

4/2018

Helmi

**Rakkaus, ilo,
suru, häpeä...**

**MITÄ TUNTEET
KERTOVAT?**

Miten käsitellä tunteita?

**TEEMANA
TUNTEET**

- 6 TUNTEET TIENVIITTOINA
Miten tunteet opastavat meitä elämässä
- 8 KUN ON TUNTEET
Sisälläni kiehuu kiukku
- 9 SAILAN KOLUMNI
Toisinaan tunteet sattuu
- 10 MYKKÄ
Millaista on herätä turtumuksesta
- 12 TUNNE, TUNNUSTELU, HAVAINNOINTI
Korpifilosofista pohdiskelua moniarvoisuudesta
- 13 ALKOHOLI JA TUNTEET
Miten alkoholi vaikuttaa tunteisiin
- 15 KIRJAT
Pysäytä tunnesyöminen
- 16 YSTÄVYYDEN MERKITYS
Ystävyysvaikutukset mielenterveyteen



- 18 TUNTEIDEN KÄSITTELY
Tunteiden näyttäminen voi olla vaikeaa
- 20 ELOKUVAT
Rakkaudella Vincent
- 21 KIRJAT
Lasten planeetta
- 23 TYTIN KOLUMNI
Kehtolaulu
- 25 78 KADONNUTTA VOIPAKETTIA
Kertyvät 39 kilon painonpudotuksesta
- 27 TYTIN MUSABOXI
Vivaldin Neljä vuodenaikaa: Talvi
- 29 RETKI AMOS REXIIN
Helmin retki taidemuseo Amos Rexiin
- 31 PASILASTA NORDIKSELLE
Se on jääkiekkoa

VAKITUISET	PÄÄKIRJOITUS	3
	UUTISET	4
	KRYPTO JA SUDOKU	30
	SIELUN HELMIÄ	22, 26
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	32

6



Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

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

Päätoimittaja: Heidi Saukkonen | Toimitussihteeri: Tiina Oksanen | Toimitusassistentti: Viktor Kilgast | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast | ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | Painosmäärä: 3000, messulehti 4000 | 27. vuosikerta | Paino: Reusner AS, Tallinna | Ilmoitusmyynti: Antero Viinikainen, antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978. Ilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032, aineistot@tjm-systems.fi. | Kansikuva: Näkymä Keskuspuistosta, öljy kankaalle, Seppo Kilgast | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmi> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi, p. 09 8689 070. | Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net



Helsingin kaupunki tukee
HELMII ry:n toimintaa

VALOA näkyvissä!

TÄTÄ kirjoittaessani – marraskuussa – on vastikään ohitettu vuoden harmaimmaksi julistettu päivä. No, näkymät eivät kyllä tämänkään etapin jälkeen juurikaan muuttuneet – tulipa mukaan vain muutama lisäharmaa sadepäivä. Koko kansakunta sai edelleenkin – oikein luvan kanssa – käpertyä viltin sisään kynttilän hämyssä. Ah, leppoisa tekemättömyyden ja turhan ponnistelun poissulkevaa velvollisuuden tunnetta.

Kunnes – eräänä aamuna se tapahtui! Aurinko ilmoitti olevansa olemassa. Sen noustua taivaanrantaan, rantareitin varren venevajojen punaiset seinät hehkuivat. Silokalliot loistivat ja meri oli sinisen tyyni. Kaikki oli kuitenkin jotenkin juhllisempaa kuin normaaleina kesäamuina. Tietoisuus siitä, että aurinkona ollaan tässä nyt näyttäytymässä, meni perille. Otin tämän tiedon vastaan, paitsi asiaan kuuluvalla arvokkuudella, myös suurella ilon tunteella. Oli helpompi hengittää, askel nousi kevyemmin ja saattoipa poskella tuntee aurinko halin lämpönä mielen keventymisen myötä.

Kun mietin, niin edellä kuvaamani vaihtelu lie nee luotu ihmisen hyväksi. Täytyy olla mahdollisuus hiljentymiseen, pohdiskeluun ja ajatusten kypsyttelyyn. Vasta tämän jälkeen ollaan vahvoja ja virkeitä uusiin toimiin. Itse luotan vastavoimiin – aurinkoa seuraa kuu, päivän jälkeen tulee yö, valoisan vuodenajan päättää hämyinen, alakulua seuraa ilo. Ihmisen elämässä on läsnä Yin ja Yang.

PAITSI ihmisen elossa, myös muussa toistuu vastavuoroisuuden periaate. Niin tapahtuu myös yhteisen ystävämme Helmin toiminnassa. Toimintavuoden aikana on tapahtunut paljon – talot ovat eläneet elämänsä, henkilöstössä on tapahtunut vaihdoksia,

uudistetut säännöt ja kokouskäytäntö on testattu toimivaksi. Järjestönkin elämässä on tapahduttava uudistumista, kehittymistä ja asetetuista tavoitteista on selviydyttävä. Mielestäni tämän vuoden haasteista on selviydytty hyvin. Uudet ohjaajat ja järjestösihteeri ovat tuoneet mukanaan raikkaita tuulia ja uusia toimintamalleja. Hallitus ja toiminnanjohtaja toimivat yhteisen strategian mukaisesti. Uusi vuosi tuo tullessaan uusia ajatuksia ja tulevan vuoden toimintasuunnitelma on hallituksessa sorvattavana toimintamme yhteiseksi hyväksi. Vieraalta ja ehkä kipeältäkin tuntuvia ratkaisuja voidaan joutua pohtimaan ja toteuttamaan, mutta uskokaa – tällä hetkellä ehkä haasteeksi koettavaa seuraa parempi tulevaisuus.

VIELÄ hetkeksi suon Teille luvan viipyileviin aamuihin, raukeuteen, vötkyilyyn ja oleilun sietämättömään keveyteen. Muistakaa kuitenkin – sieltä ne tulevat – kevät ja aurinko! Ne tulevat ystävinä, joiden tarkoituksena on lempeästi aikaansaada lämpöä mieleen ja jäseniin. Kenties pystyn näin kannustamaan jotakuta osallistumaan, Helmin houkuttelevan sohan sijasta, vaikkapa mukaan laajatarjontaiseen ryhmätoimintaan. Kannattaa myös muistaa, että hallituksen jäsenistä osa on tulevassa vuosikokouksessa vuoronvaihdossa. Kenties voitkin harkita lähtemistä ehdolle yhteisen Helmin rakentamiseen. Uusia ajatuksia ja tekoja tarvitaan.

Toivotan kaikille helmiläisille mitä parasta loppuvuotta, vuodenvaihdetta ja uuden vuoden alkua!

Kaj Erlund

2. varapuheenjohtaja, HELMI ry

LEHTI AINEISTO ILMESTYY

1/2019	21.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2019	16.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2019	29.8.	syyskuu viikolla 39
4/2019	14.11.	joulukuu viikolla 50

Mediakortti: https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2018/11/helmi_mediakortti_2019.pdf

TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Helmi-lehti tehdään porukalla! Seuraavat palaverit ti 8.1. ja 22.1. klo 12.30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkammariin. Kokoonnumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 1/2019 aineistopäivä on 21.2.2019.



Allan Wilén, Päivi Seila ja Heidi Saukkonen.



Kaupunkineuvos Rakel Hiltunen.

Keskustelua ja kahvittelua jäsenistön kanssa

HELMI ry:n Herttoniemen talolla järjestettiin 27.11. keskustelu- ja kahvittelaisuus, jonka tarkoituksena oli kuulla jäsenten kysymyksiä ja mielipiteitä yhdistyksemme tämänhetkisestä tilanteesta ja akuuteista asioista. Kun vuosikokous järjestetään nykyisin kerran vuodessa keväisin, tällainen jäsenten tapaaminen katsottiin hallituksen taholta tarpeelliseksi.

Paikalle kokoontui useita kymmeniä yhdistyksen asioista kiinnostuneita. Hallituksen puheenjohtaja **Päivi Seila** ja toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen** avasivat tilaisuuden toivoen osallistujien esittävän vapaasti mieleensä nousseita kysymyksiä tai mielipiteitä meneillään olevista asioista. Erityisesti korostettiin yhdessä tekemisen henkeä ja toivottiin ideoita toiminnan kehittämiseksi.

Paikalla oli myös kaupunkineuvos **Rakel Hiltunen**, joka tervehdyksessään muisteli ensimmäisiä mielikuviaan HELMI ry:stä. Hän kertoi vaikuttaneensa jo tuolloin Helmissä vallitsevasta yh-

teenkuuluvuuden tunteesta ja toisista ihmisistä välittämisestä. Sama ilmiö on hänen mielessään havaittavissa myös edelleen.

Paikalla olijat käynnistivät vapaa-muotoisen keskustelun, jossa mm. alusta asti mukana ollut Malla muisteli Helmin perustamisvaihetta ja niitä jäseniä, joiden aloitteesta yhdistys syntyi ja saatiin hankittua tilat toiminnalle. Aiheesta nousi laajempikin keskustelu, jossa nostettiin esille tarve Helmin historiikin aikaansaamisesta ja toive, että siihen liitettäisiin myös perustamisvaiheessa mukana olleiden henkilöiden haastattelut. Päädyttiin historiikkityöryhmän kokoamiseen ja mahdollisten rahoittajalähteiden selvittelyyn.

Toiminnanjohtaja totesi omassa puheenvuorossaan Helmin perustoimintojen kulkevan tällä hetkellä strategiassa viitotettuja latuja, ilman mainittavampia muutoksia. Henkilöstöresursseihin toivotaan vahvistusta, jotta yhdistys voisi toisaalta tehostaa jäsenoimintaansa ja toisaalta lähteä

voimakkaammin mukaan verkostoitumiseen ja sitä kautta yhteiskunnalliseen keskusteluun mielenterveyskuntoutujien eduista ja asemasta. Keskustelun lomassa esittäytyi myös työnsä järjestösihteerinä aloittanut **Tiina Kallio**. Hänet toivotettiin lämpimästi tervetulleeksi.

Kokouksessa nousi pohdittavaksi myös HELMI ry:n tilojen uudistamisen tarve. Pasilan jäsentalon pohjakerroksesta on löydetty kosteusvaurioita, joka johtaa jossain vaiheessa korjaustoimenpiteisiin. Tuleva remontti saattaa hankaloittaa toimintaa talolla. Lisäongelmana tiloissa on, ettei kumpikaan Helmin jäsentaloista täytä nykyisin edellytettävää esteettömyyden vaatimusta. Pasilassa on korkeat portaat ja Herttoniemessä jyrkkä ylämäki. Herttoniemen talosta on myös vaikea löytää ryhmille kokoontumistiloja. Tiloihin liittyvästä asiasta virinneesä keskustelussa osallistujat olivat uusien tilojen tarpeen kannalla. Mahdollisten tilojen tulisi sijaita keskeisellä paikalla ja hyvien julkisten kulkuyhteyksien äärellä. Lisäksi tilojen pitäisi olla niin isot ja keittiötoiminnoilla ja muilla mukavuuksilla varustetut, että toiminta saataisiin pyörimään vaivattomasti. Ehdotettiin, että hallitus ryhtyisi valmistelemaan suunnitelmaa ja esittäisi sen jäsenistölle päätettäväksi kevätkokouksessa.

Kahvittelaisuuden keskustelu kävi vapaamuotoisena ja vilkkaana. Esitettiin mielipiteitä, aloitteita ja ideoita mm. yhdistykselle tärkeiden vapaaehtoisten huomioimiseen ja motivoimiseen. Tällaiselle keskustelulle nähtiin tarvetta tulevaisuudessakin.

Kiinnostaako hallitustyöskentely?

Vuoden 2019 vuosikokouksessa valitaan yhdistyksen hallitukseen uudet jäsenet erovuoroisten tilalle. HELMI ry:n hallituksesta on erovuorossa vuonna 2019 puheenjohtaja, kolme varsinaista jäsentä, sekä kaksi varajäsentä.

Mikäli olet kiinnostunut hallitustyöskentelystä, olethan yhteydessä toiminnanjohtaja Heidi Saukkoseen 31.1.2019 mennessä sähköpostilla heidi.saukkonen@mielenterveys-helmi.fi.

Messut tarjosivat valtaisan määrän tapahtumia niin mielenterveyskuntoutujille kuin hoitopuolen ammattilaisillekin.

KUVA: JUHA KORKEE



HELMİ messuilla: Tuulikki Kuukasjärvi, Tiina Oksanen ja Eija Honkala.

Mielenterveysmessuilla Kulttuuritalolla

SYKSYN Mielenterveysmessut pidettiin tällä kertaa Kulttuuritalolla 20.–21. marraskuuta. Yleisöä oli paikalla tungokseen asti ja moni tuntui löytävän ihmisjoukosta ystäviään ja hengenheimolaisiaan. Mielenterveyden aate yhdistää! Järjestöt olivat monilukuisesti läsnä kertomassa omasta toiminnastaan. Niin myös oma yhdistyksemme HELMI, jonka edustalla kävi kova kuhina ja jonka kirkkaan vihreät kassit pilkahtelivat ihmiseressä.

Näillä messuilla oli tarjolla ”jokaiselle jotakin”. Saatiin tietoa uusista masennuksen hoitomenetelmistä, traumojen hoidosta, kehon ja mielen yhteyksistä, psykoosien hoidosta sekä seksuaalisuudesta ja perheistä, vain aivan muutamia mainitakseni. Uudet tilat tuntuivat hive-nsäkin pärjättiin. Tietoiskut ja seminaarit tarjosivat uutta tärkeää tietoa mielenterveyden hoitomenetelmistä.

Digiseminaarissa linjajohtaja **Jan-Henry Stenberg** HUS:ista piti luennon digitaalisista menetelmistä mielenterveyden hoidossa ja kuntoutuksessa. Nämä menetelmät jakautuvat reaaliaikaisiin ja ajasta ja paikasta riippumattomasti toteutettaviin. Reaaliaikaisissa kontakti tapahtuu hoitotahon kanssa esim. tietokoneen, videon tai puhelimen välityksellä. Ei-reaaliaikainen sen sijaan tarjoaa asiakkaalle oppimisympäristön, joka sisältää esim. luentoja ja tehtäviä, jotka hän voi suorittaa oman aikataulunsa mukaan. Stenbergin mukaan tutkimustiedot osoittavat, että edellä mainittujen tapainen terapia toimii yhtä tehokkaasti kuin ”face to face”-terapia. Hänen mukaansa tehon sa-

laisuus on toiminnan strukturointi, eli kun hoidon eteneminen suunnitellaan ennakolta, sen vaikuttavuus lisääntyy. Kyseisestä etäkuntoutusprojektista julkaistaan piakkoin sen tuloksista kertova tutkimus.

Digitaalisten hoitojen etuna on nopea saatavuus ja käytettävyys suurille joukoille. Etuna on myös käytettävissä olevien työkalujen monimuotoisuus, koska teknologian avulla voidaan luoda aitoja kokemusympäristöjä esimerkiksi altistamiskäyttöön, asioiden harjoitteluun ja erilaisiin kokeiluihin. Netitterapiaa järjestää Mielenterveystalo (www.mielenterveystalo.fi).

”Uutta tietoa masennuksesta” -seminaari oli niin suosittu, että kaikki eivät mahtuneet mukaan. **Tero Taiminen** TYKS-psykiatriasta kertoi uusista, tehokkaiksi havaituista neuromodulaatio-hoidoista, jossa aivojen hermoroja stimuloidaan sähköisesti. Menetelmät pohjautuvat vanhoihin sähköhoitomuotoihin, mutta ovat kehittyneempiä ja paremmin siedettyjä potilaan kannalta. Tasavirtastimulaatioissa aivoihin johdetaan heikkoa sähkövirtaa pään pinnalle asetettavien elektrodien kautta. Potilas voi käyttää laitetta jopa itsenäisesti kotonaan. Stimulaation ajatellaan vaikuttavan aivokuoren reagoitiherkyyteen ja muovautuvuuteen. Masennuksen vaikeammissa muodoissa voidaan käyttää edellistä tehokkaampia sähköisen hoidon muotoja, kuten sarjoittaista magneettistimulaatiota tai syväaivo-stimulaatiota.

Dosentti **Markus Rantala** kertoi uudesta evolutiivisesta näkemyksestä

masennuksen hoidossa. Sen mukaan olisi kiinnitettävä enemmän yksilöllistä huomiota masennuksen syntymekanismiin, jotka voivat eri yksilöillä olla erilaiset. Näitä syntymekanismia on tutkijoiden mukaan osoitettu olevan 12 ja ne kaikki edellyttävät omanlaistansa hoitoa. Evoluutiopsykologisessa lähestymistavassa pyritään mielen ja aivojen lisäksi hoitamaan koko kehoa. Tämän käsityksen mukaan suurin yksittäinen taustatekijä on stressistä ja huonoista elintavoista johtuva matala-aktiivinen tulehdus. Tämä vaikuttaa aivojen välittäjäaineiden toimintaan ja sitä kautta mielialaan, joka näyttäytyy masennuksena. Terveelliset elintavat vaikuttavat tähän ennalta ehkäisevästi. Myös merkittävät sosiaaliset suhteet toimivat parantavasti.

Merja Karinen MTKL:stä kertoi asiakas- ja potilaslain uudistamisesta. Entinen laki on vanhentunut ja uutta potilaan itsemääräämisoikeuteen pohjautuvaa lakia on valmisteltu pitkään. Se on edelleen keskeneräinen ja jää vahvistettavaksi seuraavassa eduskunnassa. Laissa on kyse mm. mielenterveyspotilaiden ja muistisairaiden oikeuksista saada tukea hoitotahtonsa toteuttamiseen. Tahdosta riippumattomien toimien on tarkoitus jäädä harvoin käytetyiksi poikkeuksiksi.

