

Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti  
| HELMI ry:n jäsenlehti | 22. vuosikerta

4 / 2013

# Helmi

Tässä numerossa:

Läski – ihmisarvon mitta?  
Kokemusasiantuntijoita tarvitaan  
Hulluuden historia koottiin kansiin  
Järjestövaikuttamiseen ryhtiä



Päivi Storgård kirjoitti romaanin

**Tarinan avulla mahdollista muuttaa asenteita**

# Kohtaamisia

## jotka auttavat eteenpäin

### Tue ruohonjuuritason mielenterveystyötä

Suomen suurin yksittäinen mielenterveysyhdistys, HELMI ry on tehnyt käytännönläheistä työtä mielenterveysväen arjessa jo 30 vuotta. Helmin työ perustuu matalan kynnyksen toimintaan, vertaistukeen ja vaikeissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kohtaamiseen.

### Lahjoitusvaroilla aktiivisuutta ja säpinää

Lahjoittamalla rahaa Helmille apusi menee yhdistyksen konkreettiseen työhön. Lahjoituksilla saadaan käynnistettyä esimerkiksi uusia vertaisryhmiä ja lisättyä harrastustoimintaa, yhteisöllisiä tapahtumia sekä kulttuurielämyksiä.

### Lahjoita helposti tekstiviestillä

1 euro » viesti: 1E HELMI  
5 euroa » viesti: 5E HELMI  
10 euroa » viesti: 10E HELMI  
20 euroa » viesti: 20E HELMI

Viestit numeroon **16588**

### Lahjoita tilisiirrolla!

Keräystili: FI25 1011 3000 2697 29

Viitenumero: **1300**



**30 vuotta  
vertaisvoimaa**  
[www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)



## sisällys



### 6 PÄIVI STORGÅRD KIRJOITTI KIRJAN

Romaanin keinoin lisää ymmärrystä ja yhteiskunnallinen asennemuutos

### 8 MITEN VOIN VAIKUTTAA?

Järjestötoiminnalla tavoitellaan yhteiskunnallisia muutoksia, mutta miten?

### 10 HULLUUDEN HISTORIA

Petteri Pietikäisen kirja kokosi hulluuden historian yksiin kansiin

### 13 HELMI-VAUVA SYNTYI

Onnellinen äiti kertoo tarinan

### 14 KISSAN AATOKSIA KIRJATRIOSTA

Beate putoaa aina tassuilleen – kissankielisiä juttuja

### 16 LIHAVUUSKO SAIRAUS?

Läskikapina nousee

### 18 KIRJAT: TOMI RANTALA

Kuuletko kuinka ne huutavat

### 19 KIRJAT: ANJA SNELLMAN

Upea tarina siskoksista ja Maruanun elämästä

### 22 NYKYTAIDE ON ARVOITUS

Rajojen ylittämistä, jatkuvaa muutosta ja kohinaa

### 24 VALOA MIELEEN JA MIELESTÄ

Cia Karlssonin taidetta Lasipalatsissa

### 25 LOTAN SARJIS

Synkässä metsässä ja huojuvilla silloilla

### 26 KOKEMUSASIAINTUNTIJUUS KUNNIAAN

Millä työkaluilla saadaan kokemus omaksi ja muiden hyödyksi?

### 29 HELMI-JÄRJESTÖSIVUT



Kirjailija Beate Grimmsrud

## vakituiset

PÄÄKIRJOITUS	4
UUTISIA	5
SELUN HELMIÄ	12
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	29

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) | 22. vuosikerta | Painopaikka: Lönnberg Painot Oy Helsinki | Imoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, faksi (09) 852 1377, sähköposti: aineistot@tjm-systems.fi | Kannen kuvassa Päivi Storgård, kuva: Pessi Juvonen. | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, puh. (09) 8689 070.

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. [www.kultti.net](http://www.kultti.net)





## Valittamisesta vaikuttamiseen

OPISKELLESSANI Kuopion yliopistossa tutkin sosiologina ihmisiä, jotka ovat myös eri tavoin joutuneet häpeäleiman eli stigman satuttamiksi ja sen vuoksi syrjäyttämisen ja ulossulkemisen kohteiksi. Näitä ryhmiä silloin olivat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt sekä hiv-positiiviset ihmiset. Yliopistomme tavoite oli löytää keinoja, jotka selvittäisivät syrjäyttämisen mekanismeja ja auttaisivat syrjinnän kohteina olevia itse auttamaan itseään. Kokonaisuudessaan Kuopion aika oli minulle tajuntaa laajentavaa ja tutustuin erilaisiin sosiaalisiin ilmiöihin.

Tieteenfilosofiamme oli emansipatorista eli ilmaistu tavoitteemme oli auttaa ihmisiä nousemaan syrjitystä ja alistetusta asemasta oman toimintansa kautta.

Vuodet Kuopiossa oikeastaan valmistivat minua kirjoittamaan Helmi-lehteen ja toimimaan Helmin puheenjohtajana siellä oppimieni keinojen avulla: osallistuva, jopa aktiivisesti osallistava havainnointi, yhteiskunnallinen kritiikki, joka paljastaa ennakkoluuloja ja asenteita, jotta ne voidaan poistaa.

ONNEKSI TOIMIKAUTENI on osunut samaan aikaan nuoren ja toimintaideoita pursuvan toiminnanjohtajan kanssa. Hän on johtanut Helmiä ja innostanut yhdistyksen henkilökuntaa aktivoimaan jäseniämme emansipaation hengessä. Sekin on onni, että toimikauteni aikana Helmissä on ollut myös vanhemman polven kokemusta ja viisautta talousasioissa ja lehden toimittamisessa.

Helmissä on toiminut hyvin se viisaus, että järjestön eteenpäin menoon tarvitaan minun kaltaisiani luovia ja radikaaleja hulluja, jotka vievät kehitystä eteenpäin, mutta

myös kokeneita viisaita, jotka pitävät laivaa pystyssä.

Minun aikakaudelleni sattui myös onneksi Helmin 30-vuotisjuhla, jota varten kävin haastattelemassa yhtä esikuvaani, **Veikko Päiviötä**. Hän on antanut mallia pelkäämättömään avoimeen toimintaan. Hän kertoi miten potilasliikkeet alkoivat alun perin psykiatristen sairaaloiden tupakkahuoneista. Tänä päivänä tupakkahuoneita ei enää ole, mutta potilaiden järjestöt istuvat samassa pöydässä psykiatrien, hoitajien ja omaisten järjestöjen kanssa vaikuttamassa yhteiskuntaan ja kuntoutujien elinoloihin.

HELMI on ollut minulle henkilökohtaisesti voimaannuttava kokemus. Tullessani olin työtön ja masennuksesta toimintakyvyn kehäraakki. Helmin palveluohjaaja, kirjoitusryhmä ja samanaikainen kognitiivinen lyhytterapia auttoivat minua itse auttamaan itseäni. **Winston Churchill** kuvasi masennustaan "mustaksi koiraksi", joka seuraa häntä. Minä olen löytänyt elämäni reipastuttamaan valkoisen puuvillakoiran Roogerin ja tämän sporttisen isännän. Heidän reippautensa tarttuu.

Nyt asiani ovat hyvin. Kiitän Helmiä opettavaisesta kokemuksesta. Ainoa asia, josta enää kärsin, on oma kärsimättömyyteni syrjintää, tekopyhyttä, kaksinaismoraalia ja hengellistä väkivaltaa kohtaan. Nuoruuteni esikuva on mustaihoinen kansalaisoikeustaistelija **Martin Luther King**, jonka esimerkin toivon leviävän myös helmiläisten keskuuteen. Toivon että Helmin laiva pohalta reippaasti eteenpäin tyrsyksi pelkäämättä.

Olli Ståhlström



*Helmin väki toivottaa kaikille oikein rauhallista joulun aikaa!*

## Lehtiryhmän tapaamiset

Helmi-lehti syntyy jäsenten voimin lehtityöpajassa, joka kokoontuu seuraavan kerran tiistaina 21.1.2014 klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Tapaamisessa suunnitellaan kevään ensimmäistä numeroa. Kaikki jäsenet ovat tervetulleita mukaan!



HELMI ry:n toimintaa tukevat  
RAY ja Helsingin kaupunki

# HELMI ry:n syyskokous teki valintoja:

## Saila Turkka puheenjohtajaksi – hallitukseen uusia kasvoja



Olli Stålström ja Arto Mansikkavuori



Saila Turkka

Marraskuun 28. päivänä pidetty Helmin syyskokous veti Pasilan Helmi-talon tuvan täyteen väkeä. Ei ihme, sillä asiailistalla oli mm. yhdistyksen puheenjohtajan valinta seuraavalle kaksivuotiskaudelle.

Kokoukseen saapui myös kansanedustaja **Rakel Hiltunen**. Hän piti Helmin yhteisöllistä ja lempeää tunnelmaa paljon parempana kuin mitä oli ollut hetkeä aikaisemmin eduskunnan istun-  
tosalissa. Helmiläiset valitsivat Hiltusen yksimielisesti johtamaan kokousta.

Jännittävin päätösasia oli ehdottomasti yhdistyksen puheenjohtajan valinta. Käsittelyn yhteydessä ehdotuksia puheenjohtajaksi tuli kaksi – **Saila Turkka** ja **Jaana Lindberg**. Molemmat esittäytyivät lyhyesti ja vastasivat kokousväen kysymyksiin. Tämän jälkeen äänestettiin. Tulos oli erittäin tasaväkinen. Turkka sai vain kaksi ääntä enemmän kuin Lindberg. Äänestyksen perusteella Saila Turkka todettiin valituksi yhdistyksen hallituksen puheenjohtajan tehtävään kaksivuotiselle toimikau-

delle. Hän sai raikuvat aplodit ja kiitti kokousta luottamuksesta.

Myös yhdistyksen hallitukseen tehtiin henkilövalintoja. Hallituksen varsinaisista jäsenistä erovuorossa oli tällä kertaa neljä jäsentä. Äänestyksessä hallituksen jäseniksi valittiin: **Juha Porkola**, **Eeva Helameri**, **Marjatta Ahlfors** ja **Allan Wilen**. Varajäseniä oli erovuorossa kaksi. Kokous äänesti myös varajäsenistä. Valituiksi tulivat **Eija Honkala** ja **Riitta Arto**.

Kokouksessa hyväksyttiin lisäksi hallituksen laatima toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2014. Jäsenmaksut päätettiin pitää nykyisellä tasolla.

Hallituksen puheenjohtajana kaksi vuotta toiminutta **Olli Stålströmiä** muistettiin myös kokouksessa. Varapuheenjohtaja Juha Porkola piti kiitospuheen ja Ollille annettiin ansiokkaista puheenjohtajavuosista lahjaksi **Samuli Heimosen** grafiikkatyö ”*Merkkejä rakkaudesta*”.

*Teksti: Arto Mansikkavuori*

*Kuvat: Marja Suhonen*

## Niemikotisäätiö 30 vuotta



Kuvat: Kari Rosenberg



Niemikotisäätiö juhlisti 30-vuotista taivalaan Finlandia-talossa. Lämminhenkiseen juhlaan osallistui tuhatpäinen yleisö, asiakkaita, henkilökuntaa, ystäviä ja yhteistyökumppaneita.

”Juhlitaan siellä missä muutkin juhlivat. Haluamme tuoda mielenterveys-  
työn esille myönteisessä valossa. Ih-

miset kuntoutuvat, saavat kodin ja osapalaa opiskelu- tai työelämään säätiön toiminnan avulla”, kertoo säätiön toiminnanjohtaja **Seppo Eronen**.

Juhlissa puhuivat apulaiskaupunginjohtaja **Pekka Sauri** ja Helsingin kaupungin psykiatria- ja päihdepalvelujen johtaja **Tuula Saarela**.

Juhlan juonsi **Vilma Melasniemi** ja lavalla loistivat upeat esiintyjät, **Von Herten Brothers**, **Mari Rantasila**, **True Love**-trio ja tietenkin säätiön oma **Los Hermos Band**. Asiakkaiden näytelmäryhmä esitti riemukkaan kuvaelman säätiön historiasta.

Juhlaan toivat HELMI ry:n tervehdyksen toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuori** ja hallituksen nyt väistyvä puheenjohtaja **Olli Stålström**.

Helmillä ja Niemikotisäätiöllä on yhteistä taustaa, molemmat on perustettu vuonna 1983 ja osoitteessa Pasilan puistotie 7, nykyisessä Helmi-talossa, aloitti toimintansa myös Niemikotisäätiön ensimmäinen päiväkeskus.

Niemikotisäätiö on yleishyödyllinen järjestö, joka tuottaa mielenterveyspalveluja helsinkiläisille. Säätiö tarjoaa asumispalveluja, työ- ja päiväkeskustoimintaa ja työhönvalmennusta. Vuodesta 2010 lähtien säätiö on ollut Helsingin kaupungin tytäryhteisö, osa kaupunkikonsernia.

# Päivi Storgårdin romaani murtaa ennakkoluuloja

## Mielenterveyden asioista voidaan lisätä ymmärrystä kirjallisuuden keinoin

**Päivi Storgård** liittyi Helmin jäseneksi noin vuosi sitten kun löysi yhdistyksen tiedot sairaalan ilmoitustaululta. Helmin 30-vuotisjuhlabileiden jälkeen hän kertoo löytäneensä yhteisön, jossa tuntee olevansa kotona.

### **POLIITIKKO STORGÅRD**

Toimittaja Päivi Storgård on mukana politiikassa RKP:n varapuheenjohtajana ja kaupunginvaltuuston jäsenenä. Hänen tärkein poliittinen tavoitteenaan on, että ihmisoikeuksia ja ihmisarvoa kunnioitetaan. Keväällä 2014 hän on myös eurovaaliehdokas.

– Tärkeintä poliitikolle on osata tehdä yhteistyötä. Kyse on ymmärryksestä sen suhteen, osataanko mielenterveyspalveluja ohjata oikein. Päätäjien täytyy ymmärtää asiat ja tietää niistä, ennen kuin he voivat tehdä niille jotain. Kansalaiset voivat tehdä muutakin kuin äänestää. On olemassa esimerkiksi kansalaisaloitteita ja poliitikoille voi kertoa, miten asiat kentällä ovat. Suora yhteydenotto poliitikkoon on sallittua ja toivottavaa. Niin pitääkin tehdä, sanoo Päivi.

### **MIELENTERVEYSAIHEISEKSI KIRJAKSI**

Päivi on kirjoittanut kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä kirjan, joka julkaistiin syksyllä 2013. Kirjasta piti alunperin tulla tietokirja aiheenaan mielenterveyskuntoutujat ja psyykkiset sairaudet Suomessa: miten niitä hoidetaan ja miten ihmiset kohdataan sekä poliittisella, että hoitotasolla. Kustantaja halusi kuitenkin romaanin. Siitä alkoi työ, josta tuli Päivi Storgårdin ensimmäinen

romaanin. Tätä ennen hän on tehnyt pelkästään faktaa.

– Mietin aihetta puoli vuotta ja erään sairaalajakson jälkeen tajusin, kuinka kirja tulee kirjoittaa.

Kulttuuri vaikuttaa siihen, miten mielenterveysväkeen suhtaudutaan.

– Elokuva *Yksi lensi yli käenpesän* voi olla ensimmäinen mielikuva, joka tulee mieleen ihmiselle, jolla ei ole kokemusta suljetusta osastosta, kun se mainitaan. Tämä on vääristynyt mielikuva. Toisaalta **Virginia Woolfin** tai **Oscar Wilden** kuvaukset ovat maailmankirjallisuutta ja avaavat mielenterveyden näyttämön aivan toisella tavalla, Päivi huomauttaa.

– Taide on osa keskustelua, jossa asioita määritellään ja luodaan uutta ymmärrystä. Taide ja taideteokset, olivat ne mitä taiteen lajia hyvänsä, jättävät tunnejäljen. Ja silloin ihminen avaa omaa ymmärrystään.

Päivi suuttuu ja näkee punaista, kun kohtaa käytöstä, jolla mielenterveyspalveluja tarvitsevia ihmisiä kohdellaan kuin he olisivat ulkopuolisia ja ”niitä”. Tai puhutaan, että pitäisi vain ottaa niskasta itseään ja siten asiat järjestyvät. Hän tekee työtä sekä politiikassa, että taiteessa sen eteen, että mielenterveyden ongelmia pidettäisiin samalla tavalla sairauksina kuin somaattisia sairauksia. Ongelmana on se, että mielenterveyden häiriötä on hankala osoittaa. Joutuu esimerkiksi todistamaan, että on riittävän masentunut saadakseen hoitoa.

– Yhteiskunta ei hyödynnä kokemusasiiantuntijoita, kun tehdään sosiaali- ja terveyspuolen tutkimusta ja päätöksiä. Meiltä puuttuu ymmärrys, jota kokee-

musasiantuntijat toisivat poliitikkojen ja virkamieskunnan piiriin, sanoo Päivi.

### **KEINULAUDALLA**

Päivi on kertonut omasta sairaudestaan taiteen keinoin kirjassaan *Keinulaudalla*. Lehdistö on ollut kiinnostunut kirjailijasta ja hänen sairaudestaan – kuten kirjan tarkoituskin oli. Päivi on asettunut alttiiksi, jotta ihmiset saisivat oikeaa tietoa.

– Kirjan tavoite on herättää keskustelua ja mahdollisesti muuttaa sen myötä joitakin rakenteita yhteiskunnassa mielenterveysasioiden suhteen.

Kirjaa lukiessa voi kokea joissain paikoissa katarttisen piston, kun sairastaa samaa sairautta kuin päähenkilö Outi. Erityisesti maniakuvaudet ovat koskettavia. Kirja avaa ymmärrystä, aivan kuten sen on tarkoituskin, eikä ainoastaan mielenterveyskuntoutujalle vaan eritoten niille, jotka eivät itse sairasta mitään psyykkistä sairautta. Kerronta on aitoa ja se saa lukijan samaistumaan tapahtumiin. Mikä parasta, tapahtumat olisivat voineet tapahtua todellisuudessa.

### **JULKISUUTEEN AIHEEN KANSSA**

Oman sairauden kanssa esiintulo ei ole helppo asia. Moni haluaa säilyttää salaisuutensa, koska pelkää, että tulee leimatuksi. Kun syntyi päätös kirjoittaa aiheesta romaani, oli selvää, että ihmisiä kiinnostaisi, mikä on Päivin oma suhde sairauteen.

– Luulin, että omasta sairaudesta kertominen olisi katastrofi, mutta ajattelin kumminkin, että on pakko tehdä se. Pelotti, mutta sen jälkeen kun kerroin,

helpotti ja oli ihan kuin olisi taakka otettu pois harteilta. Toisaalta jotkut saattavat katsoa kaikkia asioita joita teen sen sairauden läpi. He eivät näe uusia ajatuksia ja ehdotuksia, joita voisi tutkia, vaan sairaan ihmisen, Päivi pohtii.

Kirjailija Päivi Storgårdia ei ole sekoitettu päähenkilö Outiin, vaikka osa kirjasta perustuu hänen omiin kokemuksiinsa.

- Tosin kriitikot eivät ole ymmärtäneet, että kirjan kannessa lukee romaani ja romaani tarkoittaa sitä, että se ei ole elämäkerta. Outi ei todellakaan ole minä. Ja myöskään Outin perhe ei ole minun perheeni. Mutta tietenkin kun kirjoittaa asiasta, josta tietää, käyttää hyväksi omia tai toisten kokemuksia muunneltuna, ja keksii loput. Monella saattaisi olla samanlainen tarina kuin Outilla, Päivi sanoo.

Päivi on saanut palautetta, että jotkut ovat uskaltaneet kertoa omasta sairaudesta jopa työpaikalla luettuaan hänen kirjansa.

## OMAN SAIRAUDEN HYVÄKSYMINEN

Kun on psyykkinen sairaus, siitä yleensä on ollut oireita jo ennen kuin se diagnosoidaan.

- Oireista ensimmäinen tunnereaktionani oli pelko tai säikähdys siitä, mitä tämä on ja kuka kertoo mitä minulle tapahtuu. Kun sain diagnoosin tuli ensin häpeä tai kieltäminen. Ajattelin, että psyykkinen häiriö voi tulla muille, muttei minulle, Päivi kokee.

Kirjassa kuvataan Outin suhdetta hänen ystäväänsä Fredrikiin, joka on skitsofreenikko. Outille on tärkeää, että hän ei ole kuten Fredrik, joka pukeutuu serpentiiniin.

- Ne 'muut' ovat useimmiten meille niitä, joihin projisoimme omat pelottavat piirteemme. Sairaat nähdään väärin lasien läpi. Kulttuuri voi kuitenkin muuttua ja yksittäiset teot, kuten täl-



laiset kirjat, ovat avaamassa uusia ovia asioiden uuteen tiedostamiseen, Päivi sanoo.

## KUINKA ELÄÄ SAIRAUDEN KANSSA

Sairaus rajoittaa sen suhteen, että elämän arkisen rytmin pitää olla säännöllinen ja turvallinen. Elämän on mielellään oltava tervehenkistä.

- Minulle ei sovi yövalvominen tai alkoholi. Epämääräinen vuorokausirytmäni on myrkyä kaksisuuntaiselle. Yri-

tän välttää myös suuria stressitilanteita. Muuten arki on ihan tavallista, iloinen ja suruineen.

Päivi Storgårdin työ mielenterveysasioiden kanssa ei jää tähän kirjaan, joka oli vasta alkusysäys.

- Nyt on aika tarttua terveydenhoidon rakenteisiin.

*Teksti: Eija Toiviala  
Kuva: Pessi Juvonen*

# Järjestö ja yhdistys vaikuttajana

Vaikuttaminen määritellään henkilökohtaisen tai yhteisön vallan käyttämiseksi siten, että tärkeäksi koettua asiaa saadaan edistetyksi.

**Anne Ilvosen** toimittamassa *Miten vaikutan? Kansalaistoimijan vaikuttamisopas* -kirjasessa pohditaan vaikuttamisen motiiveja ja tavoitteita sekä selvitetään vaikuttamistoimintaan liittyviä käsitteitä. Järjestöjen ja yhdistysten vaikuttamiskeinojen ja mahdollisuuksien lisäksi käsitellään yksilöä vaikuttajana.

Järjestöjen vaikuttamistoiminnalla pitää olla selkeä tavoite ja toimintasuunnitelma aikatauluineen ja budjetineen. Vaikuttaminen on samantyyppistä toimintaa kuin kampanjointi tai viestintä.

Yhdistyksen sisäisen vaikuttamisen tärkeimpiä välineitä ovat järjestön strategia ja järjestökoulutus.

## VAIKUTTAMISSUUNNITELMA

Onnistuneen vaikuttamisen perustana on, että yhdistyksen jäsenet sopivat yhdessä, mihin vaikuttamisella pyritään. Vaikuttamisen tavoitteet eivät synny itsestään, vaan ne lähtevät yhdistyksen

toiminta-ajatuksesta. Vaikuttamissuunnitelmaan on hyvä kirjata, millaista vaikuttamista on tehnyt tähän mennessä ja miten työtä pyritään kehittämään jatkossa. Suunnitelmaan on hyvä kirjata myös selkeästi vaikuttamistyön tavoite sekä millaisilla pelisäännöillä ja vastuunjaolla tavoitteisiin pyritään. Suunnitelmaa laadittaessa on hyvä pohtia, minkä verran yhdistyksellä on käytettävissä resursseja vaikuttamiseen: ihmisten työpanos, kuinka paljon on mahdollista saada apua esimerkiksi toisilta yhdistyksiltä ja joudutaanko jossain tilanteessa mahdollisesti käyttämään ostettuja asiantuntijapalveluita.

Vaikuttamissuunnitelmaan kannattaa kirjata myös vaikuttamistyön lyhyen ja pitkän ajan tavoitteet sekä kuinka tavoitteiden toteutumista seurataan ja analysoidaan. Yhdistyksen vaikuttamistyö on tehokkainta silloin, kun kaikki yhdistyksen aktiiviset jäsenet

ovat sitoutuneet yhteisiin tavoitteisiin. Ihmiset käyvät työnsä tai harrastusten kautta erilaisissa tilaisuuksissa ja tapauksissa, missä myös yhdistyksen ajamaa asiaa voitaisiin viedä eteenpäin keskustelemalla ja tiedottamalla. Tässä toiminnassa erityisesti yhdistyksen hallituksen kaikilla jäsenillä on keskeinen tehtävä. Monesti hallituksen puheenjohtaja pitää netissä blogia, jossa hän kertoo yhdistyksen toiminnasta ja ottaa kantaa ajankohtaisiin asioihin. Vaikka yhdistyksen vaikuttamistyössä kaikki jäsenet ovat tärkeitä, on aina hyvä sopia tehtävänjaosta.

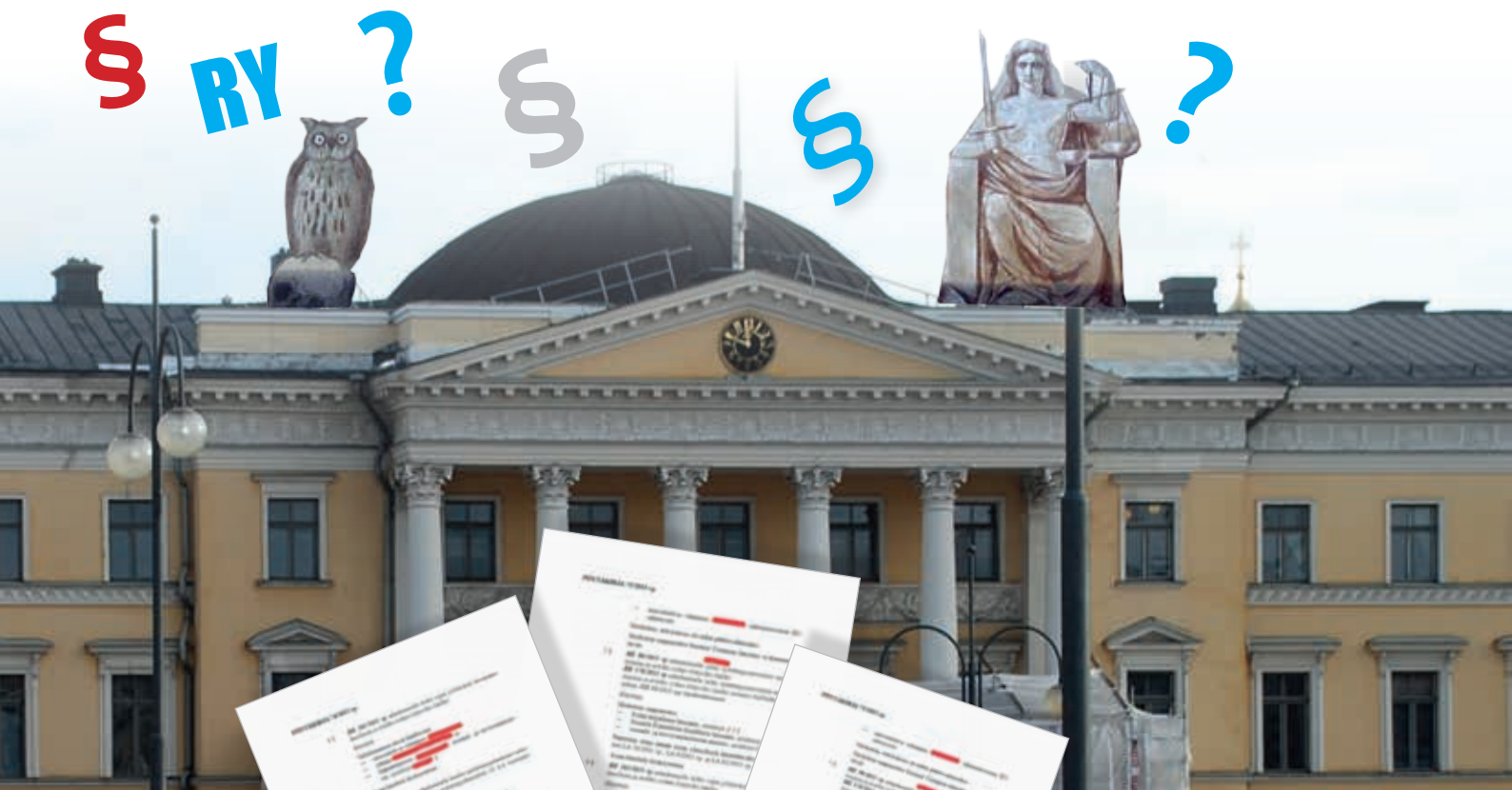
## TAVOITTEET

Hyvien tavoitteiden muistisääntönä käytetään sanaa Smart (fiksiu, nokkela). SMART = Specific, Measurable, Achievable, Realistic/Relevant, Timed. Suomeksi hyvän tavoitteen tulee olla vakuutusyhtiö Varman mukaan:

- Selkeästi määritelty, yhdessä sovittu
- Mitattavissa ja seurattavissa oleva
- Aikaan sidottu, vastuut selvät
- Realistinen, relevantti, ei liian monta tavoitetta.
- Toimintapainoitteinen, konkreettista tekemistä linjassa muun toiminnan kanssa.

## TOIMINTA JA ORGANISOINTI

- **Suunnittelun organisointi.** Suunnittelussa päästään parhaaseen tulokseen, kun hyödynsääjien ja muiden tärkeiden sidosryhmien aktiivinen vaikuttaminen ja osallistuminen yhdistetään osaavaan suunnitteluprosessin vetämiseen.





– **Ongelmien ja tavoitteiden määrittely.** Suunnittelun alkuvaiheessa pohditaan, mitä ja miksi suunnittelulla halutaan ratkaista tai kehittää.

– **Vaihtoehtojen muodostaminen ja karsiminen.**

– **Vaikutusten tarkastelu.** Ensinnäkin on pohdittava, mitä vaikutuksia voi ylipäättään aiheutua. Hankkeen vaikutuksista voidaan laatia ”muistilista” koko sen elinkaaren ajalta.

– **Vaihtoehtojen vertailu.** Kun vaihtoehtojen vaikutukset on selvitetty, kootaan yhteen aineisto eri vaihtoehdoista ja niiden ennustetuista vaikutuksista

– **Toimintasuunnitelma ja toimintakertomus.** Yhdistyksen toimintasuunnitelma ja toimintakertomus ovat vaikuttamisen seurannan välineitä. Toimintasuunnitelmaan kirjataan vuosittain vaikuttamissuunnitelmasta ne asiat, jotka pyritään toteuttamaan tulevan vuoden aikana. Vuoden lopuksi toimintakertomusta koottaessa ja hyväksyttäessä on hyvä punnita, kuinka asetetuissa tavoitteissa on onnistuttu. Näin vaikuttamisesta tulee luonnollinen osa yhdistyksen normaalia toimintaa.

## JÄRJESTÖT JA PUOLUEET

Ilvonen katsoo, että kansalaisjärjestöjen vaikuttamispyrkimykset on hyvä erottaa poliittisten puolueiden vaikuttamispyrkimyksistä. Kansalaisjärjestöt rajaavat vaikuttamisensa toiminta-ajatuksensa määrittelemän asian edistämiseen.

**Pekka Saurin** mukaan kansalaisjärjestöt alkoivat vetää väkeä puolueista 2000-luvun alussa. Myös työttömäksi jääneet ministerien erityisavustajat ja valtiosihteerit alkoivat hakea töitä kansalaisjärjestöistä ja toivat mukanaan omat sympatiansa ja kaverisuhteensa. Näin puolueista ja järjestöistä tuli jonkinlaisia yhteistyökumppaneita.

Aivan viime aikoina järjestöt puolestaan ovat menettäneet väkeä suoralle kansalaistoiminnalle ja ns. uudelle sosiaalisuudelle. Helsingissä se näkyy kaupunginosatoiminnan vilkastumisena, katukeittiöinä, kaupunkiviljelynä, aikapankkitoimintana jne. Nämä trendit eivät kuitenkaan vähennä järjestöjen tarvetta tulevaisuudessakin.

## VAIKUTTAVUUS

Vaikuttavuudella tarkoitetaan yleensä lääkityksen tai hoitomuodon aiheuttamaa muutosta yksilön terveydentilassa.

Yhdistysten ja järjestöjen vaikuttavuutta arvioidessa huomio kiinnittyy eri asioihin kuin lääkkeiden osalta. Tuoteseloste kertoo lääkkeiden vaikuttavuudesta ja haitoista. Yhdistyksen vaikutta-

vuutta voisi mitata esimerkiksi Kelan ja RAY:n julkistamalla avustuskriteereillä. Tuoteselosteen sijasta yhdistykset itse kertovat toiminnastaan kuin bestseller-kirjan takakansi. Eli vain hyvät arvostelut noteerataan.

”Jos sinulla on vasara, ongelmiasi alkavat näyttää nauiloilta” kirjoitti **Mark Twain**. Jos ihmisellä on diagnoosi mielialahäiriöstä, hän alkaa pitää masennusta kaiken epäonnistumisen syynä. Lääkäri syyttää sairautta, poliitikko yhteiskuntaa ja tuloeroja, psykologi puutteellisia terapiamahdollisuuksia. Tehokas vai-

kuttamistoiminta edellyttää eri näkökulmien ja kokemusten yhdistämisen ja viestimisen taitoa.

## NÄKÖKULMIA VAIKUTTAMISEEN:

Ilvonen, Anne: Miten vaikutan? Kansalaistoimijan vaikuttamisopas. Opinto-toiminnan keskusliitto, 2006. 68 s. Lattavissa netistä PDF-muodossa.

Jauhainen, Riitta, Eskola Marjatta: Ryhmäilmiö. WSOY. 1994. 170 s.

Sauri, Pekka: Poliitiikan psykologia. WSOY.2002. 206 s.

*Juhani Weijola*



Kuvat: Annikki Kilgast

Usein kuulee keskustelua siitä, kuinka mielenterveysongelmat ovat erityisesti nyky-yhteiskunnan vitsaus. Petteri Pietikäisen *Hulluuden historia* -teos (2013) osoittaa kuitenkin, että hulluutta on ollut läpi ihmiskunnan historian.

# Hulluista mielenterveyskuntoutujiin

## – hulluuden historia koottu yksiin kansiin

Aate- ja oppihistorian professori **Petteri Pietikäinen** esittelee ansiokkaasti hulluuden koko pitkän historian *Hulluuden historia* -teoksessaan (Gaudeamus). Sanavalinta ”hulluus” on tietoisesti valittu, eikä kirjoittajalla ole suinkaan tarkoituksena käyttää sitä haukkumanimenä psyykkisesti sairaista, vaan sen sijaan Pietikäinen haluaa katsoa ilmiötä lääketieteellistä näkökulmaa laajemmin ja demedikalisoida hulluuden.

### RIIVAAMISTA JA AIVOKEMIAA – HULLUUDEN SELITYKSIÄ ANTIIKISTA NYKYAIKAAN

Hulluus on todennäköisesti yhtä vanha ilmiö kuin ihmiskunta – arkeologit ovat löytäneet vähintään 700 vuotta vanhoja pääkalloja, joihin on porattu pieniä reikiä. Tuolloin hulluus nähtiin pitkään ju-

malten tai paholaisten väliintulojen seurauksena. **Sokrateen** aikainen hulluus merkitsi muutosta hulluuden historiassa eikä ihminen enää sairastunut ainoastaan jumalten vuoksi, vaan hulluus saattoi koetella ihmistä myös luonnollisista syistä. Kun hippokraattinen lääketiede syntyi 400–300-luvuilla eaa., kehkeytyi ajatus hulluudesta mielen sairautena. Keskiajalla palattiin jälleen yliluonnolliseen maailmankuvaan, ja hulluuden katsottiin johtuvan Saatanasta. Keskiajalla poikkeavasti käyttäytyviä pidettiin myös noitina.

Vähitellen siirryttäessä keskiajalta uudelle ajalle 1600-luvulla poistui paholainen mielisairauksien syistä ja syyt nähtiin aivojen vammassa tai häiriössä. Uudet käsitykset eivät kuitenkaan tarjonneet avainta mielisairausten arvoituksen ratkaisemiseen, ja eikä vielä 2000-luvullakaan ole varmuutta, miksi joistakin ihmisistä tulee muiden näkökulmasta katsottuna hulluja.

### KUPPAUSTA, MANAAMISTA, LÄÄKKEITÄ JA PSYKOTERAPIAA – HULLUUDEN HOITOA

Se, kuinka hulluutta on hoidettu, on riippunut siitä, mistä syystä ihmisen mielen on katsottu järkkyneen. Hoitomuotoina on käytetty tasapainon palauttamiseksi kuppauksia ja suonensisäntä. Hyväosaiset ovat saaneet myös hoidoksi kylpyjä, hierontaa, liikuntaa, hyvää ruokaa ja viiniä. Köyhyydessä eläviä hulluja sen sijaan hoidettiin kahlein, ruoskin, nälkään näännyttämällä sekä pelottelemalla.

Hoitomuotoina ovat myös olleet erilaiset sokkihoidot. Potilaita on kieputeltu erilaisissa vempaimissa, syösty äkillisesti kylmään veteen tai peloteltu

väkivallalla. Tunnetuin ja laajimmin käytössä ollut sokkihoito on insuliini-sokkihoito, jossa insuliini vähentää veren glukoosipitoisuuden niin matalaksi, että aivot joutuvat koomaan ja tämän myötä katsottiin muun muassa psykoosien parantuvan. Yksi sokkihoitomuoto oli kouristussokkihoito, joka perustui siihen, että uskottiin, ettei skitsofrenikko voi sairastua epilepsiaan eikä epileptikko toisinpäin skitsofreniaan. Kun juuri kohtauksen saaneelta epileptikolta siirrettiin verta skitsofrenikkoon, uskottiin skitsofrenian parantuvan. Kolmas laajalle levinnyt sokkihoitomenetelmä on sähkösokkihoito, ja se on ainoa yhä edelleen käytössä oleva sokkihoitomuoto.

Hulluutta hoidettiin 1800-luvun lopulta alkaen myös erilaisin psykokirurgisin menetelmin, kuten leikkaamalla naisten sukuelimiä. Psyykkisesti sairailta poistettiin myös hampaita, sillä ajateltiin, että hampaiden bakteerit aiheuttavat mielisairauksia. Tunnetuin psykokirurginen menetelmä on lobotomia, jota käytettiin runsaasti hoitomuotona 1950-luvun puoliväliin asti.

Varsin erilaisena hoitomenetelmänä alkoi hulluuden hoidossa 1800-luvulla saada valtaa psykoanalyysi, jossa ajatellaan erityisesti varhaisten raskaiden vastoinkäymisten piirtyvän mieleen ja aiheuttavan myöhemmin mielenterveyden häiriöitä. Psykoanalyysissa nämä tiedostamattomaan painautuneet vastoinkäymiset palautetaan tietoisuuteen ja sen myötä ihminen vapautuu psyykkisestä kärsimyksestään.

Hulluuden hoito koki 1950-luvulla vallankumouksen psyykenlääkkeiden kehityksen myötä. Monet ensimmäiset varsinaiset psyykenlääkkeet olivat kaik-



Petteri Pietikäinen, Hulluuden historia.  
Gaudeamus 2013.

kea muuta kuin vaarattomia, ja väärin annosteltuna ne saattoivat johtaa helposti kuolemaan. Mutta vaikka lääkkeitä on kehitetty paljon viimeisten 60 vuoden aikana, ei mielisairaiden määrä ole kuitenkaan ole vähentynyt. Ihmepillereitä tai ihmehoitoa ei ole vielä olemassa.

#### HULLUJEN KERÄÄMINEN LAITOKSIIN – MIELISAIRAALOIDEN SYNTY

Pietikäinen esittelee teoksessaan mielisairaalalaitoksen historiaa länsimaissa. Ennen 1800-luvun alkua mielisairaaloitten ei yleisesti odotettu parantavan potilaitaan, vaan vasta 1800-luvun puolella hullujen hoitopaikkoihin alettiin liittää terapeutista ideologiaa. Hoidot tosin olivat nykyihmisen silmin katsottuna varsin barbaarisia. Esimerkiksi kahleet olivat laajassa käytössä. Lisäksi potilaita eristettiin joko lepositeillä, häkkisängyillä tai psykiatrian symboliksi muodostuneella pakkopaidalla.

#### MELANKOLIASTA AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖÖN – HULLUUDEN MONET NIMET

Hulluudella on kautta historian ollut monta ilmettä, mutta diagnostisia selityksiä oli huomattavasti nykyistä vähemmän. Vanhoja sairausnimikkeitä olivat muun muassa melankolia, mania, alkoholismi, neurosyfilis eli aivokuppa sekä pellagra eli aliravitsemuksen aiheuttama tauti, joka ilmeni psykoosin kaltaisina oireina.

Ainakin 1700-luvun puoliväliin asti mielen sairaudet olivat tyypillisesti joko-tai-sairauksia: mieli oli joko täysin terve tai täysin vieraantunut. Nykyisin sen sijaan mielisairauksien, kuten skitsofrenian, ja psyykkisen terveyden välille mahtuu harmaa alue, johon tulee yhä

uusia ja vaihtelevia sairausnimityksiä, kuten depressio, paniikkihäiriö ja syömishäiriöt.

#### PSYKIATRIT HULLUUDEN MESTAREIKSI

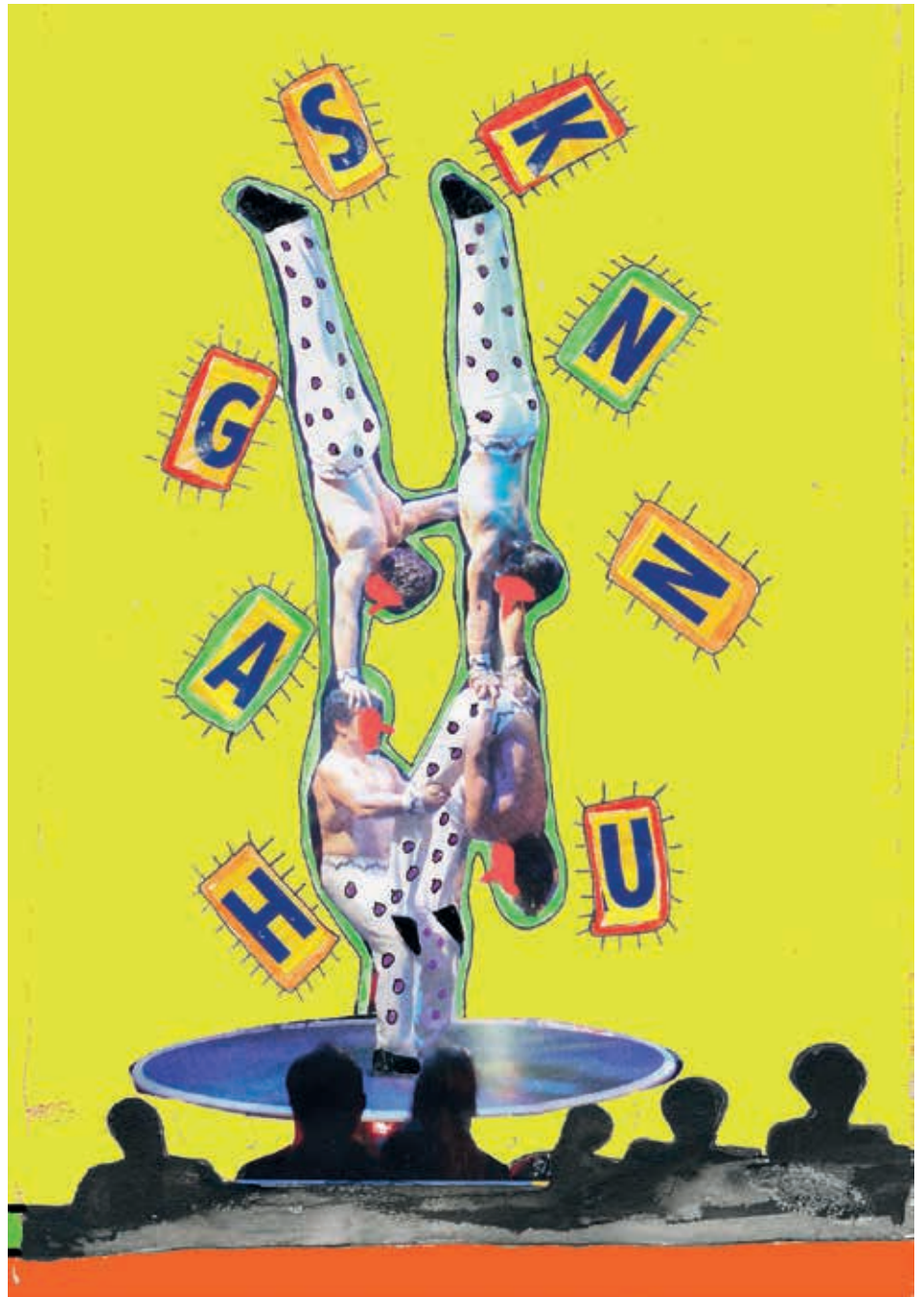
Monopoliaseman hulluuden tulkinnoissa ja hoidoissa ovat saaneet psykiatrit. Ensi kerran 1800-luvun alussa esitelty termi "psykiatria" tuli laajempaan käyttöön vasta vuosisadan vaihteessa, kun psykiatria vakiintui osaksi lääketiedettä.

Psykiatriassa näkyi jo varhain kahden rintaman välinen riitaisakin rinnakkaiselo. Toisen rintaman edustajat uskoivat biologiaan. Toisen rintaman edustajat puolestaan ovat nähneet mielisairaudet psykososiaalisina ilmiöinä.

#### MIELUUMMIN HULLU VUONNA 2013 KUIN KESKIAJALLA

Hulluuden historia on laaja katsaus hulluuteen. Sivumäärää ei kuitenkaan kannata kavahtaa, vaan kirjoittaja kuljettaa lukijan läpi hulluuden historian johdonmukaisesti vailla turhia sivupolkuja. Mielenkiintoiset tapausesimerkit lisäävät entisestään luettavuutta ja suosittelevat teosta jokaiselle, jota hulluus koskettaa tavalla tai toisella. Teos jättää minuun, 2000-luvun hulluun, positiivisen tunteen: on huomattavasti kivempaa olla hullu vuonna 2013 kuin esimerkiksi keskiajalla.

Teksti: Anni Ketola  
Kuva: Mariella Järvisalo



Joulut ovat yksinäisiä,  
surullisia, kaipaavia ja  
joulut ovat kauniita,  
kimmeltäviä, iloisia  
Mutta joulu on kuitenkin ilon juhla ja hiljentymisen aikaa  
kaikille

Pieni pikkurainen, kujertavainen, sieväkin enkeli oli eksynyt ja  
itkeä tihuutti ja sateessa kasteli,  
pienen pikkuraisen, sievän, vaalean mekkonsa  
Ja minä hänet nostin kämmenelleni ja  
puuh, minä hänet puhalsin kotiin, lentoon, turvaan ja  
lämpimän lieden ääreen

Kultainen tiuku helisi ja lunta satoi kuin pieniä sokerikiteitä ja  
maa kimalsi ja siinä maassa huomasin,  
pienet, sievät jalanjäljet,  
joita seurasin ja enkelin hahmon vilahtavan näin ja  
sen enkelin aina jouluisin kohtaan

Pöydällä paloi kynttilä,  
oli jo pimeää ja  
katsoin ikkunasta  
joulun värikkäitä valoja,  
säikähdin, kun koputukseen havahtuin ja  
kun punaisen tupsulakin vilahtavan näin ja  
seurasin sen joulutontun askeleita poikki pihan

*Tanja Talaskivi*

## Mietteitä

Kaikki olisi hyvin, jos mitään ei olisi tapahtunut.  
Jos raha ei merkitse sinulle mitään, niin sinulla on sitä liikaa.  
Saatat olla vanha, koska tunnen itseni koko ajan nuoremaksi.  
Tynnyrissä kasvaa monenlaisia mansikoita.  
Todellisuus on eri asia kuin runoilijan arki.

*Mariella Järvisalo*



# Helmi tuli maailmaan



Pikkuisena kolmevuotiaana pellavapäänä sain itselleni nukken. Äidilläni oli sille nimiehdotuksia: Lotta, Maija, Emma ja monta muuta. Mutta minä olin päättänyt, että nukken nimi on Helmi eikä mikään muu. Sanoin nukelle, että kun olen aikuinen ja minulla on tyttö, senkin nimi on Helmi.

Minä pidin itseäni Helmi-nukken äitinä, ja se kulki mukana joka paikkaan. Isäni työn vuoksi matkustimme paljon ja asuimme ulkomailla. Niin näimme yhdessä Helmin kanssa monet maailman maat.

Elämä ei ole päästänyt minua helpolla, vaan jo pienestä tytöstä lähtien jouduin näkemään ja kokemaan raa'at painajaiset ja teräväkiviset karikot. Monta

kertaa matkalla aikuisuuteen olen ollut luovuttamassa kokonaan. Elämä on kuitenkin aina viime hetkellä voittanut kuoleman, ja nyt kolmekymppisenä aikuisena naisena saatan jo nähdä valon, jota en uskonut olevan olemassa. Turhaan en ole taistellut ja jaksanut, sillä syyskuuisena aamuyönä saatoin maailmaan pienen täydellisen tummahiuksisen tytön. Tytön, jonka nimeä ei tarvinnut hetkeäkään miettiä: hän on tietenkin Helmi.

Pikkutyttönä en tiennyt, että monta isoa estettä on sillä tiellä, jotta minusta tulisi pienen tytön äiti. En tiennyt, ettei lapsia – ei tyttöjä eikä poikia – noin vain tilata ja saada enkä myöskään sitä, ettei ole mikään itsestäänselvyys, että olen vielä aikuisena kiinni elämässä. Mutta

ehkä pieni lapsi on aikuista viisaampi, ja tuohon lapsen toiveeseen tarttuneena kestin, selvisin ja synnytin pienen tytön.

Rakkaalle tyttärelleeni toivon samaa päättäväisyyttä – suorastaan itsepäisyyttä – kuin itselläni on. Älä anna periksi pimeimmälläkään hetkellä, vaan roiku kiinni haaveissasi. Pidä niistä kiinni, kun kaikki tuntuu sortuvan. Kukaan meistä ei vältty pettymyksiltä ja suruilta, mutta niistä selviää, kun sisällä kipinöivät haaveet ja toiveet.

Nyt Helmi-vauva nukkuu kehdoissaan tyytyväistä vauvan unta. Helminukke puolestaan istuu kunniapaikalla tyttäreemme vaateliipaston päällä.

*Onnellinen äiti*



Ne jotka jäävät, Tua Harno, Otava 2013  
 Hullu vapaana, Beate Grimsrud, Like 2012  
 Hämärän näkijä, Henry Wuorila-Stenberg, Like 2013

## Kissofreniaa kirjatriossa

Miun palvelijan entisellä kissalla meni heinä nenään. Ei miulla vaan vaikka tässä **naukkailenkin** sieraimiini lehdykän hajua. Miun palvelijan runosuoni ei kaamosaikaan kuki. Miun heiniä on nyt hänen puolestaan maukua kolmesta kirjasta, joitten takana miun oma hahmoni luuraa. Naurettavaa vai, jotta kissa kirjoja lukisi! Ei miun tartte sanoja tavailla. Riittää ku ilman nauhuriakin kuulostelen miun silittäjäni sanatonta puhetta ja naulaan omia maukkaita miun maun mukaisia mausteita mukaan.

Miun palvelija nautiskeli mennä kesänä noita kuvassa seisovia opuksia, joista kaksi on maukasta kaunokirjaa ja kolmas, mausoleuminkookas taiteilijaelämäkertä. Miun palvelija maistoi

kaikissa niissä kissofreniamausteen. Miun on anteeksi anottava, ku miun suu ei taivu naukumaan termiä oikein. Kyseessä on jollekulle immeiselle mauttomasti lätkäisty psykiatrinen diagnoosi. Ei miulla eikä miun lajitovereillakaan kissofreniaa esiinny vaikka nimen perusteella niin voisi luulla.

Kissofrenia näyttää miun vinkkelistä nykyään olevan tapetilla. Heureka on tullut hulluksi ja Ketolan Anni kuvaa muualla tässä avuisissa neljättä kissofreniakirjaa. Muitakin kissofrenialla maustettuja kirjoja on ilmestynyt. Niistä nau'uttaneen seuraavassa lehdessä. Miun muistaakseen Saarikoski on aikoinaan sanonut, että muureja on vahvistettava jotta ne sortuisivat. Mahtaaks ny

kissofrenian kanssa käydä samoin, paljon puhetta ennen kuin koko termistä luovutaan!

Miun tekee mieli aloittaa nau'untani kuvan laitimmisista kirjoista. Ensteks miun on todettava, että enempi tää kissa on hämärässä näkijä kuin hämärän näkijä ja toiseks, että kuulun niihin jotka jäävät. Paitsi viime kesänä. Ei miuta naurattanut etten jäänyt laiturille. Miun aikomus oli napata lepakko, mutta molskahdinkin jorpakkoon. Miun alkupe-räisperhe muutti muille maille vierahille ja miun oli jäätävä sukulaisten huomaan Suomeen. Sittemmin miun kohtalonain on ollut jäädä milloin mihinkin: kome-roon, parvekkeelle tai liiteriin. Onneksi miut on aina ennen pitkää löydetty.

**Tua Harnon** kirjassa *Ne jotka jäävät* sairastuu päähenkilön Raimo-isä kissofreniaan ja **Henry Wuorila-Stenbergin** kirjassa *Hämärän näkijä* sairastuu taiteilijakirjailijan ainokainen poika Kim. Oi kuinka miuta järkyttikään Raimon ja Kimin itsemurhat! Molemmille kirjoille on HelMetin mukaan löytynyt lukijoita, mutta miun mieliharmiksi kuvan keskimmäistä lojuu liikaa kirjaston hyllyillä. Pelottaaks kirjan kansi ja nimi potentiaalisia lukijoita? Nyt kipin kapin kirjastoon kaikki helmiläiset!

### HULLU VAPAANA ON MEIKÄKISSAN SUOSIKKI

Miun lempparikirja *Hullu vapaana* on **Beate Grimsrudin** omaelämäkerrallinen Elin kertojaäänellä kerrottu tarina, jossa kissofreenikon leima haittaa, muttei estä Eliä elämästä täyttä elämää luovasti ja omaamasta tukevaa ystäväjoukkoa. Miun lajikumppani Kiril-kissa sulostuttaa aikansa Elin elämää kunnes katoaa. Beatessa on miusta paljon kissamaisuutta. Hän putoaa lopulta aina tassuilleen vaikka laitoshoidon kylmyys kuinka vie häneltä mahdollisuuden hallita omaa tilaansa. Beate on muuten syntyjään norjalainen niin kuin miunkin rotuni. Miun sukutaulussa miut on merkitty norjalaiseksi metsäkissaksi, oikein Tähtitassun onnenpojaksi ku olin ainoa pentueen eloonjäänyt eikä miunkaan alkutaival helppo ollut: elvyttivät niin ronskisti, että häntäkin murtui parista kohtaa.

Eliltä murtuu mieli aika ajoin. Miusta Hullu vapaana viestii mainiosti tukiverkon tärkeydestä mielen tasapainottamisessa. Toipuakseen niin kissa kuin immeinen tarvitsee ympärilleen toisia ihmisiä ikään kuin turvallisen ja joustavan patjan, joka pompauttaa takaisin jaloilleen.

Kirjan kannessa on mustaa niin kuin sitä on miun turkissakin. Miun nykyisessä kortteerissa taas on hullu vapaana. Sillä hullulla on valkoinen turkki. Miun nautinnollinen lepopaikkani jos sattuu olemaan siltä piilossa, sen äänekästä säntäilyä ei kukaan nauramatta kato, hullun lailla se etsii kunnes löytää miun lymypaikkani.

Kuvat: Riitta Excell  
Teksti: Riku Rikhard, 11v  
Kissan kielestä kääntänyt: Evi Excell

### KESÄTEATTERIN KISSOFRENIAA

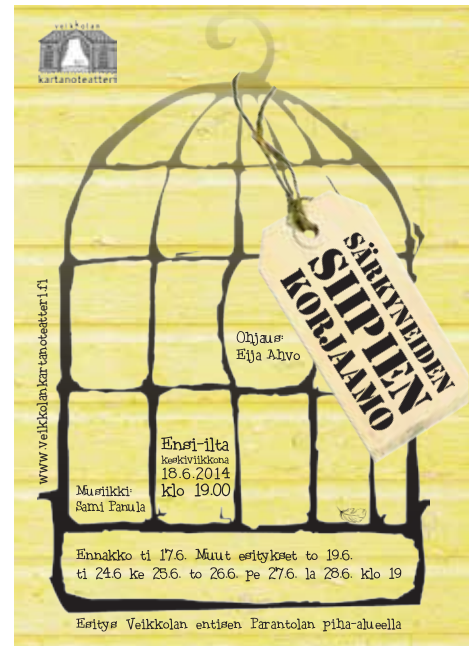
Miun palvelija kävi kesällä Veikkolan parantolan hulluilla päivillä *Särkyneitten siipien korjaamossa*. Oli siellä miun tietääkseni muitaki helmiläisiä, ainaski puolet juhlanumeron kansikuvamannekiineista. Keltä jäi tää mahtava miljöötteriakuvaus naukkaamatta, pankas menoksi teatteriin ensi kesäkuussa muutamasta uusintänäytöksestä nautiskelemaan.

Kuin naulan kantaan sopii tähän Sylvian joululaulu-aikaan panna kultanauhaiseen joulupakettiin ystävälle lupaus, viedä hänet Särkyneitten siipien korjaamoon. Siinä on sitten henkevästi maukasta joululahjaa itsellesikin! Ja saa siellä esityksessä kuulemma nauraakin.

Kissofreniasta maukuminen loppuu nyt tähän. Miun palvelija aukaisi telkkarin. Meikäkatti alkaa nauttia vapaita varpusista ja kehrätä miun mieleistä joululaulua:

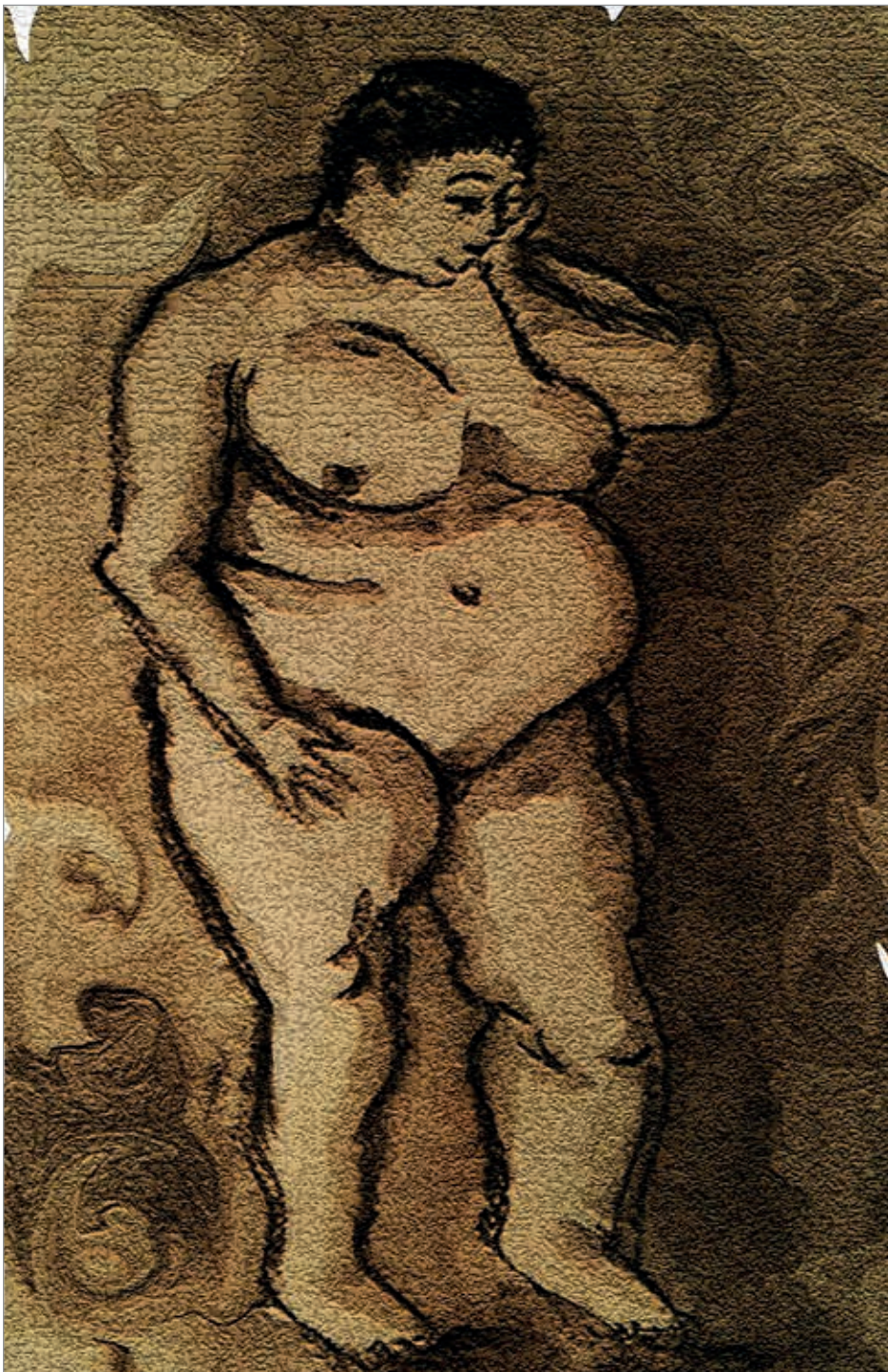
”Lumi on jo peittänyt kukat laaksoissa, järven aalto jäätynyt talvipakkasessa.. Varpunen pienoinen, syönyt kesäeinehen, järven aalto jäätynyt talvipakkasessa.”

”Mut ylhäällä orressa vielä on vain se häkki, mi sulkee miun sirkuttajain. Ja vaiennut vaikerrus on vankilan. Oi, murheita muistaa ken vois laulajan?”



# Läskihysteria

Mikä meitä vaivaa? Läskistä on tullut sairaus, joka pitää kaikin tavoin parantaa. Tekevätkö sitten ihmedieetit ja vartalon palvonta meistä onnellisempia?



Laihduttajat ovat aikamme sankareita. Suuri yleisö rakastaa painonpudottajien tuhkimotarinoita. Lihavia saa arvostella, vedoten lihavuuden terveysvaikutuksiin, jotka ovat vahvasti liioiteltuja ja harhaanjohtavia. Todellinen läskikapina alkakoon!

**Pekka Hiltunen** ottaa uutuusromaanissaan *Iso* esille lihavuutta koskevia teemoja. Onko läski sairautta, joka pitää parantaa? Määritteleekö paino ihmisarvomme? Hiltusen kirjassa päähenkilö Anni on iso ja onneton. Herjaavat kommentit ja ihmisten julmuus ovat hänelle arkipäivää. Lihavaa on oikeus soimata, koska hän poikkeaa normista. Anni on terve lihava ja kutsuu itseään vaihtoehdotihmiseksi. Hän ei haluaisi muuttaa itseään muiden mieliksi. Annilla on kaksi korkeakoulututkintoa ja terävä pää, mutta ihmisten läskikammo ja toisaalta hänen halunsa piiloutua tekevät hänestä syrjäytyneen. Anni pitää salaa iltaisin palopuheita, siitä miten hän haluaa olla arvostettu sellaisena kun on.

## OLETUKSIA LIHAVISTA

Lihavuuden ajatellaan kertovan jotain ihmisen luonteesta. Lihavat ovat leppoisia ja lihavuus on luonteen ja moraalien heikkoutta. Lihava ihminen on paksu, koska sortuu houkutuksiin ja mässäilee tauotta. Kontrolli tekee ihmisestä paremman. Ruumiin muoto ja koko on merkki itsekurista tai sen puutteesta. Lihavia ihmisiä ei arvosteta, koska heiltä katsotaan puuttuvan itsekontrolli. Pahimmassa tapauksessa lihavuus tekee ihmisestä toisten silmissä vähemmän uskottavan ja jopa koomisen. Lihavuuteen liittyvät ennakkoluulot ovat vastenmielisyydessään samaa luokkaa kuin rodunjalostus aikanaan. Lihavuus on yksi piirre muiden joukossa eikä määrittele koko ihmistä saati ihmisyyttä.

## LAIHDUTUSBISNEKSESSÄ RAHA PUHUU

Lihavuuden hoidosta on tullut bisnestä, jossa liikkuvat suuret rahat. Normista poikkeaville ihmisille on tarjolla erilaisia laihdutusvalmisteita, ihmedieettejä, pillereitä ja jopa leikkauksia ongelman parantamiseksi. On paheksuttavaa olla haluamatta pois nykyisestä lihavasta olomuodosta. Laihuuden tavoittelusta on tullut muoti-ilmiö. Hiilarit ja proteiinit vilahtelevat kahvipöytäkeskusteluissa ja melkein joka toinen viikko tabloidit otsikoivat uudesta ihmedieetistä. Televisio suoltaa tosi-tv-ohjelmia, joissa toi-



nen toistaan lihavammat ottavat mittaa toisistaan painonpudotuksessa. *Dieetit vaihtoon, Suurin pudottaja ja Rakkaani sinusta on tullut pullukka* tarjoavat ihmisille mahdollisuuden tirkistellä kotisohvalta tätä nykyajan freakshowta. Näissä ohjelmissa osoitetaan ihmisille miten tulee elää. Taistelu pienemmistä vaa'an lukemista kuvataan usein sankaritarinana, jossa palkintona on paitsi rahaa myös näennäisesti ihmisarvoisempi elämä.

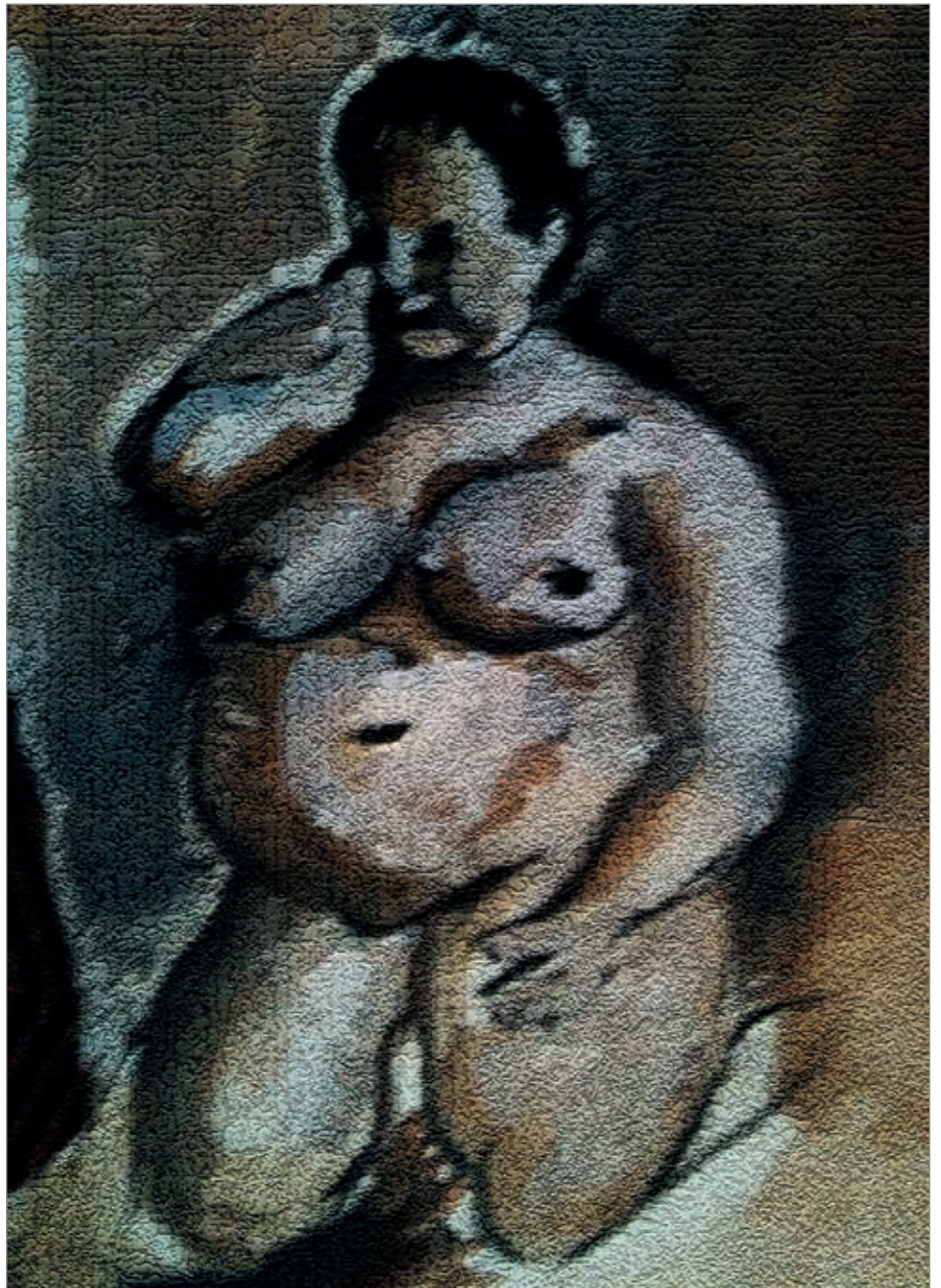
### VÄÄRISTYNYT KUVA KAUNEUDESTA?

Etenkin naisen vartalo on ollut kautta aikain ihailun, mutta myös arvostelun kohde. Muoti vaikuttaa paljon käsitykseen ihanneihmisestä. Useimmat meistä eivät täydellisesti vastaa aikansa kauneusihannetta. Kauneusihanteet ovat hyvin kulttuuri- ja aikasidonnaisia. Rubensin silmä rakasti ylitsepursuavan reheviä naisia. Barokin aikana lihavuus oli ihanne ja merkki hyvästä yhteiskunnallisesta asemasta. Silloin myytiin jopa lihotuspillereitä. **Twiggy** taas edusti täysin toisenlaista naisihannetta 1960-luvulla. Silloin alettiin tarkkailla ruokavaliota ja erilaiset dieetit valloittivat ensi kerran maailmaa. Nykyinen kauneusihanne on treenattu mutta naisellinen ja ruskettunut vartalo. Naiselle lihavuus on erityisen vaikeaa. Naisihanne on osaltaan patriarkaalinen jäännös, jossa mieskulttuuri asettaa naisille määritelmän siitä, mitä he saavat olla ja mitä eivät.

### ONKO LIHAVUUS SAIRAUUS?

Suvaitsemattomuus puetaan usein terveyspuheiden viittaan. Lääketieteen kehityksen myötä on löydetty ja määritelty uusia sairauksia. Ihmiset ikään kuin valetaan samaan muottiin ja määritellään normaalin rajat, jotka perustuvat luke-miin ja mittauksiin. Helppo tapa määritellä ”normaaliutta” on katsoa vaa'an lukemaa. Onko lihavuus sitten niin vaarallista kuin väitetään? Lihavuuden on tutkimuksissa todettu aiheuttavan sydän- ja verisuonitauteja ja kakkostyyppin diabetestä. Lihavuusleikkauksista on tullut suosittuja viime aikoina. Julkista keskustelua leimaa terveyspuhe ja läskihysteria. Lihavuus on politisoitu. Puhutaan siitä kuinka lihavuus tulee kalliiksi yhteiskunnalle.

Lihavuuden terveysvaikutuksia liioitellaan ja vääristellään. Terveyspuheet ovat keino arvostella lihavia poliittisesti korrektisti. Kertooko vaa'an lukema



ytään mitään ihmisestä tai hänen terveydestään? Suomalainen tutkimus on osoittanut, että osa ihmisistä lihoo terveellisesti ja osalla lihominen on vaarallisempaa. Jos rasvakudos kertyy sisäelinten ympärille eikä ihon alle niin tämä nostaa henkilön insuliiniresistenssiä joka voi johtaa kakkostyyppin diabetekseen. Toisin sanoen lihavuus ei automaattisesti aiheuta terveysongelmia. Yhdysvaltalaiset tutkijat **Paul Campos** ja **Eric Oliver** ovat tarkastelleet lihavuutta käsitteleviä tutkimuksia ja tulleet siihen tulokseen, että lihavuuden terveyshaitat ovat liioiteltuja. Tutkimukset eivät ole osoittaneet selvää syy-seuraussuhdetta tiettyjen sairauksien ja lihavuuden välillä.

### LÄSKIKÖ KAUNISTA?

Anni löysi rohkeutensa. Hän sanoi painavan sanansa julkisessa lihavuuspaneelissa, jossa kansaedustaja ja lääkäri levittivät läskihysteriaa. Hän nousi myös lavalle koomikkona, joka teki pilkkaa kiloistaan. Anni löysi itsensä ja paikkansa maailmassa ilman ihmedieettejä ja nälän kurimusta. *Iso* on riemukas ylistys erilaisuudelle ja itsensä hyväksymiselle. Kenenkään ei pitäisi alistua pönkittämään ääneen lausumatonta velvoitetta tulla ihanneihmiseksi. Erityisesti naisten pitäisi kritisoida sitä mitä heiltä odotetaan. Myös läski voi olla kaunista.

*Teksti ja kuvat: Pessi Juvonen*

# Todentuntuinen kuvaus skitsofreniasta

**Tomi Rantalan** kirjassa *Kuuletko kuinka ne huutavat?* (2013) kulkee rinnakkain kahden henkilön tarina. Heitä yhdistävät päähenkilöiden kuulemat äänet: toiselle julmuuksia huutavat koulukiussaajat ja toiselle skitsofrenian pirstaloiman mielen äänet.

Monrepoo on uusi suomalainen pienkustantamo, joka julkaisee sellaista kirjallisuutta, joka ei suurten kirjakustantamojen kustannuspolitiikkaan sovi. Tämä voitaisiin helposti tulkita niin, että Monrepoon listojen kirjat olisivat huonoa kirjallisuutta, mutta Rantalan *Kuuletko kuinka ne huutavat?*

-kirja osoittaa muuta. Se kyllä poikkeaa suurten kustantamojen kirjoista huomattavasti. Kielellä ei turhaan hienostella eikä kikkaila erilaisilla metaforilla, vaan sen sijaan tarinaa kuljettaa eteenpäin rosoinen, usein kielioppisäännöistä piittaamaton kieli. Puuttuvat pilkut ja erikoiset taivutuk-

Tomi Rantala, *Kuuletko kuinka ne huutavat?* Monrepoo 2013.

set häiritsevät suomen kielen ammattilaista, mutta tarinassa on niin paljon ansioita, että ne eivät jää päällimmäiseksi mieleen. Teos osoittaa, ettei ihmisen älykkyyttä voi mitata kielioppisääntöjen hallinnalla, vaan lahjakkuutensa voi osoittaa myös muunlaisella taitavalla kerronnalla.

Rantala kertoo tarinaa kahdesta nuoresta miehestä: skitsofreniaan sairastuvasta Jarkosta ja rajusti koulukiussastusta Jessestä. Henkilöitä yhdistää suuri yksinäisyys, ja kumpikin yrittää päästä yhteyteen toisten ihmisten kanssa onnistumatta kuitenkaan tässä. Yhteisiä keskustelunaiheita ei löydy ja henkilöiden sairaudet, Jessen fyysinen sairaus ja Jarkon psyykinen, eristävät entisestään heitä muista. Ponnekkaasti he kuitenkin yrittävät uudestaan ja uudestaan, päivästä toiseen ja joutuvat toteamaan, ettei pääsyä toisten luo ole.

## REHELLISESTI SKITSOFRENIASTA

Rantala kuvaa taidokkaasti ja rehellisesti skitsofrenista mieltä, eikä tarina kaipaa suuria metaforia. Kertomus saa lukijan ymmärtämään, miltä äänet todella kuulostavat skitsofreniaa sairastavasta. Nykyisin on esitetty, että iso joukko ihmisiä kuulee ääniä, mutta tästä ei vain julkisesti uskalleta puhua. Vastapainoksi tälle väitteelle uskallan myös väittää, että nämä yleisesti kuullut äänet ovat kaukana skitsofrenikoiden kuulemista äänistä. Skitsofreniaa sairastavan äänet ovat piinaavia ja jatkuvia. Ne eivät anna edes nukkumisrauhaa kuulijalleen ja ovat tälle yhtä todellisia kuin yleisesti todellisina pidetyt äänet. Tämän äänenkuulemiskokemuksen kirjoittaja onnistuu elävästi tekemään sanoiksi ja saamaan lukijan ymmärtämään, mitä on olla skitsofrenikko.

Jarkon myötä lukija voi kokea sairaalapäivien identtisuuden ja puuduttavuuden. Päiviä rytmittävät ruokailut, joiden välissä tupakoidaan, katsotaan ostotelevisiosta uutta tehokasta moppia ja tehdään ulkona mekaanista työtä, jolla potilas yritetään pitää arjessa edes jollain tavalla kiinni. Määrätyllä työtehtävällä ei ole mitään tekemistä potilaan omien henkilökohtaisten taitojen ja taipumusten kanssa.



Kuva: Mariella Järvisalo

# Maruanu

## JULMA KOULUMAAILMA

Koulukiusaamisen raadollisuus on elävää Rantalan teoksessa. Lukijaan sattuu raastavasti kokea pienen Jessen päivittäinen kiusaaminen ja syrjiminen. Opettajatkin vain huutavat ja vanhemmat patistavat päivästä toiseen kouluun. Onko ihme, jos oppiminen ei meinaa sujua, kun mieli on koko ajan totaalisen ahtaalla? Kuinka tällaisessa tilanteessa jää tilaa matemaattisille kaavoille? Toisaalta sitten, kun jossain aineissa menestyy, niin siitakin saavat kiusaajat vain lisää pontta julmuudelleen. On aivan sama, miten asiat tekee tai jättää tekemättä, lopputulos on sama. Kiusaaminen ja yksinäisyys.

Erityisen kipeää tekee pienen Jesse-pojan toive, että hän sittenkin tulisi hyväksytyksi. Poika nousee uuteen päivään toiveikkaana: kyllä hän tänään löytää kaverin, tänään hän kelpaa joukkoon.

## TARINAN REALISTINEN PÄÄTÖS

Kuuletko kuinka ne huutavat -tarina perustuu Rantalan omaan elämään ja luultavasti juuri tämän vuoksi kertomus tuo niin elävästi esiin skitsofrenian ja koulukiusaamisen julmuuden. Onko skitsofreenista kokemusta mahdollista kuvata näin todentuntuisesti kuten Rantala tekee, jos oma todellista kokemusta ei ole? Silloin vaadittaisiin kielikikkailua ja sairauden karmivuutta pitäisi esittää erilaisten psykologisten teorioiden lävitse, mutta tällöin jäisi puuttumaan olennainen. Se, miltä skitsofrenia todella tuntuu.

Erityisen kiitollinen olen Jarkon ja Jessen tarinoiden lopusta – tai paremminkin sanottuna loppumattomuudesta. Lähestulkoon aina kirjat saavat selkeän päätöksen – yleensä onnellisen, mutta joskus myös onnettoman – mutta selkeän joka tapauksessa. Tämä häiritsee suunnattomasti, sillä se ei ole realiteetti elämässä. Selkeiden päätösten sijaan elämän lukuisten tarinoiden ratkaisut jäävät puolitiehen, ja tämä realiteetin Rantala tunnistaa paremmin kuin moni muu.

*Teksti: Anni Ketola*

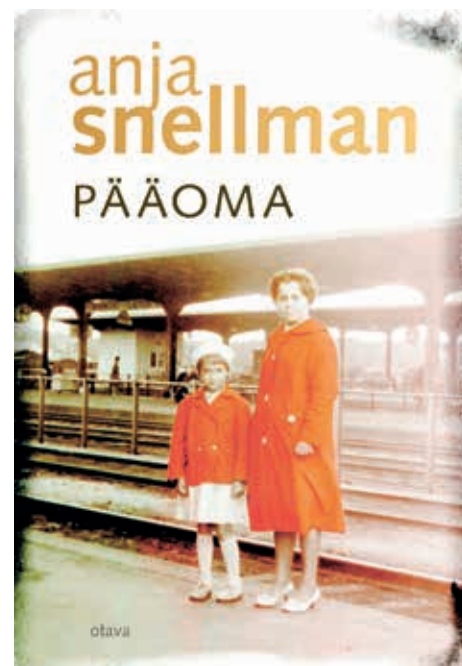
”Minä sain pienenä tartunnan. Sen nimi oli Maru.” Anja Snellmanin Pääoma kertoo kirjailijan kymmenen vuotta vanhemman sisaren Marjatan eli Marun elämästä. Marulla on salaperäinen kehityshäiriö, ilmeisesti äidin alkoholinkäytön aiheuttama, lisäksi reuma ja suulakihalkio.

Anja Snellmanin *Pääoma* on hieno aikaansaannos: ”Minulta voi viedä paljon, kunnian, terveyden, muistin, itsemääräämisoikeuden, mutta ei sitä tosiasiaa että minulla oli sinunlaisesi sisko.” Hiiteen Marx ja kaikki muut oppi-isät. Näppärästi Snellman hilaa sisarensa elämäntarinan näkösalille. Kiintoisaa on että Snellmanin isä Ruslan on napannut Viipurin kirjastosta mukaansa Marxin *Pääoman*. Teoksen läsnäolo lapsuudenkodissa todetaan silloin tällöin kirjassa kuin elämää ylläpitävänä voimana.

Pääoman parasta antia ovat kauden seikat joita sisarsuhteesta kuvataan. Hetkiä rannoilla Mustikkamaalla ja Välimerellä. Maru koskettamassa Anjan eli Anun jakausta. Anu oli ainoa joka sai kiusata Marua. Anu kiinnittämässä Pariisissa Seinen siltaan rakkauden lukkoa Anumarulle, Maruanulle. Ja vielä kuvaukset arjesta jossa Anu auttaa Marua kotiaskareissa.

Hienoja ovat myös paluut karhu-mythologiaan, joka oli perheessä läsnä Ludmila-äidin taholta. Marun sielun kuvaukset kuoleman jälkeisessä olotilassa sekä ne hetket jolloin Maru on täysin vertainen, sukeltaessaan tai piirtäessä. Maru tekee Anun läksyvirroksia ja Anu voittaa piirustuskilvan Marun työllä. Ja Marun karttapiirroksiset, se mikä olisi voinut olla Marun työ.

Anja Snellman liittyy sairauden tuoman vierauden kirjaan kuvaamalla dna-tutkimuksen vaiheita: Dna on neutraali, vertaistava taso ihmisten välillä. Jonkin verran etäisyyttä on otettava myös kirjoittamalla julkisuuden henkilöistä pieniä anekdootteja väliin. Pitkin teos-



taan Snellman kirjoittaa siitäkin miten Marulla on sodanajan Viipurista syntymäsairaalan ikkunasta tulipalon tuoman kekäleen jälki otsassaan ja lopulta se on vain veriluomi. Marun erilaisuus ikäänkuin muuttuu Snellmanille hallittavammaksi kirjoitusprosessin edetessä.

Paljon teoksessa on kuitenkin myös sitä mitä siitä ehkä lähtee hakemaan: Kokemusta siitä millainen kummajainen sisarelle on jollain tavoin sairas sisar. Välillä tulee kuvauksia kielteisistä tunteista, välillä luetteloita hyvistä puolista. ”Hetkinen. Etkö ollutkin juuri sitä halutuista halutuinta: jännittävä? Oudoista oudoin.”

Ja sitten oma osuutensa on sisaren ja muun maailman välinen etäisyys: ”Onko toi oikeesti sun sisko? -- Ei tollanen voi olla.” Välillä Anun kärsimys on huomattavan syvää. Ja helpotus löytyy lopulta kirjoittamalla. Kun Anu on tunnettu kirjailija, kadulla ei enää katsota Marua vaan häntä. Mikä helpotus, mikä riemullinen vertaisuuden lisäys.

Anja Snellman on ryhtynyt psykoterapeutiksi. Ei ehkä vähiten Marun ansiota. Maru on opettanut Anun kuuntelemaan. Ja Anu todistaa kuuntelutaitonsa kirjoittamalla tätä salakieltä teokseensa.

”Eghäät voighi aghvata eggä mä hygenganging.”

*Teksti: Leena Vähänäkki  
Kuva: Otavan kuvapalvelu*

Anja Snellman, *Pääoma*. Otava 2013.

# Nykytaide – usein suuri arvoitus

Theodor Adorno (1969): ”On itsestään selvää, että mikään taidetta koskeva ei ole enää itsestään selvää.”

Oman aikamme uutta taidetta, nykytaidetta, tekevät nykyaiteilijat. Tällä viitataan useimmiten myös toisen maailmansodan jälkeisen ajan nimenomaiseen taiteeseen. Toisinaan käytetään myös sanaa ”aikalaistaide”. Taidehistorian näkökulmasta nykytaide on osa modernismia ja postmodernismia, eritoten jatkumona niille.

Taiteen voidaan katsoa olevan kytköksissä aikansa elämäntapaan. Voidaan todeta, että nykyaiteen rooliin kuuluu etsiä taiteen uusia ilmaisukeinoja ja esitellä yleisölle niitä. Esimerkiksi nykyaiteen museo Kiasmassa nykyaiteeksi luokitellaan usein taideteokset 1960-luvulta eteenpäin. Voidaan katsoa, että nykyaite-sana yleistyi yleisen puhekieleen käyttöön 1970-luvulta lähtien.

## KIASMA

Kiasma on Helsingin Mannerheimintielle sijaitseva nykyaiteen museo, joka toimi aluksi Ateneum-rakennuksessa, mutta sai omat tilat Kiasman valmistuttua 1998. Kiasma on osa Valtion taidemuseota. Museo toimii kansalaisten kohtaamispaikkana, jonka tarkoituksena on saattaa nykyaite kosketukseen erilaisten yleisöjen kanssa, sekä tuoda oman ajan taide osaksi ihmisten elämää.

Kiasma Hits -näyttelyssä kotimaisen nykyaiteen klassikot nähdään rinnakkain Kiasman kokoelmien tunnettujen kansainvälisten teosten ja uusimpien hankintojen kanssa.

## NYKYTAITEEN ERITYISPIIRTEITÄ

Nykyaiteen tehtäväksi voidaan katsoa kyseenalaistaminen koskien monia perinteisiä taidekäsitteitä. Nykyaiteilijan ei tarvitse olla tietyn nimenomaisen tekniikan taituri, ns. välinepuhtaudesta ei tarvitse sen kummemmin välittää ja teos saattaa sijainniltaan olla melkein missä vain, siis muuallakin kuin taidegalleriassa tai museossa.

Teos saattaa katsojasta tuntua ilmeisen vastenmieliseltä, se saattaa näyttää-

kin rumalta ja jopa kokonaan jotenkin keskeneräiseltä. Itseasiassa taiteilija saattaa pitää teoksen luomisprosessia tärkeämpänä kuin itse lopputulosta.

Uutta syntyy vanhasta nykyaiteen keinoin, kun perinteen merkitys huomioidaan, eikä kielletä sitä kuten aikaisempi taide, vaikkapa modernismi, yleensä pyrki tekemään.

Koskää nykyaite sisältää tavallisesti uusia näkökulmia, aiheita, materiaaleja, tekotapoja tai ideoita, sen ymmärtämistä pidetään joskus perinteistä taidetta vaikeampana. Tämä ei tietenkään ole ainoa totta, mutta todellakin taasen nykyaite saavuttaa usein arvostusta paljon myöhemmin sen julkaisemisen jälkeen.

Mikä sitten tekee teoksesta taideteoksen vai voisiko olla niin, että mikä tahansa on taidetta. Herää kysymys kuka määrittelee mikä on taidetta? Rajanveto esimerkiksi ympäristötaiteen sekä tilainstallaation tapauksissa saattaa käydä niin, että teoksen/tekijän määrittely voi olla vaikeaa ja teoksen ja ympäristön rajakin olla häiritsevän häilyvä perinteisiin määrittelyihin verrattuna.

Taiteiden väliset rajat ovatkin maldaltuneet noin viiden viimeisen vuosikymmenen aikana. Nykyaiteen alue on laajentunut näkyvien ja helposti määriteltävien taide-esineiden esittämisestä moneen suuntaan ulottuvaksi lähes yleiskäsitteeksi. Rajojen ylittämisestä on tullut yleistä ja nykyaite voi olla lähes mihin tahansa inhimilliseen aiheeseen taikka elämiseen liittyvää esittävää taidetta!

Taidemääritelmään voidaan katsoa kuuluvaksi usein taiteilijan tarkoituksena. Taideteos sisältäisi silloin siis tekijän aikomuksen teoksen suhteen. Toisin sanoen hänen tietoisensa pyrkimyksensä tehdä taidetta, pyrkien jotain tiettyä edessään olevaa merkitystä esittäväksi kohdentuen. Tässä voidaan todeta, että nykyaiteeseen liittyikin vahvasti filosofinen pohdiskelu. On huomioitavaa, että useat teokset avautuvat katsojille

paremmin mikäli taiteilija itse tai vaikkapa näyttelyn opas avaa teosten taustalla olevia ajatuskulkuja katsojalle.

## MUUTOSVIRTA

Perinteisiä kuvataiteen lajeja ovat esimerkiksi maalaus, piirustus, kuvanveisto ja taidegrafiikka, mutta tällainen perinteinen ryhmittely ei kuitenkaan enää sido taiteilijoita millään lailla. Nykyaiteelle on ominaista, että työskentelytapojen keinovalikoima on laajentunut esimerkiksi elokuvan, muotoilun ja arkkitehtuurin alueille.

Yleisellä tasolla tietoisuuteen voidaan katsoa juurtuneen seuraavat nykyaiteen suuntaviivat: valokuvataide, video- ja mediataide, tila- ja ympäristötaide, installaatio, käsitetaide, performanssi, äänitaide ja yhteisötaide sekä monet muut. Sekä luonnollisesti uusien taidekäsitteiden ja -suuntausten jatkuva kehittyminen näkyville.

Nykyaiteen ilmenemistavat ovat muuntautumisessaan avoimia ja hyväksyviä uudelle. Sen luonteeseen voi kuulua myös tietoisesti rikkoa yleisesti tunnettuja taiteen rajoja sekä määrittelyjä. Myöskin erilaisten taidelajien sekoittaminen ja yhdistely, sekä perinteisesti kuviteltu taiteilijan roolin uudelleen ilmentäminen sopivat nykyaiteen käsitteeseen hyvin.

Nykyisin on lähes mahdotonta tehdä selkeää eroa korkeakulttuurin ja mediakulttuurin tai kaunotaiteen ja kansantaiteen välillä. Esimerkiksi tiedotusvälineet ovat tulleet taidekentälle voimakkaastikin ilmentäen korkeakulttuurin mukaantuloa mainontaan ja viihteeseen. Toisaalta taide käyttää populaarista kulttuuriamme hyväkseen. Tällainen toiminta itsessään tuottaa tietysti runsaasti jälkikäteen arvioituna taiteellisesti arvokkaana pidettävää materiaalia, siten että merkittävintä taidetta saattaa tulla juuri tältä alueelta!

Taiteen rajat hämärtyvät eri tavoin: eri taidemuodot yhdistyvät ja muilta saa

### 15-vuotisjuhlanäyttely

Kiasma Hits XIII Kokoelmanäyttely

2. krs 27.9.2013 – 19.1.2014

3. krs 27.9.2013 – 7.9.2014

lainata vapaasti. Nykytaide on elävää ja alati likkuvaa kerroksittain eri yhteiskunnan alueilla. Sen voidaan katsoa olevan uusia yhteiskunnallisia merkityksiä luovaa, uutta luovan yksilön tuotosta, joka on arvokasta toimintaa jo sisällään. Ja joskus ne esittävät jotain! Melkein kaikki kokeilut sinällään ovat sallittuja; nyt kun ei ole tavoitteena pelkästään kauneusihanteiden kuvaaminen vaan hyväksyttävää on jopa groteskin, jännittävän sekä vastenmielisen esittämisen tavoittelu. Taideteosten päätavoite on kuitenkin tallella: sen tulee herättää tunteita, ajatuksia ja tietoisuutta laajalajaisesti ja ennakkoluulottomasti.

Kehityskulku on käynyt pienistä avantgardetaiteen kokeiluista lähes teollisuuden kaltaiseksi toiminnaksi. Nykytaiteen piirissä oleva koulutus on lisääntynyt ja nykytaiteen museot, taidegalleriat ja taidemarkkinat houkuttelevat lisääntyviä yleisömääriä.

Vaikka nykytaiteen foorumit ja keinot näyttävät tänään melko vakiintuneilta, ainoa varma asia, joka länsimaisen nykytaiteen tulevaisuudesta voidaan sanoa, on sen alttius muutokselle. Tässä muutosvirrassa viihtyvä aidoksi luokiteltava taiteilijahenkisyys syntyy ennakkoluulottomuudesta, jolloin ao. asenne auttaa myös taiteen katsojaa. Jos kunnioittaa muita eikä halua hallita, voi ymmärtää myös nykytaidetta.

Elämys ja kokemus ovat aina aitoja ja oikeita, olipa katsojan reaktio sitten naurunpyrskähdys, hämmennys, välinpitämättömyys, oivallus tai jotakin ihan muuta! Tärkeintä nykytaiteen katsomisessa onkin avoin ja utelias mieli!

*Sandi Österlund*

*Nykytaiteen luonteeseen  
voi kuulua pyrkimys  
tietoisesti rikkoa yleisesti  
tunnettuja taiteen rajoja*



Yves Klein, Samothraken Nike, sininen (Victoire de Samothrace, bleu) 1968, multippeli, polyesteri, pigmentti ja metallipuikko, kivi, korkeus 50 cm. Ateenan taidemuseo, kuva: Valtion taidemuseo / Kuvataiteen keskusarkisto / Jukka Romu.



Jacob Dahlgren, Abstraktion ihmeellinen maailma 2009, teräskehikot, polyesterinauhat. Vaihtelevat mitat. Kokoelmat, kuva: Valtion taidemuseo / Kuvataiteen keskusarkisto / Pirje Mykkänen.



# Mielen valo

Mielenterveyshoitaja ja kuvataiteilija **Cia Karlssonin** teokset mielen lääkkeistä ovat syntyneet tarpeesta välittää tietoa ja ymmärrystä mielen lääkkeistä. Mm. Lasipalatsissa Mielenterveysviikolla 2013 ollut näyttely päättyi 2010 alkaen näyttely- ja teossarjan.

Lasipalatsin näyttelyssä oli esillä noin tuhannesta Deprakine-tabletin läpipainopakkauksesta metallilangalla yh-

teen virkkaamalla koottu kattokruunu. Kruunussa oli sekä sähkö- että kynttilävalaistus.

Lisäksi esillä oli ikoni joka oli valmistettu lääkkeiden läpipainopakkauksista ja paketeista ja viimeisin versio videoteoksista eli hieman muokatuista psyykenlääkkeistä annetuista kommentteista muodostuva tekstinauhavirta.

Uutuutena näyttelyssä avattiin internetin palsta, jonne jokainen voi käyttää kirjoittamassa kokemuksiaan mielen lääkkeistä. Osallistu ja lue muiden kommentit: [www.mielenlaakkeet.fi](http://www.mielenlaakkeet.fi). Palvelu jää pysyvästi toimintaan.

*Teksti: Leena Vähänäkki  
Kuvat: Tanja Talaskivi*



OLEN JOKSEENKIN EKSYKSISSÄ.



SYVÄLLÄ SYNKÄSÄ METSÄSSÄ. KAIKKIALLA ON VAIN SUURIA PUUTA JA RYTEIKKÖÄ. HALVAISIN POIS MUTTA EN TIEDÄ MIHIN SUUNTAAN PITÄISI LÄHTEÄ.



Taidan tietää mitä tarkoitat. olen itsekin käynyt siellä. Hyvä kutiapn oh, että kävelitpä mihin suuntaan hyvänsä, päädyt varsin pian silvis-tyksen pariin.

OLIN PÄÄTTÄNYT PÄÄSTÄ ULOS METSÄSTÄ JOTEN LÄHDIN KÄVELEMÄÄN. KÄVELIN JA KÄVELIN JA KÄVELIN. KULUI VUOSIA. SITEN ERÄÄNÄ PÄIVÄNÄ EDESSÄNI HÄMMETTI JOTAIN. VETTÄ!

KAUPUNKIKARTTA KESKUIPUISTO



Ahaa! Siellä taitaa olla lampi. Kannattaa kiertää se.

Rohkeasti ylivain. Ei siellä ole kuin matalia puroja.



TÄMÄHÄN ON JÄRVI!



Sinun kannattaisi opetella kestämään pieniä vastoinkäymisiä.



JATKOIN MATKAANI. JOSSAIN VAIHEESSA SAAVIN HUTERALLE RIIPPUSILJALLE.

Kokemusasiantuntijat  
Vesa Karsikas ja Jouko  
Raunimaa.



# Kokemusasiantuntijuus

– kokemus omaksi ja muiden hyödyksi

Kokemusasiantuntija on henkilö jolla on omakohtaista kokemusta joltakin elämän alueelta, tai hän on omainen. Kokemusta voi olla esimerkiksi mielenterveys- tai päihdekuntoutumisesta, huostaanotosta tai somaattisesta sairaudesta.

Kokemusasiantuntijalla on kokemusta sairaudestaan, sairastumisesta toipumiseen. Tai omaisen näkökulmasta, miltä tuntuu seurata vierestä läheisen sairautta. Aika usein nämä kulkevat rintarinan, kokija on myös omainen ja päinvastoin, ei tietenkään aina.

Miten sitten määritellään kuka on mielenterveyskuntoutuja, kuka vertainen, kuka kokemusasiantuntija, voiko olla ne kaikki? Pelkkä kokemus ei yksistään tee kokemusasiantuntijaa. Tarvitaan keinoja ja välineitä muokata oma kokemus käyttöön, siitä on luotava eräänlainen työväline. Kokemusasiantuntijuuteen on varmasti olemassa joukko erilaisia määritelmiä ja näkemyksiä.

## KOULUTUSTA VAI EI

Meidän koulutusyhteiskuntamme arvottaa ihmisiä monesti sen perusteella, mitä ja kuinka paljon kukin on opiskellut. Tämä sama haaste saattaa ilmetä kokemusasiantuntijuudessa. Eri tahot kouluttavat eri alan kokemusasiantun-

tijoita erilaisine ja erimittaisine koulutuksineen. Mielestäni koulutus ei saisi olla mittari, ei kokemusasiantuntijuudessa tai elämässä ylipäänsä. Koulutus ei sinällään takaa mitään, vaikka olisi kuinka koulutettu ei välttämättä ole sen osaavampi kuin muut. Mielenterveys- ja päihdetoipujat ovat käyneet aikamoisen elämäntietokoulun, joka on opettanut. Se pitää osata hyödyntää auttaakseen muita.

Jokaisella kuntoutujalla ja omaisella on omat keinonsa käsitellä ja työstää asioita. Monet saattavat toimia vuosia yhdistyksissä aktiivisina, vetämässä vertaisryhmiä, kirjoittaa tai kertoa kokemastaan, olla miettimässä ammattilaisten kanssa kuinka parantaa kuntoutujan asemaa. Kun työstää tarinaansa eräänlaiseksi paketiksi, hahmottaa mikä minua tai läheistäni auttoi, mistä sai iloa ja tukea, minkä koki tärkeäksi ja minkä ei, pystyy auttamaan muita samojen haasteiden kanssa kulkevia. Pystyy kertomaan sairaudestaan ja sen vaiheista johdonmukaisesti ja voi vastata mah-

dollisiin kysymyksiin. Kokemustietous on äärimmäisen arvokasta ja merkityksellistä kun pohditaan mihin suuntaan mielenterveys- ja päihdekuntoutusta kehitetään.

## ARVOKASTA ASIAANTUNTIJUUTTA

Kokemusasiantuntija puhuu kokemuksen äänellä. Jokainen kokee elämän, oireet, sairastumisen, kuntoutumisen ja toipumisen omalla tavallaan. Jokaisen tarina ja kokemus ovat arvokkaita ja tärkeitä. Mikä auttaa tai auttoi minua, ei välttämättä auta kaikkia muita, vaikka olisi samat diagnoosit, lääkkeet, oireet, terapiat jne. Monen kokijan suusta kuullaan, kuinka häntä ei ymmärretty. Näen rikkaana jos hoitojärjestelmiä pohtimaan otetaan mukaan moni ammatillinen ryhmä, jossa on kokemus edustettuna. Toivon, etteivät kokemusasiantuntijat mene samaan lankaan kuin monet ammattilaiset, että pitää väkisin kiinni siitä, että kyllä tämä hyödyttää sinua kun tilastojen mukaan kaikkia



muitakin. Kokemusta ei koskaan saisi yleistää tai ottaa keskivertokokemusta.

Kokemusasiantuntijuus nostaa esiin rahan, pitääkö näille asiantuntijoille maksaa ja paljonko? Sinällään näen tärkeänä, että kokemusasiantuntijat saavat palkkion tekemästään työstä. Heillä on jotain sellaista asiantuntemusta jota ei kaikilta löydy. Asia ei kuitenkaan ole yksinkertainen. Suomessa on tehty kokemusasiantuntijatyötä vuosikymmenien ajan, muu muassa päihdekentällä. Kokemusasiantuntijan tilalla on käytetty määritelmää vertainen. Tulevaisuuden haasteena näen kuinka määritellään palkallinen ja palkaton kokemusasiantuntijuus. Jos kaikki nykyiset vapaaehtoiset alkavat vaatia palkkaa tehtävistään, järjestelmä ei toimi. Näillä ihmisillä voi kuitenkin olla vuosien kokemus työstään.

## KOKEMUKSIA KOKEMUSASiantuntijuudesta

**Vesa Karsikas** on 52-vuotias kokemusasiantuntija ja päihdekuntoutuja. Hän on käynyt Mielen avain -hankkeen kahdeksan kuukauden mittaisen kokemusasiantuntijakoulutuksen. Hän kokee koulutuksen merkittävänä. Muiden tarinoiden kuuleminen ja ammattilaisten teoriat ovat avartaneet mielenterveysongelmien laajaa viidakkoa. Koulutus on luonut mahdollisuuden kuulla, oppia, herätellyt mieleen kysymyksiä sekä tarjonnut näihin ammattilaisten sekä koki-joidenkin vastauksia. Sosiaalipalveluiden toiselle puolelle kurkistaminen on osaltaan laajentanut näkökantaa.

Vesa on käynyt myös Sosiaalitaidon ja Mielenterveyden keskusliiton järjestämän Mahdollisuuksia muutokseen -ryhmänohjaajakoulutuksen. Koulutuksen hän kokee vahvistaneen entisestään hänen haluaan auttaa muita, kun on itse raitistunut. Miettiessäni mitä kokemusasiantuntijuus on minulle antanut sen voi kiteyttää yhteen sanaan, rikastuttanut, Vesa sanoo.

Toiveena Vesalla on vaikuttaa kokemusasiantuntijuuden lisäämiseen mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Tätä työtä hän on päässyt toteuttamaan eri yhteisöjen tapaamisissa ja kokouksissa. Omimmillaan hän kokee olevansa vertaistukitoiminnassa. Hänen oma raitistumisensa alkoi yli seitsemän vuotta sitten AA-ryhmien avulla.

## KOKEMUSASiantuntijuuden TUOMAT MONENLAISET TEHTÄVÄT

Kokemusasiantuntijuus on avannut Vesalle monenlaisia kanavia ja mahdollisuuksia toteuttaa haluaan auttaa mui-



Vesa käyttää omaa tarinaansa auttaakseen muita,

ta. Mies onkin toiminut monenlaisissa tehtävissä, monenlaisten ihmisten parissa. Sosiaalitaidon ja Mielenterveyden keskusliiton järjestämän koulutuksen kautta avautui mahdollisuus työskennellä yhdessä sosiaalialan ammattilaisten kanssa Keravalla päihdekuntoutusryhmässä. Yhteistyön ammattilaisen kanssa hän koki tasavertaisena. Tätä kautta tuli mahdollisuus työskennellä Keski-Uudenmaan ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden työpajoissa, joiden tarkoituksena on luoda kontakteja ja informoida tulevista yhteistyömahdollisuuksista.

Energinen mies on ollut mukana Sininauhasäätiön asumispalveluyksikön laadunhallinnan kehittämisessä, joka oli osa Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Sininauhasäätiön asuntojen kokemusasiantuntija ja kokemustutkija koulutusta.

## Yhteistyötä kollegan kanssa

Mäntsälän kunta löysi Mielen avain -hankkeen kautta Vesan ja hänen kol-

legansa **Jouko Raunimaan**. Miehet ovat yhdessä käyneet kahden viikon välein pitämässä vertaisuuteen perustuvaa ryhmää. Ryhmäläiset ovat tulleet mukaan kuntouttavan työtoiminnan tai päihdetyön kautta. Osaaville kokemusasiantuntijoille on annettu vastuu suunnitella ja toteuttaa ryhmä itsenäisesti. Parivaljakko on vierailut Mäntsälässä myös aikuissosiaalityön puolella, kertomassa kokemusasiantuntijuudesta ja ideoineet kokemusasiantuntijuuden käyttömahdollisuuksia.

Vesa on ollut kokemusasiantuntijana seminaarien paneelikeskusteluissa, antanut kasvonsa kokemusasiantuntijuudelle ja kertoo avoimesti tarinaansa auttaakseen muita. Haastattelussa Vesa, toteaa viisaasti: aina kannattaa yrittää auttaa. Vesa Karsikas on mies joka ammentaa omastaan ja antaa muille, niin ammattilaisille, vertaisille, omaisille kuin yhteiskunnallekin.

*Teksti ja kuvat: Saila Turkka*

# Mainossivu Helmi-lehti 4\_13 s. 28.pdf

# Puhelinapua tarjolla

Helmin ylläpitämän kuuntelevan puhelimen viikonloppupäivystys päättyy vuodenvaihteessa. Vaikka päivystys loppuukin, puhelimen vakituisia soittajia ei jätetä tyhjän päälle. Heille jokaiselle tarjotaan yksilöllistä apua Helmin toiminnan puitteissa. Akuuttia puhelinapua tarvitseville listaamme tässä keskeisiä Suomessa toimivia auttavia puhelimia, joiden kautta apua on jatkossakin tarjolla. Lisää puhelinavun tarjoajia löytyy netistä. Hyvä keino avun saamiseen voi olla myös Mielen-terveysseuran ylläpitämä Tukinet.net, joka tarjoaa nimetöntä kriisiapua netissä.

## JÄRJESTÖJEN YLLÄPITÄMÄT PUHELIMET

Valtakunnallinen kriisipuhelin (Suomen Mielen-terveysseura) 01019 5202  
ma-pe 9-06, la 16-06 ja su 15-22

Tukipalvelu Propelli (Mielen-terveyden keskusliitto) 0203 91 920  
Kuntoutusneuvojat ma, ti ja to 9-14  
Vertaisneuvojat pe 9-15

Aamukorva (Helsinki-missio) 045 341 0504  
Auttaa ja kuuntelee aamun hiljaisina ensitunteina  
Joka aamu klo 5-9

Tukinainen kriisipuhelin 0800 97899  
klo 9-15, la-su klo 15-21, pyhinä ja niiden aattona klo 15-21.  
Maksutonta ammattiapua seksuaalisesta väkivallasta selviämiseen

Sexpo-säätiön neuvontapuhelin 0800-90044 (maksuton)  
ma klo 11-14, ti klo 16-18, to klo 18-20, la klo 14-16  
Voit keskustella nimettömänä ammatti-ihmisen kanssa seksuaalisuudesta ja ihmissuhteista.

Rikosuhripäivystys (Auttava puhelin) 0203 16 116  
Ma-ti 13-21, ke-pe 17-21

Irti huumeista ry. puh 010 80 4550  
Arkisin 9-15 ja ma-to 18-21

AA:n auttava puhelin (09) 750 200  
Apua alkoholi-ongelmaan. Joka päivä 9-21

Narsistien uhrien tuki ry. Vertaistukipuhelin 044 717 9000  
Ti ja to 17-20. Ke klo 14-20

## USKONNOLLISTEN YHDYSKUNTIEN YLLÄPITÄMÄ PUHELINAPU

Palveleva puhelin (ev.lut. seurakunnat) puh 01019 0071  
Su-to 18-01, pe ja la 18-03

Auttava puhelin (Helsingin ortodoksinen seurakunta) puh 09 5845 9642  
Ti, pe ja la 18-22

Lähimmäispuhelin (Helsingin vapaa-seurakunta) puh (09) 640 695  
Ke 18-21 ja su 14-17.30

Sielunhoitopuhelin (Helsingin ev.lut. kansanlähetyks) 09 148 5432  
Ma-pe 19-22

Lisäksi tarjolla on erilaisten yksityisten toimijoiden tarjoamaa puhelin-terapiaa ja puhelinapua. Näiden palveluiden hinnat ovat usein lähellä kahta euroa minuutilta.



**HELMI on Facebookissa,  
käy tykkäämässä ja  
katsomassa uutisia!**



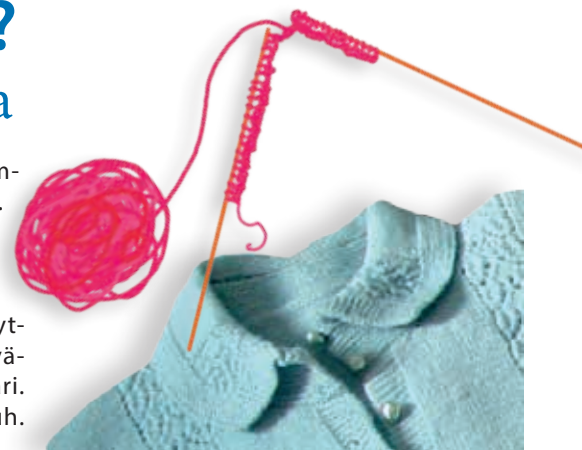
Café Pasilan Helmi avoinna aina perjantaisin klo 16 - 19. Edulliset hinnat. Kaikki ovat tervetulleita!

## Oletko hurautanut käsitöihin? – Etsimme käsityöryhmälle ohjaajaa

Herttoniemen Helmi-talolla on jo pitkään toivottu käsityöryhmää, mutta siellä ei ole löytynyt ohjaajaa. Etsimmekin erilaisiin käsitöihin perehtynyttä henkilöä, joka voisi kerran viikossa viettää pari tuntia aikaa Herttoniemen Helmi-talolla. Aiempaa ohjaajakokemusta ei tarvita. Riittää, että tulet ihmisten kanssa toimeen ja osaat neuvoa vaikkapa miten villasukkan kantapää tehdään.

Herttoniemen talolla on käytössä ompelukoneita, lankoja, puikkoja ja mm. hienot kangaspuut. Yhdistys voi myös hankkia ryhmän käyttöön lisää erilaisia välineitä tarpeen mukaan.

Jos kiinnostuit, ota pikaisesti yhteyttä jäsenoiminnanohjaaja Mari Säävälään Herttoniemen Helmi-talolle: mari.saavala@mielen-terveyshelmi.fi tai puh. 040-541 0317.



## Helmin talven ja kevään liikuntaryhmät

Helmin liikuntaryhmiä käynnistyy jälleen runsaasti ja lajeja on laaja valikoima moneen makuun. Liikunta antaa voimia ja parantaa kuntoa. Hyödynnä edulliset jäsenhinnat ja ilmoittaudu rohkeasti mukaan!

### AINA JOTAIN UUTTA

Otamme valikoimaan aina jotain uutta. Tällä kertaa uusia lajeja on kaksi: NIA ja circuit training.

NIA on ainutlaatuinen paketti tanssia ja kehonhuoltoa! Se vahvistaa ja energisoi koko kehoa päästä varpaisiin ja myös mieli vapautuu. NIA kehittää voimaa, joustavuutta, ketteryyttä ja liikkuvuutta ilon ja nautinnon kautta. Sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. NIA on hauskaa!

Circuit training on tehokas tapa kohottaa kuntoa. Aluksi on lyhyt lämmitely ja sen jälkeen tehdään kierto-ohjotteluna sekä lihaskunto- että sykettä nostavia liikkeitä, jotka ovat helppoja ja tehokkaita. Tällä kurssilla voit ottaa itsestäsi irti juuri niin paljon tehoja kuin haluat – sopii kaikille aloittelijoista himoikkuihin, niin miehille kuin naisillekin.

### ILMOITTAUTUMISET

Lisätietoja antaa ja ilmoittautumiset vastaanottaa Anna-Mari Myöhänen, Pasilan Helmi-talo, p. (09) 8689 0726 tai 050-405 4839

### TIISTAISIN

- NIA – tanssia ja kehonhuoltoa klo 11.50–12.50 ajalla 21.1. – 6.5. Kurssin omavastuu 45 €. Ilmoittautumiset 16.12. alkaen.
- Ohjattu kuntosaliharjoittelu Käpylinnassa klo 13.00–14.00 ajalla 7.1. – 20.5. Kauden omavastuu 25 €. Ilmoittautumiset 9.12. alkaen.

• Vesijumppa Yrjönkatu (naisten ryhmä) klo 14.15–14.45 ajalla 7.1. – 20.5. Kauden omavastuu 35 €. Ilmoittautumiset 10.12. alkaen.

• Vesijumppa Kamppi klo 14.15–14.45 ajalla 11.2. – 20.5. Kauden omavastuu 25 €. Ilmoittautumiset 10.12. alkaen. (Huom! muuttunut aikataulu!)

### KESKIVIIKKOISIN

• Vesijumppa Käpylinna klo 12.00–12.30 ajalla 8.1. – 21.5. Kauden omavastuu 35 €. Ilmoittautumiset 10.12. alkaen.

• Kehonhallinta ja rentoutus Yrjönkadulla klo 13.00–13.50 ajalla 8.1. – 21.5. Kauden omavastuu 20 €. Ilmoittautumiset 9.12. alkaen.

• Keilaus Talin keilahallilla klo 14.00–15.00 ajalla 8.1. – 28.5. Kauden omavastuu 50 €. Ilmoittautumiset 9.12. alkaen.

### TORSTAISIN

• Vesijumppa Pirkkola klo 11.30–12.00 ajalla 9.1. – 15.5. Kauden omavastuu 35 €. Ilmoittautumiset 10.12. alkaen.

• Ohjattu kuntosaliharjoittelu Yrjönkadulla klo 12.00–13.00 ajalla 9.1. – 15.5. Kauden omavastuu 25 €. Ilmoittautumiset 9.12. alkaen.

### PERJANTAISIN

• Pilates ja venyttely klo 11.45–12.45 ajalla 17.1. – 23.5. Kurssin omavastuu 50 €. Ilmoittautumiset 16.12. alkaen.

• Circuit Training klo 15.50–16.50 ajalla 17.1. – 9.5. Kurssin omavastuu 45 €. Ilmoittautumiset 16.12. alkaen.

### SUNNUNTAISIN:

• Kahvakuula klo 17.45–18.45 ajalla 19.1. – 13.4. Omavastuu 40€. Ilmoittautumiset 16.12. alkaen.

## Hyödynnä Helmi-talojen lounas

Helmissä syödään hyvää kotiruokaa. Lounaaseen kuuluu pääruuan lisäksi ruokajuomat, leipää ja salaatti sekä usein myös jälkiruokaa. Aterian hinta on jäseniltä 3€ ja muilta 6€. Tervetuloa nauttimaan kunnan ruuasta hyvässä seurassa!

### PASILAN HELMI-TALO

Lounas arkisin klo 11.30–12.15  
Viikonloppuisin ja arkipyhinä 12.15–13.

#### Viikko 2

ma 6.1. Paneroitu kalapihvi  
ti 7.1. Purjo-perunakeitto (kasvisruoka)  
ke 8.1. Lihapyörykät  
to 9.1. Hernekeitto  
pe 10.1. Lohikiusaus

#### Viikko 3

ma 13.1. Makkarapihvit  
ti 14.1. Ratatouille (kasvisruoka)  
ke 15.1. Jauheliha-keitto  
to 16.1. Kanarisotto  
pe 17.1. Pizzaperjantai

### HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Lounas arkisin klo 11.30–12.15  
Viikonloppuisin ja arkipyhinä kiinni

#### Viikko 2

Ma 6.1. (Talo kiinni loppiaisena)  
ti 7.1. Kiusaukset  
ke 8.1. Makkarakastike  
to 9.1. Hedelmäbroileri  
pe 10.1 Lasagne

#### Viikko 3

ma 13.1. Nakkimiestronekeitto  
ti 14.1. Jauheliha-keitto  
ke 15.1. Lihapullat  
to 16.1. Pekonisienirisotto  
pe 17.1. Moussakka

## Helmin joulun ja vuodenvaihteen aukioloajat



### Pasilan Helmi-talo:

- Jouluaattona 24.12 avoinna klo 9–12 (lounaskeittiö kiinni)
  - Joulupäivänä 25.12 avoinna klo 12–16 (lounaskeittiö kiinni)
  - Tapaninpäivänä 26.12. avoinna klo 10–16 (lounaskeittiö kiinni)
  - Uuden vuoden päivänä 1.1. avoinna klo 10–16
  - Loppiaisena 6.1. avoinna klo 10–16
- Tervetuloa viettämään lämminhenkistä joulua Helmi-talolle!

### Herttoniemen Helmi-talo:

- Herttoniemen lounaskeittiö on tauolla 20.12.–6.1.
- Talo on kiinni koko jouluviikon (23.–27.12.)
- Avoinna 30.–31.12. klo 9–15
- Uuden vuoden päivänä 1.1. suljettu
- Avoinna 2.–3.1. klo 9–15
- Ryhmät käynnistyvät jälleen loppiais-  
sen jälkeen normaalisti

[www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)

# Helmi-talot ja yhteystiedot

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

## PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–15 (päivystäjän läsnäollessa klo 17) ja viikonloppuisin klo 10–14.30. Lounas arkisin klo 11.30–12.15 ja la&su klo 12.15–13.

Jäsentoiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Anna-Mari Myöhänen.

Löydät Helmi-talolle helposti raitiovaunuilla 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilasaa, Kyllikinportin pysäkillä.



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

## PASILAN HELMI-TALO

Arto Mansikkavuori, toiminnanjohtaja  
p. 0400 327 649

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

Mia Tervahauta  
keittiötoiminnanohjaaja  
p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

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

Maija Larja, palveluohjaaja, 28.2.2014 asti  
p. (09) 8689 0732, 040 545 1679

Vapaaehtoistyön ohjaaja  
Eetu Karppanen  
p. (09) 8689 0725, 044 777 4998

## ITÄ-HELSINGIN HELMI-TALO

Tuula Aitto-oja, työtoiminnanohjaaja  
p. (09) 8689 0741, 040 755 0607

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

Minna Papunen  
Palveluohjaaja  
p. (09) 8689 0742, 0400 528 661

## ITÄ-HELSINGIN HELMI-TALO

Itä-Helsingin Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä.

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



## Haluan

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

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

Syntymävuosi: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_/\_\_\_\_20\_\_\_\_

Voit liittyä jäseneksi myös netissä web-liittymislomakkeella [www.mielenterveyshelmi.fi](http://www.mielenterveyshelmi.fi)



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

**Mainossivu\_Helmi\_4.pdf**