

# Helmi

4/2017



**MIELENTERVEYS JA TAIDE**

**Psyykkisiä ongelmia voi  
käsitellä taiteen avulla**

*Voimavarat – liikunta ja  
meditatiiviset perunat*

**TEEMANA  
VOIMAVARAT**

- 6 TEEMANA VOIMAVARAT 6–11**  
Mistä voimavarat elämään?  
Voimavarat ja itsenäistyminen  
Meditatiiviset perunat  
Liikunta voimavarana  
Heikkouden syitä, voimavarojen syntyä  
Sailan kolumni: Elämän voimavarat
- 12 MIETTEITÄ JA KOKEMUKSIA 12–13**  
Entisiä harrastuksia  
Jalkojeni kunto  
Painonnousu ja psyykenlääkkeet  
Joulu jakaa mielipiteet  
Hyvä ihminen
- 14 MIKÄ EI TAPA SE VAHVISTAA**  
Vai onko niin?
- 15 PAINAJAISEN HAASTE**  
Miten selviytyä psykoosista
- 16 KÖYHYYS JÄTTÄÄ JÄLJEN**  
Perintötoimisto, sossu ja todellisuus
- 19 TYTTIN KOLUMNI**  
Elämässä, elämästä, elämään
- 20 KULTTUURI**  
Mielikertomuksia – animaatioita  
Animaatio-iltapäivä Pasilan Helmi-talolla!  
Helmiin oma animaatioryhmä?
- 21 KIRJAT**  
Antti Ervasti, Matti Pikkujämsä: Tilkanen terapiaa  
Body Book, kirja naisen terveydestä
- 22 TEATTERI: AINA ON JOKU SYY**  
Hanna Rytty ja esitys masennuksesta
- 24 TAIDETERAPEUTTINA TANSANIASSA**  
Kokemuksia ja improvisointia
- 26 LOTAN SARJIS: DISSOSIAATIO**  
Ajatusten ohikiitävät pilvet
- 29 HELMIN SYYSKOKOUS JA HALLITUS**  
Uusia jäseniä ja uusia tavoitteita



2018 on Helmin juhluvuosi, 35 vuotta vertaisvoimaa! Yuki oli 30-vuotisjuhlalehden kannessa myös 2013 ja toivottaa Helmin väen kera onnellista juhluvuotta kaikille! Kuva: Tuomo Nyqvist.



## VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS.....	3
UUTISET.....	4
SIELUN HELMIÄ.....	18
KRYPTO JA SUDOKU.....	28
HELMIN JÄRJESTÖSIVUT.....	29



## Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Pasilan Puistotie 7, 00240 Helsinki tai lähetä sähköpostia [helmi@mielenterveyshelmi.fi](mailto:helmi@mielenterveyshelmi.fi)  
Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitussihteeri: Eetu Karppanen | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | 26. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna |  
Ilmoitusmyynti: Paula Kontio, [kontio.paula@gmail.com](mailto:kontio.paula@gmail.com), p. 046 851 2970. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032, [aineistot@tjm-systems.fi](mailto:aineistot@tjm-systems.fi). | Kannen kuvassa Yuki. Kuva: Tuomo Nyqvist | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Helmi-lehdet arkistossa: <http://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: [helmi@mielenterveyshelmi.fi](mailto:helmi@mielenterveyshelmi.fi), p. 09 8689 070.  
Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. [www.kultti.net](http://www.kultti.net)

# MENNINKÄISESTÄ MISSIOON!

VUODEN VIIMEINEN NELJÄNNES on päättymässä. Tähän aikaan aurinko on taivaalla harvinainen vieras, mutta varsinkin tänä syksynä poikkeuksellisen komeat kuutamoyöt ovat olleet ilonamme. Me suomalaiset lienemme läheistä sukua menninkäisille. Loppuvuodeksi vetäydymme kotiluoliimme odottelemaan, josko jonain ensi kevään kuulakkaana iltana tapaisimme taas päivänsäteen. Niin kuin Tapio Rautavaara kertoo vanhassa lastenlaulussaan.

Mielestäni on onni saada elää täällä pohjoisella pallonpuoliskolla – on selkeät neljä vuodenaikaa, joista tämä viimeinen antaa mahdollisuuden jäädä keräämään voimia tulevaan. On oikeus pysähtyä, hiljentyä, rauhoittaa mieli ja imeä kaikki mahdollinen lämpö sekä vähäinen valo itseensä. Lisävaloksi ja majakaksi pimenevään iltaan voi sytyttää kynttilän.

TÄSSÄ VAIHEESSA VUOTTA tulee vilkaiseeksi taakseen. Minkälainen oli mennyt vuosi, mitä uutta koin ja minkä voin lopullisesti jättää menneeseen aikaan? Itselleni vuosi oli merkityksellinen siksikin, että ensimmäinen vuosi HELMI ry:n hallituksen jäsenenä on päättymässä. Paljon on tapahtunut ja monessa olen saanut olla mukana. Mielestäni keskeisin asia



oli kuitenkin osallistuminen Helmin strategia-työhön ja sen saaminen myös päätökseen.

Sodan johtamisesta lainattu strategia-käsite ei ole niin sotaisa, kun termi voisi antaa ymmärtää. Se on yleisnimike tavoitteelliselle ja suunnitelmalliselle toiminnan johtamiselle.

Strategiaan sisältyy myös käsite missio, joka taas on lainattu hengelliseltä puolelta eikä se tässä viittaa esim. lähetystyöhön, vaan HELMI ry:lle määritellyn olemassaolon tavoitteeseen.

HALLITUKSEN TYÖN TULOKSENA saimme aikaan mission, jonka sisältö on: **”Olemme vahva ja rohkea yhteisö, joka auttaa mielenterveyskuntoutujia omannäköiseen hyvään elämään”**. Missio on hallitustyöskentelyllemme ikään kuin se kynttilä tai majakka johon aiemmin viittasin.

Strategiatyön tulosta oli myös vuosikokouksessa esillä ollut HELMI ry:n sääntömuutos. Pyrimme yksinkertaistamaan ja selkeyttämään toimintatapojamme vaikkapa niin, että kokoonnumme yhteen vuosikokoukseen päättämään yhteisistä asioistamme entisen kahden sijaan. Näin saamme toiminnanjohtajalta ja henkilökunnalta vapautettua aikaa varsinaiseen toimintaamme jäsentemme hyväksi, ennemmin kuin aikaa vievän byrokratian pyörittämiseen.

Tämän kokoisen yhdistyksen jäsenten koollekutsuminen, kaikkine valmisteluineen, kun ei ole mikään toisen käden homma!

HETKEN VIELÄ ME MENNINKÄISET saamme haahuilla yhä edelleenkin hämärtyvässä valossa. Voimavarat vahvistuvat rauhoittumisen myötä – nauttikaamme siitä! Vanha kansa sanoo, että Tapaninpäivän jälkeen päivä on kukonaskeleen pidempi. Näin kun kukko laputtaa menemään, eräänä keväisenä iltana voimme tavata sen – Päivänsäteen.

TOIVOTAN RAUHAA JA ILOA vuodenvaihteeseen kaikille Teille Helmet – jäsenet, henkilöstö, toiminnanjohtaja ja hallituskumppanit.

*Kaj Erlund  
hallituksen jäsen  
HELMY ry*

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2018	23.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2018	18.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2018	31.8.	syyskuu viikolla 39
4/2018	16.11.	joulukuu viikolla 50

Mediakortti: <https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2017/12/Helmi-mediakortti-2018.pdf>

## HELMY-LEHTI TEHDÄN PORUKALLA!

Tule mukaan lehtiryhmään! Seuraava palaveri ti 23.1.2018 klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkammariissa. Kokoonnumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 1/2018 aineistopäivä on 23.2.2018.

# Mistä kyse Helmin strategiassa?

Mielenterveysyhdistys HELMI ry  
strategia 2017-2022  
"Omannäköinen hyvä elämä"



Kuvissa: Timo Krohn ja Päivi Seila, Heidi Saukkonen esittelee Helmin strategiaa. Kuvat: Juha Korkee.

**PASILAN HELMI-TALOLLA** pidettiin perjantaikahvittelun yhteydessä 13.10. esittelytilaisuus HELMI ry:n vasta valmistuneesta strategiasta ja siitä, mitä se jäsenistön kannalta merkitsee. Tapahtuma liittyy sarjaan "vuoropuhelua hallituksen kanssa", jossa hallituksen jäsenet kutsuvat jäsenistöä yhteiseen keskusteluun ajankohtaisista asioista.

Paikalle oli saapunut lukuisia joukko helmiläisiä, hallituksen jäseniä sekä myös toiminnanjohtaja ja hallituksen puheenjohtaja. Toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen** kyseli tervetuloitovotusten lomassa, miltä osallistujista yleensä tuntuu tulla Helmi-taloille? Vastauksista ensimmäisessä joku sanoi sanan ilo, ja sen jatkeeksi kuultiin ilmaisuja, että täällä tapaa tuttuja, on rento tunnelma ja jokainen saa olla juuri sellainen kuin on.

Heidi Saukkonen sanoi haluavansa selkeyttää kuulijoille ehkä epämääräiseltäkin kuulostavaa sanaa strategia. Sana tarkoittaa suuntaviivoja, joiden mukaan mennään eteenpäin seuraavien vuosien aikana. Siinä määritellään ne tärkeimmiksi katsotut asiat, joiden mukaan yhdistyksessä toimitaan.

Tämän jälkeen alettiin käydä läpi hallituksen vahvistamaa strategiaa nostamalla esiin sen keskeisimpiä tavoitteita ja keskustella sen herättämistä ajatuksista.

Strategian mukaan yhdistyksen tulevaisuuden kuvaksi ja toiminnan tarkoituksiksi määriteltiin mielenterveyskuntoutujien tukeminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy. Tämä tapahtuu tuot-

tamalla matalan kynnyksen toimintaa, johon on helppo osallistua omana itsenä. Yhdistys haluaa tuottaa tämän toiminta-ajatuksen mukaisia palveluita ja pyrkiä vähentämään ennakkoluuloja lisäämällä tietoisuutta mielenterveysasioista.

Tärkeimpinä painopistealueina tähän tavoitteeseen pääsemiseksi on määritelty seuraavat viisi kohtaa:

## 1. TOIMINTAAN OSALLISTUVIEN TUKEMINEN

Helmi-taloilla järjestetään aktiivisuuden kannustavaa yhteisöllistä toimintaa. Saatu apu ja tuki syntyvät ammatillisuudesta, vertaistuesta ja hyvästä yhdessäolosta.

Mielenterveyskuntoutujia aktivoimalla tuetaan myös kokemusasiantuntijuuden prosessia, joka puolestaan lisää toimintavarmuutta, ammatillisuuden kasvua ja minuuden vahvistumista.

Helmin palveluihin keskeisinä kuuluvien palveluohjauksen ja tukihenkilötoiminnan osalta halutaan entisestään vahvistaa osaamista ja asemaamme selkeyttämällä toiminnan tavoitteita ja mittaamalla vaikuttavuutta. Tukitoiminnoilla pyritään vahvistamaan ohjattavien elämän ja arjen hallintaa, itsenäisyyttä ja toimintakykyä sekä mahdollistamaan tukiverkkoa.

## 2. POSITIIVISEN NÄKYVYYDEN TEHOSTAMINEN VIESTINNÄLLÄ

Helmi-lehden korkeaa tasoa pyritään ylläpitämään julkaisemalla asia-aiheita ja vertaisuutta esiin tuovaa informa-

tiota. Pyrkimyksenä on korostaa avoimuutta ja tuoda esille positiivista kuvaa mielenterveydestä.

Verkkosivut sekä someviestintä pidetään elävänä ja ajantasaisena ja niiden välityksellä pyritään keskustelemaan vuoropuheluun.

Kokemusasiantuntijoita pyritään aktivoimaan ja käyttämään erilaisilla foorumeilla kertomassa toiminnastamme. Käyntejä mm. oppilaitoksissa ja sairaaloissa lisätään.

## 3. VERKOSTOITUMINEN

Verkostoitumalla vaikutamme yhdistyksen ja mielenterveyskuntoutujien asemaan ja siihen liittyvään keskusteluun. Yhdessä toimimalla vaikutamme stigmaan vähenemiseen, lisäämme tietoa ja toiminnan monipuolisuutta sekä vahvistamme yhdistystämme.

Panostamme myös sisäiseen yhteistyöhön hallituksen, henkilökunnan ja toimintaan osallistuvien kesken.

## 4. ORGANISAATION, JOHTAMISEN JA TYÖYHTEISÖJEN KEHITTÄMINEN

Työtä tukevat rakenteet uudistetaan ajanmukaisiksi ja tarkoituksenmukaisiksi. Panostetaan ammatillisuuden kehittämiseen sekä teknisten että vuorovaikutuksellisten taitojen osalta. Näillä toimenpiteillä yhdistys saavuttaa myös ne tavoitteet, jotka sille on asetettu rahoittajien taholta.

Tavoitteena on vahva ja ammatillisesti toimiva Helmi-yhteisö, jossa toimii vahva, jaettu johtajuus ja työyhteisötaitojen tukeminen

## 5. TASAPAINOINEN TALOUS

Taloutta hoidetaan asiantuntijoiden avustuksella niin, että rahoittajien asetamat edellytykset tulevat täytetyiksi. Tavoitteena on hyvä ja vakaa taloustilanne.

Kun keskeiset strategiakohtat oli käyty läpi, varattiin aikaa myös vapaalle keskustelulle. Strategiassa esitetyt tavoitteet tuntuivat saavan jäsenistössä kannatusta ja yhteisymmärrystä. Hallituksen puheenjohtaja **Päivi Seila** kannusti jäsenistöä kyselemään aktiivisesti Helmin toiminnoista ja kommentoimaan kuulemaansa. Puheenvuorojen jälkeen kuulijoille jäi kokonaisvaikutelma, että Helmin toimintaa rakennetaan jäsenlähtöisesti ja suunnitelmat tehdään jäsenistöä varten. Kokouksen päätteeksi monet jäivät vielä kahvittelemaan ja juttelemaan tuttuun kanssa.

# Kevään 2018 keskusteluillat

Tammikuu Pasila

24.1. klo 16.00 – 17.30

• **Tarvitsetko apua velka-asioidesi selvittämisessä ja mitä velkajärjestelykeinoja on veloista selviytymiseen?**

Alustajat: Helsingin kaupungin talous- ja velkaneuvojat Noora Jaatinen ja Anna-Maija Högström

Helmikuu Hertsika

20.2. klo 16.00 – 17.30

• **Toivottomasta tapauksesta tutkijaksi.**

Alustaja: Päivi Rissanen

Maaliskuu Pasila

6.3. klo 16.00 – 17.30

• **Psykoosi, mikä se on – miten sen tunnistaa?**

Alustaja: Jorma Oksanen, HUS

Maaliskuu Pasila

21.3. klo 16.00 – 17.30

• **Itsemääräämisoikeus.**

Alustaja: Merja Karinen, MTKL

Huhtikuu Pasila

11.4.2018 klo 16 – 17.30

• **Trauma ja psykososiaalinen tukeminen**

Alustaja: Psykologi Pertti Hakkarainen

Huhtikuu Hertsika

24.4. klo 16.00 – 17.30

• **Terveellinen arki.**

Alustajat: ravitsemustutkija Heli Kuusipalo, THL

Toukokuu Pasila

23.5. klo 16.00 – 17.30

• **Milloin ja miksi rikosuhripäivystys?**

Alustaja: toiminnanohjaaja Pia Kanninen-Anttila, Rikosuhripäivystys RIKU

## Mielenterveysmessujen seminaareissa kuultua



**MIELENTERVEYSMESSUJEN 2017** seminaari oli jälleen mielenkiintoinen ja myös Helmi oli paikalla kuulemassa ajankohtaista tietoa.

Aiheesta *”Traumatisoituminen ja dissosiaatiohäiriöt”* puhui psykoterapeutti **Anne Suokas-Cunliffe**. Traumatisoituminen syntyy lapsuuden kaltoinkohtelusta (mm. seksuaalinen hyväksikäyttö, väkivalta) ja se näyttäytyy elämässä mm. sisäisen integraation puutteena (mieli pirstoutuu osiksi), selittämättöminä ahdistuksina ja kehon tuntemuksina. Ulkoinen käyttäytyminen voi näyttää normaalilta, mutta tunnepuoli keskittyy uhan torjuntaan. Sen oirekuva sekoittuu helposti muihin psyykkisiin häiriöihin (masennus, ahdistuneisuushäiriöt, skitsofrenia), joten se usein diagnosoidaan ja hoidetaan väärin. Tämän häiriötilan varhainen ja kokonais-

valtainen todentaminen tuottaisi paljon hyötyjä niin ihmiselle itselleen kuin koko yhteiskunnalle kulusäästöinä.

*”Mielenterveyden tukeminen työelämässä”* -luennossaan **Raija Tiainen** sosiaali- ja työministeriöstä esitteli hallituksen OTE-hanketta (osatyökykyisille tie työelämään). Tätä projektia ja sen osa-alueita kehitellään tällä hetkellä eri puolilla Suomea. Tavoitteina mielenterveyden alueella on mm. työkykoordinaattoreiden valmentaminen, työnantajien asenteisiin vaikuttaminen ja työpolkujen rakentaminen. Hanke on vielä keskeneräinen, mutta siltä odotetaan paljon. **Pauliina Mattila-Halme** Työterveyslaitokselta esitteli samaan teemaan liittyen hanketta nimeltään *”Työn muokkauskeinot työhönpaluun tukemiseksi”*. Sen tarkoitus on antaa välineitä, joilla esim. masennuksesta toipuva voisi säilyttää työkykynsä tai palata työelämään. Tuloksista on syntymässä ensi vuoden alussa opaskirja.

Psykiatri, farmakologian erikoislääkäri **Kari Raaska** luennoi psyykenlääkkeistä. Viime aikojen julkisessa keskustelussa on kyseenalaistettu mm. masennuslääkkeiden, osin myös psykoosilääkkeiden hyötyjä ja vedottu niiden haittoihin. Mikä on asiassa totuus? Tätä Raaska pyrki arvioimaan. Psyykenlääkkeiden pitkä historia alkoi 1970-luvulla, jolloin luultiin lääkkeiden tulleen

ratkaisemaan psyykkisten sairauksien ongelmat. Nykyisin on alkanut tulla ilmi lääkkeiden toivottua pienempi tehokkuus ja niiden haittavaikutukset. Uusia lääkkeitä on tuotu markkinoille, mutta niiden ei ole havaittu selättävän vanhojen lääkkeiden tehoa. Viimeisin suuntaus onkin säilyttää entiset lääkkeet kuitenkin kehittämällä niitä niin, että haittavaikutuksia voitaisiin minimoida. Tulevaisuuden toivona ovat uusilla vaikutusmekanismeilla toimivat lääkkeet (mm. tutkittavana olevat ketamiini ja psilosybiini) sekä myös se, että lääkkeitä voitaisiin määrittellä yksilöpohjaisesti, mm. geenitutkimuksiin perustuen.

Lääkehoidon tehosta Raaska oli yleisesti ottaen sitä mieltä, että vaikka osoitettu teho esim. lumelääkkeisin verrattuna on pieni, se on kuitenkin monelle ratkaisevan tärkeä. Lääke edesauttaa muun avun vastaanottamista ja edistää siten paranemista. Tehokkaimmaksi on edelleen osoitettu lääkehoito ja (kognitiivinen) psykoterapia samanaikaisesti. Myös kokeiluasteella oleva aivojen sähköinen stimulaatio on tuottanut lupaavia tuloksia. Skitsofreniassa ennustetta parantaa nopea hoitoon hakeutuminen ja lääkehoitoon sitoutuminen relapsien ehkäisemiseksi. Myös kognitiivisen kyvyn ylläpitäminen, päihteettömyys ja sosiaaliset kontaktit edesauttavat oireettomuuteen pääsemistä.

# Mistä voimavarat elämään?

Masentuneen ihmisen mielessä keskeinen kysymys on, mistä saada voimavarat kuhunkin hetkeen ja päivään. Kuinka jaksaa tehdä päivittäiset tehtävät ja velvoitteet? Moni muukin vaikeassa elämäntilanteessa elävä pohtii samaa kysymystä.

**VASTAUKSIA ON NIIN MONIA** kuin vastaajiakin: lepää niin jaksat, syö terveellisesti, harrasta liikuntaa, tee jotain mukavaa! Perusterveille ihmiselle nämä voivatkin olla toimivia keinoja, jotka palauttavat voimavarat. Kriisin keskellä elävälle tai mielenterveyden ongelmista kärsivälle nämä edustavat kuitenkin usein juuri niitä vaatimuksia, joihin asianomainen ei kykene. Tieto terveiden elämäntapojen vaikutuksesta lisää pahaa oloa, kun huomaa ettei niihin pysty.

## VOIMAVAROJA TERAPIASTA

Monet hakevat voimavaroja jaksamattomuuteensa esim. terapiasta. Auttaako terapia, ja mikä siinä on ratkaisevaa? Jos se, että tulee aidosti kuulluksi, voi helpottaa. Saa puhua mieltään painavista asioista, saa purkaa painolastejaan, joka keventää mieltä ja antaa voimia. Asiakkaan taakkojen kuuntelemista kutsutaankin tukea antavaksi terapiaksi. Sama apu voi tulla myös ystäviltä, jotka haluavat kuunnella ja tukea.

Tietyissä terapiamuodoissa lähdeään etsimään syitä, jotka ovat johtaneet voimien menettämiseen. Esim. kognitiivisessa terapiassa voidaan löytää tiettyjä ajatusmalleja, jotka toistessaan nujertavat ja lannistavat ihmistä. Nämä ajatusmallit ovat kuin sisäistä puhetta, joka mitätöi omaa itseä, leimaa itsen kyvyttömäksi, epäonnistuneeksi ja kelpaamattomaksi. Kun tulee tietoiseksi näistä ajatuskehistään, voi lähteä miettimään terapeutin kanssa, mistä nämä negatiiviset mallit ovat peräisin? Menneisyyden pettymyksistä, tuen puutteesta, rakkaudettomuudesta? Kun ajatuskehiin löytyy ymmärrettävä syy ja selitys, voi löytyä halu niiden kyseenalaistamiseen ja purkamiseen. Nega-

tiivisten olettamusten tilalle voi löytyä uusia toiveikkuutta luovia ajatusmalleja ja toimintatapoja. Uudet toimintatavat voivat luoda onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta toiveikkuutta.

## VOIMAVARAKESKEISET PSYKOTERAPIAT

Uudet voimavarakeskeiset psykoterapiat perustuvat juuri toiveikkuuden kasvattamiseen. Potilasta autetaan luomaan mielikuvia siitä, miltä asiat näyttävät kun ne ovat hyvin. Pyritään luomaan yhteisvoimin näkymiä siitä, kuinka hän näissä tilanteissa toimisi. Nostatetaan esiin muistikuvia ja kokemuksia aikaisemmista onnistumistilanteista. Mikä sai potilaan onnistumaan? Ja samalla nähdään, että sama onnistuminen on mahdollista myös tulevaisuuden tilanteissa. Voimavarakeskeisessä psykoterapiassa nostetaan esille myös potilaan vahvuuksia: missä hän on hyvä, mikä on hänen erityisalaansa? Kaikessa tässä on tarkoituksena saada potilas näkemään omat mahdollisuutensa. Häntä ei vaadita eikä käsketä tekemään. Hyvät asiat esiin nostamalla hänelle annetaan toivo. Jos on toivoa, silloin ihminen yleensä jaksaa yrittää. Hän saa kaipaamansa motivaation ja halun jatkaa eteenpäin paremman toivossa. Hän saa voimavaroja jaksamisensa tueksi.

## HUOLIAJATUSTEN VAIMENTAMINEN

Kun elämässä on vastoinkäymisiä käy usein niin, että huoliajatukset alkavat pyöriä päässä peittäen alleen kaiken muun. Tulevaisuus näyttää uhatulta ja toivo menetetyltä. Tämä ajatusten ylivalta on mahdollista murtaa tiedostamalla, että kyseessä ovat vain liioitellut ajatukset, ei todellisuus. Nykyisin usein käytetyt tietoisuusharjoitukset opet-

tavat katsomaan ajatuksia kuin sivusta käsin, oppoamatta niiden katastrofiviesteihin. Tässä auttaa keskittyminen aisteja käyttäen nykyiseen hetkeen, siihen mitä juuri tällä hetkellä nähdään, kuullaan ja tunnetaan. Oman kehon ja hengityksen tunnistaminen juurruttaa olemassa oleviin realiteetteihin.

## VOIMAVAROJA OMIEN ARVOJEN MUKAISESTA ELÄMÄSTÄ

Jos joutuu suorittamaan asioita pakon edessä, vailla omaa mielenkiintoa, voi se olla erittäin kuluttavaa. Pitkään jatkuessaan se vie voimat. Jos samanaikaisesti elämässä sattuu joku stressaava tilanne, se voi katkaista kamelin selän. Tästä syystä olisi hyvä tunnistaa ja löytää omien arvojensa mukainen elämä ja pyrkiä suuntautumaan siihen suuntaan. Se tarkoittaa, että tunnistaa, mitä asioita elämässä pitää oikeasti tärkeinä ja ponnistelun arvoisina. Suurin tyydytys tulee, kun havaitsee tekevänsä sitä, mitä pitää tärkeänä. Siinä ponnistelun ei koeta menevän hukkaan vaan se tuottaa merkityksellisyyden tunnetta ja mielihyvää. Tämä omien arvojen mukainen elämä on eri ihmisille erilaista. Joku toteaa tärkeimmäksi elämässä esim. omat läheisensä ja haluaa auttaa heitä. Joillekin arvojen mukaista elämää on taistelu yhteiskunnallista eriarvoisuutta vastaan, joillekin luonnonsuojelu ja eläinten hoitaminen, käsillä tekeminen, luovat projektit ja yleensä omien lahjojensa toteuttaminen. Vapaaehtoistyö eli muiden auttaminen on monille ihmisille arvojen mukaista toimintaa, joka tuottaa sisäistä mielihyvää. Tähän meillä kaikilla on erinomaiset mahdollisuudet esim. Helmin kaltaisissa järjestöissä. Omien elämänarvojen mukainen työ vaikkapa varsinaisen leipätyön ohella



## Voimavarakeskeisessä psykoterapiassa nostetaan esille myös potilaan vahvuuksia

voi kuluttaa fyysisiä voimia, mutta antaa vastalahjaksi henkisiä voimavaroja ja tyytyväisyyttä.

### KIITOLLISUUS VOIMAVARANA

On havaittu, että kiitollisuus lisää voimavaroja. Meillä ihmisillä on paljon täyttymättömiä toiveita. Jos huomiomme kiinnittyy enimmäkseen niihin, tunnemme katkeruutta ja kapinamieltä.

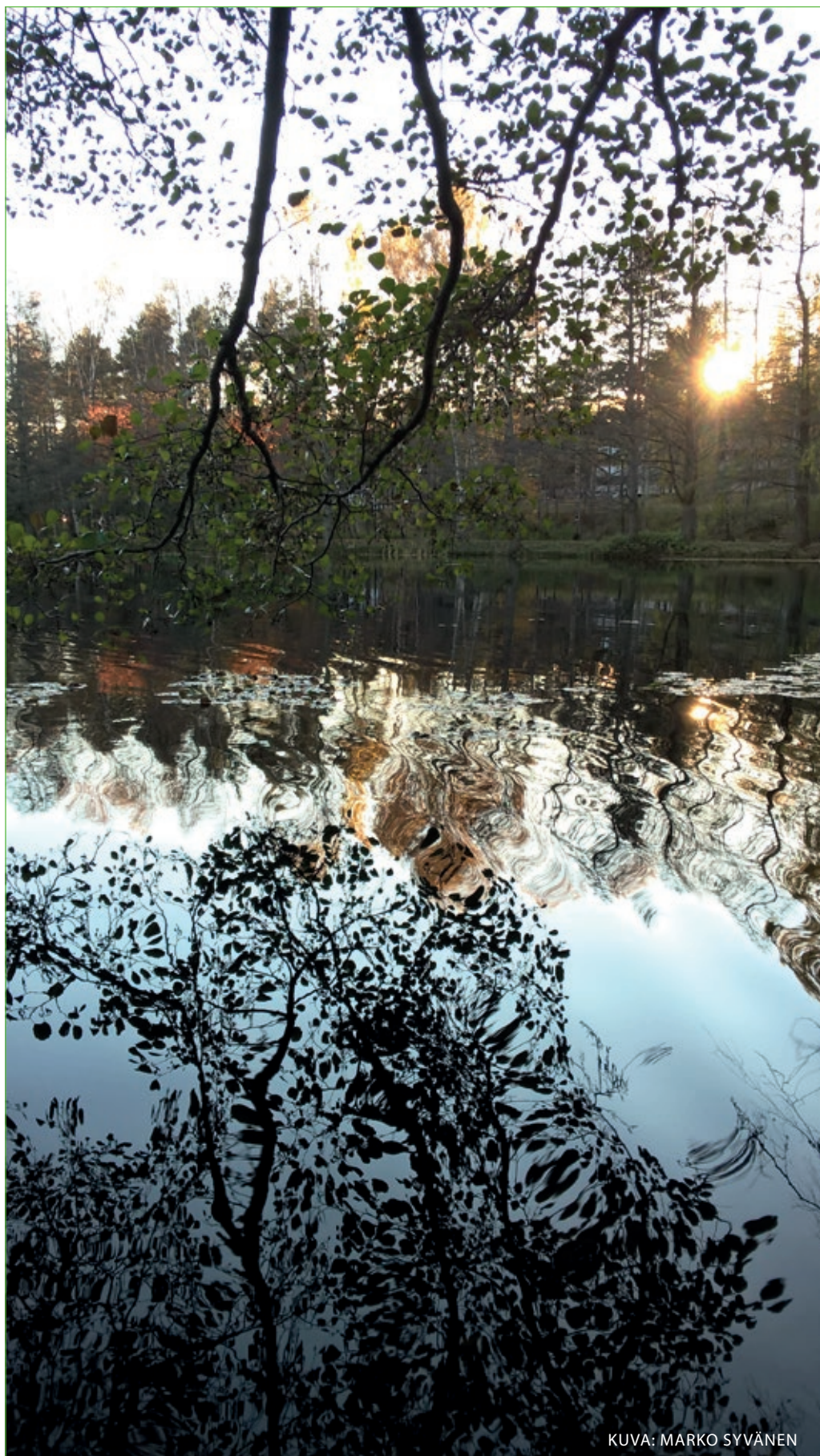
Näemme juuri sen, mitä meillä ei ole ja tyytymättömyys valtaa mielen. Siinä mielentilassa jää kokonaan huomaamatta ne arjen pienet tapahtumat, jotka menivät hyvin, joissa onnisti ja jotka oikeastaan tuntuivat mukavilta. Voisikin olla hyvä ajatus pitää kiitollisuuspäiväkirjaa.

Eräät terapeutit kehottavatkin esimerkiksi kirjaamaan joka päivä kolme asiaa, jotka menivät odotuksia paremmin tai jotka tuottivat iloa. Kun näitä selaa pidemmällä aikavälillä herää ehkä näkemään, että asiat ovat menneet hyvin. Sen näkeminen lisää uskoa tuleviinkin päiviin. Toiveikkaus lisää jaksamista ja voimavaroja.

### VOIMAVARAT SYNTYVÄT TOIVEIKKUUDESTA

Kun katsomme mm. edellä esitettyjä asioita, huomaamme että voimavarat ovat oikeastaan uskoa omaan jaksamiseen. Jaksamme ponnistella ja käyttää voimiamme jos uskomme, että se tuottaa tulosta. Se on luottamusta siihen, että nykyisyyden vaikea tilanne tulee helpottumaan.

*Eija Honkala  
psykologi, psykoterapeutti*



KUVA: MARKO SYVÄNEN



## Voimavarat ja itsenäistyminen

**JOUDUIN ITSENÄISTYMÄÄN** aivan liian varhain. Puolustin äitiä väkivaltaisen isän takia. Menin äidin ja isän väliin äidin puolelle. Minusta tuli hyvin riippuvainen äidistäni, koska pelkäsin hänen henkensä puolesta. Äidistä tuli minulle enemmänkin kaveri kuin äiti ja ymmärsin myöhemmin, että näin asia ei olisi saanut olla. Turvaton olo oli arkipäivää. Isäni pelottelu ja uhkailu loivat kotiin pelon ilmapiirin. Turvallisuutta ei ollut, kun isän poissa ollessa pelkäsin, milloin isä taas tulee kotiin. Pelkäsimme isää yhdessä äidin kanssa. Pyrin olemaan näkymätön, jotta minusta olisi mahdollisimman vähän haittaa ja isä pysyisi rauhallisena. Olin kuin näkymätön lapsi Tove Janssonin muumitarinoissa. Isä ei juonut alkoholia, vaan oli väkivaltainen ihan selvin päin.

Kaipasin lapsena niitä rajoja, joita naapurin lapsilla oli. Minulla ei niitä mielestäni ollut, sillä kasvoin rajattomana ja turvattomana saadessani ns. vapaan kasvatuksen. Minulla ei ollut myöskään kotiintuloaikoja, eikä meillä syöty yhdessä ruokapöydässä, niin kuin muissa perheissä. Ajattelin jo lapsena, että meidän perhe oli jotenkin erilainen. Kulissit yritettiin kuitenkin pitää pystyssä. Tästä kaikesta johtuen itse-

näistymiseni horjuu ja vaihtelee edelleen. Itsenäistyminen heikentyi, eikä päässyt toteutumaan kunnolla. Yksin ollessani minulle tulee monesti avuttomuuden ja ahdistuksen tunteita kuin tyhjästä.

Minua kiusattiin koulussa jo alaluokilla ja ahdas koulubussi lisäsi ahdistusta. Kiusaaminen jatkui myös yläasteella. Se jättää pahat jäljet kenelle tahansa. Minulla oli erilaisia selittämättömiä pelkotiloja jo lapsena. Olin ujo ja so-piiva koulukiusaamisen uhri. Ollessani 21-vuotias aloin saamaan pahoja ahdistus- ja paniikkikohtauksia. Ne alkoivat rajoittaa liikkumista julkisissa liikennevälineissä ja muutenkin elämässä. Terapian avulla rakennan elämäni kuin palapeliä ja pyrin tekemään siitä oman näköistä itselleni hyvää elämää nyt aikuisena.

Voimavarat hiipuvat pikkuhiljaa kuin huomaamatta. Yhtenä päivänä huomaa, ettei enää jaksakaan, kuten aiemmin. Tämä on tuttua varsinkin lapsiperheissä, jossa vanhemmat joutuvat venymään työn ja lastenhoidon välillä. Monet uupuvat ja sairastuvat työn paineissa masennukseen. Minulle kävi näin. Tein pitkää päivää toimistossa, kun yhtäkkiä havahduin, ettei yk-

sikään paperi ollut liikahtanut päivän aikana työpöydälläni. Olin vain istunut tekemättä yhtään mitään. En pystynyt tekemään mitään. Jäin sairauslomalle ja myöhemmin työkyvyttömyyseläkkeelle. Tämä oli harmi, koska työ oli ollut aina hyvin tärkeä asia minulle. Tämän olen vasta monta vuotta myöhemmin oppinut, että on hyvin tärkeää hoitaa itseään ja huolehtia jaksamisestaan. Tällä hetkellä pidän tärkeimpänä tehdä itselleni mieluisia asioita. Se onnistuu parhaiten kuljettamalla voimavaroja tuovia asioita säännöllisesti viikko-ohjelmassa.

