



Helmi

4/2016

**TRAUMAN
DIAGNOOSI
JA HOITO**

**ROOSA JA TYTTI
KERTOVAT
VERTAISUUDESTA**

**TEEMANA
TÖIHIN PALUU
JA KUNTOU-
TUMINEN**

**Helmi sai
uuden
hallituksen**

**PAHIMMASTA
SELVIITYMINEN**
Vuorovaikutus ja
empatiakasvatus
rikosten ehkäisyssä

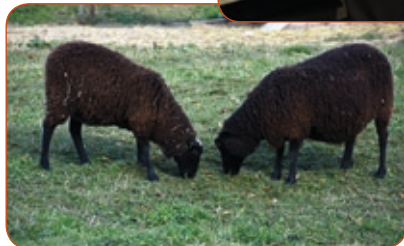


11



Teemana
traumat ja töihin
kuntoutuminen

- 6 LAPSUUDEN TRAUMAT JÄTTÄVÄT JÄLKENSÄ
Trauman hoito: diagnoosi ja kuntoutus, kolme vaihetta
- 8 TYTIN KOLUMNINI
Kokemusasiantuntija – kahden maailman välissä
- 9 KIITOS HYVÄSTÄ HOIDOSTA
Hoitajalla oli aikaa kuunnella
- 10 ASKEL KOHTI VALOA
Espoossa on kohtaamispaikka päihdekuntoutujille
- 11 SAILAN KOLUMNINI
Masennuksen jälkeen työelämään
- 13 TYTTI-TÄDIN SATUARKKU
Surullinen klovni ja Tiikerijuovainen kissa
- 16 PAHIMMASTA SELVIYTYMINEN
Vuorovaikutus, itseilmaisu ja empatiakasvatus pitäisi hyödyntää rikosten ehkäisyssä
- 18 KERAVAN VANKILA JA GREEN CARE -MALLI
Vankien kuntoutuksessa voidaan hyödyntää luonnon terapeuttista voimaa
- 20 TEATTERI: NEUROMAANI
Kokeellista teatteria Marian sairaalassa



16



21

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISET	4
	SIELUN HELMIÄ	12
	MIELIPIDE	22
	KRYPTO JA SUDOKU	26
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	28

21	LOTAN SARJIS Elämä on epistä, mutta se on itsestä kiinni mitä sille tekee! Vai onko?
23	MATKA MASENNUKSEN JUURILLE Yle Teeman ohjelma masennustutkimuksesta
24	JUHAN HAJATELMIA Kokemusasiantuntijuus: pilaako rahan ajattelu kaiken?



Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitussihteeri: Eetu Karpanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828 ISSN 0788-9828 (Painettu) ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

25. 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 kuvassa Roosa ja Tytti, kuva Annikki Kilgast | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehden 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



HELMI ry:n toimintaa tukevat
RAY ja Helsingin kaupunki

Tekemisen meininkiä ja toimintaan sitoutumista

VUOSI 2016 LÄHENEEN LOPPUAAN ja on aika kiittää hyvästä yhteistyöstä teitä kaikkia: jäseniä, henkilökuntaa, kaikkia toimintaan osallistuneita sekä yhteistyökumppaneita!

Sain tulla mukaan HELMI ry:n toimintaan maaliskuussa kesken kiireisimmän kauden, jolloin työstettiin toimintakertomusta, vuosiselvitystä rahoittajalle ja valmisteltiin kevätkokousta. Vuosi on ollut erittäin mielenkiintoinen, työntäyteinen ja vaiherikas. Helmissä on nähtävissä yhdessä tekemisen meininkiä ja toimintaan sitoutumista, johon ovat osallistuneet niin jäsenet ja vapaaehtoiset kuin hallitus ja henkilökunta.

RAY:n linjausten mukaisesti ahkeruusrahan maksaminen on vuoden 2016 alusta päättynyt. On ollut mahtavaa nähdä, että vapaaehtoisten ryhmänvetäjien turvin on voitu jatkaa ryhmätoimintoja tästäkin huolimatta. Innokkaiden vapaaehtoisten ansiosta on voitu pitää Pasilan Helmi-taloa auki iltaisin ja viikonloppuisinkin! Keittiötoiminnassakin on pysynyt vapaa-



ehtoisia mukana toiminnassa. Suuri kiitos teille kaikille vapaaehtoisille toimijoille sekä uusille että vanhoille!

HELMI RY:N SYYSKOKOUS pidettiin marraskuun lopulla Herttoniemen Helmi-talolla, jossa yhdistyksen jäsenet valitsivat uuden puheenjohtajan ja hallituksen. Toivotamme lämpimästi kaikki uuden hallituksen jäsenet tervetulleiksi mukaan toimintaan! Ensi vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio on esitelty yhdistyksen syyskokouksessa. Avustushakemukset ensi vuoden toiminnan turvaamiseksi on nyt lähetetty.

Vuosi 2017 on jo vauhdikkaasti tuloillaan. HELMI ry:n toiminnassa on tarkoitus lisätä retkiä, luentoja ja erilaisia tapahtumia, jotta tarjonta olisi jatkossakin monipuolista. Näin toivomme saavamme mahdollisimman paljon osallistujia eri toimintoihin – jokaiselle on jotain! Tulevana vuonna tavoitteena on lisätä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa saadaksemme HELMI ry:lle näkyvyyttä ja tunnettavuutta. Vuosi 2017 tuokoon mukanaan entistä vahvemman yhteisöllisyyden ja yhteistyön!

VUODEN VAIHTUESSA JA UUDEN ALKAESSA tavoitteena on kehittää HELMI ry:n toiminnan seuranta ja vaikuttavuuden arviointia voidaksemme kehittää toimintaa oikeaan suuntaan. Vaikuttavuuden arviointiin ja toiminnan seurantaan tullaan ensi vuonna kehittämään työkaluja, jotta sitä voidaan tehdä mahdollisimman tehokkaasti ja yhteistyössä yhdistyksen jäsenten kanssa.

Vuosi 2017 tuo mukanaan myös tärkeitä, seurattavia muutoksia. Veikkaus, RAY ja Fintoto yhdistyvät rahapeliyhtiöksi. RAY:n avustustoiminta siirtyy Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukseen (STEA). HELMI ry jatkaa siis yhteistyötä STEA:n kanssa normaaliin tapaan ja seuraa aktiivisesti tämän myötä tulevia mahdollisia muutoksia. Jäämme myös seuraamaan mitä uutta tuleva sote-uudistus voi tuoda tullessaan. Olemme valppaina, että voimme reagoida niihin tarvittaessa ja hyvissä ajoin.

Vuoden 2017 alkuun on kuitenkin vielä hetki aikaa. Sitä ennen meillä on lupa rauhoittua juhlapyhien viettoon. Helmissä vietämme joulunlusaikaa yhteisessä puurojuhlassa ja nautitaan joulun tunnelmasta. Tervetuloa mukaan!

Hyvää ja rauhaisaa joulun aikaa sekä onnea vuoteen 2017!

Heidi Saukkonen

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2017	23.2.	maaliskuu vk 12
2/2017	18.5.	kesäkuu vk 24
3/2017	17.8.	syyskuu vk 37
4/2017	9.11.	joulukuu vk 49

Mediakortti: <http://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2015/03/helmimediakortti2017oikea.pdf>

HELMI-LEHTI TEHDÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään! Seuraava palaveri ti 10.1.2017 klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kokoonnumme joka toinen tiistai samaan kellonaikaan siihen asti kunnes alustava sivusuunnitelma ja lehden kokonaisuus on kasassa. Helmin lehtiryhmä kokoontuu Siskonkammarissa.

Mielenterveysmessujen seminaariantia

Marraskuisilla Mielenterveysmessuilla oli jälleen runsaasti sisältöä.

HELMI ry:llä oli totuttuun tapaan messuilla oma osasto ja infopiste, mutta halusimme perehtyä lähemmin myös mm. seuraaviin mielenkiintoisiin seminaari aiheisiin.

Skitsofrenian hoidon uusia suuntauksia käsittelevässä seminaarissa esitelmöi Kellokosken tulosyksikön johtaja, psykiatri **Eila Sailas**, jonka mielestä keskeisin uusi suunta on kohti potilaan itsemääräämisoikeutta ja valinnan vapautta. Uutta apua avohoitoon, oireidenhallintaan ja hoitotulosten mittaamiseen on myös luvassa.

FinFamin toiminnanjohtaja **Leif Berg** korosti skitsofreniapotilaan ymmärrätyksi tulemisen tärkeyttä omais-

ten taholta. Tähän on löydettävissä apukeinoja, joita pitäisi käyttää jo sairastumisen alkuvaiheessa.

Persoonallisuushäiriöistä ja niiden hoitomallista kertoi psykologi, psykoterapeutti **Pertti Hakkarainen** Helsingin vankilasta. Oleellista on saada autettava näkemään omat tapansa ajatella, tuntea ja toimia ja tunnistaa tottumustensa haitallisuus. Se voi olla askel muutoksen suuntaan.

Avoimen dialogin hoitomalliin perehdyttävässä seminaarissa alustivat perheterapeutti, kouluttaja **Pekka Holm** sekä professori **Jaakko Seikkula**, joka on ollut kehittämässä avoimeen dialogiin perustuvaa, paljon kansainvälistäkin kiinnostusta herättänyttä Keroputaan hoitomallia. Heidän sanomansa

voi kiteyttää sanoihin: ”Dialogi on elämän edellytys”.

Uutta ajattelua edusti Recovery-seminaari, joka korostaa mielekästä arkea ja elämää mielenterveyshäiriöstä huolimatta. Asiasta alusti kehittämisspäällikkö **Esa Nordling**. Kokemusasiantuntijoiden puheenvuorot olivat tärkeä osa niin tätä kuin kaikkia muitakin seminaareja.

Seminaareja kuunneltiin HELMI ry:n taholta tarkalla korvalla, ja niiden sisältöjä on jo referoitu omilla sivustoilla. Toiveissa on myös saada muutamat kuulluista luentoteemoista esitellyksi Helmin jäsenille.

Eija Honkala

Ihminen tulee ihmiseksi dialogisessa suhteessa



Jaakko Seikkula, Jyväskylän yliopiston psykoterapian professori tunnetaan panoksestaan Avoimen dialogin hoitomalliin. Malli tunnetaan myös Keroputaan mallina ja se on kohahduttanut kansainvälistä psykiatrian keskustelua järjestyttävän hyvillä tuloksilla psykoosien hoidossa.

myös niille, joilla on pitkä terapeutin kokemus.

– Olemme oppineet erilaisia interventioita ja tekniikoita, joilla pyritään kontrolloimaan sitä mitä ihmisille tapahtuu. Jää huomaamatta, että se mikä auttaa, tapahtuu usein ennen niitä interventioita.

Hänen käsityksensä mukaan psykiatriassa on tapahtumassa suuri muutos, joka perustuu uusiin tutkimustuloksiin. Tulokset haastavat sitä perusmyyttiä, jolle psykiatria on viimeisten 20 vuoden aikana rakentunut. Seikkula nimittää perusmyyttiä *reduktionistiseksi aivoliikkeeksi*. Sen mukaan mielen toiminnot ovat aivotoimintaa ja mielen häiriöt siten aivotoiminnan häiriöitä.

Esimerkiksi **Nancy Andreasenin**, skitsofrenian alalla arvostetuimman aivotutkijan mukaan aivokudoksen tuhoutuminen skitsofreniassa osoittautuu lääkityksen syyksi. Aikaisemmin uskottiin, että skitsofrenian puhkeamisen jälkeen lääkitystä on syytä jatkaa loppuelämän ajan, muuten oireet uusiutuvat. Uusien tutkimusten mukaan

tämäkään ei pidä paikkaansa, sen sijaan ne osoittavat että lääkityksen lopettaneiden sosiaalinen toimintakyky oli pitkäaikaisseurannassa parempi kuin lääkitystä jatkaneilla.

– Humaanin hoito, jossa pyritään kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen ilman lääkitystä, tuottaa parempaa tulosta, Seikkula kiteyttää.

Keroputaan sairaalan hoitotuloksia on tutkittu kahdessakin viiden vuoden seurantatutkimuksessa, joista jälkimmäinen on tehty vuosina 1992–1997 (Seikkula ym. 2006). Tutkimuksen mukaan viiden vuoden kuluttua hoidon alkamisesta vain 35 % tarvitsi antipsykootista lääkitystä. 81 prosentilla ei ollut enää lainkaan psykoottisia oireita ja 81 % tutkimukseen osallistuneista oli palannut täysipäiväiseen työhön tai opiskeluun. Tavanmukaisella hoitomallilla hoidetuista noin 80 % on viidessä vuodessa kroonistunut ja sairauseläkkeellä.

– Onko meillä enää varaa olla ottamatta näitä tuloksia huomioon? Seikkula kysyy.

Teksti ja kuva Soili Takkala

Jaakko Seikkula oli Lapinlahden Läheteellä SSRI-vieroituksen vertaisryhmän kutsumana 23.11.

– Ei ole kyse pelkästään hoidollisesta lähestymistavasta vaan jostain sellaisesta, joka haastaa ymmärrystämme ihmiselämästä, Seikkula muistutti alkajaisiksi.

– Ihmiset ovat suhteista eläviä ja niistä rakentuvia olentoja.

– Avoimen dialogin hoitomalli perustuu läpikotaisin tieteelliseen tutkimukseen, toisin kuin yleensä väitetään. Kun ihminen tulee maailmaan, meillä on myötäsytynäinen valmius dialogiseen suhteeseen. Dialogi ei ole kommunikointia vaan ajatus on syvällisempi: kyse on siitä, miten me muutoudumme ihmiseksi dialogin kautta. Dialogin ulkopuolella ei voi elää, siellä on vain kuolema.

Seikkula toteaa, että avoimen dialogin mallin omaksuminen on haastavaa

Vertaisuutta, välittämistä, ryhmätoimintaa
– Helmin jäsenet Roosa Tiensuu ja
Tytti Seppälä kertoivat kokemuksistaan
Mielenterveysmessujen tietoiskuissa.

Puheenvuoroja
Mielenterveysmessuilla

VERTAISENA HELMISSÄ



hakeutui Helmin Siilitien jäsentalolle, jonka taidepainotteisesta toiminnasta hän kiinnostui. Roosa koki Helmin välittömästi lämpimänä ja vastaanottavana paikkana ja alkoi käydä talolla useampana päivän viikossa.

Alkuvaiheen sosiaalisen jännityksen voitettuaan Roosa on ystäväystynyt monen helmiläisen kanssa. Myös ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteet ovat vähentyneet Helmin toimintaan mukaan tulemisen myötä. Helmissä ei tarvitse piilottaa omia masennus- tai jännitysoireita, vaan ilmapiiri on hyväksyvä ja ymmärtävä. Helmi on paikka, jossa voi olla oma itsensä kaikkine heikkouksineen. Helmi-taloilla on oikeus olla omis-

sa oloissaan, mutta juttukaverin myös löytää aina (sen niin) halutessaan. Keneltäkään ei odoteta enempää kuin mihin on valmis, toteaa Roosa.

