin huomata pyynnön ja vaatimuksen ero. Pyyntöä voidaan myös kieltäytyä ja siihen tulee silloin sopeutua jankkaamatta sitä samassa muodossa uudelleen. Jos pyynnön jälkeen kieltäydytään ja tarve on edelleen sama, kyseessä voi olla konflikti tarpeiden suhteen. Se taas vaatii sovittelua. Konfliktit voivat olla vaikeita, mutta ne ovat opettavaisia.

On tilanteita jotka vaativat muunnellaisia toimia, mutta ne ovat erikoistilanteita. Suojelemaan voimankäyttöön voi olla tarvetta, mutta se tulee erottaa rankaisevasta voimankäytöstä. Suojelemaan voimankäyttöä voi olla jopa kehitettävää, rankaiseva erottaa omista tarpeista.

Marshall B. Rosenberg kirjoitti hyvin vuorovaikutustaidoista. Suosittelen kirjaa niille, jotka haluavat ymmärtää omia ja muiden tarpeita ja pohtia niitä pitkään ja huolellisesti.

Sami Juntunen

Marshall B. Rosenberg: Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Nonviolent Communication (NVC). Viisas Elämä 2015. 260 s.



METSÄPALVELU TUOMO TURUNEN OY

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828
tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi
www.metsapalveluturunen.fi



Veteraanipolku 3, 13600 Hämeenlinna
puh. 03 570 6100, www.ilveskoti.fi

LÄMMIN | VÄLITÖN | KODIKAS



Uudenmaan päihdehuollon kuntayhtymä
Ridasjärven
päihdehoitokeskus
Puh. 019 426 7700, www.ridis.fi

kuljetus
Kujala • Muuri
0440 585 252 www.kuljetuskm.com

 **Matinkylän
Huolto**
Kiinteistönpitoa turvallisesti
osaavissa käsissä
www.matinkylanhuolto.fi

LOTTA
SVÄRD
SÄÄTIÖ

Coronaria[®]
MEDICA

Ahjokeskus, 40320 Jyväskylä, 014 677 075 • Huhtakeskus, 40340 Jyväskylä, 014 282 894
Polttolinja 1, 40520 Jyväskylä, 014 641 300 • Kauppakuja 3, 40270 Palokka, 014 378 2480

LUMON[®]
www.lumon.com

KIERTOKAPULA

 **HÄGGBLOM**
www.haggblom.fi

**Bioska**

 **OULUN**
ev.-lut. seurakunnat
Sinun tähtesi

www.oulunseurakunnat.fi

STEN
teräksellä tulokseen

KOTKAN ISÄNNÖINTIPALVELU OY

Naakantie 2 A, 48230 Kotka, puh. 044 735 5600
toimisto@kotkanisp.fi
www.kotkanisp.fi

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiaat



Metsä

Antonio Vivaldi, Neljä vuodenaikaa, Syksy

ODOTUS



LAPSUUTENI syksyn alkaessa, tulin lohduttomaksi. Aurinko paistoi edelleen lämpöisesti, mutta paisteessa kuului luopumisen suru. Kesä oli jo kaukana, kaikki kesän huolettomat leikit, iäisyydeltä tuntuva vapaus. Syksyn alkaminen merkitsi vankilaa, tukahduttavaa yksinäisyyttä, sillä kärsin koulunkäymisestä, todella paljon. Vasta paljon myöhemmin, olen löytänyt syksyyn uuden merkityksen.

Syksyni juhlii. Se saapuu luokseni, kantaen korissaan tuoksuja kirpeitä omenoita, pelloilta niitettyä viljaa. Syksyni värjää taivaansa kirkkain värein. Syksy ravitsee metsänsä iloisilla kärpässienillä, punalakkisilla tontuilla, lakeissaan valkoiset pilkut. Syksyn melodiaa soittaa puiden lehtevä sinfonia, leiskuu verevää oranssia. Syksy riemuitsee keltaisessa sadetakissaan

ja vihreissä kumisaappaissaan. Syksyn punaiseen sateenvarjoon, sade loputtomasti rummuttaa.

Syksy odottaa, milloin saapuu ensimmäinen kirpeä pakkasaamu. Kun maahan varisseet lehdet ja lakastunut nurmikko käpertyvät huurteen alle nukkumaan. Kun lätäköt jäätyvät, ohueksi ensijääksi.

Syksy saapuu illan hämärissä, ikivanhat runokirjat repussa. Syksy kietoutuu villasukin viluisiin jalkoihini. Syksy käärii minut pehmeään pörröiseen huopaan, syvälle sohvani tyynyjen joukkoon, lämpöiseen turvapesäni, sytyttää ikkunoihin läikehtimään ensimmäisten kynttilöiden liekit.

Syksy ujeltaa ullakoilla, narisee lattialeudoilla. Syksyn aaveet tanssivat hidasta valssiaan, kalpean kuun alla, hymyilevät arvoituksellisesti toisilleen.

Levillisesti syksyni laskeutuu pimeään, kun talvi tekee tuloaan. Syksyni ikkunalaudoille putoilevat sadepisarat, jotka kirjavoivat ikkunalasit, helminauhohiinsa. Syksy hukuttautuu melankoliaan, suruun. Syksy päästää rohkeasti, lopulta irti. Kuinka syksyn muuttolinut odottavat lähtöään, muodostaakseen siivekkäät parvensa, matkalla kaukomaille.

Pihlajanmarjat ryöppyävät puista. Vaahteranlehdet varisevat poskilleni. Hyvästelen viimein kesän. Astun mieleni hiljaisuuteen, odotan. Tiedän, että minut noudetaan. Kehdossa turvassa syksy minun syksyni. Kylmä saapuu. Tuuditan itseni uneen. Olen valmis.

Teksti ja kuva: Tytti Seppälä

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

SUDOKU 3/2018

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

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Vihjesana tulee keltaiseen palkkiin. Kaksi palkkiin.

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

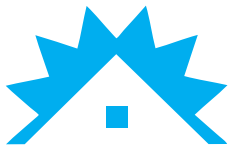
Vastaukset 30.11.2018 mennessä: "HELMIKRYPTO 3/2018"
 HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

Jokaiselle pysty- ja vaakariville tulee numerot 1–9. Lisäksi jokaisessa pienemmässä 9 (3x3) ruudun osioissa täytyy olla numerot 1–9. Samoja numeroita ei saa olla samoilla riveillä tai osioissa kuin kerran. (Vaikeusaste: **) Onnea!



Sähäkän yksiköissä nuoria ja nuoria aikuisia autetaan kuntoutumaan erilaisista mielen-terveyden ja elämönhallinnan häiriöistä sekä ehkäistään toimintakyvyn haasteiden pitkäaikaisvaikutuksia.



SÄHÄKKÄ
Sisältö ratkaisee.

Coronaria Sähäkkä Oy – Ylivieska – Oulainen – Jyväskylä

WWW.SAHAKKA.FI

walki
Your Business Covered

Suomalainen SUPER-tutkimus selvittää psykoottisten häiriöiden periytyvyyttä ja syntymekanismeja – osallistumalla voit auttaa!



SUPER-tutkimuksessa pyritään selvittämään psykoottisten häiriöiden geneettistä ja biologista taustaa aiempaa kattavammin. Kolmevuotisessa syksyllä 2015 käynnistyneessä tutkimuksessa kerätään 10 000 psykoosia sairastavan suomalaisen kattava aineisto.

Yli 8000 tutkittavaa on jo osallistunut tutkimukseen. Tutkimukseen etsitään kuitenkin edelleen henkilöitä, joilla on joskus elämänsä varrella todettu jokin psykoottinen häiriö, kuten psykoottinen masennusjakso tai skitsofrenia.

SUPER on osa laajaa kansainvälistä amerikkalaisen tutkimuslaitoksen käynnistämää *Stanley Global Neuropsychiatric Genomics Initiative* -hanketta. Tavoitteena on kerätä yli 100 000 näytettä maailmanlaajuisesti. Tämä kansainvälinen tutkimushanke aloitettiin ensimmäisenä Suomessa, mikä osaltaan kertoo suomalaisen tutkimuksen laadusta ja arvostuksesta.

Tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa sellaisia biologisia mekanismeja, jotka mahdollistavat uusien hoitokeinojen ja lääkeaineiden kehittämistä. Siksi osallistujia tarvitaan runsaasti. Ensimmäisiä tuloksia on odotettavissa vuoden 2020 tienoilla.

Tutkimuksen toteuttaa Helsingin yliopiston Suomen molekyyli lääketieteen instituutti (*FIMM*) yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (*THL*), Suomen yliopistollisten sairaaloiden sekä sairaanhoitopiirien kanssa. Kaikki kerätty aineisto jää tutkittavien suostumuksen salliessa myös THL Biopankkiin hyödyttämään avointa tieteellistä tutkimusta jatkossakin.

Tutkimukseen soveltuvia henkilöitä lähestytään hoitoa järjestävien tahojen, asumispalveluiden ja kolmannen sektorin toimijoiden kautta, mutta tutkimukseen voi myös itse ilmoittautua mukaan.

Tutkimukseen osallistuminen vie 1–2 tuntia ja tutkimuksen aikana osallistujista otetaan verinäyte. Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota, mutta osallistujat saavat kiitokseksi osallistumisesta lahjakortin (20 euroa). Mahdolliset matkakulut korvataan.

Lisätietoja antaa tutkimushoitajat Outi Timonen, puh. 040 183 8976, outi.timonen@hel.fi ja Arja Minkkinen, puh. 040 182 3623, arja.minkkinen@hel.fi tai ota yhteyttä alueesi tutkimushoitajiin, joiden yhteystiedot löytyvät tutkimuksen [www-sivuilta](http://www.superfinland.fi).

www.superfinland.fi



LUONNON-OPINNOT

Todellisuus tapahtuminen
ikiäretön tähtitarhat
otus ja se loppukin kaikki
välistä vetäjien tappio

Ihmisen ymmärryksen rajoittuneisuudet

Todellisuuden tunnustelu.
Luonnon-oikeaan luottaminen,

ja sen muistaminen, että itse on sen verran
väärissä käsityksissä, että sen seurauksena
on perustanut nuorempana pakkomiellei-
tä, ja nyttemmin ne estää tiedostelua.

Mutta toivo ei ole menetetty.

Voihan tiedostella sen, että pakkomiellei-
tä on, ja ne estää enempää tiedostelua. Voi
siis lähteä haaveilemaan, unelmoimaan,
että saisi särjettyä pakkomielleitä pois. Ja
alkaa tunnustelemaan onnistuakseen. Toi-
saalta oman työn lisäksi voi harrastaa myös
luonnonvoimilla teettämistä. Heittää, jät-
tää, koko vajaaymmärryksensä suuren
luonnon helmaan ja kohdeltavaksi. Luo-
puen siitäkin, että vajaaymmärryksellä on
vaivoin tehnyt tuloksia. Liian vaivoin, liian
laihoja tuloksia. Kun luonto hajottaa pak-
komielleet, elämä helpottuu.

*Teksti ja kuva: Juha Korkee,
ajattelija, aktivisti, hullu, Hyvinkää.*

RIENNOT

Messuja pukkaa

HELMI on mukana

- Mielenterveysmessuilla 20.–21.11. Kulttuuritalolla.
- Vapaaehtoistyön messuilla la 1.12. Vanhalla ylioppilastalolla.
TULE MOIKKAAMAAN!

Marrasiltamat

Malmin työväentalolla tiistaina 6.11. Tuttuun tapaan luvassa ainakin ruokaa, musiikkia ja hyvät bileet!

Tarkempi kellonaika ja tarkka ohjelma selviää myöhemmin. Seuraile tarkempaa ilmoittelua Helmin nettisivuilla, Facebookissa sekä talojen ilmoitustauluilla!

Vapaaillupuja 25.10. Unelmia tuhlaa -lauluesitykseen!

Kansallisteatterin Kiertuenäyttämön *Unelmia tuhlaa* on lauluesitys, joka pohjautuu saksalaisen Friedrich Hollaenderin (1896–1976) lauluihin ja Vesa Tapio Valon osuviin käännöksiin.

Hollaenderin laulut perustuvat kabaree-lauluihin; sanoitukset venyvät surrealistisista mustaan huumoriin. Hollaender piirtää musiikillaan ja sanoituksillaan tarkkoja, ajattomia ihmiskuvia, jotka naurattavat tunnustettavuudessaan. Viihteellinen iskelmäkin kätkee sisäänsä mielenkiintoisen ihmiskohtalon tai tarkan havainnon elämästä ja sen rajallisuudesta.

