

# Helmi

4/2015

**Mistä  
jouluperinteet  
tulivatkaan**

**Lahjojen ei  
tarvitse olla  
kalliita**

**Satuarkusta paljastuu  
Kissan arvoituksellinen sielu**

**Vieraina**

- Katri Tapola
- Pauliina Aarva
- Ipsu Murtola  
eli Adjektiiv





# 27



## HELMI-LEHTI TEHDÄÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään. Seuraava palaveri ti 26.1. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoukset tiistaisin joka toinen viikko samaan kellonaikaan.

## VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS	3
SIELUN HELMIÄ	16-18
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	30

4	HYVÄ TUOMAS JA PYHÄ NIKOLAUS Mistä jouluperinteet tulivatkaan?
6	EDULLISET JOULULAHJAIDEAT Säästövinkit nro 2: lahjojen ei tarvitse olla kalliita
8	TERAPIAA KIRJOITTAMALLA Kokemuksia ja tunteita voi käsitellä kirjallisuusterapian avulla
11	VÄRITTÄMÄLLÄ VOI MEDITOIDA Värityksiöiden uusi tuleminen
12	TERAPIAA SKYPESSÄ Netin kautta terapia on helposti saavutettavissa
13	SAILAN KOLUMNI Siirtykö masennus sukupolvelta toiselle?
14	LAULAA KUIN ENKELI Ipsu Murtola eli Adjektiivin on laulanut pikkutyöstä lähtien
19	TYTTI-TÄDIN SATUARKKU Kissan arvoituksellinen sielu
22	KIRJAILIJAVIERAANA KATRI TAPOLA Härkätaistelu-kirja innosti keskusteluun
23	KIRJAT: PARANTAVAT ENERGIAT Pauliina Aarva on tutkinut täydentäviä hoitoja
23	MUSIIKKI: SINUN VUOROSI LOISTAA Juha Tapion uusi levy herättää ajatuksia
24	MATEMAATTINEN PÄIVÄKIRJA Jesse Hyttinen tutki monoreittisysteemistöjä
25	TUKIHENKILÖN TOIMENKUVA Kuuntelemista ja tukea ihmiseltä ihmiselle
26	MTKL KAJAANISSA Kulttuuri- ja urheilupäivät
27	LOTAN SARJIS Valinta on vapaa – vai onko?
28	HELMIKRYPTO Aivojumppaa talven pimeyteen



## 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: Satu Tuominen | Toimitussihteeri: Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

24. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Paula Kontio, kontio.paula@gmail.com, p. 046 851 2970. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, aineistot@tjm-systems.fi.

Kannen kuva: Annikki Kilgast | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. (09) 8689 070.

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



# Puheenjohtajan mietteitä

**TOIMINTAKAUSI 2015** alkaa olla loppuillaan. Vielä ei ole tilinpäätöksen aika mutta ehkä on hyvä vähän katsoa kulunutta kautta ja sen tapahtumia. Kauden leimallisia piirteitä on ollut monien asioiden ja toimintojen vaatimukset nousta työpöydälle ja vaatia huomiota.

Ahkeruusrahan elinkaari on tullut kuluvana vuotena päätepisteeseensä. Sen säilymisen puolesta tekivät monet järjestöt, HELMI yhtenä aktiivisimmista, aivan viime hetkiin asti perusteellista työtä. RAY:n kanta ei ole 16.12.2014 infosta muuttunut. Verottajankin kanta on hyvin tiukka. Tämän asian kanssa on nyt vain eletävä meidänkin.

Monet ovat sopeuttaneet toimintansa ja luopuneet ahkeruusrahasta jo kuluvan kauden aikana. Jos jotakin on vielä tehtävissä, porukat kerätään ja voimat yhdistetään meille niin merkittävän asian eteen.

Jäsenistön, vapaaehtoisten ja henkilöstön kanssa asiaa on käsitelty yhteisissä tapaamisissa. Ilolla on pantava merkille, että tapaamisissa on lähestytty kerta kerralta tilannetta, jossa vapaaehtoistoiminta todetaan parhaaksi käytettävissä olevaksi toimintatavaksi. Haasteeksi jää vapaaehtoisten toiminnan kehittäminen niin houkuttelevaksi ja vetovoimaiseksi, että sen avulla tuotetaan hyviä kokemuksia ja elämyksiä ja hyvää mieltä kaikille osapuolille.

**SYYSKOKOUS PIDETTIIN 24.11.2015.** Hyväksyessään toimintasuunnitelman kokous evästi hallitusta viemään läpi aloitetut ja suunnitellut uudistukset. Koska uudistukset on aloitettu Sadun ohjaksissa, evästi kokous käyttämään Sadun työpanosta, kokemusta ja osaamista asioiden eteenpäin viemiseksi sekä loppuun saattamiseksi ensi kaudella. Tähän kokous kuuli myös talousarviossa varaudutun.

Hyväksyessään talousarvion esitettyssä muodossa syyskokous totesi, että talouden odotetaan edelleen kehittyvän suotuisasti ja olevan vakaa taaten näin toimintasuunnitelman toteuttamiselle realistiset puitteet.

**SYYSKOKOUS** valitsi myös uuden hallituksen. Vanha hallitus on ollut erittäin sitoutunut ja toimintakykyinen, työskennellyt kovan paineen alla sekä ulkoisista että sisäisistä uudistusten ja muutosten paineista johtuen. Ehkä tästä johtuen vanha hallitus sai upean luottamuslauseen jäseniltä ja mandaatin jatkaa seuraavalle 2-vuotiskaudelle.

**HALLITUS POHTII** myös syyskokouksessa esille nostettua ja ideoitua projektia, jonka perusteella lähdettäisiin hakemaan aivan uutta varhaisen toiminnan mallia. Siinä toiminnan osapuolet kohtaisivat ja etsiytyisivät toimintaan toistensa lähellä ja kykenisivät näin estämään syrjäytymis- ja yksinäisyyskehitystä.

Muutos- ja kehitystyötä on paljon ja se jatkuu ensi vuonna. Strategiatyö jatkuu vielä ensi vuoteen. Muutokset, joiden eteen on jouduttu, ovat osaltaan avanneet sen eri ulottuvuuksia. Edelleen tarvitaan yhteisiä pohdintoja, mittareita ja linjauksia.

Meistä riippumattomista syistä toimintaympäristömme on koko ajan muuttumassa. Rahapeliyhtiöiden fuusio ja uudet avustusten päättäjäkoonpanot ovat vielä varhaisessa kehitysvaiheessa. Uuden rahapeliyhtiön pitäisi olla valmiina jo 2017.

Kuntien, tosin meidän kannalta pienempi rahoitustaho, menee myös uusiksi ja sote-uudistus tuonee uusia rahoituksen päättäjörganisaatioita.

Muutoksiin pitäisi kyetä hyvin varhaisessa vaiheessa reagoimaan, sopeutumaan ja sopeuttamaan toimintoja. Tätä pitää ruveta työstämään ja luomaan valmiuksia jo nyt. Tähän tarvitaan Helmin parhaita voimia: avointa, ennakkoluulotonta mutta samalla ruohonjuuritasolla asuvaa mieltä, oivallisia jäsen- luottamushenkilö- ja henkilöstöresursseja ja luotettavia kumppaneita. Onneksi meillä Helmissä on näitä kaikkia jo valmiina.

*Juhani Ojala  
Hallituksen puheenjohtaja*

## Uusi hallitus aloittaa 2016

Helmin 1.1.2016 kautensa aloittava uusi hallitus. Takarivistä vasemmalta: Marjatta Ahlfors, Juha Porkola, Timo Koivistoinen, Arja Pieviläinen, Allan Wilén, Timo Krohn. Eturivi: Auli Ojala, Juhani Ojala (puheenjohtaja), Eeva Helameri. Kuvasta puuttuvat: Tuula Haglund ja Eija Honkala





# JOULUPERINTEET

## *meillä ja maailmalla*

Joulun vietto on täynnä perinteitä. Se on antamisen, yhteisen ajanvieton ja hiljentymisen aikaa. Suomalaiseen jouluun kuuluvat joululaulut, kortit, lahjojen anto, jouluateria, joulurauha ja joulukuusi.

**J**OULU on kristityille Jeesuksen syntymäjuhla, mutta kaikki jouluperinteet eivät ole kristillistä alkuperää. Kristilliseen perinteeseen on joulun vietossa sekoittunut myös pakanallisia piirteitä. Osa joulun perinteistä on peräisin kekrijuhlasta, joka oli perinteinen keskitalven sadonkorjuujuhla. Joulua pidetään edelleen tärkeänä juhlapäivänä ja kulttuurillisiin perinteisiin on sekoittunut uskonnollisia perinteitä.

### HYVÄ TUOMAS JOULUN TUOPI...

Joulu ajoittuu suomalaisessa kansanperinteessä Tuomaanpäivän ja Nuutinpäivän välille.

Kuten vanhassa lorussa sanotaan: Hyvä Tuomas joulun tuopi, paha Nuutti pois sen viepi.

Joulu on kristityille Jeesuksen syntymäjuhla, mutta joulu on todellisuudessa sekoitus sekä pakanallisia talvipäivänseisäus- että kristillisiä perinteitä. Joulun alkuperän voi jäljittää jopa 4000 vuoden taakse. Jeesuksen syntymäjuhla on vietetty vasta 300-luvulta lähtien.

Jo antiikin roomalaiset viettivät joulua; juhla oli silloin nimeltään Saturnalia. Saturnaliaa vietettiin Saturnus-jumalan kunniaksi. Saturnalia oli roomalaisille keskitalven juhla, jota vietettiin alun perin 17. joulukuuta, mutta myöhemmin se muuttui viikon kestäväksi juhla. Ajankohta oli sopiva juhla maanviljelyn jumala Saturnusta, kun syyskylvöt oli saatu tehtyä.

Sana *joulu* tulee ruotsin kielestä: sana *jul* tarkoittaa pyörää. Ympyrä oli muinaisskandinaavisessa perinteessä auringon vertauskuva. Joulu-Jul oli alun perin sodan ja ukkosenjumala Thorin juhla. Thorin uskottiin lähtevän jouluna pukkien vetämissä vaunuissa katsomaan maailman menoa. Thor tuli jouluyönä savupiipusta koteihin ja tämän takia tulisija oli pyhitetty Thorin alttariksi. Ne jotka uhrasivat Thorille maitoa ja leipää, hän palkitsi lahjoillaan. Jos Thorille ei jätetty uhria, hän ei suojellut talon väkeä onnettomuuksilta.

### HEI TONTTU-UKOT HYPPIKÄÄ...

Joulupukin esikuva on Myran piispa Nikolaus. Hän oli tunnettu hyvästä sydämestään ja hän kantoi huolta vähäosaisista. Vaatimattomana miehenä hän ei halunnut suoraan antaa apuaan. Erällä köyhällä isällä ei ollut tyttäriensä naittamiseen tarpeeksi varoja. Ensimmäisen tyttären tullessa naimaikään Nikolaus jätti yön pimeinä tunteina nyytin kultaa perheen ovelle ja näin ollen tytär pääsi

naimisiin. Kun toiselle tyttarelle koitti naimaikä, Nikolaus teki saman uudelleen ja niin seuraavakin tytär pääsi naimisiin. Kolmannen tyttären kohdalla isä tahtoi tietää kullan lahjoittajan henkellöllisyyden. Hän näki eräänä yönä piispan kiipeämässä katolle pudottamaan piipusta kultapussia, joka meni tyttären kuivumassa olleeseen sukkaan. Tarina piispasta levisi ympäri maailman ja lapset vieläkin roikottavat toiveikkaina sukkaa takan reunalla.

Suomessa joulupukin edeltäjiä olivat tapaninpukit ja nuuttipukit. Pukkinimitys on peräisin kummajaiselta, joka kiersi sarvet päässään ja yllään tuhiinaamari pelotellen lapsia ja kerjäten ryyppyjä. Nykyisenkaltainen joulupukki vieraili alkuun pelkästään säätyläiskodeissa lopulta syrjäyttäen tapaninpukit ja nuuttipukit. Jopa vähän pelottava joulupukkihahmo tuo tänäkin päivänä kilteille lapsille lahjoja, mutta tuhat saavat tyytyä risuihin.

Tontut eli nisset ovat skandinaavinen keksintö. Nisse rantautui Tanskasta ensin Norjaan ja sitä kautta Ruotsiin, jossa se sai lopullisen olomuotonsa. Punaasuiset tontut tulivat suomalaistenkin koteihin joulukorttien kuvista. Kortit olivat usein ruotsalaista tai saksalaista alkuperää.

On useita spekulatioita siitä miten tontut ovat syntyneet. Joidenkin mielestä tontut ovat joulupukin lapsia, toisten mukaan taas pelkästään hänen apureita. Tontut ovat saattaneet tulla vuoren uumenista, syntyä lumihiihtaleista tai ne ovat peräisin joulumuorin taikapadasta. Tonttujen sanotaan myös olevan haltiatonttujen jälkeläisiä.

### OI KUUSIPUU...

Kynttilät ja joulukuusi luovat koteihin joulun tunnelmaa. Kynttilät ovat olleet tärkeitä tunnelmanluojia juhlissa jo antiikin Rooman ajoilta. Kynttilöitä



on käytetty Suomessa kirkonmenois-  
sa 1800-luvulta lähtien kun parafiini ja  
steariini keksittiin. Talonpojat veivät  
kynttilöitä joulukirkkoon lahjaksi.

Kynttilän liekki symboloi elämää ja  
kuolemattomuutta. Symboliikalla on juu-  
rensa pakanallisissa perinteissä. Kyntti-  
lää on pidetty myös auringon symbolina.  
Sillä on ollut aikanaan myös merkityk-  
sensä erilaisten maagisten riittien osana.

Joulukuuseen liittyy voimakasta  
symboliikkaa. Joulupuu kuvaa elämän  
jatkuvuutta, valot kuusessa taas ilmen-  
tävät Jeesuksen syntymää. Joulupölkyn  
polttaminen oli ikivanha keltiläinen ja  
germaaninen riitti, josta mahdollisesti  
on polveutunut joulukuusemme. Iki-  
vireät puut ovat olleet monessa kulttuu-  
rissa tärkeä palvonnan kohde ja ikuisen  
elämän symboli. Jo 1500-luvulla Saksas-  
sa koti koristeltiin vihrein havunoksin.

Joulukuusi saattaa olla myös kato-  
lista alkuperää. Keskiajalla seimiasetel-  
miin kuului paratiisipuu, jota koristel-  
tiin öylätein, joka merkitsi katumusta,  
sekä omenoin, joka puolestaan oli syn-  
tiinlankeemuksen symboli.

Ajan kuluessa puita alettiin koris-  
tella entistä runsaammin kullatuin  
pähkinöin ja kultapaperiin käärityin  
leivoksin.

Vanha tarina kertoo kynttilöiden tul-  
leen joulukuusiin Martti Lutherin myötä  
kun uskonpuhdistaja näki tähtitaivaan  
valot kuusenoksien läpi ja halusi ikuis-  
taa tämän kauniin näyn. Vanhimpia to-  
disteita kuusenkynttilöiden käytöstä on  
kuva Martti Lutherista perheineen viet-  
tämässä joulua kuusen ympärillä.

### **KELLO LÖI JO VIISI, LAPSET HERÄTKÄÄ...**

Joululaulut ovat olleet aikaisemmin  
pakanallisia lauluja, joiden sanoja on  
myöhemmin muutettu kristillisempään  
suuntaan. Joululaulut ovat katolista al-  
kuperää ja niiden tarkoitus oli tehdä  
joulun vietto läheisemmäksi koko kan-  
salle ja saada se irtautumaan pakanal-  
lisesta perinteestä. Tämän takia myös  
tiernapojat kiersivät ympäriinsä esittäen  
kaikkien tuntemaa näytelmää.

Tiernapojat on tunnettu Suomessa  
jo 1600-luvulta lähtien. He olivat silloin  
Turun yliopiston opiskelijoita, jotka ke-  
räsivät rahaa opintojaan varten.

Joulu on harrasta hiljentymisen ai-  
kaa. Monet käyvät etsimässä kirkosta  
joulun tunnelmaa. Suomen lähetysseura  
järjestää kauneimmat joululaulut -tilai-  
suuksia. Alun perin kysymys oli pieni-  
luontoisesta lauluillasta, joka lopulta  
paisui maan kattavaksi tapahtumaksi,

jossa veisataan joululauluja ja kerätään  
kolehtia lähetystyön tukemiseksi.