Roosa on ollut mukana Helmin toiminnassa maalaus- ja kirjoittajaryhmissä sekä osallistunut lauluryhmä Helmin Närhien toimintaan. Ryhmistä Roosa on löytänyt keinon ilmaista itseään, saanut

Alusta alkaen minulle juteltiin rennosti mutta kuitenkin odottamatta minulta tietynlaisen sosiaalisen roolin ottamista. Sain olla hiljaa, jos halusin, mutta minua kuunneltiin, jos puhuin.

esiintymiskokemusta ja oppinut uutta. Ryhmänohjaajana Roosa on vetänyt Sanoista taidetta -ryhmää Hertsikan talolla ja kertoo saaneensa paljon positiivista palautetta ryhmäläisiltä. Ryhmän vetämisen myötä Roosan itseluottamus on kasvanut ja ajatus opettamisesta tai ryhmän ohjaamisesta myös jatkossa, on saanut vahvistusta.

Roosa suosittelee osallistumaan Helmin vapaaehtoistoimintaan matalalla kynnyksellä. Helmin rento ja avoin ilmapiiri tekevät toimintaan mukaan tulemisesta helppoa ja vaivatonta. Helmissä tuntee olevansa kaikkien muiden kanssa samanarvoinen, kiinnostava ja potentiaalia omaava ihminen, josta todella välitetään.

Mielenterveysmessujen Helmin vertaistoimintaa käsittelevässä tietoiskussa **Tytti Seppälä** kertoi koskettavasti omista kokemuksistaan. Sairastettuaan vuosia ja käydessään läpi monia romahduksia, hänen oli pitkään vaikea kohdata oma sairautensa ja hakeutua vertaistensa pariin. Kuntoutujatuttavansa kannustuksesta hän kuitenkin rohkaistui ottamaan yhteyttä Helmiin. Yksinkertainen, mutta vahva päätös olla pelkäämättä, ymmärryksen saaminen ja oman sairautensa hyväksyminen rohkaisivat häntä päätöksessä. Aika oli kypsä.

Jo ensimmäisestä tutustumiskerrasta Pasilan Helmissä alkoi Tytin kuntoutumisen ajanjakso. Kuten monella muullakin myös Tytin ensivaikutelma Helmistä oli kuin olisi kotiinsa tullut. Tytti kertoi Helmin edustavan vertaisuutta, ihmisen kohtaamista, yhteisöllisyyttä ja sitä, että pienetkin eleet kuten moikkaaminen merkitsevät toisen huomioimista: sitä, että kelpaa rikkinäisenäkin.

Helmin ovesta kannatti minunkin kurkistaa, sillä Helmissä kynnys kohdatuksi tulemiseen on todella matala.

Helmissä Tytti on saanut harjoitella vapaita sosiaalisia tilanteita, jotka hän aiemmin koki epämiellyttäviksi. Hän on osallistunut aktiivisesti lehtiryhmään ja luovan kirjoittamisen ryhmään sekä käynyt keskusteluja kahvikupin kera Pasilan keittiössä ja Hertsikan olohuoneen nojatuolissa istuen.

Helmissä ei jää yksin, sillä vaihtokaverinakin on osa ryhmää. Juuri se on ollut hoitavinta, Tytti sanoo. Vertaisuus Helmissä on sekä antamista että vastaanottamista: kosketusta kokonaisvaltaiseen ihmisyhteeseen.





KUVA ANNIKKI KILGAST

Lapsuudessa koettu trauma ei koskaan poistu mielestä.

Lapsuuden traumoilla on **KAUASKANTOISET SEURAAMUKSET**

Lehdissä kerrotaan usein henkeä uhkaavista tapahtumista, joiden aiheuttajana ovat olleet esimerkiksi onnettomuudet, tulipalot, koulusurmat sekä muut järkyttävät tilanteet. Tällaisia tilanteita kutsutaan ykköstyypin traumoiksi ja ne pyritään nykyisin hoitamaan hyvin kriisiavulla.

SOTA-AJAN SUKUPOLVI sai omat traumakokemuksensa mm. jatkuvan pelon keskellä elämisestä, pommituksista, sota-orpoudesta, sotalapsena perheestä erottamisesta. Tuohon aikaan traumoja ei käsitelty eikä hoidettu vaan, ne haudattiin hiljaa ihmisten mieliin.

PERHEEN SISÄISET TRAUMAT

Ongelmallisimpina pidetään tutkijoiden mielestä kuitenkin traumakokemuksia, jotka syntyvät lapsuudessa perheen sisäpuolella. Lapsi voi joutua henkisen tai fyysisen pahoinpitelyn kohteeksi tai

todistamaan väkivaltaisia tekoja. Kaikista traumatisoivinta lapsen kannalta on seksuaalinen hyväksikäyttö. Luottamus turvan tuottajaan rikkoutuu ja se vie luottamuksen muihinkin ihmisiin ja elämään myös tulevaisuudessa. Näihin kokemuksiin luetaan mukaan myös koulukiusaaminen.

Lähipiirissä syntyneet traumatyyppit tekee vaikeasti hoidettaviksi se, että ne pyritään salaamaan, koska ne koetaan paitsi järkyttäväksi myös häpeällisiksi. Ne kätkeytyvät aktiivisesta muistista ja saattavat paljastua vasta kymmenien vuosien kuluttua muun oireilun yhte-

ydessä. Lapsuudessa koettu trauma ei koskaan poistu mielestä, sanoo traumapsykoterapeutti **Merja Munnukka-Dahlqvist**.

Traumaattisissa kokemuksissa ihminen kokee niin suurta hätää ja avuttomuutta, että hänen normaalit selviytymisreaktionsa eivät riitä. Mieli ei pysty jäsentämään kokemusta normaaleilla keinoilla, vaan säilöo tapahtumat tiedostamattomaan, ei-kielelliseen kehomuistiin.

Tunnekokemukset jäävät elämään aivoissa ja kehossa, josta ne tulevat esiin yllättävissä tilanteissa sirpaleisina muis-

tikuvina: ääninä, kuvina, hajuina ja kehon kokemuksina.

VAURIOT KIINTYMYSSUHTEESEEN

Perheessä jatkunut kaltoinkohtelu aiheuttaa kiintymyssuhteen vaurion. Lapsi tarvitsee vanhemman, joka tarjoaa turvaa ja lohdutusta. Jos vanhempi pahoinpitelee, lapsen turvamekanismit murtuvat. Lapsella ei ole kuitenkaan muuta keinoa kuin turvautua edelleen vanhempaansa. Seurauksena on ristiriitainen, disorganisoitunut kiintymyssuhde, joka aiheuttaa sen, että mieli joutuu jakautumaan sisäisesti kahteen osaan. **Normaali persoonan osa** jatkaa tavallista elämäänsä, käy koulua, leikkii, ja sulkee traumapuolen pois tietoisuudestaan.

Lapsuuden traumatisoitumiseen on joskus vaikeaa saada oikeaa diagnoosia.

Aikuisena ihminen saattaa jatkaa tätä eriyttämistään uppoutumalla intensiivisesti töihin ja toimintoihin irrottamalla itsestään traumapuolen. Päältäpäin katsottuna hän saattaa pärjätä tässä toisessa olotilassaan hyvin. Sisäisenä kokemuksena, erityisesti yksin ollessa, voi kuitenkin olla ahdistusta, itsestään irrallaan olemista ja epätodellista oloa.

Emotionaalinen persoonan osa kätkee ja kantaa mielen muistot. Ne voivat laueta sinänsä tavanomaisissa tilanteissa ”pahana olona”, ahdistuksena, paniikkituntemuksina ja pelkona, joille asianomainen ei löydä syytä. Henkilö saattaa tiedostamattaan välttää tiettyjä paikkoja ja ottaa etäisyyttä omiin tunteisiinsa käyttäytymällä itseään yllättävällä tavalla.

Lapsuuden traumatisoitumiseen on joskus vaikeaa saada oikeaa diagnoosia. Usein käy niin, että aletaan hoitaa traumatisoitumisen seurauksia ja diagnoosiksi saattaa tulla masennus tai ahdistus. Häiriön varsinainen syy ja alkuperä voi jäädä pimentoon.

TRAUMOJEN HOITO

Traumaterapiassa hoidon keskeinen tavoite on mielen sisältöjen integroiminen yhdeksi kokonaisuudeksi. Pyritään saavuttamaan mielen sisäinen yhteys ja ymmärrys, jossa ajatukset ja tuntemukset muuttuvat ehyeksi muistoksi. Traumojen hoito keskittyy kolmeen vaiheeseen: vakauttamiseen, trauman käsittelyvaiheeseen ja uudelleensuuntautumiseen.

Vakauttamisvaiheessa potilasta autetaan näkemään, kuinka hän kokemantrauman seurauksena elää ikään kuin ”kahdessa maailmassa” ja häntä ohjataan taantumavaiheista yhä enemmän kohti nykyhetkeä. Tunnetta turvallisuutta nykyhetkestä pyritään lisäämään.

Trauman käsittelyvaiheessa traumatahtumaa pyritään palauttamaan mieleen vähä vähältä ja sanoittamaan siihen liittyviä tunnekokemuksia. Näin pyritään saamaan traumaattiset muistot yhteen nykytodellisuuden kanssa. Potilasta ohjataan ymmärtämään sitä, mitä hänelle on tapahtunut sekä kokemaan myötätuntoa kärsivää puoltaan kohtaan.

Uudelleensuuntautumisessa on tavoitteena, että hoidettava näkee tapahtumaprosessin kokonaisuudessaan: mitä hänelle on tapahtunut ja mitä siitä on seurannut. Menneet tapahtumat realisoituvat ja tulevat sidotuksi aikaan ja paikkaan. Samalla ne integroituvat osaksi elämäkerrallista muistia ja yhdistyvät muuhun elämään. Toiveena on,

että hoidettava voisi tämän jälkeen jättää tämän elämänvaiheensa ”loppuun puituna” taakseen ja keskittymään hyvään elämään tässä ja nyt.

Traumojen hoito vaatii asiaan perehtynyttä ja ammattitaitoista ammattilaista. Terapeuttisen hoitoprosessin yhtenä osana käytetään usein myös silmänliiketerapiaa (EMDR). Tässä menetelmässä hyödynnetään aivojen molemminpuolisuutta ja muistikuvia neutraloidaan ja muutetaan ohjattujen silmäliikesarjojen avulla. Jumittunut informaation työstäminen saadaan liikkeelle ja aivot alkavat järjestää tapahtumaa osaksi elämänhistoriaa.

Myös erilaiset rentoutus- ja mindfulness-tekniikat auttavat ihmistä luomaan yhteyttä omaan kehoonsa ja myös niitä on käytetty osana traumahoitoa.

Eija Honkala

Lähteinä on käytetty mm. Merja Munnukka-Dahlqvistin, Anne Suokas-Cunlifin ja Soili Poijulan trauma-artikkeleita.



Traumojen hoito keskittyy kolmeen vaiheeseen: vakauttamiseen, trauman käsittelyvaiheeseen ja uudelleensuuntautumiseen.



Kokemusasiantuntijaksi Mielenterveyden keskusliiton koulutuksessa

KAHDEN MAAILMAN VÄLISSÄ

KUN VOINTINI OLI KOHENTUNUT kunnolla neljä vuotta sitten, 14 vuoden sairastamisen jälkeen, menin kouluttautumaan kokemusasiantuntijaksi Mielenterveyden keskusliittoon. Kurssi kesti kolme kuukautta ja sisälsi kokonaisuudessaan esiintymisharjoituksia, niin yksin kuin ryhmässä, sekä ryhmätehtäviä. Itselleni merkityksellisin kokemus oli oman tarinan kirjoittaminen ja sen esittäminen ryhmälle.

En ole häpeäväinen luonne. Olen aina ollut auki maailmalle, elämälle ja ihmisille sekä kokemuksistani, havainnoistani että tunnelmistani elämässä. Sairaudestani puhuminen on ollut luontevaa. Olen sitä mieltä, ettei positiivisia muutoksia voi psykiatrisessa hoidossa ja sairauden kohtaamisessa tapahtua, ellei suostu muuttamaan asenteita omalla tarinallaan – kuntoutujana.

Koulutuksen aikana huomasin kuitenkin itsestäni muuta: yhtäkkiä seisoin

epäroivällä maalla. Jouduin kohtaamaan sairauteni ja sairastumiseni, mikä tuntui hyvin kipeältä. Harkitsin jopa koulutuksen keskeyttämistä, sillä tuntui ylivoimaisen tuskalliselta palata 14 vuoden takaisin hetkiin, kun mielenrauhani järkkäyi.

Jouduin kohtaamaan elämän armodtomuuden ja julmuuden, kun silloisen 28-vuotiaan nuoren tytön huitaleen mielenterveys ja elämisen järjestys romuttui kertaheitolla; jouduin keskeyttämään opintoni ja työurani, suis tumalla psykoosiin, monen vuoden lääkekoomaan. Taantumaa ja vajoamaan pohjalle, alistumaan siihen, ettei aika liiku, vaan matelee hitaasti kuin humalainen etana.

Mutta palasin sittenkin. Otin tauon. En ollut varma laisinkaan, voisinko työskennellä koskaan kokemusasiantuntijana, mutta kirjoitin oman tarinan ja palasin esittämään sen ryhmälle.

Oman tarinan kirjoittaminen ja sen esittäminen minulle kuntoutujana, oli todella merkityksellistä. Niistä kirjoittamalla sain jäsenneiltyä ajatuksiani siitä, mistä omasta näkemyksestäni sairastumisessani oli ollut kysymys. Toiseksi oman tarinan esittäminen on tärkeää kuulluksi tulemistä. Ja kolmanneksi; omakohtainen kokemus itsestä ei voi olla muuta kuin hyvin terapeutista ja hoitavaa.

Prosessi oli itselleni voimakas alkusysäys sille, että sittenkin aloin harkita kokemusasiantuntijaksi ryhtymistä. Etkin voi tietää ellen kokeile.

Minua ahdisti kuitenkin eniten ajatus muiden kuntoutujien kohtaamisesta; osaanko ja jaksanko olla empaattinen ja kuuleva, uskallanko enää samaistua sairauteen, etten itse sairastu uudelleen?

Olen nyt ilmoittautunut hommiin ja tehnytkin muutaman keikan. Varmaan haastavinta ja myös kuluttavinta on ol-

Kokemusasiantuntija on kuin agentti kahden maailman välissä. Soluttautuja rinnakkais-todellisuuksissa.

lut vuorovaikutus ja kontaktit erilaisten ihmisten kanssa, jota kokemusasiantuntijuus vaatii. Että todella rehellisesti uskaltaa ja osaa olla paljaana oma itsensä, ihmisten edessä. Mutta kuitenkin, että muistaa omat turvalliset rajat.