Olisi tarvittu satoja työtunteja kaiken messuilla esitetyn tärkeän tiedon taltioimiseen. Siihen ei millään järjestöllä ole mahdollisuuksia. Siksi on vain eleltävä odotuksessa, että messut jatkuvat taas vuoden kuluttua.

Eija Honkala

TUNTEET

tienviitteinä

Aistit ja niiden kautta syntyvät havainnot tuottavat ihmiselle tietoa ympäröivästä maailmasta. Myös tunne pyrki viestittämään meille jotakin.

TUNTEEN VIESTI on kuitenkin usein vaikeasti tunnistettavissa. Ainoa tiedostettu tuntemus saattaa olla joko halu lähestyä tiettyä kohdetta tai ottaa siihen etäisyyttä. Tunteet toimivat näin ollen kuin tienviitat, ne osoittavat suunnan, minne mennä, mutta ilman tarkempaa sisältöä.

Myös keho voi kertoa tunteista. Vapina, hengityksen kiihtyminen, sydämen hakkaaminen, ihon kuumotus kertovat siitä, että mielessämme tapahtuu jotain. Kehon kieli on ihmisille yhteinen, ja siksi pystymme tunnistamaan tunnesignaaleja toisista ihmisistä heidän ilmeestään, äänensävyistään tai kehon asennosta. Tämä todistaa, että ihmisessä psykologinen ja fysiologinen puoli toimivat kokonaisuutena.

MIKSI TUNTEITA TARVITAAN

Tunteilla on tärkeä tehtävä, koska ne kertovat siitä, mitä tarvitsemme. Tarve on jo nimensäkin mukaisesti jotakin, joka on ihmiselle tärkeää, jopa välttämätöntä.

Ulkoisista tarpeista saadaan tietoa esim. nälän, janon tai väsymyksen kautta. Sen sijaan psykologiset tarpeet (tarve saada turvaa, läheisyyttä ja hyväksyntää) eivät yhtä selkeästi kerro itsestään. Kuitenkin nekin ovat ihmisen hyvinvoinnille välttämättömiä.

MIKSI TUNTEET KÄTKEYTYVÄT

Tunteiden alkujuuret ovat lapsuudessa. Jos ei ole saanut tarvitsemaansa turvaa ja läheisyyttä, niiden kaipuu jää ihmi-

seen. Sitä ei kuitenkaan aina uskalleta ilmaista uusien pettymysten ja häpeän pelossa. Tällöin tunne siirretään näkymättömiin jopa itseltä. Traumaattiset lapsuuden tai nuoruusajan tunteet kuitenkin säilyvät mielen sopukoissa ja nousevat ehkä esiin myöhemmin tilanteissa, jotka koskettavat samoja tunnealueita. Silloin nämä tunnejäljet voivat aktivoitua esimerkiksi masennuksena tai ahdistuksena.

Myös näennäiseen vahvuuteen voi kätkeytyä tunnevaje. Yksin selviämään jätetystä lapsesta kehittyy mahdollisesti hyvinkin itsenäinen, vastuullinen ja pärjäävä aikuinen. Koska hän on totunut olemaan itse itsensä turva, hän yrittää vaikeuksissakin selvittää ilman muiden apua.

Omien tarpeiden ohittaminen, joka näyttäytyy ulospäin suoriutumisenä, vahvuutena ja muiden auttamisena, saattaa kuin yllättäen muuttua elämän kuormitustilanteissa uupumukseksi.

Luonto on kehittänyt meille puolustuskeinoja, jotta voisimme niiden avulla säädellä ja hallita tunnetulvaa, jonka keskellä elämme. Näitä keinoja kutsutaan defensiiksi (esim. torjunta, kieltäminen, eristäminen, lohkominen, ja järjeistäminen). Niiden toimiessa hyvin, osa tunnekuormasta voidaan ohittaa ja saavuttaa hallittu toimintakyky. Liiallinen tunteiden ohittaminen ja kieltäminen sen sijaan voi lisätä niiden voimaa. Silloin tunteet saattavat purkautua odottamattomana hetkenä ja hallitsemattomasti. Esimerkiksi vihas-



PIIRROS: SEPPO KILGAST. KUVA: ANNIKKI KILGAST.

tutaan mitättömistä asioista tai syyttömille henkilöille. Tapahtuma tuntuu selettämättömältä sekä henkilölle itselleen että muillekin, koska tunteen syytä ja alkuperää ei tunneta. Jos puolustuskeinojen käyttö on kovin korostunutta, se voi sulkea kanavat muiltakin tunteilta, mikä saa elämän tuntumaan tyhjältä ja sisällyksettömältä.

ELÄMÄNKRIISIT TUNTEIDEN TULKKINA

Jos ihminen ei pysty näkemään vaikeita tunteitaan vapaaehtoisesti, siihen joutuu joskus elämänkriisin kautta. Tällaisia voivat olla erilaiset luopumiset: erot, sairaudet, työn ja yhteisöjen menetykset. Näissä tilanteissa tulee esille se, mitä en enää jaksa: olla vahva, suorittaa, mukautua muiden tahtoon. Käsi-



tys omasta itsestä murtuu. Vaikka kriisit ovat ihmiselle kova paikka, niin ne näyttävät ihmiselle samalla uuden kasvun suunnan. Ahdistuksessa ja kriisissä on pakenemisen sijaan hyvä kääntyä kipeiden tunteiden puoleen ja kysyä niiden merkitystä. Mitä ne kertovat meille itsestämme ja tarpeistamme.

MITEN OMAT TUNTEENSA VOISI LÖYTÄÄ

Muutokseen ei aina onneksi tarvitse mennä kriisiin kautta, vaan omat tunteensa ja tarpeensa on mahdollista löytää muutenkin. Siihen voi auttaa pyrkimys kuunnella sisäistä ääntään, sitä ”mitä itse oikeasti haluan”. Myös kehon tuntemukset kannattaa ottaa huomioon merkkeinä siitä, mitä ne mahdollisesti kertovat tunteistani. Voisi opetella

Ahdistuksessa ja kriisissä on pakenemisen sijaan hyvä kääntyä kipeiden tunteiden puoleen ja kysyä niiden merkitystä.

tunnistamaan, miltä erilaisissa tunnevaltaisissa tilanteissa kehossani tuntuu. Mikä saa minut ärsyyntymään tai kiihtymään?

On myös hyödyllistä yrittää löytää oman käyttäytymisensä motiiveja. Teenkö asioita pakosta tai syyllisyydestä, vai haluanko sitä oikeasti? Jos asioita tehdään pakosta, ne aiheuttavat sisäistä ärtymystä ja uupumusta.

Tunteitaan voi etsiä myös pysähtymällä omien mielikuviensa, unel-

miensa, uniensa ääreen, lapsuuden maisemiensa eteen. Kirjoittamalla päiväkirjaa. Etsimällä taidetta: runoja, maalauksia, musiikkia ja hengellisiä elämyksiä. Hakeutumalla ryhmiin tutkimaan tunteitaan muiden kanssa.

MITEN TUNTEIDEN LÖYTYMINEN AUTTAA MEITÄ ETEENPÄIN

Jos omia tunteita ja tarpeita ei tunnista, ne kuitenkin tietämättämme ohjaavat meitä, jääme ikään kuin niiden uhriksi. Vasta kun tulemme tunteistamme tietoisiksi voimme alkaa ohjata itse omaa elämäämme. Hyväksyessäni omat tunteeni ja tarpeeni, voin ilmaista ne muille ja saada sen mitä tarvitsen.

*Eija Honkala
psykologi, psykoterapeutti*

KUN ON TUNTEET

Osaisinpa kasvattaa lujan haarniskan ympärilleni.

SINÄ et pelkää mitään.
Minä pelkään.
Pelkään sinua.
Sinun kovaa ääntäsi, joka riisuu minut suojattomaksi.
Sinun mielipiteitäsi, jotka tekevät minut puolustuskyvyttömäksi.
Sinun rajuja liikkeitäsi, jotka alistavat minut sinun valtasi alle.
Ja kuitenkin minä rakastan sinua.

Sisälläni kiehuu kiukku. Puren hammasta. Yritän rauhoittua, mutta en osaa. Kuinka vanhaksi on elettävä saadakseen olla ihan oma itsensä? Kuuntelen kuinka pienet ihmiset ilmaisevat huutamalla täysillä, kun heitä kiukuttaa. Minä en ole saanut edes pienenä huutaa raivosta. Isäni kertoi ylpeänä, kuinka hän sai minut hiljaiseksi. Olimme tulossa jostakin. Isä kantoi nuorempaa veljeäni ja toisessa kädessään kasseja. Minä kävelin vierellä ja aloin parkua väsymystäni. Kun en kehotuksista huolimatta lopettanut, isä päättäväisesti istutti veljeni nurmikolle ja latoi kassit hänen viereensä. Sitten hän taittoi puskasta risun ja ripsi sillä minua parkujaa kintuille. Sillä konstilla hän sai minut hiljaiseksi. Sitten taas jatkettiin matkaa. Minä olin edelleen väsynyt ja paarustin loppumatkan hiljaisena. Vieläkin ihmettelen miksi ei vain levätyt hetki?

Opin, että minun piti olla kiltti, joka ei väsy ja vaikka väsyikin, ei valita. En saanut kiukutella. En vieläkään osaa parkua kiukusta. Itkeä en osaa lainkaan. Nauraminen sujuu, mutta ei se välttämättä ole merkki siitä, että olisin iloinen.

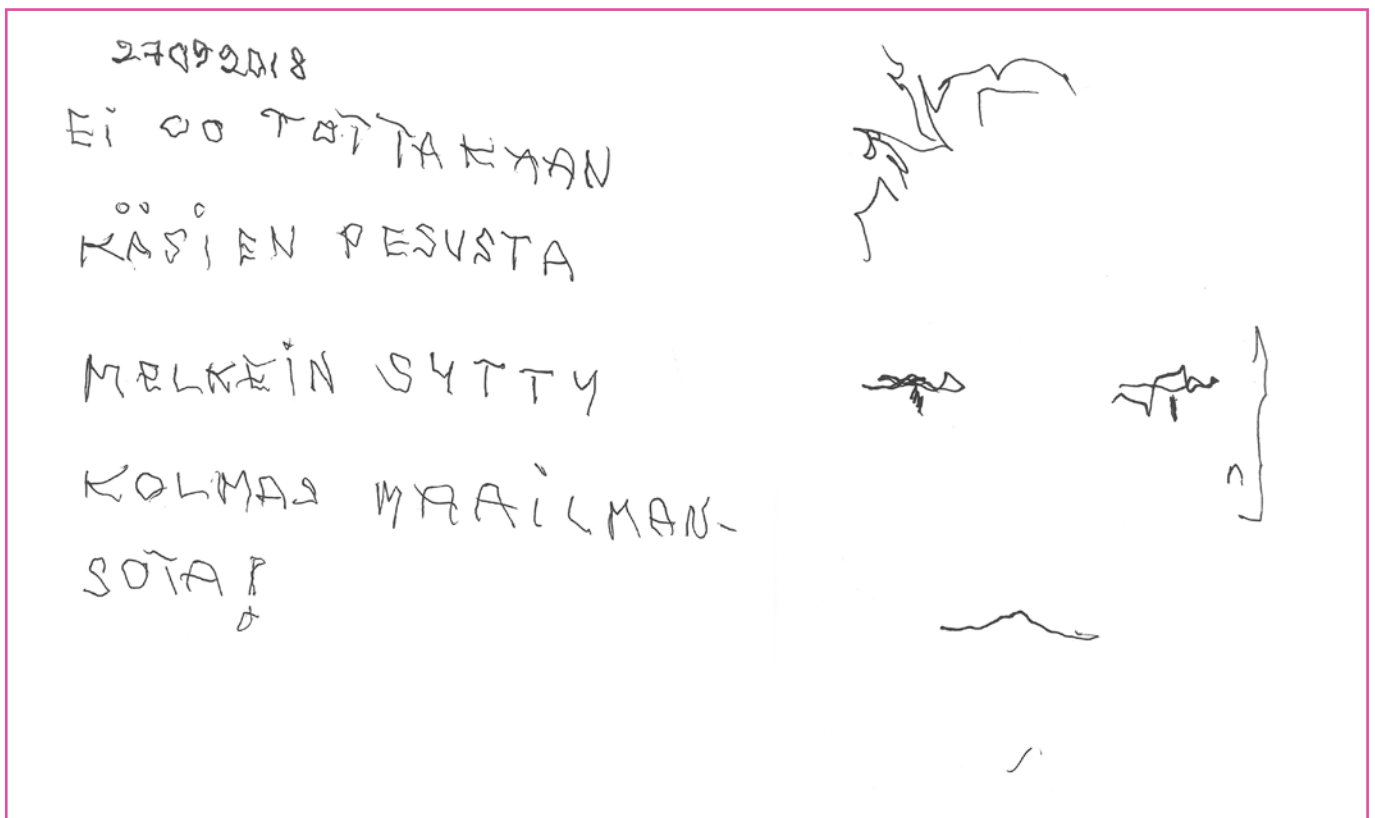
Kirkkaassa valossa seitit ovat kuin hunnut.
Neula huovuttaa, sanoja tulvii, putoilee pöydän reunalta.
Haluaisin talloa ne kuulumattomiksi, hiekanjyviksi Saharaan.
Hajottaa oireet, potkia, hyppiä ja huutaa:
Olisitteko hetken, edes pienen, pienen tuokion hiljaa.
Onko se mahdollonta?
Kyllä se on, tässä tilassa tänään, huomenna ja ikuisesti.

Armoton väsymys, unet eivät virkistä.
Sieluni on riekaleina kuin taivaalla pilvet.
En halua kuulla ihmisten sairauskertomuksia.
Tuijotan kaukaisuuteen näkemättä mitään.
En halua katsoa typeriä sarjakuviasi, ei kiinnosta.
Osaisinpa kasvattaa lujan haarniskan ympärilleni.
Sen sisällä turvassa kokoaisin sieluni ehjäksi, jotta voisin karkottaa väsymykseni.
Näkins virkistäviä unia taas.

Ilo, suru, kiukku, ahdistus, viha, kateus, ihailu, rakkaus...
Kaikki ne ovat tunteita. Välillä tuntuu, että olen kyllästynyt tuntemaan mitään...

Paljonko on paljon, enemmän kuin vähän?
Vähänkin on joskus liikaa ja paljon.
En kestä kovia ääniä, hälinää, riitaa, rähinää.
Mutta nyt huudan, sinä aloitit, minä jatkan, sanon rumasti.
Eikä siitä mitään hyötyä ole.

Teksti ja kuva: Eeva Helameri



TOISINAAN tunteet sattuu

Tunteitaan ei voi mennä karkuun, jostain syystä meidän kuuluu kokea ne.

TUNNEMME ja koemme joka päivä suuren määrän erilaisia tunteita. Iloa ja onnellisuutta, surua ja huolta. Monesti tunteet menevät ja tulevat ilman, että kiinnitämme niihin sen suurempaa huomiota. Tunteet kertovat paljon meistä ja meidän reaktioista. Auttavat meitä tutkimaan ja tutustumaan itseemme. Toisinaan tunteet tuntuvat niin, että sattuu. Tuntuvat meidän kehossamme voimakkaana, aiheuttaen jopa fyysistä kipua. Positiivista kuplintaa vatsassa, kuumottavaa jomotusta otsassa, kaikkea siltä väliltä. Meillä jokaisella on oma herkkyytemme kokea ja tuntea. Tunteita ja niiden voimakkuutta on mahdotonta vertailla ihmisten kesken, jokaisella on oma kokemuksensa tunteista ja ne ovat aina oikeita. Kenenkään tunteita ja kokemusta ei saa koskaan vähätellä.

Kuulun ihmisiin, jonka kehossa tunteet tuntuvat niin, että helposti sattuu. Aiemmin koin tämän haastavana, kunnes ymmärsin, kuinka kehoni auttaa minua tutkimaan tunteitani. Olessani masentunut tunteet aiheuttivat niin voimakasta kipua, että pelkäsin kuolevani. Mieleni ei kestänyt enempää ja antoi osan kuormasta keholleni käsiteltäväksi. Ahdistus sai lähes oksentamaan ja halkeamaan vatsan kohdalta kah-tia. Pelot saivat vapisemaan kauttaaltaan. Tuska nosti kurkkuun palan, vaikeuttaen syömistä ja hengittämistä. Riittämättömyys ja huonomuus laukaisivat viikkojen migreenejä. Koko olemukseni vetäytyi kyyryyn. Olon helpottaessa, koko fyysinen olemukseni muuttui ja avautui. Keho antoi mahdollisuuden käsitellä asioita, edes jossain määrin pienissä erissä. Meni vuosia ymmärtää kuinka paljon kuormaa olin kuljettanut kehossani.

Ajattelen huolieni ja murheideni kertyvän vasemmal-le puolelle kehoani. Harrastan joogaa ja aina kun olen levoton tai huolestunut, yhden jalan tasapainoharjoitteet eivät meinaa millään onnistua. Koen ajoittaiset jäsenieni puutumisten olevan myös yhteydessä vaikeisiin tunteisiin. Tälle tuskin on tieteellistä näyttöä. Kokemuksesta kuitenkin tiedän, että noissa tilanteissa löydän itsestäni ahdistustuntemuksia. Olen oppinut koko ajan paremmaksi itseni kuuntelijaksi ja sitä kautta löytämään syyn näille. Keho antaa käskyn pysähtyä ja tarttua tilanteeseen.

Tunteitaan ei voi mennä karkuun, jostain syystä meidän kuuluu kokea ne. On hyvä pohtia, mistä tunteet nousevat, miksi reagoimme niin kuin reagoimme. Uskon, että ke-hoomme jää kokemamme traumat ja huonot kokemukset, onneksi myös hyvät ja ihanat. Kehomme tuntee ja muistaa. Päästäksemme irti ikävistä kokemuksista ja niihin liittyvistä tunteista, meidän käsiteltävä ne tavalla tai toisella.



KUVA: TIMO TURKKA

Kipeät, kehossa tuntuvat tunteet voivat saada meidät tuottamaan itsellemme fyysistä kipua. Itsensä viiltely voi olla keino ahdistuksen helpotukseen. Kun ahdistus on täysin hallitsemattomissa, viiltäminen voi tuoda hallinnan tunnetta. Kivun aiheuttaa itse itselleen. Helpottaa hetkeksi, kunnes kipu palaa. Tai pyrimme hallitsemaan tunteitamme syömistä säätelemällä. Koemme hallitsemamme itseämme ja tunteitamme, vaikka sysäämme ne vain hetkeksi syrjään ja aiheutamme itsellemme lisää tuskaa.

Tunteet tuntuvat, joskus sattuu ja haluaisi juosta karkuun. Näihin hetkiin kannattaa kuitenkin tarttua omien voimavarojen mukaan. Mitä tunteet haluavat meille kertoa? Tartutaan niihin rohkeasti. Annetaan kaikkien tunteiden kukkia, vaikka niihin negatiivisiin helpommin tarttuu. Annetaan hersyvän onnentunteen kutittaa vatsaamme. Kiitollisuuden ja onnistumisen lämmittää mieltämme ja kehoamme. Rakkauden kulkea päästä varpaisiin.

Tunnetaan suuresti.

Saila Turkkala



MYKKÄ

TURTUNEENA katson Kauniita ja Rohkeita. Steffy Forrester itkee vuolaasti. Hänen kasvonsa näyttävät meikkien valuessa pitkin poskia, lopulta Alice Cooperin lookilta. Steffy itkee ja parkuu. Hän itkee ja parkuu niin rajusti, että hänen koko kehonsa tärisee. Hän putoaa polvilleen, jää maahan makaamaan. Hänen vartalonsa hytisee, mutta lopulta tyyntyy. Steffy enää vain nyhyttää. Lohduttomana, itkemisestä hauraana.

Suljen telkkarin. Vaivun mietteisiin. Minä varon tunteitani. Aivan kuin ne olisivat hauraita esineitä, jotka särkyvät käsiin. En uskalla koskea niihin. Uskallan vain katsoa. Mykkänä tuijottaa.

Uskallan ajatella niitä tiiviisti, kuin toivoen, että ne tulisivat osaksi minua taas.

En ole aina ollut tällainen. Olen ollut ääritunteikas. Olen ollut värikäs, kiivas, riehakas. Olen ollut eloisa, hurjapäinen, riemukas. Muistan, kuinka taivaani värit vaihtuivat sekunnin sadasosissa. Muistan, kuinka tunsin onnea ja iloa, pelkämästä juovuttavasta yhteydestä luonnon kanssa. Muistan, miltä tuntui olla läsnä itsessään. Aivan läsnä, omassa itsessä. Niin, että asuin itsessäni, ettei sisälläni ollut tyhjää, ettei sisimpäni ollut vain yksinäisten aaveiden linnake.

Nyt sisälläni asuvat surulliset haamut. Niillä on kaikilla minun kasvoni. Ne ovat väsyneet, uupuneet. Ne ovat ko-

keneet liikaa kipua, ne ovat nähneet liikaa kärsimystä. Ne ovat matkalla Kuoleman valtakuntaan, ikuisen uneen. Ne odottavat. Ne odottavat pois pääsyä, lohduttavaa irtaantumista, maan päällisestä helvetistä. Ne eivät enää jaksa. Ja lopulta, ne liukuvat ulottuviltani. Ne liukuvat rauhaan, lepoon. Siellä ei ole enää tuskaa eikä vaikeuksia. Siellä on vain kalpea, kuulas valo. Rauhan ja rakkauden valo.

Silmistäni valuvat kyynelät. En ymmärrä, mitä se tarkoittaa. Olen ollut kylmyyteen muumioitu. Eiväthän sellaiset itke? Mutta minä itken nyt.

Mieleeni palaavat kaikki menneet muistot. Kaikki menneet, rakkaat iha-



Muistan, miltä tuntui olla läsnä itsessään.

Siellä tapellaan. Jollain pauhaavat stereot. Jossakin veisataan karaokeralleja.

Kuuntelen sydämeni lyöntejä. Ulkona on alkanut sataa. Vesipisarat putoavat ikkunalaudalle rytmittömässä rytmissään. Minua alkaa nukuttaa. Kämperryn sohvan nurkkaan, viltin alle. Kämperryn aivan pieneksi mytyksi. Niin pieneksi, kuin pääsen. Painan silmäni kiinni. Kuuntelen vain sadetta. Hitaasti liu'un uneen.

Syvällä unessa, minä hymyilen. Hymy laskeutuu kasvoilleni pehmeästi, hapuilevasti. Hymy haroo tukkaani, hellästi kiertää hiussuortuviani pienten sormiensä ympärille. Voi hymy, minun hymyni! Minun aurinkoni. Hän on tullut takaisin. Pitkältä matkalta, kaukaisilta mailta. Unessa leukani mutristuu ja otsani kutristuu. Itku on jälleen tulla. Mutta tällä kerralla, vain itku ilosta. Itku onnesta. Katselen hymyä, minun aurinkoani, joka on minut herättänyt, pitkästä kiduttavasta kuolemasta. Katselen hymyä, minun hymyäni. Minun omaa, pientä rakasta kultaista hymyäni. Kuinka haavoittuvainen hän onkaan, kuinka hauraat hänen aurinkoiset säteet. Pienet valon siurut.

Hellyys palaa minuun. Rakkaus, palaa minuun. Tuuditan niitä sylissäni, en laske niitä pois. Hymyni hymyilee minulle. Minulle yksin ainoastaan.

Ja unen sisällä tunnen, kuinka aurinko täyttää sydämeni salin. Yksinäisten aaveiden linnan jokaisen huoneen. Sisälläni ei hengitä enää Kuolema. Sisälläni sykkii hehkuva valo. Hehkuva, varovainen elämisen riemu.

Herään. Avaan silmäni. Sade on tauonnut. Nousen avaamaan ikkunan. Ikkunalaudalla värisee perhonen. Pienen pieni perhonen. Se hypähtää kämmenelleni. Sydämessäni läikähtää. Poskillani lepää kyöneleinen hymy. En ollut mykkä enää.

Teksti ja kuva: Tytti Seppälä

nat muistot. Ne ovat täynnä ikuista kesää. Ne ovat täynnä lapsuuden kesää, miltä tuntui hiekkatie paljaiden varpaiden alla, kun sitä juostiin kilpaa. Ne ovat täynnä mummolaa, ahomansikoita, läikkyvää järvenselkää. Ne ovat täynnä riemun paahtavaa aurinkoa, kun elämä virtasi minuun.

Mutta yhtäkkiä taivaani saartavat mustat pilvet. Ne peittävät hitaasti aurion, sen jokaisen hapuilevan säteen. Mieleni kovertaa pimeys.

Tunnen kyöneleet poskillani, ne virtaavat valtoimenaan. Itken kaiken suruni pois. Itken sen, kuinka yksinäinen olin lapsena, kuinka kiusattu, syrjitty. Itken jokaisen koulumatkan, jolta olin tahtonut vain karata pois, paikkaan jossa kukaan ei tee kellekään mitään pahaa. Itken, kuinka viivyttelin välitunnit, ettei minun olisi tarvinnut koh-

data ilkeitä lapsiparvia. Itken, kuinka en oppinut matikan kertotaulua, millaisen pilkan ja ivan kohteeksi jouduin. Itken, kun en osannut pelata pesäpalloa, kuinka minut jätettiin aina viimeiseksi valituksi joukkueeseen. Mutta eniten itken, kuinka minulla ei ollut yhtään todellista ystävää.

Itken, kuinka vierelläni ei ollut aikuista. Kuinka ei kukaan aikuinen edes koskaan saanut tietää, mitä tunsin. Kuinka en osannut avautua. Kuinka en osannut kertoa, kuinka paha minun oli olla.

Itkuni taukoaa. Hengitän happea keuhkoni täyteen. Päästä särkee, jomottaa. Ohimoilla tykyttävät suonet. Meneen katsomaan itseäni peilistä. Kasvoni ovat värjäytyneet laikukkaiksi, pyyhin poskiltani räkää. Korvissa suhisee. Pat- terin kautta kuuluvat äänet naapurista.



Tunne, tunnustelu, havainnointi

Jospa antaisikin ajautumisten ajelehtimisten tapahtua vapaasti.
Eriytymisen päästää tapahtumaan estelemättä.

KUINKA paljon olemme väänneissä tuskaisissa siksi että olemme niin kovasti huolehtineet toisistamme ja toistemme menestyksestä, kuitenkin oman järkemme mukaan, joka ei välttämättä sovi toisten asioihin, elämään ja tilanteisiin.

Moniarvoisuuskeskustelua on käyty pian 40 vuotta sillä seurauksella, että vapautumista on koko sen matkan tapahtunut, siis nyt jo yhteensä valtavan vapautumisen vaiheessa mennään. Osajoukot ovat kulkeneet jo kauas toisistaan pois päin. Yhteiskuntaan on tullut henkistä tilaa, tilavuutta. Eletään ajattelutapojen, arvojen, ja kulttuurien suuressa vapaudessa. Yhdistäviä tekijöitä ei ole, eikä kaivata. Edes kansakoulun ruutupaperilaskento ei ole yhdistävä tekijä, sillä toiset näkevät siinäkin pahuutta ja vääryyttä. Tai sitten se koetaan liian suuritöiseksi vastaantulevien asioiden ratkaisumenetelmäksi.

Aurinko paistaa, vettä sataa, ja maaperän ainekset tuottavat isoa luonnon tuottoa, monenlaista satoa ja saalista. Jos haluaa elää sen elämän, on oltava siihen sekä oikeus, että vapaus. Liioin sellaisesta ei saa tehdä oivaltelun ja ymmärtelyn sallittua ylärajaa, jota korkealentoisempiin ajatuksiin menemisistä rankaistaisiin. Oma napa älköön olko Oikeuden jakelemisen perustus. Luon-

nonoikeutta ei voi moittia. Hienojakoisen luonnon havainnointi ja tiedostelu ei ole millään tavalla väärin tai kiellettyä. Se, että toinen tyytyy kasvattamaan perunat takapihan perunapenkissä, ei saa olla taas toiselle kielto tutustua todellisuuden perempiin asioihin ja loppuun toteen, joka tosiaan useinkin löytyy juuri havainnoimalla hienojakoisemmin ja hienojakoisemmin kaikkea.

Tässä perempiin asioihin tutustumisessa en niinkään luota tutkimuslaitteisiin ja sellaisiin laboratoriovälineisiin, vaan filosofiseen ja korpifilosofiseen pohdiskeluun. Rajoituksettomat tutkimuslaitteet ja laboratoriovälineet ovat aivosolut ja niiden toiminta, herkkyyks, muutoksen tunteminen. Siinä samalla ajatellen tähtitarhojen ikiäretöntä todellisuutta, joka on tärkeä turvallisuustekijä, sillä se korjaa virheitä ja estää virheitä tapahtumasta. Jos ajattelisi vain käpertyneenä sisäiseen maailmaansa, tekisi piankin virheitä, jotka tietysti heti olisivat myös epäterveellisiä.

Tällaisessa hommailussa on mahdollisuutta remontoida asioita, tehdä niihin pieniä muutoksia, virheen korjausta, parantelua. Kun ajattelun puitteissa tekee pikku remontin, on se sillä tehty koko todellisuudessa, ja sitten voi vaan jäädä katselemaan elämän tapahtumista, saaden astella evoluution kulussa hil-

jalleen parempaan pääsevässä todellisuudessa. Joskus minulta kysyttiin, että teet arvokasta työtä, mutta millä tavoin saat tuosta hommasta rahat. Hölmistyin ensin. Myöhemmin osasin rakentaa vastauksen. Saan rahan siinä, kun saan astella vaurastuvaan talouteen. Ei tule myöskään väärin, kuten ei liikaa, eikä liian vähän. Ja totaalireaalitasa-arvo-rahoista ollaan monetkin vielä jäljessä ja paljonkin jäljessä. Se raha on matemaattinen keskiarvo raha, eli aika suuri. Ja, jos koko planeetta saadaan mukaan, talouksien yleinen korjaantuminen samanaikaisesti nostaa tulosta, kun köyhien maiden merkitys alentaa tulosta, joten emme nyt osaa laskea tämän tarkemmin, kuin että toimeentulona laskettuna useimmat vaurastumme selvästi päästäessä totaalireaalitasa-arvo rahoihin. Onhan meillä monilla tänä päivänä tässä vanhassa systeemissä ihan toimeentulosta puutetta. Vanhaa ei kannata puolustella. Tasa-arvon ja kannattavuusperiaatteen yhdistely perustaa porvarillisuuden ilman liberalismikapitalismi-nimellistaloutta tasa-arvoperiaatteella. Laskento, ilman mitään vinoutta mihinkään suuntaan. Ilman politiikkaa.

Teksti ja kuva: Juha Korkee, aktivisti, ajattelija, hullu, Hyvinkää

Alkoholin aiheuttama myrkytystila MUUTTAA TUNTEITA

Lääkkeiden kanssa alkoholin käyttöä tulee varoa. Jotkut ovat tehneet ratkaisun lopettaa alkoholin käyttö kokonaan.

“**ALKOHOLI** tappaa tunteet ja luovuuden”, sanoo eräs rock-kulttuurin alalla uraa tehnyt säveltäjä ja sanoittaja, jonka levytyksiä monet suomalaiset kuuntelevat. Hän on elämänratkaisuillaan esimerkkivaikuttaja monelle.

Monet kertovat luopuneensa alkoholista henkilökohtaisista syistä. Syy ei välttämättä ole se, että ei osaa käyttää alkoholia ”oikein” – vaan se, että on huomannut, että alkoholista ei ole mitään pitkän tähtäimen hyötyä.

Lääkkeiden kanssa alkoholi voi olla vaarallista. Esimerkiksi apteekin farmaseutti voi kertoa asiasta enemmän juuri niiden lääkkeiden kanssa, jotka lääkäri on määrännyt.

ALKOHOLI JA TUNTEET

Sana känni on luultavasti lainattu ruotsin kielen sanasta *känning* eli *tuntemus*, joka on puolestaan johdettu verbistä *känna* eli *tuntea*. Onko joku jossain päättänyt, että tässä kulttuurissa tunteminen on mahdotonta muuten kuin pienessä humalassa?

Alkoholia käytetään kohottamaan tunnelmaa. On huomattu, että ihmiset ovat tunteellisempia, puhuvat enemmän ja ovat seurallisempia ja avautuvat toisilleen. Tällaista käyttäytymistä suomalainen ei kai osaa kulttuurisen stereotypian mukaan ilman päihdyttävää juomaa. Suomalainen mieluusti hilitsee tunteensa selvin päin.

Joskus omaa päihteettömyyttä voi joutua selittämään tyyliin: ”Miksi en käytä alkoholia ja en halua humalaa.” Itseasiassa humala on myrkytystila, joka näkyy etenkin keskushermoston toiminnan häiriöinä. Alkoholi vaikuttaa keskushermostossa erityisesti GABA:ksi ja glutamaatiksi kutsuttujen välittäjäaineiden toimintaan. Vaikutus on pääosin keskushermostoa lamaava. Kulttuuri ja yhteiskunta sallivat tämän aineen käytön, koska sitä on käytetty niin kauan ja sen käyttämiseen on totuttu.

Noin kaksi kolmasosaa väkivaltarikoksista tapahtuu alkoholin vaikutuksen alaisena. Alkoholi on myös useimmiten osatekijänä perhe- ja pari-

suhdeväkivallassa. Silti alkoholi ”on yksityisasia”. Erityisesti lapset ja läheiset kertovat ongelmatapauksissa alkoholin käytön vaikutuksista elämäänsä

KULTTUURIN MALLIT

Vaikka vastenmielisempää näkyä ei olekaan kuin kännissä kaulailevat suomalaiset, joille sen hetkiset tunteiden osoitukset eivät ole aitoja, vaan myrkytystilan aiheuttamia, kulttuurinen mielenmaisema on sairas, jos kiintymystä toiseen ihmiseen ei voi osoittaa kuin humalassa. Seuraavana päivänä selitetään, että eihän se mitään, minähän olin vain kännissä, ei sitä enää tarvitse ajatella.

Kulttuuri ja yhteiskunta sallivat tämän aineen käytön, koska sitä on käytetty niin kauan ja sen käyttämiseen on totuttu.

Rock mielletään yhdeksi päihde- myönteisimmäksi kulttuurin osaksi Suomessa ja maailmalla. Jokaisen juottolan seinämälle on tuotu jukebox, johon nojata ja juoda se pehmentävä siideri tai olut. Siinä sitten ihmetellään, kun ihmiset humaltuvat.

Samanlaista oli meno myös keikal- la, kun haastattelin nuoruuden idoliani 1980-luvulta. Hän on eräs suomalaisen musiikin arvostettu ja menestynyt, pitkän rockuran tehnyt säveltäjä ja sanoittaja. Hän sanoi minulle, että alkoholi tappaa tunteet ja luovuuden. Pitkäaikainen päihteiden käyttö johtaa tilaan, jossa ei saa mitään aikaan. Näin vaikka rockmusiikkiin ja rockidoleihin liitetään sanonta: ”Sex and Drugs and Rock ’n Roll”.