Näyttelijä Nora Raikamo, pianisti Tuomas Kesälä, ohjaaja Vesa Tapio Valo.

Vapaaillupuja Helmi-taloilta 17.9. alkaen. Esitys Lapinlahden Lähteellä to 25.10. klo 18.00 (os. Lapinlahdentie 1).

Ajankohtaista



UUSI KEITTIÖTYÖNOHJAAJA PASILAN HELMI-TALOLLE

Johanna Norring aloittaa työt keittiötyönohjaajana Pasilan Helmi-talolla 1.10.2018. Tervetuloa Johanna!

TALVISIRKUS RAKKAUS



Hurjaruuthin Talvisirkus Rakkaus la 17.11. klo 13 Kaapelitehtaan Pannuhallissa.

Järisyttävän ihanaa, ihanan järisyttävää – rakkaus tietenkin! Talvisirkuksessa rakastutaan päätä pahkaa, hukutaan kyynelten mereen ja Cupidon nuolet osuvat... mutta kehen?

Klovneriaa, jongleerausta, tanssia ja taikuutta, rakkauden akrobatiaa!

Talvisirkus Rakkaus kattaa romanttisen illallisen, josta ei yllätyksiä puutu.

Talvisirkus on huippuhieno nykysirkusesitys, joka lumooa kekseliäisyydellään ja visuaalisuudellaan. Talvisirkuksen kansainväliset esiintyjät ovat supertaitavia sirkusartisteja, livemusiikista vastaa mainio sirkusorkesteri Peloton.

Omavastuu hinta 10 €, lipunmyynti alkaa 22.10. klo 9 molemmilla taloilla.

Kuva: Joonas Pettersson.

PASILAN HELMI-TALO

Avoimet ryhmät

MAANANTAI

- Tuumatuokio klo 12.30.
- Kertun bingo klo 13.30 (1.10. alkaen).
- Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä parillisina viikkoina klo 17.30.

TIISTAI

- Sauna lämpimänä klo 13–15.
- Karaoke klo 13.30.

KESKIVIikko

- Aistit avoinna syksyyn -kirjoittajaryhmä klo 15–16.30.

TORSTAI

- Levyraati klo 14.
- Musahässäkkä klo 17.

PERJANTAI

- Sauna lämpimänä klo 13–15.
- Pelikerho klo 13.

Lisäksi runsaasti opiskelijoiden ohjaimia tuokiota ja lyhyitä ryhmiä, seuraile tiedotteita talojen seinillä, Facebookissa ja nettisivuilla.



UUSI RYHMÄ

Pasilassa uusi ryhmä nuorille aikuisille keskiviikkoisin 3.10.–14.11. klo 15–16.30. Tervetuloa tutkimaan syksyisiä ilmiöitä kirjoittamisen keinoin!

Kertoja on seitsemän, ja ne ovat avoimia kaikille 18–40-vuotiaille. Ryhmässä tutkitaan syksyisiä ilmiöitä ja asioita luovan kirjoittamisen ja tekstien avulla.

Teemoina kerrolla on

- Syksy
 - Syksyn hedelmät
 - Ruska
 - Runoja syksylle
 - Syksyisiä tarinoita
 - Talvelle
 - Marraskuu kuvittaen ja sanoittaen
- Tervetuloa käymään, vaikka vain yhdelle kerralle tai kaikille!

BINGO

Sosionomiopiskelija Kertun ohjaama bingo maanantaisin klo 13.30–14.30 ajalla 1.10.–2.11.



Retket

KÄVELYRETKI

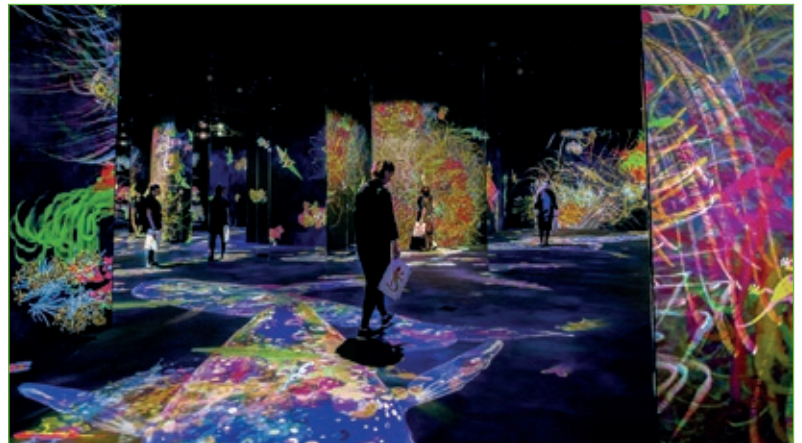
Retki Keskuspuiston läpi Ruskeasuon hevosaitaukselle ja urheiluhallin kahvioon kahville. Lähtö Pasilan talolta ma 24.9. klo 13.30. Retki on maksuton. Ilmoittautumiset Niinalle 050 405 4839 tai talolla.



ILTAPÄIVÄRETKI

Retki upouuteen Amos Rex -museoon ma 15.10. Opastetulla kierroksella opas johdattaa ryhmää taloon ja sen ajankohtaisiin sisältöihin.

Opastukseen kuuluu Team Lab -näyttely, Sigurd Frosterus -koelmanäyttely sekä tiivistetysti museon historiaa ja arkkitehtuuria. Kierros alkaa klo 14, tavataan klo 13.45 Lasipalatsin aukion puoleisella esteettömällä sisäänkäynnillä. Ilmoittautumiset alkavat 17.9. Omavastuuhintana 4 euroa. Kuva: teamLab: Massless, Amos Rex.



HUOMIO!

Tallinnaan 11.10. ilmoittautuneet! Tavataan Länsiterminaali 2 lipunmyyntitiskillä klo 9.30!

YHTEYSTIEDOT
ILMOITTAUTUMISILLE

Mari, Hertsikan Helmi-talo:
p. 040 541 0317
Niina, Pasilan Helmi-talo:
p. 050 405 4839



ohjelmaa Helmissä

HERTSIKAN HELMI-TALO

Retket

TI 2.10. ILTAPÄIVÄRETKI HIETANIEMEN HAUTAUSMAALLE

Lähtö Hertsikan Helmi-talolta klo 12.00 tai treffit Sokoksen bussipysäkillä linja 24 (Lasipalatsia vastapäätä). Mikäli saavut paikalle itsenäisesti, tule Hietaniemenkadulle hautausmaan portille uuden kappelin eteen viim. klo 12.45.

Meille on varattu opastettu kierros joka kestää max 1,5 h. Käymme mm presidenttien haudoilla ja taiteilijakukkulalla.

Ilmoittautumiset Hertsikaan viim. 28.9. p. 040 541 0317. HUOM! Vaatetusään mukaan. Retki toteutetaan sateellakin.

TI 16.10. KLO 13 ILTAPÄIVÄRETKI MYSTIIKKA-NÄYTTELYYN STOAAN.

Ilmoittautumiset ja tarkemmat tiedot Hertsikasta p. 040 541 0317

PE 9.11. TAIDEKOTI KIRPILÄ

Retken ov.hinta 2,00 € (sisältää opastuksen). Ilmoittautumiset ja tarkemmat tiedot 1.10. alkaen, p. 040 541 0317

TO 15.11. KLO 19.00 MALMITALOSSA

Blues News 50 vuotta! – Dave Lindholm
Liput 8.10. alkaen taloilta. Ov.hinta 7,00 € on maksettava ilmoittautuessa.

PE 7.12. KLO 19.00 VUOTALOSSA SILVENNOINEN & MAIJANEN BAND

Liput 22.10. alkaen taloilta. Ov.hinta 10,00 € on maksettava ilmoittautuessa.

TI 18.12. PÄIVÄRETKI SAAREN JOULUMAAHAN MÄNTSÄLÄÄN

Lisätiedot ja ilmoittautumiset taloilla 5.11. klo 9.00 alkaen. Ov.hinta 15,00 € maksetaan ilmoittautuessa.

Tulossa lisää retkiä, seuraa ilmoittelua!

HERTSIKAN YHTEISÖKAHVIT

Joka kuukauden viimeinen tiistai klo 10.30. Käydään läpi ajankohtaisia asioita, otetaan vastaan ideoita sekä palautetta ja kahvitellaan. Kaikki ovat tervetulleita!

Tapahdot

KESKUSTELUILTA HERTSIKASSA TI 23.10. KLO 16.00

”Syötkö elääksesi vai elätkö syödäksesi?” Alustajana ruoka ja riippuvuus-hankeesta projektipäällikkö Sanna Runsala. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

HALLOWEEN-BILEET PE 2.11.

Hu huuu! Karneat Halloween-bileet on taas tulossa Herttoniemen Helmitalolle! 1.10. voit ilmoittautua Halloween-lounaalle kirjoittamalla nimesi lounaslistaan Hertsikassa. Lounas 3,50 € on maksettava ilmoittautuessa. Kaikki ovat tervetulleita bilettämään, vain lounaalle on ilmoittautuminen.

ITSENÄISYSPÄIVÄN ILLANISTUJAISET HERTSIKASSA 6.12. KLO 17.00

Siisti pukeutuminen. Tarjolla kuplivaa juomaa ja herkkuja keittiöstä. Ilmoittautua voit 29.10. alkaen kirjoittamalla nimesi Herttoniemen Helmi-talolla olevaan nimilistaan.

HERTSIKAN JOULUMYYJÄISET

Ti 11.12. klo 10–14.30. Myynnissä kasseja, koruja, joulukortteja, villasukkia ja muita neuleita, kahvia, teetä ja leivonnaisia ym. ym. Tervetuloa jouluhankinnoille tai vaan muiden kanssa jutustelemaan!

MUISTUTUKSENA TULEVISTA MENOISTA

- Puurojuhla to 13.12.
- Joululounas to 20.12.

Hertsikan Itsenäisyyspäivänaaton juhlaan, puurojuhlan ja joululounaan ilmoittautumislistat esillä 12.11. alkaen.

Tilaisuuksiin voi ilmoittautua kirjoittamalla nimensä listaan ja maksamalla lounaan hinnan 5,00 € ilmoittautuessa.

LAUANTAI-KAHVILA HERTSIKASSA

Avoimna joka toinen lauantai parittomilla viikoilla klo 14–17. Tarjolla kahvia, teetä sekä herkullisia makeita ja suolaisia leivonnaisia edulliseen Helmin hintaan. Tervetuloa!

Ryhmät

PIIRUSTUSIMPROVISAATIO

Tiistaisin klo 12.30. Ohjaajana Saara. Ryhmässä vielä tilaa, tervetuloa mukaan!

KÄVELYFUTISTA

Keskiviikkoisin klo 10.15. Sopii kaiken ikäisille ja tasoisille harrastajille. Tervetuloa futamaan! Lisätiedot Marilta p. 040 541 0317.

LUOVASTI LANGOILLA

Kokoontuu torstaisin parittomilla viikoilla klo 10.00–11. Tätä Hertsikan uutta ryhmää ohjaa lisa. Tervetuloa!

TINTIN KESKUSTELURYHMÄ

Torstaisin klo 14.00–15.30. Ryhmään mahtuu kuusi henkilöä/ryhmäkerta. Ilmoittautumiset Hertsikaan.

TARINATUOKIO

Perjantaisin, parillisilla viikoilla klo 12.15. Sirkka toivottaa sinut tervetulleeksi kuuntelemaan ja keskustelemaan!

LEMPIKAPPALEET

Perjantaisin klo 13.15–14.15.

Ryhmään mahtuu kuusi henkilöä. Ohjaajana Maaret.



KOIRAKAVERI VISU

Koirakaverimme, australianterrieri Visu Hertsikassa pe 28.9. klo 12.15. Visu tulee taas vierailemaan Hertsikan Helmitalolle. Tervetuloa rapsuttelemaan Visua ja seuraamaan sen touhuja.



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). Toiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

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



HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Toiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä.

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

Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki
helmi@mielenterveyshelmi.fi
Puhelinvaihe: 09 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi
www.facebook.com/helmiry

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036

PASILAN HELMI-TALO

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

Johanna Norring, keittiötyön ohjaaja
p. 09 8689 0730, 040 837 0374

Niina Nevalainen, toiminnanohjaaja
p. 09 8689 0726, 050 405 4839

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

Tiina Oksanen,
vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 044 777 4998

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Mari Säävälä, toiminnanohjaaja
p. 09 8689 0740, 040 541 0317

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

Tarja Juurinen, 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

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi

35 vuotta
vertaisvoimaa