Kokemusasiantuntija on kuin agentti kahden maailman välissä. Soluttautuja rinnakkais-todellisuuksissa. Kokemusasiantuntijan on oltava jatkuvasti riittävän etäällä sairastumisestaan ja sairaudestaan, mutta kuitenkin pelottavan lähellä omaa kokemustaan samasta asiasta. Ihanteellisesti kokemusasiantuntija voi olla välittimenä juuri kahden maailman rajalla; tarjota samaistumiskokemusta ja tietoa sairastamisesta tietämättömille ja samalla vertaisuutta toiselle kuntoutujalle.

Kuka minä olen? Kuinka minusta tuli minä? Näihin kahteen kysymykseen etsin vastausta päivittäin. Kokemusasiantuntijaksi ryhdyttyäni kysyn itseltäni tätä entistä analyttisemmin. Vastauksen tietämättömyys on välillä todella vaikeaa. Mutta minä kysyn. Tahdon kysyä. Olen läsnä itselleni. Se on tärkeintä.

Tytti Seppälä



Kiitos

Olen vihainen sairaudestani. Tänään se viha meni ohi, kun sulla oli hetki aikaa kuunnella mun itkua.

TAPASIN KEVÄÄLLÄ 2015 Auro-rassa erityisen ihmisen. Hän oli työntekijä, minä potilas. Olen tavannut monta työntekijää mutta tämä kohtaaminen oli erilainen. Koin, että hän näki Minut. Kuuli, mitä sanoin. Vastoin tapojani halusin kertoa lisää. Onnekseni hän jäi kulkemaan kappaleen matkaa rinnalleni. Myös paikalla oli minulle merkitys. Aurora oli ensimmäinen paikka, mistä aikoinaan hain apua. Silloin siellä toimi lasten sairaalapäivystys. Silloin en vielä tullut nähdyksi ja jäin ilman apua.

Nyt on aika päästää irti tästä ihmisestä ja haluan kirjoittaa kirjeen kiitokseksi.

Kiitos käsistäsi käsissäni, joita en aluksi halunnut mutta joista niin tiukasti halusin myöhemmin pitää

kiinni. Kiitos naurusta, jonka löysin kanssasi. Katsoit minua niin kirkkain silmin, että aloin itsekin uskoa taas omaan valooni. Kiitos, kun jaksoit käydä kanssani uudestaan samoja keskusteluja. Koin rooleista huolimatta olevani enemmän lahja kuin pakollinen tehtävä. Kiitos, kun välitit.

Olen vihainen sairaudestani. Tänään se viha meni ohi, kun sulla oli hetki aikaa kuunnella mun itkua. Hättää, jota en ole valinnut. Rauhoituin sanoihisi. Tiesit kuka olen ja kerroit kuka olet. Halusin, että sun välittäminen on jossain mun kehossa. Nyt sun välittäminen on pieni letti mun kasvoja reunustavissa hiuksissa. Muut ei tiedä sitä mutta sä voit olla kaikkialla mun kanssa.

Satu Mäkinen

ENSILUMI VALAISEE marraskuisen pihamaan ja pienen valkoisen puutalon hentoisella peitteellään. Nousen narisevat portaat ja avaan oven. Avaan oven muistoihin; omaan vuosien takaiseen päihdeaikaan, jonka olemassaolon tahotoisin unohtaa.

Viinalla ja lääkärin määräämillä pillereillä pelleilin, mutta aivan riittävästi, jotta oma elämäni meni sekaisin. Pääsin irti huuruudesta elämästä vasta kuusi vuotta sitten, kun silloinen miesystäväni, jonka kanssa kaikin tavoin päihteistä johtuvaa epävakaata arkea vietin, yritti itsemurhaa. Tajusin, että olin joutunut niin pohjalle itseni kanssa, ettei ollut muuta vaihtoehtoa, kuin lopettaa sekoilu ja pelastautua hukkumiselta, uppoavasta laivasta. Useamman vuoden bailujaksoni päättyi. Jättäydyin hiljaisuuteen ja yksinäisyyteen, mutta yksinäisyyteeni olisin kuitenkin tarvinnut lujaa ymmärrystä, asiantuntijuutta ja vertaisuutta. Se paikka olisi hyvin voinut olla Askel.

Askel on Espoossa toimiva, Kalliolan settlementin ylläpitämä matalan kynnyksen kohtaamispaikka päihdekuntoutujille ja muille asiasta kiinnostuneille. Tarjolla on päihteetön ympäristö; olohuone, internet ja puhelin, keskustelu- ja asiointiapua, sekä ryhmätoimintaa, niin työntekijöiden, kuin ulkopuolistenkin ohjaamina. Askeleen monipuolisesta virikkeellisyydestä sain kokemuksen avoimessa Teemaryhmässä, jossa keskustellaan päihteettömyydestä ja annetaan vertaistukea, sekä suljetussa Naisten ryhmässä, jonka ytimenä on naiseus ja ilon löytäminen elämästä.

Askel rakentuu kodikkaaksi asiakkaidensa värikkyuden voimin. Käsin kosketeltavissa on salliva yhteisöllisyys, jossa jokaista arvostetaan omana itsenään. Voi osallistua vapaaseen keskusteluun tai vain hiljentyä lukemaan päivän lehdet, jos siltä tuntuu. Huumori on karuudessaan makaaberia ääripäätä, mutta ei monista muistoista ilman kollektiivista naurua selviäisikään.

Askeleen leppoisassa olohuoneessa katselen muita asiakkaita. Vaivun mietteisiin. Mitä tämä paikka minussa herättää? Muistan omat päihdeaikani. Sairastumiseni. Kaikki piiryy mieleen rajuihin kuvina. Kuinka alas ihmisen on vajottava, että hän ymmärtää, että on valittava toinen suunta, jotta elämää voi jatkaa?

Lääkitykseni luultavasti esti minua valumasta katuojaan, mutta samalla se mahdollisti myös väärän diagnoosin myötä jaksottaisen sekakäytön 11 vuodeksi, tuhoisin seurauksin. Onnistuin salaamaan päihdeongelmani hoitotaholtani ja lähipiiriltäkin, lopulta itseltäni. Olinhan muiden silmissä vain tun-

JALANJÄLKIÄ

Askel on Espoossa toimiva matalan kynnyksen yhteisöllinen kohtaamispaikka päihdekuntoutujille



nollinen potilas, joka vain silloin tällöin nautti ”muutaman” lasillisen ruokaviiniä.

Todellisuudessa ne ”muutamat” lasilliset kasvoivat entistä isommiksi. Huomaamattani olin alkanut valehdella itsellenikin. Oli kiva olla humalassa. Maailman särvät tuntuivat pehmenvän. Huomasin, että jos lisään alkoholiannokseeni rauhoittavan lääkkeen, särvät pehmenivät entisestään. Tuli unelias, untuvamainen olo.

Kaikki maailman kipu ja taakka, jota kannoin hartioillani, hävisi. Minusta tuli turta. En kyennyt sietämään vähäisintäkään ahdistusta, joka kumpu-

si lapsuuden ja koko menneen elämäni arvottomuuden kokemuksista. Maniaksi riistäytyttyään viaton sekakäyttöni syöksi minut itsetuhoon.

Havahdun mietteissäni. Olohuoneeseen on tullut lisää asiakkaita. Kahvi höyryää mukeissa, uutiset rullaavat telkkarista. Ikkunasta näen maahan leijailevat hauraat lumihiuksia. Kuinka turvalliselta oloni yhtäkkiä tuntuukaan. Itkettää. Olen paikassa, jossa arki on vahvasti läsnä. Jalanjäljet, omat kasvoni. Uusi askel, ihminen toiselle ihmiselle.

Teksti ja kuva Tytti Seppälä

Töihin paluu masennuksen ja uupumuksen jälkeen



KUVA TIMO TURKKA

KELPAANKO ENÄÄ TÖIHIN, osaanko enää mitään? Lehdestä ei pysty lukemaan edes yhtä lyhyttä artikkelia, saattikka kokonaista kirjaa. Ei vaan pysty keskittymään tai ymmärrä lukemaansa. Mieleen hiipii pelko, kykeneekö enää koskaan palaamaan työelämään, jos ei kykene sisäistämään, ymmärtämään, saattikka oppimaan uutta. Olenko tyhmä, meneekö kaikki oppimani ammattitaito hukkaan. Näitä pohtii varmasti moni masentunut sairauslomalla.

Uskon, että masennuksen ja uupumuksen jälkeen voi palata takaisin työelämään jopa paremmin taidoin. Itsel-

leen on annettava riittävästi aikaa toipua ja hyväksyä, ettei alkuun ehkä ole yhtä tehokas ja nopea kuin ennen. Merkittävään roolin nousevat myös työnantaja, työterveyshuolto sekä työkaverit. Töihin palatessa voidaan hyödyntää lyhennettyä työaikaa tai mukauttaa työtehtäviä. Työnantajankin on järkevämpää pitää työntekijä töissä pienin muutoksin kuin kokonaan poissa. Työterveyden tuki ja keskusteluapu voivat vahvistaa ja selkiyttää töihin paluuta. Toisinaan on vaikea hahmottaa omia voimavarojaan ja rima voi olla korkealla oman vaatimustason suhteen. Töihin palaajalla saattaa

olla halu näyttää, että pärjää siinä kuin muutkin ja helposti tehdään liikaa.

Kannattaako työpaikalla kertoa masennuksesta ja uupumuksesta, tehdä siitä julkista? Tästä ollaan varmasti montaa mieltä. Vielä 5–10 vuotta sitten sanottiin, ettei taustastaan kannata kertoa, koska sitten ei pääse töihin. Tämä on ristiriidassa tiedon kanssa, että noin joka viides meistä masentuu jossain vaiheessa. Nykyisin meillä on ymmärrystä masennuksien erilaisuudesta, oireet ja niiden kesto voivat olla hyvinkin erilaisia. Masennusdiagnoosin saanutkin voi kyetä käymään töissä, toisaalta joku toinen on sairaalahoidossa. Pelkkä masennusdiagnoosi ei kerro kaikkea ihmisestä. Jos työpaikallasi ei tiedetä masennuksesta, on siihen mahdoton saada tukea ja ymmärrystä.

Paluu masennuksen ja pitkän sairauslomien jälkeen vanhalle työpaikalle voi olla haastavaa, jos kukaan ei tiedä syytä poissaoloon. Työkaverit saattavat tehdä omia päätelmiään. Toisaalta, jos on julkisesti tiedossa poissaolon syy, voi kokea toisten tarkkailevan kuinka pärjään. Töihin paluun tapahtuessa kokonaan uuteen työyhteisöön voi töihin paluu olla helpompi. Kenelläkään ei ole ennakkokäsitystä sinusta, eikä kukaan tiedä sinun olleen sairauslomalla.

Itse olen valinnut julkisen vaihtoehdon, olen kertonut masennus- ja uupumustaukustani. Olen työskennellyt kuusi vuotta samalle työnantajalle. Aloitin työpaikassani ensimmäisen masennukseni jälkeen uutena työntekijänä. Olen ollut myös töihin palaaja masennuksen uusiessa. Töihin palatessa sain tuen työnantajalta, työterveydeltä sekä työkavereilta. Alkuun mietin, mitä minusta ajatellaan, mutta pian huomasin sen turhaksi. Minulla on aika huikea työpaikka ja kaverit.

Jokaisella meistä on yksityiselämässä erilaisia elämäntilanteita, jotka heijastuvat työskentelyymme ja kykyymme toimia. On pienten lasten vanhempien huonosti nukkutut yöt, läheisen sairastuminen, taloudelliset haasteet, parisuhdekriisit jne. Nämä kaikki vaikuttavat meihin aina jollain tapaa työntekijöinä ja kuuluvat elämään. Mikä tekee masennuksesta jotenkin erilaisen haasteen? Terapiassa voi käydä työajan ulkopuolella ja lääkkeenoton hoitaa huomaamattomasti vaikka töissä. Uskon että kerran sairastaneet osaavat reagoida uusiin oireisiin herkemmin ja hakea apua tai hidastaa tahtia herkästi.

ENERGIAA TYÖHÖN JA ARKEEN.

Saila Turkka



KUVA SATU MÄKINEN

Tontut kiireissäsä häärii,
lahjoja paketteihin käärii.
Heillä ompi korven keskellä, tupa oma.
Piparkakkutalo soma.
Sieltä talosta lähtee koko tonttusaatto,
heti kun koittaa Jouluaatto.
Lahjat, lelut, nuket, keinut,
Pukki ja tontut sisälle kantaa.
Yhteinen ilta lämmön, turvan,
Joulurauhan antaa.

Paula Latva-Äijö

Sipuli pyöreä kuin lottopallo
käveli ohi onnen
Porkkana kauhisteli. ”Miten
sipuli on noin pyöreä, liikkuu,
kuin kyyneleet poskella.
Askareita muitten mieliksi.
Laihduttaisi lompakon, ostamalla.
Sipuli puolustautuu:
joka ei tee virhettä, ei tee mitään.
Jokainen osaa jotakin.
Yrittää jättäminen on pahempaa
kuin ei yritä yhtään mitään.

Sipuli kehui itseänsä
tärkeät asiat mitä saanut
aikaseksi muille.
Porkkana nauttii kauniista
kuorista, mitä on saanut
itselle aikaseksi; ulkokuorista.

Mitä vanhemmaksi tulee, tulee
tärkeäksi mitä itse saanut
aikaseksi,
ne tulee rakkaaksi,
sipulit ja porkkanat

Marita Päivinen

Vaikeat sormet estävät Rayn
tauti, ovat suorat, ei tee mitä
haluaa.
Käsijumppa, lääkkeet ja siluetit
avuksi, normaaliksi sormet
Tiinan kanssa Raumasäätiölle
ensimmäistä kertaa.
Olen suvun mustalammas taide
ja ennen kanit Linnanmäelle
paitsi. ”Äiti kannustaa”.
Jippii! Myös Tiinan porukka
ja psyk. pol!
Raskasta mennä Reumasäätiölle
vaivoja, kun en ole valittanut.

Elämäni on kuin
teepussi, jota Tiina nostaa ylös ja alas
etten jää kupin pohjaan suremaan.
Hunaja tee lämmittää sielun
ja huoneen, Tiina Finnberg tyylillä ja
staililla.

Nimimerkki: M.P.

enkeli lensi kaupungin yllä
enkeli löysi elämän
enkeli loisti silmillään
enkeli melkein murskaantui
enkeli itki
enkeli kiroili
enkeli huusi
enkeli oli pahoillaan
enkeli hymyili
enkeli iloitsi
enkeli lensi pois

Tanja Talaskivi-Munther

Olit niin kännissä,
ettet tuntenut minua
nimittelit
uhkailit
olit läimäyttää
aamulla olit niin
krapulassa,
että vain valitit
haisit
päivällä olit niin
väsynyt,
ettet jaksanut kuunnella minua,
osoittaa hellyyttä,
etkä kantaa
laukkujani pois
luotasi

Tanja Talaskivi-Munther



KUVA PESSI JUVONEN



Surullinen klovnin ja Tiikerijuovainen kissa

OLIPA KERRAN sirkusklovnin. Klovnilla ei ollut ilmeitä, hän ei osannut nauraa eikä itkeä. Klovnilla oli ollut pieni lapsi. Pieni tyttö nimeltä Freesia. Freesia oli saanut nimensä hulmuavasta sinisestä tukastaan ja sinisistä silmistään. Freesia hyppi voltteja trapetsilla. Mutta kerran harjoitellessa Freesia oli horjahtanut ja pudonnut korkealta maahan. Freesia oli kuollut. Klovnin turrutti sydämensä. Kaikki sydämen tunteet. Siksi klovnin oli surullinen klovnin. Klovnilla oli surulliset silmät ja surullinen otsa. Klovnilla oli surulliset kädet ja surullinen selkä. Klovnilla oli surulliset sormet ja surulliset varpaat. Kaikki klovnissa oli surullista.

Sirkuksessa oli myös kissa. Iso tiikerijuovainen kissa. Kissalla oli pitkä juovikas häntä ja juovikkaat tassut. Kissalla oli juovikkaat korvat ja juovikas pullea maha. Kissalla oli juovikkaat posket ja juovikas nenä. Kaikki kissassa oli juovikasta.

Päinvastoin kuin klovnin, kissa oli veikeä ja vekkuli. Sen silmät ja viikset nauroivat. Tuikkivat ja nauroivat. Jekkuilivat. Kissa osasi tehdä taikatempuja. Tassuistaan se loihdi kukkia ja tähtiä ja karamelleja, joissa oli tiikerimäiset iloiset juovat.

Kissa oli yrittänyt herättää klovnin tunteet, kaikilla taikatempuillaan, mutta ei ollut onnistunut. Kissa oli yrittänyt saada klovnin kasvoille ilmeet ja eleet, mutta klovnin oli aina vakava. Kissa oli yrittänyt lohduttaa klovnin, kietomalla pitkän juovikkaan häntänsä klovnin ympärille. Kissa oli yrittänyt saada klovnin liikuttumaan silittämällä tassullaan klovnin surullista otsaa. Kissa oli yrittänyt saada klovnin nauramaan, koskettamalla juovikkaalla nenällä klovnin punaista pellen nenää. Mutta klovnin ei hymyillyt, ei itkenyt.

Ihmisistä se oli hauskaa ja heillepä sirkuksessa nauru maittoi. Mikä hassu pariskunta! Jekkuileva, tiikerijuovainen taikurikissa ja ilmeetön klovnin.

Mutta eräänä sirkusiltana kissan silmät eivät virnuilleet, sen tassut eivät loihdineet yhtäkään tähteä tai kukkaa tai karamellia. Se vain tassutteli klovnin eteen, hypähti klovnin syliin, katsoi klovnin silmiin. Kissan silmistä alkoi valua sinisiä kimaltavia kyyneleitä. Klovnin kasvot värähtivät. Äkkiä hän rutisti kissan rintaansa vasten ja painoi poskensa vasten kissan juovikasta poskea. Klovnin muisti.

Niin klovnin oli tuudittanut sylissään pientä Freesiaa. Mutta Freesia oli poissa.

Jäljellä vain tukahdutettu suru. Klovnin tunsi sydämensä painon. Se painoi kuin kivi. Niin monta iloa ja naurua, joita klovnin ei ollut uskaltanut tuntea. Niin monta kipua ja kyyneltä, jotka klovnin oli kätkenyt piiloon kaikelta.

Kissa kuiskasi kyynelsilmin klovnin: ”Älä pelkää.” Klovnin murtui. Hän antoi tunteiden tuntua. Hän purskahditi itkuun. Hän muisti pienen Freesian, pienen Freesian sinisen tukan ja siniset silmät. Klovnin muisti pienen urhean Freesian, trapetsilla voltteineen. ”Hyvästi Freesia”, huudahti viimein sydämessään klovnin. ”Hyvästi pieni Freesia!”

Katsomossa ei kukaan nauranut. Ihmiset tuijottivat vaiti klovnin, joka itki. Klovnin, joka ennen oli ollut niin huvittava, vakavine, ilmeettömine kasvoineen. Voimattomina ihmiset katselivat klovnin pohjatonta surua ja kissaa, jonka silmistä vuosivat kimaltavat siniset kyyneleet, jotka peittivät lopulta koko areenan ja muuttuivat sinisiksi timanteiksi.

Klovnin enää nyyhkytti. Tiikerijuovainen kissa hyrisi hänen sylissään. Hymyili. Klovnin hymyili varovaisesti takaisin. Hän tunsi vain sydämensä keveyden, pienen Freesian muiston. Sen pituinen se.

Tytti Seppälä



Merimatka, osa 2

Miehet kulkevat hitaasti polulla. Mäki nousee. Puut, joita on joka puolella, heiluvat tuulen mukana. Miehet saapuvat talolle kapteenin ollessa heitä vastassa. Palvelija seisoo taustalla. Miehet keskustelevat kapteenin kanssa.

Kapteeni lukee viestin: hänen halutaan lähtevän merelle. Kapteeni on hiljaa, kunnes kumartaa viestinviejille, jotka poistuvat paikalta.

Kapteeni kirjoittaa kirjaan ja sulkee talon. Palvelija poistuu paikalta kapteenin kävellessä mäkeä alas.

Hän saapuu kylään, jossa vaunut ovat valmiina. Kapteeni istuu kyytiin kanssa-

matkustajien tervehtiessä. Vaunut lähtevät liikkeelle verkkaisesti.

Vaunujen kulkiessa metsätietä alkaa sataa. Sade kestää ja hetkessä tie on kuralla. Vaunu saapuu majatalolle. Kapteenin astuessa sisään majatalon isäntä on vastassa. Tarjoilija tarjoilee ruoan. Kapteeni istuu ja ottaa hatun päästä.

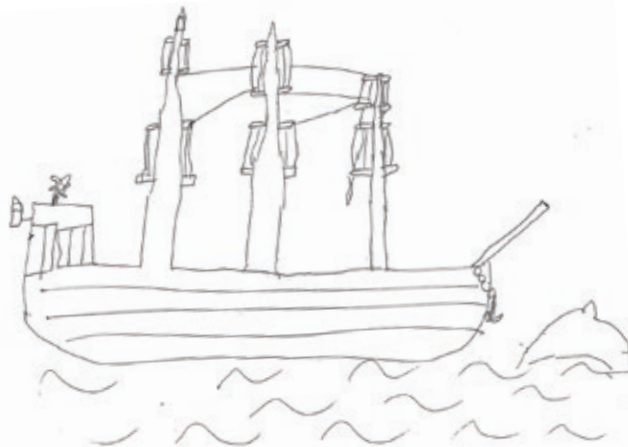
Kapteeni juo kahvia, kunnes menee huoneeseensa. Yö kuluu ja aamulla kukko kiekuu. Kapteeni pukeutuu.

Majatalon isäntä tarjoaa aamiaista. Vaunut ovat valmiina ja lähtevät liikkeelle tuulen puhaltaessa. Vaunut kulkevat hiljaa metsän halki, kunnes saapuvat satamaan.

Satamassa on äänekästä satamatyöläisten tehdessä töitään.

Laiva on satamassa. Kapteeni saapuu paikalle upseerien tervehtiessä häntä. Kapteeni tarkastaa laivan, ankkuri nostetaan ja purjeet avataan.

Laiva liikkuu hitaasti, kunnes on jo kaukana.



*Teksti ja kuvat
Arto Haatanen*

LOKAKUU

Aamuauringon
ensimmäiset säteet.
suutelee
viimeisiä kastepisaroita.
Syystuuli suhisee
vienosti vihreänkeltaisten
pihapuiden lehvästössä.
Pikkulintujen vaimeassa
viserryksessä
on jo aavistus
tulevasta martaasta.
Syksy hyvästelee
mennyttä kesää,
valo hyväilee vielä meitä.

Lenni 1.10.2016

Sydämeni pusertuu pieneksi
kun ajattelen sinua
pieni sydämeni
tihkuu kaipausta
läheisyyttä
sydän pienenee hylkäämään
rakkauteni

Tanja Talaskivi-Munther

Sinusta kasvot
toteemipaaluni
rakkauteni merkki
jota palvon välimatkan päästä
uhrilahjaksi annan
surullisen sydämeni
kaipausten ikävääni
rakkauteni pystytän
paaluni päähän
jotta näkisit
sen aina

Tanja Talaskivi-Munther

Kuolema kuiskaa
tule tyttö-rukka
voit tulla mukaani milloin tahdot
tule tyttö-kurja
päiset perille mukanani käsi kädessäni
päiset tuskasta, kärsimyksestäsi
et tarvitse enää sieluasi, mieltäsi
olet ajattomuudessa, iättömyydessä
ilman menneisyyttä, ilman tulevaisuutta
eikä tätä hetkeä enää ole
on vain olemattomuus
tyhjiys
ei iloa, ei surua
Muista että Kuolema
tulee ajallaan jokaiselle
haluaa sitä tai ei väistämättä, aina
Elä tyttö-kulta/
kun vielä voit.

Marja Suhonen



Pahimmasta SELVIITYMINEN

Joka toinen vankilasta vapautunut uusii rikoksen. Tulee lisää ihmishenkien menetyksiä ja yhteiskunta maksaa jättisummia. Voisiko tätä suuntaa mitenkään kääntää?

OLISIKO MITÄÄN TEHTÄVISSÄ uusien ihmishenkien vähentämiseksi? Voisiko osan lisääntyvistä vankeustuomioiden kustannuksista kääntää ennaltaehkäisevään suuntaan? Voisiko nykyistä useamman vangin palauttaa yhteiskuntaan? Sitä pohtii tässä haastattelussa **Veli-Matti Lehikoinen**. Hän on vanki, jolla on tuomiostaan jäljellä noin kaksi vuotta Keravan avovankilassa.

Tehtyä tekoa ei saa tekemättömäksi. Veli-Matti haluaisi kuitenkin ehkäistä rikollisuutta ja vaikuttaa vankien hoidossa siihen, ettei uusia uhreja enää syntyisi. Haaste on melkoinen, mutta omien kokemustensa kautta hän on saanut lähituntumaa keinoihin, joilla voi olla positiivista vaikutusta suunnan muutokseen.

VUOROVAIKUTUS JA ITSEILMAISU KEINONA TRAUMOISTA TOIPUMISEEN

Veli-Matti on havainnut, että kun ihmisten välille syntyy positiivinen yhteys ja vuorovaikutus, paatuneinkin rikollinen voi alkaa nähdä itsensä jälleen ihmisenä. Hän saattaa löytää vielä uskon itseensä ja mahdollisuuksiinsa tässä yhteiskunnassa.

Vankilaelämää hallitsevat kovat ”viidakon lait” ja epäsosiaalisuutta ruokkiva ilmapiiri, koska vangit ovat usein jo lapsuudessaan traumatisoituneita ihmisiä. Lapsuusiän pahoinpitelyt, heitteillejätöt, seksuaalinen hyväksikäyttö ja koulukiusaaminen ovat luoneet otollisen maaperän pähteidenkäytölle ja rikollisille teoille aina henkirikoksiin asti.

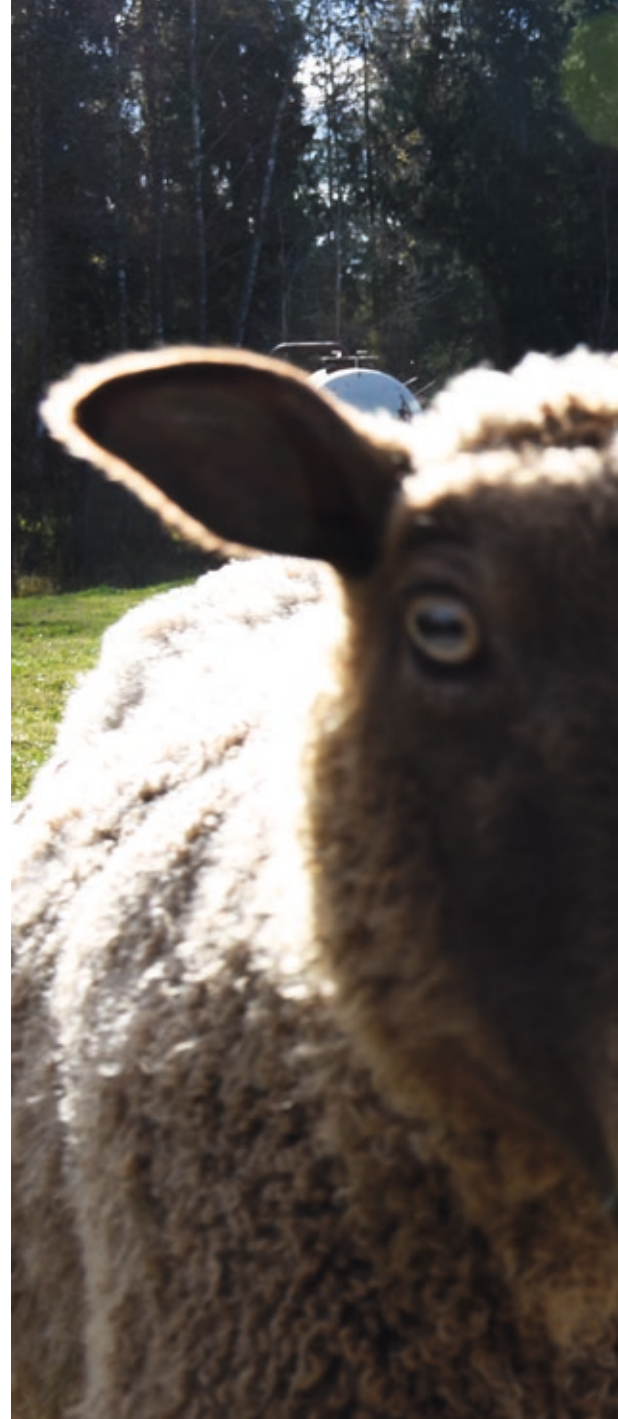
Yhteiskunnan ja median mielipide ei tunne vankeja kohtaan myötätuntoa: he

ovat saaneet ”ansionsa mukaan”, heille ei haluta antaa mitään ylimääräistä. Vankeusaika sinetöi jo lapsuudessa saadun hylkiön leiman. Tämän leiman saatuaan vangit mitätöivät usein koko loppuelämänsä.

Tähän leimaamiseen ja leimaantumiseen Veli-Matti haluaisi saada aikaan muutoksen. Kipinä asiaan syntyi hänen omista kokemuksistaan. Hänkin oli valmis tuomitsemaan itsensä ”normaaliallamä” yhteiskunnan hylkiönä. Siviilielämä ja kaikki muu entinen oli menetetty. Tulevaisuudella ei ollut suuntaa eikä merkitystä.

Sitten hän koki merkin muutoksen mahdollisuudesta. Vankilassa aloitettiin teatteriproduktio, johon Veli-Matti lähti mukaan. Harjoitusvaihe kesti viisi kuukautta. Sen kuluessa vankien keskuudessa alkoi syntyä aivan uudenlaista yhteisöllisyyttä, opittiin mm. sanomaan ”huomenta” ja ”kiitos”. Vangit huomasivat itsessään aivan uusia tapoja käyttäytyä. Ammattiohjaajan lempeän jämäköitä kehotuksia noudatettiin, ”nyt pojat tänne, otetaanpa käsistä kiinni, osoitetaan kaikki hämmästyksen tunnetta!” jne. Erityisesti kohtaukset, joissa piti ilmentää tunteita rakkaudesta, ikävästä tai myötätunnosta ravisuttivat vankien sydäntä.

Vastakkainasettelu kovan vankila-kuoren ja inhimillisen, herkän tunteen välillä oli riippaiseva. Tunnetaso herkistyi heräämään suojakuoren alla. Alkoi syntyä yhteyttä ja vuorovaikutusta. Näytelmän esittäminen innostuneille katsojajoukoille toi uskomattomia kokemuksia. Pystyinkö minä siihen? Erityisesti paatuneimmilta vankilakundeilta saadut selkääntäpaukut ja ihailevat



kommentit saivat tuntemaan, että olen edelleenkin ihminen, minä, yksilö

Tämän kokemuksen voimaannuttamana Veli-Matti haluaa lisätä kaikkiin Suomen vankiloihin uusia kuntoutuksen muotoja. Itsensä ilmaiseminen on avainasemassa – jopa sellaisille vangeille, jotka ovat aluksi jyrkästi sitä vastaan. Teatteritoiminta soveltuu tähän hyvin, koska siinä ovat monet ilmaisun muodot samanaikaisesti mukana. Näyttelijäntaitoja ei tarvita. ”Ihmisyiden projektin” pitäisi kuulua vankilan arkeen samalla tavalla kuin liikunta tai saunavuorot.

Kynnyskysymys onkin, kuka veisi tätä toimivaksi havaittua kuntoutumisen muotoa eteenpäin? Rikosseuraamislaitos ja yliopistotutkimus tutkivat ja edistävät kuntoutumisen muotoja. Ongelmana on hyötytulosten mittaamisen

Veli-Matin kirjoitukset Helmi-lehden numeroissa 1/2016 ja 2/2016.

Helmi-lehdet luettavissa myös netissä: <https://issuu.com/helmi>



vaikeus, mikä koskee kaikkia kuntouttamiseen tähtäävien toimintojen muotoja. Kuitenkin esimerkiksi parin teatteriammattilaisen palkkaaminen veisi vain pienen murto-osan yhden vangin vuosikustannuksista.

EMPATIAKASVATUKSEN TÄRKEYS

Toinen mielenterveyttä edistävä ja rikoksia kauaskantoisesti ehkäisevä toimintamuoto olisi Veli-Matin mielestä empatiakasvatus. Tämän pitäisi olla hänen mielestään valtakunnallinen malli, jota alettaisiin toteuttaa jo 2-vuotiaille lapsille. Näytettäisiin mallia myötätunnon ja toisen huomioonottamisesta, opeteltaisiin esim. halauksen kautta kykyä olla toisten ihmisten läheisyydessä. Tällaisen opetusohjelman myötä talttuisi koulukiusaaminen, se ehkäisisi monia

*”Ihmisyyden projektin”
pitäisi kuulua vankilan arkeen
samalla tavalla kuin liikunta
tai saunavuorot.*

vuorovaikutuksen ongelmia ja olisi ensiarvoisen tärkeä rikollisuuden ehkäisyssä. Näin kasvatettu sukupolvi osaisi toimia myös aikanaan parempina vanhempina omille lapsilleen. Väkivallan ja rikollisuuden kierre saataisiin kenties katkeamaan.

Koska yhteiskunnassamme on tapana leimata rikoksenteijät lopuksi iäkseen, heidän kuntoutukseensaakaan ei suhtauduta myötämieleisesti. Traumatisoituneilta rikollisilta edellytetään, että heidän tulisi itse ”haluta parantua” ennen kuin heitä ryhdytään auttamaan.

Se on mahdoton vaatimus ihmisille, jotka ovat lapsuudessa saamansa kohtelun vuoksi vahingoittuneet niin, etteivät usko omiin mahdollisuuksiinsa. Heitä voidaan esim. luovilla menetelmillä auttaa saamaan yhteys omiin inhimillisiin tunteisiinsa ja saamaan ymmärrystä omaan rikokseensa johtaneeseen tapahtumaketjuun.

Kysyn Veli-Matilta, mistä hän saa voimaa ja rohkeutta taistella näin avoimesti ja rohkeasti näitä ”tuulimyllyjä” vastaan? Hän vastaa: ”Yhdenkin uuden henkirikoksen välttäminen tämän kuntoutusmallin seurauksena palkitsee jo itsensä. Tärkeintä on ihmishengen pelastuminen ja veronmaksajilta säästyvät kymmenet miljoonat eurot, kun vapautumisen jälkeen ei enää tehdä uusia rikoksia.”

PUUTARHANHOIDON SIETÄMÄTÖN

Veli-Matti opiskelee puutarhuriksi oppisopimuskoulutuksessa Keudan Mäntsälän oppilaitoksessa.

Veli-Matti kertoo: ”Keravan vankilan puutarhalla vankeja kuntoutetaan luonnon ja eläinten avulla. On vihannesten, yrttien ja kukkien hoitoa sekä esim. lampaista ja kaneja. Vankilan työnjohtajat kohtelevat vankeja ihmisinä, eivät rikollisina. Monikulttuurisen työyhteisön toiminta perustuu luottamukseen ja ahkeraan työntekoon.”

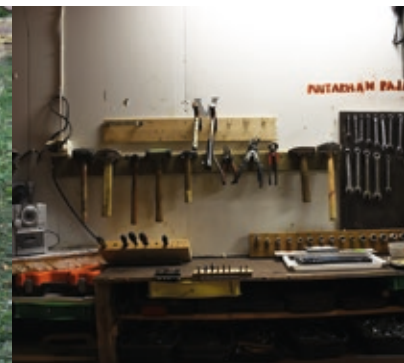
Kiersimme Veli-Matin ja työnjohtaja Hannun kanssa Keravan avovankilan puutarha-alueen ja he esittelivät paikkoja ja toimintaa. Kasvihuoneissa kasvatetaan kukkia mm. joulumyyntiin. Veli-Matin tehtävänä on joulutähtien kasvatusta ja kauniita, hyvinvoivia tähdenalkuja onkin yksi iso kasvihuone täynnä. Veli-Matti on myös hoi-
tanut yhtä upean puistokujan lehmusta ja saanutkin sen jo aloittamaan toipumista.

Katsomme puutyöpajan kauniit esineet ja lapsille tarkoitetut puulelut pienessä myymälässä. Sieltä löytyy myös luonnonvärisiä villalankoja, lampaanmustia, lampaanvalkoisia ja siltä väliltä. Mustia lampaista, valkoisia lampaista. Veli-Matti ottaa pyynnöstäni pari mustaa lankavyöhyettä käsiinsä ja otetaan muutama kuva valoisassa kasvihuoneen työtilassa, valoa, multaa, lapio. Ja uutta vihreätä elämää kasvaa. Seuraavaksi katsomme puutyöpajan tilat, välineet ovat seinällä kauniissa riveissä.

Seuraavaksi kierroksemme johtaa lampaiden luokse. Ne tulevat ystävällisesti tervehtimään ja kaipaavat silittelyä, kun silitän yhtä mustaa lammasta, ojentaa toinen vaaleampi hellästi pientä etujalkaansa ja koskettaa jalkaani, rapsuta nyt.

Menemme Keravanjoen rantaan, vesi vyöryy tummana ja metsäkin on tumma kirkasta auringonpaistetta vasten. Rannalla on kaatuneita hopeapajuja, kaatuneet rungot ovat kuin kuvia menneistä, tuhoutuneista eläimistä, rikoksen tekijät, vangit, ovat usein jo lapsena joutuneet kaltoin kohdelluiksi ja heillä voi olla vaikeita käsittelemättömiä traumoja. Veli-Mattikin oli valmis tuomitsemaan itsensä ”normaaliksi elämäksi ansaitsemattomana yhteiskunnan hylkiönä”. Mutta nyt ollaan valossa ja katsotaan tulevaisuuteen.

Teksti ja kuvat Annikki Kilgast



TÄRKEYS



KERAVAN VANKILASSA toiminnan painopisteenä on luontoympäristön hyödyntäminen vankien kuntoutuksessa.

Vuosina 2013–2014 toteutetun green care -pohjaisen Juuret Vapauteen -projektin aikana vankilalla kokeiltiin erilaisia luontoon liittyviä toimintoja osana vankien kuntoutus- ja koulutustoimintaa. Tavoitteena oli rakentaa vankilaan kuntoutusmalli, jonka ydin on luontoympäristössä tapahtuvassa toiminnassa.

Luontoympäristön terapeutista voimaa on hyödynnetty hoiva- ja kuntoutustoiminnoissa 1800-luvulta asti.

Keravan vankila on vuodesta 1891 asti toiminnassa ollut suljettu laitos. Vuodesta 1891 paikalla toiminut Koivulan kasvatustila muutettiin 1927 Keravan nuorisovankilaksi.

Keravan vankila: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayeystiedot/vankilat/keravanvankila.html>

Keravan vankilan myymälä: <http://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayeystiedot/vankilat/keravanvankila/keravanvankilantuotteet.html>

Green Care ry: <http://www.gcf inland.fi/>

Museovirasto: http://www.rky.fi/read/asp/r_kohde_det.aspx?KOHDE_ID=935



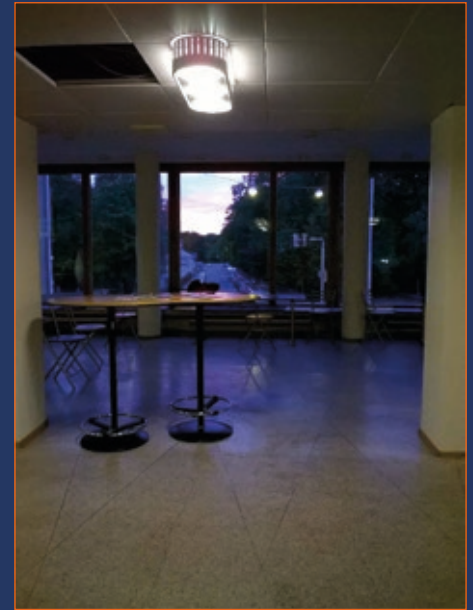
Ilmoitustaululla oli lappu: Korhonen, konsultoi aina Laitelaa amputaatiotapauksissa.



Neuromaaniin kantaesitys oli 20.8.2016 osana Helsingin juhla- viikkojen ohjelmaa. Taiteellinen suunnittelu ja toteutus: Valtteri Raekallio, käsikirjoitus: Jaakko Yli-Juonikas & Valtteri Raekallio. <http://www.zodiak.fi/kalenteri/neuromaani>



NEU- RO- MAA- NI



Perjantai-ilta: näen ratikasta astuesani ystäväni jo odottavan Marian sairaalan edessä. Olimme menossa katsomaan Zodiakin esitystä Neuromaani. Sisäänkäynti oli samasta ovesta, minkä eteen ambulanssit aikoinaan ajoivat tuodessaan potilaita päivystykseen. Lunnastaessamme tiskillä lippujamme, hoitajaksi pukeutunut nainen sanoi: hetki mun täytyy kirjata toi edellinen.

Saimme liput ja pienen pillerin oikeassa punaisessa lääkekipossa. Jäimme päivystyksen käytävälle odottamaan vuoroamme: lääkäri kutsuisi jokaisen nimeltä. Tunnelma oli hassu ja outo. Päivystyspoliklinikan aula oli täynnä ihmisiä odottamassa vuoroaan. Esiintyjät olivat pukeutuneet hoitajiksi ja lääkäreiksi ja kulkivat ripeän määrätietoisesti. Kävi kuten päivystyksessä usein käy; vaikka olimme hyvissä ajoin, vuoromme tuli lähes viimeisinä. Sain lääkäriltä valkoisen sairaalapaidan, mp3-soittimen ja kuulokkeet. Hän saattoi minut sänkyyn, jossa laitoin kuulokkeet korville.

Esitys alkoi. Makasin sängyllä kuunnellen puhetta kuulokkeista samalla aistien tilan hälyisyyden. Esityksessä oli lupa valita, mitä halusi nähdä ja kokea. Teos levittäytyi pohjakerroksen lisäksi

kolmeen muuhun kerrokseen, joten nähtävää oli enemmän kuin kahden tunnin aikana ehtisi katsoa. Myös rakennus kiehtoi minua. Siellä oli kaikkea vanhanaikaista ja kaikkialla leijui yhä voimakas sairaalan haju.

Huoneissa ja käytävillä tapahtui outoja asioita. Aloitin kiertämällä kaikki kerrokset hahmottaakseni kokonaisuuden. Sitten aloin valita, minkä ääreen halusin pysähtyä. Ystävääni en nähnyt missään, mutta näin useita muita "potilaita" vaeltamassa sairaalapaidoissa kuulokkeet korvilla.

Seisoin hetken huoneessa, jonka lavuaarissa oli verta. Peremmällä oli rikkottu peili ja lisää verta. Tunsin oloni huonovointiseksi ja poistuin. Viidennen kerroksen aulassa tapahtui kaikkea mielenkiintoista: joku tanssi suurella tekonurmimatolla. Matolla oli hauska kävellä, ruoho oli korkea.

Hoitaja raahasi kuollutta potilasta pitkin lattiaa ja työnsi ruumiin lopulta ovesta ulos. Näin miten kuollutta esittänyt lähti vierimään alas portaita. Ovi sulkeutui. Otin kuulokkeet pois korvilta, sillä halusin keskittyä aistimaan kaikkea, mitä tapahtui. Matolla vieressäni oli ihmisen kokoinen koira. Se kiehtoi minua,

mutta myös hieman pelotti. Olisin halunnut silittää sitä mutta en uskaltanut. Jäin katsomaan maisemaa ikkunasta: auringon laskua Hietaniemen hautausmaan taakse.

Nojasin polviani kylmää kivistä ikkunalautaa vasten. Lävitseni kulki muistoja, jotka liittyvät Marian sairaalaan. Mummini kuoli täällä, kun olin lukiossa. Isäni kuoli täällä, kun olin 23-vuotias. Näin isäni ruumiin täällä. Muistan sen hetken, kun ihminen on jo jatkanut matkaa, vain kuori on jäänyt. Kylmä ikkunalaute maadoitti minut. Tein aikamatkan samalla ollen läsnä esityksessä. Jatkoin kierrosta.

Lääkärit ja hoitajat tervehtivät ystävällisesti vastaan tullessaan. Ilmoitustaululla oli lappu: Korhonen, konsultoi aina Laitelaa amputaatiotapauksissa. Esityksen päättyessä näin ystäväni ja autoimme sairaalavaatteet pois toisiltamme. Kävelimme yhdessä Kamppiin ja näin ystäväni säteilevät silmät. Myös hän oli kosketettu ja innostunut. Valvoin myöhään. Kaikki kokemani ja näkemäni ei jättänyt minua rauhaan.

Teksti ja kuvat Satu Mäkinen



JÄ TODEN TOTTÄ, SAMAAIN AIKAAN TOISAALLÄ ELI ITÄ-HELSINGISSÄ (NO YLLÄTYS!) LEIPÄJONO PITENI PITENEMISTÄÄN. TÄYDENNYSTÄ RUOKAKOMERDOINSA OLI LÄHTENYT HAKEMÄÄN MM.





Ottamaton nappi?

En sano kovinkaan kauniisti. Olen nyt parin viikon sisällä joutunut hyvin ikävästi toteamaan, mitä seurauksia on hoitokielteisyydellä ja sairaudentunnottomuudella. Mielenterveyskuntoutujasta tulee mielensairauspotilas niin psykoottisesti kuin maanisesti. Tähän on syynä poikkeuksetta ollut lääkityksen laiminlyöminen.

Mielenterveytensä tuhlaaminen on typerintä maailmassa. Luulisi, että jär-

kikulta olisi jokaiselle meistä niin kysyttyä tavaraa, ettei siitä vapaaehtoisesti luovu. Vaikka lääkehoito ei ole koko totuus, se on sen yksi tärkeimmistä osista. Psykenlääkitystä ei ikinä maailmassa määrätä huvin vuoksi. Varsinkin vakavissa psykoosisairauksissa se on ehdoton edellytys. Lisäksi sillä voidaan ehkäistä maniaa ja masennusta.

Vaikka vihaan nimittelyä, tässä yhteydessä se lienee välttämätöntä. Vajamielisyyttä osoittaa määrätyn lääkkeen sivuuttaminen. Kuulluin perustelu on toistuvasti: ”Voin nyt niin hyvin, että jätän lääkitykseni.” Haloo? Hyvään vointiin on toki useita syitä, mutta yksi niistä on taatusti toimiva lääkitys, jota ei missään tapauksessa saa omin neuvoin jättää ottamatta.

Puhun omasta kokemuksesta. Itselläni on maanisena ollessa ollut taannoin niin hyvä meininki, että jätin keskenäni lääkitykseni ja parin kuukauden kulluttua siitä olin sairaalahoidossa täysin tolkkuni menettäneenä. Ja siitä suosta ei ihan helpolla noustukaan. Elämäni seisautui ja vajosi jopa alemmas, kun lääki-

tykset moninkertaistettiin ja sitten vain oltiinkin koomassa pitkän aikaa.

Ja tiedoksi kaiken maailman lääkkeettömyyteen villitseville agitaattoreille että lääkitsemätön mania tai psykoosi tai masennus ei oikeasti ole hyväksi aivoille. Ne rasittuvat. Samoin voi vahingoittaa itsensä ja elämänsä todella pahoin; sähläät ihmissuhteensa ja taloutensa, ajautua hengenvaaraan. On täysin edesvastuutonta saarnata näitä palopuheita ymmärtämättä seurauksia.

Sen sijaan toivoisin entistä lujempaa otetta hoitotaholta tukemaan kuntoutujutta; ohjaamista itsenäiseen vastuullisuuteen lääkehoidon toteutumisessa ja sairaudentunntoisuudessa. Tämä vaatii tarkkanäköisyyttä ja yhteistyötaitoja, jotta lääkehoito saadaan toimivaksi. Itsekin kannatan vähälääkkeisyyttä ja korvat luimussa lääkkeeni otan, mutta ymmärrän, että se tukee minun toimintakykyäni, selvitäkseni arjesta. Yhtäkään meikäläistä en hoitokielteisyyden ja lääkevastaisuuden vuoksi enää katsele. Sillä ei edistetä kuntoutumista. Vain sairaalaan joutumista.

Tytti Seppälä

Luottamus lääkkeisiin

Muistan, kun lääkäri tarjosi minulle ensimmäistä kertaa psykenlääkereseptiä. Vähän säikähdin, kun lääkkeen nimi oli Oxepam. Kuulosti pahalta. Ajattelin, että pitääkö tässä jotain pameja ruveta syömään. Lääkäri kokeili lievittää säikähdystäni sanomalla, että nämä ovat hyvin suosittuja tuolla kadulla. Otin reseptin vastaan, jotta saisin helpotusta ahdistuneisuuteeni.

Seuraava kokemukseni psykelääkereseptistä on käynnistä psykiatrilla. Menin käymään yksityiselle psykiatrilille. Hän määräsi minulle Seroquelia, jotta saisin nukuttua. Minä luotin tähän erikoiskoulutettuun dosenttiin. Otin vastaan mukisematta lääkereseptin sen enempiä miettimättä.

Ihminen joutuu luottamaan lääkäriin. Olen hyväksynyt sen, että psykiatrien tietämys psykenlääkkeistä on omaa luokkaansa. En voi saavuttaa heidän tietämystään.

Miksi luotan psykiatreihin? Minusta psykiatrien määräämä lääkehoito pitää perustua tutkittuun tietoon. Mikä on tutkittua tietoa? Voinko minä tietää, mikä tutkimus on luotettavaa tutkimusta? Jotta pystyisin arvioimaan yksittäisen tutkimuksen hyvyttä, pitää siitä miettiä useita asioita. Onko tutkittavien määrä riittävä, jotta voidaan tehdä yleisyys muuhun väestöön? Tätä pohtiessani



joudun tilastotieteen syövereihin. Entä onko tutkimus maantieteellisesti sopiva? Voidaanko Japanissa tehdyn tutkimuksen tuloksia soveltaa Suomessa, jos kulttuurit ovat erilaiset? Entäpä mikä on tutkimusasetelma tutkimuksessa? Tutkimuksen laadun arvioimiseen parhaiten sopivat tutkijat ja professorit. Minulla ei riitä tietämys arvioimaan tutkimusten laatua. Käypä hoito -suositukset perustuvat ajantasaiseen tutkimustuloseurantaan. Käsittääkseni psykiatrit huomioivat Käypä hoito -suositukset, kun määräävät lääkkeitä.

Entäpä jos jokin tutkimustaho huijaa lääketutkimuksissaan. Luotan siihen, että Käypä hoito -suosituksissa otetaan huomioon ilmitulleet tutkimushuijaukset. Tällaisten huijauksien arviointi vaatii

jälleen tutkimusten ymmärtämistä, jota kuvailin edellisessä kappaleessa.

Minusta psykiatrit osaavat helpottaa monien meidän kärsimyksiä lääkkeillä. Valitettavasti mielenterveyslääkkeiden määrääminen on osittain kokeilua. Me joudumme sietämään kokeiluja. Jokin lääke sopii yhdelle, joku toinen toiselle. Joillekin ei sovi mikään lääke. Olen iloinen, että käyttämäni lääkkeet sopivat minulle ja lisäävät toimintakykyäni.

(Olen ollut kaksi vuotta psykoterapiassa. Työhönkuntoutusta olen saanut työkeskuksessa. Sosiaalisia taitojani olen parantanut käymällä aikanaan Klubitalolla ja nykyisin käymällä Helmissä.)

jäsen Veijo E.

www.niemikoti.fi



NIEMIKOTISÄÄTIÖ

Mahdollisuus kuntoutua

Helsinkiläisten mielenterveyskuntoutujien
tukena jo vuodesta 1983

TJM|SYSTEMS^{oy}
TOIVOTTAA ILOISTA JOULUA

*Toiveidesi mukaista kuvitusta
erilaisiin julkaisuihin...*

Milla PikkuPuoti

— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

Taide Milou tarjoaa tilaustyönä myös
KUVITUSPALVELUJA. Kysy tarjous!

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

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

Milla PikkuPuoti

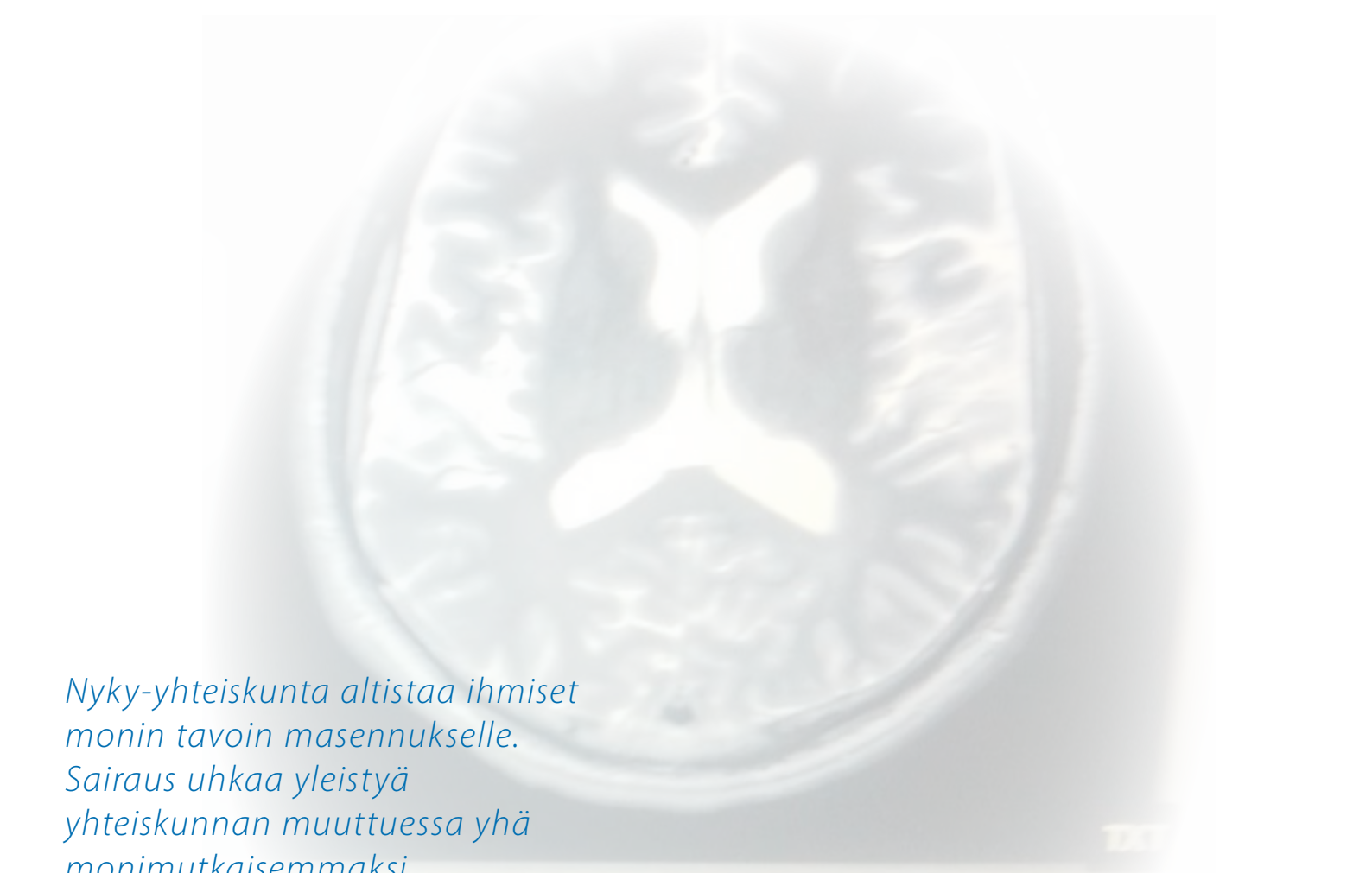
— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

Tilaa nyt eläinrakkaalle
läheisellesi joulukortit ja
-lahjat kätevästi netistä:

WWW.MILOU.FI

TAIDE MILOU

Loimijoentie 88, ALASTARO
Milla@milou.fi, 040 559 2769



Nyky-yhteiskunta altistaa ihmiset monin tavoin masennukselle. Sairaus uhkaa yleistyä yhteiskunnan muuttuessa yhä monimutkaisemmaksi.

SAIRAUKSIEN ALKUPERÄ, MASENNUS

MASENNUS ON YLEINEN VAIVA, johon voi liittyä toivottomuuden tunteita ja pitkiä alakuloisuuden jaksoja. Tuoreet tutkimukset viittaavat siihen, että vaiva liittyy sekä aivojen evoluutioon että toimintamekanismeihin. Eri yhteisöjen välillä on masennuksen suhteen merkittäviä eroja: joissakin afrikkalaisissa yhteisöissä masennus on lähes tuntematon, kun taas Japanissa masennuksesta kärsivien määrä on kaksinkertaistunut kymmenessä vuodessa. Vaikka sosiaalisilla ja yhteiskunnallisilla tekijöillä on altistava vaikutus sairauden syntyyn, masennuksen salat lienevät lajimme alkuperässä.

Masennuspotilaiden aivojen osissa on havaittu lievää surkastumista ja vaaleita alueita enemmän kuin terveillä ihmisillä. Havainto liittyy aivoissa olevaan mantelitumakkeeseen, joka aktivoituessaan tuottaa pelon ja ahdistuksen kaltaisia tunteita. Mantelitumakkeen uskotaan näytelleen tärkeää osaa ihmislajin varhaishistoriassa: vaaran hetkellä mantelitumake aktivoitui. Masennuksesta kärsivillä mantelitumake on ylikierroksilla, mikä aiheuttaa stressihormonin liikaeritystä, mikä puolestaan

vahingoittaa aivoja. Mantelitumakkeen alkuperäinen tehtävä oli suojella vaaroilta, mutta ylikierroksilla käydessään se aiheuttaa masennusta.

Yhteiskunnallisen aseman ja asuinpaikan on havaittu olevan yhteydessä masennuksen syntyyn. Ihmisten kokema stressi vaihtelee sosioekonomisen aseman mukaan: alemmassa asemassa olevat kokevat kovempia sosiaalisia paineita kuin etuoikeutetut. Saksalaistutkimuksen mukaan kaupunkilaisilla on suurempi riski sairastua masennukseen kuin maaseudun väestöllä. Kaupunkilaisilla on vähemmän merkityksellisiä suhteita toisiin ihmisiin, mikä lisää mantelitumakkeen toimeliaisuutta. Erityisen haavoittuvia ovat vähäosaiset: yli 30 % Britannian kaupunkien asunnottomista kärsii masennuksesta ja muista mielen terveyden häiriöistä.

Nyky-yhteiskunta altistaa ihmiset monin tavoin masennukselle. Sairaus uhkaa yleistyä yhteiskunnan muuttuessa yhä monimutkaisemmaksi. Kuinka asiaan tulisi reagoida? Yhtenä ratkaisuna voidaan pitää elämäntapojen uudistamista omaksumalla joitakin esivanhempiemme tapoja ja ottaa osaksi

nykyaikaista elämänmuotoa: säännölliset elämäntavat, liikunta, päivänvalo, riittävä yöuni ja sosiaalinen aktiivisuus voivat vähentää stressihormonin eritystä. On myös ehdotettu uusia, radikaalejakin hoitomuotoja, kuten DBS hoitoa, aivojen syvien osien sähköstimulaatiota. Kajoaviin hoitoihin suhtaudutaan epäillen, osin syystäkin. Kaikki potilaat eivät hyödy toimenpiteestä. Tarvitaan uusia vielä tuntemattomia hoitomenetelmiä. Jotka ovat entistäkin tehokkaampia.”

Evoluutio on monin tavoin lisännyt ihmisten alttiutta sairastua masennukseen. Tasavertaisissa yhteisöissä vaiva pysyi aisoissa. Yhteiskunnan kehittymisen synnytti olosuhteet joissa mantelitumake saattaa riistäytyä hallinnasta ja aiheuttaa masennusta. Kuinka sairastumista voisi ehkäistä? Masennuksesta kärsivät tarvitsevat tukea. Sairaus on voitettavissa yhteisin ponnistuksin.

Teksti ja kuva Paula Latva-Äijö

Lähde: Sairauksien alkuperä. Jakso 3: Masennus 2016. Yle Teema. 24.9.2016



KUVA JARI JÄRVINEN

Rahan vai talouden ongelmia?

TÄSSÄ KIRJOITUKSESSA esitän vain omia ajatuksiani, en mitään yleisiä enemmistökäsityksiä.

Kokemusasiantuntijatoiminta on moniarvoisuuden kenttää. Pääsuuntauksia on monia ja ne ovat kaukanakin toisistaan. Tässäkin asiassa intelligenssiryhmittymät ovat toisistaan poispäin suuntautuneita. Moniarvoisuuskeskustelu alkoi länsimaisissa yhteiskunnissa 35 vuotta sitten ja sillä tavoin ilmiö on nykyään globaali. Se on levinnyt koko planeetan ylitse. Samanaikaisesti demokratian kriisi syvenee, ja taas toinen arvo, vapaus, etenee voitokasta etenemistä koko planeetalla, myös diktatuureissa, joissa kansalaisvapauksien jatkuva lisääntyminen ja laajentelu ovat olleet meillekin saakka kantautuneita uutisaiheita. Etenkin nuoriso astelee laajenevaan vapauteen.

Kokemusasiantuntija-suuntauksista näkyvimpiä on ollut se asia, millä koulutuksella tätä toimintaa harjoitetaan. Kokemusasiantuntijakoulutettujen lisäksi myös vertaisohjaajakoulutetut ja itseoppineet harjoittavat tätä toimintaa, ja näin on aina ollutkin. Minäkin aloitin itseoppineena ja nyttemmin olen suo-

rittanut kaksi vertaisohjaajan kurssia ja yhden vertaisohjaajan jatkokurssin. Lisäksi suoritin keskusteluryhmien ohjaajakurssin. Ja olen ollut kahden vertaisohjaajakurssin vertaiskouluttaja.

Alun perin ammattilaiset toivoivat, että potilaiden edustaja tulisi työhön mukaan esittelemään ja puolustamaan potilasnäkökulmaa. Ensimmäiset kokemusasiantuntijamme olivatkin tällaisia. Viime vuosina olen saanut kuulla verkostoja pitkin sitten surullisen tarinan, miten eräs sairaalan johtoryhmän jäseneksi ja kokemusasiantuntijaksi päässyt esitteli mielenterveyskuntoutujalle, että hän on nykyään täysin sidottu puolustamaan ylilääkäreiden mielipiteitä eikä voi enää hiiskahtaakaan mitään potilasnäkökulmaa.

Näinkö meillä aina käy: raha turmelee parhaatkin asiat.

Lapinlahden sairaalan yleisölle tarjotun luennon julkisessa loppukeskustelussa totesimme radikaalipsykologi Aku Kopakkalan kanssa yksimielisesti, että niin kauan, kun henkisiä asioita tehdään ilmaiseksi, kaikki on helppoa ja hyvä-tuloksista. Mutta heti, kun aletaan periä maksua, kaikki muuttuu vaikeak-

si ja huono-tuloksiseksi. Ilmeisesti tämä pitää paikkansa myös kokemusasiantuntijatoiminnassa, niin kuin kaikessa henkisyudessa.

Kaikki keinotekoisesti järjestetty hoito on herkkää epäonnistumaan. Sen sijaan vertaisuudessa ei ole tätä ongelmaa. Monesti onkin käynyt niin, että kun jotain ongelmaa on yritetty hoitaa ja ratkaista virallisessa hoidossa vuosia, eikä se ole ratkennut, niin kun tämä henkilö sitten saapuu vertaisuuden piiriin, ongelma ratkeaa 20 minuutissa.

Ovatko nämä asiat rahan vai talouden ongelmia. Mitä ajattelet? Ajan takaa sitä kysymystä, että onko rahamme jollakin tavalla epävertettä. Tällä tavalla.

*Juha Korkee, ajattelija,
mielenterveysaktivisti,
aktivisti, Hyvinkää*

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

Laatija: Juha Porkola

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

Kuvasta vihjesana tulee siniseen palkkiin. Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Kaksi palkitaan.

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 31.12.2016 mennessä: KRYPTO 16/4
HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

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

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

TJM|SYSTEMS^{OY}

TILITOIMISTO

Älä tuhraa aikaasi!

ME VOIMME AUTTAA!

Huolehdimme pienyritysten taloushallinnosta joustavalla ja yksilöllisellä otteella. Yritykselläsi on oma, henkilökohtainen kirjanpitäjä, joka vastaa yrityksesi taloushallinnosta ja on kaikissa tilanteissa käytettävissäsi. Lisäksi kirjanpitäjälläsi on varahenkilö, joten et jää yksin lomien tai sairaustapaustenkaan aikana.

Kaikki tilitoimiston palvelut ja enemmän

Hoidamme puolestasi niin rutiinikirjanpidon kuin palkanlaskennan ja laskutuksen. Lisäksi tarjoamme yrityksellesi veroneuvontaa ja laadimme tarvittaessa myös yrityksesi asiakirjat. Helpotamme myös uuden yrityksen perustamista. Kattavan ja luotettavan kumppaniverkoston ansiosta käytössäsi ovat myös taitavat yritysjuristit ja tilintarkastajat.

Ota yhteyttä, niin suunnitellaan yrityksellesi parhaiten sopiva kokonaisuus.

ESPOON TOIMIPISTE:

Läntinen teollisuuskatu 11, 02920 ESPOO | p. 09 849 2770

VANTAAN TOIMIPISTE:

Tikkurilantie 68, 01300 VANTAA | p. 09 836 6220



www.tjm-systems.fi

Helmi

ILMESTYMINEN VUONNA 2017

HELMI-lehden vuoden 2017 numerot ilmestyvät seuraavasti:

1/2017 | Ilmestyy viikolla 12 | Aineistopäivä 23.2.

2/2017 | Ilmestyy viikolla 24 | Aineistopäivä 18.5.

3/2017 | Ilmestyy viikolla 37 | Aineistopäivä 17.8.

4/2017 | Ilmestyy viikolla 49 | Aineistopäivä 9.11.

Ilmoittaja, varaathan mainostilasi aineistopäiviin mennessä numerosta:

046 851 2970

(PAULA KONTIO, TJM-SYSTEMS OY)



Viihtyisä lounasravintola Niittykummun sydämessä

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

Niittylounas

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

Tule mukaan vapaaehtoiseksi Pasilan keittiötiimiin!



Kiinnostaako ruoanlaitto?

Oletko innostunut eri maiden ruokakulttuureista tai vaikkapa vegaanisista ruokaohjeista?

Tule mukaan vapaaehtoistyöhön Pasilan Helmi-talon innostavaan keittiötiimiin! Kodikkaan suojellun puutalon keittiössä kokkaillaan lounasruokia suurella sydämellä.

Vapaaehtoisille on tarjolla koulutusta ja virkistyspäiviä.

Edullinen ja maistuva lounas on tärkeä monille kuntoutujille.

Helmin keittiötiimiläiset ovat tehneet myös keittokirjan *Ei hullumpaa!* (2015). Siitä löytyy helppoja ruokaohjeita neljäksi viikoksi. Keittokirjaa saa ostaa Helmi-taloilta hintaan 12 €.

Kirjavinkit – uutuuksia, vaikka lahjoiksi



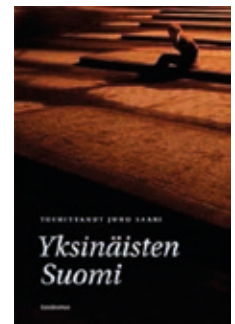
Petri Pietiläinen, *Kissojen maailmanhistoria*. SKS 2016. Viljavaraston vartija, muinaisten kulttuurien jumala, urbaani lemmikki. Kiehtovaa maailmanhistoriaa ihmisen ja kissan suhteesta.



Vesa Sisättö, *Tuhansien mokien maa*. SKS 2016. Virallisen historiankirjoituksen katveessa kukkii tunaroinnin Suomen historia. Suomen historian mokat ja virheet ovat joskus olleet vain huonoa onnea, toisia taas selittää silikka tyhmyys.



Petri Pietiläinen, *Koirien Suomi*. Kansanperinnettä ja historiaa. SKS 2016.. Koirien Suomi kertoo koirien historiasta, koiriin liittyvästä kansanperinteestä ja suomalaisen mutkattomasta suhtautumisesta koiriin.



Juho Saari, toim. *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus 2016. Suomalaiset ovat onnellista kansaa. Tärkein perusturvamme on toiset ihmiset, jotka kannattelevat kolhuissa ja joiden kanssa jaetaan onnen hetket. Ystävyysuhteet ovat yhteiskuntaa koossa pitävää sosiaalista sementtiä.



Jukka Viikilä, *Akvarelleja Engelin kaupungista*. Gummerus 2016. Arkkitehti haistaa laudankappaletta, haistaa syvään, sillä siitä alkaa hänen kuvitelmansa purkamisen. Syksy 1816. Helsingin uudelleenrakennuskomitea on valinnut saksalaisen Johan Carl Ludvig Engelin arkkitehdiksi...



James Bowen, *Bobin joulu*. WSOY 2016. Katukatti Bobin isäntä kertoo jouluistaan Lontoon kylmillä kaduilla, ja siitä miten kaikki alkoi muuttua, kun ihmeellinen kissa tuli hänen elämäänsä. Joulu oli aina ollut vaikeaa aikaa Jamesille, niin myös vuonna 2010: entisen huumeveikon terveys reistaili, rahaa ei ollut sähköön, ei lämpöön ja häidin tuskin ruokaan.



Maaretta Tukiainen, *Hyvän mielen taidot*. PS-kustannus. Hyvän mielen taidot ovat taitoja, joiden avulla elämä sujuu niin että siinä on iloa ja energiaa. Kuka tahansa voi kehittää omaa mieltään joustavammaksi hyvän mielen taitojen avulla.

Tekstit ja kuvat kustantajien sivuilta.

Uusi hallitus aloittaa

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n Herttoniemen Helmi-talolla pidettiin 24.11. syyskokous, jossa oli tällä kertaa huippujännittävä asetelma, sillä illan ohjelmassa oli uuden puheenjohtajan valinta. Puheenjohtajan vaalin lisäksi hallitukseen valittiin uusia henkilöitä sekä varsinaisiksi jäseniksi että varajäseniksi.

Hertsikan talo täyttyi miltei ääriään myöten yhteensä 53 jäsenen saapuessa paikalle valitsemaan edustajiaan seuraavan kahden vuoden ajaksi. Tunnelma oli tiivis ja kokousväki nautti tunnelmasta herkullisen kokouskakun voimin. Alun perin tarkoituksena oli valita puheenjohtajan lisäksi kolme varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä, mutta **Eija Honkalan** siirtyessä varajäsenen paikalta varsinaiseksi jäseneksi oli edessä yhden uuden varajäsenen (yksivuotinen kausi) valinta.

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin kaupunkineuvos **Raakel Hiltunen**, joka emännöi tilaisuutta tuttuun ja turvalliseen tapaansa. Kokousväki kävi yhdessä keskustellen läpi toimintasuunnitelmaa ja talousarviota, jotka todettiin hyvin laadituiksi.

Puheenjohtajajäänestyksessä vastakkain olivat hallituksen varsinainen jäsen **Timo Krohn** ja siihen asti rivijäse-



Helmin uusi hallitus. Kuvassa seisomassa Kai Erlund, Juha Porkola, Tuula Samulin, Timo Krohn, Arto Haatanen, Allan Wilén. Istumassa Eija Honkala, Arja Pieviläinen, Roosa Tiensuu. Kuvasta puuttuvat uusi puheenjohtaja Päivi Seila ja varajäsen Timo Koivistoinen.

nenä viihtynyt **Päivi Seila**. Kilvan voiton vei lopulta Päivi.

Valittu puheenjohtaja oli työmatkalla Brysselissä eikä ollut paikalla kokouksessa. Hänelle ilmoitettiin valinnasta vielä samana iltana, ja hän halusi välittää seuraavat terveiset:

– Kiitos jäsenille luottamuksesta! Helmin toiminta on hyvällä pohjalla. Kehitystä tapahtuu ja on tärkeä pysyä ajan hermolla. Yhdessä teemme vielä vahvemman ja osallistuvamman Hel-

min. Siihen tarvitsemme teitä kaikkia jäseniä. Rauhaa joulun aikaa teille kaikille.

Uusiksi varsinaisiksi jäseniksi valittiin Eija Honkala, **Tuula Samulin** ja **Kaj Erlund**.

Varajäseniksi tulivat valituiksi **Arja Pieviläinen**, **Arto Haatanen** ja **Roosa Tiensuu**, joka siirtyi varsinaiseksi jäseneksi siirtyvän Eija Honkalan tilalle. Roosan kausi on yksivuotinen.

Onnea kaikille valituille!

VAPAAEHTOISTEN IDEAPÄIVÄ



Pasilan Helmi-talolla vietettiin vapaaehtoisten "La Grande Spectacle" -ideointipäivää torstaina 10.11. Paikalla oli runsas joukko aiheesta kiinnostunutta, idearikasta porukkaa.

Tilaisuuden avasi toiminnanjohtaja **Heidi**, jonka jälkeen kuuntelimme sosiaalipsykologi **Kati Kärkkäisen** mielenkiintoisen luennon *Vapaaehtoisuus arjen rikastuttajana*. Tämän jälkeen ja kaannuttiin ryhmiin ja pohdittiin ohjaajien johdolla niitä vapaaehtoisuuden

monia muotoja, joita Helmissä on mahdollista tehdä. Ideoita ja ajatuksia nousi esille ja niiden pohjalta on meidän hyvä jatkaa eteenpäin.

Loppuhuipentumana julkistimme Helmin vuoden 2016 vapaaehtoisen nimen. Hän on Pasilan talolla päivystäjänä, ryhmänohjaajana ja blogikirjoittajana vaikuttava **Juha Korkee**. Vuoden vapaaehtoinen julkistettiin 2016 ensimmäistä kertaa.

Onnea Juha!



HELMIN PASILAN TALON KYSELYTUNNIT JATKUVAT

KOTI JA PALOTURVALLISUUS
KESKIVIKKONA 14.12. KLO 17.

Illan aikana käsitellään kodissa mahdollisten tulipalojen aiheuttajia sekä kuinka nopea alkusammutus auttaa palon etenemisessä.

Alustavana luennoitsijana toimii asemamestari Tapio Sirén.

Ilmoittautumiset 7.12. mennessä Tiina Finnbergille 040 545 1679 tai tiina.finnberg(at)mielenterveyshelmi.fi.

Kahvitarjoilu, TERVETULOA!!

PUUROJUHLA

To 15.12.2016 klo 11.00 alkaen Pasilan talolla. Odotettavissa iloista joulutunnelmaa, yllätysesiiintyjä sekä arpajaiset. Tilaisuus on maksuton. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

SYDÄMELLISESTI TERVETULOA!

DOKUMENTTIKERHO

Katselemme dokumentteja ajankohtaisista, historiallisista yms. aiheista. Ohjelman jälkeen keskustellaan ajatuksista, joita dokumentti kenties herätti, vai herättikö mitään?

Maksuton ja kaikille avoin ryhmä kokoontuu Pasilan talolla tänä vuonna vielä ma 19.12.2016 klo 13.30–14.30. Jatkokerrat määräytyvät osallistujien kiinnostuksen ja toiveiden mukaan.

Vetäjänä opiskelija Sanna. Tervetuloa mukaan!

JOULULOUNAS

Ke 21.12.2016 Pasilan talolla. Lounaskattaukset ovat klo 11.30 ja 12.15. Kumpaankin kattaukseen mahtuu 25 henkilöä, joten ilmoittauduthan pikaisesti Maritalle Pasilan talolle ja kerrot, kumpaan kattaukseen haluat tulla. Joululounas maksaa 5 €, ja se maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

SYDÄMELLISESTI TERVETULOA!

Äänestä lehden kiinnostavin juttu! Voit vastata sähköpostilla eetu.karppanen@mielenterveyshelmi.fi tai postitse HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki. Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan leffalippu. Lähetä vastauksesi 10.1.2017 mennessä. Kirjoita viestin otsikoksi: Kiinnostavin juttu Helmi 4/16.

LIIKUNTAVIRASTON LIIKUNTARYHMÄT

Liikuntaviraston yhteishenkilön sairastumisen vuoksi ilmoittautumiset kevään liikuntaryhmiin olivat poikkeuksellisesti lyhyemmällä ajalla 28.11.–2.12.2016, mistä syystä emme ehtineet saada tietoa lehteen. Voit kysellä mahdollisia jäljelle jääneitä paikkoja Niinalta p. 09 8689 0732 tai 050 405 4839.

PIMEÄN KAUDEN VOIMAVARARYHMÄ

Perjantaisin klo 12.30–14.00 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin ja maksuton keskusteluryhmä kokoontuu vielä seuraavina päivinä:

- PE 13.1.2017 MINUN VAHVUUTENI
- PE 10.2.2017 HYVÄN JAKAMINEN

Ryhmän tavoitteena on omien voimavarojen vahvistaminen, hyvän näkeminen, hyvän tekeminen itselle ja toisille.

Ryhmän ohjaajina toimivat Anne Maria Maunuksela Helsingin Seurakunnilta ja Mirja Peiponen Helsingin kaupungilta.

PERJANTAI-ILTAPÄIVÄN LUISTELURETKI 13.1.

Lähdetään porukalla luistelemaan Brahen kentälle tai Jääpuistoon. Paikka selviää lähempänä ajankohtaa. Vuokrataan luistimet ja kokeillaan, miten pysytään pystyssä. Lopuksi nautitaan kuumat kaakaot ja pienet eväät.

Retken hinta on 3 euroa, joka maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Ilmoittautumiset 19.12.–10.1. Niinalle Pasilaan.

YSTÄVÄNPÄIVÄTAPAHTUMA

Pasilan Helmi-talolla vietetään 14.2.2017 klo 15 alkaen Sydämellistä Ystävänpäivätapahtumaa. Ohjelma tarkentuu myöhemmin. Tiedotamme asiasta kotisivuilla, ilmoitustauluilla ja Facebookissa. Seuraa siis niitä.

MAKUJA MAAILMALTA

Syksyllä aloitetut suosittu Makuja maailmalta -teemalounaat jatkuvat tammi-kuusta alkaen. Jatkossa teemapäivä on keskiviikko. Tiedotamme myöhemmin lisää kohdemaista. Henkilöstö on tähän asti vastannut kohdemaiden esittelyistä, mutta jatkossa toivomme vapaaehtoisia mukaan. Onko sinulla lempimaa, josta haluat kertoa tai suosikkiruoka jostain maailman keittiöstä, jota haluaisit tulla valmistamaan yhdessä Marita "The Gordon Ramsay" Hardénin kanssa? Ilmoittaudu mukaan!

ATK-OHJAUSTA PASILAN HELMI-TALOLLA

Pasilan Helmi-talolla on tarjolla atk-ohjausta torstai-iltaisoin klo 17–18.30, mikäli ilmoittautuneita on.

Ohjaus on avoin kaikille, riippumatta lähtötasosta tai taidoista. Kaikki kysyjät ja kiinnostuneet ovat tervetulleita.

Ilmoittautumislista löytyy atk-va-rauskansiosista kirjastosta, kerro myös toimistoon jos ilmoittaudut.

Atk-ohjausta ei ole ilman etukäteisilmoittautumisia.

Vapaaehtoisena ohjaajana Sampsa. Lisätietoja saa Niinalta p. 050 405 4839.



*Valoisaa joulun aikaa
ja onnea vuodelle 2017!*

AIKUISOPISTON LIIKUNTARYHMÄT

Ilmoittautumiset ovat ajalla 19.12.–28.12.2016 Pasilan talolla tai puhelimitse 09 8689 0726 tai 050 405 4839:

Pilates ja venyttely alkeet pe 11.45–12.45. 20.1.–12.5.2017, Töölöntullinkatu 8, Ika 104. 50 euroa, maksetaan kahdessa erässä.

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kertauskuna pilateksen alkeisiin jo aiemmin tutustuneille.

Ryhtiä, elastisuutta, virkeyttä! Pilates-harjoitteiden tarkoituksena on korjata ja parantaa kehon linjausta, voimatasapainoa ja liikkuvuutta ja vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia. Selkeät ja yksinkertaiset pilateksen peruserätykset pohjautuvat harjoitukset tehdään keskittyneesti, rauhallisesti ja täsmällisesti hengityksen rytmittäminä. Liikkeet aktivoivat tehokkaasti kehon luonnollista ryhtiä tukevia syviä lihaksia. Harjoitteilla rentoutetaan kehon ylimääräisiä lihaskireyksiä ja haetaan liikumiseen virtaavuutta ja joustavuutta. Tunnit sisältävät myös venyttelyä.

Kundaliinijooga alkeet ke 17–18.15, 18.1.–3.5.2017, Annankatu 29 B sali 2. 70 euroa, maksetaan kahdessa erässä.

Kundaliinijooga on tietoisuuden joogaa, joka kehittää sekä fyysistä kuntoa että mielenhallintaa. Kundaliinijoogassa yhdistyvät dynaaminen ja meditatiivinen harjoitus sekä joogan eri osa-alueet kokonaisvaltaisesti: asanat (kehon asennot), mudrat (käsien asennot), bandhat (kehon lukot), pranayama (hengitysharjoitukset), dharana (yksisuuntainen keskittyminen)

ja mantra (äänivärähtely). Jokaiseen kundaliinijoogatuntiin sisältyy kriya eli harjoitussarja ja lisäksi syvärentoutus ja meditaatio. Harjoituksen myötä tietoisuus omasta sisimmästä kehittyä, keho ja mieli puhdistuvat ja tasapainottuvat ja kiireen ja stressin kokemukset lievitvät. Tämä kurssi on suunnattu vasta-alkajille.

Niska- ja selkäjumppa ti 16.45–17.45, 17.1.–2.5.2017, Töölöntullinkatu 8 Ika yk7. 50 euroa, maksetaan kahdessa erässä.

Kurssilla keskitytään niskahartiaseudun ja keskivartalon hyvinvointiin. Tunti koostuu lämmittelystä, lihaksia vahvistavista harjoituksista sekä palauttavista ja kireyttä vähentävistä venytyksistä. Kurssilla tehdään myös rentoutusharjoituksia ja opastetaan niskan ja selän vaivojen ennaltaehkäisyyn. Sopii kaikille.

Salsa alkeisjatko to 17.30–18.45, 19.1.–11.5.2017, Töölöntullinkatu 8 Ika 104. 60 euroa, maksetaan kahdessa erässä.

Salsa on useiden latinalaisrytmien keitos ja tanssityyli, joka perustuu perinteisiin kuubalaisiin tansseihin. Iloinen salsa on paritanssi, jota tanssitaan eri tyyleillä kaikkialla Latinalaisessa Amerikassa ja maailmalla. Tällä kurssilla ei kuitenkaan tanssita parin kanssa vaan soolona.

Harjoittelemme salsan rytmiä ja peruskuvioita, joista kootaan helppoja tanssikoreografioita. Tunti sisältää myös kehonhuoltoa. Kurssi on jatkoa syksyllä alkaneelle alkeiskurssille. Sopii myös muille salsan alkeisiin aiemmin tutustuneille.

SANOISTA TAIDETTA -RYHMÄ

Aloittaa 9.2. klo 14.30 ja kokoontuu yhteensä 7 kertaa. Sitovat ilmoittautumiset 9.1. alkaen Herttoniemen Helmi-talolle Marille p. 040 541 0317.

LUOVA KIRJOITTAMINEN

Herttoniemen Helmi-talolla kirjoitusryhmissä muutama paikka vapaana. Voit kysyä niistä Marilta p. 040 541 0317.

LAUANTAI-KAHVILA

Avautuu Herttoniemen Helmi-talolla joulutauon jälkeen 21.1. Kahvila on avoinna parittomien viikkojen lauantaisin klo 14–17. Tarjolla suolaista ja makeaa purtavaa edulliseen Helmin hintaan. Tervetuloa!

JOULUN AIKA HELMI-TALOILLA

Sekä Pasilan että Herttoniemen keittiöt ovat kiinni 26.12.–1.1.2017 välisen ajan

Pasilan talo on auki joulukuun ja uuden vuodenpyhienä, mikäli saamme vapaaehtoisia päivystäjiä paikalle. Tiedotamme (talojen ilmoitustauluilla, kotisivuilla ja Facebookissa) pyhien aukioloajoista, kun tiedämme päivystäjien tilanteesta. Mikäli saamme pyhien ajaksi päivystäjiä, tarjoamme tuttuun tapaan jäsenten keittiössä joulukokkeja ja sitä kautta joulun tunnelmaa.

Sama koskee uuden vuoden ja loppiaispyhäpäiviä.

Herttoniemen talo on kiinni 24.12.–26.12.2016 ja 1.1.2017.



Mielenterveys elämäntaitona

Mielenterveyden ensiapu 1 -kurssi Pasilan Helmi-talolla alkaen 7.3.2017 viitenä tiistaina klo 17–19.45. Koulutus soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita oman ja läheisen henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisestä ja mielenterveysosaamisen vahvistamisesta.

Kurssilla keskitytään mielen hyvinvointiin ja sen kehittämiseen mm. tunne-, vuorovaikutus- ja selviytymistaitoja opiskelemalla. Omavastuu hinta on 10 euroa ja se sisältää *Mielenterveys elämäntaitona* -kirjan (ei-jäsenille 30 euroa). Maksamalla maksun varmistat paikkasi kurssilla. Mukaan mahtuu 8 henkilöä.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot 3.3.2017 mennessä kurssin ohjaajille: Tiina Finnberg p. 040 545 1679 tai Minna Papunen p. 0400 528 661.

HELMI-TALOT JA YHTEYSTIEDOT

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

PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–15 (päivystäjien voimin tarpeen vaatiessa myös pidempään) ja viikonloppuisin klo 10–14.30. Ryhmätoiminnanohjaajana 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. 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@mielenterveystiedot.fi
Puhelinvaihe: 09 8689 070
www.mielenterveystiedot.fi

PASILAN HELMI-TALO

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036

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

Marita Hardén, keittiötyön 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

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

Päivi Kinnunen, keittiötyön ohjaaja
p. 040 755 0607

Tule mukaan Helmin blogimaailmaan!
Soita 044 777 4998

OLETKO KIINNOSTUNUT KIRJOITTAMISESTA?

Oletko haaveillut ajatusten, mielipiteiden tai kokemusten jakamisesta, mutta et ole keksinyt, miten ne saisi muiden luettavaksi? Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n kotisivuilla on blogimaailma, joka koostuu kolmesta eri teemoihin keskittyvästä osa-alueesta:

- Kokemusasiantuntija-blogissa jaetaan kokemuksia ja ajatuksia ympäröivän maailman menosta sekä ennen kaikkea siitä, millaisena se näyttäytyy mielenterveysväen näkökulmasta katsottuna.

- Vaikuttava mieli -blogissa keskitytään yhteiskunnallisiin kannanottoihin ja pureudutaan mielenterveyskentän ja muun yhteiskunnan virtauksiin.

- Ei hullumpaa -ruokablogissa jaetaan reseptejä, kirjoitetaan ruokakulttuurin ilmiöistä ja annetaan vinkkejä terveelliseen ja edulliseen ruoan valmistukseen.

Olet sydämellisesti tervetullut mukaan bloggaajaksi sivuillemme.

Soita: 044 777 4998 ja kuulet lisää!

Tai laita sähköpostia: eetu.karppanen@mielenterveystiedot.fi.