Tärkeimpinä voimavaroina pidän kuulumista joukkoon, perheen tukea, rakkautta, ystäviä ja osallistumista moneen erilaisiin asioihin. Siihen yhdistystoiminta luo hyvät mahdollisuudet. Tärkeää on saada vertaistukea ja antaa sitä mahdollisuuksien mukaan myös toisille. Sydäntäni lähellä on ollut aina musiikki, ranskan kieli ja liikunta. Ne tuovat myös aina hyvän olon. Valokuvaus ja sen mukanaan tuoma luonnon ja vuodenaikojen seurailu on minulle mielekästä puuhaa. Sitä voi jokainen tehdä halumallaan tavalla. Se luo sisältöä ja antaa tarkoitusta elämälle.

*Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen*



# Meditatiiviset perunat

**AVAAN PUKUKAAPPINI OVEN.** Sujautan ylleni oman hedelmäkuvioisen työessuni sekä vihreän virallisen Helmi-logoisien työpaidan. Jalkaani pujotan omat työsandaalit. Aamun ensimmäinen kahvi on porissut keittimeen. Kaadan itselleni kupillisen. Kuorimaveitsi odottaa tiskialtaan äärellä yhdessä ison perunapussin kanssa. Juon kahvini, vedän suojahansikkaat käteen, tartun muhkuraiseen perunaan ja alan kuoria. Hiljennyn. Nautinnolla syvennyn.

Minulla oli todella ankara kevät. Olin väsyksissä elämiseen ja halusin vain vetäytyä kaikista sosiaalisista kontakteista. Jumituin kotiini, neljän seinän sisälle ja läheisille valehtelin päin naamaa, että puuhastelen tekstieni parissa. Kyllähän minä sain jotain oikeasti kirjoitettuakin, kuten muutaman lehtiartikkelin, mutta muutoin olin täysin tukossa.

Päivät kahlasin aamukampeissa, käymättä suihkussa, harjaamatta hampaita, pesemättä tukkaa. Notkuin vain Facebookissa, tuskin söin. Unirytmieni oli lopulta aivan sekaisin. Taisin valvoa vuorokaudet ympäri, pakollisesti kävin ulkona vain viemässä roskat. Elämän hallintani oli ansiokkaasti kadoksissa.

Eräänä keskiviikkopäivänä, sain raahattua itseni Herttoniemen Helmitalolle, viettämään aikaani muutoinkin kuin vanumalla ja vettymällä kotona. Keittiöllä valmistettiin juuri sienipiirakkaa lauantaikahvilaan iloisen patojen porinan ja keskustelun lomassa.

Yhtäkkiä sain aivan poikkeuksellisen kirkkaan idean. Kurkistin keittiön ovesta ja kysyin ykskantaan: "Miten tänne pääsee töihin?" Kerroin tomeralle ja iloiselle keittiövastaavalle Päiville kaikki huoleni, että olin jäänyt muhistelemaan kotiin tekstieni keskuuteen ja oli alkanut tuntua jo siltä, että seinät kaatuvat niskaan. Päiviä nauratti, että älä nyt sinne jää ja "tottakai sinä tulet tänne!"

Aloitin jo seuraavalla viikolla, enkä ole ex tempore -päätöstäni hetkeäkään katunut. Iloitsen elämästäni enemmän kuin koskaan ja olen tohkeentunut. Huomaamattani olen ylennyt hierarkiassa perushullusta vakuuttavaksi vapaaehtoistyöntekijäksi: elämäni hallitsijaksi.

Saan kehittää aktiivisuuttani ja huomiointikykyä ja pitää huolen, että kahvia on termoskannussa, ja että roskat on viety. Saan harjoittaa hienomoto-

riikkaa kuorimalla ja raastamalla niin paljon kuin sielu sietää. Saan toteuttaa itseäni esteettisesti kattamalla kauniisti pöydän. Saan olla viehättävä, touhukas ja vuorovaikutteinen, tarjoilla aterian ilolla ja tyyllillä ruokailijoille ja siinä sivussa syödä palkkioksi itseni mahani pullolleen ja päälle vielä nauttia kahvit.

Henkilökohtaisen elämäni viikko-ohjelma on vahingossa jäsentynyt. Arkiaskareet ovat kohdillaan. Unirytmieni on korjaantunut. Olen virkeä, pirteä ja elämäntahtoinen. Olen saanut uusia sosiaalisia kontakteja, aivoihini tilaa, happea ja tuoreita ideoita. En ole upoksissa syvissä vesissä, jaksan katsoa mielen ikkunoista ulos. Ja mikä parasta, olen löytänyt kirjoitusintoni uudelleen, saanut tuntuman perustyökykyisyyteen, rauhallisessa tahdissa, vailla hermon kirstystä ja tulospaniikkia.

Katselen ylpeänä kunnioitettavaa mukulakekoa, tiskialtaan kuorimerta. Meditatiiviset perunat on nyt skalpeerattu. Käsityöni jäljet. Harvinaisen hillittöntyä, hymyilevän hulvatonta hommaa!

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*





## Liikunta voimavarana

**ELÄMÄNI PISIN RAKKAUSSUHDE** on ollut ehdottomasti liikunta. Se alkoi pienenä Elannon voimistelijoiden jumppasalista. Muistan harmaan puuvillaisen jumppapuvun ja kovan puulattian, jonka päällä juoksimme. Jumpan jälkeen joimme pillillä Sörnäisten rantatien ylittävällä sillalla Milkistä (kaakaota) pahvitetrasta. Lapsuuteni huippuhetkiä!

Pidin koululiikunnasta ja kokeilin eri lajeja. Aloin harrastamaan säännöllisesti jalkapalloa ja myöhemmin myös tanssia. Liikunnan parissa kuuluin aina johonkin ryhmään, mikä oli tärkeää. Mutta itse liikumisesta tuli hyvä olo. Treenin jälkeinen lihaskipu tuntui jo nuorena hyvältä.

Lukion puolivälissä sairastuin syömishäiriöön. Silloin sairaus vei liikunnan ilon. Liikunta muuttui keinoksi kutistua. Onnekseni sain ilon myöhemmin takaisin. Sain elää vuosia toimintakykyistä aikuisuutta liikunnan ollessa tärkeä osa elämäni.

Kuljimme koiran kanssa, tanssin nykytanssia, kävin kuntotunneilla ja pelasinkin taas jalkapalloa.

Kun nykyinen sairajaksoni alkoi, jäin kotiin enkä liikkunut, mikä ei ainakaan auttanut asiaa. Kuntoutumisessani liike on ollut minulle se paras lääke.

Fysioterapeutti sanoi: "vie ruumiisi jonnekin ja mieli tulee perässä".

Olen viime vuosina oppinut paljon uutta liikunnasta. Sekin on liikuntaa, kun kävelee rappusia. Kun on sellainen päivä, etten pääse ulos kotoa mutta saan imuroitua, olen liikkunut. Joskus liikkua on se, että käyn kävelemässä korttelin ympäri. Olen kiitollinen toimivasta kehosta. Mielelleni on erityisen haastavaa, kun on jokin fyysinen kremppa, sillä liikunta toimii minulle niin hyvin esimerkiksi ahdistukseen, etten ole riittävästi harjoitellut muita keinoja. Liike voi olla hyvin pientä. Voin ottaa jumppamaton ja käydä selinmakuulle. Laittaa käden pallean päälle ja tuntee, kuinka hengitykseni tuo kehoon liikettä, vaikka en itse tee mitään. Liikunnassa tärkeä osa hyvinvointiani on kehotietoisuus.

On erilaisia päiviä. Joskus on kiva treenata kovaa. Hyvän treenin jälkeen tunnen selkeämmin janon, nälän ja väsymyksen. Väsyneenä riittää vähempi. En pakota itseäni vaan kuuntelen, mitä kehoni kaipaa. Hälyisellä kuntosalilla se on haastavampaa, mutta luontopolulla helpompaa. Myös luonto liikkuu koko ajan. Puut huojuvat tuulessa, kukat avautuvat ja sulkeutuvat. Jokaisen hengenvedon myötä myös minä avaudun ja sulkeudun.

Haluaisin kannustaa sinua, joka luet tämän, kokeilemaan jotain uutta: ehkä leikimään hieman. Milloin viimeksi roikuit jossain? Vieritit tai heitit palloa? Keskustelit toisen kanssa käyttäen vain jalkapohjia? Kirjoitit nimesi ilmaan kädelläsi? Entä osaatko tehdä sen isovarpaalla?

*Teksti ja kuva: Satu Mäkinen*

## Heikkouden syitä, voimavarojen syntymistä

**TYÖTEHOSEURAN TUTKIMUSTULOS** osoittaa, että väärillä työtavoilla työskentely stressaa ja uuvuttaa, ja oikeilla työtavoilla työskentely virkistää ja rikastuttaa, vaikka tekisi paljonkin töitä.

Radiouutisissa kerrottiin, että lääkärikunta uupuu yhä pahemmin ja uupumiselle ei näy loppua. He siis käyttävät väärää työtapoja.

Heikkous muuttuu psykoanalyysin mukaan vahvuudeksi ja tappioiden ketju kääntyy voittojen ketjuksi, oikeita tekoja tekemällä. Sellaisia oikeita tekoja, että virhetaakka vähenee. Jos ihminen on heikko, se on merkki siitä, että hän ei ole raivannut ympäristöään soveliaaksi, ja tämä "väärä" ympäristö heikentää hänet. Tässä kohden puhutaan ulospäin suuntautumisen hyödyllisyydestä, ja se on ihan oikein puhuttu, mutta ei useinkaan johda hienoihin tuloksiin, koska parempi ja syvempi ymmärtäminen puuttuu. Se, että on kätkenyt asioita sisälleen, jottei niillä loukkaisi, tönisi toisia, vesittäisi toisten ainoita unelmia, jne. johtaa aikojen myötä mielen sairauksiin, joista paranoia on pahin. Paranoia muodostuu ja syntyy juuri tällä tavoin.

On tärkeää huomata, että nuo toiset, joita ei saa tuupata tieltään pois, ovat elämän lopun oikeuden, luonnonoikeuden, näkökulmasta, laajentaneet tonttiaan monien toisten tonteille, ja minunkin. Sen lisäksi heidän unelmat ovat vähemmän viisaita. Siksi tunnen itseni sorretuksi, vääräryhdellä kohdelluksi. Jos minisin silloin psykiatrilta, vikaa alettaisiin etsiä minun aivoistani, ja tosiasioita tarvittavaan muotoon väännelemällä tehtäisiin diagnoosi aivojeni vioista. Sen sijaan, että huomattaisiin tuo rakenteellinen tilanne, että joku, jotkut, sortavat minua, huonommilla ajatuksilla, kuin omat ajatukseni elämän suuresta näytelmästä ovat. Tällainen huomaaminen tapahtuu vertaisseuroissa helpolla heti, ja pikku hetkessä jo, muutaman lauseen keskustelun tuloksenakin aivan. Samoin psykoterapia löytää tällaisen, ja psykoanalyysi.

Osa ihmisistä on hoitoresistenttejä, he eivät hyödy mistään hoidosta. Vertaisseurassa heistä tulee helposti kukoistajia, ja seuran tärkeitä raivaajahahmoja. Se maailma mikä on se väärämielinen, työnnetään myös joukon voimalla kauas pois,

ja voimavarat löytyvät näin myös yhteistoiminnassa, jossa loppu oikeus voittaa, luonnonoikeus.

Tähän lopun oikeuden, luonnonoikeuden, voittoon voi siis päästä yksilöllisesti, tai ja vertaisseuran toimintana, ja molemmilla tavoin. Se aina paasattu ulospäin suuntautuminen tarvitsee vaan rikastamista, ymmärryksen syventämistä. Rakenteiden näkyville saamista. Vanhan rakenteen särkeksen ja uuden rakentamisen. Näin minä aina toimin ja mulla kirjoittaminen on tärkeä tapa vanhan särkeksessä ja uuden rakentamisessa, sekä tekstien levittämisverkosto, jossa on nykyään noin 300 sähköpostiystävää plus muu verkosto lisäksi. Keskustelu ei ole mulle niin ensiarvoista, sillä olen keskustelussa vähän hidas. Toiset menee jo monta lausetta eteenpäin ja seuraaviin asioihin, kun mä vasta kehittelen ensimmäistä asiaa. Kirjoittellessa tällaisesta ei taas ole mitään haittaa.

*Juha Korkee  
ajattelijana, aktivisti, mielenterveysaktivisti,  
terapia-asiakas, Hyvinkää*

# ELÄMÄN VOIMAVARAT

**MINULLE ELÄMÄN VOIMAVARAT** ovat energiaa, terveyttä, tasapainoa, hyvää oloa, omien rajojen ymmärtämistä ja kiitollisuutta. Kuinka selvitä arjesta ja elämästä mahdollisimman hyvin, niillä pelimerkeillä jotka on annettu. Jokaisella on omat keinosensa ylläpitää näitä elämän vaatimia tarpeita. Voimme elää varaliekillä lähes kaikki voimavarat käytettyinä tai akut ladattuina. Jokaisen elämässä tulee eteen yllätyksiä ja niistä selviää sitä paremmin, mitä paremmin on pystynyt huolehtimaan itsestään. Joskus huolia ja murheita tulee niin paljon, ettei akkuja ehdi latailla, silloin on mietittävä keinoja selvittää arjesta.

Riittävä uni ja lepo ovat jokaiselle tärkeitä. Elämässä voi olla hetkiä, jolloin unta ei vaan saa tai ei ole mahdollista nukkua riittävästi. Unta kannattaa varjella ja sen laadusta huolehtia mahdollisimman hyvin. Jokainen tietää, että huonosti nukutun viikon jälkeen ongelmat tuntuvat kivitalon kokoisilta vain siksi, ettei väsyneenä osaa suhtautua niihin oikeassa mittakaavassa. Tulee tiuskittua läheisille ja sitä kautta tulee huono mieli. Monella meistä on huono tapa mennä ja tehdä touhottaa ilman että muistamme levätä. Toisinaan pieni rentoutumishetki antaa voimaa, vaikka unet jäisivät vähiin.

Ravinnon ja liikunnan ollessa tasapainossa energiaa on kummasti. Syömis-häiriötaustaisena olen oivaltanut kuinka tärkeää ihmisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta sopiva ravinnonsaanti on. Aivot toimivat paremmin, kun energiaa riittää koko päiväksi. Mässäilystä tulee huono olo, toki joskus sekin on sallittava. Sopivasti annos liikuntaa lisää vireyttä ja auttaa jaksamaan monissa haasteissa, jaksamme osallistua ja olla mukana. Huono lihaskunto voi aiheuttaa turhia kipuja, mikä vie voimavaroja. Monet saavat hyvää energiaa metsässä liikkuesssa. Jokaisen tulisi liikkua omien mieltymysten mukaan, eikä liikuntatrendien.

Kirkas mieli. Asioiden vatvominen ja murehtiminen syövät paljon energiaa ja saattavat latistaa mieltä. Itse olen tyyppiltäni persoona, jonka pitää saada vatvoa asioita ja ajatella ne läpi. Monesti asioista puhuminen, kirjoittaminen tai itsetutkiskelu auttavat, saavat ne ikään kuin ulos mielestä. Kun mielessä ei myllerrä murheita tai ne ovat edes jossain järjestyksessä, on helpompaa keskittyä muihin asioihin. Itselleen kannattaa olla armollinen, toiset asiat vaivaavat mieltä pidempään kuin toiset.

Meidän perusvoimavaramme ovat lopulta melko yksinkertaiset. Väsynyt, nälkäinen lapsi, jolle on sattunut joku harmillinen juttu, on erityisen kiukkuinen. Sama koskee meitä aikuisia, kun saamme unta, ruokaa ja kerrottua mieltä painavan asian, kaikki on heti paremmin. Silti helposti unohtamme huolehtia noista asioista. Sairaus ja elämää mullistavat haasteet toki mutkistavat asioita huomattavasti. Silloin pitäisi olla mahdollisuus sanoa, että nyt en enää jaksa, voimavarat ovat lopussa.

Energian ollessa vähissä olisi upeaa jos on joku jakamassa taakkaa, oli kyse pari-

suhteesta, perheestä, ystävästä, sukulaisista tai mistä tahansa tukiverkosta.

Kun elämässä on kokenut hetkiä, jolloin ei jaksanut yhtään mitään, tuntee suurta kiitollisuutta kun on energiaa ja voimia. Pidän erityisen tärkeänä sitä, että huolehti itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan. Näen kiitollisuuden voimavarana. Kiitollisuus auttaa näkemään hyvät asiat elämässä ja on tunne joka saa uskomaan, että asiat kyllä järjestyvät. Lisävoimavarojen lataamiseen löytyy jokaiselle oma tapa, oli se sitten liikunta, luonto, taide tai lemmikin, perheen tai ystävän kanssa vietetty aika.

*Saila Turkka*



KUVA: TIMO TURKKA

# ENTISIÄ HARRASTUKSIA

**KAIKILLA MEILLÄ ON** entisiä harrastuksia, joita emme enää harrasta. Harrastus on loppunut jostain syystä. Ei ole ollut aikaa siihen. Ei ole ollut mahdollisuutta harrastaa. Sairaushan voinut estää harrastamisen. Into on voinut lopahtaa harrastaa juuri sitä puuhaa.

Itsellänikin on liuta näitä entisiä harrastuksia. Kerron tässä kahdesta erilaisesta. Keskikoulun aikaan harrastin postimerkkeilyä. Se alkoi, kun silloinen ystäväni Kari alkoi kerätä postimerkkejä. Kavereita tulee matkittua nuorella iällä. Ilmaisia merkkejä sain kotiin tulleista kirjeistä. Kirjekuorista sain irrotettua postimerkin vedessä liottamalla. Sitten laitoin irronneen postimerkin kahden imupaperin väliin, jonka päälle laitoin kirjan painoksi. Näin tuli postimerkistä tasainen. Sitten sujautin kuivatun postimerkin atuloilla keräyskansioon. Keräsin suomalaisia postimerkkejä ja laiva-aiheisia postimerkkejä. Keräilyä kesti vuoden tai kaksi. Se oli ensimmäinen harrastukseni. En tiedä, miksi tämä harrastus loppui minulta. Annoin myöhemmin postimerkkikokoelmani pois. Annoin sen silloisen tyttöystäväni pikkuveljelle. Ajatuksena oli, että jospa hän innostuisi siitä. Nykyisin minua ei postimerkkeily kiinnostaisi. Se on jotenkin valjua ja mekaanista toimintaa.

Minulla oli 16-vuotiaana aivan toisenlainen harrastus. Kävin viikoittain karateharjoituksissa kotikaupungissani. Miksi aloitin sen urheilulajin? Karate oli helppo aloittaa, koska olin hyvässä fyysisessä kunnossa. Silloin en miettinyt lajin itsepuolustusnäkökulmaa. Varmaan se oli vaan jotenkin hienoa olla karatessa. Karateharjoitukseen valmistauduttiin pukemalla valkoinen kestävästä kankaasta tehty harjoitusasu. Asuun kuului paksu kankainen vyö,

joka solmittiin omalla tavallaan. Karateharjoituksen aluksi kaikki harjoittelijat asettuivat polvilleen riviin. Meitä vastassa oli harjoituksen vetäjä polvillaan. Sitten me harjoittelijat ja vetäjä kumarsimme toisillemme. Etunojapunnerruksia tehtiin harjoituksissa kädet nyrkissä. Talvella joskus juoksimme paljain jaloin karateasussa ulkona. Kyykkyhyppy olivat myös osa harjoittelua. Seuran toimintaan liittyi joitain epäterveitä piirteitä. Harjoitusten vetäjä, mustan vyön karateka, haastoi tarkoituksella riitaa ravintoloiden ulkopuolella humalaisten miesten kanssa, jotta pääsi näyttämään kiertopotkutaitoaan (mawashigeri). Hölmöä puuhaa. Itse en käyttänyt karatetaitojani kadulla.

Olin innokas karateharjoituksissa kävijä. Talvella minulla oli samana iltana kahden eri lajin harjoitukset. Innolla poljin pyörällä lumisia teitä pitkin viisi kilometriä yhdestä harjoituksesta toiseen. Karateharjoittelu loppui minulta eri lajien harjoitusten päällekkäisyyteen. Minun piti valita käynkö karateharjoituksissa vai koripalloharjoituksissa. Koripalloa olin harjoitellut pitempään ja minulla oli paljon siellä kavereita. Nämä koriskaverit olivat minulle tärkeitä. Kaverit veivät voiton ja lopetin karaten. Voisinko vielä harrastaa karatea? Karate tuntuu turhan väkivaltaiselta. Jokin muu itsepuolustuslaji voisi olla kiinnostava.

Minua ei haittaa, että harrastukseni ovat loppuneet. Hyvä että olen harrastanut erilaisia asioita. Olen kokenut elämästä eri puolia. Näin olen elänyt rikasta elämää. Aina voin aloittaa jonkin uuden harrastuksen. Ja sitten lopettaa sen, jos siltä tuntuu.

*Veijo E*

## JALKOJENI KUNTO

**SAIRASTUIN SOKERITAUTIIN** vuonna 1969. Kyseessä oli nuoruusiän diabetes. Sokeriarvoni ovat vaihdelleet sen jälkeen matalasta korkeaan.

Kesällä 2013 toiseen jalkaani tuli kuolio ja siitä piti amputoida varpaat. Turvaudun nyt pyörätuoliin. Liikkuminen on aikaisempaan nähden rajoitetumpaa.

Aikaisemmin olin liikunnallinen. Ehkä on helpompi hyväksyä, että menetin varpaat sairauden seurauksena kuin onnettomuuden uhrina, hyväksyä tapahtunut, sillä katkeruus ei auta asiaa.

Tuskinpa minusta koskaan tulee uutta Leo-Pekka Tähteä pyörätuoliksi, sillä kunnianhimo puuttuu. Nyt täytyy kuntouttaa itseään Kontulan palvelutalossa miesten kuntoutusryhmässä.

Kun vieraillee turistina ulkomailla, pyörätuoli on otettava mukaan. Vaimoni työntää minua ja matkat sujuvat kommelluksitta.

Ihan hiljattain ostin sähkökäyttöisen invapyörän. Se maksoi peräti 3000 euroa. Parempi kuitenkin myöhään kuin ei silloinkaan. Toivon mukaan kunto kohisten nousee ja ajankulusta tulee tapahtumarikkaampaa.

Yksi hyvä puoli kaikessa huonossa on ollut kun menemme musiikki- ja kulttuuritilaisuuksiin pyörätuolilla, niin vaimoni saa saattajana ilmaisen pääsylipun ja minä olen hyvin tyytyväinen.

*Lyyro Kivisalo*

## PAINONNOUSU psykenlääkkeiden käyttäjillä

**OLEN KESKI-ikäinen** mielenterveyskuntoutuja. Olen käyttänyt psykenlääkkeitä kymmenen vuotta. Jaksoin aikaisemmin polkea pyörällä pitkiä matkoja ja käydä salilla. Nyt on ihan sikaväsynyt olo. Mikään ei kiinnostu, kun lääkkeet vievät elämästä virran pois.

Sain psykoosilääkkeitä, jotta en olisi psykoottinen. Meni pitkään ennen kuin kuntouduin, koska psykoosilääkkeet toimivat pitkällä juoksulla, eivätkä välittömästi kuten bentso-diatsepiinit. Kun psykoosilääkitys alkoi, painoni nousi kahdessa kuukaudessa 30 kiloa. Söin koko ajan niin paljon kuin mahdollista. Saatoin ahmia ruokaa kolme lautasellista. Mitään kylläisyyden tunnetta ei ollut, vaan ruoka illo loppu vasta ruuan noustessa ruokatorveen eikä mikään mennyt enää alas.

Mökillä söin iltapalaksi yhdeksän leipää ja kaksi siivua juustoa. Pistin niiden päälle vielä makkaraa niin monta siivua, kun kylässä kehtasi syödä. Sen jälkeen menin syntymäpäiväjuhille, joiden yhteydessä tempasin ravintolassa kuusi isoa pihviä.

Ennen sairastumista painoin 85 kiloa. Harrastin rankkaa liikuntaa. Penkistä nousi 140 kiloa, kyykkäsin 200 kiloa ja vedin maasta 210 kiloa. Lisäksi lenkkeilin koiran kanssa tunnin lenkkejä ja rullaluistelin kesällä kaikki päivällä kulkemani matkat. Syksyllä käytin sadepukua pyöräillessäni.

Olen koettanut harrastaa liikuntaa, mutta se ei ole onnistunut yrityksistäni huolimatta, koska neuroleptit selättivät minut. Painoni on nykyisin 125 kiloa, mutta olen yhä liikuntahenkinen. Raamit ovat vieläkin tallella.

*Mies40*



# JOULU JAKAA MIELIPITEET

**JOULUSTA ON JOKAISELLA** mielipide ja oman elämän mittainen kokemus. Jotkut tykkäävät, jotkut eivät ja siten on meitä jouluihmiä. Miten viettää joulua vai viettääkö sitä ollenkaan? Mutta fakta on se, että joululta ei vältty kukaan, minään vuonna. Ainoastaan ehkä siten että matkustaa joulun aikaan maahan jossa joulua ei vietetä. Mutta hyvin harvat, jos ketkään, tekevät niin.

Joulun aika alkaa aikaisin. Joulusuklaat ja marmeladit tulevat kauppoihin lokakuussa ja vähitellen näyteikkunoita koristavat jouluiset aiheet ja joululaulut alkavat soida kaupoissa, radiossa ja tv:ssä. Pikkujouluja vietetään.

Joulu on nykyään pitkälti kaupallinen juhla. Lapset ovat tottuneet toivomaan ja saamaan enemmän tai vähemmän lahjoja jouluna ja ehkä joulun syvemmän sanoman ja lämmön löytää aikuinenkin suhtautumalla jouluun hieman lapsenmielisesti. Jouluna kannattaa myös yrittää välttää stressiä. Joskus se voi olla vaikeaa jos on paljon valmisteluja, mutta stressaantuneena ei tekemisestä nauti itse.

Jouluna voi myös auttaa muita. Viedä vaatteita ja tavaroita keräyspaikoille, joilta ne lähtevät uusille omistajille. Voi antaa rahaa hyväntekeväisyyteen tai vaikkapa lähettää joulukortteja. Soitto yksin joulunsa viettävälle sukulaiselle voi antaa todella hyvän mielen hänelle. Voi antaa lahjoja tai vain toivottaa kanssaihmisille hyvää joulua. Se ei paljon vaadi, mutta siitä saa hyvän mielen itsellekin.

On eri asia viettääkö joulun "itsekseni vai yksin" eli viettääkö joulun vapaaehtoisesti yksin vai joutuuko sen viettämään yksin. Laturi on auki koko joulun ja Helmi myös jokin verran, joihin molempiin voi mennä. TV:tä

tulee aina jotakin, voi varata hyvää syötävää, ehkä käydä kävelyllä hiljaisessa kaupungissa tai vaikkapa saunoa tai olla sosiaalisessa mediassa.

Joulu on tunnelmallinen juhla. Kynttilät palavat kodeissa pimeään syksyn vastakohtana. Kirkoissa on joulukonsertteja ja palveluksia. Tietysti joulun viettoon voi vaikuttaa lapsuuden kokemukset ja lapsuuden joulunviettoperinteet ja millaisia tunnemuistoja lapsuuden jouluista on. Suurin osa kuitenkin pitää joulusta. Joulu on iloinen juhla vuoden pimeimpänä aikana. Jouluna saa herkutella hyvällä omallatunnolla ruokia ja leivonnaisia, joita useita ei muina vuoden aikoina saa. Jos näkee vähän vaivaa, niin joulustakin saa "omannäköisensä" Kristuksen syntymäjuhlan.

Olen viettänyt aina perhejouluja ydinperheen, isän, äidin ja veljen kanssa. Laitamme toivelistat keittiön tallelle isänpäivän jälkeen, niihin saa laittaa joululahjatoiveet. Lähetämme joulukortteja ja saamme niitä, teemme joulusiivouksen, leivomme ja teemme jouluruokia.

Aattoamuna syömme joulupuuron ja puoliltapäivin katsomme joulurauhanjulistuksen Turusta. Äiti lähtee luterilaiseen joulukirkkoon ja vähän myöhemmin isä, Harri ja minä ortodoksiseen palvelukseen Lohjan tsasounaan. Sitten syömme jouluruoan: kinkkua, rosolia, karjalanpaistia, laatikoita, silliä jne. Sitten vielä lahjojen jako ja lopuksi joulusauna. Joulupäivät chillamme...

Rakastan joulua. HYVÄÄ JOULUA!

*pikku H.*

## HYVÄ IHMINEN

**MIETTIESSÄNI TÄTÄ TEHTÄVÄÄ** "hyvä ihminen" muistui kerran nuorena aikuisuudessani käymä keskustelu mieleeni. Olin lapsuudenkodissani kesälomalla ja ruokaillessani heinänteon lomassa kysyi veljeni 2-vuotias tytär kirkkaalla lapsenäänellään minulta: Kaisa, mikä sinusta tulee isona? Vastasin hänelle yhtä vilpittömästi kuin hän oli minulta kysynyt: toivottavasti hyvä ihminen. Muita aikuisia hymyilytti Katariinan kysymys, sillä olin valmistunut neljä vuotta aiemmin ammattini ja hoitanut työtäni heidän mielestään kunnolla.

Minusta lapsen kysymys oli kohteliaisuus ja nyt aloin mieltä uudelleen sitä, millainen on mielestäni hyvä ihminen. Ajatellessani asiaa löydän monesta ihmisestä minulle mieluisia hyvän ihmisen tuntomerkkejä.

On isän avarakatseisuutta, äidin vilkkautta, ystävien uskollisuutta sekä joissakin ihmisissä epäitsekkyyt-

tä. Ajatellessani lisää asiaa voisin kuvitella valmiiksi reseptin, jolla hyvä ihminen on muovattu. Olisi ripaus itsekkyyttä, sopiva annos toisten huomioonotamista. Hiukan ystävällisyyttä, paljon ymmärrystä ja avarakatseisuutta. Elämisen iloa puhtaana sekä lisäksi luterilaista ahkeruutta varustettuna keskipäivän siestalla. Hyvän ihmisen tulisi myös osata pitää terveesti puolensa tässä elämän taistelussa. Lisäksi soisin hänelle ruokalusikoittain huumorintajua.

Nämä ominaisuudet kuuluvat minun hyvälle ihmiselleni ja yrittäessäni vastata vihdoin Katariinan kysymykseen vuosikymmenien jälkeen voin vain itse todeta olevani vielä tänäkin päivänä kaukana hyvästä ihmisestä. Olisipa edes sellainen, että voisimme sanoa "aika hyvä ihmiseksi." *Elsukka*

# MIKÄ EI TAPA SE VAHVISTAA

**NUORUUTENI OLI VAIKEINTA** aikaa elämästäni, mutta lapsuuteni ei. Asuimme suurella maatilalla järven rannalla, jossa meillä oli kotieläimiä: lehmä, kanoja, hevonen, kaksi sikaa, kani, Kalleniminen harakka ja kissa kahden poikasensa kanssa.

Vietimme ihanaa aikaa ja uimme satoja kertoja kesäisin veljeni kanssa. Meillä oli peltoja ja metsiä, joissa leikimme ja juoksimme. Kouluumme oli neljän kilometrin matka jonka kävelimme ja hiihdimme talvisin ja pyöräilimme kesäisin ja syksyisin. Noina päivinä kesät olivat kuumia ja pitkiä.

Sitten se tapahtui! Yhtenä iltana isäni alkoi ajaa äitiä pois. Äitini ei halunnut jättää taloa. Tämä tapahtui parina iltana. Olin yksitoistavuotias tyttö, joka kiljui eteisen oven raossa. Äitini huusi minulle: mene ulos ja huuda siellä, että joku kuulisi. Niinpä tein kuten komennettiin ja menin kalliolle ja kiljuin ja tärisin kylmästä ja kauhusta.

Sitten kolmantena iltana isäni sulki oven ja löi äitiäni nenään, joka alkoi vuotaa verta yöpaidalle. Huomasin että keittiön ikkunassa oli hyttysverkko ja sanoin äidille: äiti mennään ja hypätään yhdessä tuosta ikkunasta. Niin äitini hyppäsi. Ikkunasta oli kahden metrin pudotus. Myöhemmin kuulin, että hän oli vetänyt käsillään itsensä talon nurkalle, koska hänen jalkansa olivat menneet tunnettomiksi. Hänen oli täytynyt hieroa itseään hetken aikaa ennen kuin oli juossut autotalliin. Siellä oli hänen polkupyöränsä, ja hän oli polkenut naapuritaloon ja pyytänyt heitä ajamaan sairaalaan.

Jonkin ajan kuluttua me menimme nukkumaan, veljeni, minä ja isäni. Minun täytyy sanoa, että hän ei ollut väkivaltainen ihminen, vaan se oli ainoastaan tämä kerta jonka muistan. Seuraavana aamuna kun heräsimme ja katsoimme ulos ikkunasta, isäni kanto televisiotamme autoon ja sitten takaisin. Olimme kummisamme.

Isämme ei ollut mikään ruoanlaittaja, joten poimimme mansikoita ja söimme niitä maidon kera. Kun aika koitti, menimme uimaan veljeni kanssa. Kun lopetimme uimisen, kulutin aikaa pukeutumiseen ja kun veljeni läksi pois edeltä, minä hiivin metsään ja kävelin sen läpi tielle. Tämän tein, koska ajattelin äitini olevan ehkä sairaalassa. Sen vuoksi kävelin 14 kilometriä, kunnes alkoi sataa. Kävelin kunnes näin isäni auton ajavan ohitseni. Myöhemmin olen kuullut, että veljeni joka oli autossa, oli sanonut: ”Tuossa oli Sabina”.

He kääntyivät ympäri ja poimivat minut autoon. Tämän jälkeen saavuimme serkkuni asunnolle. Oikealla ajoituksella hiivin pois kadulle ja kävelin sairaalaan. Äitini oli juuri astumassa alas portaita saapuessani. Hän otti minut mukaansa ja menimme kuplavolkariin, jota hänen veljensä ajoi. Veli oli tullut 400 kilometrin päästä noutamaan meitä. Sitten noudimme veljeni ja ajoimme pois ikuisuudelta tuntuvan ajan äitini syntymäkotiin.

Perheeni erosi. Välittömästi menetin isäni, isäni puolen sukulaiset, kotini, koulun, ystävät ja kaiken. Myöhemmin murrosiässä tarvitsin ammatillista apua jotta pystyin käsittelemään näitä tapah-

tumia ja asioita, jotka myöhemmin seurasivat. Mutta se on toinen tarina, josta minulla on ehkä mahdollisuus kirjoittaa myöhemmin.

Nämä tapahtumat ovat muuttaneet elämäni ja tulevaisuuttani kokonaisvaltaisesti. Ehkä minusta olisi tullut kuuluisa laulaja ilman tätä eroa, jolloin minulla olisi ollut motivoiva isä, joka olisi kannustanut minua tulevaisuuteeni. Olen uinut pitkän matkan elämän järvessä ja matka jatkuu yhä. Nyt elämäni on helpompaa pahimpien asioiden ollessa takana – ja hyvä niin. Kasvaessani tarpeeksi vanhaksi kirjoitan ehkä kirjan elämästäni.

Mikä ei tapa, se vahvistaa, mutta onko niin? Ehkä, mikäli pääset sen yli. Minun auttajani on sanonut: mitä silloin tapahtui, ei olisi mahdollista nykyään, (erottaminen isästä ja sukulaisista ja äidin yksinoikeus holhoajana) mutta voit lohduttaa itseäsi, että ainakin ymmärrät monenlaisia ihmisiä.

On ottanut monia vuosia löytääkseni tieni elämässäni ja ymmärtääkseni kuinka normaalit ihmiset elävät elämänsä: tämä seurauksena elämästäni äitini kanssa. Elämä on avautunut minulle kantapään kautta ja vuosia myöhemmin otan sen takaisin. Nyt minun on kiirehdittävä kuoroharjoituksiin, lauluesitykseen, teatteriharjoituksiin, karaoke-emännäksi, uimaan, koulun juhlaan esiintymään, lapsenlapsen ristiäisiin ja englannin tunneille. Ja kuten joku on jossain sanonut, koskaan ei ole myöhäistä saada onnellista lapsuutta.

*Teksti ja kuva: Sabina*





# PAINAJAISEN HAASTE

**OLEN OLLUT PSYKOOSISSA** kolmasti. Koputan puuta, sillä viimeisestä on tullut kuluneeksi jo 11 vuotta, eikä lääkärin mukaan sen pitäisi enää uusiutua. Jokainen psykoosi on ollut minulle niin kamala mielen mestaus, etten edes pahinta vihamiestäni sen pyövelille luovuttaisi. Olen psykoosissa ollessani ollut niin järkyttävien pelkotilojen vallassa, että on ihme, etten ole hermorauniona pelkästään uupumuksesta, jonka pelkotilat ovat aiheuttaneet. Pisin jakso, jonka velloin pelkotiloissani, kesti yhteensä vuoden. Uuvuttavinta oli juuri toipumisen ja sairastumisen vuorottelu. Toipuminen oli vain hengityspaussi, kunnes taas syöksyin tunnelin uumeniin.

Kukaan, joka ei ole psykoosia kokenut, ei voi tietää, miltä se tuntuu. Psykoottinen maailma, on itselleni ollut mielen mörköjä suoltava pimeä kuilu, jonka syvyyksistä on lähes mahdotonta päästä ylös. Se on räiskinyt maisemaan pelkoja, jotka psykoosin keskellä ovat niin todellisia, ettei edes kamalin kauhuelokuva sen kauhuun kykene.

Olen pelännyt että minua jahdataan, halutaan tappa. Olen pelännyt, että missä tahansa olenkin, tappaja löytää minut. Sairaalassakaan en ole kokenut olevani turvassa. Jokainen ilme, ele ja yksityiskohta on muodostanut mielessä-

ni käsikirjoituksensa, psykedelian, jota katselen, ja jonka sisään olen pudonnut. Huudan apua, mutta kukaan ei huutoani kuule, eikä kieltäni ymmärrä. Yritän piiloutua kaikin keinoin, mutta en pääse pakenemaan. Ja kuinka ikinä pääsisinkään, sillä kaikki tämä tapahtuu pääni sisällä, sen kaoottisessa maailmassa, jossa pätevät ihan omat lait.

Tiedostuksen hämäryydessä olen kuitenkin aina jollain tasolla tunnistanut, että se, mitä kuvittelen ja pelkään, ei ole totta. Ettei siinä ole totuuden hantääkään. Taustalla väijyvistä harhaisesta ja epäluuloisesta ajattelusta olen ollut sanoinkuvaamattoman ahdistunut. Eniten olen ollut ahdistunut pelkojen ja todellisuuden välisen ristiriidan hahmottamisesta. Miksi minulle käy näin? Miksi ympäröivä maailma, joka vielä hetkeä aiemmin oli turvallinen paikka, onkin hiljalleen muuttunut hirveydeksi? Eikö kukaan voi vain herättää minua ja sanoa, että kaikki on hyvin ja ennallaan?

Mutta tästä kaikesta olen jokainen kerta selviytynyt. Maisema on kuin itsestään rauhoittunut, sulautunut kohdalleen. Aivan kuin hermojeni sietokyky olisi jopa lujittunut.

Psykoosialttiin mielen haurauden sisälle kätkeytyykin mielestäni omituinen hermojen vahvuus. Väitän, ettei psy-

koottisten pelkojen tykitystä perusjampaa kestäisi. Siksi uskon, että psykoottisuus on myös harvinaislaatuista mielen lujuutta. Herkkyyttä ja poikkeuksellista assosiaatiokykyä, joka tosin mielikuvitusrikkaudessaan ottaa liian kantavat siivet, mutta myös sitkeyttä hallita omaa todellisuuttaan ja totuuttaan.

Toistuvat psykoosit ovat kuluttavia. Jo yksikin saattaa riittää suistamaan arjen raiteiltaan. Mutta selviytymiseen saa luottaa. Psykoosiin sairastuva onkin mielestäni yllättäen hyvin voimavertainen ihminen. Ei kovinkaan heikoilla hermoilla pärjäisi pelkotilojen sysipimedessä, jossa kaikki mahdollinen kamalin on mahdollista.

Kuinka aggressiivisena psykoottinen maailma näyttäytyykään, siihen eksynyt ihminen on itsessään ja sisäisessä herkkyydessään luja. Rohkea. Painajaisen haaste.

Tätä ei saa psykoosialtis ihminen unohtaa. Hän tarvitsee valtavasti tukea oman mielenterveytensä hengissä pitämiseen, mutta hänessä itsessään on luja perusta, kallio, johon juurtua. Sillä siellä syvällä ne turvan juuret ovat. Hänen juurensa. Hänen yksin vain.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*



*Toimittaja pärjäsi siis 50 euron ruokamenoilla viikon, kun hänellä oli valmiiksi ruokaa kaapeissa ja kun osan ruoasta tarjosi työnantaja tai poikakaveri. Eli todellisuudessa hän ei ostanut ruokaa 50 eurolla viikoksi. Kuinka kaukana ollaan monen todellisuudesta?*

# KÖYHYYS JÄTTÄÄ JÄLJEN

**L**UIN HILJATTAIN artikkelin, jossa toimittaja kertoi eläneensä 50 euron viikkobudjetilla. Innostuin otsikosta, mutta juttu oli pettymys. Toimittaja pärjäsi siis 50 euron ruokamenoilla viikon, kun hänellä oli valmiiksi ruokaa kaapeissa ja kun osan ruoasta tarjosi työnantaja tai poikakaveri. Eli todellisuudessa hän ei ostanut ruokaa 50 eurolla viikoksi. Kyseessä oli kokeilu, mutta jäi silti ärsyttämään. Kuinka kaukana ollaan monen todellisuudesta? Siitä kun on oikeasti köyhä ja rahaa ei ole.

Köyhyydessä eläminen jättää jäljen toivottavasti hyvällä tavalla loppuelämäksi. Vaikka itselläni ja perheelläni on kokemusta tästä vain joitakin vuosia, oli se todella kuormittavaa ja ahdistavaa aikaa. Elämä ei mennyt niin kuten piti. Meillä oli omistusasunto, auto ja miehelleni töitä kun sairastuin synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Samaan aikaan todettiin, ettei mieheni pystynyt jatkamaan vanhassa työssään, vaan aloitti uuden ammatin opiskelun. Otimme lisää opintolainaa ilman, että olisimme

ehtineet maksaa entisiä ja kaikki luotokortit käytettiin tappiinsa. Sen sijaan, että olisimme voineet keskittyä rauhassa toipumiseeni vaikeasta masennuksesta, uupumuksesta, syömishäiriöstä ja lastemme hoidosta, kävimme joka päivä taistelua siitä, saammeko rahat riittämään kauppaostoksiin ja laskuihin.

Unelma meni alta. Totesimme, että emme pärjää ja jaksaa nykyisellä menolla. Myimme rivitalon päätyasuntonamme ja vaihdoimme farmariauton pieneen kolmioviseen. Jätimme turvaverkoston ja muutimme Kuopiosta Mikkeliin, jossa meillä oli yksi tuttava. Mieheni sai sieltä palkallisen työssäoppimispaikan eli rahan perässä lähdettiin. Silloin se tuntui melkoiselta epäonnistumiselta. Myytiin ensimmäinen oma koti, muutettiin vuokralle kerrostaloon ilman pientä omaa pihaa. Jätimme kaiken tutun ja turvallisen. Parin kuukauden sisään selvisi, ettei miehelleni ollutkaan tarjolla luvattua tuntimäärää ja palkkaa. Juuri kun tavarat oli saatu paikoilleen, repäisimme itsemme irti uudelleen kaikesta ja muutimme töiden perässä Helsinkiin. Emme tunteneet juuri ketään tai mitään paikkoja. Olimme aiemmin käyneet Helsingissä vain muutamia kertoja.

Kotihoidontuestani jäi jonkun veran käteen terapiamaksujen ja lääkkeiden jälkeen ja mieheni palkalla pärjäsimme jotenkuten. Lainoja ja luottoja oli maksettava koko ajan takaisin. Välistä tulot olivat niin pienet, että saimme toimeentulotukea. Sekin tuntui raskaalta ja ilmassa oli koko ajan epävarmuus, saammeko myönteisen päätöksen. Toimeentulotuen hakeminen on joka kerta aikamoinen projekti. Myimme auton pois kuormittamasta taloutta. Helsingissä pärjää hyvin ilmankin, mutta sukulaisten luo Savoona meneminen pienten lasten kanssa oli haastavaa.

Koko tuon ajan kipuilin masennukseni, uupumukseni ja syömishäiriöni kanssa. Rahaa ei ollut mihinkään ylimääräiseen. Oli ihan normaalia saada postia perintätoimistosta ja pelätä puhelimen tai netin katkeavan. Riipaisee vieläkin kun miettii niitä hetkiä, ostaa-ko ruokaa vai vaippoja? Toivoisinko tänäkin vuonna äitienpäivälahjaksi uudet kengät rikkinaisten tilalle? Kuinka kuvittelet, että jokainen tietää sinun menevän ostamaan lasten talvikengät sossun lappu kädessä. Kun epätoivoisesti kierret kirpputoreja löytääksesi lapsille uudet talvivaatteet, itsehan pärjää hyvin





takilla josta on vetoketju mennyt rikki jo edellisenä talvena. Kieltäydyt kaikista juhlista kun ei ole varaa matkustaa tai osallistua. Kahvilassa käynti tai ulkona syöminen on vain haave.

Emme suunnitelleet, että minä sairastun tai mieheni joutuu kouluttautumaan uudelleen. Suunnittelimme asuvamme omassa kivassa rivitaloasunnossa lähellä tukiverkkoja. Tuntui epäonnistumiselta lähteä ja jättää kaikki taakseen. Tänä päivänä tajuan kuinka älyttömän rohkeita olimme: kaikkea muuta kuin epäonnistujia. Lähdimme työn ja toimeentulon perässä eteenpäin. Myimme kotimme ja ymmärsimme karulla tavalla, että yhteiskunta tukee paremmin vuokra-asumista. Koimme miltä tuntuu saada vääriä toimeentulo-

tukipäätöksiä, jotka selviävät vasta toisessa kunnassa kun asioitamme käsitellään. Kuinka on niin loppu, ettei jaksavalittaa päätöksistä.

Tuosta on aikaa vuosia. Minä olen toipunut ja olemme mieheni kanssa molemmat töissä. Toimeentulo on turvattu. Voimme tehdä haluamaamme terveellistä ruokaa, ei niitä halvimpia einespullia tai jättää omaa ruokailua väliin.

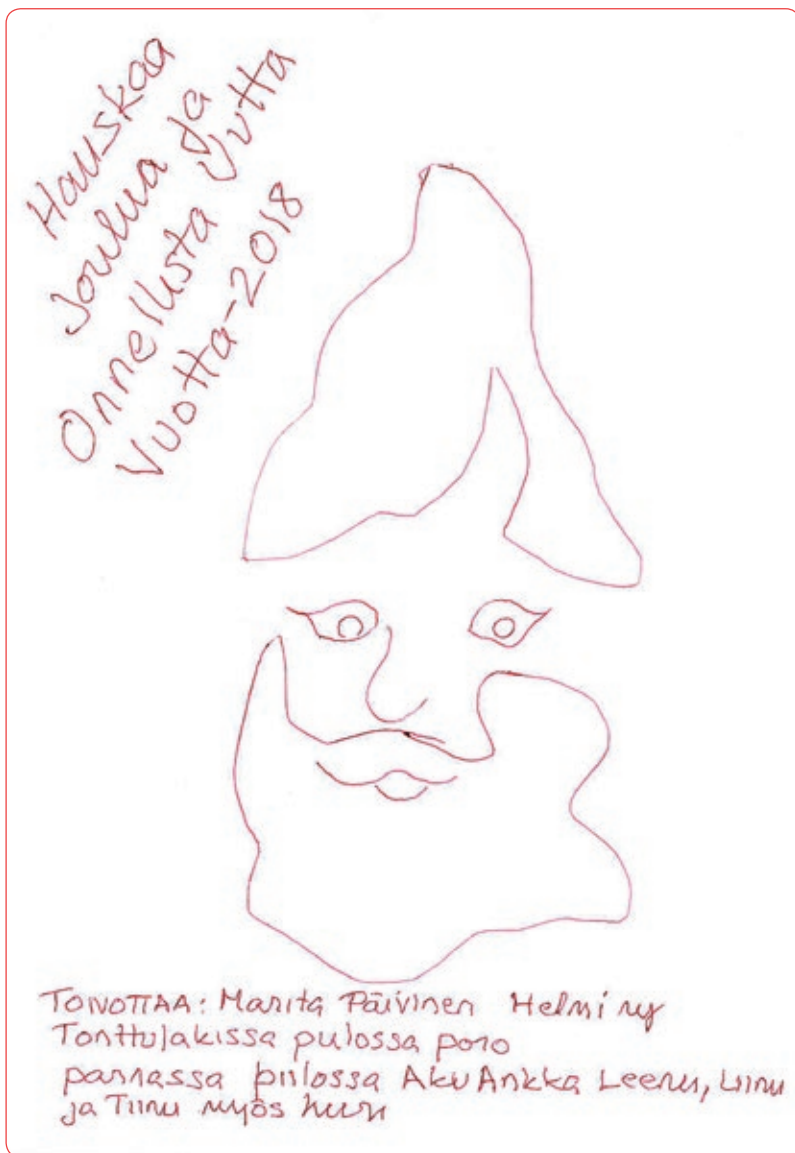
Positiivisina vaikutuksina on jäänyt mm. kirppareiden kiertely, josta hankin edelleen paljon vaatteita, kenkiä ja muutakin. Nykyisin uskallan jo heittää rikkinäiset vaatteet pois, minkä oppimiseen meni vuosia.

Lahjoitan Pelastusarmeijalle vaatteita ja leluja tai myyn eteenpäin, sillä joku toinen perhe voi tarvita niitä kipeästi.

Kiitollisuus ja ymmärrys siitä, ettei toimeentulo ole aina itsestäänselvyys tai itsestään kiinni. Mieleton kiitollisuus ja onni siitä, että selvisimme vaikeista ajoista yhdessä, eikä lapsille ole näytännyt jäävän traumoja. Niin monta yötä olen itkenyt ja murehtinut kuinka selviämme seuraavaan tilipäivään. Toivonut, ettei kukaan sairastuisi tai tarvitsisi uusia vaatteita.

Rakensimme uuden unelman Helsinkiin, vähän toisenlaisen mutta entistä ehomman. Tunnen kiitollisuutta elämälle, mutta myös surua perheistä jotka kokevat samaa.

*Saila Turkka*



## JOULURUNO

Onni lahjana, kun antaa yhden lahjan jos ei halua lahjaa antaa toiselle. Kierrättää lahjoja kun joka ikinen ostaa yhden lahjan, ei monta. Niin ei tule kalliiksi joulu monesta lahjasta.

*M.P.*

Piilotettu Helmi, kuin ilmakupla nousee kalasta joka on alkuperäinen asukas helmessä. Aurinkoisessa tuulessa Helmi pinnassa lähtee kala pakoon kanahaukkaa. Huolia täynnä. Iloinen selviytyminen meren pohjassa aarteen kanssa helminauha ylös pintaan kohoaa.

*Marita Päivinen*

Tyhmä  
sinä sanoit  
vakaalla äänellä  
Minä nauroin  
heleästi  
sillä elämässä  
ei tarvita kuin tavallisuutta  
Älykkyys  
ei ole viisautta  
ja sinä olet viisas  
Mielestäsi  
Älykäskin  
Ja minä  
minä hymyilen  
hiljaa sisäänpäin

*Elsukka*

## PSYKOOSI

Mä tulin sieltä maailmasta, jossa kuiskittiin mulle ja puhuttiin pahasti, halveksivasti ja peloteltiin. Sieltä mä tulin harhojen maailmasta. Sieltä, missä mikään ei ollut pyhää. Siellä kiu-sattiin ja laskettiin leikkiä, arvokkailla asioilla, niistä tehtiin pilaa ja oli, kuin paholaista oltaisiin katsottu silmistä silmiin. Se kirkui äitiä ja yhtenä hetkenä haukkui sairaaksi äidiksi, joka oli arvoton ja turha lapsilleen. Yhtenä hetkenä se tekeytyi lapseksi, joka halusi äidin itselleen taivaaseen pitämään hänestä huolta. Toisaalta se oli mustiin pukeutunut hahmo, joka tarjosi ja pakotti ottamaan lääkkeitä. Välillä enkeli joka lohdutti. Välillä hahmo joka syöksyi kohti ja yritti satuttaa. Mä pelkään mun mieltäni. Vihasin tätä sairautta. Vihaan kaikkia, jotka katsoo mua kohti, ikään kuin kertoen että, mä en pysty. Epäileviä ihmisiä. Ilkkuvia ja ilkeitä. Ne muistuttavat mua helvetistä, jossa välillä piipahdan. Saan voimaa ja rohkeutta. Hyväntuulisista ihmisistä, jotka uskovat elämään. Pitävät, arvostavat ja kunnioittavat toinen toisiaan.

*Kukka Villman*

## ENKELI

Oli kerran pieni enkeli tipahtanut pilven hattaralta maailmaan, sen silmät olivat aivan pienet, mutta se näki kaiken ja oli surullinen... se katsoi usein taakseen ja pelkäsi tulevaa. Se oli yksin ja itki nyt maailmassa. Ihmiset eivät ymmärtäneet sitä. Enkeli heilutti kultaisia siipiään ja toivoi, että hänen tuskansa päättyisi. Se ei tarvinnut ketään, se vaan huolehti toisista. Mutta pelkäsi samalla, tulla nähdyksi... jos hän oikein kovasti rakasti ja pitäisi kiinni... olisiko joku hänelle ystävä? Enkeli kulki ja kulki, pimeässä sillä hän oli rohkea kaikesta huolimatta. Hän ei löytänyt maailmasta ystävää, mutta päätti pitää huolta toisista enkeleistä taivaassa ja omasta suojattilapsestaan, joka kulki joka päivä kouluun, metsäpolkuja pitkin... näin hänen oli hyvä. Maailma oli liian ankara hänen herkälle sydämelleen. Enkeli meni turvaan taivaaseen pilvenhattaralle nukkumaan ja toivoi että jonain päivänä tipahtaisi taas maailmaan ja ihmisten luo.

*Kukka Villman*



## Elämässä, elämästä, elämään

**MILTÄ TUNTUU HERÄTÄ** uuteen aamuun, uuteen päivään? Kaiken kokemuksen helvetin jälkeen: ihanalta. Se että herään, on turvani ja suojani. Se on ainut, mihin tarraudun. Valo, mikä minua kantaa kannattelee.

Olen kärsinyt itsetuhoisuudesta sekä ajatuksin että teoin. Entinen sekakäyttäjä: viinaa, bentsoja ja reseptilääkkeitä viihhteeseen – toinen toistaan tuhoisampia ihmissuhteita. Arvottomuuden kokemusta, syvää itsevihaa ja mitättömyyden tunteita. Milloin olen nähnyt itseni hyppäämässä junan alle, milloin heittäytymässä ratikan eteen. Kerran vakavasti yritin itsemurhaa. Keikuin viinahuuruissani kuudennen kerroksen parvekkeen kaiteella ja horjahdin.

Mutta se puoli, jolle horjahdin, on se, joka pitää minut vieläkin elävien kirjoissa.

Elämä on ihme.

Se oli kesäkuuta. Muistan, että olin tulossa lääkäriltä, jolla olikin minulle pelkästään hyviä uutisia, vaikka olin pelännyt pahinta ja suunnitellut ettei minua seuraavana päivänä enää ole. Kaikki rakkaimmat olin jo edellisenä päivänä hyvästellyt. Olin levollisesti päättänyt kuolla.

Mutta minä istuin ratikassa matkalla Mannerheimintietä sydämessäni lää-

kärin hyvät uutiset. Vieressäni jokelsi lapsi, jolle hänen äitinsä hymyili. Toinen sai uhmakohtauksen ja aiheutti äidilleen kiukunpuuskan. Kaupungin valot vilkkuivat, autojen jarrut kirskuivat ja liikennevalot kilkattivat. Minä vain kiitin kyynelsilmin elämää, kiitin sitä hetkeä, jossa sain olla osallisena, ja josta olisin jäänyt paitsi, jos olisin tappanut itseni.

Tuon kokemuksen jälkeen olen muuttanut ajatteluani. Hyväksyn sen, että alakulo on osa minua. Kuoleman hahmo, kulkee vierelläni. Mutta se on vain tunne. Niin voimakas kuin pimeyden varjojen voima, on vielä voimakkaampi ja kirkkaampi valo. Sillä ainoastaan valo murtaa pimeän muurin. Vaikka se olisi vain hentoinen säie, ainoastaan se kantaa, vie kohti vapautta ja elämää.

Vain elämä on vapautta, vapautusta. Elämä on vapautusta kuolemasta, sillä elämä on lahja. Jokainen, joka tänne on saanut syntyä, on elämän lahja. Elämisen oikeutta on vain niin vaikea ymmärtää ja käsittää. Varsinkin silloin, kun on vajonnut syvään masennukseen ja näkee ympärillään vain epätoivoa ja lohduttomuutta, eikä löydä muuta ratkaisua kuin elämänsä lopettamisen.

Minun lohtuni on ajatus seuraavasta aamusta. Jostakin sain taas voiman herätä. Jostakin sain voiman olla elossa tä-

män päivän. Jostakin saan voiman vain olla. Ja sillä samalla voimalla, aivan sillä samalla, saan levollisesti käydä nukkumaan ja luottaa siihen, että seuraava aamu taas kantaa.

Jokaisessa meissä on vahvuutta elää. Itsetuhoajatuksien syövereissä ihminen ei vahvuuttaan tunnista. Oman kuolonsynkkyyteni keskellä suostun todistamaan vain yksinäisyyttä, jonka alta sikiää vielä kipeämpiä tunteita. Turvattomuuden tunne. Arvottomuuden tunne. Pelon tunne. Tällöin on ehdottoman tärkeä muistaa, että tukea on. Vertaisuutta ja ammattilaisuutta, joilta saa turvaa, suojaa, lohdutusta, käytännön ensiapua.

Lopulta rohkaistun tunnustelemaan vahvuutta. Oma sisäistä vahvuutta, vaikka siihen tuskin uskaltaa edes uskoa. Olen käynyt rajalla. Jos olisin pudonnut parvekkeen kaiteelta, minua ei tässä enää olisi kertomassa tätä kokemustani. En olisi koskaan saanut kokea sitä tunnetta ratikassa Mannerheimintielle, että elämä on ihme. Enkä olisi koskaan herännyt tähän aamuun kirjoittamaan tätä kirjoitusta. En olisi herännyt elämään elämää. Niin paljon tahdon elämää. Elämäni, jota rakastan, enkä kellekään sitä pois antaisi.

*Teksti ja kuva: Tytti Seppälä*

# Jos olisit eläin, mikä eläin olisit?



Kuva: Antonia Ringbom, animaatiosta Katten, Kissa.

”**MINÄ OLISIN KISSA**, siamilainen. Minun perussairauteni on masennus. En ole aina jaksanut olla läsnä lapsilleni. Olkaa avoimempia! Niin monet kärsivät hiljaisuudessa.”

Näin sanoo Kissa-animaation kertoja, 39-vuotias kolmen lapsen äiti. Hän haluaisi pois stigman, joka liittyy psyykkisiin sairauksiin.

**Antonia Ringbomin** *Mielikertomuksia – Sinnebilder* -animaatiot kertovat kahdeksan omakohtaista tarinaa psyykkisiä ongelmia kokeneista ihmisistä. Animaatioiden ideana on, että kertojia on haastateltu

ja he ovat voineet valita alter egokseen, kuvalliseksi kertojaksi, sellaisen eläin-hahmon kuin haluavat.

Elokuviissa kertovat elämästään kissa, hevonen, tiikeri, perhosen toukka, leijona, kotka, susi ja siili.

Animaatioiden herkkä äänimaailma kertoo jokaisen hahmon takana olevan henkilön autenttisen tarinan ja tarinassa on äänessä henkilö itse.

Animaatioiden tarkoituksena on taistella avoimuudella stigmatisointia vastaan.

Elokuviissa kerrotaan kuinka trauma syntyi, kuinka hoito toimi, kuinka läheiset

**Mielikertomuksia – Sinnebilder** on sarja animaatioita psyykkisiä ongelmia kokeneiden elämästä.

reagoivat, miten toipuminen edistyi. Jokainen tarina on erilainen ja toisaalta samanlainen.

Kaikilla henkilöillä on ollut vaikeita ongelmia ja mielenterveyden häiriöitä, mutta he ovat hakeneet apua ja myös saaneet apua. Kissa sairasti masennusta, mutta kuntoutui ja opiskeli kokemusasiantuntijaksi ja toimii nyt siinä tehtävässä. Leijona kuulee ääniä, mutta tulee toimeen niiden kanssa. Kertojista neljä puhuu ruotsia, kolme suomea ja yksi englantia, elokuvat on tekstitetty.

**Mielikertomuksia – Sinnebilder** on Mielenterveyspoolin animaatioelokuva-projekti, jonka tuotti Antonia Ringbom. Ensi-ilta oli Lapinlahden entisen sairaalan auditoriossa 14.10.2017. Animaatiot ovat katsottavissa Yle Areenassa ja tallenteita voi myös ostaa.

*Annikki Kilgast*

## LISÄTIETOA

Mielenterveyspoolin puheenjohtaja Pia Hytönen, [pia.hytonen@finfami.fi](mailto:pia.hytonen@finfami.fi) tai puhelimitse 040 776 5911.

Yle Areena, <https://areena.yle.fi/tv>, haku-sana Sinnebilder.

## Mielikertomuksia – animaatioiltapäivä

Pasilan Helmi-café'n yhteydessä  
pe 19.1.2018 klo 15–17.  
Tervetuloa!

Projektin synnystä ja pala-animaatiotekniikasta kertomassa Pasilan talon ohjaaja Niina, joka on ollut Antonia Ringbomin oppityttönä projekteissa Suomessa ja Afrikassa asti. Pääset näkemään myös muutaman Niinan tekemän animaation.

Tilaisuudessa kartoitetaan myös porukoiden innokkuutta Helmin oman animaatioryhmän perustamiseen keväällä. Tule mukaan jos animaatio kiinnostaa!

Kuva: Antonia Ringbom, animaatiosta Leijona.



# Tilkkänen terapiaa ja vähän enemmänkin



**ONKO MAHDOLLISTA PUHUA** vakavista elämänkriiseistä humoristisesti, sympaattisesti ja tarinallisesti, jotta niihin voi samaistua katsojan kulttuurista, kielestä tai maantieteellisestä etäisyydestä riippumatta? Voimmeko välittää kokemuksia mielenterveyden ongelmista normaaleina, jokaista koskettavina elämän ilmiöinä, ajatuksia herättelemällä? Ja mikä rooli leijonalla, nallella, käärmeellä ja muilla eläimillä tässä kaikessa on?

*Tilkkänen terapiaa* on psykoterapeutti **Antti Ervastin** ja kuvittaja **Matti Pikkujämsän** yhteistyönä valmistunut ja kustannusosakeyhtiö Otavan kustantama kirja, joka koostuu 120 mielenterveyden haasteita käsittelevästä piirroksesta teksteineen. Piirroksat ja niihin liittyvät sanomat perustuvat todellisiin, usean ihmisen kokemuksiin. Tekijät ovat kuulleet niitä työssään, ystäviltaan tai kollegoiltaan ja osa on heidän omasta elämästä. Kokemuksellisten tilanteiden esittäjinä toimivat erilaiset eläinhahmot, joista näkyvimpinä leijona ja nallekarhu.

Kuvillaan tekijät haluavat välittää uutta näkemystä ja toivoa esim. läheisensä

menettäneille tai seksuaaliongelmiensa kanssa painiskeleville lukijoille, osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun mielen-terveysongelmien normalistamiseksi ja purkaa monia stereotyyppioita. Käsittelemällä kyseisiä ilmiöitä eläinhahmojen kautta tekijät ovat mahdollistaneet monien kipeiden asioiden käsittelyn sympaattisella tavalla ja kun esittäjinä toimivat eläimet, ne herättävät ajatuksia ihmishahmoja tehokkaammin.

Ervastin mukaan hän ja Pikkujämsä valitsivat eläimet piirroksiinsa, koska erilaiset eläintarinat ovat universaaleja, kaikissa kulttuureissa läsnä olevia tapoja kuvata vaikeita ja monitulkintaisia asioita. Eläinten kautta on mahdollista kuvata ihmisyyttä tietynlaisen etäisyyden kautta, jolloin ihmiset pystyvät samaistumaan niihin taustasta riippumatta. Esimerkiksi lapsettomuuden parissa tuskailevan tuttavapariskunnan tilanne on kuvattu kahden linnun välityksellä.

Erilaisia stereotyyppioita on haluttu purkaa myös esitettyjen eläinhahmojen suhteen: lampaat on kuvattu pahiksina ja käärmeet hyviksinä. Näin he ovat kyseenalaistaneet ikivanhoja oletuksia tiettyihin eläimiin liitetyistä ominaisuuksista. Kuvittamistyylillä tekijät ovat hakeneet rosoisuutta ja monitulkintaisuutta ilman, että ketään kosiskellaan.

Nimi *Tilkkänen terapiaa* syntyi Ervastin mukaan ajatuksesta, että kirjan kuvia katselemalla voi kokea lyhyen, ajatuksia herättävän sosiaalisen hetken, kuten juomalla kupin kahvia hyvässä seurassa. Kirjan lisäksi konseptin ympärille on syntynyt oma tuotevalikoimansa, joka sisältää vaatteita, kasseja ja mukeja, joihin on painettu kirjan kuvia teksteineen.

Vaatteysteistyö on tapahtunut suomalaisen Pure Waste -merkin kanssa. Vaatteita ja muita *Tilkkänen terapiaa* -tuotteita on mahdollista ostaa heidän omasta netti-



kaupastaan sekä Mikonkadun TRE-myymästä ja Pure Wasten Yrjönkadun putiikista.

Kaikesta myyntivoitosta on tarkoitus lahjoittaa 10 prosenttia suomalaisen mielenterveystyöhön. Vaikka hanke on vasta alussa, se on lähtenyt vauhdilla käyntiin Otavan kiinnostuessa kirjaideasta ja tuotevalikoiman kasvaessa kirjasta muihin tuotteisiin. Haaveena on kasvattaa toimintaa kansainväliselle kentälle ja levittää keskustelua mielenterveysongelmien normaliteudesta ottaen huomioon eri maiden lähtötason mielenterveysongelmien käsittelemisessä.

*Eetu Karppanen*

Antti Ervasti, Matti Pikkujämsä: *Tilkkänen terapiaa*. Otava 2017.

<https://cupoftherapy.net/>  
<https://www.facebook.com/CupOfTherapy/>  
<http://www.suomalainen.com/webapp/wcs/stores/servlet/fi/skk/tilkkanen-terapia-p9789511315452-77>



## Cameron Diaz: Body Book

**Cameron Diaz** kirjoitti loistavan kirjan naisille. Inspiraatio kirjoittaa *Body Book* syntyi, kun monet naiset kyselivät Diazilta, kuinka he saisivat samanlaisen vartalon kuin hän. Diaz päätti lopulta kirjoittaa kirjan terveydestä. Kirjassa ei ole kysymys pelkästä laihduttamisesta tai ravintovinkeistä ja kuntoiluvinkeistä, vaan kokonaisvaltaisesta naisen terveydestä.

Huumoriakin löytyy ja kirjaa on hauska lukea. *Body Book* sopii kaikille naisille, joita kiinnostaa terveys. Etenkin jos olet yrittämässä pudottaa painoa tai aloittamassa

terveellisempiä elintapoja, kirjassa on paljon hyvää tietoa ja vinkkejä. Kirjasta saa sekä inspiraatiota että tukea.

Kirjaa ei ole käännetty suomeksi, joten teksti on englantia. Mikäli kieli sujuu, se on kylläkin helppolukuinen teos.

Cameron Diaz on saanut paljon tietoa eri terveydenalan ammattilaisilta ja ottanut myös itse selvää asioista. Suosittelen lukemaan, sillä kyseessä on oikein virkistävä teos.

*Saara Sutinen*

# AINA ON JOKU SYY – eli mitä olen

”*JOS MASENNUS OLISI TARINA, se olisi tarina zombiasta, joka elää ihmisten keskellä ja esittää olevansa ihminen*”, toteaa edessäni istuva hauska, elämäniloia ja menestystä henkivä ihminen. Olen juuri haastatellut häntä hänen masennuksestaan. Huomaan olevani yllättynyt. Odotin haastatteluun jotakuta hiljaista ja vetäytyvää. Vaikka olen itsekin kokenut masennuksen ja vaikka olen ulospäin suuntautunut ja kovaääninen, olen silti huomaamattani luonut mielessäni stereotyyppiä masentuneesta. Olen kuvitellut, että masennus merkitsee ihmisen väistämättä ulkoisesti.

Kuluneen puolen vuoden aikana olen jutellut reilun parinkymmenen eri ikäisen ja eri sukupuolta edustavan ihmisen kanssa, jotka sairastavat tai ovat sairastaneet masennusta. Teen esitystä, joka käsittelee depressiota kokemuksesta. Masennus ottaa niin eriasteisia muotoja, etten halunnut jäädä omien tai työryhmäläisten kokemusten varaan kirjoittaessani näyttämötekstiä. Tärkeää haastatteluissa on ollut myös jakamisen kokemus, joka oikeastaan oli myös esityksen lähtöpiste. Tarve tehdä esitys depressiokokemuksista nousi kokemusten jakamisesta. Edellinen esitykseni käsitteli vankilaa, sekä konkreettista paikkaa että ihmisen sisäisiä vankiloita, esimerkiksi häpeää. Häpeä pitää sisällään tunteen huonommuudesta ja arvottomuudesta, niinpä keskustelu kääntyi työryhmässä masennukseen. Yllättävän monella työryhmässä oli omakohtaisia kokemuksia sen sairastamisesta. Oli puhdistavaa, lohduttavaa ja myös hysterisen hauskaa jakaa kokemuksia, joita oli kuvitellut kantavansa täysin yksin, ilman kohtalotovereita. Niinpä lähes sama työryhmä tarttui masennusaiheeseen. On tuntunut hyvältä, että jakamisen ele on ollut läsnä koko esityksentekoprosessin ajan niin haastatteluissa kuin työryhmässäkin. Keskustelut ovat olleet valaisevia; mitään yhtä masennuskertomusta ei ole. Masennus oireilee yhtä monella tavalla kuin sairastuneita on.

Kun ihmisellä on akuutti kiputila ja hän tulee lääkäriin, häneltä kysytään, kuinka kovaa kipu on asteikolla nollasta kymmeneen. Psykkistä kipua ei ole yhtä helppoa arvioida. Psykkinen kipu ei välttämättä näy ulospäin, eikä se välttämättä herätä empatiaa tai edes sympatiaa. Psykkinen kipu ei muo-

dostu sanoiksi tai välttämättä hahmotu edes kivun kanssa elävälle itselleen. Jos on kärsinyt koko elämänsä henkisestä kivusta, siihen on tottunut, siitä on ehkä tullut osa identiteettiä ja maailmankuvaa. *Minä nyt vain olen tällainen, kuka minua voisi auttaa.* Psykkiseen kipuun liittyy myös häpeää ja kokemus siitä, että kukaan muu ei koe mitään samankaltaista, että *minä olen maailman-kaikkeudessa ainoa, joka tuntee näin, olen aivan yksin.*

Omaan masennukseeni liittyy voimakas ahdistus. Tuntuu, kun joku seisoi rintakehäni päällä niin, etten pysty hengittämään. Ikään kuin minut olisi painettu veden alle ja vaikka kuinka rimpuilisin, en pääsisi enää koskaan pinnalle hengittämään. Samantyyppisiä ruumiillisia kokemuksia olen kuullut haastateltaviltani. Paitsi rinnalla, monet kuvasivat masennuksen tuntuvan yläselässä, niskassa tai hartioilla. Myös esimerkiksi käsivarret, reidet ja paksut mainittiin. Kokemusta kuvattiin myös sellaiseksi kuin verisuonissa olisi piimää ja sellaiseksi, että pienenisi rusinankokoiseksi tahmaiseksi paakuksi, joka imee sisäänsä kaiken pölyn ja lian. Masennus on hyvin fyysinen kokemus, eikä se sanallistu kovin helposti. Se on toisinaan niin sietämätön tunne, että on valmis tekemään mitä vain, että saa tunteen loppumaan, esimerkiksi tappamaan itsensä.

Vaikka masennus on harvoin sanoja, se silti muuttaa tapaa, jolla masentuneen maailma tarinallistuu. Ihmiselle ominainen tapa hahmottaa maailmaa on tarina. Esimerkkitarinoiden kautta näemme maailman ja itsemme siinä. *Minä olen sellainen, että menen iloiseen uusiin tilanteisiin ja saan muut nauramaan, niin kuin silloinkin, kun menimme vappujuhliin ja tutustuin parhaaseen ystäväni.* Masennus alkaa syödä esimerkkitarinoita, kun ne eivät enää toteudu. Hyvät muistot haalistuvat, koska uudet tarinat ottavat vallan. *Minä olen täysin arvoton ja mitätön, kukaan ei tarvitse minua, olen raskasta seuraa, eikä kukaan halua olla kanssani.* Kun alkaa uskoa johonkin tarinaan, sitä myös vahvistaa ajatuksissaan ja toiminnassaan.

Olennaista kaikissa masennuskertomuksissa, joita olen keskusteluissa kuullut ja joita olen kirjoista lukenut, ovat olleet muut ihmiset. Masennuskau-



sista selvittää tai ei selvitä yhdessä muiden kanssa. On hirvittävän pelottavaa myöntää olevansa heikko, varsinkin jos on tottunut selviämään yksin. Masennuksen keskelläkin moni puree hampaat yhteen ja esittää pärjäävänsä ihan hyvin. Olennaista olisi löytää joku ihminen tai yhteisö, jossa kokee olevansa niin turvassa, että saa olla myös heikko. Mieleeni jäi erään keskustelukumppanin kuvaus siitä, kuinka hänen siskonsa kävi silittämässä hänen selkäänsä joka aamu. Vaikka hän ei reagoinut silitykseen mitenkään, sisko tuli silti. Joka aamu. Todella moni haastateltava mainitsi fyysisen kosketuksen tärkeänä elementtinä parantumiselle. Itsekin tunnistan sylin kaipuun sekä terveenä että sairaana. Toisen sylissä ei ole ehtoja, saa olla vaan, saa kokea olevansa kannateltu, saa olla heikkokin.

Valitettavasti yhteiskuntamme ei tue heikkoutta. Lehtijutut, televisiosarjat ja

# *oppinut, kun olen tehnyt esitystä masennuksesta*



tila, koska tässä maailmassa pitää osata vaatia ja ottaa, että jotakin saa. Toisaalta se on myös hyvä tila. Masennus kertoo, että jokin elämässäni on pielessä. Että olen ylimitoitannut voimani, että olen ylimitoitannut tavoitteeni tai odotukseni. Että jos en vaatisikaan itseltäni tai muilta, jos en ottaisikaan, vaan päästäisin irti. Jos tyytyisin vähän vähempään. Vaikkapa siihen osa-aikaiseen työhön edes joskus. Tai ihan tavalliseen elämään, jossa on ihan tavallisia asioita.

Nyky-maailma ei tunnu arvostavan ihan hyvää arkea, johon kuuluu riittävän hyviä kokemuksia. Olennaista toimimiselle eivät ehkä kuitenkaan ole ne huippuhetket, joina on onnensa kukkuloilla, vaan ne ihan tavalliset hetket, joina mahdollisesti viikkoa pyykkiä, voitelee leipää tai katselee ikkunasta, eikä hetkeen ajattele yhtään synkkää ajatusta. Ei kenties ajattele kauheasti mitään, elää vain arkeaan, omassa itsessään, ei kaipaa muualle eikä halua olla kukaan muu. Silloin alkaa muodostua uusi tarina, jossa on mahdollista nähdä itsensä arvokkaana ja tärkeänä.

Aina on joku syy masentua. Mutta aina on myös joku syy hengittää ja antaa toisenlaisille ajatuksille mahdollisuus.

*Teksti: Hanna Ryti  
näytelmäkirjailija, teatteriohjaaja  
Kuva: Matti Snellman*

elokuvat kertovat menestyjistä. Olemme tottuneet voittokulkuja kuvaavaan draaman kaareen, johon mahtuu kyllä vaikeuksia, mutta ei koskaan latteaa loppua. Sankari selviää voittajana. Juonikuvio, joka kuvaisi heikkoutta ja pinnistelyä kohti tavallista arkea ei vaikuta kovin kutsuvalta.

Eräs kanssani keskustellut nuori totesi tähtäävänsä siihen, että voisin tehdä töitä osa-aikaisesti edes joskus. Hänelle keskeinen oivallus oli, ettei hän ehkä koskaan kykene toipumaan niin täysin, että voisi hypätä normioravanpyörään. Jollekin toteamus voi kuulostaa surulliselta, mutta juuri oman itsensä tunteminen niin hyvin, että pystyy ulkopuolisista paineista huolimatta asettamaan omat tavoitteensa itseään tyydyttävälle tasolle, on olennaista. Olennaista on tietysti myös saada kannustavaa palautetta. Yksilöä korostavassa maailmassa unohdetaan se, ettei ihminen koskaan ole

riippumaton. Minuus voi rakentua vain vastavuoroisessa suhteessa toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Ja uuden minuuden, vaikkapa sairauden jälkeisen identiteetin rakentaminen on mahdollista ainoastaan toisen ihmisen hyväksyvän vastavuoroisuuden kautta. Ihminen tarvitsee aina toisen ihmisen.

Kun itse olen masentunut, pahimalta tuntuu täydellinen ulkopuolisuuden kokemus. Silloin minun maailmani on musta aukko, mutta muut saavat seistä yhdessä aukon laidalla. Ehkä he vilkaisevat alas mustuuteeni ja huokaisevat helpotuksesta, ettei heidän elämänsä ole niin surkeaa ja epäonnistunutta kuin minun. Heidän some-feedinsä täyttyy huippuhetkistä, festivaaleista, kuohuvii-nistä ja auringonlaskuista. He eivät ymmärrä, eivätkä halua ymmärtää minun kokemustani, enkä moiti heitä siitä. Kun olen masentunut, koen etten myöskään ansaitse mitään hyvää. Se on hankala

<http://www.teatteritakomo.fi/events/category/aina-on-joku-syy/>

## LÄHTEET

*Jorma Myllärniemi: Masennus, psyyken kipu.*

*Tarja Heiskanen, Matti Huttunen, Jyrki Tuulari (toim.): Masennus.*

*Marjo Romakkaniemi: Masennus, Tutkimus kuntoutumisen kertomusten rakentamisesta.*

*Anna-Liisa Lämsä (toim.): Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen.*

*Julia Kristeva: Musta aurinko.*

*Matt Haig: Syitä pysytellä hengissä.*

*Rick Hanson ja Richard Mendijs: Buddhan aivot.*

*Petteri Pietikäinen: Hulluuden historia.*

*Lisäksi taustamateriaalina on monia artikkeleita, tv-ohjelmia ja uutisia. Tärkein materiaali on yli kahdenkymmenen masennuksesta kärsivän tai siitä selvinneen henkilön haastattelut.*



# Taideterapeutina Tansaniassa

**ISTUMME MAUNULA-TALON** kahvilassa ja kaatosade ropisee ulkona. Tansaniasta muistuttavat vain **Kristiina McKenzi**n kauniit afroletit ja lämmintunnelmaiset kuvat tabletilla. Sateesta lähti liikkeelle myös ajatus lähteä Afrikkaan taideterapia-projektiin.

Maailma kylässä -messuilla keväällä 2015 Kristiina meni telttaan suojaan sateelta. Teltassa oli Art in Tanzania -järjestön esittely ja haussa oli vapaaehtoistyöntekijä Mummoksi Tansaniaan -projektiin, harjoittelijoiden tukihenkilöksi. Kysymys oli puolen vuoden projektista ja kerrankin haettiin vanhempaa henkilöä, noin 50-vuotiasta. Sattumalta ja sateen ansiosta tuli siis eteen mahdollisuus ja inspiraatio että voisi lähteäkin. Myöhemmin tehtiin skype-haastattelu ja sen jälkeen sovittiin että Kristiina

Kristiina McKenzie on kouluttautunut Suomessa ja Sveitsissä ekspressiiviseksi taideterapeutiksi (MA). Hän on työskennellyt mm. yhteistyössä Helsingin ja Espoon kaupunkien kanssa sekä monissa mielenterveyttä tukevista säätiöissä. Hän on myös toiminut taideterapian opettajana. Kristiina ottaa vastaan yksilöasiakkaita sekä ohjaa terapiaryhmiä. kristiina.mckenzie@gmail.com

menee Tansaniaan tekemään taideterapia-ohjelmaa. Ennen lähtöä hänen piti järjestää sijaiset omille kurseilleen ja ryhmilleen sekä yksilöterapian asiakkaille.

Joulukuussa 2015 Kristiina lensi Dubain kautta Dar-es-Salaamiin, jossa projektin suomalainen vetäjä tuli vastaan. Järjestön toiminta osoittautui melkoiseksi improvisoinniksi, mutta kaikesta huolimatta Kristiina alkoi kehittää taideterapiaohjelmaa erimaalaisille harjoittelijoille. Uudenvuoden Kristiina vietti Sansibarin saarella.

Kristiina aloitti taideterapian mm. paikallisessa koulussa, jossa oli esikoulu ja ala-aste. Koulussa oli johtajina kaksi naista, jotka toivoivat apua lapsille, joilla oli ongelmia. Yksi lapsi ei halunnut tulla sisälle kouluun vaan juoksenteli ympäri, hänellä oli mahdollisesti ADHD, mutta mitään diagnooseja ei ollut. Poika oli 4-vuotias **Dylan**. Taideterapiaa varten järjestettiin huone ja Kristiina sai Dylanin mukaan terapiaan. Leikin avulla Dylan alkoi kiinnostua oppimisesta ja hänessä heräsi halu oppia ja päästä mukaan kouluun muitten kanssa. Pikkuhiljaa tuli muitakin lapsia mukaan, yksi heistä oli teini-ikäinen tyttö, jolla oli ehkä kehityshäiriö. Ja paljon muita-

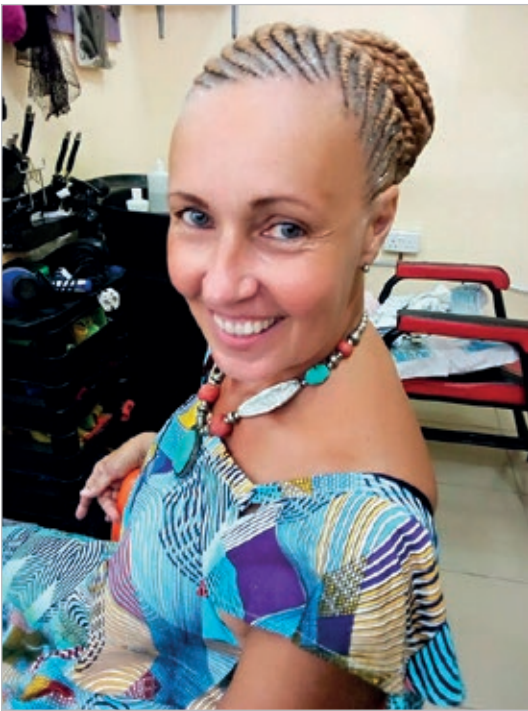
kin lapsia joilla oli ongelmia. Aika kului ja kohta oli jo vierähtänyt kaksi vuotta. Koulu oli englanninkielinen.

Yleensä vanhemmat ja opettajat eivät halunneet myöntää lapsien ongelmia ja hoitoa tai diagnooseja ei ollut mahdollista saada. Kristiinan työn pohjana oli ajatus, että jos tietää ongelman voi tukea lasta.

Kun vapaaehtoisjärjestöön tuli ihmisiä eri puolilta maailmaa ja koulutyötä pystyi jakamaan, Kristiina alkoi tarjota taideterapiapalveluita myös ns. expats-yhteisön lapsille. Expats-ryhmään kuuluvat olivat varakkaita länsimaalaisia, jotka asuivat omalla alueellaan ja kävivät töissä. Mielenterveyspalveluita ei ollut, mutta lapsilla oli ongelmia, esim. koska perheet muuttivat usein ja lapset joutuivat aina uuteen kouluun. Joissakin kouluissa ei ollut ollut saatavilla tukipalveluita tai ratkaisuja esim. kiusamisongelmaan.

Tansaniassa paikallisten koulujen ideologia oli autoritäärinen, lapsilta vaadittiin kunnioitusta vanhempia ja opettajia kohtaan. Opetus oli muutenkin erilaista kuin Suomessa ja perustui mallioppimiseen. Yksi lapsista oli 3-vuotias, jolla oli traumaattinen kokemus hylkäämisestä. Pojan kanssa menttiin yhdessä





PAIKALLISELLA KAMPAAJALLA,  
KUVA: KAMPAAJA SHADYA.

traumakokemuksen aiheuttamaan paniikkiin ja se auttoi häntä. Kun lapsille antaa mahdollisuuden työstää asioita he alkavat työstää, sanoo Kristiina.

Matkalla yksi tärkeistä kokemuksista oli kauneuden kulttuuri ja sen merkitys pukeutumisessa ja ulkonäössä. Naiset näkivät paljon vaivaa ja pukeutuivat kauniisti, hiukset kammattiin kauniisti oli sitten köyhä tai rikas. Kauneus syntyi sillä rahalla mikä oli käytössä.

Aluksi Kristiina asui maalla Art in Tanzania -järjestön talossa, joka oli hankalan matkan päässä ja kaukana bussiyhteyksistä. Hänen piti sopia työmatkan ajat paikallisen pojan kanssa, joka kyyditti hänet moottoripyörällä ja poika piti saada tulemaan aamuisin ja hakemaan Kristiina töihin.

Myöhemmin Kristiina muutti taloon, josta oli paremmat yhteydet. Taloon tuli vesi ja siellä oli vessa mutta ei suihkua. Ihmiset peseytyivät mieluiten kaatamalla vettä päälleen ämpäristä, suihku ei ollut heidän juttunsa. Taloa vuokrasi nuori mies, jolla oli mielenterveyden häiriö, mahdollisesti skitsofrenia. Mitään mielenterveyshoitoa tai diagnooseja ei ollut, mutta yhteisö huolehti ihmisistä – silloinkin kun oli harhoja tai vaikea vaihe.

Tansanian kokemuksista tärkein oli rakkauden näyttäminen ja se että yhteisö ei jättänyt ketään yksin, vaikka olisi ollut mielenterveyden häiriöitä tai mitä vaan. Yhteisö tuki, ei näkynyt yksinäisiä. Myös koulussa oli rakastava suhtautuminen.

*Teksti: Annikki Kilgast  
Kuvat: Kristiina, Mseven, Shadya*



TYÖMATKAN VARRELTA, KUN VESI TULVI  
NIIN KAHLATTIIN. KUVA: KRISTIINA.



LEIKIN AVULLA DYLAN KIINNOSTUI  
OPPIMISESTA JA HALUSI PÄÄSTÄ  
KOULUUN TOISTEN LASTEN  
KANSSA. KUVA: KRISTIINA.

# dissosiaatio



## Tornion Apteekki

Satamakatu 3  
95400 Tornio  
puh. 016-480014

## Taksiautoilija Juhani Palomäki

Luopa, puh. 0400 261 143

## Vaasan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä

Vaasan  
keskussairaala

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



**Parikkalan 1. apteekki**  
Parikkalantie 15, 59100 Parikkala  
puh. 05-430 016

**Saaren sivuapteekki**  
Akapohjantie 6 C, 59510 Saari  
puh. 05-435 256

## KUOPION EV.LUT. SEURAKUNNAT

## Maanrakennus Lindqvist Oy

Uusi Porvoontie 1623  
01190 Box  
puh. 0400 481 024

**LUMON**  
[www.lumon.com](http://www.lumon.com)



KIRKKO HELSINGISSÄ

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

## PSYKIATRISTA KUNTOUTUSTA NUORILLE AIKUISILLE Tulevaisuuden Portti

Tarjoamme psykiatrista kuntoutusta, ratkaisukeskeistä psyko-  
terapiata, seksuaaliterapiaa, neuropsykiatrista valmennusta,  
psykofyysistä fysioterapiaa sekä tehostettua asumispalvelua.

Ehdotoksentie 6, 46930 Huruksela, p. 050 913 2990,

[tulevaisuudenportti@hotmail.com](mailto:tulevaisuudenportti@hotmail.com), [www.tulevaisuudenportti.com](http://www.tulevaisuudenportti.com)

# Helmi

ILMESTYMINEN VUONNA 2018

HELMI-lehden vuoden 2018  
numerot ilmestyvät seuraavasti:

- 1/2018 | Ilmestyy viikolla 12 | Aineistopäivä 23.2.
- 2/2018 | Ilmestyy viikolla 24 | Aineistopäivä 18.5.
- 3/2018 | Ilmestyy viikolla 39 | Aineistopäivä 31.8.
- 4/2018 | Ilmestyy viikolla 50 | Aineistopäivä 16.11.

Ilmoittaja, varaathan mainostilasi  
aineistopäiviin mennessä numeroista:

**046 851 2970 / 044 271 7560**

(PAULA KONTIO / RITVA HELANDER, TJM-SYSTEMS OY)

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



NIEMIKOTISÄÄTIÖ


## Mahdollisuus kuntoutua

Helsinkiäisten mielenterveyskuntoutujien  
tukena jo vuodesta 1983

**Koivunen Oy**

**ja**

**Fixus Kauppiat**



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

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

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

Nimi \_\_\_\_\_ Puh. \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Sähköposti \_\_\_\_\_

Vastaukset 16.1.2018 mennessä: "HELMIKRYPTO 4/2018"  
HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

Jokaiselle 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: ...) Onnea!

# Yhdistyksen vuosikokous Herttoniemessä



HELMI ry:n hallitus, takarivissä vasemmalta: Kaj Erlund, Veli-Matti Lehikoinen (varajäsen), Mikko Kallio, Timo Krohn, Roosa Tiensuu, Tuula Samulin, Eija Honkala, Arto Haatanen (varajäsen) ja Allan Wilen (varajäsen). Eturivissä vasemmalta istumassa: Arja Pieviläinen (varajäsen) ja Päivi Seila, puheenjohtaja. Kuva: Laura Eskola.

HELMI ry:n syksyn 2017 vuosikokous pidettiin 16.11. Herttoniemen talolla suurella osallistujajoukolla. Alkukahvittelevien jälkeen hallituksen puheenjohtaja **Päivi Seila** avasi tilaisuuden. Hän totesi ensimmäisen hallitusvuotensa olleen hyvin työntäyteistä aikaa ja haasteita on paljon edessä. Tunnelman jäsentaloilla hän on kokenut kotoiseksi ja mukavaksi.

Vuosikokouksen puheenjohtajaksi valittiin **Rakel Hiltunen**, joka lähti viemään kokousta eteenpäin esityslistan mukaan. Yhdistyksen jäsenmaksu päätettiin pitää ennallaan, eli 15 eurossa. Toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen** esitteli hallituksen vahvistaman vuoden 2018 toimintasuunnitelman. Sen pohjana on yhdistykselle määritelty strategia, joka käsittää yhdistyksen toiminnan tarkoituksen, yhdistyksen arvot sekä toiminnan painopistealueet. Vuoden tavoitteina on mm. toiminnan monipuolisuuden varmistaminen, rakenteiden selkeyttäminen, vertaistoinnin ja kokemusasiantuntijuuden vahvistaminen ja palveluohjauksen tehostaminen. HELMI ry:n rahoittajana toimiva STEA on asettanut yhdistyksen toiminnalle tietyt vaatimukset, joiden suuntaisesti toiminnan sisältöä pitää ohjata. Toimintasuunnitelmaan liittyy oleellisesti myös talousarvio, jonka esitteli järjestösihteeri **Minna Jääskeläinen**. Oman kululisäyksensä ensi vuoden budjettiin tuovat yhdistyksen 35-vuotisjuhlan kustannukset. Talousarviolle kuultiin asianmukaiset selvitykset ja perustelut ja kokous hyväksyi sen yksimielisesti.

Puheenjohtaja Rakel Hiltunen toteasi yhdistyksen tehneen taitavaa viranomaisyhteistyötä. Rahoittajien asettamat vaatimukset on pystytty täyttämään onnistuneesti ja toiminta on vakaalla pohjalla.

Kokouksessa seurasi hallituksen jäsenten valinta erovuoroisten tilalle vuodeksi 2018. Varsinaisten jäsenten lukumäärä päätettiin pitää ennallaan kuutena ja varajäsenten määrä neljänä.

Hallituksesta olivat erovuorossa varsinaisista jäsenistä **Timo Krohn, Juha**

**Porkola ja Allan Wilen** sekä varajäsenistä **Timo Koivistoinen**.

Varsinaisiksi jäseniksi valittiin äänestyksen jälkeen uudelleen **Timo Krohn**, aikaisempi varajäsen **Roosa Tiensuu** sekä uutena jäsenenä **Mikko Kallio**. Eroavien varajäsenten tilalle valittiin Allan Wilen ja uutena **Veli-Matti Lehikoinen**.

Jäsenvalintojen jälkeen käsiteltiin hallituksen valmistelemaa HELMI ry:n sääntöuudistusta. Säännöt on pyritty saamaan vastaamaan tämän hetken muuttuneita tarpeita.

Keskeisin muutos oli siirtyminen yhden vuosikokouksen käytäntöön kahden sijaan. Tällä järjestelyllä säästetään henkilökunnan resursseja ja voidaan kohdentaa enemmän voimavaroja jäsenistön palvelemiseen. Vuosikokous pidetään keväisin ennen toukokuuta, jolloin STEA:n rahoituspäätökset ovat tiedossa toiminnan suunnittelua varten. Syyskautta varten suunniteltiin pidettäväksi hallituksen tiedotustilaisuus jäsenistölle.

Jäsenkokous päätettiin hyvässä hengessä. Kysymyksiä esitettiin, mutta äänestyksiä ei tarvittu. Hallituksen pitkäaikaiselle jäsenelle ja Helmin monitoimimiehelle Juha Porkolalle ojennettiin kiitoksesi kukat hänen jättäytyessään hallitustyöskentelystä "vuorotteluvapaalle".



KUVA: NIINA NEVALAINEN

*Hyvää joulua ja onnea uudelle  
vuodelle! T. Helmin väki*

## PASILAN HELMI-TALO

## KUVATAIDEPAJA

alkaa jälleen 15.1.2018. Kokoonnumme ma klo 16–18 yhteensä 18 kertaa. Tervetuloa mukaan! Kuvataidepaja on avoin kaikille Helmi-talon kävijöille, uudet osallistujat ovat tervetulleita.

Maksuttomassa pajassa piirretään ja maalataan, opitaan kuvataiteesta ja ihmetellään elämää toisten kanssa. Kuvia tehdään vesi- ja peiteväreillä, värikynillä, vahaliiduilla ja kuivapastelleilla. Tarvikkeet ja töiden säilytystilat löytyvät paikan päältä. Aluksi juodaan kahvit.

Olet tervetullut mukaan sellaisena kuvantekijänä kuin olet. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Opit uutta ja ohjaaja opastaa sinua aina tarvittaessa.

Kysy lisätietoja Pasilan Helmi-talolta tai ryhmäaikoina kuvataidepajan ohjaaja Mari Lindforsilta.

## KAKSISUUNTAISTA MIELIALAHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN RYHMÄ

Kokoonnumme parillisten viikkojen maanantaisin klo 17.30–19.30 ajalla 8.1.–14.5.2018. Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja antaa HELMI ry:n ryhmätoiminnanohjaaja Niina Nevalainen, puh. 050 4054 839 tai niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi.

Facebook: Kaksisuuntaiset ry  
www.kaksisuuntaiset.fi

## AAMUKAHVIHETKI

Ma–pe klo 9.30–10.00. Jutellaan mukavia kahvikupin ääressä ja jaetaan talon päivittäiset tehtävät.

## Äänestä lehden paras juttu!

VOIT VASTATA sähköpostilla eetu.karppanen@mielenterveyshelmi.fi tai postitse HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan leffalippu. Lähetä vastauksesi 16.1.2018 mennessä. Kirjoita viestin otsikoksi: Paras juttu Helmi 4/18.

Edellisen lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin sivulla 13 ollut ”Diagnoosina outous”. Arvonnassa voiton vei Irma, jolle lähtee palkinto. Toivotamme paljon onnea Irmalle!

## PASILA JA HERTSIKA

## HELMIN TUKEMAT ERITYISRYHMÄT

## JUMPAT

- Kampin liikuntakeskus ti 14.00–15.00 venyttely ja rentoutus
- Kontulan kuntokellari ti 12.00–13.00 venyttely ja rentoutus
- Töölön kisahalli ti 10.00–10.50 luovan liikkeen ryhmä

## VESIJUMPAT

- Itäkeskuksen uimahalli ma 13.00–13.30
  - Kampin liikuntakeskus ma 11.15–11.45
  - Pirkkolan uimahalli to 12.45–13.15
  - Yrjönkadun uimahalli ti 12.45–13.15 N
- Huom! Ei saunomismahdollisuutta!

## OHJATUT KUNTOSALIHARJOITTELUKSET

Turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastamana. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai muu liikuntaa rajoittava pitkäaikais sairaus. Toimintaan voi osallistua myös oman henkilökohtaisen avustajan kanssa.

- Kontulan kuntokellari ke 13.00–14.00
- Oulunkylän liikuntapuisto ti 13.00–14.00
- Yrjönkadun uimahalli to 12.00–13.00

## TIETOA LIIKUNTA VIRASTON ERITYISRYHMISTÄ

Kevätkausi on ajalla 8.1.–27.4.2018.

Erytisryhmissä jo syksystä 2017 olleet ovat etusijalla ja voivat ilmoittautua kevään ryhmiin suoraan oman ryhmänsä ohjaajalle. Jäljelle jäävät paikat annetaan hakujärjestyksessä ja niihin voi hakea sähköisesti omilla pankkitunnuksilla tai puhelimitse.

Ilmoittautuminen kursseille keskiteisti: ke 13.12.2017 klo 15.00–19.00 puhelimitse p. 09 310 28858 tai Helsingin kaupungin asiointipalvelussa: asiointi.hel.fi.

Vapaita paikkoja voi tiedustella torstaista 14.12.2017 alkaen arkisin klo 9.00–14.00 p. 09 310 87501, 09 310 87205, 09 310 87913 tai 09 310 87858.

Kun olet ilmoittautunut Liikuntavirastolle, saanut heiltä laskun ja maksanut sen, ota alkuperäinen lasku ja maksukuitti mukaan Helmi-talolle niin saat maksusta 50 % hyvityksen.



# ELMAA HELMISSÄ

## PASILA JA HERTSIKA

### TANSSI- JA LIIKETERAPIARYHMÄ

10 kerran tanssi-liiketerapiaryhmä pidetään 28.2. – 2.5.2018, ke klo 10 – 11.30 Tp Miilun tiloissa Pikku-Huopalahdessa, Korppaanmäentie 21 BL 6. Ryhmään mahtuu 5 – 8 henkilöä ja sen omavastuu hinta on 50 € (voi maksaa kahdessa erässä).

Ryhmässä nautitaan liikkeestä ja laudataan akkuja kehotyöskentelyn avulla. Ryhmään saa tulla ilman suorituspainetta ja osaamisen vaatimuksia. Hengitys-, liike-, mielikuva- ja rentoutusharjoitukset vahvistavat hyvinvointiamme, itse-tuntemustamme ja voimavarojamme.

Tanssi- ja liiketerapiassa yhdistyvät myös muut luovat menetelmät. Välillä puramme harjoituksia kirjoittaen, kuvien avulla ja keskustellen.

Ryhmänohjaajana toimii sosionomi, tanssi- ja liiketerapeutti Satu Haapanen. Ilmoittautumiset Marille p. 040 541 0317.

### TANSSI-JA LIIKETERAPIARYHMÄN ESITTELYTILAISUUDET

- Hertsiikan Helmi-talolla ti 9.1.2018 klo 12.30!
- Pasilan Helmi-talolla to 11.1.2018 klo 13.30!

Tule juttelemaan ja kysymään tarkempia tietoja. Mitä kehoni viestii, mitä liikkeeni kertoo? Etsitkö ilmaisun ja tunteiden käsittelyn väyliä? Tuntuuko, että puhe ei riitä tai sanat ovat kateissa? Huomaatko kehosi viestivän mutta et aina ymmärrä sen kieltä? Kaipaako keha turvan tunnetta omassa kehossasi?

### JOULUN AIKA HELMI-TALOILLA

Helmi-talojen keittiöt on suljettu 22.12.2017 – 7.1.2018, keittiöt ovat avoinna jälleen 8.1.2018.

Pasilan Helmi-talo on auki juhlapyhänä 24. – 26.12. klo 10–14 ja 1.1.2018 klo 10–14 vapaaehtoisten päivystäjien voimin.

Hertsiikan Helmi-talo on auki arkipäivät klo 9 – 15 (suljettu lattian vahauksen vuoksi 2. – 3.1.2018).

### HAE TUETULLE LOMALLE!

Lomakoti Tammilehdossa Rymättylässä 25. – 30.6.2018. Hakuaavakkeita ohjeineen on saatavana molemmilta Helmi-taloilta 12.3. – 13.4. Hakuaika päättyy 13.4.2018.

## HERTSIKAN HELMI-TALO

### MUSIIKKITERAPEUTTINEN RYHMÄ

Kokoontuu 10 kertaa maanantaisin 15.1. 2018 alkaen klo 14.30. Ohjaajana toimii musiikkiterapeutti Antti Asunmaa. Ilmoittautumiset Marille p. 040 541 0317.

### HUOVUTUSTA

Perjantaiamuaisin klo 9.30 huovutusta Eevan ohjauksessa. Ryhmässä vielä tilaa!

### TARINATUOKIO

Parillisten viikkojen perjantaisin klo 12.15. Tarinankertojana Sirkka. Kaikki mukaan kuuntelemaan ja keskustelemaan!

### PELIRYHMÄ

Joka toinen perjantai, parittomilla viikoilla klo 12.15. Ryhmä aloittaa 19.1. Lisun ohjauksessa. Tervetuloa pelaamaan (rahapelejä emme pelaa)!

### LAUANTAI-KAHVILA

Avoinna joka toinen lauantai, parittomilla viikoilla 21.1. alkaen klo 14 – 17. Tarjolla kahvia, teetä sekä herkullisia makeita ja suolaisia leivonnaisia edulliseen Helmin hintaan. Tervetuloa!

### VARASLÄHTÖ HELMIN 35-VUOTISJUHLAVUOTEEN!

Herttoniemen Helmi-talolla juhliitaan to 28.12. klo 13.30 alkaen kohta 35-vuotista yhdistystämme. Ohjelmassa ensimmäisenä alkumalja klo 14.00, jonka jälkeen purtavaa ajankohtaan liittyen, lauluryhmä Helmin Närhet ja bändi esiintyy (bändin nimi vahvistuu myöhemmin), sekä tietenkin tiikerikakkukahvit. Kysy Marilta vapaita paikkoja p. 040 5410317 tai mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi.

### YSTÄVÄNPÄIVÄN VIETTOA KE 14.2.

### KESKUSTELUILTA

Ti 20.2. Hertsiikassa klo 16.00. Toivotto-masta tapauksesta tutkijaksi, alustajana Päivi Räsänen. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

### NAISTENPÄIVÄN VIETTOA TO 8.3.

### AAMUKAHVIHETKI

Ma–pe klo 9.00–9.30. Jutellaan mukavia kahvikupin ääressä ja jaetaan talon päivittäiset tehtävät.



*Mielikertomuksia – animaatioiltpäivä  
Pasilan Helmi-café'n yhteydessä  
pe 19.1.2018 klo 15–17. Tervetuloa!  
Lisätietoja sivulla 21.*

## ILTAPÄIVÄRETKI ATENEUMIN ANKALLISGALLERIAAN 5.1.2018!

Opastettu kierros *Ankallistaiteen helmiä* -näyttelyssä alkaa klo 14.00. Kierroksella tutustutaan Ankkalinnan taiteen kultakauden teoksiin ja niiden sukulaisteoksiin Ateneumin kokoelmanäyttelyssä. Tavataan Ateneumin ala-aulassa klo 13.45.

**Reissun omavastuu 3 euroa maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä jommallekummalle talolle.**

Ilmoittautumiset alkavat 11.12.2017.

# HELMI-TALOT JA YHTEYSTIEDOT

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

## PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–15 (päivystäjien voimin tarpeen vaatiessa pidempään). Ryhmätoiminnan-ohjaajana Pasilan talolla toimii Niina Nevalainen.

Löydät Helmi-talolle helposti raitiovaunulla 7. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllinportin pysäkillä.



## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Jäsentoiminnan-ohjaajana talolla toimii Mari Säävälä.

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

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

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja  
p. 044 557 8036

## PASILAN HELMI-TALO

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

## Vapaaehtoiseksi tukihenkilöksi

### MIELENTERVEYSKUNTOUTUJALLE

HELMI etsii vapaaehtoisia tukihenkilöitä. Olet etsimämme, mikäli:

- osaat aidosti kuunnella ja olla läsnä
- sinulla on aikaa säännöllisiin tapaamisiin tuettavasi kanssa
- oma elämäntilanteesi on tasapainossa (jaksat olla tukena toiselle etkä hae itse terapiaa tai tukea)
- olet ihmisenä pitkäjänteinen, luotettava ja empaattinen
- olet valmis osallistumaan koulutuksiimme ja työohjauksiimme

Tarjoamme sinulle merkityksellistä vapaaehtoistyötä, tukea ja virkistystä. Koulutus järjestetään tammihelmikuun vaihteessa Pasilan Helmi-talolla riittävän osallistujamäärän täytyessä.

Ota yhteyttä Eetuun 044 777 4998  
ja 11.12.–1.1.2018 Minnaan 0400 528 661,  
minna.papunen(at)mielenterveyshelmi.fi.



KUVA: AMI AHONEN

35 vuotta  
vertaisvoimaa