

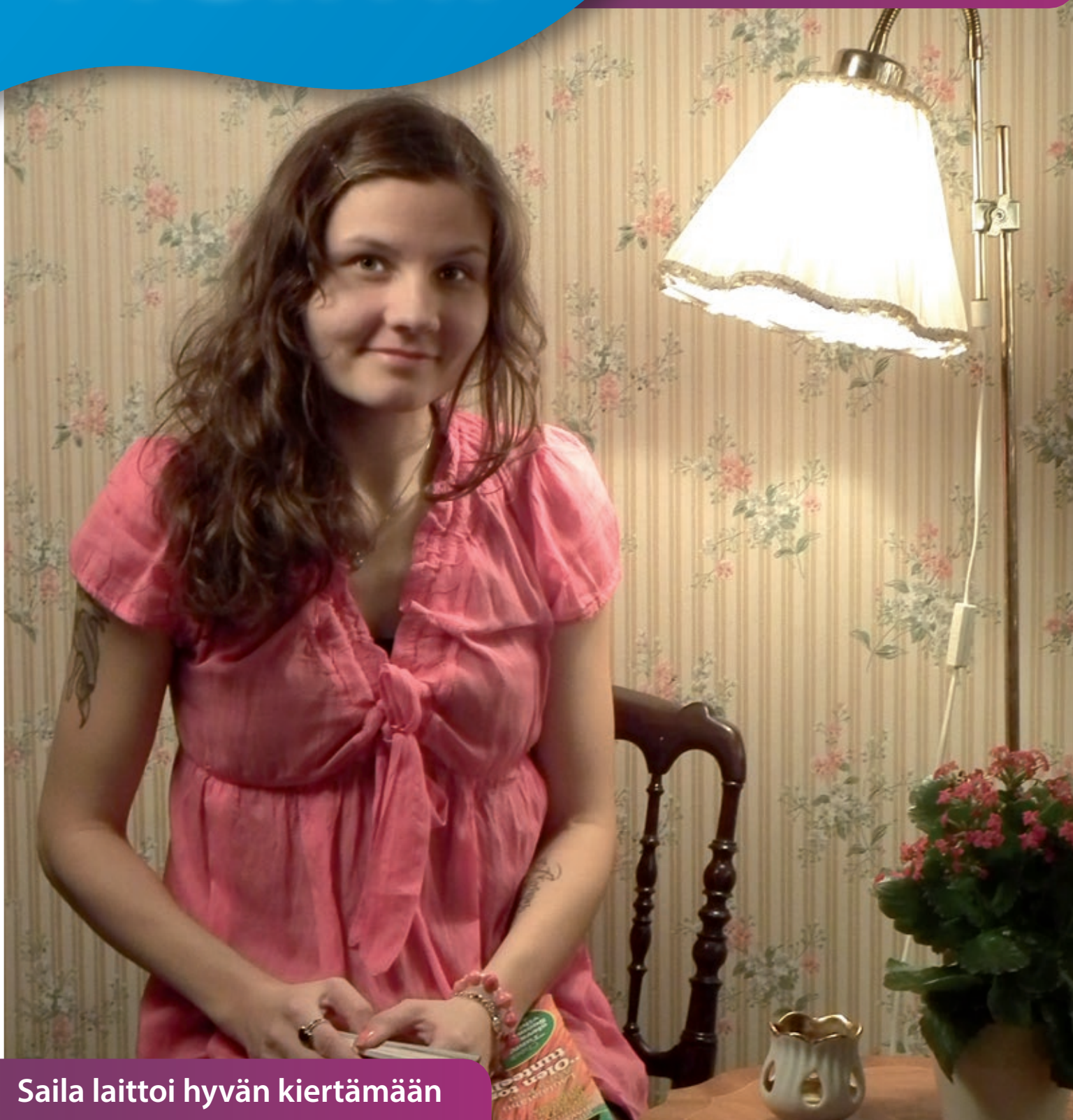
Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti
| HELMI ry:n jäsenlehti | 21. vuosikerta

4/2012

Tässä numerossa:

**Psykoanalyttinen terapia
Sähköhoitoa masennukseen
Köyhien ja kipeiden kaupunki
Paljon runoja**

Helmi



Saila laittoi hyvän kiertämään

Vertaisryhmästä voimaa ja iloa

sisällys



PSYKOANALYYTTINEN TERAPIA

Henkilökohtaisia kokeimuksia vuosia kestävästä terapiasta. **SIVU 18**



KÖYHIÄ JA KIPEITÄ VAAN RIITTÄÄ

"Anna mennä, sinua kukaan kaipaakaan." Lotan sarjakuva ottaa väkevästi kantaa. **SIVU 26**

TERVE VAI SAIRAS HELSINKI?

Minne kaikki köyhät ja kipeät, kun keskiluokka kaikkooa ympärystykseen? **SIVU 27**



APUA SÄHKÖHOIDOSTA?

Kokemuksia sähköhoidosta – kenelle siitä on apua? **SIVU 6**

TERVEYSKESKUSTA UUDISTAMASSA

HELMI oli mukana uudistamassa matalan kynnyksen palveluja Helsingissä. **SIVU 5**



KUVAN PARANTAVA VOIMA

Sailan perustama vertaisryhmä antaa voimia kuvien keinoilla. **SIVU 16-17**

MIND MATE

Aalto-yliopiston selviytymispakkaus kuntoutujille. **SIVU 8**

ELÄMYKSIÄ GALLERIASSA

Eija-Elina Bergholmin maalauksia. **SIVU 8**

KOKOTEATTERIN PEILI

Mielenterveyskuntoutujien ja ammattiteatterin upea yhteistyöhanke. **SIVU 9**

vakituiset

PÄÄKIRJOITUS	3
UUTISIA	4
SIELUN HELMIÄ	12
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	29

KAVERIT AINA MUKANA

Elämää kaverien kanssa ja muutenkin. **SIVU 10**

ÄIDIN ARKEA

Pienet tuntosarvet auttavat arjessa. **SIVU 11**

KIRJAT: MASENNUKSEN HOITO

Salatiedettä vai terapiaa? **SIVU 22**

KIRJAT: ISÄN KIRJEITÄ

Heikki Hiilamon kirjeitä tyttärelleen. **SIVU 23**

KIRJAT: EUTANASIA

Onko hyvää kuolemaa? **SIVU 25**

KIRJAT: SATU SALONEN

Sairaana hyvä potilas vai lääkäri? **SIVU 25**

Iso kiitos

Helmi-lehti kiittää lukijoitaan kuluneesta vuodesta. Lehden sivuilla on tänä vuonna nostettu esiin kiinnostavia ja toisinaan myös rankkoja aiheita. Kuten kiusaaminen, Guggenheim-hanke, hevosterapia, voimauttava valokuvaus, synnytyksen jälkeinen masennus, haitallinen häpeäleima, pakko-oireinen häiriö, insesti ja Helmin jäsentutkimus. Upeaa on ollut myös se, että kulttuuri on ollut näkyvästi esillä ja että olemme saaneet koko vuoden nauttia upeista Lotan sarjakuvista.

Lehden tekemiseen on osallistunut suuri joukko vapaaehtoisia Helmin jäseniä. Lehti on ollut koko vuoden sataprosenttisesti kuntoutujien omaa käsialaa. Helmi-lehti on kokemusasiantuntijuutta aidoimmillaan. Suurkiitos tästä kaikille lehden tekijöille!

Lehtityö vuonna 2013

Helmi-lehti syntyy mielenterveysväen voimin kaikille Helmin jäsenille avoimessa lehtityöpajassa. Seuraava tapaaminen pidetään tiistaina 22.1. klo 12.30 Pasilan jäsentalolla. Tervetuloa mukaan lehtityöhön. Lisätietoa Arto Mansikka-vuorelta 0400 327649.

Lehti uudistuu hieman

Helmi-lehdelle tehdään lievä kasvojen kohotus vuoden alusta yhdistyksen 30-vuotisjuhlan kunniaksi. Mm. lehden tekstin luettavuutta parannetaan vaihtamalla kirjain-tyyppiä ja lisäämällä väljyyttä. Voit antaa toiveita lehden uudistustyöhön lähettämällä sähköpostia osoitteeseen: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Sähköiset portaalit hyviä, mutta ne eivät auta kaikkia

Mielenterveydestään huolestuneiden ja apua etsivien avuksi on kehitetty erilaisia verkkoportaalteja. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin mielenterveystalo.hus.fi on näistä pisimmälle kehitetty. Sen avulla saa tietoa paikkakuntakohtaisista mielenterveyspalveluista ja lääketieteellistä perustietoa sairauksista ja häiriöistä. Portaaliin on tulossa lähiaikoina mukaan viimein myös Helsinki.

Helsingiläisten tiedon tarpeeseen on avattu verkkosivu ja puhelinvälitteinen S-info, joka antaa keskitettyä neuvontaa sosiaalipalveluista. S-infon kautta saa tietoa myös terveyteen liittyvistä kysymyksistä ja neuvoja siitä miten pääsee hoidon piiriin. S-info palvelussa voi mm. nimettömästi keskustella chatissa sosiaalivälitteisesti. Palvelun kautta pääsee varmasti oikeiden palveluiden lähteille. S-infosta tosin puuttuu vielä sosiaalipoliittinen ja oikeudellinen neuvonta sekä tietoa kohtuuhintaisista vuokra-asunnoista.

Portaalien kehittyminen on yksinomaan hyvä asia, mutta täytyy muistaa, että

suuri osa suomalaisista on edelleen verkkopalveluiden ulottumattomissa. Kaikki eivät osaa sulavasti surffailla portaalissa, eikä vähävaraisilla ole aina mahdollisuuksia laitteisiin ja nettiyhteyksiin. On tärkeää, että keskitetyissä neuvontapalveluissa on edelleen puhelinpäivystys ja mielellään osoite, jossa voi asioida kasvokkain.

Nettiportaalit eivät poista myöskään palveluohjauksen tarvetta. Osa apua tarvitsevista mielenterveyskuntoutujista kaipaavat haastavissa elämäntilanteissa henkilökohtaista rinnalla kulkijaa. Ruotsissa palveluohjaus on menestyksekkäästi osa hoito- ja palvelujärjestelmää ja työtä tekee valtakunnallisesti 330 palveluohjaajaa. Osa palveluohjaajista on järjestöjen ja osa julkisen sektorin palkkalistoilla. Väkilukuun suhteutettuna tämä tarkoittaa, että esimerkiksi Helsinkiin tarvittaisiin reilut 20 palveluohjaajaa toimimaan mielenterveyskuntoutujien parissa. Tavoite ei ole utopistinen, päätäjien on vain huomattava toiminnan kannattavuus.

Vuokra-asuntotuotanto saatava käyntiin

Kohtuuhintaisten vuokra-asuntojen rakentaminen on täysin pysähdyksissä Helsingissä ja erittäin niukkaa muuallakin pääkaupunkiseudulla. Vuokra-asuntojonoissa on kymmeniätuhansia ihmisiä. Ongelman ytimen aiheuttaa ahneus. Rakennusliikkeet eivät ole kiinnostuneita tekemään sosiaalisia vuokra-asuntoja,

koska kovan rahan tuotannolla tienaa enemmän. Uusien valtuustojen on nyt otettava kovat keinot käyttöön. Tarvittaessa rakentaminen on laitettava käyntiin vaikka kuntien perustamien yhtiöiden toimesta.

Olli Ståhlström Arto Mansikkavuori



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: Arto Mansikkavuori | Taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | 21. vuosikerta | Painopaikka: Lönnberg Painot Oy Helsinki | Ilmoitusmyynti: Markku Pentikäinen, p. 044 716 8262 markku.pentikainen@tjm-systems.fi | Mainosilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, faksi (09) 852 1377, sähköposti: aineistot@tjm-systems.fi | Kannen kuva:ssa Saila Turcka. Kuva: Ami Ahonen. | Tilaushinta Suomeen: 30 euroa vuodessa (4 numeroa). Tilaukset helmi@mielenterveyshelmi.fi tai (09) 8689 070

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

Mielenterveyspalvelujen laatusuositus löytyy netistä

Mielenterveyspalveluiden laatusuositus (2001) kuvaa mielenterveyspalveluita ja mielenterveystyötä Mielenterveyslain (1991) 1§:n määrittelemässä merkityksessä. Suosituksessa jäsennetään laadukkaana mielenterveystyön keskeiset rakenteelliset ja toiminnalliset seikat. Ne on koottu käytännön kokemuksen pohjalta.

Suositus on rakennettu käyttäjälähtöisesti. Asioita käsitellään kolmesta näkökulmasta, jotka ovat:

1. kuntalaisen ja potilaan tarpeet (kuntalaisen näkökulma)
2. palvelut ja toimintatavat, joilla tarvitsija saisi parhaan avun (ammattihenkilöiden ja ammatillisten käytäntöjen näkökulma)
3. edellytykset, jotka aiottu toiminta asettaa päättäjille ja hallinnolle (hallinnon näkökulma).

Suosituksen rakenne noudattaa ajatusta, jonka mukaan ihmisten mielenterveysongelmat kehittyvät prosessina. Mielenterveystyön resursseja ja osaamista tulisi sen mukaan suunnata elämisen ja selviytymisen voimavarojen vahvistamiseen, ongelmien ehkäisyyn sekä psykososiaalisten ongelmien selvittelyyn ja niissä tukemiseen.

Esitetyt periaatteet koskevat kaikkia ikäryhmiä. Lapsia ja nuoria koskevia näkökohtia on painotettu paikoin erikseen. Suositus on alun perin tarkoitettu hallinnolliseksi työkaluksi, jolla voidaan mitata, täyttääkö tietyn kunnan mielenterveysstrategia valtionapuun edellytetyt kriteerit. Mielenterveyspalvelujen käyttäjille ja näiden etujärjestöille suosituksesta on apua ennen kaikkea määriteltäessä, toteutuuko kunnan tarjoama hoito ja kuntoutus mielenterveyslainsäädännön tarkoitetulla tavalla.

Suosituksen viidennessä luvussa esitetään mm. seuraavaa:

1. Jokaiselle potilaalle laaditaan kirjallinen hoito- (ja kuntoutus)suunnitelma. Hoitosuunnitelma kirjataan potilasasiakirjoihin siten, että se löytyy helposti.
2. Potilas ja, ellei toisin sovita, hänen lähiverkostonsa osallistuu hoidon suunnitteluun ja arviointiin koko hoitoprosessin ajan.

Suositus löytyy googlaamalla ja osoitteesta: stakes.fi/FI/Kehittaminen/valineet/laatusuosituksia/mielenterveyspalvelut/index.htm

Tuleeko Suomessakin sama laki kaikille?

”Suomen on luovuttava mielenterveyden- ja päihdehuoltoa koskevasta erityislainsäädännöstä. Sosiaali-, terveyden- ja sairaanhuollosta annettua yleistä lainsäädäntöä on kehitettävä niin, että se kattaa myös mielenterveyden- ja päihdehuollon.” Tätä radikaalia kehotusta käsiteltiin Mielenterveyspoliittisessa neuvottelukunnassa.

Mielenterveyspoliittinen neuvottelukunta on valtakunnallisten mielenterveysjärjestöjen kokoama kaikkien kahdeksan eduskuntapuolueen (kaksi kansanedustajaa kustakin puolueesta) yhteinen mielenterveyspoliittinen yhteistyöelin, joka käsittelee ajankohtaisia sosiaali- ja terveydenhuollon lainvalmisteluasioita.

Neuvottelukunnan tavoitteena on nostaa mielenterveyden edistäminen valtionhallintoa poikkileikkaavaksi asiaksi, nostaa esiin mielenterveyden edistämisen näkökulmia ja vähentää mielenterveyteen liittyvää leimautumista lisäämällä tietoa.

Neuvottelukunnan koonneet mielenterveysjärjestöt ovat Suomen Mielenterveysseura, Mielenterveyden keskusliitto,

Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ja Psykososialia Förbundet.

Suurelle yleisölle melko tuntemattomalla yhteistyöelimellä katsotaan olevan paljon poliittista painoarvoa. Viime kesäkuussa neuvottelukunta tuli julkisuuteen vaatimalla pysyvän tutkintalautakunnan perustamista vakaville väkivaltatapauksille. Mallia tutkintalautakunnalle tulisi ottaa tie- ja ilmailuliikenteestä.

Äskettäin neuvottelukunnassa on Suomen Mielenterveysseuran aloitteesta otettu esille aloite luopumisesta päihde- ja mielenterveyspotilaita koskevasta erityislainsäädännöstä. Aloite pantiin pöydälle, mutta se sai kannatusta ja sen käsittelyä jatketaan loppuvuonna 2012.

Useimmissa länsimaissa on voimassa mielenterveyspotilaita koskevaa erityislainsäädäntöä, mutta esimerkiksi Ruotsi, Italia ja Espanja ovat jo tarmokkaasti integroimassa sitä yleisiin sosiaali- ja terveydenhuoltoa koskeviin lakeihin.

Aiheen erityislainsäädännöstä luopumista koskevaan aloitteeseen ovat antaneet YK:n kidutuksen vastaisen komitean ja Euroopan ihmisoikeustuomioistuimen Suomelle tekemät huomautukset tietyistä mielenterveyspalveluihin liittyvistä epäkohdista.



HELMI neuvoi terveystieteiden uudistuksessa

HELMI oli hyvin edustettuna Helsingin Terveystieteiden keskusviraston suuressa uudistuksessa, jossa ydinajatuksena oli yhdistää päihdehoito ja sosiaalineuvonta siten, että molemmat palvelut ovat kaikkien kuntalaisten saatavilla yhden oven takaa matalan kynnyksen periaatteella niin, että hoitoon pääsee ilman lähetettä korkeintaan muutaman päivän jonotuksella. Tavoitteena oli, että molemmat palvelut ovat saatavissa kaikilta 26:lta pääkaupunkiseudun terveysasemalta vuoden 2013 alusta lähtien.

HELMI pyydettiin mukaan alusta pitäen antamaan kokemusasiantuntijoiden käytännön opastus tähän suureen organisaatiomuutokseen. Helmin edustajana hankkeen ohjausryhmässä olivat vuosina 2010–2012 silloinen puheenjohtaja **Juhani Ojala**, jonka työtä jatkoi toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuori**. Projektiryhmässä, joka toteutti itse organisaatiomuutoksen, toimi **Olli Stälström**, josta tuli Helmin puheenjohtaja vuoden 2011 lopussa. Kaikkiaan kahden hallinnonhaaran yhteensulauttaminen vaati toista tusinaa istuntoa, lähinnä henkilöresurssien uudelleen si-

joittamista, mutta myös uudelleen kouluttamista uuteen organisaatorakenteeseen.

Oli suuri edistysaskel, että hanketta toteuttamaan oli nimetty myös kaksi kokemusasiantuntijaa, jotka edustivat päihde- ja mielenterveysjärjestöjä. Toinen tuli A-killasta ja Helmistä tuli Olli Stälström. Suurin osa työstä koski henkilöstöresurssien uudelleen sijoittamista ja koulutusta, mutta huumaavien aineiden entisillä käyttäjillä oli antaa hyviä käytännön vinkkejä esimerkiksi alkoholinkäytön tai lääkeriippuvuuden ottamisessa puheeksi terveysasemakäynnillä.

Yhteistyö oli pääsääntöisesti joustavaa ja yhteistyöhöhenkistä. Helmin edustaja joutui kuitenkin useaan otteeseen taivuttamaan rautalangasta, että huumeenkaltaisten lääkkeiden tuskalliset vieroitusoireet synnyttävät pakon saada lisää ainetta keinolla millä hyvänsä – eivätkä aineiden käyttäjissä istuvat ilkeät luonteenominaisuudet.

Helmin edustajat korostivat, miten tärkeää on saada myös rauhoittavien lääkkeiden hallittu alajohdinto terveysasemalla. Ahdistuspotilaiden on saatava keskusteluterapiaa. Pelkkä rauhoittavan pillerin

määräys terveysaseman vahtimestarilta on tosiasiallisesti heitteille jättöä. Tämän ansiosta Terveystieteiden keskusvirasto julkaisi uudet tiukat bentso-ohjeet. Kaikki kaksi vuotta mukana olleet toimijat olivat yksimielisiä näistä periaatteista aina terveysasemien henkilökunnasta itse mielenterveysjärjestöissä toimiviin aktivisteihin.

Myönteistä muutosta on tapahtunut terveysasemien palvelujen saatavuudessa ja resursseja on jo jonkin verran lisätty (esimerkiksi depressiohoitajia ja päihdehoitajia). Terveystieteiden keskusviraston ja kuntoutujajärjestöjen välille on syntynyt avoin ja reilu keskusteluyhteys. Mutta avohoidossa on vielä huutava puute resursseista.

Helmin jäsentutkimuksen tulokset voitaisiin kiteyttää siten, että Helsingin Terveystieteiden keskusviraston antama hoito on hyvää – silloin kun sitä sattuu saamaan. Sosiaalihuoltoa on saatavissa S-infon kautta, josta pääsee helposti suoraan nettiyhteyden elävän sosiaalineuvojan kanssa – jos on tietokonetaidot ja -välineet.

Olli Stälström

Mielenterveysmessuilla säpinää

Mielenterveysmessut pidettiin jälleen Helsingin Wanhassa Satamassa marraskuun lopulla. Kaksipäiväisen tapahtuman teemana oli voimaantumisen ja mukana oli kattavasti alan järjestöjä sekä muita toimijoita. Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n osastolla oli kova kuhina ja Helmi-lehtiä sekä esitteitä jaettiin messuvieraille useita tuhansia.



Kuvat: Tanja Talaskivi

Sähköhoitoa masennukseen?

Sähköhoitoa pidetään tehokkaana vaikean masennustilan hoitokeinona. Kaikille hoito ei kuitenkaan sovi vaikean masennuksen diagnoosista huolimatta.

Sähköhoitoa käytetään vaikean masennuksen hoidossa. Lisäksi sähköhoitoa käytetään manian, lapsivuodepsykoosin, skitsofrenian ja parkinsonismin hoidossa, ja sen on todettu olevan tehokkain hoitokeino psykoottiseen masennukseen.

Sähköhoidon vaikutusmekanismia on yritetty tutkia vuosikymmeniä, mutta tästä huolimatta sen tarkkaa vaikutustapa ei tunneta. Kuitenkin toisin kuin masennuslääkkeet, sähköhoito vaikuttaa lähes kaikkiin hermoston välittäjäaineisiin, ja se lisää hermosolujen uudelleen muo-
vautumista. Sähköshokkeja pidetään turvallisena hoitomuotona, ja sitä voidaan antaa myös ras-
kaana oleville ja vanhuksille.

Hoitoa annetaan kolmena päivänä viikossa ja yksi hoitokerto kestää henkilöstä riippuen keskimäärin 9 – 15 hoitokertaa.

Sähköhoitokertoja voidaan tarvittaessa uusia. Ennen sähköhoito tapahtui osastolta käsin, mutta nykyisin sitä on mahdollista antaa myös polikliinisesti, ja tämä on mahdollistanut hoidon saannin yhä useammalle sitä tarvitsevalle.

TODELLISUUS TOINEN KUIN ENNAKKOLUULOT

Sähköhoitoa kohtaan liittyy paljon ennakkoluuloja, ja tyypillisesti ajatellaan sen aiheuttavan muun muassa rajua epileptistä sätkimistä, vakavia muistioireita ja kognitiivisten kykyjen heikkenemistä. Nämä ennakkoluulot juontavat juurensa sähköhoidon historiaasta, mutta todellisuudessa hoito on nykyisin useimmille sitä tarvitseville lempeä hoitomuoto, joka annetaan lyhytkestoisen nukutuksen aikana. Potilaan aivo- ja sähkökäyryä sekä veren happipitoisuutta seurataan tarkoin koko toimenpiteen ajan. Hoitopäivinä useilla on väsymystä ja pökyräistä oloa, mutta välipäivinä hoitoa saavat voivat yleensä elää tavallista elämää.

Sähköhoidon merkittävänä etuna verrattuna masennuslääkkeisiin voidaan pitää sitä, että vaikutus alkaa näkyä ja tuntua nopeasti. Selkeästi muutokset näkyvät useimmiten kahden viikon kuluessa, ja joskus jopa muuttaman hoitokerran jälkeen.

EI APU KAIKILLE – KOKEMUKSENI SÄHKÖHOIDOSTA

Olen kärsinyt kroonisesti vuosikausia vaikeasta masennuksesta, ja kokeilemani masennuslääkkeet on lopetettu mitäänsanomattoman vasteensa vuoksi. Psykoterapiassa olen käynyt lähes seitsemän vuotta, ja hyödyn hoidosta monin tavoin ja se on välttämätöntä minulle, mutta vielä masennusta ei ole saatu hoidettua. Pitkän ja vaikean masennushistoriani vuoksi

hoitava psykiatrini halusi yrittää sähköhoitoa tilanteeni helpottamiseksi. Nykyisin hoitoa on mahdollista saada kotikaupungissani myös polikliinisesti.

Hoitotaho suhtautui toiveikkaasti tulevaan sähköhoitoon. Käydessäni tutustumassa paikalliseen sähköhoitoa antavaan poliklinikkaan minulle kerrottiin, kuinka sähköhoidon negatiivisia vaikutuksia usein liioitellaan ja että valtaosa hoitoa saavista hyöttyy siitä. Minua varoiteltiin kuitenkin, että hoito saattaa lisätä ahdistuksen tunteita, sillä masennuksen helpottaminen avaa lukossa olevia tunteita. Syvän masennuksen lisäksi kammottava ahdistuneisuus on tuttu seuralaiseni, ja mielessäni mietin, kuinka ahdistuksen määrä voi vielä tästä lisääntyä.

Osoittautui, että epäilykseni olisi pitänyt ehdottomasti sanoa ääneen, kuten myös se, että ylipäättänsä tunsin, etten ole oikea kohde-ryhmä sähköhoidolle. Vaikka masennukseni on syvää, ei se ole sellaista ainakaan nykyisin, että makaisin lamaantuneena sängyn pohjalla, vaan masennus vaikuttaa pääasiassa ajatusten tasolla mustaakin mustempina ajatuksina.

Kohdalleni suunniteltiin neljä viikkoa kestävä sähköhoitokerto, mutta hoito jouduttiin lopettamaan jo yhden kerran jälkeen sekä fyysisen että psyykkisen reagoitini vuoksi. Erinäisistä syistä, kuten anestesia-aineiden vuoksi, kärsin voimakkaasta pahoinvoinnista parin päivän ajan, vaikka pahoinvoinnin sanottiin helpottavan nopeasti. Myös varoiteltu ahdistus pääsi todella jyllämään, ja edellisenä päivänä ennen seuraavaa hoitokertaa ahdistuksesta tuskaisena pelkäsin, millaisia tulevat hoitoviikot tulevat olemaan, kun jo yksi kerta sai aikaan näin massiivisen ahdistuksen. Keskusteltuani terapeutini kanssa tein päätöksen, että minun on sanottava hoidosta vastaavalle lääkärille, että hoito on lopetettava. Lääkäri kuunteli ja ymmärsi minua hyvin, ja hoito päätettiin lopettaa yhden kerran jälkeen, sillä en voinut kuvitellakaan kestäväni viikkokausia tämän tasoista ahdistusta.

Kertoessani entisestään voimistuneesta ahdistuksestani minulle sanottiin, että on varsin mahdollista, että räikeästä traumataustastani johtuva psyykinen problematiikkani voi olla vasta-aihe sähköhoidolle, sillä näin on käynyt joillekin – harvoille tosin – muillekin, joilla on kaltaiseni tausta. Reagoitini ei siis ole yleistä, mutta koen, että olisi ollut erittäin tärkeää jo ennakkoon huomioida tämä ja ainakin varoittaa minua mahdollisesta infernaalisesta ahdistuksesta, joka kesti muutaman viikkoja. Jos tämän olisin tiennyt, olisin jättänyt kokeilematta tätä hoitomuotoa yhtään kertaa.

Vaikka minä en sähköhoidosta hyötynytäkään, haluan korostaa, että jokainen meistä on yksilö ja reagoi omalla tavallaan. Realiteetti on, että valtaosa hyötty sähköhoidosta. Minä vain en valitettavasti taustoineni kuulu tähän ryhmään.



Syylinen

Kuvat: Mariella Järvisalo

Mind Mate

Aalto-yliopiston Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulun muotoilun laitoksen User Inspired Design -kurssilla idea oli miettiä ja kehittää laatikko, jonka sisältö oli suunnattu mielenterveyskuntoutujille, jotka ovat juuri kotiutuneet sairaalasta.

Aalto-yliopiston Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulun muotoilun laitoksen User Inspired Design -kurssin vastuuprofessori **Turkka Keinonen** ja muut hänen työryhmässään lähtivät miettimään designpääkaupunkivuoden 365 Wellbeing-hankkeeseen liittyvää tehtävää viidelle eri ryhmälle opiskelijoita. Jo edellisenä vuonna oli samalla kurssilla tutustuttu psykiatriseen hoitoon Helsingissä.

Monen vaiheen kautta työryhmä päätyi tänä vuonna ideaan, jossa opiskelijoille annettiin vinkiksi miettiä äitiyspakkausta. Äitiyspakkaushan sisältää pienen vauvan perustarvikkeita ja se viedään toki kotiin. Itse toteutettava idea oli miettiä ja kehittää tavallaan laatikko, jonka sisältö oli suunnattu mielenterveyskuntoutujille.

Tarkoituksena oli tehdä laatikko niille potilaille, jotka ovat juuri kotiutuneet sairaalasta. Eli mikä ja mitkä asiat voisivat olla heille hyödyksi ja ”hyviä välineitä mennä eteenpäin” ja kuntoutua ja antaa heille tietoa, mitä tehdä ja minne mennä, ettei jäisi neljän seinän sisälle.

Näissä opiskelijaryhmissä oli mukana paljon myös ulkomaalaisia, eri puolilta maailmaa. Tehtävä onkin ollut juuri heille haastellinen, koska heidän täytyi ”puretua” suomalaisen yhteiskuntaan. Nämä ryhmät ottivat yhteyttä mm. Mielenterveysyhdistys Helmiin, Mielenterveyden keskusliittoon ja Alvi ry:hyn. Näissä yhdistyksissä he haastattelivat niin kuntoutujia kuin myös ohjaajia. Yhden noista ryhmistä tiimiin kuuluivat **Aino Jakobson**, **Carolina Rebelo**, **Tae Yong Kim** ja **Dongjin Byeon**, jotka kävivät tutustumassa Alvi ry:n Laturin Tukiyhteisöön ja

Mielenterveyden keskusliiton tietopalvelu Propelliin. Heidän ajatuksenaan oli että, ”jokaiselle jotakin” ja että, ”pienet asiat ratkaisevat paljon” ja ne pienet asiat ”syntävät lumipallon liikkeelle”.

TEHTÄVÄN TOTEUTUS

Monen vaiheen jälkeen tämä ryhmä ja varsin lyhyessä ajassa suunnitteli konseptin Mind Mate boxista, laatikosta, jonka tarkoitus olisi ”pysäyttää pyöröovi-ilmiö ja auttaa kuntoutujia itseksensä ja itsenäisesti ottamaan kontaktia ja yhteyttä eri mielenterveys yhdistyksiin, joista saa tukea ja apua. Tämä box, laatikko sisältää mm. palapelin, kynän ja muistivihon, kirkasvalokuulokkeet, onnea ja voimaa tuovan pienen nallekarhun, jota halata, positiivisia lauseita joka päivälle sisältävän kalenterin, johon voi liimata ”säätarroja” mielialan mukaan ja niitä voi myöhemminkin seurata, ja unisetin, jossa tyyntä ja unta parantavaa ja helpottavaa aromia.

Tärkein osa laatikkoa on kuitenkin helppokäyttöinen tablet-tietokone, joka sisältää helposti katsottavan videon (tai useampia videoita). Video on tavallaan vastine erilaisille ”lipuille ja lapuille”. ja se on rohkaiseva ja toivoa antava ja antaa myös tietoa mihin ottaa yhteyttä, mihin yhdistyksiin. Videon lisäksi siinä on käyttöliittymä yhdistysten yhteiselle nettisivulle, johon koottu erilaiset aktiviteetit tyyppinä mukaan. Eli boxin käyttäjä voi henkilökohtaisesti valita mitä hän haluaa tehdä ja missä ja mihin aikaan. Niin hän löytää sen tietyn aktiviteetin, josta on kiinnostunut.

”TYHJÄ OLO”

Taustaideana on, että kun henkilö kokee, että on tarpeeksi kuntoutunut hän palauttaa tabletin takaisin sairaalaan ja hän voi halutessaan antaa laatikkoon oman panoksensa, esimerkiksi tekemällä oman videon. Eräs kuntoutuja oli kertonut, että kun hän lähti sairaalasta oli hänellä ”tyhjä olo”, eikä hän jaksanut lukea ”lippuja ja lappuja”, vaan hän kaipasi, että joku olisi kertonut hänelle mistä saada apua ja tietoa paikoista minne hän voisi mennä. Tästä tiedosta innostuneena team Mind Mate teki käytännöllisen, hyvin toimivan ja toteutetun videon, jossa oli menty lähelle kuntoutujaa. Toivottavaa olisi, että tämä video ja idea laatikosta otettaisiin joskus myös käyttöön.

MONINAINEN YLIOPISTO

Aalto-yliopisto on kansainvälisesti tunnustettu monialainen tutkimusyliopisto. Se muodostuu kuudesta korkeakoulusta, joita ovat Kauppakorkeakoulu, Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu, Insinöörityeiden korkeakoulu, Kemian tekniikan korkeakoulu, Sähkötekniikan korkeakoulu ja Perustieteiden korkeakoulu. Vastuuprofessori Turkka Keinonen mainitsee 365 Wellbeing -hankkeen internet-sivuilla, että ”Haluamme rakentaa kaupunkiin parempia hyvinvointipalveluja ja parempaa terveydenhuoltoa”. Ja Aino Jakobsson toteaa puolestaan, että ”pienistä teoista se lähtee liikkeelle...ja aina on toivoa”.

Tanja Talaskivi

KokoTeatterin ja Lilinkotisäätiön Peili



Kävin vuosien tauon jälkeen teatterissa, eikä näytelmän valinta olisi voinut olla yhtään sopivampi. Kävin katsomassa KokoTeatterin ja Lilinkotisäätiön yhteistyössä tekemän esityksen *Peili*. Peili kosketti minua monella eri ulottuvuudellaan todella, vuoronperään itketti ja nauratti. Peilinäytelmässä on mukana mielenterveyskuntoutujia sekä ammattiteatteri. Upeaa ja mielenkiintoista yhteistyötä. En oikein tiennyt mitä odottaa näytelmästä, olisiko kyseessä yläasteen joulujuhlanäytelmää muistuttava esitys vai ammattimaisen upea teatteri elämys.

Tarina alkaa kun nuori tyttö joutuu Seilin saarelle, tietäen ettei paluuta enää ole. Historia kertoo kuinka Seilin saarelle karkotetut potilaat kuljettivat mukanaan vähän rahaa ja ruumisarkun. Seilin saaren historiasta on näytelmässä yhteys tähän päivään. Työhönsä kyllästyneen oloinen hoitaja tenttaa näytelmässä potilailta heidän lapsuudestaan, haaveistaan ja unelmistaan.

Alussa tarina jättää ilmoille kysymyksiä onko potilailla tilaa vielä haaveille ja unelmille. Jaksako potilas uskoa ja toipua tähän maailmaan, eristetäänkö mielenterveyskuntoutujia tässä maailmassa omiin lokeroihinsa. Näytelmä ottaa kantaa myös tämän päivän kuntoutukseen ja siihen, että asiat voisivat olla paremmin. Mielenkiintoinen näkökulma oli myös kuinka hoitajakin väsyä ja muuttuu yhdeksi heistä.

Valkeat paidat ja mustat housut. Näyttelijöiden yksinkertainen ja selkeä vaatetus antaa tilaa katseelle ja rooleille. Musiikki, laulut ja tekstit toivat tarinaan syvyyttä joka on voimakkaasti koskettava. Esitys toi asiat esille yksinkertaisina ja aitoina. Itseäni kouristi välistä syvältä ja tunteet olivat herkässä, johtuneet siitä koska olen itsekin mielenterveyskuntoutuja. On kokemusta ja näkemystä mistä tarinan henkilöt puhuvat, kärsivät ja haaveilevat. Tarina avautuisi ehkä toisella tavalla jos itsellä ei olisi kokemuksia.

Ihanan kevyellä ja humoristisella tavalla esityksessä herkutellaan myös sanalla HULLU, uskalletaan nauraa itselleen, eikä pelätä sanoa hullu. Lopussa potilaiden usko tulevaan ja elämään tulee esiin, kuinka oman sairautensa voi hyväksyä ja päästä eteenpäin, vaikka se kuinka rajoitaisi joitakin elämän osa-alueita.

Esitys oli kerrassaan upea ja koin muunkin yleisön eläytyvän täysillä. Lopussa yleisö hurrasi seisten. Peili on rehellinen kuvaus mielenterveyspotilaan arjesta, kuinka elämä voi olla melko suljettua ja eristettyäkin. Mielenterveyskuntoutujat heittäytyivät upeasti rooleihinsa ja toivat rohkeasti esiin mielenterveyskuntoutujan asemaa. Tällaista tarvitaan ehdottomasti lisää. Yhteiskunnassamme on niin suuri joukko sairastuneita, jotka ansaitsevat kunnioitusta ja arvostusta. Jokainen mielenterveyskuntoutuja on ainutlaatuinen

oma itsensä, tämän toivoisi maailman ymmärtävän ja huomaava. Olemme ihmisiä siinä kuin muutkin. Uskon projektin antaneen paljon kuntoutujille itselleen. Projekti johon voi sitoutua, olla luomassa jotain uutta ja tärkeää, olla osa jotakin. Säännöllistä ”normaalin” elämän rytmiä ja tiukempaa otetta yhteiskuntaan. Samalla yhteistyö antaa varmasti kokemusta ammattiteatterin väelle.

Näytelmä päättyy siihen kun näytelmän mielenterveyspotilaat seisovat rivissä katsoen suoraan rohkeasti yleisöön. Tämä vaikutti minuun syvästi, vaatii suurta rohkeutta ja uskallusta mielenterveyskuntoutujalta hypätä näyttämölle, näytellä tarinaa, joka liittyy omaan tarinaan. Rohkeutta tuoda tämä esiin ja antaa katsojalle ajattelun aihetta. Saada kohtalotoverit kokemaan uudelleen muistoissaan omia reittejään. Herätellä muita katsojia näkemään mielenterveyspotilaan ja -kuntoutujan arkea. Mielettömän antoisa ja upea näytelmä ja kokemus. Toivottavasti saadaan pian vastaavaa lisää. Jokainen kuntoutuja oli mahtava omissa roolissaan. Erittäin ammattimainen ote!

Teksti ja kuva: Saila Turkk

Väri ja valon leikkiä

”Katoamattomuus” – Eija-Elina Bergholmin öljyvärimaalauksia. Taidesalonki Piirto, Uudenmaankatu 7, Helsinki.

Voiko väri kadota tai vain vaalentua kohti hohdetta? Näyttelyn nimi toi mieleen keijukaiset ja satumaat. Se kyseenalaisti harmaan arjen ja koin valon ja värien harmonian. Teokset, etenkin alakerrassa olleet, olivat kokeilevia ja niissä oli sadunhoitoisia tunnelmia. Maalaukset leikkivät valon eri sävyillä. Sitruksen, kerman ja hohteen vivahteet. Yläkerran leninikipukuiset naismallit muistuttivat kuinka keskipesteessä ihminen on maalaustaiteessa kohteena. Kuitenkin alakerrassa olleet sommitelmat, mielikuvitukselliset mutta esittävät, viehättivät minua eniten. Niissä valo ja varjo kohtasivat vaaen ja oikealla tavalla. Jokaisesta teoksesta ne tekivät koloristisesti vahvan ja sommitelmallisesti uniikin.

Ääriiviivat olivat tarkkoja. Kukka, maisema tai satuolento. Miksei lähekkäin.

Fiilikseni kirkkaasta värivalojen kermasta oli että tässä on maalattu taidetta taiteelle. **Eija-Elina Bergholm** oli käyttänyt myös vahvoja öljyväritekstuureja ja tyyli oli samalla hienovarainen ja suora.

Lopuksi mainittakoon että Eija-Elina Bergholmin teoksista moni uudisti käsitykseni pinnan ja syvyyden merkityksestä. Kun niitä hieman kyseenalaistaa voi sublimi kauneus astua esiin ja loistaa optimisimillaan. Minua kiehtoivat näiden kauniiden kuvien löytäminen keskellä marraskuista Helsingin keskustaa.

Anna Koponen



Eija-Elina Bergholm: Punainen tuulesa, 2011, öljy, 90 cm x 90 cm. Kuva: Taidesalonki Piirto.



la kulkee aina mukana keskustelevia ja kommentoivia kavereita.

Kaikista äänistä en pidä, mutta joidenkin läsnäolosta en mukise. Vaikkapa kaupassa on helpottavaa, jos muisti meinaa tehdä tepposiaan eikä muista puoliakaan, mitä pitikään ostaa, kun yhtäkkiä jostain pään syvyyksistä kuuluu ääni, joka alkaa luetella ostoslistaa. Tämä samainen henkilökohtainen avustajani osaa myös kieliä: kerran kun yritin epätoivoisesti saada vauvan turvakaukaloa irti autosta, antoi ääni selkeästi englannin kielellä artikuloitua ohjeen, kuinka toimia. Ei siinä voinut vastata kuin reippaalla äänellä "Thanks!"

Myös anoreksia-aikoinani ääni on rientänyt apuun. Söin salaattia, joka sisälsi kananmunaa. Olin syönyt jo valkuaisosan ja punnitsin, mitä tehdä keltuaisen kanssa. Tuskastuneena mietin kaloreita ja rasvoja ja kuinka paljon pitää liikkua nollatakseni tilanteen, kun ääni pääni sisällä sanoi minulle: "Syö, hyvä ihminen, se keltuainenkin! Se tekee sinulle hyvää". Niinpä popsinkin myös keltuaisen.

Liikun paljon ja usein liikkuessani kuuntelen musiikkia. Katastrofia ei kuitenkaan synny, jos kuulokkeita ei jostain syystä ole mukana, sillä jossain vaiheessa matkaa alkaa päässäni useimmiten kuulua kahden tyyppin keskustelu. Toinen niistä juttelee vasemmalla puolella päätäni ja toinen oikealla puolella päätäni, ja minä itse kuuntelen niiden heppujen keskustelua. Monesti ne keskustelevat minun elämäni liittyvistä asioista, mutta on mukana yllätyksiäkin teemoissa. Tällainen aina mukana kulkeva radio on sangen näppärä!

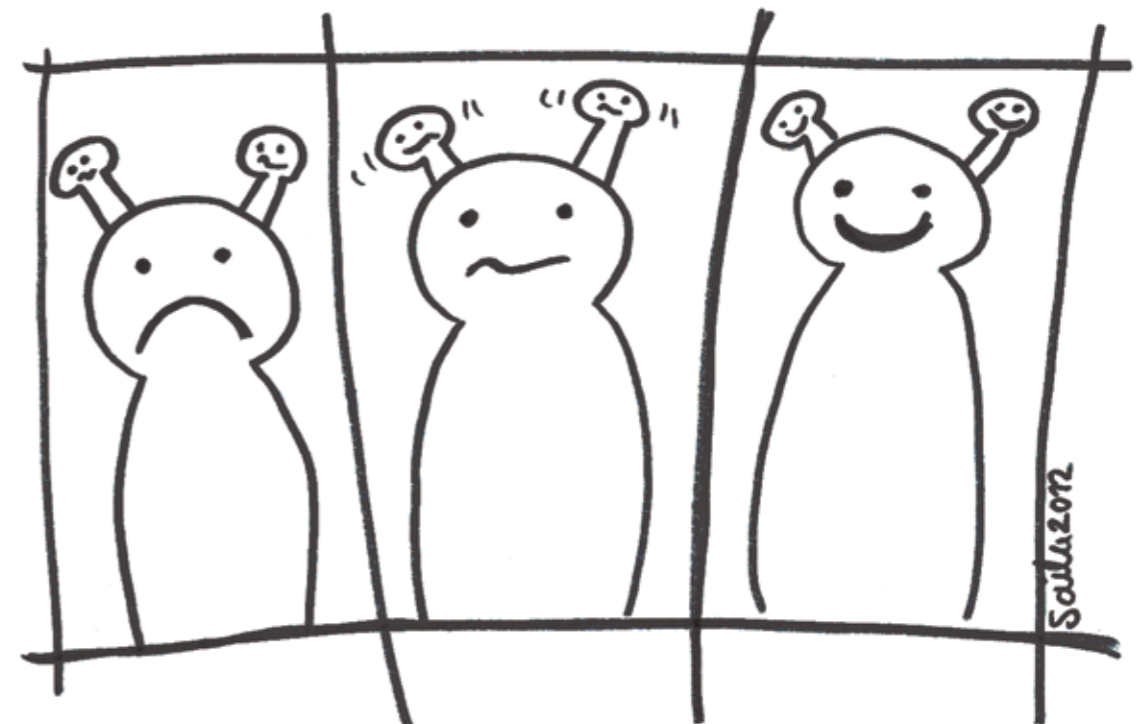
Toivon eläväni tulevaisuudessa suhteellisen normaalia elämää, mutta siitä en ole aivan varma, haluanko luopua pääni äänistä. Jos ne eivät minua vahingoita, vaan monesti tarjoavat apuakin, miksi ihmeessä niiden pitäisi saada häätö? Kuinka tylsää hiljainen elämä olisi? On mukava tirskaa joskus vaikkapa kesken kaupparesonanssin jollekin hassulle vitsille, joka minulle kerrotaan. Mitä sitä naurun ja eliniän pituudesta tunnetusti sanotaankaan.

Syylinen

Äidin pienet tuntosarvet

Vaikka menisin piiloon, lapseni aistii
 Vaikka itkisin komerossa, lapseni kuulee
 Vaikka pesisin kasvoni, lapseni näkee
 Miten käy kun lapseni katsoo kärsivää naamaani
 Ymmärtääkö lapseni kantamani taakan
 Ymmärtääkö lapseni sairauteni
 Vika ei koskaan ole heissä, lapsissani
 Hoitohenkilökunta ei tahdo nähdä, lapseni aistii aina
 Äidin pienet tuntosarvet
 Jo kolmevuotias osaa tarkkana kysyä: "onko äidillä hyvä mieli", "miksi äiti näyttät tuolta"
 Kysymys herättää katsomaan peiliin ja pysähtymään
 Kysymys havahduttaa huolehtimaan itsestään
 Kysymykset auttavat puhumaan pahasta mielestäni lapsieni kanssa
 Mikään ei ole salassa näiltä pieniltä tuntosarvilta
 Pelottavakin totuus, nämä pienet tuntosarvet aistivat aina ja kaiken
 Äiti on peili lapsilleen ja lapset äidilleen
 Raaka totuus, aitoa elämään ja tunnetta
 Tunteita, kohtaamisia, rakkautta
 Voimakkaita tunteita ja ymmärrystä
 Pienikin lapsi hyväksyy äidin kiukun ja pahanmielen, kun sen vaan selittää
 Sen voi tehdä sanoilla, kuvalla, vaikka maalamalla yhdessä tunne värejä
 Tähän minä uskon ja luotan
 Äidilläkin on oikeus olla kiukkuinen
 Tunnetta on turha yrittää piilottaa, oli se ilo tai kiukku
 Pienet tuntosarvet kaivavat sen esiin, havaitsevat
 Nämä pienet tuntosarveni tunnustelevat, peilaavat, tuovat elämän esiin kaikkineen ja saa minut nauttimaan elämästäni
 Yhdessä me kasvamme
 Äiti kasvattaa lapsiaan ja lapset äitiään
 Opettelemme käyttämään tuntosarviamme
 Äiti yrittää huomata pienten tuntosarvien havaitsemat signaalit ja tarvittaessa pysähtyä
 Pienet tuntosarveni, rakkaat lapseni

-Saila 2012-



Hullunkurista elämää

Kaverit aina mukana

Mielenterveysongelmat aiheuttavat monenmoista päänvaivaa, ja kun niiden laajasta kirjosta on elänyt koko 31 vuoden mittaisen elämänsä, ei muunlaisesta elämisestä edes tiedä. Sitä vain sivusta seuraa, kun iso joukko ihmisiä mennä porskuttaa ilman syviä masennuksia, lamaavia ahdistuksia sun muita läheisiä tuttavuuksiani. Usein kaihoan tavallisen ja normaalin elämän perään (mitä normaali elämä nyt sitten ikinä merkitseekään), mutta toisaalta on päävaivaisessa elämässäni puolensakin. Ainakin elämäni olisi paljon tylsempää.

Yksi päivieni yllätysten tuoja ovat päänsisäiset äänet. Mielenterveyden ammattilaiset ovat erilaisin testein yrittäneet selvittää, minkä sortin kummajaisia kuulemani äänet ovat, ja on tultu tulokseen, että äänet ovat psykoosisairauden sijaan varhaisesta traumatisoitumisesta johtuvia. Oli syy mikä tahansa, ääniä pyritään vaimentamaan: on tujut lääkkeet, vuosikautia jatkunut tiivis terapia, sähköhoitoa yritettiin ja nyt vaikeasti traumatisoituneiden vakauttamisryhmässä ääniä yritetään saada hiljennemään. Toistaiseksi nämä pyrkimykset ovat tuloksetonta, ja minun

Hämäläisen autokorjaamo

Hämäläisen Autokorjaamo on aika jännä paikka. Korjaamo sijaitsee öljysatamassa meren äärellä. Kun Repe pesee työkseen rekkoja, käyn minäkin joskus perjantai-iltaisin korjaamassa siellä mopediani. Repe korjaa perjantaina työpäivän jälkeen aina omaa autoaan, hitsaa siinä sivussa irronneen jalkatappini. Toinen terminaaleista on rekkojen renkaiden vaihtoa, huoltoa ja korjaamista varten. Toisella puolella ystäväni pesee rekkoja.

Korjaamossa ei iltaisin ole kukaan töissä. Siinä on jotain aavemaista, kun pneumaattiset laitteet tussahtelevat ympärillä. Mereltä tullut usva ja auton pakokaasu leijailevat loisteputkien valossa salissa kuin rekoilla ja koneilla olisi sielu. Toverini liikkuu hallissa kuin haamu, jonka ystäviä ovat koneet ja rekat.

Töiden jälkeen toverini pesee kätensä. Ensiksi hän irrottaa kaikki sormuksensa, ottaa käteensä erikoispesuainetta ja toisesta laitteesta sahajauhoa. Sormet pestään yksitellen ja pyörittäen ensin oikean käden sormia vasemman käden nyrkissä ja päinvastoin, kunnes sormet välillä kuivataan rättiin. Vasta tämän jälkeen kädet pestään vedellä ja saippualla. Kädet ovat automekaanikollakin kullan arvoiset.

Myöhemmin Reijo hankki perhettä ja on edelleen rekkafirmassa työssä ja korjaa rekkoja. Kun on vaimo ja lapset ei aika riitä enää tovereille. Ei mekään enää kohdata, vaikka Reijo on nykyään ajatuksissani usein. Reijo onkin ensimmäinen ihminen, johon tutustuin joskus seitsemän vuoden ikäisenä Herttoniemessä.

André

Isän tyttö

Et ole minun tyttö, et kenenkään!
Tuskin miestä tarvitsetkaan!
Puhut puuta heinää, poltat tupakkaa!
Mitäs siitä, vaikka tapaillaan.
Sinut naidaan aikanaan.
Saat minut vielä uskomaan!
Miehen kiusa, kuka sinut saa?
Isän tyttö, jota halataan.

André

sydämienkohtaus

katselen savannia
klomt klomt klomt
tulee viereeni nuori musta nainen
hänellä vaaleanpunainen hyppykeppi
valkoisin hampain hymyilee sitten sanoo
sata vuotta aikaisemmin jossakin toisaalla
olisimme yhdessä ja onnellisia
klomt klomt klomt
hyppii hän kohti auringonlaskua
suu auki jään katselemaan
suuhuni lentää kärpänen
kulkee läpi ruoansulatukseen
pieraisten
ja taas lentää kärpänen

Toni Österberg

tuokio keski-ien jälkeen

rakkaani ja minä käymme aviovuoteeseen
paljaat peput vastakkain
hän katsoo itään minä länteen
välillämme käy luoteinen peittoa lepatellen
vain suloinen paskanhaju jäljelle jää

Toni Österberg



Sinut ja sinun tiesi näen

Tie on janoinen
jättää vastauksia vaille
melun kaatosateeseen
määränpäättömiä mäkiä
teräviä kiviä ja
surua askelissa

Et enää kulje vierelläni
tätä tietä
hoitajana hoivattavana
et vastaa sanattomuudella
tai juuri sillä sanalla,
jota en itse löytänyt

Sinun tiesi on kuula
pientareellaan hedelmiä
ja hyvää tahtoa
niin paljon kirkkautta, eheyttä
ja hiljaisuutta olla
pehmein askelin
ymmärtää

Minä näen sen tien
ja sinut näen
armopalani
tällä tomuisella tiellä

Riitta-Liisa

Amuletti tallella

Sumuisessa kaupungissa
koen ihmeellisiä hetkiä
välittämättä kaatuilevista puista,
välittämättä vavahtelevasta maasta.

Olen onnellinen,
sillä amulettini on tallella
ja jälleen saan kulkea
ruusunkukan terälehtien
viitoittamaa tietä.

Raili Peltokangas

Lehtien pudotessa,
tunnen sieluni tippuvan
korkealta syvyyksiin.
Miksi olin yksin täällä?
Häkkilintuna,
enkö pysty liitämään vapauteen,
vaan olen täällä kahlittuna raskaisiin
kahleisiin.
Ehkä vielä jonain päivänä
pääsen vapauteen.
Toivottavasti päivä olisi pian.
Etten homehtuisi kuin leipäpala.
En vain jaksaisi odottaa
enää yhtään päivääkään.

Marjo

Ei missään

Huone on unelias
Sakea hämärän sulosta
makea kuin lapsuuden
kesäkuinen muisto

Joka nurkassa lämmin
haikeus
pehmeä väreilevä valo
hiipii hiljaisuudessa
ympäroi tiiviinä
tekee lempeän pesän

Täällä on turvallista
olla olematta
unohtua

jäädä pysyvästi
ei mihinkään

Riitta-Liisa

Hyvä ero

Kun olemme erossa toisistamme,
on kuin hengittäisin
väkevää kukan tuoksua

vapaana, vapaana, vapaana.

On kuin napanuora
olisi katkaistu
ja suuret tuulet
puhaltaisivat metsien yli
tuoden aina uusia tuoksua
minulle.

Raili Peltokangas

Valkea yö

Jokaisena valkeana yönä
kirjoitin runoja hiekkaan
joka mureni jalkojeni alta
aina hiukan enemmän

Aamuyön tunteina
tunsin kuoleman siipien kosketuksen
En koskaan nähnyt mitään
mutta tiesin
pimeyden olevan lähempänä

Ja vaikka jokainen aamunkoitto
jätti minut tyhjäksi,
halusin kerta kerralta kipeämmin
palata siihen valkeaan huumaan

Halusin, koska taivaat
leikkasivat toisensa väärästä kohdasta
ja linnut lensivät niiden läpi
siivet palaneina

Enkä minä sinun takiasi mennyt,
en tekojesi, tarkoitustesi
En sanojen, joita sanoit
tai jätit sanomatta
Minä menin, koska halusin elää

Roosa Tiensuu

Olen tuuliajolla
raskaista kertomuksista.
En tahtois kuulla
enempää,
sillä veri vetää
jopa ahdistukseen.
Eivät ymmärrä,
että minä elän.

Satu Ranne

Kysyivät kestänkö minä,
mistä minä tiedän.
Lauantaina olin pohjilla,
tänään olen taas toiveikas.
Luulen että jokainen
hetki on totta.

Satu Ranne

Lasijoutsenet

jää jäljelle
kun kuukaudesta loppuu päivät
pilvet pimentävät taivaan

seuraa liekkejä
kynttilöitä kotien ikkunoissa
lasijoutsenten heijastuksia

ne ymmärtävät paljon enemmän kuin me
siitä mitä luonnossa tapahtuu
kun talvi tulee

vaikkeivät ne koskaan lennä

jää tähän
hämärtyvään huoneeseen
jossa tuoksuu myski

selaa vuorokaudenaikoja
kuin päiväkirjaa
tyhjään sivuun asti

liimaa siihen pihlajan viimeinen lehti.

Roosa Tiensuu

Jälkiä

hapuilen tyynyä vierestäni
väriini on sinistä ja okraa
sovitan nyrkkiä ohimoon
jälkiä on näkymättömiä

ylisuuri villapaita
sitä ei neulottu minua varten
mutta sen karheus ihoa vasten
häiritsee tuntoaistia

niin ettei kipu saa vuoroa

rutistan tyynyä lujaa
hikoan lakanoihin
jo enemmän okraa kuin sinistä
helpotus hipaisee selkää

minä selviän
päätös on patjaa kovempi
nukun pahojen unien välissä
ja selviän kaikesta

pian olen muualla, pian olen toinen.

Roosa Tiensuu

Ryhmässä on voimaa

Jaettu murhe on pienempi murhe ja jaettu ilo on suurempi ilo. Tähän minä ainakin uskon, ryhmässä on mieleetöntä voimaa ja kannattelevuutta. Itse olen osallistunut erilaisiin vertaistukiryhmiin kuntoutumisen aikana ja hyötynyt niistä suunnattomasti. Halusin laittaa hyvän kiertämään ja aloitin oman ryhmän vetämisen HELMI ry:ssä.

Pidän toiminnallisista ryhmistä, uskon että tekeminen itsessään on kuntouttavaa kun saa tehtyä jotain konkreettista, oli se konkreettinen sitten valokuvia, käsitöitä, tekstejä tai vaikka näyttelemistä. Tekemisen ohella jutteleminen tulee sitten ikään kuin luonnostaan. Läsnaolijoiden tunnetiloista riippuen se voi liittyä työstettävään aiheeseen tai tekniikkaan tai sukeltaa syvempiin elämäntilanteisiin, sairauksiin tai kuntoutumiseen. Koskaan ei tiedä minne aiheet vievät kun on avoimin mielin mukana. Tärkeintä on kuitenkin olla yhdessä ja saada tukea ja kannattelua vertaisilta, tulla nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi.

TOIMIVA VERTAISTUKIRYHMÄ

Hyvä ja toimiva ryhmä antaa voimaa ja tukea kaikille ryhmäläisille. Hyvässä ryh-

mässä jokainen ryhmäläinen saa ja antaa jotain ryhmälleen. Jokaisella ryhmäläisellä on oikeus ja mahdollisuus tulla ryhmään omana itsenään ja puhua itselle tärkeistä asioista. Ryhmässä ei ole oikeaa tai väärää tapaa olla. Jokainen saa osallistua keskusteluun ja toimintaan omalla panostuksellaan, mihin sen hetkiset voimavarat riittävät. Toisilta syntyy luonnostaan paljon ja nopeasti, toiset taas suunnittelevat hitaammin, molemmat tavat tehdä ovat yhtä arvokkaita.

Luottamus ryhmässä ja ryhmäläisiin on todella tärkeää, jotta uskalletaan puhua ja avautua. Vaikka ryhmään lähteminen joskus tuntuisi raskaalta ja väsyttävältä, hyvästä ryhmästä saa aina energiaa itselleen.

Vertaistukiryhmissä on olennaisen tärkeää, että jokainen ryhmän jäsen kokee kuuluvansa joukkoon, tullessa nähdyksi ja kuulluksi. Jokaiselle annetaan mahdollisuus osallistua ja keskustella juuri sen verran kuin itse haluaa. Jokainen ryhmäläinen on tasavertainen, toki ryhmän vetäjällä on tietynlainen vetovastuu ja vastuu käytännön asioista.

Toiminnallisessa ryhmässä parasta on tietysti kun ihmiset lähtevät mukaan

työstämään asioita ja tuottamaan jotakin, antamalla ja jakamalla itsestään. Iällä, sukupuolella tai sosiaalisella asemalla ei sinällään ole merkitystä vertaistukiryhmässä. Monesti syntyy hedelmällisimmät keskustelut mitä erilaisimmista henkilöistä on kyse. Ihmisiä yhdistävät kuitenkin elämän vaikeudet tai mielenterveysongelmat. Vaikka kuinka olisi ystäviä ja läheisiä joiden kanssa voi puhua, vertaisilla on samanlaista näkemystä ja kokemusta, jonka toinen heti ymmärtää, puhutaan samaa kieltä.

EHEYTTÄVÄ KUVA -RYHMÄ HELMISSÄ

Aloitimme Helmissä syksyllä pienen naisryhmän voimin Eheyttävä kuva -ryhmän. Syksyn aikana olemme tutustuneet toisiimme ja kokeneet monenlaisia onnistumisia sekä jakaneet iloja ja suruja. Tukenet ja kuunnelleet toinen toisiamme. On ollut aika, paikka ja mahdollisuus puhua asioistaan ja kokemuksistaan kerran viikossa tietäen, että minua kuullaan ja ymmärretään.

Kuvia olemme käsitelleet monin eri tavoin, kertoen symbolikuvien avulla tunteistamme ja kokemuksistamme, kerän-

neet lehdistä ehyttäviä ja energiaa antavia kuvia. Ryhmässä on syntynyt erilaisia kuva-albumia ja taiteellisia kollaaseja sekä olemme valokuvanneet. Ryhmän vetäjänä tietenkin toivon ryhmäläisten saaneen voimaa ryhmästä ja oppineen hyödyntämään kuvia omalla kuntoutumisen tiellä. Näkemään kauneutta ja hyvyyttä elämäänsä ja itsessään. Puheensoriina ja kikatut ovat kantautuneet monena iltana naapurihuoneisiin ja kerroksiin, eli olemme onnistuneet. Upeaa on ollut nähdä kuinka ryhmäläiset ovat heittäytyneet työskentelemään kuvien parissa.

Teksti ja kuvat:
Saila Turkk



Kuvassa Maria työntouhussa.

Eheyttävä kuva -kurssi Pasilan jäsentalolla

15.1. – 19.3.2013 Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 17.00–19.00.
Ohjaajana Saila Turkk

”Eheyttävän kuvan kurssilla on tarkoituksena tutkailla omaa itseä, kokemuksia ja tunteita kuvien avulla. Tarkoituksena on tutustua jokaisen omaan maailmaan, itselle tärkeiden ja merkityksellisten kuvien kautta. Itsetutkiskelua siitä kuka minä

olen, kuka minä haluaisin olla, mitä minä olen kokenut. Jokainen voi tarkastella omaa elämäänsä mielensä mukaan – haluaako keskittyä johonkin tiettyyn ikään tai elämänvaiheeseen, tai mahdollisesti kerätä kokonaisuuden koko elämäntarustaan. Kuvat tarjoavat mahdollisuuden käsitellä elämänvaiheita ja niitä vaikeita tunteita. Kuvat voivat tarjota mielenkiintoisen matkan omaan itseän.

Kuvat voivat olla itse otettuja, itseltään otettuja tai jostakin löydettyjä kuvia/

kortteja, vaikkapa piirroksia tai maalauksia. Kurssin aikana jokainen voi rakentaa itselle tärkeistä kuvista voimavarakuvan, kollaasin ja/tai albumin. Kuvien lisäksi voi käyttää tekstejä, värejä, koristeita jne.

Kurssin aikana tutustumme toisiimme myös erilaisten symbolikuvien avulla. Ryhmätyöskentely tarjoaa mahdollisuuden käsitellä ja purkaa tunteita myös yhdessä, peilata toinen toistaan. Symbolikuvien avulla voi tuoda esiin kokemaansa, jokainen oman halunsa mukaan. Hyö-

dynämme kuvien lisäksi piirtämistä ja musiikkia halukkuuden mukaan. Erilainen tekeminen kuvien avulla voi mahdollistaa löytämään itsestään niitä positiivisia ja kauniita ominaisuuksiakin... Halukkuuden mukaan on myös mahdollisuus valokuvata tai tulla kuvatuksi”.

Kurssille ilmoittautumiset 17.12. alkaen: Anna-Mari Myöhänen Pasilan jäsentalo, p. 8689 0726 tai 050-405 4839. Kurssi on maksuton.

Hauska tutustua, minä



Samuli Heimonen: Terapia. 160cm x 130cm. Akryyli ja öljy kankaalle. 2011.

Alkuvuodesta tulee kuluneeksi seitsemän vuotta siitä, kun saavutin sen pisteen, etten voinut enää elää elämäni vanhalta tavalla ja aloin selvittää umpisolmussa olevaa elämäni ja tarkastella, kuka minä oikeasti olen. Rinnallani puurtaa kärsivällisesti terapeutini ja psykoanalyttisesta terapiasta on tullut kantava voima.

Minulla on ollut rajuja psyykkisiä oireita niin kauan kuin muistan. Lapsuus- ja nuoruusvuosinani en saanut kunnollista apua ongelmiini. Kaksikymppisenä minulle suositeltiin psykoanalyttista terapiaa, mutta kavahdin sitoutumista näin isoon asiaan enkä voinut uskoa, että sellaisesta olisi hyötyä. Viisi vuotta tämän jälkeen tilanne muuttui, kun olin tullut umpikujaan elämäni kanssa enkä voinut enää jatkaa itseni varassa. Yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuoltosäätiön psykiatri sanoi tuolloin, että voisi aloittaa kanssani tiiviin psykoterapian. Tällä kertaa en empinyt. Olin tykästynyt tähän psykiatriin ensi näkemältä ja koin, että hänen kanssaan saattaisin alkaa käydä läpi ongelmia elämäni. Näin alkoi vuosikausien puurtaminen psykoanalyttisessä terapiassa.

Terapeutini suositteli minulle kolmesti viikossa tapahtuvaa terapiaa. Vuosia aiemmin tämä olisi kauhistuttanut minua, mutta ei enää. Psykoanalyttiseen terapiaan kuuluu se, että ajat ovat samat, ja näin myös minulle sovittiin tietyt päivät ja kellonajat terapialle. Yhden kerran kesto on aina 45 minuuttia, ja tästä ajasta terapeutti on pitänyt läpi terapian melkoisen tarkasti kiinni, kuten psykoanalyttisen terapian viitekehukseen kuuluu. Terapian pelisääntöihin kuuluu myös kättely niin tunnin alussa kuin lopussa. Tämä käytäntö tuntuu omituiselta muinaisjäänteeltä monesta, ja niin myös minusta aluksi tuntui. Vuosien aikana kättelystä on tullut osa elämäni rutiineja, ja olen alkanut kokea tavan selkeänä aloituksena ja päätöksenä terapiatunnille.

Psykoanalyttisessä terapiassa työskentely tapahtuu tuolissa istuen. Minun kohdallani käytäntö on kuitenkin vuosien saatossa muuttunut. Alussa istuin tuolissa. Seuraavana etappina lähtivät kengät jaloista ja nostin jalat tuolille. Tämän jälkeen käännyin tuolissani selin terapeuttiin ja nykyisin makaan sohvalla pienenä mytynä.

TAUOT OSANA TERAPIAA

Terapiatyöskentelyyn kuuluvat terapiatouot, ja asioita työstää taukojenkin aikana. On tärkeää tarkastella niitä tunteita, mitä tauot herättävät suhteessa terapeuttiin, sillä nämä tunteet voivat antaa arvokkaita vihjeitä siitä, miten on kokenut lapsuudessaan erot ensisijaisista hoitajistaan. Ensimmäisiä elinvuosiaan ei voi muistaa, mutta suhde terapeuttiin palauttaa ja tuo esiin varhaislapsuuden kokemukset, ja näin niitä on mahdollisuus työstää ja päästä eteenpäin kipeiden asioiden kanssa. Näitä terapeutin aikaansaamia erilaisia - hyvin vaikeita - tunteita tarkastellaan terapiatunneilla mutta myös terapiaistuntojen ulkopuolella.

Minulla on lupa olla yhteydessä puhelimitse terapeuttiin terapia-aikojen ulko-

puolella, jos olo on tukala ja sietämätön. Voin lähettää tekstiviestin ja vaikeimpina aikoina voimme myös puhua puhelimesa lyhyitä aikoja. Tämän mahdollisuuden koen erittäin tärkeäksi, sillä on aikoja, jolloin itseni kannattelu yksin rankkojen asioiden kanssa olisi sietämätöntä. Lyhytkin vastaus terapeutilta hätääni saa oloni himpun verran paremmaksi. Tärkeää kuitenkin on, että vähitellen opin sisäistämään terapeutin turvalliseksi osaksi elämäni ilman, että on konkreettisesti yhteydessä häneen. Aivan kuten lapsi vähitellen oppii olemaan erossa vanhemmistaan ja kokee erosta huolimatta olonsa turvalliseksi ja pystyy rauhoittamaan itsensä hädän hetkellä.

Taukojen aikana terapian ja terapeutin olemassaoloa pidän myös yllä kirjoittamalla taukokirjaa. Ne ovat päiväkirjatyypisiä kirjoituksia, mutta itseni sijaan kirjoitan terapeutilleni. Kun jokin hankala asia vaivaa ja uhkaa vallata mieleni, kirjoitan asiasta, ja terapeutti lukee kirjan tauon jälkeen.

KAMMIOONSA SULKEUTUNUT MUUMIO

Monella on ennakkoluulona analyttisesta terapeutista se, että tämä on partaansa mutiseva, kammioonsa sulkeutunut muumio. Terapeutini on osoittanut asian olevan totaalisesti toisin, ja terapia on vuorovai- kuteista eikä yksinpuhelia itseni kanssa. Ei ole niin, että terapeutti olisi parrakas mies, vaan terapeutini on itsestään huolehtivan näköinen selkeällä äänellä puhuva nainen, josta ei ulkoisesti voi mitenkään huomata, että tässä tulee psykoanalyttisen terapeutti.

Omista asioistaan ei terapeutti puhu, sillä terapia on minun asioideni työstämistä, ei terapeutin. Usein minulla on kova halu saada tietää edes jotain henkilökohtaisesta elämästä, mutta olen huomannut, että jos sattumalta näen terapeuttiani vaikkapa kaupassa ja saan tätä kautta joi- tain pieniä vihjeitä esimerkiksi perhetilanteesta, ahdistun näistä tiedonmuruisista. Se, ettei terapeutti puhu itsestään, ei kuitenkaan tarkoita hänen olevan persoonaton olento, vaan hän on mukana työssä omana itsenään erilaisine tunteineen, ja tämä välittyy terapiaprosessiin koko ajan. Vaikeimpina aikoina hän myös auttaa minua selvittämään, mitä konkreettista apua tarvitsen sen lisäksi, että terapiassa puhumme vaikeista asioista. Terapeutti siis joustaa ja elää tilanteiden mukaan.

VAIKKA RYÖMIEN PAIKALLE

Kymmenen vuotta sitten en olisi ollut valmis sitoutumaan tiiviiseen terapiatyöhön. Nyt asia on toisin, ja olen ollut lähes seitsemän vuoden aikana pois terapiasta ainoastaan synnytyksen vuoksi. Aikaa olisi mahdollista siirtää toiselle päivälle, jos olen todella sairaana, mutta vaikka ryömin paikalle, jos en muuten pääse.

Menen terapiaan siis vaikka missä kunnossa, mutta tämä ei tarkoita, että terapia olisi kevyttä puuhastelua, vaan se on raskasta työtä. Ei ole helppoa käsitellä kipeitä asioita eikä ole myöskään helppoa sallia elämänsä muuttuvan, vaikka muutos toisi mukanaan helpomman elämän, sillä

uudenlainen elämä on vierasta ja vieras pelottaa. Vastarintaa terapiatyötä ja muutosta kohtaan esiintyykin paljon, ja joskus tuntuu, että elämä olisi helpompaa ilman terapiaa. Jokin voima kuitenkin saa minut vastarinnasta huolimatta menemään aina yhä uudestaan terapiaan. Onnekseni olen saanut itselleni äärimmäisen kärsivällisen terapeutin, joka vuodesta toiseen kestää ja tukee myrskyvää mieltäni.

TAVOITTEENA TAVALLINEN

Hakeuduin terapiaan laaja-alaisen mielen problematiikan vuoksi. Olon helpottuminen on yksi terapian tärkeimmistä tehtävistä. Väärä luulo minulla terapiasta oli siitä, minkälaiseksi minut halutaan terapiassa tehdä ja kuvittelin terapian tehtävän olevan tehdä minut tavalliseksi ihmiseksi, joka noudattaa ongelmitta yhteiskunnan normeja olematta millään tavalla poikkeava. Vuosia olin ahdistunut tästä kuvittelemastani, että terapia on tehdas, jossa valmistetaan kummallisista ihmisistä tavallisia ihmisiä, kunnes minulle valkeni, että kyse on vain omasta kuvitelmastani.

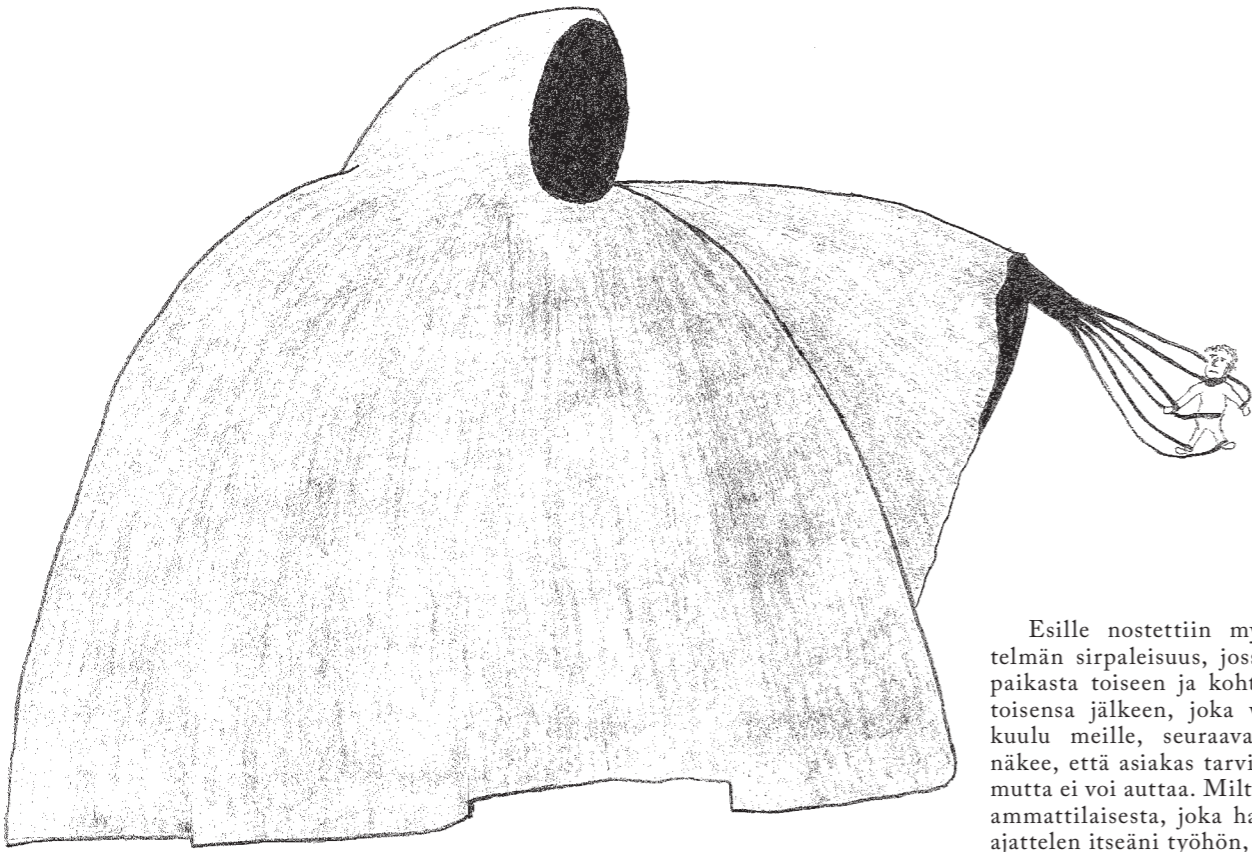
Terapeutti ei halua auttaa minua tulemaan tavalliseksi, vaan haluaa auttaa minua tulemaan itsekseen. Vähitellen, pala palalta olen vuosien alkanut löytää todellisen itseni. Olen alkanut erottaa, mikä on todella minua ja kuka olen. Enää en elä vain toisten odotusten mukaan, vaan osaan tunnustella, mitä minä haluan ja tarvitsen ja mistä osista minä koostun. Pahan olon lievittymisen lisäksi tämä on terapian tärkeä päämäärä. Toisaalta paha olo helpottaa sitä myöten, kun alan tuntea, kuka oikeasti olen, ja terapia on pikkuhiljaa alkanut tulla paikaksi, jossa voin olla juuri sellainen kuin olen. Terapiassa olen alkanut oppia, ettei aina tarvitse hymyillä ja myötäillä toisia, vaan myös hankalat ja pahat olot saa näyttää. Terapeutti on osoittanut, että olen hyväksytty myös kiukkuisena tai surullisena.

Monia solmuja on aukaistu, mutta vielä on paljon työtä jäljellä, sillä helposti notkahdan vielä vanhoihin, tuhoaviin toimintamalleihin. Prosessi on hidas ja raskas. Asioista puhutaan aina uudestaan ja uudestaan. Välillä tämä tuntuu turhautavalta, mutta kuitenkin vähitellen voi huomata, että asiat saavat uusia ja tuoreita näkökulmia.

En pysty edes kuvittelemaan vielä, kuinka pärjäisin ilman terapiaa, mutta minun ei kuulemma tarvitsekaan ajatella asiaa, vaan huomaan itse, kun aika on kypsä alkaa suunnitella lopettamista. Se päivä tulee vielä, vaikka nyt tuntuukin vaikealta uskoa tähän. Seitsemän vuotta kuulostaa varmasti useasta pitkältä ajalta ja voidaan ihmetellä, eikö vähempikin terapiointi riittäisi. Seitsemän vuotta ei ole siihen nähden pitkä aika, kuinka pahaan jamaan pääsin yli kahdenkymmenen vuoden aikana menemään. Tuota sotkua ei hetkessä selvitetä. Terapiasta on tullut luonteva osa arkeani ja elämäni eikä minulla ole kiire minnekään.

Syylinen

Masennuksen hoito ei ole salatiedettä



Kirja on kovakantinen ja sivujen paperi hyvälaatuista. Kirjan ensikosketus herättää tunteen, että ulkoiseen laatuun on haluttu panostaa, yhtäläillä kuin sanomaankin. Huonoryhtinen halpa pokkari, joka maatu puoli itsestään esim. kirjaston hyllyssä, ei välttämättä pysy pitkään lukukelpoisena, jolloin tärkeä viesti unohtuu tai ei tule luetuksi.

Masennus sanana ei välttämättä puhuttele kovin monia sen syvemmin, kaikilla on alakulun aikoja, jolloin ollaan masentuneita, mutta se menee aina ohitse. Tiedotusvälineissä on välillä jonkun julkikkeen haastattelu: ”kuinka mä siis olin ihan maassa, totaalisen down – kaamee masis päällä. Mut sit mä lähin mun kaverin kaa käymään eteläs ja shoppailtiin vaatteit ja sillee, sit se meni ohi”. Eräs tuttu kävi aikanaan sairaalassa luonani. Hän kertoi, miten selviää masennuksesta: ”joo, kyl mä olen joskus masentunut, mutta sitten ajattelen mitä kaikkea minulla on. Mietin eilistä, kuinka hyvin asiat silloin olivat ja ettei mikään ole eilisestä muuttunut – silloin masennus usein helpottaa”.

Nämä kaikki ovat hyvästä ja hienoa, että ihmiset löytävät helpotusta elämänsä jotenkin, mutta sisältävät mielestäni hiljaisen ihmettelyn ”mitäs oikeen liottelet, älä jää surkeuteen kiinni vaan tee kuin minä, niin voit hyvin!”. Ihmiset, joiden suurin sairaudenkokemus on päänsärky, flunssa tai joku vastaava, voi olla hanka-

laa ymmärtää tilannetta, jossa aivokemia syystä tai toisesta pudottaa ihmisen niin syvään masennukseen, ettei sieltä selviä ilman apua. Masennus voi olla myös hengenvaarallinen. Tällaisiin masennuksen muotoihin pitää saada apua, koska sopivalta hoidolla niistä toipuu.

Mielestäni ihmisillä on tarve ymmärtää vakavaa masennusta paremmin ja kirja ”Miltä musta tuntuu?” vastaa erinomaisesti tähän tarpeeseen. Kirja esittää matkan masennuksen tummista syövereistä toipumiseen. Kirjaa ovat kirjoittaneet useat ihmiset. Eräs kirjoittajista kertoo kokemuksistaan kuntoutujana ja toiset ammattilaisten silmin.

Kuntoutuminen ei sinällään ole ”salatiedettä” vaan on psyykkistä työtä oman itsen ja itsensä sisällä. Se on systemaattista muutosta ja kasvua. Tämä kuitenkin vaatii riittävästi voimavaroja ja pitkäjänteistä motivaatiota. Kirjassa pyritäänkin valottamaan keskeisiä mielenterveyskuntoutuksen periaatteita ja siinä tarkastellaan aikuisten masennusta, sekä siitä toipumista.

Kirja kuvaa samalla vuosina 2005–2010 toteutetun Portaat-projektin satoa, jossa kehitettiin eräs kuntoutusmalli, joka hyödyntää kunkin asiakkaan kokemus-asiatuntijuutta. Kuntoutuja tietää sisimmässään mitä tarvitsee kullakin hetkellä. Kuuntelemalla noita heikkoja signaaleita, tarjoamalla kuhunkin vaiheeseen sopivaa tukea, toipuminen etenee kullekin sopivalla optimivauhdilla.

Esille nostettiin myös palvelujärjestelmän sirpaleisuus, jossa asiakas kiertää paikasta toiseen ja kohtaa ammattilaisen toisensa jälkeen, joka vain toteaa, ettei kuulu meille, seuraava. Ammattilainen näkee, että asiakas tarvitsee aivan muuta, mutta ei voi auttaa. Miltä sellainen tuntuu ammattilaisesta, joka haluaisi auttaa? Jos ajattelen itseäni työhön, jossa on tarkoitus auttaa toisia, mutta kädet sidotaan selän taakse, niin luulisin turhautuvani, olevani ärtyisiä tai muuttuvani välinpitämättömäksi. Tuttuja tunteita? Tuttuja tapaamisia? Ammattilaistenkin osa on haastava.

Miten asia onkaan asiakkaan, apua hakevan ihmisen kannalta? Asiakas, apua etsivä kohtaa sirpaleisen palvelukentän, jossa häntä juoksutetaan luukulta toiselle, vaaditaan täyttämään papereita, joita ei ymmärrä, joihin ei pysty keskittymään, ei jaksa. Ihminen, joka on heikoimmillaan, joutuu kiertämään luukulta toiselle. Jos voimavarat ovat vähissä, kuten masentuneilla usein on, niin kuka tervekään jaksaa kahlata pirstaleista kenttää läpi? Kenttää, johon asiakas ei sovi, kun oikea paikka olisi aivan muualla?

Puhutaanko tässä motivaatiotappajista, niin ammattilaisten, kuin asiakkaiden eli apua hakevien ihmisten kannalta? Minusta tämä oli erinomainen havainto Portaat-projektin myötä. Kun tähän lisätään nykytilanne, jossa hoidettaville ihmisille jää yhä vähemmän aikaa on suuri riski että apu jää saamatta. Masentunut ei välttämättä saa sanottua, mikä vaivaa ja kun on kiire niin asia jää selvittämättä. Onko aina sittenkään asiakkaan vika, jos hän ei motivoitu tai sitoudu?

Ammattilaisille tarjotaan kirjassa työkaluja, jotka auttavat kuntoutujien kanssa eteenpäin. Välineet auttavat ehkä ymmärtämään kunkin yksilöllistä tilannetta ja että ratkaisut pitää työstää yhdessä kuntoutujan kanssa. Jos hoidossa painotetaan nopeutta ja tehokkuutta – periaatteella

”takaisin töihin kolmessa viikossa”, niin kuinka kestävä tämä ratkaisu on, jos sillä on murskattu kuntoutuva ihminen? Eikö tällainen vain lisää kuntoutujan huonoutunteita ja kun sairastuu uudelleen ja uudelleen, niin masentuneen vikahan se on? Käsittelyä vaativien asioiden ohittaminen käy kaikille kalliiksi.

Huomioin, että kirjassa ei ollut mieskirjoittajia ja jäin miettimään olisiko miehin ääni kertonut jotakin toisin tai tuonut siihen jotain lisää. Diagnoosi saattaa myös vaatia tarkistamista. Jos tuntuu, ettei hoito auta, voi olla syytä tarkistaa olisiko kyse jostain muusta, kuten lääkkeiden sopivuudesta tai ettei ole jotain muuta sairautta. Toisinaan kaksisuuntainen mielialahäiriö diagnosoidaan ensin masennuksena, kuten itselleni kävi. Tämä on täysin ymmärrettävä asia, sillä yhdentyyppistä masennusta voi olla hankala erottaa toisesta, vaikka olisi ammattilainen.

Kirjasta on apua ja siitä löytyy neuvoja sekä tukea masennuksesta eroon pyrkiville ja heidän läheisilleen. Tämä on erittäin hyvä, sillä lähipiiri jää kovin helposti keinoptomaksi, kuinka auttaa toista ja itseään. Lähipiiri ei saa uuvuttaa itseään tai sairastua, vaan on oikein pitää itsestään huoli. Ei ole kenenkään etu, että kaikki sairastuvat. Nuotio jää silloin tyhjilleen...

Suosittelun kirjaa lämpimästi, siinä on hyviä aineksia avuksi.

Teksti ja kuva: nimimerkki Meno-Paluu



Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. Toimittanut: Anna-Liisa Lämsä. PS-kustannus 2012.

Isän kirjeitä tyttärelle



Samaan aikaan, kun Suomen pääministeri kannustaa kotiäitejä hakeutumaan ainakin osa-aikatyöhön, perhepolitiikan tutkija ja tietokirjailija **Heikki Hiilamo** julkaisee tyttärelleen **Elli-Alinalle** osoittamansa kirjekokoelman, jossa työ- ja perhe-elämän kuviot ovat myös keskeisellä sijalla.

Heikki kirjoittaa: ”Sosiaalipolitiikan tutkimuksessa puhutaan naisten kaksoistaakasta. Kyse on erityisesti Ruotsissa havaitusta ilmiöstä, joka seurasi naisten pääsyä työmarkkinoille. Naiset pääsivät kyllä pois kotiäidin roolista ja palkkatyöhön, mutta hoivavastuu jäi kuitenkin heidän harteilleen. syntyi kaksoistaakka eli suoriutuminen perinteisessä miehen roolissa (ansaitsijana) ja perinteisessä naisen roolissa (hoivaajana).”

Elli vastaa: ”Välillä en jaksa kuunnella sitä, kuinka puhut naisten, äitien mahdollisuudesta uraan, tai siitä miten naiset ja miehet eivät tänäkään päivänä ole täysin tasavertaisia. Mikset toteuta itse omalla esimerkilläsi näitä arvoja? Miksi minä ja sisaruksemme odotamme äidiltä paljon enemmän kotona kuin sinulta? Mikset sinä pese pyykkiä ja käy kaupassa? ... Välillä mietin keskusteluteko te koskaan siitä vaihtoehdosta, että sinä olisitkin jäänyt kotiin.”

Katujaisää on alkanut harmittaa se, ettei itsekään käyttänyt riittävästi mahdollisuuksia osallistua lasten hoitoon vähentämällä työntekoa – ainakin teemmällä enemmän työtä kotona tai työskentelemällä osapäiväisesti.

Ihannemalli pienten lasten hoidossa olisikin nyt kirjoittajan mielestä niin sanottu tuplapuolitus. Molemmat puoli-

sot kävisivät puolipäivätoissa ja hoitaisivat toisen puolen lasta/lapsia. Kontakti työmarkkinoihin pitää yllä molempien ammattitaitoa ja turvaa etenemismahdollisuudet. Sitä paitsi monille työssäkäyminen auttaa pysymään järjissään lapsiperheen kaaoksen keskellä. Isä myöntää auliisti, että työpaikalle meneminen tuntui usein levolta kodin arjen rinnalla.

Hiilamon mukaan keskiluokkaiset suomalaiset perheet voidaan harrastusten mukaan lajitella kahteen luokkaan: musiikkiperheisiin ja urheiluperheisiin. Musiikkiperheet seurustelevat toisten musiikkiperheiden ja urheiluperheiden kanssa.

Hiilamoilla vanhemmille oli tärkeää, että lapset harrastivat urheilua läpi murrosiän. ”Te saitte purkaa punttisaleilla ja jalkapallokentillä, lenkkipoluilla, uimaltaissa, tatameilla ja koriskentillä sitä myllerrystä, jonka kourissa ruumiinne ja mielenne kasvoivat.”

Elli vastaa: ”Inhosin maanantaipäiviä. Kymmenvuotiaalle oli liian rankkaa kulkea suoraan koulusta pianotunnille ja pianotunnilta luisteluharjoituksiin. ... Judossa olin alkeiskurssin ainoa naispuolinen. Halusin kuitenkin suorittaa keltaisen vyön. Halusin näyttää teille – ja ennen kaikkea itselleni – että minäkin pystyisin siihen.”

Hiilamo, Heikki & Elli-Alina: Isän kirjeitä tyttärelle. Into 2012.

Juhani Weijola
lakonhovi@wippies.com
Piiros: Jorma Ollikainen

Sairaana hyvä Satu Salonen

Mitä tekisit, jos sinulla olisi 20 vuoden kokemus vaativissa liikkeenjohdon tehtävissä kolmelle mantereelle ja 13 maahan kansainvälistyvässä yrityksessä ja sitten saisit neurologisen sairauden, joka aiheuttaa vaurioita keskushermostossa sekä fyysisen ja henkisen toimintakyvyn vähenemistä ja vie välillä pyörätuoliinkin? Vuosien kuluessa oireet pahenevat, mutta niille ei löytynyt syytä. Ryhtyisitkö tietokirjailijaksi?

Vuonna 2006 Esmerk Oy:n toimitusjohtajaa **Satu Salosta** haastateltiin KirKKo ja kaupunki -lehteen. Hullun paperit oli jo kirjoitettu, ja sen jälkeen hänen alkoi olla vaikea saada lääkäreitä uskomaan mitään puhetta. ”Potilas hymyilee” oli eräskin lääkäri kirjoittanut hänen epikriisiinsä sen osoittamiseksi, että kyseessä oli mielenvikainen, joka ei tajunnut sairauttaan.

Bisnesnaisen analyttinen ongelmien käsittelykyky ei kuitenkaan herpaantunut. Vuonna 2006 Duodecim julkaisi Sadun ensimmäisen kirjan *Sairaana hyvä potilas*. Teos otettiin ehdolle Tieto-Finlandian saajaksi. Perusteluja ”Salosen kirja kuuluu jokaisen hyvää elämää ja rauhallista kuolemaa toivovan hyllyyn.” Tietty leikkisyys näkyy jo otsikoista: Ihan sama kuka hoitaa, kunhan sama hoitaa, Sairastelu on taitolaji, Minkä terveenä oppii, sen sairaana taitaa.

Satu Salosella oli hyväilääkäreitä, joiden avulla hän sai sairauskertomuksensa oikaistuksi. Kummalliselle, heittelehtivälle näköhäiriö-, muistivaikeus-, liikkumisongelma-, kipu- ja muulle oireistolle löytyi nimikin: MS-tauti. Ongelmat ovat

keskushermostoperäisiä, ja aivojen oikea puoli on vaurioitunut. Vasemmassa, parempikuntoisessa, aivopuoliskossa sijaitsee muun muassa puhekeskus, joten puhuminen sujuu. Kirjoittaminen luistaa paremmin koneella, sillä käsin kirjoitettaessa Satu huomauttaa tekstinsä olevan kuin kymmenvuotiaan tekemää.

Viimeisimmät kirjansa Satu on kirjoittanut yhteistyössä pitkäaikaisen lääkärin **Markus Färkkilän** kanssa. ”Elämä on medikalisoituneelle lääketieteelle haastava sairaus: kuolleisuus on kaikesta hoidosta huolimatta edelleen 100 prosenttia. Ihmiset suunnittelevat elämää nuoruudesta alkaen mutta kolmasosaa elämän kaaresta ei haluta olevan olemassakaan”, Färkkilä toteaa kertoessaan ensimmäisen yhteisen kirjan *Pääteos* lähtökohdasta, joka on muistin heikentyminen.

Kun Sairaana hyvä potilas oli ilmestynyt, Satu tapasi lääkäreitä, joiden mielestä oli todella hyvä saada hänen kirjastaan tietää, mitä potilas ajattelee. Tämä vähän ihmetytti esikoiskirjailijaa. Eivätkös lääkärit koko ajan saa kuulla, mitä potilas ajattelee? Pohdinta johti sitten tänä syksynä Färkkilän kanssa kirjoitettuun teokseen *Sairaana hyvä lääkäri*. Väitetään, että siitä ei aina huomaa, onko tietyn katkelman kirjoittanut potilas vai lääkäri. Sadun blogi ainakin on edelleen hänen omaa aktiivista itseään, viimeksi on tullut käytyä Kittilässä ja Bhutanissa: satusalonen.fi

Juhani Weijola
lakonhovi@wippies.com



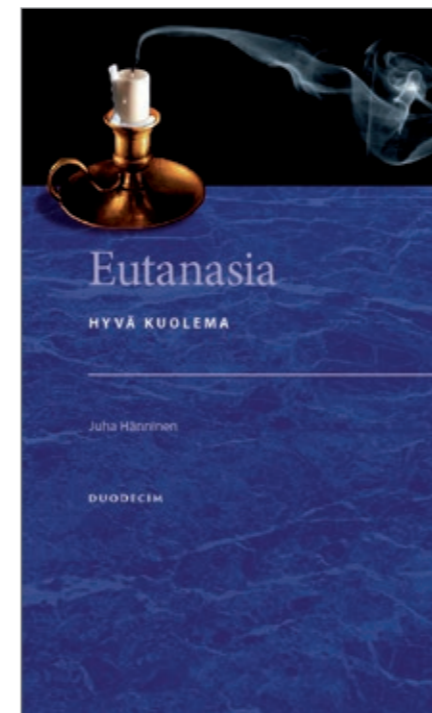
Satu Salonen. Kuva: Duodecim

Salonen Satu, *Sairaana hyvä potilas*. Duodecim, 2006.

Salonen Satu & Färkkilä Markus, *Pääteos*. Duodecim 2008.

Salonen Satu & Färkkilä Markus, *Sairaana hyvä lääkäri*. Duodecim 2012.

Mielekäs elämä – hyvä kuolema?



Terhokodin johtajana vuodesta 1993 työskennellyt ylilääkäri **Juha Hänninen** on kirjoittanut kirjan *Eutanasia*, alaotsikoina *hyvä kuolema*. Kirjan julkaisijana on Duodecim. Eutanasia-kirja koostuu Juha Hännisen liki kahden vuosikymmenen ajalta eri lähteissä julkaistuista eutanasiasta käsittelevistä kirjoituksista ja ennen julkaisemattomasta materiaalista. Keskeisessä asemassa kirjoituskokoelmassa on kirjoittajan oman eutanasian oikeutusta koskevan ajattelun muuttumisen kuvaaminen. Aiemmasta eutanasian vastustajasta on tullut sen sallimisen puolestapuhuja.

Kirjassa määritellään eutanasia käsitettä, joka kirjoittajalle käsittää eutanasian eli kuolinavun tarjoamisen tarkoituksena lievittää johonkin tautiin lähitulevaisuudessa kuolemassa olevan ihmisen sietämättömiä kärsimyksiä ja mahdollistaa hänelle hyvä kuolema. Kirjassa käsitteellä ei tarkoiteta ihmisen oikeutta milloin tahansa oman päätöksensä perusteella päättää itse kuolinhetkensä ja kuolla tällöin avustetusti.

Aihepiireinä on myös esimerkiksi saattohoidon järjestäminen Suomessa sekä kärsimyksen ja kivun suhde. Kuinka paljon

kärsimyksen kokeminen voi olla riippuvainen muistakin tekijöistä kuin suoraan sairaudesta aiheutuvista kivuista, esimerkiksi elämän mielekkääksi kokemisesta. Tämä oikeastaan yllätti kirjaa lukiessa, eli se miten voimakkaasti elämän mielekkyyden kokemus on yhteydessä jopa eutanasiatoiveeseen. Sietämättömien kipujen lisäksi toiveeseen kuolla avustetusti vaikuttaa koettu kärsimys, johon vaikuttaa fyysisten tuskien lisäksi koko elämäntilanne.

Euroopassa eutanasia on sallittu Hollannissa, Belgiassa ja Luxemburgissa. Esimerkiksi Hollannissa seurataan järjestelmällisesti eutanasian toteutumista ja siellä ei ole havaittu slippere slope -ajatuksen toteutumista eli että eutanasian salliminen lisää hallitsemattomasti sen käyttöä. Kirja on painava puheenvuoro käytännön lääkärintyötä tekevältä lääkäriltä muun muassa potilaan oikeuksista ja arvosta sekä elämän mielekkääksi kokemisen merkityksestä.

Hänninen Juha, *Eutanasia, hyvä kuolema*. Duodecim 2012.

Helmin väki
toivottaa iloista
joulua ja
toimekasta
uutta vuotta!



Syyskokous päätti tulevan vuoden toiminnasta

HELMI ry:n syyskokous pidettiin torstaina 22.11. Pasilan jäsentalolla. Kokouksessa oli paikalla 24 kokousedustajaa ja tunnelma oli lämminhenkinen. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin tuore helsinkiläinen kaupunginvaltuutettu **Dan Koivulaakso** ja hän veti kokouksen ammattitaitoisesti läpi. Hän lupasi viedä Helmin ja mielen-terveysväen asiaa eteenpäin valtuustossa ja myös muilla areenoilla.

Kokouksen isoin asia oli päättää vuoden 2013 toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta. Hallituksen valmistelema esityksestä käytiin laaja yleiskeskustelu. Täsmäntävien vastausten jälkeen kokous hyväksyi hallituksen esitykset yksimielisesti. Helmin ensi vuoden toiminnassa korostuu juhlateema, sillä yhdistys täyttää 30 vuotta. Juhltaa vietetään mm. taidenäyttelyn, runoantologian, juhla-julkaisun, julistekampanjan ja iloisen katutapahtuman merkeissä. Suuri pääjuhla pidetään kesäkuun 13. päivä Helsingissä puistoravintola Kaisaniemessä. Juhlavuoden tapahtumista tiedotetaan kevään Helmi-lehdessä.

Kokouksessa tehtiin myös henkilövalintoja. **Auli Ojala** ja **Jaana Lindberg** uusivat kaksivuotisen toimikautensa hallituksessa. Hallituksen varajäseniksi valittiin **Juhani Ojala** ja **Tuula Haglund**. Entinen puheenjohtaja tekee näin olleen paluun Helmin luottamustehtäviin.



Kaupunginvaltuutettu Dan Koivulaakso ja Helmin puheenjohtaja Olli Stälström.

HELMI ry:n hallitus

Puheenjohtaja
Olli Stälström

Arja Pieviläinen
Allan Wilen

Varsinaiset jäsenet
Juha Porkola
Jaana Lindberg
Anne Majuri
Auli Ojala

Varajäsenet
Juhani Ojala
Eeva Helameri
Tuula Haglund
Heidi Skelemen-Leiponen



Café
Pasilan Helmi

Pitkään kaivattu iltakahvilatoiminta starttasi Pasilan jäsentalolla marraskuun lopulla. Café Pasilan Helmi houkutteli tuoksuillaan ja makoisilla tarjoiluillaan parinkymmenen hengen joukon viettämään iltaa yhdessä. Kahvilassa on erittäin edulliset hinnat (esim. kahvi 0,50 €, pulla 0,50 €, limut 1 €). Käytössä on myös iso valikoima seurapelejä ja nurkkahuoneessa Nintendo Wii -pelikonsoli.

Café Pasilan Helmi on kaikille avoin. Tervetuloa mukaan!

Café Pasilan Helmi on avoinna:
Pe 14.12. klo 16-19
ma 31.12. klo 14-17
pe 11.1. klo 16-19
pe 18.1. klo 16-19

Jatkosta tiedotetaan myöhemmin.

Helmin liikuntaryhmät keväällä 2013

JOOGAPILATES

- keskiviikkoisin klo 10.15–11.45 Helsingin aikuisopistolla (Töölöntullinkatu 8, liikuntatila YK7)
 - ajalla 16.1.–24.4.2013 (ei 20.2.)
 - Helmin jäsenen omavastuu 50 €. Laskutetaan kahdessa erässä.
- Selkeät, huolelliset harjoitukset lisäävät joustavuutta ja voimaa. Joogapilates tehostaa hengitystekniikkaa, tukee luonnollista ryhtiä ja tasapainottaa mieltä. Lopuksi ohjattu loppurentoutus. Päälle joustavat harjoitusvaatteet.

PILATES JA VENYTTELY

- perjantaisin klo 11.45–12.45 Helsingin aikuisopistolla Töölöntullinkatu 8, liikuntatila YK7)
 - ajalla 11.1.–3.5.2013 (ei 22.2. ja 29.3.)
 - Helmin jäsenen omavastuu 40 €
- Virkistävä keskipäiväntunti pilates-menetelmää ja venyttelyä hyväksi käyttäen. Alkeiskurssi, joka sopii kaikenikäisille. Pilates-harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta sekä vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Lopuksi rentoutus ja venyttely.

ITÄMAISEN TANSSIN ALKEET / ALKEIS-JATKO + VENYTTELY

- tiistaisin klo 17.00–18.30 Tanssisalissa, Kuortaneenkatu 3 C
 - ajalla 15.1.–21.5.2013 (ei 19.2., 26.3., 30.4. ja 7.5.)
 - Helmin jäsenen omavastuu 50 €. Laskutetaan kahdessa erässä.
- Itämainen tanssi on osa Pohjois-Afrikan ja Lähi-idän kulttuuriperinnettä. Tunnin lopuksi venytellään rauhallisesti ja hoideaan kehoa. Sopii aloittelijoille ja jonkin verran itämaista tanssia harrastaneille. Kurssivarusteena vartalonmyötäinen paita, trikoot ja huivi lantiolle. Jumppatossut ja paljaat jalat.

AFRON ALKEET

- torstaisin klo 11.35–12.35 Tanssisalissa, Kuortaneenkatu 3 C
 - ajalla 7.2.–30.5.2013 (ei 28.3. ja 9.5.)
 - Helmin jäsenen omavastuu 40 €
- Afro on hauska ja monipuolinen laji, joka sopii kaiken ikäisille ja kokoisille. Se on myös tehokasta ja kokonaisvaltaista liikuntaa. Samalla kehittyvät rytmitaju ja koordinaatiokyky. Varusteina rennot vaatteet, joissa on mukava liikkua, sekä juomapullo. Paljaat jalat.

VESIJUMPPAA

- Yrjönkadulla tiistaisin klo 14.15–14.45 (naisten ryhmä)
 - Kampin liikuntakeskuksessa tiistaisin klo 14.15–14.45
 - Käpylinnassa keskiviikkoisin klo 12.00–12.30
 - Pirkkolassa torstaisin klo 11.00–11.30
- Vesijumpparyhmien omavastuu 35 € yhdistyksen jäsenille.

OHJATTU KUNTOSALIHARJOITTELU

Yrjönkadun uimahallilla torstaisin klo 12.00–13.00 (25 €).

LIIKUNTA- / JUMPPARYHMÄ

Yrjönkadun uimahallilla keskiviikkoisin klo 13.00–13.50 (25 €).

KEILAUSTA TALIN KEILAHALLILLA

Keskiviikkoisin 14.00–15.00 2.1.–29.5.2013 Ryhmäkoko 9 jäsentä. Kauden omavastuu 50 €. Laskutetaan kahdessa erässä.

Sitovat ilmoittautumiset kursseille maanantaista 3.12. alkaen **Anna-Marille** Pasilaan puh. 09–8689 0726 tai 050–405 4839.

Kokkikursseja

KOTIRUOKA KUNNIAAN!

Tervetuloa kokkailun alkeiskurssille!

Kurssilla opetellaan valmistamaan yksinkertaisia ja perinteisiä sekä modernimpiakin kotiruokia ohjaajan johdolla. Käydään yhdessä läpi ruoanlaiton perusteita ja tutustutaan kokkailun edullisiin alkeisiin. Kotiruoka-kurssi kokoontuu viiden viikon ajan työväenopiston Opistotalolla (os. Helsinginkatu 26) tiistaisin klo 12.00–15.00 ajalla 15.1.–12.2.2013

Ilmoittautumiset **Anna-Marille** Pasilaan tiistaista 11.12. alkaen, p. 09–8689 0726 tai 050–405 4839.

Kurssin omavastuu 12 € on maksettava 7.1.2013 mennessä.

RUOKAMATKA EUROOPASSA

Ruokakurssi Stoassa perjantaisin klo 12.00–15.00 ajalla 18.1.–8.2.2013

Kurssilla tutustutaan kuuluisiin Eurooppalaisiin keittiöihin – muun muassa italialaiseen, espanjalaiseen ja ranskalaiseen keittiöön. Valmistetaan yhdessä opettajan kanssa maukkaita ruokia ja nautitaan niistä jokaisen kurssikerran päätteeksi. Kurssi sopii hieman tottuneemmille ruoanlaittajille, jotka kaipaavat vaihtelua perinteiseen suomalaiseen makumaailmaan.

Tervetuloa kokkailemaan rennolla otteella! Sitovat ilmoittautumiset **Marille** Siilitielle ma 10.12. alkaen. Kurssin omavastuu 12 € on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä.

Maukasta alkuvuotta!

Ehettävä kuva -kurssi Pasilan jäsentalolla

15.1.–19.3.2013 Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 17.00–19.00.

Ohjaajana Saila Turkka

Ehettävän kuvan kurssilla on tarkoituksena tutkia omaa itseä, kokemuksia ja tunteita kuvien avulla. Kurssille ilmoittautumiset 17.12. alkaen: **Anna-Mari Myöhänen** Pasilan jäsentalo, p. 09–8689 0726 tai 050–405 4839. Kurssi on maksuton.



Pasilan jäsentalon joulun aukioloajat

- Maanantai 24.12. (jouluatto) talo avataan klo 10.00
- Tiistai 25.12. (joulupäivä) talo avataan klo 12.00
- Keskiviikko 26.12. (tapaninpäivä) talo avataan klo 10.00
- Tiistaina 1.1.2013 (uuden vuoden päivä) talo avataan klo 10.00
- Jäsentalon lounaskeittiö suljettu 24.–26.12.

Rauhallista ja onnellista joulunaikaa kaikille toivottaa Pasilan tontut!



Kuunteleva puhelin päivystää numerossa (09) 8689 0727
Perjantaisin 16–20, lauantaisin ja sunnuntaisin 12–16

Jäsentalojen vakituiset

MAANANTAI

- Marian kuvataideryhmä Siilitiellä klo 12.30–14. Ohjaajana Maria Santasalo.
- Tuumatunti Pasilassa klo 12.30 alkaen. Yhteistä tuumailua ajan hengessä.
- Bingo Pasilassa klo 14–15 parillisilla viikoilla. Ohjaajana Irma.

TIISTAI

- NONSTOP-ryhmä klo 9.30–11.00 Siilitiellä. Nostetaan sykettä monipuolisesti liikkuen. Lisätiedot: Tuula 040 755 0607 tai Minna 0400 528 661.
- Sauna kuumana Pasilassa. Miehet 13–14 ja naiset 14–15. Oma pyyhe mukaan!
- Helmi-kino Pasilassa klo 13 alkaen, parittomat viikot. Katsellemme elokuvia,

konseranttaloiteja ja dokumentteja. Ohjaajana Masa.

- Lehtityöpaja Pasilassa klo 12.30–13.45, parittomilla viikoilla Salissa. Avoin ryhmä.
- Voimauttava tanssi ja liike -ryhmä Pasilassa klo 17–18.30. Salissa.
- Ehyttävä kuva- kurssi ajalla 15.1.–19.3. Lisätietoa Anna-Marilta.

KESKIVIikko

- Helmin Närhet Siilitiellä klo 12.15–13.45. Laulava ja esiintyvä ryhmä.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 Siilitiellä klo 15–17. Täynnä.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 Siilitiellä klo 17.30–19.30. Ryhmä on tarkoitettu pidempään kirjoittaneille. Täynnä.

TORSTAI

- Mielestä kuvaksi Siilitiellä klo 12.30–14.30. Herättelemme mielikuvia musiikin, runon tai tarinan avulla, maa-laamme tai piirrämmme ne. Ohjaajana Marja Suhonen.
- Levyraati Pasilassa klo 14–15. Suosituttu raati kokoontuu olohuoneessa. Jo vuodesta 1991. Ohjaajina vuoroviikoin Mikko ja Masa.

PERJANTAI

- Käsiyökerho Siilitiellä klo 9.30–11.15. Tehdään omia käsitöitä työtoiminnan-ohjaaja Tuula Aitto-ojan ohjauksessa.
- Sauna kuumana Pasilassa. Miehet 13–14 ja naiset 14–15. Oma pyyhe mukaan!

HELMI ry:n jäsentalot

PASILAN JÄSENTALO

HELMI ry:n Pasilan jäsentalo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–16 (jäsenpäivystäjä voi pitää taloa auki pidempäänkin, klo 18 asti) ja viikonloppuisin klo 11–14.30. Lounas arkisin klo 11.30–12.15 ja la&su klo 12.15–13.

Jäsentoiminnanohjaajina Pasilan talolla toimivat Anna-Mari Myöhänen ja Mia Tervahauta (yhteystiedot ohessa).

Löydät jäsentalolle helposti raitiovaunuilta 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllinkortin pysäkillä.



SIILITIEN JÄSENTALO

HELMI ry:n Siilitien jäsentalo sijaitsee osoitteessa Siilitie 7A. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä (yhteystiedot ohessa).

Jäsentalon löytää helposti. Siilitien metroasemalta on kävelymatkaa noin 250 metriä.

Aivan jäsentalon nurkalle pääsee bussilla numero 79 (Ala-Malmilta Pihlajamäen pysäkillä ja Viikin kautta Siilitien pysäkillä). Bussi 81 lähtee Herttoniemen metroasemalta ja kulkee myös Siilitielle.

YHTEYSTIEDOT

Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki
helmi@mielenterveyshelmi.fi
Puhelinvaihe: (09) 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi

Pasilan jäsentalo

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja
p. 0400 327 649

Minna Jääskeläinen, järjestösihteri
p. (09) 8689 0723, 040 5576228

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

Anna-Mari Myöhänen
jäsentoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

Tiina Finnberg, palveluohjaaja
p. (09) 8689 0732, 040 5451679

Kuuntelevan puhelimen
vapaaehtoistyön koordinaattori
p. (09) 8689 0725, 044 777 4998

Siilitien jäsentalo

Tuula Aitto-oja, työtoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0741, 040 7550 607

Mari Säävälä
jäsentoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0740, 040 541 0317

Minna Papunen
Palveluohjaaja
p. (09) 8689 0742, 0400 528661

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



Nyt kannattaa liittyä! Kun liityt jäseneksi loppuvuoden 2012 aikana, merkitään jäsenmaksu myös vuodelta 2013 hoidetuksi.

Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa.
- tilata Helmi-lehden 30 euroa/vuosi.
- saada lisätietoja HELMI ry:stä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.
- Haluan saada tietoa Helmin tapahtumista sähköpostitse.

Nimi: _____

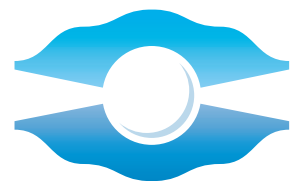
Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____



HELMY ry maksaa postimaksun

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä web-liittymislomakkeella www.mielenterveyshelmi.fi.