Nykyisin kauneimmat joululaulut  
on kirkon suosituin musiikkitapahtuma  
ja monissa kirkoissa kaikuu joululau-  
lut koko joulun ajan. Vuosittain näihin  
tilaisuuksiin osallistuu noin miljoona  
ihmistä ja tämä jouluperinne on lähe-  
tystyön myötä levinnyt myös muualle  
maailmaan.

### **LUO KÖYHÄN NIIN KUIN RIKKAHAN SAA JOULU IHANA...**

Nykyisellään jouluun kuuluu lahjojen  
anto. Lahjoilla halutaan hemmotella ja  
muistaa läheisiä. Lahjojen anto joulu-  
na on hyvin vanha tapa. Jo keskiajalla  
ihmiset antoivat lahjoja joulun aikaan.  
Suomessa joululahjoja annettiin alkuun  
säätyläiskodeissa, mutta lopulta tapa  
siirtyi myös talonpoikaisperheisiin.  
Lahjat olivat alkuun omatekoisia, mutta  
1900-luvun alussa niitä alettiin myös os-  
taa kauppoista.

Lahjojen anto liittyy vanhaan pe-  
rinteeseen. Vuoden vaihtumisjuhla oli  
aikanaan uhrijuhla jolloin jumalille uh-  
rattiin paremman riistaonnen ja parem-  
pien satojen toivossa. Lahjoja annettiin  
myös hyvälle ystäville. Ihmiset vaihto-  
ivat hyvän uuden vuoden toivotuksia ja  
uhrilahjoja keskenään ja tästä perinne  
on siirtynyt joulun viettoon. Kristinus-  
kon mukaan lahjaperinne on syntynyt  
tarinasta, jonka mukaan itämaan viisaat  
miehet toivat Jeesukselle lahjoja, kultaa  
ja mirhamia.

### **HERKKUA ON SIINÄ MONENLAISTA...**

Jouluun on pitkään liittynyt runsas  
syöminen. Kinkku, rosolli, laatikot  
ja joulupuuro ovat nykyään olen-  
nainen osa joulun viettoa. 1800-luvulla  
Suomessa ei vielä ollut koko kansaa yh-  
distävää jouluruokaa, mutta jo silloin  
jouluna syötiin paremmin kuin  
arkena. Notkuvat jou-  
lupöydät tiesivät pa-  
rempaa satoa seura-  
valle vuodelle.

Joulukinkku on ni-  
menomaan pohjoismaista  
alkuperää. Paistettu sian-  
pää kuului joulupöytiin jo  
1700-luvulla, mutta sianliha  
joulun pääruokana on ottanut  
paikkansa vasta 1900-luvulla.  
1800-luvulla sikatalous ei ol-  
lut vielä kehittynyt niin, että  
sikaa olisi riittänyt joulupöy-

tiin. Kalkkuna on tullut joulupöytään  
vasta myöhemmin Yhdysvalloista.

### **RAUHA MAASSA JA IHMISSILLÄ HYVÄ TAHTO**

Joulu on rauhan ja hyvän tahdon juhla.  
Joulurauha laskeutuu maamme ylle ja  
alkaa Turun joulurauhan julistuksesta  
jokavuotisen perinteen mukaan. Joulu-  
rauha on kuulunut pitkään osaksi poh-  
joismaista lainsäädäntöä.

Joulurauha alkaa aattona luetusta  
joulurauhan julistuksesta kestäen 20  
päivän ajan päättyen Nuutinpäivään. On  
ollut tapana, että joku kaupungin vir-  
kamies julistaa joulurauhan alkaneeksi.  
Turun joulurauhan julistus vanhalla  
suurtorilla on varmasti tuttu lähes kai-  
kille suomalaisille, mutta joulurauha  
julistetaan myös monessa muussa kau-  
pungissa.

Joulurauha tarvittiin kun juhlapyh-  
ien joutilaisuus saattoi aiheuttaa le-  
vottomuuksia. Aikoinaan joulun aikana  
tehdystä rikoksista annettiin kovempi  
rangaistus kuin muulloin. Kristillisissä  
maissa usein sotiminen lopetetaan jou-  
lurauhan aikaan. Kuten enkelit julistivat  
joulu-evankeliumissa: ”Rauha maassa ja  
ihmisillä hyvä tahto”. Se kiteyttää jou-  
lun todellisen sanoman.

*Teksti ja kuvat: Pessi Juvonen*





# EDULLISIA joululahjaideoita

ta monet ihmiset kiusaantuvat mikäli olet ostanut heille lahjat, mutta he eivät sinulle. Lahja ei palvele tarkoitustaan, mikäli se aiheuttaakin kohteessa huonoa omaatuntoa ilon sijaan.

## ITSETEHDYT HERKUT JA LUONNONKOSMETIIKKA LÄMMITTÄVÄT MIELTÄ

Syötävät lahjat ovat helppoja, ja niitä voi antaa kenelle vain. Suklaalevy voi tuntua orvolta yksinään, mutta jos sen yhdistää

vaikka teepakettiin, niin se on jo selkeästi yksi kokonaisuuden muodostava lahja. Syötäviä lahjoja voi ideoida loputtomasti varsinkin, jos osaa leipoa itse. Itsetehty kuivakakku, kermakaramellit tai piparit ovat mukava yllätys, ja ne antavat viestin että olet halunnut nähdä vaivaa lahjasi eteen. Vaikket olisi leiponutkaan aikaisemmin, niin leivonnaisten tekeminen on valmista reseptiä noudattamalla aika helppoa. Voit itse syödä muutaman valmiin kappaleen ja jättää ne antamatta mikäli maku ei miellytä. Itsetehdyt keksit saavat ollakin rosoisia eikä niiden tarvitse ulkonäöltään olla kaupan tuotteiden kaltaisia. Leipomukset voi tarjota koristeellisessa peltipurkissa tai rasiassa, jota kohde voi myöhemmin käyttää muuhun säilytykseen.

Luonnonkosmetiikkaa myös on helppo tehdä itse. Jalkakylpysuolaan, sokerikuorintaan ja tuoksuveteen löytyy ohjeet internetistä. Käytännössä tarvitaan vain sokeria, suolaa, oliiviöljyä ja muutamaa eteeristä öljyä tuoksuksi sekä hieman alkoholia tuoksuveteen. Eteeristen öljyjen hinta pyörii kymmenen euron kieppeillä, joten edullisiksi nämä lahjat tulevat erityisesti, jos niitä tekee kerralla useita. Samasta öljypullosta saa kymmeniä tai satoja lahjoja, sillä kerrallaan laitetaan vain noin kymmenen pisaraa öljyä. Eteeriset öljyt säilyvät vuosia, joten niitä voi käyttää pitkään. Voit tehdä niistä kos-

metiikkaa itsellesikin tai polttaa niitä tuoksulyhdyssä. Riittoisuutensa vuoksi ne ovat hintansa vääртеjä.

## PIENISTÄ LASIPURKEISTA VOI TEHDÄ MYÖS TUIKKULYHTYJÄ

Pienet lasipurkit, joissa säilytetään esimerkiksi oliiveja ja fetajuustokuutiota ovat varsin monikäyttöisiä. Ne voi pestä, poistaa etiketit ja koristella koristepaperilla. Niihin voi laittaa sisälle itsetehdyt sokerikuorinnan ja jalkakylpysuolan. Mikään ei estä laittamasta pieniin lasipurkkeihin teetä, pähkinöitä, karamelleja tai muita ruokatarvikkeita ja tekemästä näin lahjansaajalle pienen herkkukorin. Kun purkit ovat samaa mallia keskenään ja koristeltuja, niin muodostavat ne mukavan kokonaisuuden. Purkkeihin kannattaa laittaa etiketit ja kirjoittaa, mitä niissä on.

Lasipurkeista pystyy myös maalamalla ja koristepaperin avulla tekemään vaikka tuikkulyhtyjä – kunhan varot ettei lasipurkin sisäpuolelle päädy mitään palavaa.

## LAHJAKORTIN VOI TEHDÄ MYÖS ITSE TARJOAMASTAAN PALVELUSTA

Lahjakortti on lahjana helppo, sillä vastaanottaja voi valita mitä hän sillä ostaa. Monissa kirjakaupoissa ja vaatekaupoissa lahjakortin voi ostaa pienemmillekin summille. Myös eri ravintoloihin ja muihin palveluihin pystyy ostamaan lahjakortteja tarjoushinnalla, osoitteita löytyy internetistä. Ulkona syötävä ravintola-ateria on lahja, joka sopii henkilölle kuin henkilölle. Tarjoukset vaihtuvat päivittäin ja lahjakortti on yleensä voimassa muutaman kuukauden. Voit printata lahjakortin itse ja antaa sen lahjana kirjjekuoressa.

Lahjakortin voi tehdä myös itse tarjoamalleen palvelulle. Voit luvata tarjota kotonasi tehdyn aterian tai hieronnan – jos osaat hieroa. Tällaiset itsetehdyt lahjat ovat nykyään muodikkaita, sillä

**N**yt koittaa taas se aika vuodesta, kun joululahjojen hankkiminen tulee ajankohtaiseksi. Toisilla niitä on ostettavana vain muutama ja toisilla useita. Vähissä varoissa ollessa ajattelee helposti, ettei pysty hankkimaan lahjoja. Tämä ei kuitenkaan ole totta. Jos on valmis näkemään pientä vaivaa, niin pystyy edullisestikin hankkimaan laadukkaita ja persoonallisia lahjoja. Ihmisen mielikuviutus ja halu vaivannäköön tuntuu rajoittavan rahaa enemmän nykyä hankkia niitä. Kun juoksee paniikissa viime hetken ostoksilla on lopputuloksena usein kallis mutta hyödytön lahja.

## KANNATTAA SOPIA TUTTAVIEN KANSSA ETUKÄTEEN VAIHDETAANKO JOULULAHJOJA

Lahjat voi hankkia jo hyvissä ajoin. Ei ole mitään syytä mikset voisi ostaa niitä jo kuukausia etukäteen, jos törmää kaupassa hyvään lahjaideaan, josta läheinen voisi ilahtua. Monilla on kotonaan lahjakori, jossa säilytettävät näitä lahjoja. Joulut ja läheisten syntymäpäivät toistuvat ennustettavasti, ja kun lahja on jo hankittu voit nautiskella joulutunnelmasta rauhassa ilman paniikinomaista kauppohenkiä kiertelyä jouluruuhkassa.

On hyvä sopia etukäteen tuttaviensa kanssa vaihdatteko joululahjoja. Yllätyslahjat voivat lämmittää mieltä, mut-

monet kokevat tarpeettoman tavaran saamisen turhaksi ja sen valmistaminen kuormittaa ympäristöäkin. Tällainen lahjakortti on myös enemmän, jos sen askartele ja pakkaa huolella. Aterian kohdalla voi laittaa esille kolme eri menuvaihtoehtoa, joista pyydät lahjansaajaa valitsemaan mieluisimman. Ettei lahjakortti unohtuisi vahingossa tai siksi että lahjansaajaa ujustuttaa muistuttaa sinua lupauksestasi, niin kannattaa piakkoin ehdottaa itse jotain sopivaa aikaa lahjakortin käyttämiseksi.

Aineettomiin lahjoihin kuuluu myös lahjat, joissa tavaran ostamisen sijasta lahjoitetaan rahaa hyväntekeväisyyteen jotain hyvää asiaa varten. Täytyy ensin tietää lahjansaajan arvot, että arvostaako hän tällaista lahjaa. Ei ole mitään syytä etteikö lahjoitusraha voisi olla pienempikin summa. Pienistä puroista kasvaa lopulta iso summa.

#### **TIETOKIRJALAHJA ON USEIN ROMAANIA HYÖDYLLISEMPI KIRJALAHJA**

Aikuisille ostettu kirjalahja on usein vaikea. Vaikka tietäisitkin toisen suosikkikirjailijan tai tyyllilajin, niin et voi tietää mitä hän on jo lukenut ja mitä ei. Monesti kirjalahjat jäävät pölyttymään hyllyihin. Harrastuksiin soveltuva tietokirja on usein romaania hyödyllisempi,

sillä se kestää aikaa paremmin. Esimerkiksi lemmikkieläimistä ja ruuanlaitosta löytyy monenlaisia visuaalisesti kauniita kirjoja, joista voi etsiä tietoa useaan otteeseen. Ne ovat kirjahyllyssäkin kaunis esine. Kirpputoreilta ja antikvariaateista löytyy uudenveroisiaakin kirjoja. Myös elokuvat ovat artikkeli joka kiertää kirpputoreja ahkerasti, sillä ne katsotaan yleensä vain kertaalleen. Kannattaa aina varmistaa ettei levyssä ole naarmuja.

Ifolor-palvelussa pystyy teettämään seinäkalentereita itse. Tällainen lahja sopii etenkin oman perheen jäsenille annettavaksi. Voit laittaa kalenteriin suvun lasten kuvia tai omia lapsuudenkuviasi. Kuka tahansa voi tehdä myös taidekalenterin taidekuvista. Kirjakaupasta ostettuna taidekalenterit ovat usein varsin hintavia, mutta niitä pystyy teettämään itse edullisesti.

#### **EURONKAUPASTA LÖYTYY EDULLISESTI ASTIOITA JA ASUSTEITA**

Mikäli haluaa pysyä perinteisissä tavaralahjoissa, niin Clas Ohlsonilta ja Euronkaupasta löytyy niitä edullisesti. Clas Ohlsonilta löytyy miehille hyviä lahjoja: elektroniikkaa, pieniä kodinkoneita ja muita teknisiä vemppeleitä. Osa Euronkaupassa myytävästä tavarasta on krääsää, mutta liike ostaa myös laatuotteita, joita on vain tehty suurempia eriä kuin mitä on mennyt kaupaksi. Myynnissä on kosmetiikkaa, koruja, vaatteita, asusteita ja astioita. Kerran ostin sieltä itselleni kahdella eurolla hyvät monta vuotta kestäneet tennarit, joiden ainoa vika oli se että niiden väri – kirkas oranssi – ei miellyttänyt monia ostajia. Jos lahjansaaja tykkää pukeutua värikkäästi ovat kirkkaanväriset tennarit mukava lahjaidea.



Lasten vaatteet, pelit ja lelut vanhenevat niin nopeasti, ettei omistaja ehdi aina niitä käyttää juuri ollenkaan. Siksi niitä on paljon myynnissä myös kirpputoreilla uudenveroisessa kunnossa. Voit myös jo ostaessa kysyä myyjältä, minkä ikäisenä heidän lapsensa on lahjaa käyttänyt ja soveltuisiko se lahjaksi vaikka 5-vuotiaalle tytölle. Monet opastavat mielellään ja ovat imarreltuja, että heidän mielipidettään kysytään.

Lasten lahjoissa on tärkeää etteivät ne ole liian lapsellisia lapsen ikään nähden. Isommille lapsille tarkoitettut tavarat löytävät aina käyttönsä myöhempänä aikana.

#### **NAISTEN JOULUMESSUILTA LÖYTYY ITSETEHTYJÄ KORUJA JA KÄSITÖITÄ**

Joulua ennen on kaikenlaisia joulumyyjäisiä, joista löytyy mukavia lahjoja. Olen itse menossa Naisten joulumessuille, jotka pidetään Vanhassa satamassa 2.12 – 6.12. Siellä suomalaiset naiset myyvät itse tekemiään koruja, käsitöitä ja leivonnaisia. Olen useana vuonna löytänyt sieltäkin kaikkea mukavaa ystäville ja itselleni. Tavarat ovat uniikkeja, kotimaisia, korkealaatuisia ja ekologisia ja sopivat sellaisellekin, jolla on jo kaikkea. Ostamalla niitä tukee myös kotimaista käsityöläisyyttä.

Tässä on jotain ideoita jotka ovat toivottavasti hyödyksi lahjaostoksille lähdeittäessä. Joulua on iloinen ja tunnelmallinen aika ja kun lahjat ovat hankittuna voi keskittyä joulutunnelmasta nauttimiseen.

*Teksti: Maija Lindberg  
Kuvat: Niina Nevalainen*



# Kirjallisuusterapia – tasapainoa ja itsetuntemusta kirjoittamalla

Oli kaunis elokuun iltapäivä, Mustasaaren lautta irtosi Taivallahden laiturista ja suuntasi kohti Helsingin seurakuntayhtymän kesäparatiisia. Olin menossa mukaan kirjallisuusterapeuttiseen kasvuryhmään, joka pidettäisiin luonnonkauniissa saarella.

Ryhmän vetäjänä tulisi toimimaan kirjallisuusterapeutti **Silja Mäki**. Olin jännittänyt ja utelias, mitä kaikkea uusi kokemus toisi mukanaan?

Moni on varmasti joskus saanut lohtua kirjoitetusta tekstistä – joko lukemalla hyvän kirjan tai osuvan runon tai kirjoittamalla esim. päiväkirjaa. Arjen runoutta kuulemme päivittäin lauluissa ja iskelmissä, ne sanoittavat lukemattomien ihmisten tunnekokemuksia. Kirjoittamisen ja lukemisen terapeuttisuus on tiedetty jo pitkään. Yhtenä sovelluksena tästä on kirjallisuusterapia.

## **MUTTA KUKA ON SILJA MÄKI JA MITÄ ON KIRJALLISUUSTERAPIA?**

Silja Mäki on äidinkielen opettaja, erityisopettaja ja kirjallisuusterapeutti. Hän on valmistunut psykoterapeutiksi, suuntauksena ratkaisukeskeinen psykoterapia. Hän on toiminut pitkään erityisluokanopettajana ala-asteella ja käyttänyt myös siellä kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä opetuksen tukena. Tällä hetkellä hän toimii kirjallisuusterapeuttina ja pitää vastaanottoa omalla toiminimellään Psykoterapiapalvelu Silja Mäki. Hän toimii myös kirjallisuusterapiaohjaajien kouluttajana ja koulutuksen johtajana Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämisspalveluissa Lahdessa. Mäki on Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry:n varapuheenjohtaja ja Kirjallisuusterapia-lehden vastaava päätoimittaja.

Silja Mäen mukaan kirjallisuusterapia on yksi luovien terapioiden muoto. Muita ovat mm. musiikkiterapia, kuvataideterapia sekä valokuvaterapia ja tanssi-liiketerapia. Kirjallisuusterapiian varhaiset juuret ovat siellä, missä sana on alun perin alettu käyttää hoidollisesti eli shamanismissa, saduissa ja myyteissä. Varhaisia ilmenemismuotoja löy-

tyy antiikin Kreikasta, jossa erityisesti Aristoteleen runousopissa puhuttiin katarsiksesta, puhdistavasta kokemuksesta tragedioiden yhteydessä.

Tuoreempia juuria voidaan löytää ensimmäisen maailmansodan ajalta, jolloin sotainvalideille tarjottiin luetta-va ja huomattiin heidän kuntoutuvan nopeammin. Yhdysvalloissa psykiatrisella klinikalla aloitettiin kirjallisuusterapeuttisen toiminnan tutkiminen 1930-luvulla, ja ensimmäinen väitöskirja on vuodelta 1949.

Suomessa perustettiin ensimmäinen runoryhmä Alppilan mielenterveystoimistoon vuonna 1978. Varhaisia ryhmiä on ollut myös Nikkilän ja Lapinlahden sairaaloissa. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys on perustettu 1981, ensimmäisenä Euroopassa.

Alun perin toiminta tapahtui kliinisisissä yhteyksissä. Nykyään toiminta on laajentunut monille alueille. Hoitavan ja kuntouttavan kirjallisuusterapiian lisäksi on olemassa ennaltaehkäisevää kirjallisuusterapeuttista toimintaa sekä opetuksen yhteydessä tapahtuvaa toimintaa, jossa voi olla myös psykoedukatiivisia piirteitä.

Yhtenä alueena ovat kirjallisuusterapeuttiset kasvuryhmät. Ne on tarkoitettu ihmisille, joilla on kyky olla noin kahdeksan hengen ryhmän jäsenenä. Toiminta voi olla mielenterveyden ongelmia ennaltaehkäisevää, mutta se sopii myös esimerkiksi lievistä tai keskivaikeasta masennuksesta kuntoutuville, vaikkapa yksilöterapiian jatkokuntoutuksena.

Silja Mäellä on kokemusta siitä, kuinka kirjallisuusterapeuttiset menetelmät toimivat hyvin myös lasten ja nuorten parissa. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä käytetään myös yksilöpsykoterapiassa hoidon yhtenä elementtinä.

Kirjallisuusterapiassa keskeisenä elementtinä toimii teksti, joko valmis teksti, itse kirjoitettu tai muulla tavoin tuotettu teksti. Valmiit tekstit ovat usein runoja tai lyhyitä novelleja, joissa on paljon asiaa tiiviissä muodossa ja joista jäsenet voivat löytää monenlaisia merkityksiä. Tekstejä luetaan ja niiden herättämistä tunteista, ajatuksista ja mieleen tulleista kokemuksista keskustellaan ryhmän ja ohjaajan tuella. Teksti toimii myös suojaavana elementtinä. Sen suojassa voi pysytellä niin kauan kuin haluaa. Voi puhua vaikkapa tekstin Maijasta tai sadun prinsistä tai peikosta, kunnes on valmis kertomaan, miten tekstin aihepiiri liittyy omaan elämään.

Mäki korostaa, että kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä ei tarvitse olla taitava kirjoittaja. Tekstejä ei arvostella eikä hiota eikä punakynää käytetä. Ne toimivat tunteiden ja kokemusten herättäjinä ja keskustelun virikkeinä. Toki jäsenet voivat niin halutessaan myöhemmin hioa tekstejään. Kirjoittamaan johdatellaan erilaisten pienten kirjallisten harjoitusten virittämällä. Niihin voi liittyä musiikkia, kuvia, mielikuvamatkoja, liikettä yms. Kirjoitusaika on lyhyt, usein 5–10 minuuttia, jolloin tulos on spontaani.

Kirjoittamisen taitoa ei tarvita periaatteessa lainkaan. Tarinoita voidaan myös sanella ja saduttaa tai vain kertoa, esimerkiksi lasten, vanhusten tai kehitysvammaisten kanssa.

## **MITEN KIRJALLISUUSTERAPIA EROAA MUISTA TERAPIAMUODOISTA?**

Kirjallisuusterapiaan liittyvä luovuuden elementti erottaa sen perinteisistä psykoterapiian muodoista. Mahdollisuus tekstin suojassa pysymiseen tuo toimintaan lisää ulottuvuuksia ja voi johtaa syvällisiin oivalluksiin nopeammin kuin



pelkän keskustelun varassa toimiminen. Uskallus kirjoittaa ja luoda uutta tuovat myös onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat ja antavat itseluottamusta. Toiminta voi tehdä hyvää myös niille, joilla on valkoisen paperin kammo. Silja Mäki kertoo, että ryhmissä on ollut mukana kirjoittamisen ammattilaisia, jotka kokevat olevansa lukossa kirjoittamisen kanssa, sekä opiskelijoita, joilla on vaikeuksia saada opinnäytetyönsä valmiiksi. Kirjallisuusterapeuttinen kirjoittaminen poistaa lukkoja ja saa luovuuden liikkeelle.

Silja Mäen mielestä raja luovan kirjoittamisen ja kirjallisuusterapeuttisen toiminnan välillä on veteen piirretty viiva. Kirjallisuusterapeuttisella toiminnalla on yhteyksiä muihin luoviin terapioihin ja niiden menetelmiä käytetäänkin osin rinnakkain tai toistensa alueita soveltaen.

*Kirjoittaminen antaa mahdollisuuden paitsi etäännyttää kokemus fiktiiviseen muotoon myös mennä kohti kokemuksia ja tunteita ja tutkia niitä.*

Yksilötyöskentelyssä, jossa on lähetty liikkeelle perinteisesti puhumalla, huomaa, että lukemisen ja etenkin kirjoittamisen mukaan ottaminen vie usein hyvinkin nopeasti tärkeille elämänalueille ja kokemuksiin, joista on muuten vaikeaa puhua. Tarinoiden avulla etäännyttäminen ja näkökulmien vaihtaminen auttaa. Silja Mäen mukaan kirjallisuusterapia sopii niille, jotka ovat kiinnostuneita lukemisesta ja kirjoittamisesta mutta myös niille, jotka uskaltavat kokeilemaan jotakin uutta. Ryhmään tulevalle toiminnan ei tarvitse olla ennestään tuttua. Hänen kasvuryhmissään on ollut useita keskivaikeasta masennuksesta toipuvia, joille toiminta on tullut yksilöterapiapian jälkeen juuri sopivaan aikaan.

Yksilöpsykoterapiassa kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voi Mäen mielestä kokeilla jokainen, jos vain psykoterapeutti on alueeseen perehtynyt. Jossakin vaiheessa terapiaa hän itse ehdottaa kirjoittamista jokaiselle asiakkaalleen. Myös kaunokirjalliset tekstit ja satujen hahmot tulevat puheeksi jokaisen kanssa tavalla tai toisella.

#### **SADUT JA TARUT KIRJALLISUUS-TERAPIAN VÄLINEENÄ**

Mäen mukaan sadut ovat tehokas elementti, myös aikuisten kanssa. Aikuis-



ten satuterapeuttisissa ryhmissä luetaan vanhoja kansansatuja ja uudempiä, kirjailijoiden kirjoittamia ns. taidesatuja. Satujen avulla on mahdollista saada kosketus niinkin varhaisiin kokemuksiin, jotka ovat ajalta ennen kieltä. Tuhkimosatu vie varhaisiin sisaruskateuden kokemuksiin ja Lumikki narsismin kokemuksiin.

Kansansatujen onnellinen loppu takaa sen, että niiden seurassa voi tarkastella elämäänsä turvallisesti. Satuterapiapian lisäksi Silja Mäki haluaa lanseerata termin taruterapia. Se tarkoittaa vanhojen myyttien ja tarujen sisältämän viisauden käyttöä kirjallisuusterapiapuna.

**H. C. Andersenin** *Ruman ankanpoikasen* äärellä voi tutkia kiusatuksi tulemisen kokemuksia ja *Pienen merenneidon* äärellä vaikkapa onnettoman rakkauden kokemuksia. **Tove Janssonin** kertomus näkymättömästä lapsesta vie monenlaisiin ulkopuolisuuden ja näkymättömyyden kokemuksiin. Janssonin novelli *Vilijonkka joka uskoi onnettomuuksiin* on hieno kertomus selittämättömän katastrofin pelosta ja paniikin kokemuksesta. Masentuneille samastumisen kohteena toimii esimerkiksi Nalle Puhin ystävä Ihaa-aasi. Taidesadut eivät välttämättä pääty onnellisesti, mutta turvallisessa ryhmässä päästään yhdessä hyviin ratkaisuihin. >>>

Saduista löytyy myös voimahahmoja, joista voi ammentaa toivoa. Monille sellaisia ovat vaikkapa Pikku Myy tai Peppi Pitkätossu.

## KIRJALLISUUSTERAPIAN ERI SOVELLUKSIA

Mäki on ollut mukana kehittämässä sovelluksia, joissa on yhdistetty kirjallisuusterapiaa esimerkiksi joogaan tai tanssi-liiketerapiaan. Kirjallisuusterapeuttiset ryhmät voivat rakentua myös erilaisten teemojen ympärille, jollaisia voivat olla vaikkapa naiseus, äitiys tai isyys. Ryhmä on mahdollista rakentaa vaikkapa masennuksesta, kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä tai paniikkihäiriöstä toipuville. Skitsofreniaa ja psykoosia sairastaville on olemassa omia ryhmiään.

Silja Mäki ohjaa myös elämäkerrallisen kirjoittamisen ryhmiä, joissa on paljon terapeuttisia elementtejä. Paitsi oman elämänkaaren myös suvun jäsenten elämien tarkasteleminen tuo ymmärrystä siihen, miksi on sellainen kuin on ja mikä kaikki vaikuttaa omaan elämään. Sukupuun laatiminen ja tarkasteleminen on tähän hyvä keino. Suvussa toistuvien kuvioiden kuten alkoholismien tai masennuksen huomaaminen antaa ymmärrystä ja mahdollisuuden katkaista haitallisia toimintamalleja. Katkeroitumisen sijaan on mahdollista paitsi antaa anteeksi menneille sukupolville myös löytää sukupuustaan vahvoja pärjääjiä ja itselle esikuvia. Sodasta selvinnyt isosetä tai soteleskenä ison lapsikatraan kanssa yksin jäänyt isoäiti voi antaa voimia selvitä omien elämän haasteiden keskellä.

## MITÄ KIRJOITTAESSA TAPAHTUU?

Kirjoittaminen antaa mahdollisuuden paitsi etäännyttää kokemus fiktiiviseen muotoon myös mennä kohti kokemuksia ja tunteita ja tutkia niitä. Löytyy vaiettuja alueita ja uusia ulottuvuuksia. Minuutta voi muovailla uudelleen. Sanoilla leikkittely, luova fantasia, voi tuoda esteettisiä ja uuden luomisen kokemuksia, jotka tuovat iloa ja auttavat uudistumaan. Kirjoittaessaan voi tutkia omia symboleitaan ja metaforiaan. Rythmi tuo turvallisuuden tunnetta ja hoitaa.

Käsin kirjoittaminen antaa mahdollisuuden suoraan yhteyteen mielen ja kynän välille. Fyysinen liike tuo mielehyvää. Mahdolliset kouluajan ikävät kirjoittamisen kokemukset voivat saada tilalleen korjaavia kokemuksia. Lukihäiriö ei ole este onnistumisen kokemuksille.

Psykologi **James W. Pennebaker** kolegoineen on tutkinut ilmaisevan kirjoittamisen vaikutuksia. Tutkimusten mukaan traumaattisista, stressaavista ja emotionaalisesti järkyttävistä kokemuksista kirjoittaminen voi edistää mielen-terveyttä. Lisäksi sillä on suotuisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen: mukana olleilla oli vähemmän käyntejä terveyskeskuksessa, ja esimerkiksi astmapotilaiden keuhkojen toiminta parani ja nivelulehduspotilaiden oireet lievittyivät. Tutkimukset tapahtuivat laboratorioolosuhteissa ja tutkittavat kirjoittivat yksin. Voidaan ajatella, että vuorovaiikutuksellisessa ryhmässä kirjoittamisen vaikutukset ovat vielä tehokkaampia.

## MITÄ ERITYISTÄ KIRJALLISUUSTERAPIASSA ON?

Mäki kertoo, että kirjallisuusterapeutina toimimisessa hienoimpia hetkiä ovat ne, kun näkee asiakkaan uskaltuvan aralle alueelle, oivaltavan jotakin tärkeää ja voimautuvan siitä, joko saman tien tai vähitellen. On hienoa saada palautetta siitä, että jäsenet kokevat löytäneensä jotain, mitä he eivät ole löytäneet muilla tavoin. Myös yhteisyyden kokemus, jaetut hetket ja samastumisen hetket ryhmän kesken ovat hienoja. On niin ikää hienoa kuulla, että mukana olleet ovat löytäneet lukemisesta ja kirjoittamisesta itsehoidollisen menetelmän, jota he voivat käyttää ryhmän tai yksilötapaamisten jälkeen.

Silja Mäki toivottaa kiinnostuneet lämpimästi tervetulleiksi ryhmiin kokeilemaan kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä. Myös yksilötyöskentelyn yhteydessä voi ehdottaa lukemisen ja kirjoittamisen mukaan ottamista tai viedä terapeutilleen itseä puhuttelevia tekstejä. Itsekin voi etsiä runoja ja muita tekstejä, jotka koskettavat ja joista löytyy tuttuja elementtejä. Vakavasti psyykkisesti sairaiden ei välttämättä kannata lähteä kirjoittamaan ilman ammattiauttajan tukea ja hänen tarjoamaansa struktuuria kirjoittamiselle. Hoitoalan ammattilaisille Mäki suosittelee lämpimästi menetelmiin tutustumista, jos ne tuntuvat itselle luontevilta.

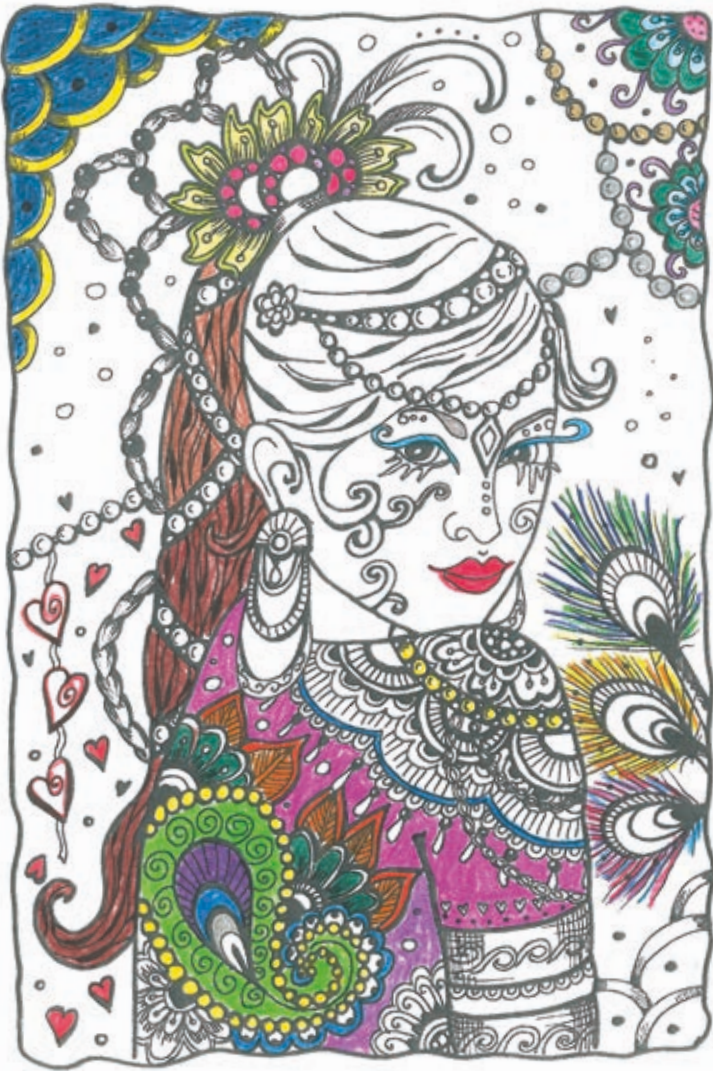
Oma ensikosketukseni kirjallisuusterapiaan tapahtui pari vuotta sitten. Luonnonkaunis saari, pienehkö ryhmä, luottamuksen ilmapiiri, jonka ammattitaitoinen ohjaaja Silja Mäki sai syntymään. Tuo kaikki sai aikaan sen, että osallistujat uskalsivat olla avoimia, katsoa rohkeasti sisimpäänsä, lisätä itsetuntemustaan ja saada uusia selviytymiskeinoja omaan elämäänsä.

Sanat ja kieli ovat ajattelumme tärkein väline. Kirjallisuusterapia on kiehtova löytöretki oivallusten lähteille, kirjoittaminen voi viedä niin syviin vesiin, kuin uskallusta riittää. Ohjaaja antaa siihen välineet ja ryhmän muut jäsenet vertaistuen.

*Anita Salmi*



*Mieli rauhoittuu  
ja hetkisen ei ole kiire  
minnekään*



## VÄRIKÄSTÄ MEDITAATIOTA

Edellisen Helmi lehden ilmestymisestä lähtien olen tehnyt liikkeissä seurantaa näistä aikuisten värityskirjoista. Kustantajat ovat olleet kiitettävästi huolehtimassa siitä, että värityskirjoja on saatavilla. Ilmeisesti niiden kustantaminen on hyvä bisnes. Kirjojen välittömässä läheisyydessä on jos jonkinlaisia värikyniä. Kahdentoista värikynän setistä aina seitsemänkymmenenneljän värin peltikuoriseen kokoelmaan tosiharrastajan tarpeita vastaamaan.

Kun edellisen kerran kirjoitin tästä asiasta, niin en ehtinyt kovin montaa mielipidettä saada kanssakulkijoilta. Edelleen on vahvistunut se tuntuma, että väki jakautuu kahteen kategoriaan. Toiset ovat värityskirjojen suuria käyttäjiä. Onpa Helmissä Pasilassa ollut ihan ryhmäkin heitä varten. Kannat-

tajien joukon toteamus harrastuksesta on, että kun en osaa yhtään piirtää, niin näin saan aikaiseksi kauniita kuvia. Hipi hiljaa värit löytävät paikkansa ja onnistumisen kokemus on samanlainen kuin onnistuneessa meditaatiossa.

Toinen ryhmä on niitä, jotka kokevat valmiin kuvan rajoittavan heidän tekemistään. Ihan oman kuvan tekeminen on sekin meditatiivinen tilanne. Onpa kuva kaunis, söpö tai ruma ja rujo, niin se on sen hetkisen mielenmaiseman saattamista näkyväksi. Kun huomaa, että kuulu puolitoistatuntinen. Joskus tekemistä häiritsee toisten puheet, mutta suurimman osan ajasta sekään ei yllä tajuntaan.

Yksi ulottuvuus on se, että eri tekniikoita käyttäen saa aikaiseksi aivan uusia värikkäitä kuvia. Sen katseleminen,

miten kuvan pitäisi jatkua, antaa sekin onnistumisen tunteita. Mieli rauhoittuu ja hetkisen ei ole kiire minnekään.

Jotkut omien kuvien tekijät ovat keroneet ostaneensa väritysvihkosen kokeillakseen, miltä värittäminen tuntuu. Joku on ihastunut ja sanoo, että vaihteeksi on vapauttavaakin vain värittää ilman "vastuuta" muusta kuin väreistä. Toinen taas todennut, että 'ei oo mun juttu'. Omalta kohdaltani turvaudun sukankutomiseen, jos tarvitsen meditatiivista tekemistä.

Viimeisin päivitys eräässä suuressa liikkeessä oli hylly, jossa oli viisitoista erilaista värityskirjaa ja yksi hyllyllinen värikyniä. Se todistaa, että värittäjiä on paljon.

*Eeva Helameri*

*Skypen kautta tehtävän terapian hyviä puolia ovat joustavuus ja saavutettavuus*



## Psykoterapiaa verkon välityksellä

Helmi-lehden edellisessä numerossa pureudimme nettiterapiaan. Kerroimme omakohtaisen kokemuksen Oiva-hyvinvointiohjelmasta, jonka avulla on mahdollista parantaa hyvinvointia arjessa.

Lupasimme jatkaa nettiterapiateemaa tulevissa numeroissa ja tähän lehteen Oy Peredie Ltd:n psykologi ja psykoterapeutti **Pirkko Hurme** antoi ystävällisesti Helmi-lehden toimitukselle puhelinhaastattelun.

Hurme kertoo kotisivuillaan (<http://pirkkohurme.com/fi/naissa-tarjoan-apuani>) tarjoavansa apua mm. masennukseen, parisuhdeongelmiin, suruun, työyhteisöongelmiin ja vieraassa kult-

tuurissa asuvien ihmisten kohtaamiin haasteisiin. Erityiseksi Hurmeen tarjoaman psykoterapian tekee se, että hän toteuttaa sitä Skypen välityksellä. Skype on pikaviestintäohjelma, jonka käyttäjät voivat ilmaiseksi keskustella ja soittaa toisilleen video- ja äänipuheluita internetissä.

Hurme kertoo ajautuneensa vahingossa Skype-terapeutiksi joitakin vuosia sitten. Eräs hänen asiakkaistaan pyysi vastaanotolla mahdollisuutta Skypevälitteiseen terapiaistuntoon, mistä toimintamuoto sai kimmokkeen. Keskeinen osa hänen Skype-terapiaansa ovat myös ulkomailla asuvat suomalaiset,

jotka haluavat terapiaa omalla äidinkiellään, mutta jotka eivät välimatkan vuoksi pääse itse paikan päälle.

Hurme korostaa, että hänen tarjoamansa Skype-terapia ei ole nettiterapiaa siinä mielessä kuin esim. HUS:n tarjoama nettiterapia ([mielenterveystalo.fi/nettiterapiat](http://mielenterveystalo.fi/nettiterapiat)), vaan hänen tarjoamansa apu on perinteistä psykoterapiaa verkossa. Hurme ei käy sähköpostikirjeenvaihtoa, vaan Hurmeen mukaan häneen ottavat yhteyttä ihmiset, jotka kaipaavat psykoterapiaa ja vasta toissijaisesti terapiaa Skypessä. Hurme kertoo, että ulkomailla asuvia asiakkaita lukuun ottamatta kaikki ovat tulleet ensin hänen vastaanotolleen ja vasta luottamusuhteen synnyttyä terapiaistunnot ovat siirtyneet asiakkaan toiveesta verkkoon. Terapiasuhteet ovat usein perinteisiä vastaanottoaikoja sisältäen välillä tilanteesta riippuen Skype-tapaamisia.

Hurmeen mukaan Skype-terapian hyviä puolia ovat joustavuus ja saavutettavuus. Rahaa ja aikaa säästyy matkakulujen jäädessä pois asiakkaan pystyessä jäämään esim. omaan kotiin terapiaistunnon ajaksi. Erityisesti nuoret ihmiset ovat suhtautuneet verkkopohjaiseen terapiamuotoon positiivisesti.

Pirkko Hurmeen mukaan Skype-terapia ei kuitenkaan sovi kaikille. Hän ei esim. pidä sitä hyvänä hoitomuotona asiakkaan ollessa vakavassa, akuutissa kriisissä tai syvässä, itsetuhoisia ajatuksia sisältävässä masennuksessa.

Verkkopohjainen terapia on Hurmeen mukaan monessa suhteessa kaksiteräinen miekka: ihminen, jolla on sosiaalisia pelkoja, ei ole hänen mukaansa ihanteellinen tapaus verkkoterapiaan, koska etänä tapahtuva hoito voi antaa väärän signaalin siitä, että ihmiskontaktit eivät ole tarpeen.

Hurmeen mielestä verkkovälitteinen terapia on tuonut yhtä hyviä tuloksia kuin perinteinen kasvotusten tapahtuva terapia. Hurme uskookin, että kyseisen kaltainen terapiamuoto tulee olemaan entistä näkyvämmässä asemassa tulevaisuudessa ihmisten tottuessa enemmän ja enemmän toimimaan verkossa ja huomattuaan, miten paljon aikaa on mahdollista säästää jäämällä omalle kotisohvalle.

*Eetu Karppanen*



## Apua – kaappaako masennus lapseni

MASENNUKSESTA KIRJOITETAAN ja keskustellaan paljon. Yksi mielenkiintoinen teema on masennuksen periytyminen sukupolvelta toiselle. Toisinaan nostetaan esiin masennuksen siirtyminen geenien tai toisinaan käyttäytymismallien mukana. Tärkeää tutkimusta ja havaintoja, muttei siitä pitäisi tehdä suoranaisia päätöksiä kuka tulee kärsimään masennuksesta kuka ei. Minulle on jopa sanottu, että tulen lopun elämäni kärsimään erimittaisista masennusjaksoista, koska aivoni toimivat niin. Täytyykö tämä vain uskoa?

Maailmani kääntyi pääläelleen, kun äitini kertoi loppuun palamisestaan ja masennuksestaan. Olin teini-ikäinen ja olisin halunnut ymmärtää mitä tapahtuu. Tarkalleen en muista mitä termejä äitini käytti, toki olin jo aiemmin aavistanut, ettei kaikki ollut kunnossa. Muistan kuinka tuli sellainen olo, että minun täytyy huolehtia äidistä, eikä äiti voi huolehtia minusta. Roolit vaihtuivat.

Vaikea synnytyksen jälkeinen masennus ja uupumus olivat minun diagnoosini noin viisi vuotta äitini diagnoosin jälkeen. Miksi juuri minä, mitä pahaa olen tehnyt ansaitakseni tämän, miksi se ei mene pois. Näitä kysymyksiä pyörittelin kuukausia, jopa vuosia päässäni.

Masennusta ja sen tuomaa tuskaa oli vaikea käsittää. Pelkäsin kuinka masennukseni, pelkoni ja ahdistukseni vaikuttaa lapsiimme. Pelkäsin lääkkeiden kulkeutuvan rintamaidon mukana kuopukselle.

Hieman toivuttuani aloin pelätä masennuksen periytyvän lapsilleni. Kuinka saisin lapset suojattua masennukselta, kuinka kasvattaisin heidät ilman sitä tuskaa. Pitäisin heidät

turvassa. Kaappaako masennus myös lapseni jossain vaiheessa? Onko ilmeistä, että masennus kulkee sukupolvesta toiseen, vai voisiko ketjun katkaista?

Oivallus siitä, ettei minun tarvitse estää lapsia masentumasta helpotti taakkaani huomattavasti. Oman toipumisen kautta lisääntyi ymmärrys masennuksesta, eikä se usein ole pelkästään negatiivinen kokemus. Ymmärsin oman sekä äitini masennuksen rikkaudeksi, meillä on varmasti paremmat välineet kohdata mahdollinen lapseni tai läheisemme masennus. Auttaa ja tukea tarvittaessa oman kokemuksen kautta. Minun on mahdollisuus luoda lapsillemme maailma, jossa masennuksen ei tarvitse olla joku käsittämätön ja pelottava asia, vaan asia josta saa puhua.

Lapsille voi kertoa mielenterveyden olevan osa terveyttä. Masennuksen kanssa voi elää, ehkä hieman toisenlaista elämää, mutta mikä ylipäänsä on normaalia elämää. Mikä ehkä upeinta, jokaisella on mahdollisuus selättää masennus.

Uskon, että jokaisella on mahdollisuus masentua ja olla masentumatta, periytyi masennusominaisuus tai ei.

Masennusta ei pidä pelätä, koska pelkäämällä hukkaa koko ajan energiaa ja mahdollisuuden olla onnellinen.

Pelkäämisen sijaan voi keskittää energiansa hetkeen olla ja elää. Uskon, että meillä on mahdollisuus oppia ja katkaista sukupolvien ketju, vaikka ei sille tarvetta olekaan.

Kuljetetaan iloa ja hyvää mieltä sukupolvelta toiselle.

*Saila Turkka*



# MUSTAA JA VALKOISTA ADJEKTIIVIN TARINA

**Adjektiivi eli Ipsu Murtola on laulanut aivan pikkutyöstä lähtien ja hän laulaa kuin enkeli.**

**Ipsu** soittaa minulle kauniin laulun, joka on jollain tavalla balladinomainen sävelmä. ”Tämä on se mun juttu”, Ipsu sanoo ja jatkaa: ”Kaikki on mahdollista, jos vaan itse uskoo niin ja mitä vaan voi tapahtua, kaikki on mahdollista.” Ipsu lisää vielä: ”Katse tulevaisuuteen, mitä järkeä on rypeä menneessä”. Itse uskon, että hänestä kuullaan vielä.

## LUONNONLAHJAKKUUS

Kamerani rakasti Ipsua ja Ipsu flirttaili luonnollisesti kameralle. Tämä naisräppäri sai minulle kylmiä väreitä. Jollain tapaa hän on karismaattinen, vaikka nuori vielä onkin, 24-vuotias. Ipsu liikkuu suvereenisti genrestä toiseen. ”Musiikki voimaannuttaa ja tuo valoa ja iloa elämäni”, hän sanoo vakavasti. Itse hän ei aluksi uskonut itseensä, kykyihinsä, kun hänen musiikkiterapeutinsa oli ehdottanut rocktapahtumaan osallistumista, mutta muut uskoivat häneen. Ja hän ”räjäytti pankin”. Yleisö oli myyty.

Tuomaristossa istui silloin **Kristian Meurman**, joka näki Ipsun valtavan potentiaalin ja lahjakkuuden. On vain ajan kysymys, milloin hän kirjoittaa levytys sopimuksen. Tänä vuonna Adjektiivi itse istui tuomaristossa. Pisteitä ei siellä anneta, eikä tapahtumassa sinänsä kil-

pailla, mutta siellä saa rohkaisua ja hyvää palautetta. Tyyliin, mikä on hyvää ja mitä kannattaa vahvistaa.

## KAKSI PUOLTA

Ensimmäisen diagnoosinsa Ipsu sai jo 14-vuotiaana. Myöhemmin myös diagnoosit epävakaa persoonallisuus ja määrittelemätön ahdistuneisuushäiriö. Hän on läpikäynyt psykoosinkin ja kuvaa sitä näin: ”Lensin ilman siipiä”. Nyt hän vaikuttaa rauhalliselta ja varmalta. Näen Ipsussa voimakasta elämänhalua, mutta näen hänessä myös sitä mustaa puolta ja nämä puolet tuntuvat vuorottelevan hänessä vahvasti. Jotenkin minä ymmärrän Ipsua, kun muistan millainen itse olin hänen ikäisenään... se oli kiihkoa ja polttavaa rakkaudennälkää, sitä elämän ahmimista.

## ELÄMÄNKOULU

Ipsu kertoo, että hän oli koulukiusattu. Hän kävi peruskoulun Orivedellä, missä häntä kiusattiin vuosien ajan. Syynä kiusaamiseen oli hänen äitinsä sairastuminen syöpään. Kun äiti ”otti ja tuli” kouluun ja puuttui kiusaamiseen, se vain lisäsi sitä ja kiusaaminen vaan muutti muotoaan. Mutta Ipsu on sitkeä sissi. Hän ei ollut, eikä ole ”lukuihmisiä”, eikä

mennyt lukioon, vaan on käynyt sitäkin enemmän elämäntoulu. Mieluummin hän haluaa oppia käytännössä.

## AJATELMIA

Nykyään hänellä on paljon puuhaa, kun hän mm. osallistuu erilaisiin ryhmiin. Näitä ryhmiä ovat kuvataide-, draama- ja musiikkiryhmät. Eli hän on hyvin aktiivinen. Tekee musiikkivideoita ja maalaa. Musiikkiryhmää hän itse ohjaa. He ovat siellä tehneet räppiä ja nauhoittaneetkin joitain kappaleita.

Ipsu sanoo vahvasti, että hän ”potkii persuuksille ja vetää korvista”, jos jotakuta ei huvita tulla ryhmään. Ja se tepsii. Hänellä tuntuukin olevan hyvä ja vahva ote tähän hommaan, kun hän saa muut mukaan. Ipsu on kirjoittanut vuosikausia runoja ja sanoittaa itse biisejään. Hänellä on paljon sanottavaa.

Tässä hänen ajatelmansa:  
*kun kattoo omaa maailmaa,  
siihen voi kyllä vaikuttaa,  
kun kattoo toisen maailmaa,  
siihen voi myös vaikuttaa.  
älä katso taakse,  
siellä ei mentävä oo enää.  
tulevaisuus on haave,  
rakasta sun elämää*

## ÄLÄ SULJE MINUA SYLIISI

Älä sulje minua syliisi.  
Olen piste ilman tunteita, ilman ajatuksia, ilman elämää.  
Olen tumma piste kovan sängyn pohjalla.  
Olen tumma piste vailla elonmerkkiä.

Joku huitoo rätillä minua, minua pistettä. Jotain tuoksuvaan nestettä tunkeutuu minuun, Minua siivotaan. Minun päälle pläjäytetään patja, olenko Katja. Patja hajotti minut tomuksi.

En ole piste enää. Minussa on virtaa, minuun yritetään saada elonmerkkiä, olenko Erkki ihminen vai sänky. Patjan päällä tuuli vinhasti käy. Noin vain yks kaks. Kaksi elementtiä yhteen liitän patjan päälle lakanan. Noin vain yks kaks täkin päälle pussilakanan. Tyynyn päälle tyynyliinan. Olen vasta pedattu eloton sänky. On suurta olla vaivaton elementti.

Asetun makuuasentoon. Täkin alle vaivun. Näen vain tyhjän valkoisen katon. Näen vain tyhjän valkoisen katon. Alan liimautua kiinni lakanaan.

Hoitaja yks, kaks... lukumäärää en muista. Kukin vuorollaan yrittää väittää,

että olen ihminen. Minä pienenen pisteeksi takaisin. Imeydyn lakanan läpi kovan sängyn pohjalle. Hoitaja on turhautunut tyystin. Minä en välitä.

Pyysin antakaa minun olla rauhassa tyhjän valkoisen katon kanssa. Pyysin antakaa minun olla rauhassa tyhjän valkoisen katon kanssa. Yks, kaks näin kärpäsen katon rajassa. Yks, kaks oivalsin kärpänen umpikujassa. Tuu nyt kärpänen katosta alas. Häivy ovesta ulos. Yks, kaks ymmärsin, miksi makaan sängyssä. Riuhtasin irti sängystä. Huidon turhaa kärpästä.

Toivoni on toivottomuudessa, turhassa kärpäsessä. Kärpäsen surina on toivotonta, ei edes yritä minua häiritä. Toivonenkeli toivon sinun tuovan ihmisen ääniä ympärilleni.

Ovi aukesi. Hei joku puhuu. Hei, voitko tyhjentää lattian tavaroista. Niin, sit mä pääsen siivoamaan. Hei, kärpänenkin ymmärsi sen ja häippäsi. Vinhaa vauhtii käteni poistaa lattiaalta tavaroita. Vinhaa vauhtii tanssin masennuksesta ja ovesta ulos.

*Sari Jokela*

## ERÄS IKAROS

Tämä on hieman kulunut juttu, mutta antaudun silti kertomukseen. Eräs Ikaros olen, vanha tuttu, siivistäni piti tulla uuden asean.

Silloin päätin, vastoin muiden tahtoa, sulkea piirustussalkun, pukea päälle ilman järjen voimaa, rahtua siivet sulkieneen, ikkunan äärelle.

Voitin pelkoni, heittäydyin siipieni varaan ja lensin. Ensimmäistä kertaa tunsin: käyttäydyin kuin Jumala, tunteet ensin.

Tuolla näkyivät maat Kalevan, tuolla solisivat kosket kuin purot. Niin näin kaiken olevan pienenä kuin vanhat urot.

Heilautin siipiäni, lensin yhä vain korkeammalla sinne, missä tähdet kimaltavat taivaankansin ilman tuota vastusta pilvienne.

Pian ylhäällä taivaissa olin, aurinko porotti siipiini.

Yhdyin riemuun, sulin, oli lento humalluttavaa kuin viini.

Ymmärsin silloin mitä on olla, rakastaa olevaa maailmaa ja antautua sen tapahtumiin sovinnolla, samalla kun siivet leikkasivat ilmaa.

Muistan vielä myös sen, miten nuori olin silloin, ja miten kasvot ystävien mieleeni kuin valokuvat toin

ja miten, kun siipeni sulaa alkoivat, puhui heille kuin vieressä oisivat. Heidän äänensä mielessäin soivat, kuin avun he hätään toisivat.

Taivaiden riemua kesti hetken vain, siipeni sulivat auringon polttoon. Opetuksen siitä itselleni sain: totuuteen älä turvaa onttoon.

Täysikuun armo minut pelasti. Sen painovoiman mukana laskeuduin mereen hitaasti, yhä äänet mielessäin soivana.

Ei jäänyt muuta, kiitän täysikuuta. Luo se kontrastin totuuden paloon, se hopein sävelin käyttäa suuta ja johdattaa mysteerin iloon.

Ystävieni äänet melessäin tätä kirjoitan kiitollisena siitä, että koko maailman näin, ja auringon hohdon kultaisena.

Sillä näin vannon: olen Ikaros, eräs meistä, jotka ovat lentäneet kuin lentävällä matolla, katsos ja kauemmas kaikkeuteen entäneet.

Tervehdin siis teitä, lentotoverit, nostan käteni tervehdykseen, sillä tiedän, kuten tekin, mitä on överit, mutta ryhdyn taas siipien rakennukseen

Hei vaan sinä siellä nurkassa! Hei sinä siellä takana! Hyvästelen teidät kaikki tiedossa, että olitte tällä lennolla mukana.

*K.H.*



# ONNEKSI AAMU MENI RAITEITTEN YLITSE EIKÄ JUNA

Edessäni portaat ja vain tuulen kylmä henkäys ylläni.  
Askeleeni portaissa hyppivät askel kerrallaan kuin samaa pistettä kohti.  
Pisteen päässä kaarankin oikealle,  
vaikka junani lähtee vasemmalta puolen.  
Hetki pysähtyy,  
hiljaisuus auta minua,  
etten unohtaisi mitä näen.  
Katsahdan lunta, joka saa sulautua raiteisiin kiinni.  
Katsahdan poika pitkällään makaa raiteitten päällä,  
kuin arvottomuuteen unohtunut.  
Pojan tila on minun asiani,  
joten en voi antaa hänen joutua junan alle kadotukseen.

Mä huudan: Poika sä makaat junaraiteella.  
Sun vaitiolo on vastaus,  
mutta askeleesi haparoi turvaan laiturille.  
Sä et kestä katsettani,  
vaan silmäsi painuvat maata kohti.  
Jalkoihisi minä kirjoitan,  
pysy ja nojaa seinään,  
muuten tiput raiteelle.  
Vartaloni siirrän pois luotasi kohti hiljaisuutta.  
Hivenen siirryn, kunnes pimeys käänsi silmäni takaisin kohti sua.  
Jalkani säikähtää ja syöksyn kohti sua,  
joka hävisit tyhjyyteen.

Mä huudan: Sä menit takaisin raiteelle.  
Saman tien tajuan, olet kuin verta vuotava sydän,  
josta valuu verta nenästä näköjään.  
Voisin itkeä nyt kyyneleitä,  
joiden mukana valuisin pois paikalta.  
Viipymättä paikalle johdatettiin toinenkin nainen,  
joka aukaisee suun sanoakseen juna.  
Viipymättä ymmärrän soiton avun paikalle.  
Poika on heikko eikä pääse yksin pois raiteelta.  
Kaksin naisen kanssa turvaan pääsi.  
Poika on edelleen kuin hukassa oleva ihminen,  
jonka käsi haparoi, kun sieluun koskee.  
Pojalta sanoja tippuu harvakseltaan,  
aivan kuin sanat kehon ulkopuolelta tulisivat.  
Nainen irrottaa hetkeksi otteen.  
Saman tien poika päätti syöksyä syvyyteen portaita alas.  
Nainen ehti ottaa pojan käsivarresta tukevan otteen.  
Minä tukevasti pidin puhelinta, kun työpaikalle piti soittaa.  
Poliisi vihdoinkin vierä jaloilla paikalle.  
Nainen vierä jaloilla junaa.  
Poliisi vilautti itsemurha sanaa, minkä kysyi minulta.  
Poika kuuli myös ja vastasi,  
en minä itsemurhaa yrittänyt, minä nukahdin.  
Sanojen alle jos tarkkaan katsoo, ehkä se oli totuus, ehkä ei.  
Tavallaan haavoitettu poika ei uskaltanut irrottaa otetta elämästä, kun ei ymmärtänyt.  
Enkä edes yrittänyt liikaa selittää,  
ettei pelko selitä pojalle epätoivoa.  
Kukin haluaa pärjätä omillaan,  
mutta joskus on suotavaa mennä rikki,  
jotta voi liimata palaset uuteen järjestykseen, niin sit taas jaksaa yrittää.  
Joskus on vain luotettava, että joku tulee ja sanoo oikeat sanat oikeaan aikaan.  
Joskus on vain luotettava, että joku tulee ja tekee juuri niin kuin sillä hetkellä pitää tehdä.  
Joskus on elämässä ylitettävä oma raja, joka pisti minutkin itkemään.  
Nyt nojaudun tukevasti seinään, joka on minuuteni kyynelien seassa.

Sari Jokela

# Pimeydeus

*Jo tuolta tummain lehvän takaa  
mua sadat silmät tuijottaa.*

Tuo Goethen runon<sup>1</sup> säe on kiehtonut minua aina, juuri tuo ajatus, että metsässä kulkiessa ei koskaan tiedä, mitä puiden oksien takana on, pimeydessä.

Kuljen metsän reunaa, peltojen yli, kuun valossa, keväinen hanki kannattelee askeliani. Metsä on aivan hiljaa, lumen rahina kenkien alla on ainut ääni yössä. Metsä on ystävänäni, seurani, sen puut, niiden varjot hangella, metsän eläimet – jänikset, ketut, pöllöt, ilvekset, pienet tiaiset – unten mailla tai omissa tärkeissä tehtävissään. Miten kaunis ja lohdullinen onkaan täydellinen pimeys, ilman ihmisen tuhoisaa kosketusta. Vain se valo, jonka luonto antaa, vaihteleva, vuodenaikojen, kuukausien matkassa kulkeva.

Miten turvallista on kävellä lumista polkua kuusikon varjoihin, suloinen pimeys. Jokainen saa olla omissa rauhassaan. Näen taivaan tähdet, Ison Karhun, Pienen Karhun, Pohjantähden, Seulaset. Yksinäisyys, rauha.

Aukealla, keskellä peltomaisemaa, käyn selälleni kovalle hangelle, tunnen lumen tuoksun. Olen ihan hiljaa, yritän olla kahistamatta lunta. Villainen takki painuu pehmeästi vasten lunta, painoni ei jätä mitään jälkeä. Vieressä kulkee vanha hiihtolatu, potkukelkan jäljet, hevosenkenkien painaumat. Nyt se kuuluu, pieni kevyt hu hu ja taas hu hu. Pöllöjen maalistouhuilua.

Linnunrata on vaalea, kuu on noussut korkeammalle. Kylmyys tuntuu puhtaalta ja kotoisalta. Minun kotini, minun rauhani, minun oma kaunis yksinäisyyteni.

*Scribendo cogito*

1) *Willkommen und Abschied*, J. W. von Goethe 1771.



KUVA PESSI JUVONEN

En kutsu häntä kissaksi, sillä se olisi merkityksettömyyttä. En kutsu häntä nimellä, sillä se olisi vain tavanomaisuutta. Kutsun häntä häneksi, sillä hän on jotain enemmän kuin muu oleva.

Hänen sielunsa on metsän uumenista, siellä missä on arvoituksellisin syyspimeys. Hänen katseessaan häivähtelee vihreä ja keltainen, arvaamattomuus ja silkkinen pehmeys. Metsän kätköistä häntä ei erottaisi; hän soluttautuu ja sointuu sen väreihin. Hänen mustankirjavaan turkkiinsa voisi eksyä, mustankirjavaan tuuheaan häntäänsä kietoutua.

Pieni Janus-kasvo. Puolikas enkeliä, puolikas paholaista. Hän istuu sylissäni, minä häntä silitän. Hän sallii itseään silitettävän. Ellei silittäisi oikein, tulisi kynsistä.

Hänen ylhäinen mataluutensa. Hänen katseensa on lumoava. ”Hyväile

minua”, katse sanoo. ”Hyväile tai tuhoudu”, katse uhkaa. Tunnen ihanaa merkityksettömyyttä. Vastustamatonta pienuutta, turhuutta. Kuinka hän käperyy kämmenelle, tarttuu lujasti tassuillaan. Hän ojentelee polkuanturoitaan, kynsiään, pieniä ja mustia ja kaivautuu syvemmälle syliin.

Minä kuulun hänelle. Koko sydämeni, sieluni kuuluu. Hän sen tietää. Kuinka hyvin hän sen tietääkään. Meillä on telepaattinen yhteys, vain meidän. Meidän juttuja ei ymmärrä kukaan muu, eikä kannattaisikaan yrittää ymmärtää. Me tiedämme, vaihdamme salaisuuksia, iättömiä ja ajattomia. Me sävelsimme oman maailmamme, unohdimme sen kylmyyden, niin kuin se meidät oli unohtanut.

Ystävyystymme. Hän tuli ensin vierelle. Sitten hän puskeutui kainaloon. Sitten hän kävi kylkeen kiinni. Ja lopulta

tassutteli syliin ja kehräytyi siihen pieneksi keräksi.

Arvoituksellisin hän on ikkunalaudalla. Kun hän ikkunalaudalta katsoo kuuta. Hämärässä huoneessa häntä tuskin erottaa. Silloin usein mietin, mitä hän miettii. Välillä hän höristää korviaan, välillä katse valpastuu ja häntä alkaa liikahtella. Sitten hän taas tyyntyy, luo katseensa minuun.

”Hyväile minua, hyväile tai tuhoudu.” Niin minä häntä rakastan. Niin minä häntä jumaloin. Tässä. Sylissäni. Hän on valinnut minut, minulta ei kysytty. Minä kuulun hänelle, hänelle yksin ja ainoastaan. En voisi kieltää häneltä mitään. Hän on kietonut minut pienen tassunsa ympärille, enkä minä edes yritä estää. Hän kellahtaa selälleen, näykkäisee kämmentä ja kehrää. Hän katsoo minuun ja kehrää vain.

*Tytti Seppälä*

## VERTAISTUKEA ABORTIN LÄPIKÄYNEILLE NAISILLE

Tampereen NKKY:n Ituprojekti  
järjestää vertaistukiryhmiä  
eri puolilla Suomea  
[ituprojekti.net](http://ituprojekti.net) • [itu@tnnky.fi](mailto:itu@tnnky.fi)

## Ratkaisu- ja voimavarakeskeistä psykoterapiaa Töölössä

*Tervetuloa!*  
Katri Laaninen  
puh. 044 575 2779  
<http://katrillaaninen.webs.com>

## Runebergin Apteekki

Runeberginkatu 32, 00100 Helsinki  
puh. 09 436 6560

## LUMON OY

## NAISTENKARTANO RY toivottaa Lempeää ja Kiireetöntä Joulunaikaa!

Tutustu toimintaamme:  
[www.naistenkartano.com](http://www.naistenkartano.com)



## Nasyn lomilta lepoa ja virkistystä

Nasy - Naiset Yhdessä ry järjestää RAY:n tuella virkistyslomia naisille ja pariskunnille, teemalomia sekä perhelomia ja isovanhemmat ja lapsenlapset -lomina ympäri Suomea.

Lomat tarjoavat mahdollisuuden virkistytymiseen ja terveyden edistämiseen. Lomat myönnetään taloudellisin, sosiaalisin ja terveydellisin perustein. Haku vuoden 2016 lomille on käynnissä.

Tuettu loma on irtiotto arjesta - hae Nasyn lomalle!

Hakemukset ja lisätiedot:  
[www.nasylomat.fi](http://www.nasylomat.fi)  
[toimisto@nasylomat.fi](mailto:toimisto@nasylomat.fi)  
045 102 7339



**Psykoterapiaa** myös Kela-korvattavuus

### Graduklinikka

### Kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä keväällä 2016:

Sanojen sillalla. Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä, 8 krt  
Satujen salaisuudet. Taruterapiaryhmä aikuisille, 10 krt  
Jooga siltana sanoihin. Joogaa ja kirjallisuusterapiaa, 2 sunnuntaita

**PSYKOTERAPIAPALVELU SILJA MÄKI, HELSINKI**  
050 313 1027 | [silja.maki@saunalahti.fi](mailto:silja.maki@saunalahti.fi) | [www.terapiasiljamaki.fi](http://www.terapiasiljamaki.fi)



## LATURIN TUKIYHTEISÖ TOIMINTAA VUODEN JOKAISENA PÄIVÄNÄ

**ALVI**  
Parempi elämä - yhteinen hyvä

MECHELININKATU 11 / 00100 HELSINKI / ALVI.FI

## Surunauha

Vertaistukea itsemurhan tehneiden läheisille



Oletko menettänyt läheisesi  
itsemurhan kautta? Surunauha ry  
järjestää vertaistukea ympäri Suomen.  
Lue lisää: [www.surunauha.net](http://www.surunauha.net) tai soita: 040 545 8954.

VERTAISTUKIRYHMÄT, VERTAISTUKIPUHELIN,  
VERKKOKESKUSTELU ja VERTAISTUKIVIIKONLOPPU

*Lämpimästi tervetuloa toimintaamme!*



## Vanhustyön keskusliitto

CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

mm. Ystäväpiiri-toiminta – yksinäisyyttä lievittämään,  
Korjausneuvonta – kotona mahdollisimman pitkään,  
Senioritoiminta – osallisuutta ja yhteisöllisyyttä,  
Kotiturva-hanke – teknologiasta apua arkeen.

*Työmme lähtee sydämestä.*

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

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



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

## Mahdollisuus kuntoutua

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien  
tukena jo vuodesta 1983

# ORION PHARMA

## Hyvinvointia rakentamassa



Orion on  
suomalainen  
avainlippuyritys.

**ORION  
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa



## MONIPUOLISTA KUNTOUTUSTA, MIELEN JA KEHON HYVÄÄ OLOA!

### Kelan kuntoutuskursseja Kruunupuistossa 2016

#### Lievää tai keskivaikeaa masennusta sairastavien kurssit

- 59069 15.-19.2.2016, keskijakso 15.-19.8.2016  
päättöjakso 9.-13.1.2017
- 59070 7.-11.3.2016, keskijakso 5.-9.9.2016  
päättöjakso 6.-10.2.2017
- 59071 11.-15.4.2016, keskijakso 17.-21.10.2016  
päättöjakso 13.-17.3.2017

#### Mielenterveyshäiriöitä pitkään sairastaneiden kurssit

- 59120 25.-29.1.2016, keskijakso 27.6.-1.7.2016  
päättöjakso 16.-20.1.2017
- 59121 22.-26.2.2016, keskijakso 8.-12.8.2016  
päättöjakso 13.-17.2.2017
- 59122 13.-17.6.2016, keskijakso 12.-16.12.2016  
päättöjakso 5.-9.6.2017

Lisätietoja: asiakassihteeri 040 684  
6488, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi.

Kysy myös muita  
kuntoutuskurssejamme  
tai lomapakettejamme.  
Katso kruunupuisto.fi



Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju  
puh. 020 763 9130 | www.kruunupuisto.fi

## Palauta ilo elämääsi!

### SKYPE-psykologi aina saatavilla:

#### Kriisiapua, psykologista konsultaatiota ja psykoterapiaa

- Skypen ja e-mailien välityksellä
- Lyhyt odotusaika tai ei lainkaan
- Myös ilta- ja viikonloppuaikoja ja henkilökohtaisia tapaamisia
- Kelan hyväksymä psykoterapeutti ET + VET

#### Tarkemmat tiedot:

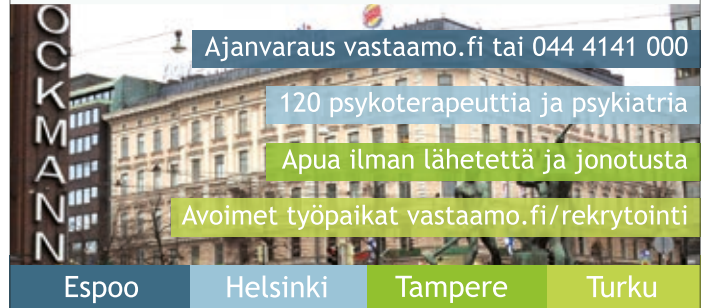
[www.pirkkohurme.com](http://www.pirkkohurme.com)



## PSYKOTERAPIAKESKUS

APUA MIELENTERVEYDEN JA KÄYTTÄYTYMISEN HÄIRIÖIHIN

Vastaamo.fi



Lundbeck



## AUTAMME AIVOJA TOIMIMAAN

Oy H. Lundbeck Ab  
[www.lundbeck.fi](http://www.lundbeck.fi)  
[www.lundbeck.com](http://www.lundbeck.com)

Joukahaisenkatu 6,  
Intelligate 2  
20520 TURKU

Puh. +358 2 276 5000  
Fax +358 2 276 5001  
[suomi@lundbeck.com](mailto:suomi@lundbeck.com)

[www.vahemmän.fi](http://www.vahemmän.fi)  
[www.alzheimerinfo.fi](http://www.alzheimerinfo.fi)  
[www.parkinsoninfo.fi](http://www.parkinsoninfo.fi)  
[www.skitsofreniainfo.fi](http://www.skitsofreniainfo.fi)  
[www.masennusinfo.fi](http://www.masennusinfo.fi)  
[www.bipoinfo.fi](http://www.bipoinfo.fi)



Meillä on ollut ilo jo useampana vuonna saada Herttoniemen Helmitalolle vieraiksemme Suomen eturivin kirjailijoita. Vierainamme ovat olleet mm. Joel Haahtela, Virpi Hämeen-Anttila ja Juha Hurme. Tällä kertaa vuorossa oli Katri Tapola.

## Katri Tapola kävi kylässä

Filosofian maisteri **Katri Tapola** opiskeli Helsingin Yliopistossa yleistä kielitiedettä ja romaanista filologiaa. Kertoessaan täydelle tuvalliselle meitä kuulijoita kirjoittamisestaan ja elämänfilosofiastaan hän palaa yhä uudelleen kieleen, siihen miten tärkeää se on hänelle.

Tapola on toiminut päätoimisena kirjailijana vuodesta 2002. Häneltä on julkaistu lukuisia romaaneja, lasten ja nuorten kirjoja.

Esikoisteos *Kalpeat tytöt* sai 1998 Helsingin Sanomien palkinnon ja lastenkirja *Kirjakauppaa ja Ketunleipiä* (yhdessä **Virpi Talvitien** kanssa) 2002 Arvid Lydecken -palkinnon.

Herttoniemen tapaamisessa Tapola kertoo uusimmasta, keväällä ilmestyneestä *Härkätaistelu*-romaanista. Kyse

ei ole, niin kuin kirjailija itsekin korostaa, tavanomaisesta juoniromaanista, vaikka tapahtumilla onkin oma kaarensa, alkunsa ja loppunsa.

Tarinassa on perhe, kaiken osaava ja hallitseva perheenäiti, voisiko sanoa nahjusmainen aviomies ja omissa maailmoissaan viihtyvä poika. Äiti, Taina Toro (toro = härkä) saa suuruudentuntonsa päähänsä hankkia monumentin rauhanajan Suomen naiselle. Mutta kaiken hallitseva nainen alkaakin murtua, niin kuin väistämätöntä on.

”Kaikissa on murtuma”, Tapola toteaa. Teoksessa on paljon omakohtaistakin toistuvasta masennuksesta kärsivälle kirjailijalle.

Tapolan kieli on hauskaa, voisiko puhua tragikoomisuudesta.

### *”Kaikissa on murtuma”*

Puolitoistatuntinen kului nopeasti. Tapola luki otteita kirjasta ja muistiinpanoistaan. *Härkätaistelun* kirjoittamiseen häneltä kului seitsemän vuotta. Vaikutteita kirjoittamiseensa hän sai musiikista, mm. **Leonard Cohenilta**, kuvataiteista ja perheen poikaa kuvatesaan *Tex Willer* -sarjakuvista.

Tapaaminen oli lämminhenkinen ja kirjailija kertoikin, että tulisi mielellään uudemman kerran, lukemaan esimerkiksi kirjoittamiaan aikuisten satuja.

*Seija Paakkunainen*

TEKSTI JA KUVA • EVI RIITTA EXCELL

# Rohkea rokan syö tahi kirjan kirjoittaa

Kuva Pauliinasta on napattu syksyllä kirjansa esittelytilaisuudesta. Olen seurannut muutamia vuosia hänen Liinablogiaan jonka uumenista löytyy omakin masenustarinani. Pauliina osallistui aikoinaan myös ensimmäiseen masennuslääkekeskusteluun Helmissä.



**Pauliina Aarva**, yhteiskuntatieteiden tohtori ja Tampereen yliopiston dosentti (terveyden edistäminen) otti lusikan kauniiseen käteensä ja kirjoitti kirjan aiheesta, josta lääketiede joko visusti vaikeenee tai uskomushoidoksi haukkuu. Asiallisessa tietokirjassa *Parantavat energiat. Myyttistä ja tutkittua tietoa täydentävistä hoidosta* (BasamBooks 2015) kerrotaan vaihtoehtoisista eli täydentävistä keho/ mieli-hoidoista. Se murtaa ennakkoluuloja ja valottaa, millaista näyttöä niiden terveysvaikutuksista on saatu tieteen keinoin Suomessa ja muualla maailmassa.

## ALKUSYSÄYS KIRJALLE

Aarvalla on tiukka tieteellinen tausta. Hän on ollut terveydenhuollon sisällä koko työuransa, johtanut useita terveysalan tutkimus- ja kehittämishankkeita Suomessa ja ulkomailla. Silti hän kirjoittaa huuhaaksi ja taikauskoksikin moitituista hoitomuodoista. Miksi? Kirja ponnistaa henkilökohtaisesta kokemuksesta. Vuosia sitten Aarva koki jonkin sortin eksistentiaalisen kriisin. Hänellä oli monta työprojektia päällekkäin jolloin tuli vetäneeksi itsensä piippuun. Samaan saumaan sattui tapaturma, jonka seurauksena ranteensa murtui. Kun kipsi esti normaalin tietokoneytöskentelyn, hän koki olevansa kuin vankina kehossaan, ahdistui ja kaipasi ulkopuolista apua. Niinpä hän meni psykiatrin puheille. Lyhyen vastaanottoajan puitteissa psykiatri kirjoitti lääkeresepit: kolme erilaista pilleriä aamuun päivään ja iltaan, vaikka hän oli ilmaissut, ettei lääkkeitä halua. Aarva ajatteli, että suomalaisessa terveydenhuoltosysteemissä on jotain pahasti vialla, kun asiakasta ei kuunnella. Koska ei saanut viralliselta puolelta apua, hän hakeutui vaihtoehtoisten menetelmien puolelle. Siellä häntä

kuunneltiin ja hoidettiin kokonaisena ihmisenä eikä hän tarvinnut lääkitystä. Tämä kokemus herätti hänen tutkijan sielunsa. Päätös uusille tutkimusurille menemisestä on vaatinut rohkeutta, sillä vaihtoehtoiset ja täydentävät hoitomuodot herättävät vastustusta länsimaiseen koululääketieteeseen nojaavassa tiedeyhteisössä.

## VUOSIEN TUTKIMUSTYÖ VIHDON KIRJANA

Avoin keskustelu täydentävien hoitojen paikasta terveydenhuollossa on tuikeksi tarpeellista. Ristiriidasta virallisen ja epävirallisen hoitamisen välillä ei hyödy kukaan, mutta haittaa siitä kyllä on – potilaalle. Joka kolmas suomalainen kuitenkin käyttää ”vaihtoehtohoitoja”, vaikka terveydenhuolto niitä hyljeksi. Aarva pohtii kirjassa epävirallisen hoitamisen

maailmankuvaa ja suosion syitä. Hän avaa myös myyttien, enkeleiden, plasebon, kosketuksen ja rakkauden parantavia vaikutuksia. Teos antaa äänen myös kokemusasiantuntijoille. Viisi hoitojen käyttäjää kuvailee, kuinka hoidot ovat auttaneet liikenneonnettomuudesta ja syöpähoidoista johtuneiden kipujen, väsymysoireyhtymän, allergian ja masennuksen lievittämisessä. Kriittikittömästi Aarva ei täydentäviin hoitoihin suhtaudu. Se, että valtaosa hoitajista toimii asiallisesti ja eettisesti, ei poista sitä valitettavaa tosiasiaa, että hoitajien joukossa on myös henkilöitä, joiden tarkoitus on joku muu kuin asiakkaiden auttaminen. Väärinkäytösten ja humpuukin kitkemiseksi Suomessa tarvittaisiin lainsäädännöllisiä toimia, ei rajoittamaan hoitojen käyttöä vaan takamaan valitusmahdollisuus näiden palvelujen käyttäjille.

## MUSIIKKI

### Juha Tapion uusi levy: *Sinun vuorosi loistaa*

”RAKASTETTU”

Kaunis melodia. Älykkäät sanat. Juha Tapiolla on kiva lauluääni, puhdasta, melodista laulua.

TARTUN PARIIN SLOGANIIN LAULUSSA  
”SINÄ ET PÄÄSE PUTOAMAAN”

Mielenterveyskuntoutujalla pitäisi olla kaksi turvaverkkoa. Toisen muodostavat lähiomaiset, ystävät, tuttavat, kaverit, perhe, sukulaiset. Toisen taas auttava sektori, lääkärit, hoitajat, vertaishenkilöt, ohjaajat ja poliklinikoiden työntekijät.

”RAKASTETTU ON OIKEA NIMESI”

Ihmisellä on kaksi puolta: hyvä ja paha. Ja hyvä puoli pitäisi saada vallitsevaksi puoleksi ja kun ihminen rakastaa, saa hän elämänsä ja itseensä niin paljon voimaa ja

tsemppausta, että hän menee vaikka läpi harmaan kiven.

”JÄTIN TAAKSENI KAUPUNGIN VALOT  
JA VOITTAMISEN”

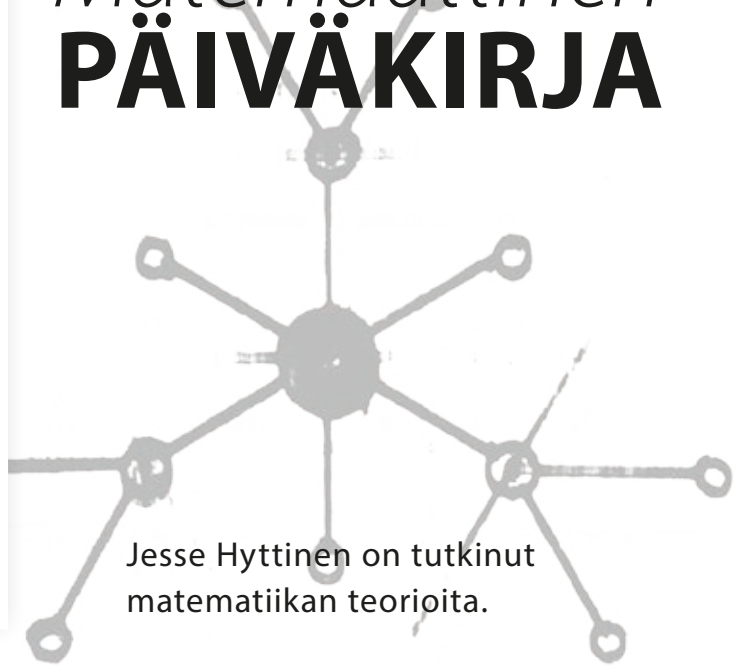
Onko urbaani ihminen kilpaileva ihminen, vai onko ihmisellä vain liikaa aikaa? Ja pysyykö ihminen saamaan kaiken elämän sisällön muualta? Ainakin suomalaiset ovat urheiluhulluja ja puhtaimmillaan voitto on jokaisen mielessä kamppailuja käytäessä. Jotkut voivat vetää kilpailutilanteen läskiksi ja ruveta pelleksi, kun huomaa, etteivät pärjää. Jääkiekko on Suomelle tärkeä peli ja olemme siinä pärjänneet. Ja pelaajien matka kohti kevään MM- kisoja Venäjällä on jo alkanut! Huomaa kyllä, että esimerkiksi tämä Juha Tapion biisi herättää paljon ajatuksia ja tunteita.

Hanna K.

$$a! = \prod_{i=0}^{a-1} (a-i) = \exp \left[ \sum_{i=0}^{a-1} \ln [a-i] \right]$$



# Matemaattinen PÄIVÄKIRJA



Jesse Hyttinen on tutkinut matematiikan teorioita.

**Jesse Sakari Hyttinen** on 23-vuotias uusi helmiläinen ja matematiikan harrastaja Helsingistä. Hän opiskelee Aalto-yliopistossa.

**Kysymys:** Mistä sait idean Matemaattiseen päiväkirjaasi?

**Vastaus:** Työni, Matemaattinen päiväkirja, on kokonaisen vuoden ajattelu-prosessien kokoelma. Teoksen ideoiden siemenet sijaitsivat mitä vaihtelevimmissa paikoissa, esimerkiksi elokuvissa, nettimainonnassa ja koulukirjoissa.

**MRS-teoriani** – Matemaattisen päiväkirjan tärkein osio – sai alkunsa elokuvan *Good Will Hunting* kohtauksesta, missä matemaattinen lahjakkuus ratkaisi visuaalisesti pääteltävän ongelman. Minulle itse ongelma piili visuaalisen päättelyn epävarmuudessa ja olinkin todistusta kehittäessä luonut KE-menetelmän, MRS-teorian helmen.

**K:** Kerro matemaattisesta päiväkirjastasi.

**V:** Matemaattinen päiväkirja on puhtaasti oman mieleni tuotos. Teos sisältää MRS-teorian, Riemannin hypoteesin erikoisen ratkaisun, suppean dimensio-

teorian ja joukon muita pienempiä teorioita (esimerkiksi joukko-oppia).

**K:** Mistä MRS-teorian nimi juontuu?

**V:** MRS eli *monoreittisysteemistö* tarkoittaa monoreittisysteemistö-joukkoa. Monoreittisysteemistö taas tarkoittaa monoreittisysteemi-joukkoa ja monoreittisysteemi pisteistä ja pisteitä yhdistävistä teistä muodostunutta systeemiä. Systeemi on monoreittisysteemi eli MRS: jos ”mielivaltaisesta pisteestä toiseen mielivaltaiseen pisteeseen päästään vain yhtä reittiä pitkin” (MRS-lause). Siitä siis nimi mono- eli yksireittisysteemi.

**K:** Kerro MRS-teoriastasi.

**V:** MRS-teoria on vaihtoehtoteoria matemaattisten puiden teorialle. Teoria rakentuu MRS-lauseeseen – PT-aritmetiikan perustan ja koko MRS-teorian tärkeimmän säännön – ympärille.

PT-aritmetiikka – yksi MRS-teorian kulmakivistä – eli pistetiearitmetiikka on idea esittää mielivaltaisen MRS-systeemistin avattu summamuoto. PT-aritmetiikan nimi tulee siitä että mikä tahansa MRS voidaan esittää pisteiden

summana ja pisteitä summaavat summa-merkit ovat teitä.

**KEM** – PT-aritmetiikan kiteytys ja toinen MRS-teorian kulmakivistä – eli karttamuotojen (graafisten esitysten) etsimisen menetelmä on PT-aritmetiikan idean toteutus. KEM on eräänlainen algoritmi jossa tietty luku (pisteluku) esitetään mahdollisimman monella eri tavalla erilaisten lukujen summana.

**K:** Mikä on inspiraatiiosi lähde?

**V:** Inspiraationi lähde ovat useat kirjoista kertovat elokuvat. Esimerkkeinä elokuvat *Kaunis mieli*, *Good Will Hunting* ja *The Social Network*. Elokuvista erityisesti *Kaunis mieli* oli suuri innoittaja.

**K:** Onko sinulla tulevaisuudessa tuossa uutta teosta?

**V:** Ei ole.

Lue koko MRS-teoria ja Matemaattinen päiväkirja osoitteessa [matladpi.kotisivukone.com](http://matladpi.kotisivukone.com). Palautetta teoksesta voit lähettää osoitteeseen [jzmesx0@gmail.com](mailto:jzmesx0@gmail.com).

$$a! = \prod_{i=0}^{a-1} (a-i) = \exp \left[ \sum_{i=0}^{a-1} \ln [a-i] \right]$$



# Tukea toiselta toiselle

HELMI ry:n tukihenkilötoiminta nykyisessä muodossaan käynnistyi vuonna 2014. Tuolloin järjestettiin ensimmäinen tukihenkilökoulutus. Nyt HELMI ry:n tukihenkilötoiminta on päässyt hyvään vauhtiin. Jo kaiken kaikkiaan kolmas kurssi on valmistunut.

Tukihenkilöt Eila ja Seppo sen tietävät: tukihenkilö tarjoaa tukea toiselta toiselle.

KUVA PESSI JUUVONEN

Mitä työstään tukihenkilöinä ajattelevat itse tukihenkilöt? Me tutustuimme kahteen ensimmäiseltä tukihenkilökurssilta valmistuneeseen aktiiviseen tukihenkilöön.

Tukihenkilö **Eila** on oman työnsä puolesta hyvin perillä mielenterveyttä koskevista kysymyksistä. Hän kertoo, että tukihenkilötoiminta ja oma työ syrjäytyneiden ja päihdeongelmaisten ihmisten parissa eroavat kuitenkin toisistaan kuin yö ja päivä.

- Tukihenkilötoimintamme on vapaaehtoista ja perustuu haluun auttaa lähimmäistä. Me tukihenkilöt olemme rinnalla kulkijoita, kuuntelijoita ja tukena arjessa, Eila kuvailee omaa työtään.

Aiemmin hän sai jo tuntumaa tukihenkilötoiminnasta, työskennellessään HELMI ry:n kuuntelevassa puhelimessa.

- Se, että tekee henkilökohtaista tukihenkilötyötä suoraan ihmiseltä ihmiselle -periaatteella on suurenmoinen asia. Tässä työssä toimitaan tuettavan ehdoilla ja annetaan tilaisuuksien viedä, Eila sanoo.

Eila oli jo pitkään miettinyt vapaaehtoistoimintaa. HELMI ry:n periaatteet ja toimintatavat miellyttivät häntä eniten. Siksi juuri HELMI.

## ”USEIN RIITTÄÄ SE ETTÄ KUUNTELEE”

Yksi HELMI ry:n miespuolisista tukihenkilöistä on niin ikään valmistunut Tällä hetkellä HELMI ry:ssä on kolmiensikymmentä tukihenkilöä, joista kuusi on miestä. Tarve miespuolisista tukihenkilöistä on siis edelleen suuri.

Tukihenkilö **Seppo** ei ole oman työnsä, koulutuksensa tai harrastustensa puolesta niinkään tutustunut mielenterveyttä koskeviin kysymyksiin. Hänen kiinnostuksensa kumpuaa uteliaisuudesta. - Olin jo aiemmin oivaltanut sen, että ihmisen mielenterveys on kuin verenpaine tai kolesteroli. Joskus se on koholla, joskus alhainen.

- Tällä hetkellä itselläni on kaksi tuettavaa ja olen kokenut työni hyvin antoisaksi. Tunnen, että saan paljon antamalla vain vähän. Huomaan, että tuettavani oivaltavat itse omaa elämäänsä koskevia asioita ja hyviä ratkaisuja syntyy.

- Jokainen ottaa itse oman elämänsä haltuun, Seppo sanoo. Hän kokee, että tukihenkilötoiminta on ”hänen juttunsa”.

- Tukihenkilö on kuuntelija ja rinnallakulkija. Hän ei ole sihteeri, siivoo-

*Tukihenkilö on kuuntelija ja rinnalla kulkija.*

ja tai asiainhoitaja. Hän auttaa oivaltaamaan. Ja usein pelkkä kuunteleminen riittää, Seppo tiivistää.

## MILLAINEN SITTEN ON HYVÄ TUKIHENKILÖ?

Sekä Eila että Seppo ovat sitä mieltä, että tukihenkilön on oltava luotettava, hyvä kuuntelija ja sopeutuva luonne. Mitään muita laatuvaatimuksia ei ole täysi-ikäisyyttä lukuun ottamatta. Ja elämäkokemuksestakin on roimasti hyötyä.

- Tukihenkilönä on helppo olla. Ainakin minusta tuntuu siltä, että mielenterveyden ongelmista kärsivät henkilöt ovat usein helpompia ihmisiä kuin päihdeongelmista kärsivät, Eila kuvailee.

Miten sitten tuettavan kannattaisi suhtautua tukihenkilöön esimerkiksi ensimmäisellä tapaamisella?

- Avoimin mielin, ilman sen suurempia odotuksia. Tämä on työtä ihmiseltä ihmiselle, Eila tiivistää.

*Pertti Saarilahti*

*Jos olet kiinnostunut tukihenkilöstä, ota yhteyttä vapaaehtoistoiminnan ohjaaja Eetu Karppaseen, 044 777 4998.*

# Mielenterveyden Keskusliiton kulttuuri- ja urheilupäivät Kajaanissa

Kajaani toivotti aurinkoisella säällä tervetulleiksi Mielenterveyden Keskusliiton kulttuuri- ja urheilupäivien osanottajat perjantaina 21. elokuuta. Osanottajia oli noin 400 henkilöä ympäri maata.

Perjantaina oli avajaiset läheisessä Kaukametsän salissa. Ensimmäisenä toivotti osanottajat tervetulleiksi Sotkamon Mielenterveyden Tuki ry:n sihteeri ja vapaaehtoistyöntekijä **Sanna Lukkari**. Hänen pääviestinsä oli hieno sana, sosiaalinen pääoma. Sillä hän tarkoitti vuorovaikutusta, kanssakäymistä ja osallistumista.

MTKL:n liittovaltuuston puheenjohtaja **Tarmo Raatikainen** viihdytti meitä musiikilla: hän lauloi ja säesti itseään kitaralla. Kajaanin kaupunginvaltuuston puheenjohtaja Vesa Kaikkonen toi tilaisuuteen kaupungin tervehdyksen. Hän luki puheensa päätteeksi **Eeva Kilven** runon *Epätäydellinen*. Sitten esiintyi tanssiryhmä "Äijät", joka oli keski-ikäisistä miehistä koostuva yhdeksän hengen tanssiryhmä. Tanssiryhmä sai varmaan suurimmat aplodit.

MTKL:n Hyvän mielen lähettiläs **Pertti Salovaara** kertoi, kuinka hän ei pystynyt vastaamaan yksinkertaiseen sähköpostikysymykseen Eduskunnassa vuonna 2006. Hän vain tuijotti ruutua tekemättä mitään. Siitä alkoi hänen sairastamisensa. Myöhemmin hän päätti kertoa sairaudestaan julkisesti. Salovaaran mukaan psyk-

kisissä sairauksissa ei ole mitään hävettävää. Hän kertoi olevansa Hyvän mielen lähettiläänä psyykkisten sairauksien arkipäiväistäjää.

Salovaaran jälkeen estradille tuli MTKL:n toiminnanjohtaja **Olavi Sydänmaanlakka**. Hän puhui myös yhteisyydestä voimavarana ja korosti sitä, ettei pidä jäädä sairautensa kanssa yksin.

Avajaisten jälkeen haastattelin Tarmo Raatikaista. Hänet valittiin viime vuonna liittokokouksessa puheenjohtajaksi. Vastahdokkaana oli Kokoomuksen **Sirpa Pietikäinen**. Raatikainen on Vasemmistoliiton jäsen ja kuuluu puolueen valtuustoon. Hän asuu Kuusamossa ja on siellä kaupunginvaltuutettu.

Raatikainen kertoo käyneensä 31:ssä MTKL:n jäsenyhdistyksessä kuuntelemaan kentän ääntä. Kentältä viestitetään, että MTKL:n toiminta painottuu liikaa Kehä III:n sisäpuolelle. Raatikainen kokee kentän kiertämisen tärkeäksi työksi liittovaltuuston puheenjohtajana.

Perjantaina avajaisten jälkeen oli viiden työpajan vuoro: Valokuvaus, teemana muotokuva, Ilmari Kiannon kirjallisuuspaja, Tunnettyöpaja – voimaantumismatka tunteiden maailmaan, Toiminnallisuus kuntoutumisen tukena ja Kulttuurisuunnistus Kajaanin keskustassa.

Osallistuin tunnettyöpajaan. Sen veti **Outi Ståhlberg**. Kaikille osanottajille jaettiin paperi ja päävärit keltainen, punainen ja sininen vesiväreinä. Ståhlberg teetti osanottajilla rentoutumisharjoituksen ja sen jälkeen hän soitti musiikkia levyltä. Tarkoituksena oli, että kukin kuunteli musiikkia ja sen jälkeen maalasi vesiväreillä, mitä tunnetta musiikki eniten muistutti. Harjoitus oli mukava ja sen aikana Ståhlberg kertoi, kuinka ei ole olemassa väärää tunnetta. Kaikki tunteet ovat oikeita.

Maalaamisen jälkeen aseutuimme piiriin ja teimme siinä jälleen rentoutumisharjoituksen käyttäen myös omaa äänitämme. Kaiken kaikkiaan tunnettyöpaja kesti reilun tunnin ja se oli leppoisa johdatus tunteiden maailmaan.

Perjantai-iltana oli Tanssiva mieli -ilmatat hotellin ravintolalassissa. Aluksi käytiin lävitse valokuvakilpailun tulokset ja katsottiin voittaneet valokuvat. Sen jälkeen alkoi Tanssiva mieli -kilpailu. Näimme monenlaisia tanssiesityksiä. Minuun teki vaikutuksen esitysten taso ja se, kuinka mielenterveyskuntoutujat usalsivat laittaa itsensä likoon esiintymällä. Suurin osa oli yhden hengen esityksiä, mutta joukkoon mahtui myös kahden ihmisen tanssia sekä yksi ryhmäesitys.

Voittajaksi selviytyi **Päivi Ala-Mutka** Jyväskylästä esityksellä *Miehistä viis*. Ala-Mutkan esitys oli todella korkeatasoinen ja hän eläytyi tanssiin vahvasti.

Kun haastattelin Päivi Ala-Mutkaa, hän kertoi, ettei ole varsinaisesti opiskellut tai harrastanut ohjatusti tanssia, vaan tanssi on hänelle synnynnäistä. Hän kertoi koettavansa kävellä niin, että hän suutelee maata joka askeleella. Ala-Mutka kertoi sisäistävänsä musiikin ja tekevänsä musiikkiin liittyen mielikuvaharjoituksia. Tanssillaan hän haluaa rikkoa totuttuja rajoja. Hän painottaa, että ihmisen pitää kuunnella kehoaan.

Lauantaina päätapahtuma oli urheilukilpailut, jotka käytiin Vimpelilaakson urheilukentällä. Lajeina olivat kolmiottelu: kuulantyyöntö, pituushyppy ja 60 metrin juoksu, 1000 metrin kävely sekä päätteeksi ruotsalaisviesti. Urheilulajeihin oli ilmoittautunut 188 osallistujaa ja kisat avasi kansanedustaja **Timo Korhonen**.

Urheilukentällä tapahtui koko ajan. Eri yhdistyksen jäsenet kannustivat omiaan. Tunnelma oli välitön: pääasiana oli reilu kilpailu ja osanotto. Urheilukatsomoon tuotiin kenttälounas: voileipiä, keittoa ja juotavaa. Kilpailut jatkuivat palkintojen jakoineen kello 18 saakka, sillä tulosten laskemisessa oli ongelmia.

Lauantai-iltana oli jälleen vuorossa ilmatat hotellin ravintolassa. Sunnuntai-aamuna oli mahdollisuus Kajaanin keskustan kulttuurikävelyyn. Itse en siihen osallistunut, vaan lepäilin hotellilla.

Kaiken kaikkiaan kulttuuri- ja urheilupäivät olivat positiivinen kokemus. Tapasin uusia ihmisiä ja jonkun vanhan tutun. Ohjelma oli monipuolista ja yhdessäolo mukavaa. Seuraavana vuonna kulttuuri- ja urheilupäivät on suunniteltu pidettävän Lappeenrannassa.

*Timo Krohn*



OIKEIN SYDÄMELLI-  
SESTI TERVETULOA  
TÄNNE ELÄMÄN ILO-RYH-  
MÄÄN!



TÄÄLLÄ SITÄ TAISTELLAAN  
MASENNUSTA VASTAAN.



LAULETTAISKOS HETI TÄ-  
HÄN KÄRKEEN JOKIN  
HILPEÄN HULVATON  
FIILISTELYRALLI?

MITEN OLIS PAVE MAI-  
JASEN "IKÄVÄ"?



JOLLEI KENELLE-  
KÄÄN TULE MI-  
TÄÄN MUUTA  
MIELEEN, SIIR-  
RYTÄÄN KUULU-  
MISKIERROK-  
SEEN!



JOS MINÄ VAIKKA ALOITAN...  
KUN OLEN IKÄNI TOITUNUT  
VENYMÄÄN JA JOUSTAMAAN...  
OLEMAAN SE KYPSEMPI OSA-  
PUOLI... VASTUUSSA TOISTEN  
VÄÄRINKÄSITYKSISTÄKIN...  
ON PITÄNY VAAN KESTÄÄ,  
HAMPAAT IRVESSÄ YRITÄÄ  
LUNASTAA OLEMASSAOLON  
OIKEUTUS.

JA KENTIES JONAIN KAUMI-  
NA PÄIVÄNÄ TULEN LOPUL-  
TA RIITTÄVÄN HYVÄKSI  
JOTTA ANSAITSEN  
HIPPUSEN RAKKAUT-  
TA MINÄKIN...

VAIKKA LIIKOJA EI KYLLÄ  
KANNATA ODOTTAA!

USKOMATONTA!



MÄ OLEN AINA  
TIENNYT, ETÄ RAK-  
KAUS LANKEAA KAI-  
KILLE IHAN ITSES-  
TÄÄN. EI SITÄ VOI  
ANSAITA.

USKOMATONTA!

AINA OLEN VAIN  
SOPEUTUNUT JA  
SOPEUTUNUT...  
KAIKKEEN... JA  
KAIKKIIN... JA  
NÄMÄ KAULANVE-  
NYTYSRENKAAT  
JOTKA OTATIN,  
OVAT TODELLA AL-  
KANEEET KURISTAA  
KURKKUJA. EIKÄ PÄÄTÄ-  
KÄÄN YLETY RAAPIMAAN.

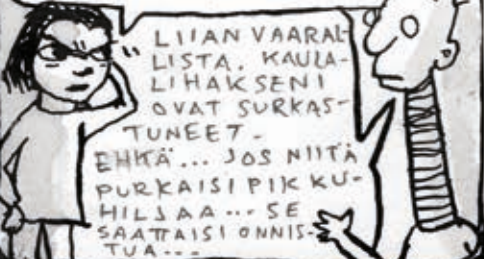


EI ME KYLLÄ TÄÄLLÄ  
VOIDA RUVETA TUOL-  
LAISTA PURKAMAAN...  
MEMISI TUNNELMA PILALLE.



KUKAS  
HALVAISI  
AVAUTUA  
SEURAAVA-  
NA?

MIKSET SITEN VAIN OTA  
NIITÄ POIS?



LIIAN VAARAL-  
LISTA. KAULA-  
LIHAKSINI  
OVAT SURKAS-  
TUNEEET...  
EHKÄ... JOS NIITÄ  
PURKAISI PIK KU-  
HILJAA... SE  
SAATTAISI ONNIS-  
TUA...

MMM JOO... NO MULLE KÄVI YKS IHME  
JUTU...  
EKANA MUT IRTISANOITTIIN, OLIKSSENY  
TUOTANNOLLIS- TALOUDELLISISTA SYISTÄ.  
MUT SITEN MULLE TARJOTTIINKIN MUN  
ENTISTÄ TYÖTÄ TAKASIN, ILMAN PALK-  
KAA KYLLÄKIN "KUNTOUTAVANA TYÖNÄ".  
VAIKEMMÄ MITÄÄN KUNTOUTUSTA TAR-  
VINNU, VAAN RAHAA! NO SIT MÄ DEBASIN.

TIPAHDIN PALKKAORJUUDESTA PELK-  
KÄÄN ORJUUTEEN JA NE POMOT SIEL,  
NE VAA NOSTELI BONUKSII JA OPTIOIT  
JA MITÄ KAIKKEE... JA SAND:

" KYLLÄ MÄKIN KÄYIN AINA VÄLIL-  
KASTELEMAS NAAPURIN KUKKII-  
TÄYSIN PYYTEETTÖMÄSTI."

MIINKU ELÄMÄ OIS ILMAISTA...  
"NO MEE SOSSULUUKULLE",  
"NE SANO SITEN, KUIN EIVÄT  
OLISI YMMÄRTÄNEET KOKO  
JUTUN POINTTIA  
HERRAT JA PROUVAT ELIITTIKUP-  
LASSAAN..."



SILLÖIN NOUSI KYLLÄ AIKAMOISET AVUT OMUUDEN-  
TUNTEET PINTAAN... JA VOIMATON RAIKO.



EIPÄS  
NYT OTETA  
OLLENKAAN  
TUOLLAISTA  
UHRI-  
ASENNET-  
TA!



MITEN  
TE TYY-  
PIT OI-  
KEIN  
PSYYK-  
KAATTE  
ITSEÄN-  
NE?

SIIS MIKSEI SITÄ VIILTELYHOMMAA  
VOIS MUKA JAKAA?  
SE HÄN PIRISTÄÄ NIIN KIVASTI  
HETKEN AIKAA.

YKSI NYRKKISÄÄNTÖ ON...  
OLOSUHTEIDEN SYYTELYYN  
EI PIDÄ SYYLLISTYÄ. HYVÄKSI  
TAI KÄRSI - VALINTAON VAPAA,  
MÄ TIEDÄN.



OLI MULLAKIN VAIKEETA  
- KU MUN AKVAARIOKALA  
- KUOLI. ÄRSYTTÄÄ KUN  
IHMISTEN PITÄÄ KOKO  
AJAN KITISTÄ JOS-  
TAIN MIHIN EI VOI  
"VAIKUTAA".  
EI PITÄIS JUMAN-  
KAUTA TUHLAYA  
ENERGIAA TURHAAN  
VAAHTOAMISEEN.  
AINA VAIN VALI-VALI-  
VALI-VALI - HEMMET-  
TI SOIKOON!

MUTTA MISTÄ SEN VOI TIEDÄÄ -  
KUN AJATTELEE IHMISKUNNAN  
SAAVUTUKSIA SEKÄ  
IHAN ALKEISHUUK-  
KASTEN ETÄ AVA-  
RUUDEN MITTA-  
KAAVASSA, ETÄ  
MITKÄ LOPULTA  
ON ASIOITA JOI-  
HIN EI VOI VALI-  
KUTAA?



NO HÖHI! YHTEI-  
SISTÄ ASIOISTA  
PÄÄTTÄMINEN  
TIETENKIN.




OTETAAS TÄHÄN  
VÄLIIN PARIT  
VAHVISTUSLAUSEET  
TOISTAKAA PERÄS-  
SÄNI: OLEN  
ILOINEN. ASIAT  
OVAT HYVIN. OLEN  
HYVIN HYVIN ILOI-  
NEN. ASIAT OVAT  
HYVIN HYVIN HYVIN.



TIESITTEKÖ, ET-  
TÄ MEITÄ LÄHESTYY  
HÄIJYN NÄKÖIMEN  
PUSKUTRAKTORI,  
JOKA MITÄ ILMEI-  
SIMMIN AIKOO DIS-  
TÄÄ KOKO PAIKAN  
MATALAKSI!?!?



# Helmikrypto

	1	2	3	4	5	5	6	5	7	8	9	10					
	5	4	4	11	5	5	12	12	12	12	12	12					
	2	13	5	2	8	14	2	3	13	7	5	5					
	8	5	10	2	7	12	2	7	7	10	2	2					
	14	5	2	11	3	2	2	10	7	9	10	10					
	5	14	10	7	2	8	9	5	10	10	10	10					
	5	5	5	5	1	13	10	10	10	5	5	5					
	>>	<sup>4</sup> M	9	13	7	<sup>4</sup> m	5	7	8	9	<sup>4</sup> m	5					
5	6	2	8	10	5	5	15	5	8	7	12	5	12	9	9	5	15
2	2	7	12	4	5	7	8	10	2	8	5	11	10	7	10	10	10
14	3	1	10	5	12	3	9	10	2	14	2	13	6	7	10	8	10
13	13	7	13	5	14	10	10	3	13	2	10	8	10	5	10	9	9
3	2	12	5	14	14	14	14	7	7	7	5	2	7	11	3	10	10
12	14	14	3	12	5	6	6	7	9	12	12	2	7	10	3	3	10
16	8	14	9	11	5	6	5	10	5	13	5	13	8	8	8	5	5
4	16	9	10	9	4	7	13	2	1	7	11	5	5	10	10	2	10
4	16	8	16	1	2	3	6	2	10	9	7	1	5	8	10	2	8
9	10	18	18	12	7	10	2	11	9	10	6	5	13	10	5	12	3
10	16	7	10	17	5	10	9	10	10	9	9	15	3	13	3	10	10
16	16	11	9	10	10	16	10	10	10	12	7	7	15	5	8	2	10

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

Laatija: Juha Porkola

Jokaisella numerolla on oma tietty kirjain.

Kaksi palkitaan!

Ratkoja \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Postinro \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Vastaukset 15.1.2015 mennessä: HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.



**Viihtyisä lounasravintola**  
Niittykummun sydämessä

- Tilaustyönä ruoka-annokset: kiusaukset, täyte- ja voileipäkakut, salaattit ym.
- Juhlpalvelut
- Tilaisiamme vuokrattavana edustussalona

**Niittylounas**

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

**Koivunen Oy**

**ja**

**FIXUS Kauppiat**



*Toiveidesi mukaista kuvitusta erilaisiin julkaisuihin...*

**Milla PikkuPuoti**  
— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

**Taide Milou tarjoaa tilaustyönä myös KUVITUSPALVELUJA. Kysy tarjous!**

TAIDE MILOU | Loimijoen tie 88, ALASTARO | Milla@milou.fi | 040 559 2769




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

**Milla PikkuPuoti**  
— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

Tilaa ihanat eläintuotteet ja muotokuvat omaksi tai lahjaksi kätevästi netistä:

**WWW.MILOU.FI**

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







TAIDE MILOU  
Loimijoen tie 88, ALASTARO  
Milla@milou.fi, 040 559 2769

## Kevään 2016 liikunnat

### HELMI ry:n ja Liikuntaviraston yhteistyöryhmät

#### VESIJUMPAT

(11.1.–27.5.) Hinta: 40€

#### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

torstai 12.45–13.55

#### Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan liikuntapuisto

torstai 11.30 – 12.00

#### Yrjönkadun uimahalli (11.1.–20.5.)

Hinta: 35€ (ei saunaa)

Yrjönkatu 21

tiistai 12.45–13.15

#### Käpylinna (11.1.–29.4.)

Hinta: 35€ (lyhyempi kausi)

Mäkelänkatu 86–96

keskiviikko 12.00–12.30

Ilmoittautuminen kevään liikuntaryhmiin alkaa Pasilan Helmi-talolla 17.12. klo 9.00! Voit ilmoittautua Pasilan talolla paikan päällä tai soittaa 050 405 4839, 09 8689 0726.

#### OHJATTU

#### KUNTOSALIHARJOITTELU

(11.1.–29.4.) Hinta: 28€

#### Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

torstai 12.00–13.00

#### VENYTTELY JA RENTOUTUS

(11.1.–27.5.) Hinta: 28€

#### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

Tiistai 14.00–15.00

#### Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

Tiistai 12.00–12.50

### Aikuisopiston liikuntaryhmät

#### PILATES JA VENYTTELY ALKEET

Hinta: 50€ maksetaan kahdessa erässä

pe 11.45–12.45, 15.1.–20.5.2016, Töölöntullinkatu 8

Sopii vasta-alkajille sekä kertauksena pilateksen alkeisiin tutustuneille. Ryhtiä, elastisuutta, virkeyttä! Pilates-harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta ja vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia.

#### KUNDALIINIJOOGA

Hinta: 60€ maksetaan kahdessa erässä

ti 17–18.15 19.1.–10.5.2016, Annankatu 29 B

Sopii sekä vasta-alkajille että aiemmin jooganneille.

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka kehittää sekä fyysistä kuntoa että mielenhallintaa. Kundaliinijoogassa yhdistyvät dynaaminen ja meditatiivinen harjoitus sekä joogan eri osa-alueet kokonaisvaltaisesti. Harjoituksen myötä tietoisuus omasta sisimmästä kehittyä, keho ja mieli puhdistuvat ja tasapainottuvat.

#### TANSSILLINEN TALVEN LIHASKUNTO- JA KEHONHUOLTO

Hinta: 30€, huom. Lyhyt kurssi!

pe 10–11, 15.4.–20.5.2016, Annankatu 29 B

Koe tanssitunnin teho ja tunnelma ilman vaikeita kooreografioita! Tunti rakentuu helposta, teeman ja musiikin mukaan vaihtelevasta tansillisesta lämmittelyosuudesta sekä lihaskunto- ja kehonhuolto-osiosta.

• Lisätietoa: [helao.fi/kurssit/liikunta-ja-terveys/liikunta/](http://helao.fi/kurssit/liikunta-ja-terveys/liikunta/)

Lüty Helmin jäseneksi!  
Jäsenmaksu vain 15€ vuodessa!  
<http://mielenterveyshelmi.fi>

PYSY NOTKEANA!



## Joulun aika Helmissä

Jouluaattona Pasilan talo on auki klo 10.00–13.30

ja joulupäivänä klo 10.00–13.30.

Uuden vuoden aattona talo on auki 9–16.00

Huom. HSL liikennöi joulupäivinä seuraavanlaisesti:

Jouluaattona lauantai-aikataululla noin klo 16 saakka

Joulupäivänä sunnuntai-aikataululla klo 11 alkaen.

Jouluaattona ja joulupäivänä keittiö on kiinni, mutta jouluruokaa ja herkkuja on tarjolla reilusti jäsenten keittiössä. Isäntänä ja emäntänä toimivat Timo P. ja Sinikka.

# Hedelmäinen joulukakku

250 g voita  
1½ dl sokeria  
3 munaa  
n. 2 dl vehnä jauhoja  
n. ½ dl kaurahiutaleita  
n. ½ dl kauraleseitä  
2 tl leivinjauhetta  
1 tl kanelia  
1 dl kuivattuja aprikooseja  
1 dl kuivattuja luumuja  
1 dl rusinoita  
½ dl cocktail-kirsikoita  
½ dl manteleita tai pähkinöitä  
(muutama tippa rommiesanssia tai pari rkl rommia)

Paloittele kuivatut hedelmät, luumut ja kirsikat. Rouhi mantelit tai pähkinät. Vaahdota voi ja sokeri. Lisää munat yksitellen hyvin sekoittaen. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää seos taikinaan. Sekoita viimeiseksi joukkoon rommi tai esanssi. Kaada taikina voideltuun ja jauhotettuun vuokaan. Kypsennä 175 asteessa noin yksi tunti.

Kirsikoiden sijasta kakuun voi laittaa tuoreita omenanpalasia. Voi myös laittaa hiukan vähemmän voita ja sokeria ja hiukan vähemmän vehnä jauhoja ja enemmän manteleita ja kaurahiutaleita.



## 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 arksin klo 9 – 15 (päivystäjän läsnäollessa klo 17) ja viikonloppuisin klo 10 – 14.30. Lounas arksin klo 11.30 – 12.15 ja la&su klo 12.15 – 13. Jäsentoiminnanohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

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



### HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

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

### PASILAN HELMI-TALO

Satu Tuominen, toiminnanjohtaja  
p. 044 557 8036

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

Niina Nevalainen, ryhmätoiminnan ohjaaja  
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

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

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

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

### HERTTONIEMEN HELMI-TALO

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

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

Seuraa Helmi-talojen viikko-ohjelmia kotisivuillamme: [mielenterveyshelmi.fi](http://mielenterveyshelmi.fi). Tutustu myös blogimaailmaamme.

[www.facebook.com/helmiry](https://www.facebook.com/helmiry)

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



295

ningin 10