Hän kuuluu niihin julkisuuden henkilöihin, jotka ovat kuitenkin jättäneet alkoholin ja muut päihteet ja joka on kertonut julkisuuteen, että hänellä on diagnosoitu kaksisuuntainen mielialahäiriö. Silti hän edelleen tekee rockmu-

”

Onko joku jossain päättänyt, että tässä kulttuurissa tunteminen on mahdotonta muuten kuin pienessä humalassa?

siikkia. Hän on sekä opettaja että luovan työn ammattilainen. Suomalaiset rakastavat hänen musiikkiaan, sen näkee keikoillakin. Lehdet ovat kertoneet tarinan, että ollessaan psykiatrisessa sairaalassa hän näki piirretyn äärettömän merkin tupakkahuoneen seinällä ja se vaikutti hänen psyykeensä. Hän näki haastattelutilanteessa saman merkin minulla ja kertoi, että päihteiden käyttäminen loppui kohdallaan heti ja kerralla.

PÄIHTEETÖN ELÄMÄNTAPA

Varsinaista alkoholismia pidetään epäillisenä tunne-elämän sairautena, mutta millainen on se ensimmäinen illanvietto, jolloin ei otakaan toisten seuraksi pientä humalaa? Miksi pitäisi kieltäytyä alkoholista, vaikka ei olisi alkoholisti?

Raittiuden ystävät ry edistää raitista eli päihteetöntä elämäntapaa. Sen toiminnassa mukana oleville päihteiden käytöstä ei välttämättä ole tullut ongelmia, vaan kyse on omasta valinnasta. Yhdistys on Suomen vanhin raittiuskeskusjärjestö, joka on perustettu vuonna 1853. Toiminnassa ovat olleet mukana mm. J. W. Snellman, Sakari Topelius ja Elias Lönnrot. Yhdistys ilmoittaa, että jos olet kyllästynyt päihdekeskeiseen kulttuuriin, tämä on sinun yhdistyksesi.

Tämä on poikkeuksellista kulttuurissa, jossa lasketaan kohtuukäytön rajoja ja vedotaan terveyteen ja jossa alkoholin kanssa tehty ”tyhjennys” on täysin normaalia. Ehkä kuitenkin ilman alkoholia tunteet ovat aitoja ja se sinällään on merkityksellistä.

Nimimerkki Irtolaisen tytär

TVA

TAMPEREEN VUOKRA-ASUNNOT OY
Puutarhakatu 8, 33210 Tampere
www.tampereenvuokra-asunnot.fi

Bonne™

Mäntynummentie 8
08500 Lohja as.
puh. 019 382 233
bonne@bonnejuomat.fi
www.bonnejuomat.fi

ITÄ-UUDENMAAN
Osuuspankki 

Bioska



Metsä

Niemikoti

www.niemikoti.fi

**KOLMEN KIMPPA -
TIETOA JA VERTAISTUKEA
NUORILLE MIEHILLE**

**FinFami**
MIELENTERVEYSOMAISET
Pirkanmaa

Huolettaako kumppanin mielenterveys
tai päihteiden käyttö?

Ota rohkeasti yhteyttä!
puh. 040 719 9355 tai 050 412 4423
kolmenkimppa@finfamipirkanmaa.fi
www.kolmenkimppa.fi

Koivunen Oy

ja

 **Kauppiaat**

OULASKANGAS

OULASKANKAAN
SAIRAALA

**YKSILÖLLISTÄ JA LAADUKASTA
HOITOA LÄHELLÄ IHMISTÄ**



Oulaistenkatu 5, 86300 Oulainen | Puhelin 08 315 7500 (vaihe) | etunimi.sukunimi@ppshp.fi | www.ppshp.fi/oulaskankaansairaala

Tunnesyömisen pysäyttäminen on kuin vuori, jonka voi valloittaa

PSYKOLOGI Katarina Meskanen on jo pitkään hoitanut syömishäiriöstä kärsiviä potilaita HYKS:n syömishäiriöpoliklinikalla. Hänen uusi kirjansa on kattava tietopaketti tunnesyömisen itsehoitoon, mutta se ohjaa myös eteenpäin hakemaan apua, jos omat voimat eivät riitä selättämään oireilua.

Kirja on rakenteeltaan hyvin monitahoinen. Varsinaisen tekstin ohella tietoa on koottu tietolaatikoihin, jotka Meskanen on ilmeisesti myös itse kirjoittanut. Kokemusasiantuntijoina on toiminut yli 50 tunnesyöjää, joiden kirjoittamista tarinoista osa on otettu mukaan. Puheenvuoroja on annettu myös monille tunnesyömiseen paneutuneille asiantuntijoille.

Käytännön tasolla kirjaan on otettu mielikuvia, ratkaisukeskeisiä kokeile itse -harjoituksia sekä kysymyksiä, jotka haastavat pohtimaan omaa suhdetta käsiteltävänä oleviin asioihin. Luin koko kirjan läpi, mutta tein alussa tietoisesti päätöksen, että jätän harjoitukset tällä lukukierroksella tekemättä ja palaan niihin mahdollisesti myöhemmin.

Tunnesyömistä lähestytään kirjassa kolmessa osassa, jotka ovat Tunnesyöminen tutuksi, Oma syöminen, Omat tunteet ja Sinuiksi syöminen ja tunteiden kanssa. Seuraavaksi lähdän käsittelemään näitä alalukuja.

Aluksi Meskanen luonnollisesti määrittelee, mitä tunnesyöminen on. Se ei ole kehon nälän tyydyttämistä, vaan tunne-elämän tarpeiden tyydyttämistä. Anu, 52, kertoo: ”Aina kun on joku asia, kiva tai kamala, neutraali tai ihana, on ratkaisu syöminen, kun on paha mieli, ostan jotain hyvää.”

Mikä saa ihmisen syömään? Itsestään selvä vastaus on nälkä, mutta tunnesyöjällä takana voi olla myös tunne, ajatus, psyykkinen olotila, tilanne tai tapahtuma. Voi olla, että syöminen kytkeytyy lähes itsestään päälle kuin lentäjän autopilotti.

Tunnesyömiseen ja ylipainoon liittyy myös noidankehä: ensin on tyytymättömän itseen (koska on ylipainoinen), sitten syö ja taas lihoo, mistä seuraa tyytymättömyys itseen. Lisäksi kehon painosta murehtimisesta seuraava laihduttaminen on haitallista, koska siitä seuraa helposti vastareaktio tiukoille säännöille, mikä johtaa lopulta vain lihomiseen.

Kun haluaa tutustua syömiseensä, ensimmäinen askel on erottaa tunne ja syöminen eli tiedostaa mielen liikeykset ja tunteet. Sen jälkeen voi miettiä, mitä haluaa muuttaa ja miten muutoksen voi toteuttaa. Tarkoitus on selvittää, miksi toimii niin kuin toimii. Työkaluna tällä polulla toimii ruokapäiväkirja tai jos se tuntuu vaikealta, syömisrytmipäiväkirja, johon löytyy kaavake kirjan liiteosasta.

Syömiseen liittyy mahdollisesti täydellisyys tavoittelua, jolloin tunnesyöminen koetaan repsahduksena. Täydellistä syömistä ei voi koskaan saavuttaa, mutta hetkellisestä onnistumisesta seuraa väliaikainen hyvä olo ja epäonnistumisesta todella paha mieli. Myös liikaa kurinalaisuutta on tunnesyöjien parissa: syömiseen liittyy tiukkoja sääntöjä, nälän näkemistä, lihomisen pelkoa ja listoja kiellettyistä ruoista. Silloin keho ja mieli eivät voi hyvin ja hallinta luhistuu helposti. Olisikin hyvä miettiä, mitä tarkoitusta kurinalaisuus palvelee.

Meskanen esittelee kirjassaan yhden positiivisen tunteen (mielihyvä) ja kahdeksan negatiivista tunnetta (suru, yksinäisyys, pettymys, syyllisyys, häpeä, viha, pelko ja ahdistus). Hänen mukaansa tunteisiin ei voi kuitenkaan oikeastaan liittää plus- tai miinusmerkkejä vaan kyse on määritelmistä, joita tunteille annetaan.

Päätin paneutua erityisesti mielihyvän ja häpeän tunteisiin, jotka ovat tunnesyömisessä kaikista keskeisimpiä. Syömisellä voidaan tutkitusti saada hetkellistä mielihyvää, mutta se ei tuo tullessaan pysyvää hyvinvointia tai onnellisuutta. Sen sijaan tietoisuus hyvistä asioista lisää kiitollisuutta, ja se johtaa parempaan hyvinvointiin.

Häpeä liittyy tunnesyömiseen kahta kautta. Ihminen kokee arvottomuutta eikä koe oloaan omassa kehossa riittävän hyväksi. Kun hän reagoi arvottomuuden tunteeseen ja häpeään syömällä, hän kokee häpeää omasta syömisestään. Syöminen siis kaksinkertaistaa aiemman häpeän kokemuksen. Kun häpeän uskaltaa purkaa sanoiksi vertaistuen kautta, häpeä vähenee.

Kun pyrkii kohti tasapainoista ruokasuhdetta, tärkeää on muun muassa säännöllinen ja riittävä syöminen. Tavoitteena olisi hyvä olla 3–4 tunnin

ruokaväli ja sopiva määrä ruokaa. Näin herää luonnollinen näläntunne. Muita tekijöitä ovat joustava ja salliva syöminen, jotta kiellettyä ruokaa ei tarvitsisi tilaisuuden tullen ahmia kaksin käsin. Kaikki ruoat ovat Meskanen mukaan sallittuja.

Olisi myös hyvä lopettaa jatkuvat laihdutuskuurit. Jos laihduttaminen on terveydellisistä syistä välttämätöntä, painonhallinnan kulmakivet ovat rentous, joustavuus ja kohtuullisuus. Ruokasuhteen tasapainottamisessa on tärkeää tietoinen syöminen, millä tarkoitetaan nälän ja kylläisyyden mukaan syömistä, keskittymistä, arvostamista ja pysäyttämistä. Se auttaa tunnistamaan asioita, jotka lisäävät tarpeetonta syömistä.

Kirjan viimeinen pääluke, Tavoitteena tunteiden sinuttelu, neuvoo muun muassa havainnoimaan ja ottamaan etäisyyttä tunteisiin. Tämän voi tehdä esimerkiksi ketjuanalyysin keinoin, mikä on yksi kirjan tarjoamista keinoista itse -harjoituksista. Tunnesyömisen ketjuun ei ole pakko jäädä pyörimään, vaan jokaisesta kohdasta on mahdollista päästä ulos.

Tunteiden syömisestä tunteiden sinutteluun tarvitaan Meskanen mukaan kahta asiaa. Toinen on tunteiden havaitseminen ja tunnistaminen, jotka ovat opittavissa olevia tunteita. Toinen, vaativampi, on tunteiden hyväksyminen sellaisenaan. Se vaatii jo perinpohjaista asennemuutosta. Tunnetaitoja ovat myös kyky kokea, ilmaista ja kanavoida tunteita.

Pysäytä tunnesyöminen on mielestäni hyvä perusteos jokaisen tunnesyöjänsä itsensä ainakin jossain määrin tunnistavan kirjajuhllyyn. Yritin tässä jutussa raapaista vähän esimerkkejä valtavasta hyödyllisen tiedon määrästä. Onnea toipumisen löytöretkellä!

Hanna-Elina Yli-Koski



Katarina Meskanen: *Pysäytä tunnesyöminen*. Tuuma 2018.



POHDINTAA YSTÄVYYDEN MERKITYKSESTÄ

PIENENÄ olin arka ja syrjäänvetäytyvä lapsi. Löysin kuitenkin hyvän ystävän, Kirsin, 5-vuotiaana. Menimme yhdessä kouluun ja olimme erottamattomat aina kolmannelle luokalle asti. Sitten hän muutti kotikaupungistamme Lappeenrannasta Ouluun isänsä saatua sieltä uuden työpaikan. Ystävytemme kesti muutaman vuoden läheisenä välimatkasta huolimatta. Olin luokassa yksin, mutta kirjoittelimme kaverini kanssa toisillemme ja vietimme keskiä yhdessä. Mutta vähitellen etäännyimme toisistamme, koska kaverini oli laiska kirjoittelija ja minulle tuli puberteetti paljon aikaisemmin. Yhtäkkiä hän vaikutti lapselliselta, enkä osannut suhtautua hänen uskoon tulemiseensa oikein mitenkään.

Viidennellä luokalla sain toisen kaverin, kun luokkaan muutti uusi tyttö, Sari. Meistä tuli bestikset. Sama huonotuuri kuitenkin toistui toisen kerran – kaverini vanhemmat erosivat ja hän vaihtoi koulua yläasteella. Olin koko yläasteen yksin, sillä luokan tyttöjen väliset kaverisuhteet olivat jo muodostuneet, eikä niihin voinut tunkea kolmanneksi pyöräksi.

LAPSUUDEN YKSINÄISYYS ENNUSTAA AIKUISIÄN MIELENTERVEYSHÄIRIÖITÄ

Kun puhutaan mielenterveysongelmista, niin katseet suuntautuvat usein perheeseen. Onko perheessä ollut alkoholismia tai heitteillejättöä? Ovatko vanhemmat eronneet?

Harvemmin mietitään henkilön ystävyysuhteita, vaikka tutkimusten

mukaan yksinäisyys tai kiusatuksi joutuminen ovat mielenterveydelle samanlainen riskitekijä kuin perheongelmat.

Lapsuuden yksinäisyys ennustaa monenlaisia mielenterveyshäiriöitä aikuisiässä. Olen miettinyt, että nämä yksinäisyyden kokemukset ovat omalta osaltani olleet yksi tärkeimmistä masennuksen syistä. Hyvä ystävyys olisi voinut suojata psyykkisiltä ongelmilta, mutta perheen ongelmat ja yksinäisyys olivat yhdessä liikaa. Sairastuin siksi masennukseen ja psykosomaattisiin sairauksiin teini-ikäisenä.

Äitini syytti minua yksinäisyydestäni – miksi sinulla ei ole kavereita, vaikka olet fiksu, mukava ja ihan kivannäköinen. Se tuntui aika julmalta, sillä hän ei tarjonnut mitään ratkaisuja asiaan, jonka kuitenkin havaitsi ongelmaksi.

Vanhempien kannattaisi olla aktiivisia ja auttaa syrjäänvetäytyviä lapsia ihmissuhteissa esimerkiksi rohkaisemalla tai vähän painostamalla heitä menemään harrastusryhmiin ja nuorten kokoontumisiin. Samalla tapaa kuin huonosti koulussa pärjääville annetaan tukiovetusta. Kummatkin ovat satsaus tulevaisuuden hyvinvointiin.

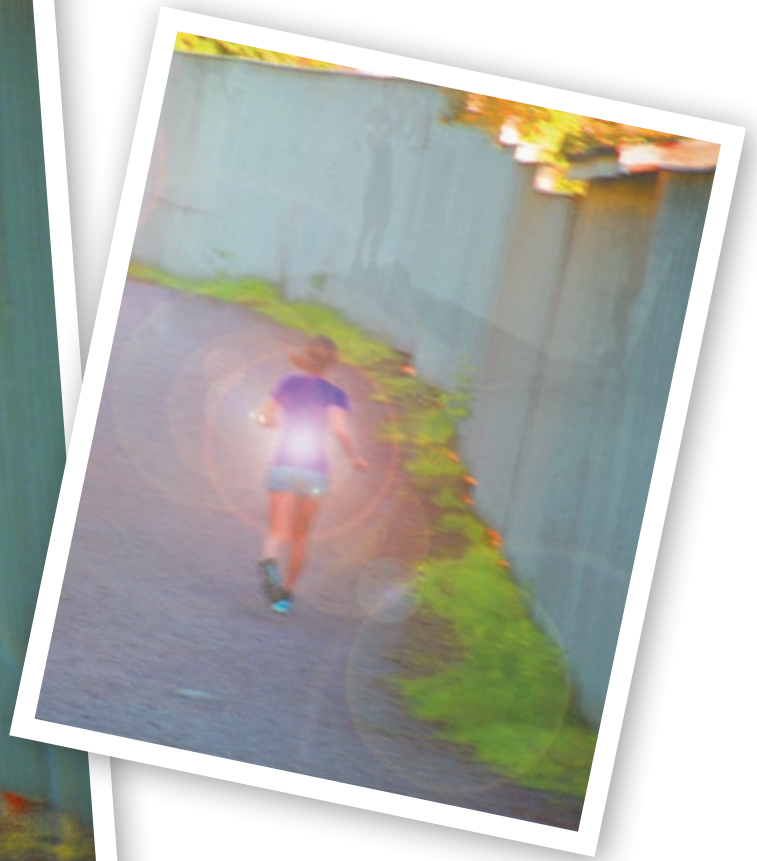
Olen vähän kateellinen nykykuorille, joiden on nyt netin aikakaudella helppo löytää ystäviä kirjeenvaihtoilmoitusten, keskusteluryhmien ja blogien kautta.

Olen usein toivonut, että olisin syntynyt vähän myöhemmin. Koska olen innokas kirjoittelija, niin olisin löytänyt netistä ystäviä, jos se olisi ollut olemassa, kun olin lapsi tai teini. Toisaalta olen enemmän turvassa ilman nettiä. Kuulemme jatkuvasti, kuinka sitä käytetään lasten väliseen kiusaamiseen ja miten pedofiilit metsästävät netistä nuoria uhreja.

YSTÄVYYS VOI LOPPUA AJAN MYÖTÄ, ILMAN ETTÄ SE ON KUMMANKAAN VIKKA

Nuorena aikuisena jäin etsimään sitä yhtä ainoaa oikeaa ystävyttä. Löysin internetistä kaveri-ilmoituksella monia ihmisiä, mutta en malttanut antaa heille riittävästi aikaa. Luulen, että etsin niin täydellistä ystävyttä, että saatoinkin kävellä kärsimättömänä monen potentiaalisesti hyvän ihmissuhteen ohitse. Olen huomannut monien nuorten naisten tekevän samaa. Oletetaan, että heti täytyisi synkata täydellisesti eikä tajuta, että aikuisena ystävyys ei synny hetkessä. Se ei muodostu ensimmäisen tai toisen tapaamisen aikana. Ystävyys syntyy vasta yhteisten kokemusten kautta.

Kaikki ystävydet eivät kestä koko ikää, ja silti niillä on oma arvonsa. Kuten tuo todella tärkeä ensiystävyys, joka jäi taakse jo 11-vuotiaana. Voi olla, että elämäntilanteen muuttuessa tai kiin-



nostuksen kohteiden vaihtuessa ystävyys loppuu tai laimenee, ilman että se olisi kummankaan vika. Elämä on vienyt meidät Sarinkin kanssa eri teille, koska perhe- ja työtilanteemme ovat erilaiset ja asumme eri kaupungeissa.

Harvoin ystävyys loppumiseen liittyy mitään suurempaa draamaa tai pahaa mieltä – ystävyys vaan hiipuu pois. Olen vain kerran kokenut itseni hyväksikäytetyksi ystävyys katketessa. Tuolloin olin ollut vuosia henkilön tukena hänen ongelmassaan ja kun se viimein ratkesi, ei seurani enää ollut tarpeen. Se tuntui ikävältä pitkään.

YSTÄVYYDEN MERKITYS KOROSTUU NYKYAIKANA, KUN PERHEEN JA SUVUN VÄLISET SITEET OVAT AIEMPAA LÖYHEMPIÄ

Miten mielenterveysongelmat ovat vaikuttaneet ystävyssuhteisiini? Eniten siten, että kavereikseni tuntuu valikoituvan sellaisia, joilla on itsellään jotain mielenterveysongelmia. Diagnoosini ei saa terveitä ihmisiä karsastamaan seuraani, mutta se vaikuttaa kuitenkin epäsuorasti tilanteeseen. Monet työssäkäyvät ihmiset käyvät jatkuvasti ulkona syömässä tai istumassa iltaa. Omat tuloni eivät yksinkertaisesti riitä siihen. On rasittavaa jatkuvasti ehdottaa, että tehtäisiin jotain halpaa ja ilmaista.

Niinpä hyvin toimeentulevat karsiutuvat elämästä. Jotkut ovat myös niin työ-elämäkeskeisiä, että ammentavat kaiken merkityksen elämäänsä työstä tai perheestään. He saattavat pitää harrastusten ja ystävien muodostamaa maailmaa tyhjänä ja leimata minut epämielenkiintoiseksi. Tuolloin tuntee helposti itsekkin olevansa tylsä ja vaikka tietää että itsessä on paljon mielenkiintoista ja merkityksellistä, niin se ei tule tuollaisissa tilanteissa esille.

Olen kuitenkin onnekaassa tilanteessa nyt, kun minulla on kourallinen hyviä ystäviä, joihin voin luottaa. Osaan heistä olen tutustunut Helmen kautta. On helpottavaa olla tekemisissä ihmisten kanssa, joiden kanssa voi puhua avoimesti mielenterveysasioista kuten lääkityksestä, terapiasta tai lapsuuden ongelmista. Kuitenkaan ongelmat eivät saa olla ainoa keskustelun sisältö, sillä silloin saattaa alkaa ahdistaa.

Ystävyudet ovat minulle siksikin tärkeitä, kun muutoin elämän turverkot ovat niukat. Olen ainoa lapsi ja äitiäni lukuun ottamatta en sukulaisia juuri tapaa. Läheisimmät serkut asuvatkin ulkomailla. Tutkimusten mukaan ystävyys merkitys hyvinvoinnille on nykypäivänä suurempi kuin aikaisemmin, siksi kun suvun ja perheen väliset siteet ovat aiempaa löyhempiä

TODELLA YKSIÄISET EIVÄT VÄLTÄMÄTTÄ TIEDÄ, MITEN YSTÄVYYSSUHTEISSA TOIMITAAN

Paitsi että yksinäisyys on mielenterveydelle riskitekijä, niin jo olemassa olevia mielenterveysongelmia voi yksinäisyyden katoaminen paikata. Yksi ystäväni sai vaikeahoitoisen skitsoaffektiivisuutensa hallintaan hyvän parisuhteen myötä ja elää nyt tasapainoista elämää. Sairaalakierteet ovat hänelle taaksejäänyttä elämää. Jos sinä elät tilanteessa, jossa sinulla on yksi tai kaksikin hyvää ystävää, joille voit kertoa asioista ja joiden tukeen voit hätätilanteessa luottaa, niin olet onnekaassa asemassa.

Internetissä näkee erilaisissa yksinäisten ryhmässä todella yksinäisiä ihmisiä. He saattavat asua pienillä paikkakunnilla, joista on vaikea edes löytää live-kavereita. Me helsinkiläiset olemme etuoikeutettuja siinä, että täällä on jos jonkinlaista harrastusryhmää ja tapaamista, jos vain uskaltaa lähteä liikenteeseen.

Koko ikänsä yksinäisinä eläneiltä saattaa puuttua kyky muodostaa ihmissuhteita. Monet eivät tiedä kuinka tapaamisia ehdotetaan tai mistä ja miten asioista puhutaan vastavuoroisesti. He voivat vaikuttaa ulkoisesti jähmeiltä, mutta ehkä toisilta puuttuu vain avain siihen ihmiseen. Kun joku olisi kärsivällisesti läsnä riittävän pitkään ja murtaisi jään, niin voisi ammentaa paljon syvyyttä, rakkautta ja merkitystä yksinäisestä ihmisestä.

Maija Lindberg



Tunteiden tunnistaminen ja näyttäminen on monille meistä vaikeaa.

TUNTEET JA NIIDEN KÄSITTELY

VÄLILLÄ minusta tuntuu, kuin ajaisin vuoristoradalla, niin nopeasti tunteet suhahtelevat ohitse suuntaan tai toiseen. Niitä kaikkia en ehdi itse edes huomaamaan ja panemaan merkille. Ne vain tulevat ja menevät.

Aamulla ylösnouseminen tuntui toisinaan tosi vaikealta ja liikkeelle lähteminen takkuu pahasti. Monesti mietin, mistä nämä kaikki tunteet oikein kumpuavat. Olenkin jo suunnitellut kirkasvalolampun ja uuden jalkalampun hankkimista. Luulen, että niistä voisi olla hyötyä näin vuoden pimeimpään aikaan ja nukkumaan menon aikais-taminen on myös käynyt mielessä var-

teenotettavana vaihtoehtona. Tärkeintä olisi kuitenkin saada säännöllinen unirytm ja nukkua suunnilleen joka yö yhtä paljon ja mennä nukkumaan suunnilleen samaan aikaan ja herätä myös samaan aikaan. Tätä aionkin nyt yrittää, muuten nukkumisrytmi lähtee kokonaan käsistä, koska kuitenkin päivällä tapahtuu kaikki tärkeä toiminta ja asioiminen virastoissakin.

TUNTEIDEN näyttäminen opitaan kotona jo lapsuudessa. Koskettaminen on ensimmäisiä viestintäkanavia, jonka avulla vanhemmat ja vastasyntynyt lapsi voivat osoittaa vastavuoroista

kiintymystä toisilleen. Kosketus on voimakkain tapa tunteiden välittämiseen. Tunteet tuntuvat koko kehossa ja iho aistii sen myös.

Minulle tunteiden tunnistaminen ja näyttäminen on ollut vaikeaa. Tämä juontaa juurensa lapsuudenkotiin, jossa niille ei ollut sijaa. Meillä ei vaan halailtu kotona. Niin ei ollut tapana tehdä. Lapsena yritin aina rimpuilla irti mummon halausotteesta mahdollisimman pian. Se vaan tuntui jotenkin niin vieraalta ja siitä tuli vaivaantunut olo, koska siihen ei ollut tottunut kotona jokapäiväisessä arjessa. Mummo asui toisessa kaupungissa pitkän ajomatkan



Tunteet ovat kimppuja ja niitä voi olla monia samanaikaisesti.

päässä maalla, joten hänestä halaaminen oli ihan luonnollista. Minusta se ei ollut lapsena kivaa ja jännitin aina halaamista etukäteen.

Nyt aikuisena olen kuitenkin pikkuhiljaa opetellut tunteiden näyttämistä ja halaamista. Ne ovat tärkeitä taitoja, jotka ovat mielestäni jokaisen opittavissa vielä aikuisenakin samoin kuin empatiataitoakin pystyy lisäämään niin halutessaan. Tunteet tuntuvat koko kehossa ja halaaminen lämpimältä ja hyvältä. Tästä syystä minusta on nykyään mukava halata ihmisiä. Siitä tulee molemmille halaajille hyvä olo.

Kosketus välittää tunteita ja luo sosiaalisia suhteita. Tästä syystä rakastuneet kulkevat käsi kädessä ja se luo yhteenkuuluvuuden tunteen ja voimakkaan ”Me”-hengen. Samoin isät, äidit ja lapset kulkevat käsikkäin saaden samalla aikaan lapsilleen myös turvallisuuden tunteen. Saman turvallisuuden tunteen lapset kokevat aina iltaisin yhdessä vanhempien kanssa sadun maailmassa satua kuunnellessaan ja lukiessaan.

Olen pannut merkille, että Helmilä halataan paljon ja samalla annetaan hyvä esimerkki eteenpäin kaikille kävijöille. Olenkin havainnut halaamisen lisääntyneen Helmiläisten keskuudessa tämän esimerkillisen positiivisen käytöksen ansiosta.

On hyvä kuitenkin muistaa, että fyysisen koskettamiseen liittyy aina myös tarkkoja sosiaalisia ja kulttuurisia sääntöjä. Ei ole yhdentekevää, miten kosketetaan ja eri kulttuureissa voi olla eri normit. Mitä läheisemmässä suhteessa ihmiset ovat sitä sallivampaa kosketus on. Lapsuudessa setäni heilutellessaan minua ilmaan koin pelkoa ja hämmennystä. Yritin aina mennä piiloon äidin ja isän selän taakse, jotta setäni ei olisi huomannut minua siinä kuitenkin onnistumatta. En koskaan tottunut tähän normaaliin läheisyyden osoitukseen, koska koin sen niin harvoin.

Tulen iloiseksi tavatessani uusia ihmisiä ja jutellessani heidän kanssaan, vaikka vain ohimennen. Hyväksytyksi tuleminen on se tärkeä juttu, josta saa voimaa arkeen hämmästyttävän paljon. Viimeksi näin kävi vesijumpassa Kampin palvelutalolla. Pidän erilaisia ryhmiä tärkeinä mielenterveyden hyvinvoinnille ja ryhmien sisäisistä kir-

joittamattomista säännöistä. Sillä ryhmässä kokee vertaisuuden ja mukavia juttukavereita löytyy aina.

TUNTEISIIN liittyy keskenään erilaisia kehon toiminnan muutoksia, koska kukin tunne valmistaa kohtaamaan tietyn tyyppisiä haasteita. Tunteet säätelevät automaattisesti ihmisen toimintaa sekä erilaisissa elämän käännekohtissa että arkipäivän päätöksentekotilanteissa. Jos pystyy hallitsemaan tunteitaan luo samalla itselle aktiivisesti hyvää oloa. Voi kysyä itseltään: Mitä tuntee? tai Mitä kokee? Ilo, suru ja pettymys ovat perustunteita. Tunteet ovat kimppuja ja niitä voi olla monia samanaikaisesti.

Kosketus välittää tunteita ja luo sosiaalisia suhteita.

Omista tuntemuksista voi olla selvillä kaiken aikaa tai joskus vasta myöhemmin. Aina ei tavoiteta tunteita. Tunteita tulee toisilta ihmisiltä, eri tilanteista, kytlynä tai takaamana. Psykkiset suojautumismekanismit saavat aikaan sen, että torjumme ja kiellämme tunteita tai syytämme toisia. Ihmisen on vaikea myöntää tyytyväisyyttä samoin kuin olevansa kateellinen. Ihminen kadehtii joihinkin asioita siitä syystä, että asialla on merkitystä hänelle itselleen. Jos ihminen on sinut itsensä kanssa hänen ei tarvitse koko ajan kadehtia toisia.

KANNATTAA muistaa, että me kaikki olemme ainutlaatuisia ja kukaan ei tule aina täysin ymmärretyksi. Kun jokin tunne käy ylivoimaiseksi kiellämme tai torjumme sen. Kun ihminen on jäänyt vaille hoivaa, hän pelkää ja ajattelee, ettei hän odota mitään eikä hän tarvitse mitään ja hänelle voi olla vaikeaa halata toisia ihmisiä tai katsoa toisia silmiin. Tunne voi tulla ylivoimaiseksi. Tällöin voi ajatella positiivisesti, että en ole sen parempi tai huonompi kuin muut, jolloin olo helpottuu huomattavasti. Ta-

kaumassa tunne on totta, kohde vaan on väärä. Takaumassa ei pysy tässä hetkessä, vaan ihminen humpsauttaa vanhoihin asioihin.

HÄPEÄ saa punan lehahtamaan poskille tehdessämme virheen tai toivomaan, että maassa olisi aukko, johon vajota. Häpeä on niin epämukava tunne, että se saa meidät helposti salailemaan ja peittelemään ajatuksiamme ja tunteitamme. Vääränlainen häpeä saa ihmisen kätkeymään kuoreensa ja eristäytymään. Hyvä häpeä on katumusta väärin tekemisestä. Se on inhimillisyyden käyttövoimaa. Ilman empatiaa, inhimillisyyttä ja häpeää maailma olisi paljon pahempi paikka.

Kannattaa vaalia myönteisiä tunteita, sillä juututtuaan kielteiseen tunteeseen joutuu ”kitumaan” ja tekee vain itselleen vahinkoa. Kielteiset tunteet ovat kuitenkin tärkeitä, koska ne aiheuttavat voimakkaan motivaation hankkiutua uhkatilanteesta eroon. Keskeinen taito on oppia olemaan provosoitumatta. Siitä on paljon hyötyä elämässä. Tunteet voi torjua ja kieltää tai ulkoistaa oma tunne ja tehdä siitä toisen ihmisen ominaisuus. Kun ajattelee, että joku on pelottava se tarkoittaa, että minua pelottaa tai jos joku on ärsyttävä, se tarkoittaa, että minua ärsyttää.

TOINEN ei voi arvata toisen tarpeita, vaan täytyy pystyä itse sanomaan mitä tarvitsee ja haluaa. Ei kannata olettaa, että toiset ihmiset tietävät mitä ajattelet. Jos ei pysty itse sanomaan mitä tarvitsee ja haluaa siitä seurava, että ihmiset joutuvat arvuuttelemaan toisen ajatuksia.

Minusta maailmassa ei ole oikeudenmukaisuutta ja täällä ei jaeta kaikkea tasan. Jokaisen täytyy siis ottaa vastuu itsestään ja tekemisistään. Jos esimerkiksi itselle on tehty väkivaltaa, sitä ei tule enää jatkaa omassa elämässään. Näin saadaan väkivallan kierre katkaistua. Meidän on oltava terveellä tavalla itsekkäitä, jotta pärjäämme ja pystymme huolehtimaan myös muista. Tärkeintä on, että saa mielipiteensä sanottua ja osaa pitää puolensa. On hyvä, jos vielä osaa avata suunsa oikeassa paikassa.

*Teksti: Tarja Ruusunen
Kuva: Marko Syvänen*

KUVA: CHRIS O'DOWD, LOVING VINCENT STILLS



Rakkaudella Vincent

Vincent van Gogh on yksi maalaustaitteen historian omaperäisimmistä ja rakastetuimmista taiteilijoista, joka sai arvostusta vasta kuoltuaan. Vuonna 2017 ensi-iltansa saanut, elämäkerrallinen *Loving Vincent* -animaatioelokuva valottaa taiteilijan viimeisiä vaiheita sekä hänen mystistä kuolemaansa.

Loving Vincent on ensimmäinen kokonaan käsin maalattu täyspitkä elokuva. Elokuva perustuu Vincent van Goghin maalauksiin sekä hänen laajaan kirjeenvaihtoonsa. Elokuva on maalattu taiteilijalle ominaisella tyyllillä, johon kuuluu elävä viiva. Se herättää uudeleen henkiin Auvers-sur-Oisen pikkukaupungin asukkaat ja Van Goghille tutuksi tulleet maisemat.

Elokuvaa oli tekemässä yli 150 taiteilijaa ja sitä varten maalattiin lähes 70 000 maalausta. Se on saavuttanut Oscar-ehdokkuuden parhaiden animaatioiden sarjassa, lukuisia muita ehdokkuuksia sekä Annecy-palkinnon voiton yleisöäänestyksessä.

OLIKO VAN GOGHIN KUOLEMA ITSEMURHA?

Elokuvan tarina sijoittuu vuoteen Van Goghin kuoleman jälkeen. Taiteilijan hyvä ystävä postimies **Joseph Roulin** antaa pojalleen **Armandille** tehtävän

viedä perille van Goghin viimeinen kirje hänen **Theo**-veljelleen. Tarina kuljettaa katsojan Arlesista Pariisiin kautta Auversin pikkukaupunkiin, jossa taiteilija vietti viimeiset hetkensä.

Matkan varrella Armand kohtaa monia Van Goghin maalaamia henkilöitä ja kiinnostuu taiteilijan viimeisistä vaiheista ja kuolemaan johtaneista tapahtumista. Oliko taiteilija todella tehnyt itsemurhan vai liittyykö kuolemaan muutakin?

MODERNISMIN SUUNNANNÄYTTÄJÄ

Vincent van Gogh oli pääosin itseoppinut taiteilija, mutta ammensi osaamistaan kopioimalla taiteen mestareita. Uransa alussa hän oli taipuvainen realismiin. Aiheet olivat karuja ja arkipäiväisiä ja taiteilijalla oli väripaletissaan varsin synkkiä sävyjä.

Van Gogh eli tuottoisimman kautensa viimeisinä vuosinaan, hän maalasi vimmaisesti saavuttuaan Auversin pikkukaupunkiin. Siellä muotoutui Van Goghille tyypillinen maalaustyyli: voimakkaat siveltimenvedot, vahvat värit ja liioiteltu perspektiivi. Hän lumoutui paikan asukkaista, aaltoilevista, kullanhoidoista pelloista ja tähtitaivaasta. Häntä kiehoi edelleen tavallisen kansan tavanomainen elämä.

VINCENT VAN GOGH JA TAITEILIJAMYTTI

Mikä sitten teki Van Goghista maailmankuulun? Ehkäpä syynä oli hänen persoonallinen maalaustyylinsä. Van Goghin maalausten tekniikasta ammensi moni modernisti, ekspressionisteista fauvisteihin.

Hän myös eli taiteilijan elämän. Van Goghiin sopi myytti kärsivästä taiteilijanerosta. Van Gogh ei saavuttanut eläessään suurta suosiota. Hän myi elinaikanaan ainoastaan yhden teoksen. Hänen maalauksensa nousivat maineeseen vasta taiteilijan kuoleman jälkeen.

Van Goghin maalaukset ovat nykyään miljoonien arvoisia. Taiteilijan kirjeenvaihto ja elokuvassa esiintyvät henkilöt avaavat vain hieman Van Goghin taiteen taustoja ja taiteilijan sielunmaisemaa. Elokuva jää enemmänkin visuaalisesti loistokkaaksi muistomerkiksi tälle kiistatta merkitykselliselle kuvataiteilijalle.

”Voimme puhua vain maalaustemme kautta. Kättäsi puristaen.”

Loving Vincent

Teksti: Pessi Juvonen

LASTEN PLANEETTA

IHAN SATTUMALTA näin kirjailija **Riikka Pulkkinen** kirjahaastattelussa televisiossa uudesta kirjasta nimeltä *Lasten planeetta*. Päätin siltä istumalta hankkia kirjan itselleni luettavaksi. Siispä marssin päättäväisesti reippain askelin kohti kirjakauppaa ja kävelin onnellisena kotiin uusi kirja repussani. Kirja tuntui heti tosi kiinnostavalta eikä pettänyt odotuksia missään vaiheessa. Kirja tempaisi minut välittömästi mukaansa kirjassa olevan perheen avioeron ja psykoosiin sairastumisen pyörteisiin ja piti otteessaan ihan loppuun saakka. Tätä kirjaa oli vaikea päästää käsistään, vaikka ihan pakkohan se oli tehdä, koska kirjassa on melkein 400 sivua pitkä tarina.

Lasten planeetta on kirjailija Riikka Pulkkinen kuudes kaunokirjallinen teos. *Lasten planeetta* kertoo kaksi huimaa tarinaa naisista, joiden henkilökohtainen todellisuus särkyä ja sen raunioilla on pakko alkaa rakentaa jotain uutta. Kirja kertoo eronneen äidin ja hänen psykoosiin vajoavan siskon tarinan sekä ponista, joka odottaa maailmankaikkeuden hajoamista. Kirjassa perhe jatkaa elämistä arkipäivässä, kuin mitään erokeskustelua ja -riitaa ei olisi tapahtunut, vaikka päätös erosta on tehty. Näin monesti menetellään erityisesti lapsiperheissä, joissa arjen on pyrittävä muuttuneesta tilanteesta huolimatta. Lapsen etu menee aina kaiken muun edelle ja lapsen parasta tässäkin tarinassa päähenkilöt ajattelevat arkea pyörittäessään. Vanhemmat uskottelevat itselleen tässä tarinassa eron olevan hyvä asia, vaikka tuttavat järkyttävätkin pienen lapsen tulevasta kohtalosta eron keskellä.

VANHEMMAT huomaavat olevansa ”hyvä ilmiö” erosta huolimatta ja monesti ero onkin ponnahtuslauta johonkin uuteen. Eron jälkeen yksi riipaisevin ajatus on, kun huomaa, ettei se toinen tulekaan enää kotiin yhteisestä ovesta. Seuraa yksinäinen ja avuton hylätyksi tulemisen tunne, joka ajan kanssa menee ohi, eikä ole pysyvää. Tämä on monen eroa harkitsevan hyvä tiedostaa. Yksinäisyys ei ole pysyvää, vaan elämä soljuu omalla painollaan eteenpäin. Kuten jokaisessa erossa, myös tässä tarinassa pikkuhiljaa kaameat syyllisyyden tunteet valtaavat mielen ja paljastuu ajatus ”mitä me olemme tehneet”. On aika iso asia rikkoa perheen näkymätön energia, se rakennusaine,

josta perhedynamiikka muodostuu ja huomata se. Eron jälkeen huomaa, että vaikka ihminen voi rikkoa kaiken, voi ehkä kuitenkin pysyä hengissä raunioiden keskellä ja alkaa kukoistaa uudella tavalla. Voin sanoa, että minulle tapahtui näin kaikesta huolimatta ja varmaan on tapahtunut monelle muullekin. Siksi voinkin suositella tätä kirjaa kaikille eroa harkitseville ja eronneillekin apuvälineeksi tulevan varalle, koska kirjasta löytyy paljon yhtymäkohtia myös eri arjen pulmatilanteisiin. Tarinassa myös selviää, millaista on erota ja jakaa aika ja elämä toisin kuin on tottunut. Tärkeä havainto on myös, että ex-puolison oleminen ei liity enää elämään millään muulla tavalla, kuin että on lapsen äiti tai isä. Erossa elämältä putoaa pohja ja seurauksena on iso elämänmuutos. Yksi mielenkiintoinen havainto kirjassa on, että eroavat puoliset surevat eroaan samaan aikaan, mutta yksin. Tätä ei moni tule ajatelleeksi.

Kirjassa on hellyttävää huomata, kuinka perheen tytär osaa sepittämissen taidon. Tarina ja iltasatu ponista, jolla on erityistaito, on suloinen. Poni tekee huolistaan ja murheistaan helmiä ja muovaa pelkoja palloiksi. Yksi kirjan parhaita kohtia on mielestäni tapa, jolla perheen isä leikkii rakettileikkiä ja saattelee tyttären unten maille tarinan avulla. Tarinassa molemmat nousevat yhdessä kuvitteellisen raketin kyytiin. Aivan loistava idea kaikille perheille, jota monet eivät ehkä keksi käyttää hyväksi. Minä en ainakaan olisi keksinyt tuota mainiota ja hauskaa ratkaisua. Siitä kirjan lukija saa mukavan oivaluksen ratkaista hyvin arkinen monen lapsiperheen yleinen iltaongelma nu-



Riikka Pulkkinen: *Lasten planeetta*. Kustannusosakeyhtiö Otava 2018.

kuttamisineen. Avaruusleikki tuo turvaa lapselle ennen nukahtamista ja on siksi erityisen arvokas kokemus lapselle. Siinä lapsi pääsee mukaan itse seipittämään satua.

PSYKOOSIIN vajoavan siskon tarina on myös olennainen osa kertomusta. Siinä huomaa miten sairastuvaa ympäröivät ihmiset ovat oikeasti hyvin huolissaan ja yrittävät auttaa sairastuvaa ja miten vaikeaa se oikeasti voi joskus olla. Lääkäreidenkin voi olla joskus vaikeaa huomata lyhyellä vastaanottokäynnillä sairastumisen vaikeusastetta ja laatua. Tällöin lääkäri voi kotiuttaa potilaan omaisten suureksi hämmennykseksi. Monesti suurin huoli onkin juuri omaisilla, koska sairastunut ei omaa tilaansa välttämättä huomaa. Läheiset omaiset joutuvatkin kantamaan monesti suuren taakan huolehtiessaan omaisestaan. Näin ollen tarvitaankin erityisen tarkkasilmäinen lääkäri huomaamaan asian oikea laita.

Lasten planeetta -kirjassa kuvataan hyvin pelkoa, joka on yksi perustunteiden johdannainen. Kirjassa päähenkilö pelkää, eikä tiedä mitä. Taisipa olla kyseessä jopa pelon pelko. Pelon siirtäminen lapselle tulee myös huomatuksi tarinassa, samoin kuin pelon voittaminen sekä epävarmuus.

Kirjassa kuvataan myös lähelle päättämisen vaikeutta. Toisinaan se voi olla hyvinkin vaikeaa. Kirjassa on luontevaa ja aitoa kerrontaa, jossa lapsen näkökulma asioihin tulee selkeästi esille. Äiti saa myös tunteensa näkyviin ja tähän on helppo samaistua niin äitinä kuin lapsenakin. Kirjassa pohditaan myös äitiyttä ja sitä, että ”on keksittävä vapaus uudestaan”. On myös keksittävä nainen alusta saakka, rakkauskin ja perhe ehkä myös uudestaan. Avioerossa elämä menee remonttiin ja kokoaikaäidistä ja isästä tulee molemmista osa-aikaisia. Tästä kaikesta erossa on kyse ja mikä ihmeellisintä, siitä kaikesta voi selvitä hengissä ja huomata lopulta olevansa elossa.

Lasten planeetta -kirjassa on paljon pohdiskelua moneen suuntaan, johon haluaa palata uudestaan vielä kirjan luettuaan. Kirja on lohduttava ja kokonaisuudessaan hyvinkin voimaannuttava lukukokemus. Samalla huomaa hyvin, kuinka kaunokirjallisuuden kautta monet voivat tutustua yksilöllisiin kertomuksiin, joissa eletty inhimillinen kokemus saa kirjallisen muodon. Kaunokirjallisuus tarjoaa näin ollen lukijalle myös paljon uusia mahdollisuuksia mielenterveyden ongelmien käsittelyyn.

Tarja Ruusunen

Tv-dokkarit aikamme peilit
 Peilisali pelit.
 Oikea ystävä vahvoilla...
 henkinen ote.
 Jaksaa järkeä käyttää
 yli itsesäälin vuoritakin.
 Toivoa parhainta,
 ei toksista sottapyttyy
 Kukaan aina jaksaa nöyryyttään
 kantaa ristiä, taakkaa jakamatonta
 kuormaa kertakaikkista suurta
 ja oikeastaan kamalaa.
 Analysoida itseään
 ennen kuin reagoi.
 Antaa, saada, antaa.

Satu Ranne

Minä ja 60 sanaa

Mahdunko
 minä
 60
 sanaan?
 Riittäisi
 kuusi:
 "Ajattelen,
 mitä
 kirjoitan.
 Kirjoitan,
 mitä
 ajattelen."

Takana kaksi vuotta teologiaa, edessä mitä tahansa muuta kuin papin
 liperit. En mahdu muottiin, en lokeroon. Haluaisinko edes? Sitä epäilen,

niin
 kuin
 kaikkea
 muutakin
 tässä
 maailmassa.
 Synnyin
 vuonna
 1976.
 Kuolin,
 jotta
 minusta
 kasvaisi
 suuri
 puu.
 Suurempi
 kuin
 mikään
 muu.
 Se
 kurottuu
 kohti
 korkeuksia
 ja
 lepuuttaa
 silmiään
 iäisyyden
 varjoissa.

Hanna-Elina Yli-Koski

Syyspäivän tasauksen koittaessa

Päivät koko ajan vain lyhenevät,
 puiden lehdet hehkuvat värikkäinä.
 Linnut ovat lentäneet sitten etelään,
 kesäloma on niin nyt päättynyt,
 koulu ja työ taaskin alkanut,
 syyspäivän tasaus jälleen koittaa,
 luonto vaipuu sitten talvilepoon,
 sienet metsässä odottavat poimijoita,
 vilja on korjattu niin nyt talteen pelloilta.
 Suven energia talven aikana vain
 pitää voinnin hallalla kunnossa,
 lehdet tippuvat maahan puiden oksilta,
 varis raakkuu vain metsän siimeksessä,
 ja varpuset myöskin kyllä sirkuttavat.
 Luonto sanoo meille – hyvää yötä!
 Ensi keväänä sitten heräten taaskin.

Lauri Simonen

Tulitikkuja
 myy tyttö viluinen.
 Ohi kulkevat
 kädet tyhjät, lämpimät
 lapsen kylmään jättävät.

Käy jokaisessa
 talossa kutsumatta
 menee kuninkaan,
 narrin ja paimenen luo
 silloin kun sen aika on.

Rohkeus syntyy
 kun ei näe eteenpäin
 polun mutkissa.
 Rohkea jatkaa matkaa
 vaikka pelkää kuolemaa.

Ihmisjoukossa
 kaltaistensa keskellä
 yksinäisyyden
 veteen piirretyt rajat
 joita ei voi ylittää.

Hanna-Elina Yli-Koski



Kehtolaulu

PIKKUTYTTÖNÄ kaikki parhaimmat ystäväni olivat poikia. Olin peikkopösky ja takkutukka, jota eivät tyttöjen leikit edes kiinnostaneet. Nuket olivat tylsiä. Prinsessamekkoja ja rusetteja inhosin. Mutta soturiksi olin valmis, milloin vain.

Meillä oli pieni rykmentti. Minä ja kolme poikaa. Muita tyttöjä ei leikissä koskaan ollut. Eikä olisi edes päästetty. Jostain syystä, leikimme usein so-
taa. Me leikimme minun tinasotilailla, rakensimme hiekkalaatikoon niiden oman armeijan. Siitä tuli satua.

Vasta myöhemmin olen tullut ajatelleeksi, että satureittemme maailma oli synkeä, täynnä lohduuttomuutta, surua. Tinasotilaiden kautta, eläydyimme rooleihimme, heittäydyimme. Ja vaikka soturin kohtalo oli usein karu, me välitimme kaikki toisistamme. Kaveria ei jätetty.

Olen myös miettinyt, että leikin syvä tarkoitus oli meille, osoittaa toisillemme hyväksyntää. Mutta ennen kaikkea, rakkautta. Siksi lauloin aina kehtolaulun, jota ilman pojat eivät tahtoneet leikin koskaan päättyvän.

Kun pojat palasivat sodasta takaisin kotiin, laitoin heidät hiekkalaatik-

koon nukkumaan. Vuorotellen. Ja siellä lopulta nukkuivat kaikki kolme pientä urheaa soturia, peiton alla. Melkein hännät solmittu yhteen, kuin siinä peikkolaulussa. Ja silloin minä lauloin.

Hyräilin yksinkertaista melodiaa, jonka säveltä en enää muista. Se oli vain pieni hassu melodia, jonka olin itse keksinyt, ja joka muuttui aina mielen mukaan. Mutta tärkeintä siinä oli, turva. Kerran kävi vahingossa niin, etten laulanut, enkä hyräillyt. Niin silloin yksi pojista lopetti nukkumisensa, ja kysyi huolestuneena: ”Miksi sä et nyt laulakaan?”

Laulu kertoi minulle luottamukselta. Se kertoi hauraasta hellyydestä, jota ilman ihminen ei selviydy, ellei hän hellyyttä koskaan saa. Minä sain. Sain tuntoa. Sain kokea mielikuvissani, miltä tuntuu pitää toista kädestä, ja miltä toisen käsi omassani tuntuu. Miltä tuntuu ystävyys, miltä tuntuu toveruus.

Urheat aseveljet. Olin yksi heistä.

Kuinka minusta tuntui ihanalta, kun minut otettiin leikkiin mukaan. Tasavertainen osalliseksi kuuluminen, oli minulle leikissä tärkeää. Ja pojat ymmärsivät tämän. Heidän tasa-arvoinen ajattelunsa, viehätti minua jo tuolloin.

Niin kuin vielä nykyäänkin, aikuisena. Heissä on jotain, joka särkee sydämeni. Jöröt äijät, jotka ovat ulkoapäin karuja ja uhittelevia, mutta sisältä hauraita kuin ensijää.

En tiedä pojistani enää mitään. Lapsuutemme päättyi ja rykmenttimme pirstoutui erilleen. Usein minulla on heitä kova ikävä. Mietin, millaisessa elämäntilanteessa he ovat. Mietin, mitä he tekevät, juuri nyt. Mietin, onko heillä vaimo ja lapset. Mietin, onko heillä koira, auto ja asuntolaina. Hassuja ajatuksia. Hassuja mietteitä.

Mutta eniten minä mietin kehtolaulua. Meidän kehtolauluamme. Se vei minun poikani turvaan ja suojaan, maailmalta, joka oli kuin suuri pelottava sota. Se vei poikani turvaan ja suojaan, kaikilta kamaluuksilta, kaikilta hirveyksiltä. Kehtolaulun hyräilyssä, oli heidän hyvä käydä nukkumaan.

Ja minä sain laulaa heille. Sain laulaa sydämestäni, sielustani. Onnestani, että sain olla yksi heistä. Yksi laulu, kehtolaulu. Yksi pieni hyräily. Sen hyräilyn tahtoisin muistaa nyt.

Teksti ja kuva: Tytti Seppälä

www.lehmiraanta.fi



Naarjärven Apteekki
www.naarajarvenapteekki.fi

Tornion Apteekki
www.tornionapteekki.fi



KAUNIAISTEN KAUPUNKI



MYRSKYLÄN KUNTA
www.myrskylä.fi

KOIVUKYLÄN APTEEKKI

Ojalehdonkuja 1,
01400 Vantaa,
puh. 09 871 0826
www.koivukylanapteekki.fi



MERIJÄRVEN KUNTA
www.merijärvi.fi



TERVOLAN KUNTA
www.tervola.fi

MARTINLAAKSON APTEEKKI

Kivivuorentie 4,
01620 Vantaa,
puh. 09 8553 1400
www.martinlaaksonapteekki.fi



PELKOSENNIEMEN KUNTA
www.pelkosenniemi.fi



VIROLAHDEN KUNTA



Veteraanipolku 3, 13600 Hämeenlinna
puh. 03 570 6100, www.ilveskoti.fi

LÄMMIN | VÄLITÖN | KODIKAS



PUKKILAN KUNTA



Kajaanin kaupunki

Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51
www.kajaani.fi

LOTTA
SVÄRD
SÄÄTIÖ

MALAX  MAALAHTI



KUOPION EV.LUT.
SEURAKUNTAYHTYMÄ



OULUN
ev.-lut. seurakunnat
Sinun tähtesi

www.oulunseurakunnat.fi



MÄNTSÄLÄN
SEURAKUNTA

FYLON

www.pylon.fi

78 kadonneen voipaketin tarina eli kuinka onnistuin laihtumaan 39 kg

KUN ALOIN laihduttaa tammikuun alussa 2014, painoin 106 kiloa. Viimeksi vaa'alla käydessäni se näytti enää 67 kg. Vajaassa viidessä vuodessa olen siis onnistunut kadottamaan kehostani 78 voipaketin verran ylimääräistä massaa. Miten se on mahdollista?

Olin yrittänyt laihduttaa aiemminkin lukuisia kertoja, itse asiassa aloitin ensimmäiset laihdutusyritykseni jo suunnilleen kymmenvuotiaana. Sen jälkeen, kun sairastuin syömishäiriöön (tästä on juttu Helmi-lehdessä 2/2018), kaikki yritykseni laihduttaa kilpistyivät siihen että sorruin lopulta aina ahmiin ja lihoin vain entisestään.

Oli siis päästävä eroon syömishäiriöstä, ja se tapahtui juurikin vuonna 2014. Toinen tärkeä asia oli motivaatio. Se syntyi lääkärin vastaanotolla, kun sain kuulla, että oma terveyteni oli sairaalloisen ylipainon vuoksi uhattuna ja oli syytä päästä lievään ylipainoon.

Tässä vaiheessa minulla oli siis jo paljon kokemusta laihduttamisesta. Lisäksi olin lukenut lähes kaikki painonhallintaa käsittelevät kirjat, mitä vain kirjastosta löysin. Sitten piti vain laittaa teoria käytäntöön.

Aloin vähitellen tehdä pieniä muutoksia ruokavaliooni. Aiemmin olin syönyt kaksi pientä herkkua ja yhden vielä pienemmän herkun joka päivä. Nyt aloin syödä pääsääntöisesti vain yhden herkun päivässä. Lounaalla vaihdoin riisin perunaan ja iltapalalla tein kaksi muutosta: kaakao teeksi ja toinen leipä porkkanoiksi. Vaikka nämä ovat aika pieniä muutoksia, ne toistuvat päivästä toiseen ja lopulta vuodesta toiseen ja siten edistävät painonhallintaa.

Muita keskeisiä muutoksia oli kasvien lisääminen ruokavalioon. Syön nykyään kasviksia ja hedelmiä reilusti yli puoli kiloa päivässä. Keskeistä tässä on pääaterioiden koostaminen lautasmallin mukaan eli vähintään puolet kasviksia joka lautasellisesta. Lisäksi olen ryhtynyt syömään kasvisvoittoista sekaruokaa, jolloin kasviksia kertyy vähän kuin huomaamatta.

Osa painonhallintaa edistävästä muutoksista oli samoja, jotka auttoivat paranemaan syömishäiriöstä. Aloin syödä joka päivä päivällisen ja vaih-

doin hampurilaisateriat yliopiston lounaisiin. Otin tavaksi syödä säännöllisesti 2–4 tunnin välein pieniä aterioita. Sallin itselleni joka päivä ainakin yhden pienen herkun, joka voi olla suklaapatukka, jogurtti tai vanukas. Tärkeää on myös syömiseen keskittymisen, jota tosin harjoittelen edelleen.

Tärkeä tekijä painonhallinnassa on minulla ollut liikunnan lisääminen. Aloitin liikkumisen vesijumpasta ja koiran kanssa kävelystä ja pikkuhiljaa mukaan ovat tulleet säännöllinen kuntosalilla käyminen ja pidemmät kävelylenkit. Otin käyttöön askelmittarin vuoden 2017 elokuussa, jolloin kävelystä tuli yhä tavoitteellisempaa. Nyt tavoitteena on sulan kauden aikana arkisin 10 000 askelta ja viikonloppuisin 5000 askelta ja talvella 5000 askelta.

Säännöllinen punnitus on yksi avainasia pysyvään laihdutustulokseen. Aluksi kävin vaa'alla joka päivä, mutta nykyään punnitsen itseäni enää kahdesti viikossa ja lasken niistä keskiarvon. Samaan lopputulokseen pääsisi myös yhdellä viikkopunnituksella, mutta minun mielenrauhalleni kaksi punnitusta tuntuu parhaalta vaihtoehdolta.

Helmiukuussa 2014 aloin käyttää kalorilaskuri.fi -ruokapäiväkirjaa netissä. Se näytti värikoodilla, miten päivän syömiset olivat menneet ja kuukausitasolla voi katsoa, kuinka monena päivänä on pysynyt tavoitteessa. Minulle palvelun käyttö oli helppoa, koska yliopiston ruokalaitokset tarjoavat netissä palvelun, josta näkee ruoan ravintotiedot ja ne voi sitten syöttää Kalorilaskuriin (nykyään sulamo.fi). Helmissä paljon ruokaileville tästä on vähemmän iloa, koska ruokia ei välttämättä löydy palvelun tietokannasta. Valmisruoat ovat nopea lisä Sulamoon, jos niitä ei siellä vielä ole, ja myös kotona tehdyt ruoat voi itse syöttää sinne. Käytin Kalorilaskuria lähes joka päivä pari-kolme vuotta, mutta nykyään painonhallinta sujuu jo ilman sitäkin.



Netissä on myös toinen hyvä palvelu, jota voin suositella kaikille painonhallinnan kanssa askaroiville. Terveyskylän Painonhallintatalo on kokonaan virtuaalinen palvelu, johon voi hakeutua jokainen ylipainoinen esimerkiksi terveysaseman läheteellä. Paras ta siellä on mielestäni omavalmentaja, joka vastaa mihin tahansa kysymyksiin sähköisesti. Talossa on tarkoitus tehdä joka viikko tehtäviä, ja hoitopolku kestää vuoden. Omavalmentajan ohella Painonhallintatalossa on hyvää se, että se on rakennettu tosi monipuolisesti kattamaan painonhallinnan eri osa-alueita.

Painonhallinnan matkalla on ollut tärkeää tuki, jota olen saanut aviopuolisoltani. Hän on auttanut tekemällä ruokaa yhdessä, mikä on ollut tosi merkityksellistä laihduttamisen kannalta. Lisäksi puolisoni on kannustanut kiivoilla palkinnoilla ja korteilla. Pienet ja isot palkinnot ovat olleet isossa roolissa erityisesti loppuvaiheessa, kun painonlasku on hidastunut.

Toinen tärkeä tuki on tullut terveydenhoitajalta, joka on tehnyt matkaa kanssani marraskuusta 2013 lähtien. Olen käynyt hänen luonaan säännöllisesti kolmen kuukauden välein, ja pitkän aikavälin punnitustulokset ovat aina olleet yhtä suuri ilon aihe. Hänelle myös esittelin pitkään Kalorilaskurin tilastojani, joissa pyrin saamaan yhä enemmän vihreitä päiviä.

Kaikista hyödyllisin apu melkein 40 kilon pudotuksessa on kuitenkin ollut kärsivällisyys. Pysyvä painonpudotus ei rakennu pikavoittojen varaan: jos tänään syöt tai jätät syömättä pizzan tai suklaaleivyn, se ei näy huomenna vaa'alla. Ateria ja päivä kerrallaan kohtuudella syömällä hyviä tuloksia on mahdollista saada. Tämä on lohdullista jokaiselle ylipainon kanssa painiskelevalle.

Hanna-Elina Yli-Koski



ASIAN HOITAMINEN

Ihmiset juovat kahvia. Kahvi on laadukasta. Haltijat piirittävät ihmisten kylää. Ihmiset janoavat kahvia. Haltijakuningas on päättänyt estää ihmisten kahvinsaannin. Kylän päälikkö on sopinut kahvin jakelusopimuksesta örkkien kanssa. Örkkikapteeni toimittaa kahvia ihmisille.

Örkit järjestävät kahvia ihmisille. He kuljettavat sitä, vaarallisen metsän läpi. Örkit kulkevat urheasti metsästä jossa on jättiläishämähäkkejä ja Metsäpetoja. Örkkjä kuoli toimituksessa. Ihmiset maksavat örkeille korvauksia, uhreista jonkin summan.

Arto Haatanen



2.11.2018 Helmessä

Silhouetteja leikkasin 2017 Helmessä.

Siitä

Sydän paino väriä
hurraten Walt Disney
Liinu, Tiinu, Leenu
silueteiksi.

Loistaa tonttu viekkautta
ovelasti, kuin
suden kuopassa
ajatellen auringon
nousua,

tarvitsen oman pään,
selvitäkseni ongelmistani.

Kiltein sydämin onnea
kaikille 2019,
kun

rytmisen tontun lakki
soi Helmen levyraadissa

T: Marita Päivinen



Marita Päivinen 20.11.2017 Helmi

Antonio Vivaldi, Neljä vuodenaikaa, Talvi

ENSILUMI



Pihamaalla hyppi parvi varpusia.

SINÄ AAMUNA satoi ensilumi. Istuin päiväsalissa, ja katselin lumihuutaleiden tanssia ikkunasta. Taivas oli kuu-las. Kalpeana se kaartui horisonttiin, metsikön rajan taakse. Keinutin itseäni kiikkutuolisissa. Levollisesti. Hiljaa. Yhtä hiljaa, kuin lumihuutaleet putoilivat maahan.

Minut oli tuotu valkoiseen taloon, mieli pelkoa täynnä. En luottanut kehenkään. Minua vaivasivat unet. Pahat painajaiset. Enkä lopulta osannut erottaa unista todellisuutta. Näin kaikkialla vihaisia ihmisiä. Ihmisiä, jotka tahtoivat minulle vain pahaa. Se ei ole totta, minulle sanottiin. Mutta minä en heitä uskonut. He olivat väärässä. Maailma oli minulle muuttunut.

Sinä aamuna satoi ensilumi. Muistelin mennyttä aikaa. Muistelin ystäviä,

naurua. Niin paljon elämää. Sihisevää, kihisevää elämää. Nyt olin vain varjo siitä ihmisestä, joka kerran olin ollut minä. Kasvojani kehystivät varjoiset uomat, kämmenilläni syvät uurteet. Olin rujo, romuluinen. Olin yksin. Jätetty. Hylätty. Eikä avunhuutoani kuullut kuukaan.

Sinä aamuna satoi ensilumi. Ikkunanpielistä ujelsi kylmä tuuli. Pohjatuuli. Kietouduin villatakin rääsyynti. Tiukemmin. Kohta päiväsalin tuotaisiin kahvi. Joku avaisi telkkarin. Niin kuin aina. Mutta minä en välittänyt siitä. Minä keinutin itseäni kiikkutuolisissa. Hiljaa. Katselin ikkunasta ja tunnustelin turvaa. Oliko sitä minussa, mietin.

Pihamaalla hyppi parvi varpusia. Niille oli joku heittänyt siemeniä. Piennille murua rinnan alle. Hymyilin niil-

le. Tervehdys taivaasta, niin kuin siinä laulussa. Niin minä ajattelin. Aloin hyräillä. En tiennyt itsekään, miksi. Yhtäkkiä, varpuset tuntuivat pieniltä ystäviltä. Hyräilin varpusille. Hyräilin itselleni. Keinutin itseäni kiikkutuolisissa. Lempeästi. Hellästi. Minä olin keh-dossa.

Sinä aamuna satoi ensilumi. Silitin poskeani. Sen huokokset tuntuivat sormien alla. Niiden päälle oli kasvanut nukkaa. Untuvaista nukkaa. Päiväsalissa kilisivät kahvikupit. Tuoksui vastaleivottu sämpylä ja pulla. Mutta minä en välittänyt siitä. Olin puhumaton. Silitin poskeani, kiikutin itseäni hiljaa. Tunnustelin turvaa sisälläni. En tarvinnut enää mitään.

Teksti ja kuva: Tytti Seppälä

Arkkitehtitoimisto Stenros Oy
Helsinki, puh. 09 684 9144

Autohuolto Ketola & Vesa Oy
Kyröskoski,
www.autohuolto-hameenkyro.fi

Auto-Service S. Wiberg Kb
Hanko, puh. 019 248 4332

Eino Nikka & Knit
Pekinpää, puh. 0400 785 844

Erikoiskuljetus RV Line Oy Ab
Kokkola, puh. 0500 265 457

Euromaski Oy
Kaarina, www.euromaski.fi

Finnparts Oy
Helsinki, www.saunalahti.fi/fparts

Forssalasi Oy
www.forssalasi.fi

**Hammaslääkäri
Auli Reijonen**
Lahti

Ilmari Anttinen Oy
Espoo, puh. 09 810 540

**Insinööritoimisto
Kantelinen Oy**
Joensuu, puh. 050 400 5895

JP-Metalli Oy
Turku, www.jp-metalli.fi

Järvelän Rauta Ky
Järvelä, puh. 03 872 760

**Kaivinkoneyhtymä Hokkanen
& Hokkanen, Piispanristi**

Kangasalan Hitsaustyö Oy
Pälkäne, www.khtoy.fi

K-Elon Kauppa
Honkilahti, puh. 02 866 8056

HERRMANS OY AB

Pännäistentie 143, 68600 Pietarsaari, puh. 020 134 5100
www.herrmans.eu

KOTKAN ISÄNNÖINTIPALVELU OY

Naakantie 2 A, 48230 Kotka, puh. 044 735 5600
toimisto@kotkanisp.fi
www.kotkanisp.fi

METSÄPALVELU TURUNEN OY

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828
tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi
www.metsapalveluturunen.fi

SUOMEN KAIVOSANEERAUS OY

Masku, puh. 0440 919 118
www.suomenkaivosaneeraus.fi

TILI-TUPA OY

Keskuskatu 7, 11100 Riihimäki, puh. 019 751 533
www.tilitupa.com



**Finn
Lamex**



KIERTOKAPULA



Kauppakatu 29, Kajaani • p. 010-322 1900 • www.paasky.com





Retki Amos Rexiin

HELMI teki lokakuussa retken vasta avattuun Amos Rexin taidemuseoon. Lasipalatsin edessä on näkynyt elokuun lopusta päivittäin pitkä jono tähän mielenkiintoiseen uuteen paikkaan. Niina oli varannut ryhmällemme opastuksen ja opas kertoi meille rauhallisessa huoneessa ensin museon synnystä ja näyttelyistä.

Amos Rex on rakennettu Lasipalatsin alle, räjäytystöitä oli tehty kaksi vuotta. Tänä syksynä avatun Amos Rexin taustalla on liikemies **Amos Andersonin** (1878–1961) tahto ja jälkeensä jättämä omaisuus. Amos Rexin uudenaikaiset tilat korvasivat Amos Anderssonin museon ahtaiksi käyneet tilat.

Näyttelyssä oli paljon ihmisiä. Ensimmäisenä ryhmämme meni katsomaan teamLab:in teosta *Black Waves*. Teoksessa aaltojen liike on luotu tietokoneella. Aallot näkyvät kolmella suurella seinällä ja tilassa oli meditatiivinen tunnelma siitä huolimatta, että huoneessa oli paljon ihmisiä. Aallot olivat oma suosikkini yksinkertaisen ja rauhallisen muotonsa takia. Opastuksen jälkeen palasin vielä kokemaan Aallot ja mietin, miten ihana siellä olisi olla yksin.

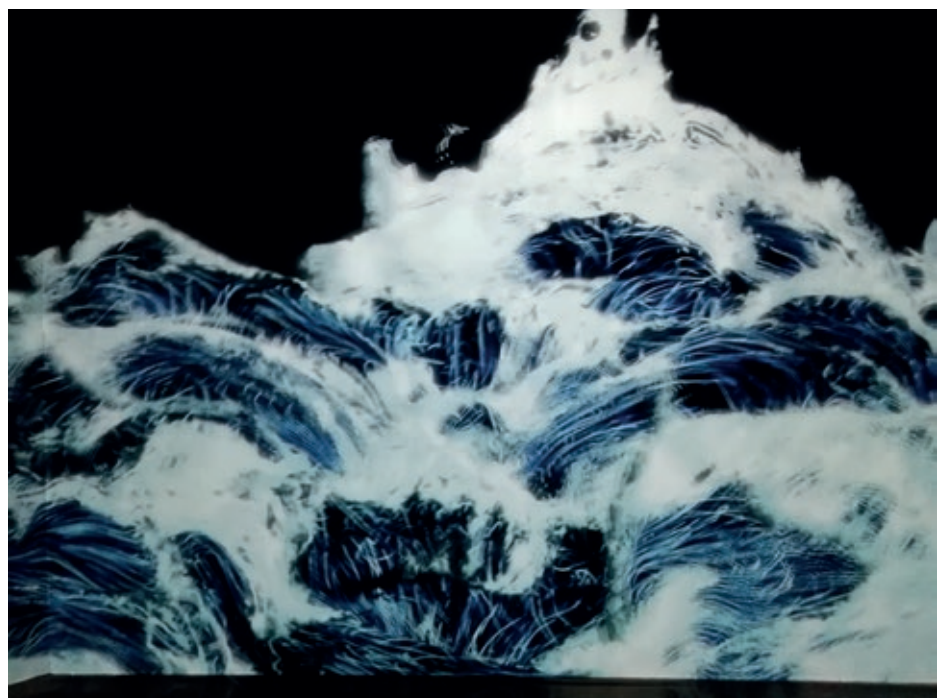
Seuraava tila ja näyttely oli sanoin kuvaamaton. Jotain, mikä on koettava. *Graffiti Nature: Lost, Immersed and Reborn*. Tila oli suuri ja täynnä värejä ja liikettä. Kuvioita: eläimiä, kukkia ja vaikka mitä syntyi ja katosi nähtävöksemme. Niitä oli seinillä, lattialla ja katossa. Teokseen pystyi myös osallistumaan. Kävijöiden oli mahdollista lisätä eläimiä maisemaan skannaamalla


omia väritettyjä piirustuksiaan. Kukat kukkivat katsojien ollessa paikoillaan, mutta hajosivat ja katosivat heidän lähtiessään kävelemään. Kun kosketin seinää, siihen alkoi syntyä kukkia ja perhosia. Mikä maaginen paikka! Ja meidän aikamme; jokainen halusi ottaa täällä selfieä, minä myös.

Seuraava installaatio, *Vortex of Light Particles*, on suunniteltu Amos Rexin holvikaareen ja suureen kattoikkunaan, jossa maanalainen tila ja päällä vilkkaana vilisevä kaupunki yhdistyvät. Teos oli valtavan suuri ja visuaalisesti yhdistyi mielessäni *Black Waves* -maailmaan. Teosta oli ollut pystyttämässä 40 ihmistä.

Lopuksi saavuimme edellä kuvatun jälkeen hyvin tavanomaiseen näyttelyyn. **Sigurd Frosteruksen** jälkiimpressionistinen taidekokoelma on ollut talletettuna jo 25 vuoden ajan Amos Anderssonin museoon. Amos Rexissä näyttely on pysyvä muiden vaihtuessa. Taulut olivat vanhoja mutta tarkemmin katsoessa kuvat näyttivät olleen aikaansa edellä. Niihin oli tallentunut muutos. Miten pienet pisteet läheltä katsottuna on osattu laittaa niin, että kauempaa näkyy kokonaisuus. Juuri sellaista on oma elämä, kaiken sisällä hyvin lähellä ja pientä, on vaikea nähdä laajempaa kuvaa.

Teksti ja kuvat: Satu Mäkinen





	1	2	3	2		4	5	1	6	7										
8			11		1	7	10	11		12										
13	7	11	14			5	15	19	5	14										
19			10			10	5	19	19	7										
7	19	5	14	11			10	5	7	10										
4			13					11		14										
5	18	5	10		4	9	1	9		5	15	8	14	10	7					
6			3	5	14	7	10			15	5	20	10		21					
5	14	11	10			14	7	8	19	8	12	3	11	14	14	7				
15			1	7	11	14			10	11	4	7	14	11		14				
11	17	9	10			5	13	11	12	5			7	14	4	21				
11			7			9			12	5	10	5	10		20		19			
16	5	10	5	12	9	19	7	10			15		10	20	15	21				
8	13	5	12	10	9			19	9	4	5			7	12	8	14			
10	11	18	5	11	4	14	8	10			7	14	4	8	19	21				
	14	5	10	5	5				10	7	11	10		9	13	11	10			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

SUDOKU 4/2018

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

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Vihjesana tulee vaaleansiniseen palkkiin. Kaksi palkitaan.

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 22.1.2019 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!

Keuruun Kuntoutus Oy
www.keuruunkuntoutus.fi

Konepaja Trameta Oy
Turku, www.trameta.fi

K. Rosenström Oy
Porvoo, www.rosenstrom.info

Kuljetus Haiko Oy
Heinämaa, www.kuljetushaiko.fi

Kuljetus J. Huotari Ky
Maivala, puh. 0400 463 655

Kuljetusliike Esko Kiviniemi Ky
Lapua, www.kuljetusliikekiviniemi.fi

Lapin Kumi Oy
Rovaniemi, www.lapinkumi.fi

Maanrakennus Lindqvist Oy
Vantaa, puh. 0400 481 024

Mavor Oy
Nummela, www.mavor.fi

Oiva-Pelti Oy
Turku, www.oivapelti.fi

Pennator Oy
Nilsjä, puh. 040 536 8666

Pihahuolto Oy
Tampere, www.pihahuolto.fi

Rakene Tikka Oy
Espoo, puh. 040 552 8484

Ruosteenesto Airport Oy
Tuusula, www.ruosteenesto.eu

Seppälä P & K Ky
Toholampi, puh. 0400 669 788

Soramyynti Timo Torssonen Tmi
Salahmi, puh. 0400 357 817

Sähköpalvelu Keskitalo Ky
Kempele, puh. 044 262 7499

Taitavaksi rahan kanssa
www.varapuu.fi

Taksi J. Korsi
Aidot invataksit
Forssa, www.taksiforssa.fi

Tampereen
Hautauspalvelu Oy
www.tampereenhautauspalvelu.fi

Tmi Ari Jortikka
Köyliö, www.matkajortikka.fi

Tmi Korsumäki GFX
Helsinki, puh. 050 545 6772

Tmi Pertti Koponen
Leppävirta,
www.maanrakennuspalvelutkoponen.fi

Vainio Consulting Oy
Rauma, puh. 040 559 2324

HOSKARIN TILA
Keuruu

MAPEI OY
Espoo,
www.mapei.fi

RAKENNUS OY
ISOTALO
Helsinki,
www.rakennus-isotalo.fi

Vantaan Luonnonkivi Oy
puh. 040 513 8419

www.alco.fi

RAKENNUS-
SUIKKANEN OY
Nummela,
www.rakennus-suiikkanen.fi

TEKNIKUM OY
Sastamala,
www.teknikum.com

LUMON
www.lumon.com

Matinkylän
Huolto
Kiinteistönpitoa turvallisesti
osaavissa käsissä
www.matinkylanhuolto.fi

kuljetus
Kujala Muuri
0440 585 252 www.kuljetuskm.com

Rautalammin
Rakennus
www.rautalamminrakennus.fi

VERMAN

Kymen Vesi

LEGUAN
www.leguanlifts.com

MANOR

A MEMBER OF THE ÖSTERBERG GROUP



STEN
teräksellä tulokseen

”Jos olisin eläin, olisin kirahvi”



Helmin työntekijät esittelevät itsensä

Yleisön pyynnöstä keksin kolme kysymystä Helmin työntekijöille ja hallituksen puheenjohtajalle.

KYSYMYKSET OLIVAT

1. Jos olisit eläin, mikä eläin olisit?
2. Mikä on toiseksi suurin unelmasi?
3. Mikä on lempiäänesi?

NÄIN VASTATTIIN

• Päivi Seila

1. Kissa
2. Saisin olla terve, ja tehdä töitä pitkään
3. Veden ääni

• Heidi Saukkonen

1. Kissa, joka nautiskelisi elämästä lämpimän uunin päällä
2. Maailman ympäri matka
3. Aaltojen hiljainen liplatus

• Johanna Norring

1. Jokin lintu, ehkä haukka ja kotka
2. Se että taloudellisesti pärjäisi läpi elämän
3. Omien lasten äänet

• Niina Nevalainen

1. Tukaani
2. Seikkailla maailmalla
3. Hanhien kaakatus keväisin

• Tiina Finnberg

1. Merikotka
2. Lapset saisivat omannäköisen hyvän elämän
3. Meren ”pauhu”

• Tiina Oksanen

1. Manaatti
2. Asustella eläkepäivät auringon alla, jossain missä kasvaa palmuja
3. Nauru, sellainen mikä tarttuu väkisininkin muihin

Kuvissa: edessä Heidi Saukkonen, Tarja Juurinen, Päivi Seila, takarivissä Tiina Finnberg, Mari Säävälä, Johanna Norring, Niina Nevalainen ja Minna Papunen. Selfiet: Heidi Saukkonen.

• Mari Säävälä

1. Kirahvi
2. Asua joskus saarella Välimerellä
3. Laineiden liplatus

• Minna Papunen

1. Lintu
2. Matkustaa maailman ympäri
3. Meren kohina

• Tarja Juurinen

1. Mangusti
2. Asua maalla
3. Käen kukunta

Hanna-Elina Yli-Koski

HEI KAIKKI HELMILÄISET!



OLEN Tiina Kallio, 38-vuotias helsinkiläinen nainen. Toimin yhdistyksen järjestösihteerinä marraskuun lopusta alkaen. Olen koulutukseltani taloushallinnon tradenomi, mutta viimeiset vuodet olen työskennellyt tiiviisti prosessien mallintamisen sekä laadunhallinnan parissa.

Ensitöikseni tutustun HELMI ry:n toimintaan vauhdilla ja toivonkin tapaavani mahdollisimman paljon yhdistyksen toimintaan osallistuvia ja sen

toimintaa tukevia. Otattehan minuun yhteyttä, jos teillä on kysymyksiä, ehdotuksia tai palautetta.

HELMI ry:n toimintaan osallistuminen omaa osaamistani hyödyntäen on minulle tärkeää, sillä haluan tehdä työtä, jolla on todellinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Olen iloinen siitä, että saan tehdä tätä työtä tässä yhdistyksessä ja teidän kanssanne.

HELMIN RETKET

KINKY BOOTS HELSINGIN KAUPUNGINTEATTERISSA!

To 21.2.2019 klo 19.00. Pop-ikoni Cyndi Lauperin säveltämä musikaali Kinky Boots juhlistaa erilaisuutta, ystävyyttä ja ennakkoluulojen voittamista. Kinky Boots vie sinut vuoristoradan vauhdilla tehdashallien hämärästä muotimaailman huipulle. Kinky Boots on Kaupunginteatterin uusi musikaali, jossa on potkua suurella sydämellä!

Parvekeliput taloilta 7.1. klo 9.00, hintaan 20,00 € (norm. hinta 66 €). Ei ennakoilmoittautumisia.

ATENEUM

To 7.3.2019. Tsekkiläinen František Kupka (1871–1957) tunnetaan abstraktin taiteen pioneerina. Pitkän uran Pariisissa tehneen taidemaalarin retrospektiivin kautta voi tutustua länsimaisen taiteen historiaan: monivaiheisiin muutoksiin perinteisistä muotokuvista kohti abstraktia ilmaisua. Kupkan taidetta on kuvailtu ”moderniksi värien runoudeksi”. Kansainvälinen suurnäyttely kattaa taiteilijan koko uran 1890-luvulta 1950-luvulle.

Retken hinta ym. tiedot ilmoitetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua.

Psst! Etsi lehden sivuilta isoveljeni ja laita meiliä Tiinalle: tiina.oksanen@mielenterveyshelmi.fi

Vastaajien kesken arvotaan lounaslippuja Helmi-taloille!



Yhteystiedot
ilmoittautumisille

Mari, Hertsikan Helmi-talo:
p. 040 541 0317

Niina, Pasilan Helmi-talo:
p. 050 405 4839

PASILAN HELMI-TALO

Ryhmät

Vakkariyhmät jatkuvat 14.1.2019 alkaen. Viikko-ohjelmat löytyvät myös talojen seiniltä ja netistä.

TUUMATUOKIO ma klo 12.30. Keskustelua ajankohtaisista asioista, ohjaajana Allan.

LEHTIRYHMÄ parillisilla viikoilla ti klo 12.30 lehden aikataulun mukaan.

KARAOKE parittomilla viikoilla ti klo 13.30. Vetäjänä Timo T.

LEVYRAATI to klo 14. Avoin ryhmä.

MUSAHÄSSÄKKÄ to klo 17–18.30, avoin ryhmä, n. 18–40-vuotiaille.

PELIKERHO pe klo 13, ohjaajana Tapsa.

SAUNA lämpimänä ti ja pe klo 13–15. Miehet klo 13–14, naiset klo 14–15.

KUVATAIDETERAPEUTTINEN kuvapaja jatkuu 14.1.2019 alkaen. Ilmoittautumiset alkavat uusille ryhmäläisille 14.12. ja vanhat ryhmäläiset voivat ilmoittautua 19.12.2018 alkaen. Taiteilukertoja on kevään aikana 18 ja toivomme sitoutunutta osallistumista. Ryhmä on suljettu ja maksuton. Ohjaajana kuvataideterapeutti Laura Laakkonen.

LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

KEVÄTKAUDEN LIIKUNTARYHMÄT

Kevään 2019 Liikuntaviraston liikuntaryhmiin ilmoittaudutaan seuraavasti:

To 13.12.2018 klo 16.00 alkaen netissä asiointi.helmi.fi tai puh. 09 310 28858. Puhelinilmoittautuminen on avoinna klo 16.00–19.00.

Vapaista paikoista tiedustelut pe 14.–21.12.2018 ja 2.1.2019 alkaen klo 9.00–15.00, puh. 09 310 87501, 09 310 87913, 09 310 87205 tai 09 310 87858.

Ryhmät ovat samat kuin syyskaudella, lukuun ottamatta Yrjönkadun kuntosalia, joka ei jatku kevätkaudella.

Liikuntaviraston erityisryhmistä saat vanhaan tapaan 50 % hyvityksen tuotuksi talolle laskun ja tositteen maksustasi.

PASILAN TALON YHTEISÖKAHVIT

joka kuun ensimmäisenä tiistaina klo 14–15 ruokasalissa. Vuoden ensimmäiset kahvit poikkeuksellisesti 8.1. Kaikki ovat tervetulleita mukaan!

PERJANTAICAHVILA klo 15–17 aina kun kahvilavapaaehtoinen löytyy!

JOULUN AIKA PASILAN TALOLLA

Talo pyritään pitämään auki läpi joulunpyhien. Talo on auki päivystäjien voimin klo 10–14, jos tarpeeksi innokkaita löytyy. Tuolloin kävijöiden keittiössä on tarjolla juhlaherkkua.

Seuraathan ilmoittelua talojen seinillä, nettisivuilla sekä Facebookissa!

PASILAN KEITTIÖ on suljettuna 21.12.2018–6.1.2019.

TULE VAPAAEHTOISEKSI PASILAN HELMI-TALON KEITTIÖTOIMINTAAN!

Uusia ja vanhoja vapaaehtoisia kaivataan. Saat ilmaisen lounaan niinä päivinä, kun olet mukana toiminnassa.

Ole yhteydessä Pasilan keittiötyön ohjaaja Johanna Noringiin, p. 040 837 0374 tai sähköposti johanna.noring@mielenterveyshelmi.fi.

ohjelmaa Helmissä

HERTSIKAN HELMI-TALO

Tapahtumat

TULE TUTUSTUMAAN NALLEEN!

Nalle on koirakaveri, joka tulee ihasuttamaan meitä ja kerjäämään rapsutuksia pe 14.12. klo 13.00
Tervetuloa rapsuttelemaan Nallea ja seuraamaan sen touhuja!

HYVÄN MIELEN LOMAN ESITTELYTILAISUUS Ti 5.2. klo 14.00 tulee Sari Lomakoti Kotorannasta esittelemään Helmiläisten seuraavaa lomavietto-paikkaa. Tervetuloa saamaan lisätietoa lomasta! Tuetun loman ajankohta on 20.–25.5.2019 ja haku-aika lomalle 11.2.–11.3.2018. Seuraa ilmoittelua! Voit hakea lomalle ellet ole tänä vuonna saanut lomatukea.

NAISTENPÄIVÄN VIETTOA

Pe 8.3. klo 12 alkaen vietetään Hertsi-kassa Naistenpäivää. Tervetuloa!

RUNOILIJAN ELINA SALMINEN Herttoniemen Helmi-talolla! Ke 13.2.2019 klo 16.00. Tervetuloa kuuntelemaan ihanaa Elinaa! Ohjelmassa myös kahvitarjoilu ja pieni runoharjoitus. Voit ilmoittautua tilaisuuteen 14.1. alkaen Marille Hertsiin.

Ryhmät

RYHMISTÄ YLEISESTI

Vakkari-ryhmät jatkuvat 7.1.2019 alkaen. Luovan kirjoittamisen ryhmät jatkavat 14.1. Omavastuu-hinta 30,00 € kausi. Voit kysyä vapautuvia paikkoja Marilta 2.1. alkaen.

Tulossa joogaa, improa ym. Seuraa ilmoittelua!

KÄVELYFUTISTA Keskiviikkoisin klo 10.15. Sopii kaiken ikäisille ja tasoisille harrastajille. Harjoittelemme ulkoken-tällä Hertsiin, lumikaan ei haittaa futuamistamme. Tervetuloa mukaan! Lisätiedot Marilta.

LUOVASTI LANGOILLA Torstaisin klo 12.30–14.00. Kokoontuu vuodenvaihteen jälkeen parillisilla viikoilla 10.1. alkaen. Ohjaajana toimii Iisa. Tervetuloa!

TARINATUOKIO Perjantaisin, parillisilla viikoilla klo 12.15. Sirkka toivottaa sinut tervetulleeksi kuuntelemaan ja keskustelemaan!

LEMPIKAPPALEET Perjantaisin klo 13.15–14.15. Ryhmään mahtuu kuusi henkilöä. Ohjaajana Maaret.

HERTSIKAN YHTEISÖKAHVIT

Joka kuukauden viimeinen tiistai klo 10.30. Käydään läpi ajankohtaisia asioita, otetaan vastaan ideoita sekä palautetta ja kahvitellaan. Kokoonnumme seuraavan kerran 29.1.2019. