

3/2020

Helmi

Syksy starttaa!
Vallilan Helmissä
ryhmiä, retkiä ja
tapahtumia

Valokuvaaja
Magi Viljasen
haastattelu

Pertti Simulan
uusi teos perkaa
vihan tunteita

Muutosvasta-
rintaa terapia-
huoneessa

Mistä löytää
rohkeus
muutokseen?

TEEMANA
MUUTOS

20



SISÄLLYS 3/2020

- 4 **VUOSIKOKOUKSEN SEKÄ AVAJAISTEN ANTIA**
Helmin uusi hallitus valittiin juhlavissa tunnelmissa
Toiminnanjohtajan terveiset
- 6 **MISTÄ ROHKEUS MUUTOKSIIN?**
Pohdintaa muutoksen mahdollisuuksista ja uhista
- 8 **PERHEEN MERKITYS – MUUTOS HYVINVOINNISSA**
Rankat lapsuudenkokemukset muovaavat
aikuisuuttakin
- 9 **SAILAN KOLUMNI**
Maailma muuttaa meitä ja me
meidän maailmaamme
- 10 **MUUTTOJA JA RUTIINIVAIHDOKSIA**
Havaintoja Helmin uusista tiloista
ja erikoisista kauppareissuista
- 11 **KAUNISTUU KOMISTUU**
Juha Korkee pohtii elämän mielekkyyttä
- 12 **MUUTOS JA VASTARINTA TERAPIASSA**
Toimiva terapia valmentaa positiiviseen muutokseen
- 14 **MUUTOSTEN KEVÄT JA KESÄ –
KOHTI MUUTOSTEN SYKSYÄ**
Kulttuurinnälkä ei sammu poikkeusoloissakaan
- 16 **VALOKUVA KERTOO KUVAAJASTA**
Helmin valokuvakurssin opettajan
Magi Viljasen haastattelu
- 18 **INHIMILLISEN TIETOTODELLISUUDEN
MUUTOSTEN PERIMMÄISIÄ SYITÄ**
Petri Keckman filosofoi muutoksesta
Hegelin kehysin
- 23 **MIND-BODY BRIDGING -KURSSI HELMISSÄ**
Mielentaitoja kehittävä kurssi onnistui
poikkeusoloissakin
- 24 **MINUN HULLUUTENI**
Omien kokemusten jakaminen hälventää
mielenterveysongelmien stigmaa
- 25 **KIRJAT: LÄHDETKÖ TANSSIMAAN
KIRJAINTEEN KANSSA?**
Kirjailija Jani Saxellin teos opastaa
kertovien tekstien maailmaan
- 26 **KIRJAT: PERTTI SIMULA, MITEN
KOHDATA VIHAA JA ILKEYTTÄ**
Vihan juurille ei kannata jäädä

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	AJANKOHTAISTA	4
	SIELUN HELMIÄ	20–22
	KRYPTO JA SUDOKU	28
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	29–31

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Seuraava palaveri ti 6.10. klo 12:30–14:00 Vallilan Helmi-talolla, Mäkelänkatu 56, 3. kerros. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu tiistaisin. Tervetuloa ideoimaan ja kirjoittamaan! Seuraathan ilmoittelua ryhmän kokoontumisajoista. Helmi-lehden 4/2020 aineistopäivä on 5.11.2020.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 3/2020

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI
Veera Henriksson

ULKOASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu)
ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)
Painosmäärä: 1500
29. vuosikerta

PAINO
Reusner AS, Tallinna

ILMOITUSMYynti
Antero Viinikainen
antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978

ILMOITUSAINESTOT
TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032
aineistot@tjm-systems.fi.

KANNEN KUVA
Juha Korkee

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry>
Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

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

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä
tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen,
osoitteeseen Mielenterveysyhdistys HELMI ry,
Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki
tai lähetä sähköpostia
helmi@mielenterveyshelmi.fi.

LEHTI	AINESTO	ILMESTYY
1/2020	20.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2020	14.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2020	27.8.	syyskuu viikolla 39
4/2020	5.11.	joulukuu viikolla 49

MEDIAKORTTI

[https://mielenterveyshelmi.fi/
wp-content/uploads/2020/09/
Helmi-mediakortti_9_2020.pdf](https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2020/09/Helmi-mediakortti_9_2020.pdf)



6.9.2020 Helsinki, Vallila



Helmissä, kuten koko maailmassa, eletään edelleen poikkeusaikoja. Keväästä asti olemme tehneet monia asioita eri tavalla. Miten se on vaikuttanut meihin ja miten olemme onnistuneet näissä haasteellisissa olosuhteissa?

Näitä kysymyksiä mietin, kun teen itsekin poikkeusoloissa jälleen töitä etänä.

HELMI on onnistunut hyvin: sen kertoi pöhinä, joka oli käynnissä virtuaalisesti keväällä. Heihin, joilla ei ollut mahdollisuutta osallistua Helmin toimintaan virtuaalisesti, saimme yhteyttä puhelimen välityksellä. Pidimme huolta lähimmäisistä – se on meidän juttumme. Eihän se läsnäoloa korvanut, mutta näin oli edes joku, jonka kanssa keskustella ja vaihtaa mielipiteitä. Vaikka joutuisimme uudelleen tähän pyöritykseen, me pärjäämme jatkossakin. Kevät osoitti sen.

Avasimme HELMI ry:n uuden tilan Vallilassa kesällä remontin jälkeen ja yhdistimme sinne molemmat Helmitalot. Vallilan Helmissä on tilaa ja avaruutta. Voimme toteuttaa tapahtumia ja ryhmiä, joita on laadittu toimintasuunnitelmaan. Voimme myös tarjota toiminnan muodossa palveluja laajemmalle kävijämäärälle, sekä kehitellä uusia toiminnan muotoja – unohtamatta keittiötämme, josta saa herkullista kotiruokaa ja myös ruoanlaittotaitoja.

HELMI on edelleen kohtaamispaikka ja sellaisena se pysyy: jokaiselle on jotakin. Elämme epävakaita aikoja rahoituksen suhteen. Suomen hallitus on rajannut julkisia avustuksia ja me kaikki järjestöt olemme suurennuslasin alla. Siksi meillä pitää olla hyvä toimintasuunnitelma ja edellytykset toimia.

Minua on mietityttänyt pitkään ihmisten kiire. Tuntuu, että nykyään ei ole aikaa kuin töihin, ja kaikki vapaa-aika halutaan vain olla ja kerätä voimia seuraavaan työpäivään. Sekö on syy siihen, ettei vapaaehtoisia saada toimintaan mukaan?

Olemme hakeneet vuosien varrella meille vapaaehtoisia toimijoita. Heitä tarvitsemme lisää, kuten myös uusia tukihenkilöitä. Kaikkeen toimintaamme on tarjolla perehdytystä ja koulutusta. Lupaamme toimijoille mielenkiintoista ja hauskaa yhdessäoloa. Tämä onkin vetoamus: jos lainkaan tunnet kiinnostusta tämänlaiseen toimintaan, ota yhteyttä Helmin työntekijöihin.

LOPUKSI pari sanaa Mielenterveyden keskusliiton liittokokouksesta, joka pidetään näillä näkymin Tampereella 17.–18.10.2020. HELMI ry on ensimmäistä kertaa osallistumassa kokoukseen. Kuten kaikkia tapahtumia, tätäkin kokousta sanelevat poikkeusolot. Helmistä, kuten kaikista muistakin yhdistyksistä, saa lähteä vain yksi edustaja kokoukseen. Meitä edustamaan menee Timo Krohn ja hänen varalleen valittiin Tuula Samulin.

KÄVIN äskettäin kävelyllä Vallilan siirtolapuutarha-alueella. Siellä oli paljon hedelmiä puissa sekä runsaasti puutarhoissa. Syysshortensiat kukkivat runsaina. Syksy on tulossa ja talveen valmistaudutaan keräämällä satoa. Näin mekin teemme Helmissä kesästä voimaa saaneina, levänneinä täynnä tarmoa ja uusia haasteita. Näitä pitää aina olla, koska se on avain muutokseen.

Päivi Seila

HELMI ry:n puheenjohtaja



Syksyinen tervehdys

KULUNUT VUOSI on ollut monin tavoin poikkeuksellinen. Vallitseva koronatilanne on luonut omat haasteensa toimintaan. Kesän alussa saimme kuitenkin tilanteesta huolimatta avattua uuden Vallilan Helmi-talon ja talo on saatu pidettyä auki normaalisti.

On ollut ilo huomata, että vanhat ja uudet helmiläiset ovat löytäneet uusiin tiloihin ja tilat on otettu positiivisesti vastaan. Syyskuun alusta olemme laajentaneet Helmi-talon aukioloaikoja ja tämän myötä toimintaa saadaan entisestään lisättyä.

Syksyn aikana Helmissä tapahtuu, ryhmätoiminta on monipuolista, retkiä ja tapahtumia on suunnitteilla runsaasti, toivottavasti tarjonnasta löytyy jokaiselle jotakin. Syyskuussa vietimme uuden Vallilan Helmi-talon avajaisia, lämpimät kiitokset kaikille osallistujille.

Vuoden 2021 toimintasuunnitelma ja talousarvio ovat olleet työn alla avustushakemusten rinnalla syyskuun aikana. Järjestöjen toteuttama mielenterveystyö ja matalan kynnyksen toiminta on erittäin tärkeää ja tavoitteenamme on saada ensi vuodellekin riittävä rahoitus toiminnallemme.

Vuodelle 2021 ehdotettu leikkaus mielenterveysjärjestöjen avustuksiin on huolestuttava. Ehdotuksessa halutaan leikata sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuksista 33 prosenttia. Näin suuri leikkaus on erittäin huolestuttava ja olemme mukana yhteistyöverkostojen kanssa viestimässä päättäjille järjestöjen työn merkityksestä sekä pyrimme pitämään tätä asiaa näkyvillä sosiaalisessa mediassa.

Helmin kaltainen matalan kynnyksen toiminta ja sen tarjoama yhteisöllinen vertaistuki on erittäin tärkeässä roolissa ja omalta osaltamme teemme kaikkemme, että pystymme yhdessä toimintaa tulevaisuudessakin toteuttamaan.

Tapaamisiin talolla ja ihanaa syksyn jatkoa teille kaikille.

*Heidi Saukkonen
Helmin toiminnanjohtaja*

Vallilan Helmi-talon avajaiset

UUTTA Vallilan Helmi-taltoa juhlistettiin virallisissa avajaisissa 10.9. Avajaisissa vieraili kävijöiden lisäksi myös Helmin yhteistyökumppaneita. Helmin omat vapaaehtoiset esittelivät vieraille talon ryhmätoimintaa.

Keittiö tarjosi juhluvieraille kahvit ja herkullista mansikkakakkaa. Lopuksi avajaisissa kuultiin lauluesitys sekakuoro Koiton Laulun tuplakvartettilta.





Helmin uusi hallitus: takana Allan Wilen, Timo Krohn, Juha Porkola ja Arto Astala, edessä Arja Pietilä, Arja Sihvola, Roosa Tiensuu, Päivi Seila ja Eeva Helameri. Kuva Eija Toiviala.

Helmin vuosikokouksessa valittiin uusi hallitus

SYYSKUUN 10. päivänä pidettiin Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n sääntömääräinen vuosikokous Vallilan Helmi-talolla. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin järjestöasiantuntija **Jenni Hjelt**. Hjelt kiitteli puheenvuorossaan kokouksen koronatoimenpiteitä sekä osallistujamäärää.

Vuosikokouksessa käsiteltiin yhdistyksen edellisen vuoden tilinpäätös, vuosikertomus sekä kuluvan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio. Päätettiin, että jäsenmaksu on edelleen 15 euroa vuodessa.

Järjestösihteeri **Tiina Kallio** esitteli vuoden 2019 toimintaa: Helmissä järjestettiin vuoden aikana lukuisia tapahtumia, retkiä sekä ryhmiä. Kallio esitteli myös, millä mittakaavalla HELMI tarjosi toimintaa ja keskusteluseuraa virtuaalisesti sekä puhelimitse haastavan korona-kevään aikana.

Lisäksi hallitukseen äänestettiin erovuoroisten hallitusjäsenien osalta uudet jäsenet. Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi erovuoroisten tilalle valittiin **Timo Krohn, Juha Porkola** sekä **Roosa Tiensuu**. Varajäseniksi valittiin **Arja Sihvonon, Allan Wilen** sekä **Arto Astala**.

Kokouksessa päätettiin myös sääntömuutos: tulevaisuudessa HELMI ry:n jäsenillä on mahdollisuus osallistua yhdistyksen vuosikokoukseen myös etänä.

HELMI ry:n vuosikertomus 2019 ja toimintasuunnitelma 2020 ovat luettavissa yhdistyksen verkkosivuilla.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n hallitus

Puheenjohtaja:

Päivi Seila (2019–2020)

Varsinaiset jäsenet:

Tuula Samulin (2019–2020)
Arja Pieviläinen (2019–2020)
Jussi Ala-aho (2019–2020)
Timo Krohn (2020–2021)
Roosa Tiensuu (2020–2021)
Juha Porkola (2020–2021)

Varajäsenet:

Eeva Helameri (2019–2020)
Arto Astala (2020 kauden loppuun saakka)
Allan Wilen (2020–2021)
Arja Sihvonon (2020–2021)

Seuraavan kerran Helmin yhdistysasioissa kokoonnutaan porukalla yhteen syyskahveilla marraskuun 26. päivänä klo 14:00 – 16:00. Tilaisuus on kaikille avoin.

MISTÄ ROHKEUS MUUTOKSIIN?

Muutoksen tarkoituksena on yleensä tuoda parannusta tai korjausta olemassa oleviin olosuhteisiin. Näin ainakin muutoksen käynnistäjien näkökulmasta.

MUUTOKSEN kohde-ryhmän taholta nousee puolestaan usein pelkoa siitä, tuoko suunniteltu muutos omaan tilanteeseen jotain huononnusta, mihin ei voi vaikuttaa. Pelko on ymmärrettävää, koska muutoksen ympärillä leijuu yleensä epävarmuutta, asioiden konkretia on usein etukäteen auki, eikä kukaan voi tietää, miltä uusi tilanne tulee kustakin ihmisestä tuntumaan. Muutosvastarinta onkin yhteiskunnassamme tuttu sana.

Muutoksen aiheuttajina voivat olla myös ihmisestä riippumattomat ”luonnonlait”. Tämä nähtiin mm. kevään koronaepidemiassa. Luonnonlakeihin kuuluvat myös ihmisen normaaliin elämään ja mm. ikääntymiseen liittyvät muutokset ja luopumiset entisestä. Myös ennustamattomat vaikeudet, sairastumiset tai vain ”huono onni” voivat tulla eteen. Nämä ovat tilanteita, joiden

kohdalla ymmärretään, että vastustus ei auta, vaan tilanteeseen joudutaan sopeutumaan ja löytämään selviytymiskeinoja. Tilanteiden helpottamiseksi on tarpeen hankkia niin paljon apuvoimia kuin mahdollista, sekä etsittävä yhdessä toisten kanssa uusia ratkaisuja ja mahdollisuuksia.

ALOITE MUUTOKSESTA voi lähteä liikkeelle myös ihmisestä itsestään. Silloin toiveena on poikkeuksetta nykyistä parempi elämä. Muutoksen kohteena voivat olla mm. elinympäristö, elämäntavat, uusi työ, ihmiskontaktit tai harrastukset. Myös tällaiseen muutokseen liittyy usein pelkoja: pystynkö, onnistunko, mitä elämäni sitten tulee olemaan ja olenko tyytyväinen? Tutusta ja turvallisesta luopuminen ei ole helppoa. Uskallanko heittäytyä uuteen?

Sisältäpäin lähtenyt muutoksen tarve ei yleensä tapahdu äkillisestä mieli-

johteesta. Todennäköisesti ajatus siitä on muhina mielessä pidemmän aikaa. Se on saattanut olla aluksi vailla muotoa ja tunnistettavissa vain hienoisena tyytymättömyytenä nykytilanteeseen. Tai se voi näyttäytyä haikeuden tuokioina ”tällaiseenko koko elämäni kuluu?”, tai ”tätäkö elämäni sitten oli?”.

Tavoiteltu muutos voi olla jonkin vanhan haaveen tai unelman toteuttaminen. Haave voi kohdistua johonkin, jonka kokee olevan aitoa ominta itseä, paluuta johonkin alkuperäiseen, jollainen kokee olleensa tai olevansa. Se voi edustaa sitä puolta omasta itsestä, joka ei ole nykyisessä elämäntilanteessa koskaan päässyt toteutumaan.

MIKSI SITTEN emme ole alun perin tehneet ”oikeita” valintoja, niin ettei tarvitsisi haikailla niiden perään vaiheessa, jolloin niitä saattaa olla liian myöhäistä toteuttaa? Usein on niin, että elämän

”

On myös helppoa ja turvallista olla siinä, mihin on jo tottunut.



Kun tällainen muutos tulee mieleen, se voi saada aikaan innostuksen ja uuden toiveikkuuden.

valinnat menevät ikään kuin “itsestään” tiettyyn suuntaan. Olosuhteet vievät meitä eteenpäin ja saatamme löytää itsemme jostakin, jota emme ole koskaan tietoisesti valinneet emmekä tunnista halunneemme. Ammattivalinnat tehdään usein niin nuorena, ettei omista kiinnostuksista ole vielä tietoa. Tai mennään “varman päälle” alalle, johon satutaan pääsemään tai missä tiedetään olevan työtä tarjolla tai saatetaan juuttua tilapäiseksi ajateltuun nuoruuden kesätyöpaikkaan. Valintaa ovat voineet aikanaan vaikuttaa ratkaisevasti myös ulkopuoliset tahot, suvun mallit, vanhempien toiveet, koulutoverit tai ystävät.

Kun jokin valinta on kerran tehty, siinä saatetaan jatkaa hyvinkin pitkään, koska jokaisesta valinnasta löytyy yleensä myös itselle sopivia puolia. Ihminen on myös usein yllättävän sopeutuva perustellen tilannettaan “järkeisyyllä”. On myös helppoa ja turvallista olla siinä, mihin on jo tottunut. Oma elämäntilanne saattaa myös ruokkia halua pysyä paikoillaan.

Vähitellen halu muuttaa jotain omassa elämässä voi kuitenkin alkaa toistuvasti ja sitkeästi nousta pintaan. Jos arki alkaa muuttua liian kuormittuneeksi ja voimia vieväksi, tai jos elä-

mästä katoaa mielihyvä ja merkityksen tuntu, ajatus muutoksesta voi alkaa oikeasti nousta esille. Myös elämän kriisit ja mahdollinen masennus niiden seurauksena voivat laukaista sisäisen tarpeen muuttaa jotain keskeistä tekijää omassa elämässä.

MYÖS OLOSUHTEET itsessään voivat vauhdittaa muutosratkaisua: työ voi loppua, perhe- tai asuntotilanne muuttuu tai terveys asettaa uusia vaatimuksia. Myös onnekkaita tilannetekiäjiä voi ilmestyä eteen, voi tulla uusia kontakteja, uusien harrastusten tuomia näkymiä, mahdollisuuksia koulutautumiseen, joskus jopa rahtilanteen muutos. Silloin voi tulla mahdolliseksi miettiä, “entä jos todella teen isomman muutoksen”: käyn kurssin, opiskelen uuden ammatin, lähdän mukaan jonkin tärkeän asian ajamiseen, muutan toiselle paikkakunnalle, perustan yrityksen, alan käyttää luovuuttani tai tehdä käsilläni jotain konkreettista jne.

Kun tällainen muutos tulee mieleen, se voi saada aikaan innostuksen ja uuden toiveikkuuden. Siitä puolestaan seuraa, että aletaan pikkuhiljaa, ikään kuin “huvikseen” kerätä tietoa erilaisista vaihtoehdoista, jotka liittyvät tähän mahdollisuuteen. Talletetaan asiaan

liittyviä lehtileikkeitä, etsitään tietoa netistä, tutkitaan opinto-oppaita ja esitteitä.

Vähitellen vaihtoehdot saavat konkreettisempia muotoja ja niiden välillä tehdään vertailuja ja valintoja. Mietittäväksi nousee mahdolliseen valintaan liittyvät hyödyt ja haitat, uhat ja mahdollisuudet. Huomaa harkitsevansa, mitä voittaa ja mitä menettää jäädessään entiseen tai aloittaessaan uuden. Millaista elämä olisi ilman uutta vaihtoehtoa tai vaihtoehdon kanssa.

LOPULTA TULEE eteen ratkaisu puoleen tai toiseen. Jos päätyy muutokseen, alkaa realiteettien tutkiminen: mikä olisi ajoitus, mitä toimenpiteitä tarvitaan ja milloin?

Kun ihminen päättää tehdä tällaisen, usein pitkänkin prosessin jälkeen tapahtuvan mittavan muutoksen, hän ehkä tekee ensimmäisen suuren tietoisuuden valintansa elämässään. Kun valinta on harkittu ja se toteutetaan, tulee usein tunne, että se oli välttämätöntä kokea. Seurasipa valinnasta enemmän tai vähemmän hyvää ei kuitenkaan tarvitse jäädä loppuiäkseen jossittelemaan ja suremaan lopullisesti menetettyjä mahdollisuuksia.

Eija Honkala

PERHEEN MERKITYS – MUUTOS HYVINVOINNISSA

Lapsuuttani varjosti kaksi asiaa: äidin
työnarkomania ja isäni alkoholismi.

ISÄNI ALAMÄKI alkoi silloin, kun hänen äitipuolensa väitti, että isäni oli varastanut rahaa äitipuolen lompakosta. Isäni jätti kesken opettajakoulutuksen, jonne hänet oli pakotettu. Kohtaloako vai sukuvika, mutta itse kävin läpi opettajaopinnot ja olen sitä mieltä, että ammatti on juuri sopiva minulle. Isoisäni oli kansakoulunopettaja.

IRTOLAIKUUS – ERÄÄNLAINEN RIKOS

Isäni oli ennen syntymääni päätnyt irtolaiseksi. Hänet oli tuomittu myös vähäisestä laittoman alkoholin myymiseen liittyneestä rikoksesta kuritushuoneelle ennen syntymääni. Hän pääsi vapaaksi 18.11.1969. Minä synnyin 19.11. Isässäni tapahtunut ensimmäinen muutos alkoi siis ehkä syntymästani. Vai alkoiko? En päässyt isäni päähän sisälle, vaikka lapsena sitä yritin kovasti. Siihen olisi tarvittu koulutuksen saanut terapeutti. Isän kuoleman jälkeen äitini löysi isän tavaroista paperin, jossa kerrottiin, että isä sairasti maanisdepressiivisyyttä.

Toinen näkyvä muutos alkoi, kun olin 12-vuotias ja isäni meni toveriseuraan, jossa puhuttiin alkoholista ja elämänmuutoksesta. Viina ja väkivalta olivat näkyvä ongelma perheessämme ja lopulta isäni tajusi sen. Ne kenellä on ollut samanlaisia kokemuksia tietävät, millaisen helvetin väkivaltaisen alkoholisti saa aikaan.

MIELEN HYVINVOINTI

Opiskelin mielenterveys-hoitajalinjalla lukion jälkeen, mutta omakin mielenterveyteni joutui remonttiin, kun diagnosoitiin kaksisuuntainen mielialahäiriö. Olin ajatellut, että riittää, kun en koske alkoholiin ja päädy alkoholistiksi. Mielenterveyshoitojaopinnot

päätyivät, kun oli taidehaaveita, mutta kävin AA-kerhossa itsekini.

Myöhemmin löysimme äitini kanssa virallisen paperin, jossa luki, että isäni sairaus on alkoholismin lisäksi psyykinen. Oma diagnoosinikin on samantapainen, mutta minä olen jättänyt alkoholin kokonaan pois elämästäni jo ennen sairastumista, sillä sain lapsuudessa esimerkin, mihin se johtaa.

Olin vuoden verran taideaineiden tuntiopettajana kansalaisopistossa. Taide on mielestäni tärkeä palikka, kun rakentaa omaa mielenterveyttään. Taidekokemukset eheyttävät ja auttavat ymmärtämään omaa elämänhistoriaa. Jokainen kokee taiteen omalla tavallaan, eikä ole yhtä oikeaa tapaa kokea taide-elämys.

VÄKIVALLAN KULTTUURI KOTONA JA TÖISSÄ

Muistan lapsuudesta väkivallan, pelon ja hätäännyksen. Tunnen vielä nykyisinkin joskus kuolemanvaaran ja äkillisen voiman kokemuksen, kun es-tän isääni surmaamasta äitiäni. Nuo muistot minulla on aina. Lääkkeet ehkä

turruttavan osan pois, että ne eivät vai-vaa minua joka arkipäivä.

Muistan myös, miten kirjojen luke-minen ja isän teatteriharrastus toivat lohdutuksen ja toivon. Muistan myös hyvät asiat, joita oli: rakkaus, syvät ja hyvät jopa filosofiset keskustelut perheen kesken. Vanhemmillani oli kuitenkin yritys ja äitini oli töissä jokai-sena viikon seitsemästä päivästä, eikä hän pitänyt lomiam. Voi ihmetellä mil-lainen ihminen jaksaa sellaista, mutta äitini jaksoi. Ja hän jaksoi olla myös äiti minulle, vaikka ei iltoja ja öitä kotona ollutkaan.

Muistan ihmisten väkivallan grilli-lyrityksen luukulla, kun oltiin töissä. Nakkioskijonossa tapellaan, niinhän se on aina ollut.

YRITYS PELASTI IHMISEN, JOKA SAI- RASTI "MAANISDEPRESSIVISYYTTÄ"

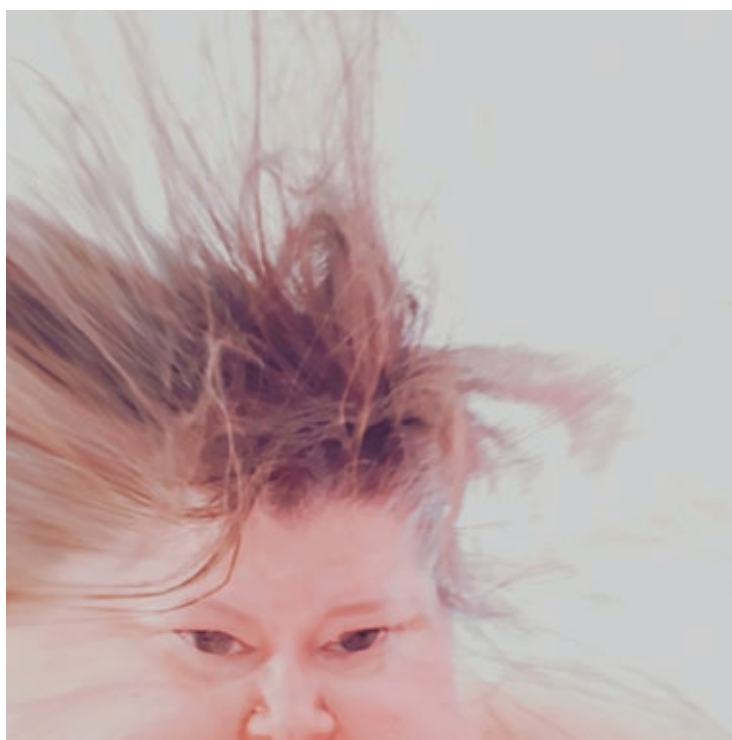
Isäni suurin saavutus oli grilliyritys, jonka hän perusti. Sen vuoksi hän oli kaupungin museossa esillä valokuvana ainakin kokonaisen vuoden kuoleman-sa jälkeen.

1970-luvun alkupuoli oli sellainen, että vankilasta vapautunut henkilö pystyi rakenta-maan itselleen ja perheel-leen yrityksen, joka toimi sen jälkeen 27 vuotta pal-vellen yökansaa.

Onneksi isäni myös harrasti taiteita ja pysyt-teli kiinni laillisessa yhteiskunnassa. Isälle AA oli tärkeä ja oli hyvä, että hän käytti minuakin joskus ns. "avopalavereissa", joissa ei välttämättä tarvinnut pu-hua ja saattoi olla alkoholistin läheinen. Siitä alkoi muutos.

Nykyään nautin klas-sisesta musiikista ja olen siitä onnellinen. Se antaa syvän rauhan kokemuksen.

*Teksti ja kuva:
Irtolaisen tytär*





KUVA: TIMO TURKKA

MAAILMA MUUTTAA MEITÄ JA ME MEIDÄN MAAILMAAMME

MAAILMA ON MUUTTUNUT paljon vuonna 2020, väliaikaisesti tai pysyvästi. Kukaan tuskin tietää tai osaa ennustaa kuinka kauan korona vaikuttaa elämäämme. Uskon, että osa vaikutuksista on väliaikaisia ja osa pysyviä. Meiltä vaaditaan nyt kykyä sopeutua muutokseen koko ajan. Haastavinta tilanteesta tekee ehkä se, ettei kukaan tiedä milloin tämä kaikki on ohi ja päättyykö tämä joskus. Toki osa muutoksista on positiivisia ja kaivattuja.

Muutos vaatii aina tilanteen hyväksymistä ja sopeutumista. Jos emme hyväksy tilannetta, vaan tappelemme sitä vastaan, on meidän vaikea sopeutua ja ottaa muutos vastaan. Tällä hetkellä maailma muuttuu niin nopeasti, ettemme meinaa pysyä mukana. Muutos aiheuttaa meissä erilaisia tunteita ja ajatuksia. Oli muutos positiivinen tai negatiivinen, suuri tai pieni, meistä itsestämme johtuva tai ulkopuolelta tuleva. Muutoksen myötä joudumme usein luopumaan jostain, emmekä aina tiedä mitä kaikkea muutos tuo mukanaan ja se voi olla pelottavaa ja ahdistavaa.

Minulla on edessä iso itse valittu muutos. Olemme asuneet perheeni kanssa kohta kaksitoista vuotta Pasilassa Helsingissä. Syksyllä muutamme Nurmijärvelle, jossa olen käynyt ehkä kahdeksan

kertaa. Tällä hetkellä työpaikkani on kävely- ja pyöräilymatkan päässä. Sen lisäksi, että pääsemme tutustumaan uuteen kuntaan, pääsen opettelemaan julkisilla töihin kulkemista. Kannan huolta tietysti lasten koulunvaihdosta ja siitä kuinka he löytävät uusia kavereita. Ajatus muutosta rauhallisemmille alueille lähti perheemme teini-ikäisiltä lapsilta. Kun mieskin alkoi kesällä puhua muutosta, niin totesin, että miksipäs ei.

USKON elämän erilaisiin aikakausiin, välillä ne ovat pidempiä ja välillä lyhempiä. Nyt on meidän perheellämme muutoksen aika. Ihan kivuttomasti minä en muutosta vastaanottanut. Uusi asunto löytyi niin nopeasti, että päätös muuttamisesta syntyi lopulta muutamassa viikossa. Koen kuitenkin olevani sopeutuja, kunhan saan ensin työstää asiaa jonkun aikaa. Sisälläni käy pieni myllerrys, innostuksesta huoleen. Ahdistun kun mietin mistä kaikesta pitää huolehti ja murehdin kuinka kaikki sujuvat. Yritän järkeillä miellesäni positiiviset ja negatiiviset asiat, kunnes lopulta luotan fiilikseen ja uskaltaa hypätä seikkailuun. Saamme varmasti kaiken sen ja paljon enemmän, kun mistä luovumme, juuri meidän näköistämme elämää.

Mennyt vuosi on varmasti saanut monia miettimään omaa elämäänsä. Olenko tyytyväinen näin, vai kaipaanko jotain muutosta. Kun maailma ympärillä muuttuu, alamme ehkä miettiä onko oma maailmamme sellainen kuin haluamme. Mihin voisin itse vaikuttaa, voisinko muuttaa jotain? Vaikka maailma ravistelee ja tulevaisuuteen liittyy epävarmuustekijöitä, silti meillä on mahdollisuus tutkia rohkeasti omaa elämäämme ja muuttaa vaikka jotain pientä itsemme parhaaksi.

VÄLILLÄ tuntuu, että koronatilanne elää ja maailma muuttuu koko ajan. Mitä suunnittelimme viikko sitten ei toteudukaan tai ole enää turvallista, joudumme muuttamaan suunnitelmaa. On pakko sopeutua uusiin rajoituksiin ja muutoksiin töissä, vapaa-ajalla, perheen ja ystävien kanssa. Jollain tavalla se varmasti vaikuttaa käyttäytymiseemme ja saa helposti meidät ajattelemaan, ettemme itse voi valita tai hallita.

Moneen asiaan voimme itse vaikuttaa nyt ja aina, kun luotamme kykyymme tehdä päätöksiä ja muuttaa omaa maailmaa, vaikka se pelottaisi.

Saila Turkka

MUUTTO JA MUUTOS



HELMIN MUUTTO toukokuun lopussa Vallilaan tapahtui muuttofirman ja henkilökunnan voimin. Helmiläiset saattoivat seurata sitä etänä netin kautta. Koko maailma kipui koronan kourissa silloin. Piti pitää etäisyyttä toisiin ja pestä käsiä huolellisesti sekä desinfioida kädet käsidesillä.

Yli seitsemänkymppiset ja muut riskiryhmäläiset olivat kotikaranteenissa välttääkseen saamasta tartuntaa. Ko-

ronan ensimmäinen aalto oli menossa. Helmin henkilökunta loi nopeasti nettiyhteydet jäseniin.

Muodostettiin myös puhelurinkejä, joissa voitiin vaihtaa kuulumisia Helmi-ystävien kanssa. Henkilökunnalle saattoi soittaa, jos joku asia askarrutti jokapäiväisessä elämässä.

Koronan ensimmäinen aalto alkoi olla ohi toukokuussa, joten Vallilan Helmi saattoi avata ovet kävijöille. Talo

oli auki arkisin ja saimme taas lounasta ja kahvia. Kaikessa toiminnassa talolla pidettiin huolta turvaväleistä, käsiä pestiin ahkerasti ja käsidesiä kului paljon. Uuteen toimitilaan tutustuminen alkoi. Koska henkilökunnan kesälomat olivat käynnissä ja ryhmät tauolla, ei alkuperäisinä ollut paljon muuta kuin kuulumisien vaihtoa kävijöiden kesken. Nopeasti ohjaajat kuitenkin polkaisivat käyntiin retkitoimintaa, tutustuttiin toisiimme ja aivan uusia kävijöitä saatiin.

Muutos Helmin toiminnassa oli suuri. Toimitilat olivat uudet, kahden talon työntekijät ja kävijät olivat samassa talossa. Ryhmähuoneille tuli nimet, kun kävijät saivat kertoa oman ehdotuksensa ja niistä valittiin paras. Toistaiseksi ryhmähuoneissa saa olla vain tietty määrä ihmisiä samanaikaisesti koronasta johtuen. Aluksi haikailtiin paljon vanhoihin toimitiloihin, mutta hiljalleen aletaan muutos hyväksyä.

Toivotaan, että koronan toinen aalto ei sulje taas toimitiloja. Onni onnettomuudessa on, että keväällä huomattiin, että etänäkin voi toimia.

Teksti ja kuva: Eeva Helameri

MUUTOS KAUPASSAKÄYNNISSÄ KELLO KYMMENEN

OLEN MUUTTANUT ajankohtaa, jolloin käyn ruokakaupassa. Käyn ostamassa ruoat kaupasta illalla lähellä kymmentä. Väkeä on vähemmän kaupassa. Riskini saada koronatartunta on pienempi. Tämän vuoksi menen myöhemmin nukkumaan. Se sekoittaa jonkin verran nukkumistani.

Käyn ruokakaupassa joka toinen päivä. Aiemmin kävin joka päivä ostamassa pienemmän määrän. Näin kohtaan ihmisiä harvemmin. Ruokakassit ovat painavampia kuin ennen, kun pitää saada kuitenkin riittävästi ruokaa kotiin.

Kaupassa liikkumisen tapaani on tullut ihmisistä etäällä pysyminen.

Pyrin käymään nopeammin kaupassa. Näin myös välttelen ihmisten kohtaamisia. Nappaan melkein aina samoja ruokia kaupan hyllyiltä. En jää kauppaan kiertelemään ja etsimään erilaisia ruokia. Ruokavaliostani on tullut monotonisempaa.

Kaupassa liikkumisen tapaani on tullut ihmisistä etäällä pysyminen. Kaupassa kävelyni on nykyisin enempi pysähtelevää ja ihmisiä kiertelevää.

Kiinnitän enemmän huomiota muiden ihmisten liikkeisiin kuin hyllyssä oleviin ruokiin.

Ennen kauppaan sisäänmenoa ruutataan käsidesiä käsiini pullosta, jonka olen laittanut taskuuni kotona. Kotiintuloni jälkeen pesen käteni. Tämän jälkeen vaihdan sisävaatteet. Sitten laitan käsidesiä. Siirrän ruoat kasseista kaappeihin. Pesen käteni jälleen. Lopuksi pyyhin kahvat desinfektioaineella, joihin olen koskenut kaupassakäynnin jälkeen. Pieni virus on saanut muutoksen aikaan kaupassakäynteihini.

Veijo E

KAUNISTUU, KOMISTUU

Ihmisen jumalallisuus romahti ja sen romahduksen loppusilauksia eletään tänäkin päivänä vielä hitusen.

EVOLUUTIOTEORIAN vyöryminen ihmiskunnan kuu-lemuksiin käynnisti mullistuksen aikansa pitkään jatkuneessa pysähtyneisyyden ja paikallaanpolkemisen elämässä. Oli kyllä teollistumista ja kaupungistumista, mutta ne ei olleet reitti ulos pysähtyneisyydestä. Ihmisen jumalallisuus romahti ja sen romahduksen loppusilauksia eletään tänäkin päivänä vielä hitusen.

Ja nyt etenemme seuraavaan vanhan mullistavaan uuteen, muutokseen, rakentumisiin. Muodollinen johto on alkanut pitämään jatkuvasti sitä ääntä, että ”talous ei tottele ohjaustoimia”.

Muodollinen johto alkaa näin nähdä, myöntää, ja tottua siihen, että reaalin, todellinen johto, onkin jossakin muualla, jokin muu. Talous ei olekaan mukavuuksista tinkimisen ja raadannan kertolasku, vaan se onkin mukavuus menestys loppujakin osatekijöitään, pienimpiäkin myöten ja mukaan lukien. Se on siis kukoistus. Kaikilla ei ole alun pitäen älyä paljon, eikä kenelläkään nuorilla. Sen sijaan kaikilla voi olla älyn palvonta ja sen seuraus älyn nopea runsastuminen. Sillä tiellä oppii saavuttele-



maan sovinnolla ja neroudella helpolla enemmän, kuin vanhanajan mallissa mukavuudesta tinkimisen ja raadannan yhteiskäytön avulla saattoi saavuttaa. Tosin tuloksestakin tulee luontosopu kauniimpaa, terveyskään ei joudu stressin ja stressisairauksien piiskaamaksi, ja siksi helpotusta ei tarvi hakea erilaisista aineista. Ja opintoaineikset muuttuu jokseenkin kokonaan. Luonnonsuojelijoiden vähemmistö julistaa köyhyyden viisaammutta. Se on itseruoskintaa ja siten sairasta. Oikein eläminen on me-

nestystä, siten vaurastumista yhä hui-pukkaammilla vaurauden lajikkeilla, ja ne ovat luontosopu elämää. Elämän mielekkyys. Työn tms. ansion mielekkyys, jota ei leikkaa liian suuri määrä työtä. Opimme elämään kauniisti. Tietenkin filosofiamme raadollisuus jää taakse ja saamme kaunistuvan filosofian. Ja itsekkin, ulkomuotoamme myöten kaunistumme, miehet kai sitten komistuu.

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

MUUTOS JA VASTARINTA TERAPIASSA

Minulla on tällä hetkellä toimiva terapiasuhde. Terapiaprosessini on vielä kuitenkin kesken.

AJATTELEN tosin, että ihmisen mieli ei ole koskaan valmis vaan se on alati muuttuvassa tilassa. Hetkellisesti, tasapainoisessa elämänvaiheessa mieli saattaa tuntua ”pysyvämmältä”, mutta elämässä joutuu kohtaamaan paljon asioita, jotka kuohuttavat ja muokkaavat mieltä. Osa tutkijoista on myös sitä mieltä, että mieli muokkautuu muutenkin alati suhteessa toisiin ihmisiin; kaikki kohtaamiset ovat jollakin tavalla muokkaamassa meitä siksi, mitä kullakin hetkellä olemme.

Oman terapiani aikana olen huomannut, että mieleni välillä vastustaa joidenkin asioiden tai tunteiden kohtaamista tosi hanakasti. Olen myös ihmetellyt, että miksi ”vanhassa ja huonommassa” pysyminen voikin tuntua mukavammalta kuin ”uuteen ja parempaan” siirtyminen. Tuttu on turvallista – vaikka se tarkoittaisikin epämukavassa pysymistä.

Olen myös saanut tähän ymmärrystä matkan varrella; olen huomannut, että joidenkin varhaisten kokemusten ja tunteiden kohtaaminen voi tuntua jopa kipuna kehossa, niin voimakkaita ja haastavia nuo tunteet ovat. Olen kuitenkin opetellut ajattelemaan, että ”kestän nämä kaikki tunteet” – tuntuu, että lapsena olisin kaivannut tuollaista kannustusta! Kuitenkin yksin lapsena

isojen tunteiden kohtaaminen on usein ollut mahdotonta, siksi me monet olemme sulkeneet aikuisen tuen puuttuessa noita tunteita syvälle itseemme.

Haluun lisäksi, tällä kertaa hieman pintapuolisesti, tutustua yleisellä tasolla ilmiöön muutosvastarinta sekä vastarintaan terapiassa.

Robert Keganin ja **Lisa Laheyn** mukaan muutosvastarinnaksi kutsuttu ilmiö on tärkeä osa kehon henkistä immuniteettijärjestelmää. Myös suomalainen **Petri Niskanen** on pohtinut paljon muutosta.

Näemme muutoksen usein enemmän uhkana kuin mahdollisuutena, siksi ihminen monesti valitsee muutosvastarinnan. Muutokseen tarvitaan usein uusia tapoja ajatella, ja se on ihmiselle suuri haaste. Muutos vaatii myös poistumista omalta mukavuusalueelta. Toisaalta oma mukavuusalue pienenee, jos sieltä ei koskaan poistu. Samalla myös valmius kohdata uusia asioita vähenee koko ajan. Muutosvastarinta esiintyy usein työpaikan kahvihuoneessa tai taloyhtiön kokouksessa (Ks. Alivaltiosihteerin video ”Muutosvastarinta” :D).

ON HAVAITTU myös yleisesti, että terapiassa ihmisillä esiintyy usein vastarintaa. Varhaisen vuorovaikutuksen ongelmat ovat lapselle kipeitä kokemuksia, joten niitä työnnetään eri tavoin pois tietoisuudesta. Kokemusten ja tuntei-



den tietoisuudesta poistyöntäminen vie paljon voimia, eikä se onnistu aivan kokonaan. Tämän seurauksena – psykodynaamisen terapiasuuntauksen mukaan – syntyvät erilaiset psyykkiset ongelmat. Terapiassa on mahdollista palauttaa mieleen noita kipeitä kokemuksia ja tunteita sekä tutkia niiden kohtaamisen aiheuttamaa vastarintaa. Ihmisen mieli voi ”säilöä” ja tuottaa mitä erilaisimpia



ahdistavia ja pelottavia asioita. Positiivista on, että samalla ihmisen mielessä piilee myös suuri voima ongelmista selviämiseen.

Terapiassa ihminen ei joudu kohtaamaan menneisyytensä kipeitä ja haastavia asioita yksin, vaan saa terapeutilta tukea. Terapiassa voi myös työstää väärin ajatusmalleja, jotka pitävät yllä esimerkiksi huonoa itsetuntoa. Toi-

set ajatusmallit voivat muuttua terapiassa nopeastikin, mutta osa saattaa edellyttää pitkäkin psykoterapiaa, juuri yllä mainituista syistä.

Omasta kokemuksesta voin sanoa, että menneiden asioiden ja tunteiden kohtaaminen on rankkaa, mutta palauttavaa; se vapauttaa paljon energiaa ja voimavaroja elämään tässä hetkessä.

Teksti ja kuva: Jaana Rantakokko

LÄHTEET:

<http://www.psykoterapia.com/>
<https://puheenvuoro.uusisuomi.fi/paulivuorio1/121234-muutosvastarintan-hyva-ja-huono-asia/>



MUUTOSTEN KEVÄT JA KESÄ – KOHTI MUUTOSTEN SYKSYÄ

Monta mukavaa asiaa on tapahtunut tämän kevään ja kesän aikana. Yksi näistä oli ehdottomasti kirjastojen avautuminen ensimmäisten joukossa.

KIRJASTOT ovat monella meistä tärkeässä roolissa ja ehkä juuri siksi niiden sulkeminen oli monelle surun paikka. Lukeminen on paras keino päästä hetkeksi toiseen maailmaan ja siksi se kiehtoo ainakin minua. Museot avautuivat ja elokuvateatteritkin poikkeusjärjestelyin.

Käydessäni kesäkuussa Ateneumin taidemuseossa *Inspiraatio, Nykytaide & Klassikot* -näyttelyssä muutos entiseen oli valtava. Iso museo oli lähes tyhjiin ja vain muutamia ihmisiä siellä täällä. Se oli aivan normaalista poikkeavaa. Olihan vasta juuri äsken purettu rajoituksia.

Kulttuurin nälkä oli kuitenkin kova raskaan kevään jälkeen ja siksi oli niin vapauttavaa päästä käymään taidemuseossa pitkästä ajasta. Näyttely oli hieno ja onneksi museokorttiin tuli kolme kuukautta jatkoaikaa. Olin jo etukäteen surrut turhaan käyttämättömien kausien menemistä hukkaan.

HEINÄKUUN LOPULLA uskaltauduin vihdoinkin elokuvateatteriin. Kävin katsomassa tosi mielenkiintoisen, neljällä Oscarilla palkitun elokuvan *Parasite*. Elokuva poikkesi valtavirtaelokuvista siksi, että se oli eteläkorealainen jännityselokuva mustalla huumorilla höystettynä. Elokuvan juoni oli ovela ja tarina kokonaisuudessaan huippuhyvä. Siitä nämä Oscar-palkinnot ihan aiheellisesti tälle elokuvalle. Se on tosiaan ansainnut ne kaikki.

Monikulttuurisuus kiehtoo minua ja pidän juuri siksi tällaisista elokuvista sekä myös esim. ranskalaisista ja ruotsalaisista elokuvista. Elokuvassa oli saatu hyvin kuvattua ajan ja paikan kuvausta. Siinä tuli selvästi hyvällä tavalla esille erilainen kulttuuri ja tavat. Eri

kulttuurit ovat kiinnostavia juuri erilaisuutensa vuoksi.

Minusta on myös mukava kuunnella erilaista puhetta muutakin kuin englantia, jota tulee joka ”tuutista” jo ihan tarpeeksi muutenkin.

Paluu ”uuteen normaaliin” näkyy myös kulttuurikentällä syksyllä Helsingin kaupunginteatterin avautumisena poikkeusjärjestelyin ja mukana on pieni jännitys onnistumisesta, mutta toiveikkautta ja innostusta on paljon ja se on hyvä.

LUONTO on tullut meille tänä keväänä ja kesänä läheiseksi juuri siksi, että se oli yksi niistä turvallisista asioista ja paikoista harrastaa liikuntaa ja viettää aikaa rentoutumalla. Olen seurannut kesän aikana kasvien ja kukkien kasvua sekä valokuvannut niitä. Olen pyrkinyt ottamaan aina vaan parempia kuvia kasveista ja saanut siitä itselleni onnistumisen kokemuksia. Olen saanut valokuvaamalla ihan uudenlaista merkitystä arkeen. Olen pystynyt jakamaan iloa muille kuvien avulla esimerkiksi Facebookin välityksellä.

Kotini lähellä Trumpettipuistossa Kannelmäen ja Malminkartanon rajalla olen saanut seurata vuotavan padon purkua ja korvaamista uudella parikymmentä metriä pitkällä koskipaikalla. Hanke on ollut vireillä jo pitkään ja nyt oli sen aika toteutua. Koski mahdollistaa eri kalojen mm. taimenten, haukien, särkien ja ahvenien liikkumisen esteettä kymmenen kilometrin yhtenäisessä uomastossa. Pato on tehty alun perin jokeen, jotta puiston läheisyyteen Kartanonhakaan syntyisi lampi. Lammen veden pinta ei ole kuitenkaan pysynyt paikoillaan, koska pato on vuotanut. Pato on ollut osa puistosuunnitelmaa jo

1980-luvulta lähtien. Lampi on ollut siinä niin kauan kuin minä muistan ja sen kiertäminen on kuulunut minulla yhtenä osana kevään ja kesän kävelylenkkeilyreittiin.

Syksy on yksi lempikuukausistani ja ruska-aika on kaunista. Tulevaa syksyä on ihana odottaa ja kävelyä syksyisessä metsässä lehtien putoillessa.

TULEVIA ja jo tapahtuneita muutoksia ovat olleet myös sosiaalisen etäisyyden pitäminen ja etätöiden lisääntyminen. Suuria muutoksia ovat tulevaisuudessa mm. mahdollinen nuorisotyöttömyys ja kokonaisten toimialojen häviäminen työmarkkinoilta lisääntyvän teknologian vuoksi.

Meidän sukupolvemme on myös oppinut halaamaan ja koskettamaan toisiaan. Se on yksi iso muutos, johon meidän on totuttava tässä ”uudessa normaalissa” tilanteessa, jossa etäisyyttä on yritettävä pitää. Yksi oleellinen kysymys on, että pystymmekö tulevaisuudessa matkustamaan turvallisesti ja mitä muita muutoksia syksy tuo tullessaan.

NÄHTÄVÄKSI jää miten suuren laskun joudumme tulevaisuudessa maksamaan muista hoitamatta jääneistä sairauksien hoidoista kuten mielenterveys ja erilaiset seulonnat yms. Nyt jo tiedämme, että syksy tuo tullessaan kasvomaskisuosituksen ja älypuhelinsovellusta suunnitellaan kaikille kansalaisille sekä rokotuksia sitten aikanaan, kun ne saadaan kehitettyä ja testattua valmiiksi mahdollisesti jo ensi vuonna.

Pidetään huolta toisistamme ja otetaan toiset huomioon! Mukavaa ja lämmintä syksyä ja terveyttä kaikille!

Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen



KUVA: JOUKO OLLIKAINEN

Valokuva kertoo kuvaajasta

Magi Viljanen toimii HELMI ry:n valokuvakurssin opettajana. Kurssilaiset esittivät hänelle muutamia kysymyksiä.

Mikä on ollut mieleenpainuvuin hetki Helmin valokuvauskurssilla?

Se on juuri se hetki, kun kaikilla oppilailta lokahti yhtä aikaa palaset paikoilleen. Se oli aivan uskomatonta! Alussa kaikki oli hieman hataraa. Jokainen teistä ikään kuin etsi jotakin, varovasti, epävarmasti, hapuillen mutta toisaalta vilpittömästi ja rohkeasti.

Välillä tuntui, että ikään kuin kysyitte minulta: mitä pitää tehdä? Pitääkö tehdä tietyllä tavalla? En muista sanoinko jotakin mikä sai yhtäaikaisten oivalluksen tapahtumaan tai oliko jotkut näyttämäni kuvat niin merkityksellisiä, että jotakin liikahti.

Niin tai näin, oli todella palkitsevaa ja lähes pään räjäyttävää, kun yhden viikon aikana lähes kaikki lähettivät minulle ku-

via, joissa oli valokuvauksen ja oman ilmaisun palikat aivan kohdallaan. Varmaa tekemistä, rehellistä, ilmaisuvoimaista ja yksinkertaisesti hienoja kuvia! Olin niin ylpeä teistä kaikista.

Millaisena näet valokuvailmaisun tulevaisuuden ja kehityssuunnan?

Kuvan rooli ja merkitys kaikessa kommunikaatiossa on räjähtänyt viime vuosina. Siitä on tullut käytetympi kuin kirjoitus ja lähes yhtä tärkeä kuin puhuttu kieli. Suuri ongelma on kuitenkin se, että ihmisille ei opeteta kuvan lukutaitoa. Kuva kätkee usein arvoja, tunteita ja piilomerkityksiä, jotka olisi hyvä osata ymmärtää. Tämä on suuri haaste kaikille!

Jos taas pohditaan valokuvailmaisua valokuvataiteen näkökulmasta, niin siinä

tuskin tulee olemaan mitään radikaalia muutosta. Valokuvahan on jo jonkin aikaa sitten muuttunut tasavertaiseksi tekniikaksi muiden kuvan teon välineiden kanssa.

Mitä tekisit, jos sokeutuisit?

Joskus aikoinaan juttelimme ystäväni kanssa siitä, kumman aistin antaisimme mieluummin pois, näön vai kuulon. Itselleni vastaus oli itsestään selvä. Minä luopuisin mieluummin kuulosta. Jos kuitenkin sokeutuisin, olisin varmaan aika-moisessa kriisissä. Mylvisin varmaan itse-säällissä aikamoisen tovin.

Elämästäni lähtisi pois valtavan suuri pala, sillä olen äärimmäisen visuaalisesti orientoitunut, ensisijaisesti muistan sen miltä ihmiset näyttävät, en sitä miltä he



Itse ajattelen, että jokainen kuva on enemmän tai vähemmän kuvaajan omakuva.

kuulostavat tai tuoksuvat. Paikat piirtyvät mieleeni kuvina. Jopa konserteista muistan nimenomaan sen miltä soittajat näyttivät tai miten lava oli valaistu. Eli jos sokeutuisin, astuisin täysin tuntemattomaan maailmaan.

Mitkä taiteenalat puhuttelevat sinua eniten valokuvauksen lisäksi?

Tilateokset ovat intohimoni. Nautin suunnattomasti teoksista, joiden sisälle pääsee. Tila kaiken kaikkiaan on asia, joka on aina kiehtonut minua, se kuinka tila vaikuttaa kokemukseen, tunnelmaan ja kuinka se on muokattavissa. Yksi esikuvistani on taiteilija **Krisse Candolin**, hän on kantaa ottava, runollinen sekä herkkä ja vahva yhtä aikaa. Myös omissa näyttelyissäni kiinnitän erityistä huomiota tilaan. Itse usein sanon, että kuvaan dokumentaarisesti, mutta rakennan näyttelyni tilallisesti.

Mistä päin maailmaa tai asioita saat-taisi näkemyksesi mukaan puuttua totuudenkerrontaa, jota voisi kame-roilla tehdä?

Ensin on mietittävä sitä, onko kamera sittenkään totuudenkertoja. Itse ajattelen, että jokainen kuva on enemmän tai vähemmän kuvaajan omakuva.

Miten sinusta tuli valokuvaaja?

Kauppaan, jossa olin töissä tuli ulkomaalainen nuori mies, joka halusi ostaa kameran. Aloin kertoa hänelle kame-roista, kunnes ymmärsin, että hän oli sokea. Outo tilanne! Myydä kamera sokealle ihmiselle. Nuori mies kertoi haluavansa kuvata niitä tilanteita ja tunnelmia mitä hän kokee Suomessa ja lähettää sitten kuvat kotiinsa.

Selviydyin tilanteesta kunnialla, mutta outo kohtaaminen jäi pyörimään päähäni. Työpäivän päätteeksi, kun olin matkustamassa bussilla kotiin, yhtäkkiä havahduin, katselin ympärilleni ja näin kaiken aivan uudella tavalla; tarkemmin, herkemmin, kaikkea näkemääni kunnioittaen. Juuri sinä hetkenä koen tulleeni valokuvaajaksi.

Miten neuvoisit harrastajaa tai aloittelevaa kuvaajaa löytämään oman visuaalisen kielen ja ilmaisun?

Kannattaa oppia tuntemaan itsensä. Valokuvaaminen on itsensä ja ympäristön jatkuvaa tutkimista. Jos ei tiedä mitä haluaa kuvata, kannattaa kysyä itseltä: mistä minä olen kiinnostunut elämässä? Sitä kautta löytyy itselle tärkeät asiat, joita jaksaa tutkia yhä syvemmin ja joista voi puhua valokuvailmaisun kautta.

Mitä tulee varsinaiseen visuaaliseen kieleen, niin se löytyy ja selkeytyy mielestäni parhaiten kokeilemalla rohkeasti. Se ikään kuin tulee näkyviin vaivihkaa ja salaa, sitä ei kannata väkisin alaa rakentamaan.

Kannattaa kuitenkin katsella paljon valokuvia ja erilaista taidetta. Ne avartavat mieltä ja niistä saa rakennuspalikoita.

Mikä ihmisten kuvaamisessa on oleellista?

Elokuvaohjaaja **Kiti Luostariselä** oli tapana sanoa kuvattavilleen, että katso näitä ihmisiä ja tätä tilannetta niin kuin olisit sanomassa heille viimeisen kerran hyvästit. Toimii!

Miten koostetaan hyvä valokuvanäyttely?

Kuvien on muodostettava yhtenäisen kokonaisuus. Silloin saattaa joutua luopumaan lempikuvistaan, kill your darling! Oleellista on myös, että kuvilla on jokin sanoma, jonka näyttely kokonaisuudessaan välittää. Tila on äärimmäisen tärkeä asia kokonaisuuden kannalta. Myös teknisiin seikkoihin kuten miten ja minkä kokoisena kuvat tulevat näyttelyyn tai miten ne ripustetaan, kuinka kauas toisistaan, seinälle vai ilman tms. Myös valaistukseen kannattaa satsata.

Olet kuvannut paljon Intiassa – kuinka rakastuit Intiaan?

Jo lapsena minulla oli sanoinkuuvamaton kaipuu kaukaiseen maahan joka tuoksui mausteille, jossa oli paljon ihmisiä ja värejä, jo ennen kuin tiesin Intian olemassaolosta. Kun sitten 80-luvun lo-

pulla matkustin sinne ensimmäisen kerran, tiesin heti, että olen kotona.

Jälleensyntymää – ehkä. En tiedä synnymmekö me uudelleen, mutta jos synnymme, olen taatusti ollut edellisessä elämässäni Intiassa, ja todennäköisesti minulla on ollut siellä kivaa.

Mitkä arvot ovat sinulle tärkeitä?

Inhimillisyys, ihmisen ja elämän kunioitus kaikissa sen muodoissa.

Mitä toivot kurssillesi hakevalta henkilöltä?

Ainoastaan halua tulla kurssille. Valokuvauksesta tai tekniikasta ei tarvitse tietää yhtään mitään. Ne saattavat joskus jopa hidastaa luovien oivallusten syntymistä, mutta kyllä valokuvan harrastaja ja vaikka ammattilaisetkin ovat tervetulleita.

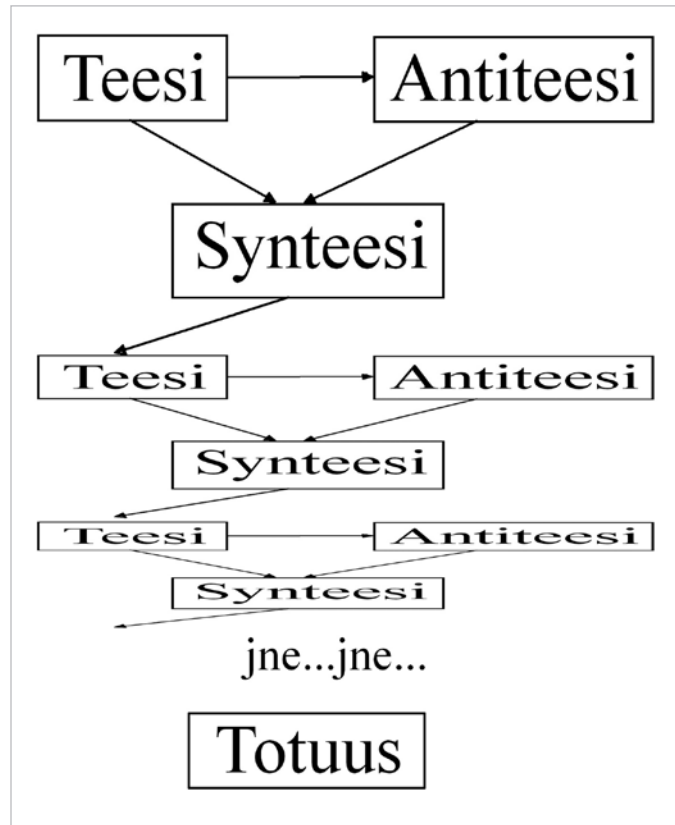
Nisse Suutarinen

Magi Viljasen ura pähkinäkuoressa

- Syntynyt vuonna 1962 Kirkkonummella
- Opiskellut Laajasalon opistossa, Taideteollisessa korkeakoulussa ja Chicagon taideinstituutissa kuvallista viestintää ja valokuvauk-
vausta
- Työskennellyt muun muassa Valokuvastudio Opte:ssa, vapaana valokuvaajana ja valokuvauksen opettajana, oma toimisto Tähtikuviot Oy vuodesta 1992 alkaen
- 15 omaa näyttelyä vuodesta 1993 alkaen
- 12 ryhmänäyttelyä vuodesta 1986 alkaen

INHIMILLISEN TIETOTODELLISUUDEN MUUTOSTEN PERIMMÄISIÄ SYITÄ

Teesi synnyttää antiteesin, joista muodostuu synteesi, josta tulee uusi teesi ja niin edelleen.” Oma näkemykseni on, että inhimillinen tieto lähestyy tällä tavalla totuutta koskaan sitä saavuttamatta aivan kuin matematiikassa raja-arvon yhteydessä. Näin ei ajatellut kuitenkaan Hegel.



FILOSOFIA ON monesti melko vaikeasti ymmärrettävää, mutta omasta mielestäni yksi filosofia, jota ymmärtää jotenkuten tällainen melko tavallinen ei-asiantuntijakin on vuonna 1770 syntyneen **Georg Wilhelm Friedrich Hegelin** dialektiikka. Dialektiikka tarkoittaa väittelytaitoa. Hegelin filosofiakin on toki vaikeasti ymmärrettävää, jos sitä perinpohjaisesti ja laajasti käsittelee, mutta varsinainen ydin on melko ymmärrettävä.

Ihmismieli ja inhimillinen maailma ovat ristiriitaisia. Hegel varmaankin toteaisi, että inhimillisessä maailmassa jylläävät teesit ja antiteesit. Ja näinhän se onkin: jonkun ihmisen väittämä saa yleensä jossain toisessa ihmisessä aikaan vastaväittämän, mikä taas synnyttää sen vastaväittämän vastaväittämän. Hyvässä keskustelussa voidaan sitten päätyä synteesiin eikä loputtomiin intää toisiaan vastaan.

”

Ihmismieli ja inhimillinen maailma ovat ristiriitaisia.

Samoin kuin ihmiset keskenään käyvät dialogia eli keskustelua, käy myös oma mielemme jatkuvaa dialogia itsensä kanssa. Jos minulla on esimerkiksi jokin ajatus päässäni, niin tarkastelen sen ajatuksen todenperäisyyttä kehittämällä sille vastaväittämän so. antiteesin. Yritän sovittaa kaksi ajatusta ja muodostan synteessin. Hegelin mukaan synteesi muuttuu ajan kanssa sitten taas uudeksi teesiksi, mikä synnyttää uuden antiteesin. Tämä teesien, antiteesien ja synteessien vaihtelu on perimmäinen syy inhimillisen tietotodellisuuden muutokseen. Koen, että inhimillisessä

elämässä kuten tieteenteossa se juontuu siitä, että käymme jatkuvaa taistelua siitä, kuka on oikeassa ja kuka saa sanotuksi sen viimeisen sanan.

Politiikassa teesien ja antiteesien taistelu on hyvin nähtävillä. Valitettavasti aina ei politiikassa päädytä synteesiin, vaan kilpailevat puolueet jatkavat omien etujensa ajamista loputtomiin. Neuvotteluissa yhteisiä päätöksiä voidaan pitää synteessinä, mutta tuntuu kuin hallituspuolueiden ja opposition välillä olisi jatkuva loputon teesien ja antiteesien välinen sota käynnissä.

Tämän artikkelin kirjoittajalla on kyllä filosofian opintoja taustalla, mutta vältin kirjoittamasta luettelomaisista artikkeleista Hegelin dialektiikasta, missä oltaisiin, vain todettu sen ominaisuuksia. Halusin kirjoittaa enemmänkin omista dialektiikkaan kohdistuvista yksinkertaisista ajatuksistani ja saatoin jopa hieman vääristää Hegelin ajatuksia.

Teksti ja kuva: Petri Keckman

**Hammaslääkäri
Auli Reijonen**
Lahti, puh. 03 751 2122

Tmi Ari Jortikka
Köyliö, www.matkajortikka.fi

Kruununhaan apteekki
www.kruununhaanapteekki.fi

Runebergin Apteekki
Helsinki, www.runeberginapteekki.fi

Arkkitehtisuunnittelu Oy
Espoo

Helsingin Laskentasäätö Oy
www.hls.fi

Kuljetus J. Koskela Oy
Saarenkylä, puh. 040 531 1677

KTk-huolto Oy
Vähikkälä, puh. 050 306 8640

Oy Trial Ab
www.trialab.fi

Salon Kone ja Rauta Oy
www.skroy.com

Tilitoimisto AC Laurens Oy
Helsinki, www.aclaurens.fi

www.koneurakointikempas.fi
Liperi



**MARTINLAAKSON
APTEEKKI**

Kivivuorentie 4,
01620 Vantaa,
puh. 09 8553 1400

www.martinlaaksonapteekki.fi

**JOUTJÄRVEN
SEURAKUNTA**

Lahti
[www.lahdenseurakunnat.fi/
joutjarven-seurakunta](http://www.lahdenseurakunnat.fi/joutjarven-seurakunta)

**JÄRVENPÄÄN
SEURAKUNTA**

www.jarvenpaanseurakunta.fi

**LÄNSI-PORIN
SEURAKUNTA**

**KONEPAJA
TRAMETA OY**

Turku,
www.trameta.fi

EHYT Huugo

Tietoa, koulutusta ja työkaluja
työpaikan päihdehaittojen
ehkäisyyn ja päihdeongelmien
ratkaisuun.



www.huugo.fi

VERMAN

KIVIVEISTÄMÖ LEVANDER OY

Pihlajamäentie 32 A, 00710 Helsinki, puh. 09 387 6284
www.kivilevander.fi

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiat

STEN
teräksellä tulokseen

HÄGGBLOM
www.haggblom.fi

Valot – muistikuvia turkoosilta laguunilta, jota harmaat sateet ehkä lähestyvät

KISSOJEN YÖ

Sadat rekat kiitävät illassa kaupunkiin ja sieltä pois. Kumi ja asfaltti käryävät, joillain on kiire. Miksi? Pitääkö jotakin peittää? Kujakatti ei saa unta. Se kääpertyy kippuraan patjalle keittiöön.

Kahdeksan, pitäisi nukkua. Kiss kiss, minne mennään huomenna? Yhdeksän, miksei vielääkään. Soiko summeri? Kymmenen, tai yksitoista, kissa sekosi laskuista, hapuili ja eksyi yössä.

PANIIKKI

Ovissa aina lukkoja valmiina napsahtamaan, sulkemaan toisen sisään ja toisen ulos. Vintti pimeänä, naarmuja, hiljaisuus - - - mistä rohkeutta? Blanccoja aanelkkuja ilman päätä häntää. Useiden koipien hataria askelia pitkällä käytävällä. Vaimeita huutoja, summereita, lepäämässä leponex lepakko, mitä?

Jostain juhlasta taisi jäädä hilettä surullisen naamarin pintaan.

PARATIISI

Oi kesät ja kirkkaat vedet, vintin raput ja majat ja kalliot ja vene ja uimapatja ja simpukat ja aarteet. "Pennuille jaffaa!", huutaa Mummo, ja pikkukissat pyytävät sekaan kolmanneksen vettä. Ilopillereinä pihlajanamit ja taxfree-tuliaissuklaat.

Lähiökeittiössä kissanpäivät, 17 rasiaa vegaanisia lanttu- ja porkkanalaatikoita. Vispipuuroa, hernesoppaa. Yhteiset löylyt perjantaisin, pyykit pyörimään ja vannaan loikoilemaan. Liikaa kylpyvahtoa, tietenkin. Kissa kuuntelee viisasta Ukkia mieluummin kuin pubin hälinää.

Nyt kissa muistaa noita aikoja, yrittää säilöä sienä ja suolakurkkuja, hymyilee kitkerälle kotisinapille. Ja nuuskii räsymatoista mäntysuopaa, kuin varrella kanavan.

SAMEASSA VEDESSÄ

Hapuilia pimeässä. Kissa on kipeänä, viiksikarvojen varassa. Aikuinenko? Joskus tekis. Puhelin välillä kiinni, ainako oltava saatavilla? Valitsitko itse(rakkaan) narrin roolisi? Veivätkö kauniit kurjet sittenkin kesän mukanaan, liekö palaavat taas? Kumpi oli violetti, sireeni vai syreeni? Syljenkö vai oksennanko tämän myrkyn?

TOIVO

Rohkeutta, kissa. Sinulla on vielä monta henkeä. Olet toki petoeläin, jonkun mielestä loinen, monen karsastama, itsepäinen sielu. Mutta olet täällä nyt. Viisikymppisen nojatuolin verhoilu repeilee, mutta kukkii vihreänä. Siinä sinulla hyvä paikka olla, pitsin ja kasvien välistä voi kurkkia ulos.

JANO

Aurinko nousee. Valoa, väriä, voimaa. Silitähän varovasti, kissa on vielä väsynyt. Häpeän kahleet hiipuneet kuin hajonnut minkkiloukku. Uusia ideoita, intoa, aitoa itkua.

Kosketa kissaa varovasti, ei se sinua satuta. Anna sen kehrätä onnesta, ihan hiljaa. Ujo lintu voi nousta korkealle, kissa nukkuu nyt. All lives matter.

Kiitos kissaenkelit & kaikki muut. Raulin nimipäivänä 27.08.2020.

Maaret



KUVA: SAMULI METSÄRANTA

En tahtoisi...

En tahtoisi olla ruusupensas, joka ei ole saanut vettä moneen viikkoon. Kuitenkin juopot käyneet kusella sen juurella,
En tahtoisi olla puisto, jonka penkit on töhritty, kukkaistutukset muokattu. Kaikkiällä roskia, puoliksi syötyjä ruoka-annoksia. Rikottuja lasipulloja...
En tahtoisi olla verojenmaksaja, joka joutuu tätä kaikkea katselemaan

Pirkko Hämäläinen

Kesäkuu...

Kesäkuu oli tavattoman lämmin, jossain määrin helteinen Juhannusaattona syntymäpäivänäni tuli viesti äitini kuolee... Kuitenkin hän eli vielä päiviä. Helteisen päivän vaihtuessa viileäksi yöksi. Hänen elämänkaarensa päättyi!
Heinäkuun toisena päivänä äitini olisi täyttänyt 97 vuotta.

Pirkko Hämäläinen



Teollinen psykokultti

Kokemusasiantuntija on puhdasoppinen muinaisen shamaanin vastine nuotiotarinoineen Puudutusvaikutuksella aineen kemiallisen hyvinvointidogmi niellään langeten loveen.

Toteemieläimen jäljet vaikka kylmenneetkin on terapeuttien heimo vainuavinaan villi ja alkukantainen ihminen pakenee yksin kun merkitys elämälle tuotteistetaan.

Uhrien ja sairaiden tuotantolinjalla raataa uusi henkinen köyhälistö sapattinakin moraalaisella sunnuntaipalkalla joukkovoimaa käyttä: me ollaan jo suuri enemmistö.

© *Marita Koskinen*



KUVA: JUHA PORKOLA

Mind-Body Bridging -kurssi Helmissä

Mielentaidot ovat nykyajan keskeisiä elämäntaitoja siinä missä niitä olivat ennen kädentaidot.

HYVINVOINNIN uhat liittyvät yhä useammin elämänhallinnan, tunne-elämän ja vuorovaikutuksen ongelmiin. Itsetuntemus on meille jokaiselle henkilökohtaisen hyvinvoinnin edellytys ja yksi tärkeimmistä mielenterveystaidoista.

Monet tuntevat käsitteen Mindfulness mutta kuinka moni tuntee Mind-Body Bridging (MBB) -menetelmän. Kyseessä on aivotutkimukseen ja kliiniseen kokemukseen perustuva menetelmä ja viitekehys, jossa yhdistetään aistikokemuksia ja kognitiivisia työtapoja.

MBB-menetelmän kautta voimistamme mielen ja kehon yhteyttä, läsnäoloa hetkessä ja lisäämme itsetuntemusta.

On kyse hyvin käyttäjälähtöisestä menetelmästä, joka soveltuu itsehoitoon ja itseopiskeluun yhtä hyvin kuin erilaiseen ryhmässä työskentelyyn ja monenlaisen psykoterapiaan. On hyvä oivaltaa, että MBB ei ole ongelmanratkaisua, vaan se ohjaa näkemään esteitä ”ongelman” ratkaisemiselle samalla kuin stressin tunne vähenee, itsetuntemus lisääntyy ja elämänhallinnantunne kasvaa.

”Uuden menetelmän käyttöönnotto Suomessa on yksi uusi kehitysaskel mielenterveystyössä”, kirjoittaa Mieli ry:n kehitysjohtaja **Kristian Wahlbeck** *Stressinkäsittelyn työkirjan* esipuheessa, joka ilmestyi ensimmäistä kertaa vuonna 2014. Kirja on erinomainen tuki menetelmän oppimisessa.

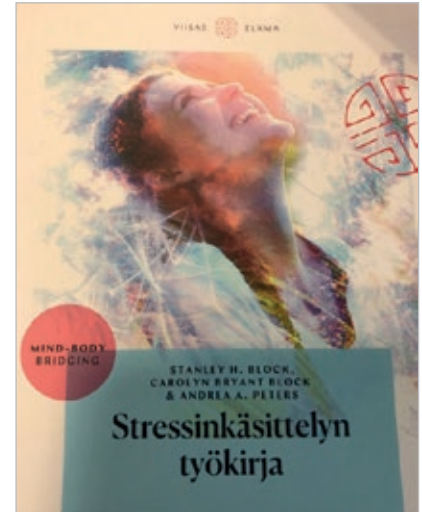
MBB:tä on esitelty ensimmäistä kertaa Helmissä jo useita vuosia sitten. Tämän jälkeen toteutui viiden kerran työntekijöiden työnohjaus. Helmiläiset osallistuivat vuonna 2016 Lapinlahden Lähteellä kahden päivän aikana MBB-työpajaan, josta antoivat paljon myönteistä palautetta.

Vuonna 2019 Helmissä järjestettiin univaikeuksiin keskittyvä avoin ryhmä, jossa opettelimme myös käyttämään MBB:tä. Tällöin saimme **Tiina Finnbergin** kanssa vahvistusta sille, että MBB:n tapaista menetelmää on parempi opetella homogeenisessa ryhmässä.

Tiinan aloitteesta tänä keväänä toteutui MBB-kurssi työssäkäyville. Ennen ryhmän alkamista toteutui kunkin jäsenen haastattelu, jonka aikana yhdessä pyrimme arvioimaan, jos kyseinen ryhmä voisi olla haastateltavalle sopiva. Ryhmässä oli tarkoitus opetella MBB:tä arjessa työssä selviämisen ja jaksamisen edistämiseksi.

Korona tuli keväällä yllätyksenä ja mietimme ryhmän siirtämistä. Päätimme kuitenkin yhteistuumin käyttää tilaisuutta hyväksi ja samalla opetella netissä toimimista. Siis tapasimme Teamsin välityksellä kevään aikana viisi kertaa. Tämä työtapo ei kaikilta onnistunut, joten ryhmä jäi aika pieneksi.

Seurantatapaaminen oli Helmin uusissa tiloissa Mäkelänkadulla, jossa on mahdollista pitää sopivia etäisyyksiä.



Ryhmän jäsenten ymmärrys ja kyky käyttää MBB:tä arjessa oli kesän aikana edistynyt.

Ryhmän jäsenet antoivat palautetta siitä, että viisi tapaamiskertaa on aivan liian vähän ja tähän on ryhmänohjaajana helppo yhtyä. Pohdimmekin sitä, miten voisimme yhdessä jatkaa tätä mielenkiintoista matkaa omaan levollisempaan itseemme, jossa MBB on erinomainen matkakumppani.

*Kirjoittaja: Monica Halinen
psykiatrinen sairaanhoitaja
perhe- ja traumapsykoterapeutti
sertifioitunut MBB-terapeutti.*

Yhdistystoimintaa koronan aikaan

ILMOITTAUDUIN **Monica Halisen** pitämälle MBB-kurssille. Mukana oli myös palveluohjaaja **Tiina Finnberg**. Alun perin oli aikomus pitää kurssi Pasilan talolla kodikkaassa Siskon kammariassa. Kuten kaikki tiedämme, korona saapui Pohjoilaan, Suomeen asti. Uuteen oli sopeuduttava. Kurssi päätettiin pitää silti verkossa Teams-sovelluksen kautta.

Ensimmäiset ajatukset olivat ”voi ei, mitä teen?” En sitä paitsi ole edes hyvä koneiden kanssa ja nyt pitää osata uusi sovellus. Muutenkin korona ahdisti, kun kaikki menee kiinni, jopa sisärajoja suljettiin. Kuinka selviän tästä läpi?

Halusin silti osallistua kurssille, vaikka epäilin koneenkäyttötaitojani. Mietin, että jos joudun olemaan vankina kodisani koronan ajan, on minulla sentään jotain tekemistä. Monican apuna ollut Tiina Finnberg oli suuressa roolissa Teamsin toimivuuden kannalta. Huomasin, ettei se kovin vaikeaa ollutkaan.

Monet osallistuivat läppäriin kautta, mutta älypuhelimellakin pystyi osallistumaan. Saimme kotiin lähetettynä kurssikirjamme *Mind-Body-Bridging Stressinkäsittelyn työkirjan*.

Kokoukset onnistuivat hyvin ja tuntui että kaikki pääsivät jotenkin jyvälle tästä

uudesta metodista. Vihdoin kun uudet tilat Vallilassa valmistuivat, pidimme yhteistapaamisen kurssin tiimoilta. Vihdoin sain tavata kurssikaveritani kasvokkain. Parien tuntia kului nopeasti ja päätimme jatkaa tapaamisia epäsäännöllisen säännöllisesti kurssikaveritani kanssa. Saatat siis ehkä bongata meidät kahvilasta jossain päin Helsinkiä puhumassa innostuneesti kartoista sekä identiteetti-järjestelmästä.

Virallinen kurssi päättyi, epävirallisesti jatketaan. Koronastakin saatiin hengähdystauko. Nyt jaksaa jatkaa.

Helmin yhdistyksen jäsen

MINUN HULLUUTENI

EN ALUKSI TIENNYT olevani hullu. Luulin olevani seuraava Maailman kuningas. Lisäksi psykoottisissa maanisissa harhoissani eräs pienlehdessä julkaistu artikkelini oli saanut maailmanlaajuista huomiota ja minulle oli tulossa seuraava fysiikan Nobelin palkinto.

Ihmettelin miksi Suomen suurimman päivälehdessä Helsingin Sanomista ei tultu minua haastattelemaan. Minusta salaa puhuttiin televisio-ohjelmissa. Olin maailmanlaajuinen vaikuttaja.

Tautini on kaksisuuntainen mielialahäiriö, aikaisemmalta nimeltään maanis-depressiivisyys ja vieläpä sen 1-tyyppiä, mikä pitää sisällään psykoottisia maanisuusharhoja, jotka minulla ilmenevät suuruusharhoina. Psykoottisuus tarkoittaa sitä, että sairas on menettänyt todellisuudentajunsa ja harhat voivat olla mitä uskomattompia.

En halua pitää itseäni mielenterveyskuntoutujana – ei minun taudistani parane, vaan se on elinikäinen. Onneksi lääkityksen avulla tautini pysyy tarpeeksi kurissa. Saan olla todella kiitollinen lääketeollisuudelle. Syömäni manianestolääke Deprakine ollaan aluksi kehitetty epilepsialääkkeeksi ja en yhtään ihmettele, että se tehoaa myös maniaan. Epilepsiasahan aivotoinnot menevät kai ihan mullin mallin ja niin ne tekevät myös maniassa.

Olen kantapään kautta oppinut hyvin lääkemyöntäväiseksi, sillä kaksi kertaa olen lopettanut lääkitykseni ja molemmilla kerroilla löytänyt itseni sen jälkeen Aurooran suljetulta osastolta.

Ei kuulemma saisi käyttää sanaa "hullu" vaan "mielenterveyskuntoutuja", mutta tiedän olevani hullu sillä psykoottiset harhani ovat olleet niin uskomattomia.



Kerran olin tehnyt pienelokuvan ja kuvittelin sen saavan maailmanlaajuista huomiota, ja ensi-iltaan kotiini oli tulossa kansainvälisiä vieraita muun muassa kovasti fanittamani entinen Genesis-yhtyeen laulusolisti **Peter Gabriel**. Koin että kaupunginasuntoni kipsilevyseinät olivat näköesteinä kansainvälisille vieraille ja tein niihin aukkoja. Rakensin myös joitain ihme istumatelineitä omille vierailleni vaatekaappiini.

Tarkoituksena oli pitää myös huutokauppa tavaroistani ja IKEA:n pääjohtajan kuvittelin tarjoavan lompakostani viisi miljoonaa euroa. Sain tietysti hädän kaupunginasunnostani ja jouduin olemaan melkein vuoden asunnottomana Aurorassa.

Onneksi nykyään mielisairaalasta ei lasketa ulos asunnottomana.

Ajattelin ensin kirjoittaa tämän artikkelin nimimerkillä, mutta olen hyvin avoin persoona, eikä minua hävetä tunnustaa sairauttani ja kirjoittaa omalla nimelläni. Voisi olla vertaistukea antavaa saada lukea toistenkin kertomuksia taudeistaan, nimittäin jälkepäin ajateltuna monet kokemukseni ja harhani melkein naurattavat.

Helmi-lehti on mielenterveyskuntoutujien lehti, mutta enpä kovin montaa kertaa muista lukeneeni omakohtaisia kokemuksia sairauksista.

Vaikka tässä artikkelissa tuli keskityttyä sairauteeni, niin on toki muistettava, että se ei ole oleellista minussa. Minussa kuitenkin hallitsevia ovat terveet piirteeni ja sairauteni on vain yksi osatekijä minussa, joka tosiaan onneksi pysyy lääkkeitä avulla kurissa.

Teksti ja kuva: Petri Keckman

Niemikoti

Paras paikka toipua

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien tukena jo vuodesta 1983
niemikoti.fi

S **Satasairaala**

Erikoistunut sinuun

satasairaala.fi



*Kirjan ydin on lukemisen
kulttuurin vaaliminen.*



Lähdetkö tanssimaan kirjainten kanssa?

Jani Saxell on romaanikirjailija ja toiminut luovan kirjoittamisen opettajana.

NYT ILMESTYNYT *Tanssii kirjainten kanssa* sisältää "inspiraatiota tämän päivän tarinankertojille" ja on Art Housen kustantama.

Teoksessa kerrotaan, että kirjan tehtävänä on nimenomaan vapauttaa ja rohkaista lukijaa etsimään omaa sisäistä ääntään. *Tanssii kirjainten kanssa* on paitsi opas kertovien tekstien maailmaan, se myös kertoo kirjailijoiden elämästä ja todellisuudesta. Heidän, joiden ääni on tullut julkaistuksi kirjana.

Saxell arvioi, että Suomessa on jopa kymmeniä tuhansia suomalaisia, joiden mielessä idättämät kirjat jäävät kuitenkin toteuttamatta. Tekijä tahtoo johdattaa lukijansa sen maailman saloihin, joissa hän on jo useamman kirjan kirjoittamisen verran tanssinut.

KIRJAILIJAN YKSI TARPEELLINEN PERUSOMINAISUUS ON LAKKAAMATON UTELIAISUUS

Kirja kertoo kirjoittamisen lisäksi myös kirjoista ja esittelee muutamia kirjailijoita ja heidän työtapojaan. Kirjaa voi lukea tuntematta kirjallisuuden teorioita. Kirjassa kerrotaan muun muassa narratologiasta eli kertomusten ja kertovien rakenteiden tutkimuksesta.

On erilaisia luovan kirjoittamisen opettajia ja oppaita. Alue on laaja ja on hyvä olla itse tietoinen siitä, mitä milloinkin tarvitsee. Kirjailijan on syytä olla utelias, opettaa *Tanssii kirjainten kanssa*.

Kirjan ydin on lukemisen kulttuurin vaaliminen ja ajatus, että kokonaista maailmaa voi hahmottaa myös lukemisen kautta.

KIRJASSA ON AINESTA KLASSIKOKSI – NIIN MONIPUOLINEN SE ON

Kirja laskee lukijan lähelle kirjoittajaan, kun Saxell kertoo omista kokemuksistaan. Hän on itse saanut aloittaessaan voimaa kirjoittajaryhmistä, jollaisia hän nyt ohjaa.

Tanssii kirjainten kanssa voisi olla kirjoittajan elämäntapaopas ja lisäksi se on myös hyvä kirjoitusopas, jossa on laaja näkökulma ja ovi jo tehtyyn kirjallisuuteen.

Jos ei pääse Jani Saxellin romaani- ja novellipajaan Helsingin työväenopistoon, kannattaa lukea tämä kirja.

Teksti ja kuva: Eija Toiviala

Vihan juurille ei kannata jäädä

Pertti Simulan kirjasta löytyy menetelmiä ongelmanratkaisuun vaikeissa tilanteissa.

VIIME AIKOINA olen alkanut lähestyä misantrooppista olotilaa, suuttumuksen tunteita herää niitä ihmisiä kohtaan, jotka ovat huolettomalla humputtelullaan tuoneet korona-pandemian maahamme. Tunnen vihaa niitä päättäjiä kohtaan, jotka eivät toimineet ajoissa ja laittaneet alppimaiden laskettelijoita karanteeniin vaan päästivät heidän tartuttelemaan. Vihaan niitä päättäjiä, jotka tuhoavat kaupunkimetsiä ja luontoa kammottavien betonilaatikoidensa ja kaupunkibulevardiansa tieltä.

Rakastan vain eläimiä, koen rotat ja siruetanatkin kivemmiksi kuin monet ilkeilevät ihmiset. Yritän pelastaa kasvamatoja asvalttilta ja hiekkateiltä. Ennen kaikkea rakastan valtavasti kissaamme. Kissa on aito petoeläin, joka ei teeskentele olevansa joku humaani olento ja lepertele liturgioita vuorovaikutteisuudesta ja yhteisöllisyydestä.

Koen myös, että edellä kertomani vihantunteet ovat vailla mitään järkeä. Ne ovat syntyneet kokemistani voimattomuuden ja avuttomuuden tunteista, joita mieleen nousee, kun kohtaa epäoikeudenmukaisuutta, jonka tuntee osuvan omalle kohdalle. Vihaisuus koetaan hävettäväksi epätasapainoisuuden

ilmaukseksi. Pelko ja viha aiheuttavat stressihormonien tuotannon lisäyksen ja oikosulun tunteissa.

PERTTI SIMULAN mukaan yhteiskunnassa vallitsevat valtarakenteet, epätasa-arvo ja kilpailuyhteiskunta aiheuttavat ihmisessä psyykkisiä vääristymiä ja passivoitumista. Pelko ja suuttumus saavat aikaan psyykkisen ja fyysisen stressireaktion.

Vallankäyttöön liittyvän kontrollin, nujertamisen, alistamisen ja loukkauksen kohteeksi voimme joutua lapsuudessa, koulussa, työelämässä, erilaisissa yhteisöissä – elämän alusta loppuun asti. Vallankäyttö ja alistaminen toimivat vihan syntymisen lähteinä. Valtaan liittyy kontrolli ja alistaminen ja toimimalla ilkeästi voi vahvistaa tärkeyden tunnettaan ja olla huomion keskipisteenä. Vihan aiheuttama stressireaktio parantaa toimintakykyä ja saa ihmisen tuntemaan itsensä vahvaksi. Vahvuus lisää vallan tunnetta, jota voi käyttää hyvään tai pahaan.

On varmaan aika ilmeistä, että vihaan vastaaminen vihalla synnyttää vain lisää vihaa, huonoa jälkeä. Simulan mukaan paha voidaan korjata hyvällä.

Hän esittelee kirjassaan monia keinoja ja menetelmiä, joita voi käyttää vaikeissa tilanteissa. Niitä voi opetella ja harjoitella.

KUN KOHTAA toisen ihmisen, saa myös tietoisuuden omasta itsestään, identifi-kaation, samaistuksen. Ihmisyyteen kuuluvat tekijät löytyvät jokaisesta ihmisestä eri tavoin kehittyneinä. Se miten kohtelet toista ihmistä, kertoo siitä miten kohtelet itseäsi. Mitä teet toiselle, sen teet sisimmässäsi itsellesi, on Simulan kirjan viesti.

Minulle on aika uusi Simulan kirjasta löytyvä ajatus, että vihaa ja ilkeyttä miinuu kohdistava ihminen on joskus itse tullut kohdelluksi huonosti ja häneen on siitä jäänyt traumoja. Olen vain ajatellut, että senkin narsisti-psykopaatti, vetäisin sua lätyyn, mutta en voi hyväksyä väkivaltaa missään muodossa. Ehkä haluaisin sähistä ja irvistellä ja näyttää keskisormea. Eri tilanteissa kohtaamani ilkeät sanat saavat helposti minut tuntemaan itseni avuttomaksi. En halua olla ilkeä, en halua sanoa kenellekään rumasti enkä kohdella ketään loukkaavasti. Hankalissa tilanteissa menen lukkoon, en osaa sanoa mitään, nielaisen kiukun ja vihan tunteeni.



Pertti Simula (s. 1946) on filosofian maisteri, terapeutti ja työnohjaaja. Hän on opiskellut psykoanalyysia ja kehittänyt menetelmiä vaikeiden tunteiden ja ongelmien hallintaan. Hän on kouluttanut ihmisiä vihan ja ilkeyden kohtaamiseen ja toimimiseen vaikeissa tilanteissa. Kuva: Into Kustannus.



TUNTEIDEN TORJUNTA vain pitkittää tunnetta. Simulan kirjan tärkeimpiä ohjeita on, että vihan, loukkaantuneisuuden, masennuksen ja ahdistuneisuuden tunteet pitää sallia, niitä ei pidä torjua. Menetelminä voi käyttää esimerkiksi joogan rentoutumisharjoitusta muistuttavia hengitysharjoituksia ja tunteisiin keskittymistä.

Tuntuu vaikealta oppia toimintamallia, jossa vihan ja pahan kohtaamiseen voisi vastata hyvällä, kuten Simula kirjassaan neuvoo. Moittimista, syyllistämistä, kritisointia ja tuomitsemista kannattaa välttää. Ihmisen luonnollinen tarve ja oikeus on tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi. Humanistiseen ihmiskäsitukseen kuuluvat tasa-arvo, avoimuus ja luovuus. Ongelmat voi muuttaa myönteisiksi visioiksi, jotka ovat ratkaistavissa. On hyvä tunnistaa itsessään inhimillisten rikkauksien olemassaolo, mutta myös estot. Lähestymistavan muutokseen ja menetelmän harjoitteluun menee oma aikansa, sanoo Simula kirjan esipuheessa.

JOS IHMISTÄ on kohdeltu huonosti, lapsena, nuorena, aikuisena, niin se on jättänyt jälkensä. Alitajuntaan on jäänyt traumoja ja niistä voi syntyä vihaa ja ilkeyttä. Alitajuntaa pidetään psykologiassa tiedostamattomana aivojen alueena. Koen itse, että alitajunta on kuin maasto, joka on karttojen alla. Kartat ovat tietoisuus ja kun menee maastoon, sieltä löytyy alueita, joista on voinut tietää, mutta joita ei tunne kovin hyvin, löytyy pimeitä luolia ja syviä lammikoita, upottavia soita ja hajonneita pitköspuita, kukkivia niittyjä ja ohdakkeisia jättömaita.

Pertti Simula sanoo haastattelussa Ylen sivuilla, että epätasa-arvoinen

Humanistiseen ihmiskäsitukseen kuuluvat tasa-arvo, avoimuus ja luovuus.

yhteiskuntarakenteen ja kilpailuyhteiskunta sairastuttaa kansalaiset. Simulan mukaan kilpailu ja arvojärjestykseen asettaminen koulussa ei ole oikea tapa, se vahingoittaa lapsia. Kirjassa esitellyt keinot vaikeisiin tilanteisiin sopivat erityisesti työyhteisöjen ja koulujen kehittämiseen ja johtavissa asemissa toimiville, mutta myös tavallisille ihmisille.

NYT KUN IHMISTEN eriarvoisuutta on alettu taas kerran perustella geneeillä ja säätyläisyhteiskuntaa ollaan herätellessä henkiin, kirja on erityisen ajankohtainen tuodessaan esiin vallitsevan maailmanlaajuisen järjestelmän kritiikkiä.

Kannattaa pohtia, mitä sieltä historian uumenista ollaan kaivelemassa uuteen kukoistukseen, uudenlaista rotuoppia, kallonmittauksia vai joidenkin yksilöiden ylivoimaisuutta.

Kari Enqvist kirjoittaa kolumnissaan Ylen sivuilla maailman muutoksesta koronan jälkeen. Koronavirus ei katoa ikinä, maailma ei ehkä koskaan enää palaa entiselleen. Mitä on edessä, mitä on takana?

Kannattaa myös pohtia, miten kohtelemme luontoa, Planeetta Maata, mistä pandemiat syntyvät. Semper avarus eget? Homo homini lupus?

Simulan mukaan suoraan demokratiaan kuuluu osallisuus ja vastuu, sääntöjä on vähän. Suorassa demokratiassa delegoidaan toimenpiteet, edustuksellisessa demokratiassa delegoidaan

päätäminen. Sitoutumiseen kuuluu yhteenkuuluvuus ja yhteiset tavoitteet, yhteisöön kuulumiseen arvostus ja kunnioitus.

Suora demokratia on Simulan mukaan toiminut hyvin osuuskunnissa ja kouluissa, joita hän on ollut kehittämässä Brasilian maattomien maatyöläisten kanssa. Sitä kohti kannattaa pyrkiä, mutta matka siihen on pitkä, sanoo Simula.


Teksti ja kuva: Annikki Kilgast



Pertti Simula, *Miten kohdata vihaa ja ilkeyttä. Keinot vaikeisiin tilanteisiin*. Into Kustannus 2020.

• Jatkuva kilpailu ja tukahdutetut tunteet sairastuttavat meidät – vika on rakenteissa, sanoo psykoanalytikko **Pertti Simula**. Kulttuurcocktail, **Sari Casal**. Ylen sivut 21.5.2020.

• **Kari Enqvistin** kolumni: Mitä nopeammin tajuaa, ettei maailma palaa entiselleen milloinkaan, sitä parempi. Ylen sivut 20.8.2020.

				21		9		6	21	22	13	8	10	9									
	22	21	4	16	10					10			13		21								
	4			6				12	7	18	20	10	12	18									
11			14		12	10	11	13	5	4			12		17								
10	16	7	19	21		12		7		11	21	6	7	22	21								
4			12		18	10	21	9	8	12	21		1										
12	7	15	8	4			11		11		9	7	22	21	18	21							
21			10		10	17	21	16	21	21	8		7		21								
8	4	8	21	8	21			24		22	21	5	5	4	5	21							
	16			5		11	21	9	8	10		1		6		9							
16	13	12	7	11	7			17		4	9	9	10	11	21	6							
	11			14		7	5	1	4	9		6		1		21							
11	7	6	21	9	8	10			5		15	4	10	8	13	8							
7			15		1			4	5	10	9	21		23		18							
6	9	10	10	11	7	12				13		13	14	10	8	13	6						
1			2		3			4	5	6	7	8		7		8							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

SUDOKU 3/2020

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

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 15.10.2020 mennessä: "HELMIKRYPTO 3/2020"
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

VIIKKO-OHJELMA

MAANANTAI

09:00 – 10:00 Yhteinen aamuhetki
 10:00 – 11:00 Olkkari: Mitä kuuluu? -ryhmä, ohjaajana Petri
 11:00 – 11:15 Siskon Sali: Taukojumppaa, ohjaajana Eeva
 12:30 – 14:00 Ateljee Aatos: Mielestä kuvaksi -ryhmä, ohjaajana Eeva
 14:00 – 14:30 Ruokasali: Bingo, ohjaajana Christina
 15:00 – 17:00 Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 (suljettu ryhmä) kysy vapaita paikkoja
 16:30 – 18:30 Ateljee Aatos: Kuvapaja, ohjaajana Laura (suljettu ryhmä)
 17:30 – 19:30 Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 (suljettu ryhmä) kysy vapaita paikkoja

TIISTAI

09:00 – 10:00 Yhteinen aamuhetki
 11:00 – 11:15 Siskon Sali: Taukojumppaa, ohjaajana Eeva
 13:00 – 15:00 Ateljee Aatos: Vapaa teksti, luovaa kirjoitusta, ohjaajana Eija
 14:00 – 15:00 Olkkari: Sukankudonta, ohjaajana Eeva

KESKIVIIKKO

09:00 – 10:00 Yhteinen aamuhetki
 11:00 – 11:15 Siskon Sali: Taukojumppaa, ohjaajana Eeva
 12:30 – 13:00 Cafe Helmikukka: Yhteinen Ideatuokio
 13:00 – 14:00 Ateljee Aatos: Helsingistä -ryhmä, ohjaajana Arto
 15:00 – 17:30 Ateljee Aatos: Valokuvausryhmä, ohjaajana Magi (suljettu ryhmä)

TORSTAI

09:00 – 10:00 Yhteinen aamuhetki
 11:00 – 11:15 Siskon Sali: Taukojumppaa, ohjaajana Eeva
 13:00 – 13:30 Konepaja: Dagineuvonta
 13:30 – 15:00 Siskon sali: Levyraati
 17:00 – 20:00 Studio: Musahässäkkä, ohjaajana Sampsa

PERJANTAI

09:00 – 10:00 Yhteinen aamuhetki
 10:00 – 11:00 Olkkari: Shakki-klubi, ohjaajana Petri
 11:00 – 11:15 Siskon Sali: Taukojumppaa, ohjaajana Eeva
 13.00 – 14:45 Olkkari: Lempikappaleet, ohjaajana Maaret



Uusia ryhmiä

VOIMAVAROJA ARKEEN

Keskiviikkoisin klo 13:00 – 15:00, 28.10 – 25.11.2020

Ryhmän tavoitteena on tunnistaa ja löytää voimavaroja. Työskentelymenetelmänä ovat ammatillisesti ohjatut keskustelut, pienryhmätyöskentely ja tietoisuustaitoharjoitukset. Vertaistukea hyödynnetään jakamalla kokemuksia ja oppimalla toisilta.

Ilmoittaudu 15.10. mennessä. Palveluohjaaja Minna Papunen p. 040 052 8661. Suljettu ryhmä.

VAIKEAT TUNTEET PUHUEN JA MAALATEN

Perjantaisin klo 15:30 – 17:30, 23.10 – 6.11.2020

Kokemusasiantuntija Merja Jansson alustaa ryhmän aiheista pelko, häpeä, viha. Keskustelemme ja maalaamme tunteet taideteeksi. Aikaisempaa kokemusta maalaamisesta ei tarvitse.

Ilmoittaudu 19.10. mennessä. Palveluohjaaja Tiina Finnberg, p. 040 545 1679. Suljettu ryhmä.

SHAKKIKLUBI

Perjantaisin klo 10:00 – 11:00

Tule oppimaan shakin alkeita! Aiempaa kokemusta ei tarvita.

Ohjaajana Petri.

DIGI-INFO

Torstaisin klo 13:00 – 13:30

Ensin on Digi-tietoisku ajankohtaisesta aiheesta ja tämän jälkeen mahdollisuus saada henkilökohtaista opastusta tietokoneiden tai vaikkapa älypuhelimien käytöstä. Ohjaajana Leo.

MUSIIKKIMAALAUSTA

Tiistaisin klo 10:00 – 11:00, 6.10. & 13.10.

Tervetuloa maalaamaan taidetta omista ajatuksista. Anna musiikin kuljettaa.

Ohjaajana opiskelija Heta.

Helmin retket



Magnus Enckell: Fantasia (1895). Kansallisgalleria / Ateneumin taidemuseo, kokoelma Hallonblad. Kuva: Kansallisgalleria / Jenni Nurminen.



Neljä pientä annosta, Martti Suosalo. Kuva: Musiikkiteatteri Kapsäkki.

ILMOITTAUTUMISET

Helmi-talon toimistoon
arkisin klo 9:00 – 17:30
tai p. 040 161 6604

TI 6.10. KLO 13:00

SILAKKAMARKKINAT KAUPPATORILLA

Kierretään yhdessä markkinoita ja fiilistellään kirpakkaa merituulta. Helmi tarjoaa kierroksen lopuksi torikahvit.

- Ilmoittaudu 5.10. mennessä.
- Ei omavastuuta.

PE 16.10. KLO 13:00 KANSALLISMUSEO-RETKI

Rohkeus, rakkaus, vapaus! *Muumit 75* -näyttely antaa tilaa kokea erilaisia tunteita ja pohtia arvojen merkitystä niin itselle kuin yhteiskunnassa. Näyttely on samaan aikaan nostalginen, lohdullinen, ilahduttava. **Tove Janssonin** kirjojen tapaan kaikenikäisille tarkoitetun näyttelyn voi kokea ja tulkita monin eri tavoin.

- Ilmoittaudu 12.10. mennessä.
- Omavastuu 6 €.

KE 21.10. KLO (TARKENTUU)

LEFFARETKI TENNISPALATSIIN

Lähdetään porukalla leffaan! Tarkka kellonaika sekä elokuva selviää noin viikkoa ennen elokuviin menoa.

- Ilmoittaudu 16.10. mennessä.
- Omavastuu 2 €.

TO 5.11. KLO 13:00 KUUSIJÄRVELLE UIMAAN

Mahdollisuus pulahtaa kylmään veteen sekä saunaan sähkö-, tai savusaunassa! Päivän päätteeksi juodaan pullakahvit. Matkat omakustanteiset (abc-lippu).

- Ilmoittaudu 4.11. mennessä.
- Omavastuu 5 €.

TO 12.11. KLO 13:40 ATENEUM-RETKI

Taidemaalari **Magnus Enckell** (1870–1925) tunnetaan erityisesti suomalaisen symbolismin edustajana. Suurnäyttely esittelee kultakauden merkittävimpiin kuuluvan taiteilijan tuotannon kattavasti ja tuo hänet esiin kulttuurielämän monipuolisena vaikuttajana. Ryhmällemme on varattu näyttelyintro.

- Ilmoittaudu 4.11. mennessä.
- Omavastuu 2 €.

SU 22.11. KLO 17:00 TEATTERI KAPSÄKKI

Omatoimiretki Musiikkikomedia *Neljä Pientä Annosta*, sisältää illallisen yhdelle ja kolme muuta naurettavaa elämystä. **Martti Suosalo** eläytyy rooleihin hovimestarista nuotinkääntäjään ja **Iiro Rantala** pianopedagogista sankarisolistiin. **Lotta Kuusisto** huolehtii proseduureista.

- Liput talolta 12.10. alkaen.
- Omavastuu 15 €.

TI 15.12. KLO 13:00 TUOMAAN MARKKINAT

Tuomaan Markkinat on Helsingin vanhin ja kaunein ulkoilmassa järjestettävä joulutori Senaatintorilla. Ihastellaan kauppiaiden vastuullisesti ja ekologisesti tuotettuja käsitöitä ja markkinatunnelmaa.

HELMI tarjoaa kierroksen lopuksi jouluiset glöggit.

- Ilmoittaudu 9.11. – 14.12.2020.
- Ei omavastuuta.

Tapahtumia

VAPAAEHTOISTEN IDEOINTIRIIHI

15.10. klo 15:00 – 18:00

Tule mukaan kehittämään Vallilan Helmissä tapahtuvaa vapaaehtoistoimintaa! Luodaan yhdessä selkeät rakenteet ja säännöt Helmin ryhmille ja päivystämiseksi. Olet tervetullut mukaan ideoimaan, vaikka et olisi vielä toiminut vapaaehtoisena. Talo menee poikkeuksellisesti kiinni klo 15 muilta kävijöiltä tapahtuman ajaksi.

Ilmoittaudu 12.10. mennessä.

HURJAT HALLOWEEN-BILEET

PE 30.10. KLO 11:30 – 15:00

Hirrrrvittävän Hurrurrat Halloween-bileet jatkavat Herttoniemen talon perinteitä. Kaikki ovat tervetulleita pukeutuneena teemaan sopivasti tai normivaatteissa! Kauhukeittiössä horror-lounas 3,50 €.

JOULUMYYJÄISET

PE 11.12. KLO 10:00 – 14:00

Perinteiset myyjäiset virittävät sinut joulun tunnelmaan. Huom! Teetkö käsitöitä, taidetta tai muuta pukinkonttiin sopivaa? Varaa myyntipöytäpaikka käydessäsi talolla tai numerosta 040 161 6604.

YHTEISÖKAHVIT

Joka kuukauden viimeinen tiistai klo 13:00 – 14:00

Käydään läpi ajankohtaisia asioita, otetaan vastaan ideoita sekä palautetta ja kahvitellaan. Kaikki ovat tervetulleita!

VAPAAEHTOISMIITTI

Joka kuukauden viimeinen tiistai klo 14:00 – 14:45

Heti yhteisökahvien perään Helmin vapaaehtoiset ja vapaaehtoisuudesta kiinnostuneet kokoontuvat Veeran johdolla yhteen. Käydään läpi ajankohtaisia vapaaehtoistoimintaan liittyviä asioita, otetaan vastaan ideoita sekä palautetta ja tullaan toisillemme tutuiksi.

ILMOITTAUTUMISET

Helmi-talon toimistoon
arkisin klo 9:00 – 17:30
tai p. 040 161 6604

Psst! Etsi lehden sivuilta isoveljeni ja laita meiliä Veeralle: veera.henriksson@mielenterveyshelmi.fi Vastaajien kesken arvotaan leffalippuja.

Suuressa manaatti-arvonnassa arpaonni suosi tällä kertaa Merjaa.



Ajankohtaista

OLISITKO SINÄ UUSI VAPAAEHTOISEMME?

Hyvää mieltä ja antoisia kokemuksia tarjolla Helmin vapaaehtoisena! Pehdytämme ja tuemme sinua vapaaehtoistehävässäsi ja voit osallistua vapaaehtoistoimintaan omien voimavarojesi mukaan.

Kiitokseksi arvokkaasta panoksestasi vapaaehtoistyöhön, tarjoamme sinulle maksuttomia koulutuksia, lounaan ja virkistystoimintaa.



HAEMME VAPAAEHTOISIA ESIMERKIKSI SEURAAVIIN TEHTÄVIIN:

RYHMÄNOHJAAJIA

1) **Legendaarinen Levyraati** kaipaa vakituista ohjaajaa tai vuorottelevaa ohjaajaparia. Tämä supersuosittu musiikki-kipläjäys sopii kaikille musiikin ystäville ja kriitikoille!

2) **Vertaisryhmän ohjaajia** omien kiinnostusten kohteidesi mukaisesti joko päivän polttavista aiheista tai omaan kokemusasiantuntijuuteen pohjautuen

3) **Chat-keskustelun ohjaajia**

Oletko näppärä toimimaan verkossa? Pidätkö keskustelusta laajan yhteisön kanssa? Haluaisitko luotsata chat-keskustelua kotoa tai Helmin Konepajasta käsin ja tutustua samalla uusiin ihmisiin? Helmi etsii vapaaehtoisia moderoimaan uutta chat-keskustelua muutaman kerran kuukaudessa.

KEITTIÖAPULAISIA

Pidätkö ruoanlaitosta, leipomisesta tai siivouksesta? HELMI Cafén kahvilassa ja lounaskeittiössä pääset kokeilemaan kykyäsi.

YLEISJANTUSIA

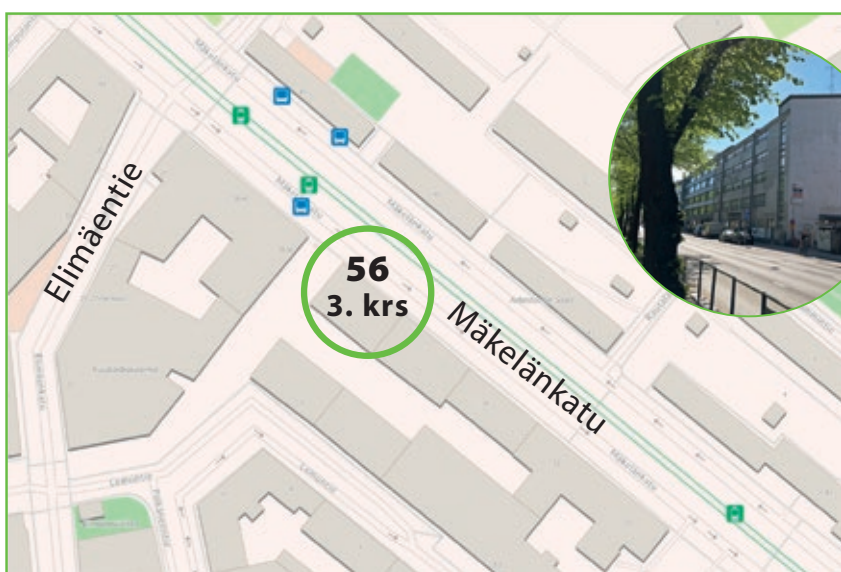
Helmi-talon hommiin kaivataan aina apua. Talolta löytyy korjaustöitä, siivousta, lampunvaihtoa tms. talon yleisilmeestä huolehtimista.

Lisätietoja saat poikkeamalla talolle tai ottamalla yhteyttä vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Veeraan p. 044 777 4998.

VALLILAN HELMI-TALO JA YHTEYSTIEDOT

Vallilan Helmi-talo on kätevien yhteyksien päässä. Mäkelänkadulla on raitiovaunujen 1 ja 7 sekä mm. bussien 51, 61, 64, 65, 66, 67, 611, 614, 615 ja 623 pysäkit. Pasilan juna-asemalle on matkaa vajaa kilometri.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki, helmi@mielenterveyshelmi.fi, www.mielenterveyshelmi.fi. Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi. Vallilan Helmi-talo on auki arkisin klo 9–17.30. Seuraathan ilmoittelua yhdistyksen verkkosivuilta ja Facebookista.



Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036
Tiina Kallio, järjestösihteeri
p. 040 487 1335
Johanna Norring, toiminnanohjaaja
p. 050 405 4839
Mari Säävälä, toiminnanohjaaja
p. 040 541 0317
Veera Henriksson,
vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 044 777 4998
Teija Myyry, keittiötyön ohjaaja
p. 040 755 0607
Kiti Suominen, keittiötyöntekijä
p. 040 837 0374
Tiina Finnberg, palveluohjaaja
p. 040 545 1679
Minna Papunen, palveluohjaaja
p. 0400 528 661

Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa. Hyväksyn tietojeni tallennuksen Helmin jäsenrekisteriin.
- lisätietoa vapaaehtoistoiminnasta Helmissä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Tunnus 5008300
00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi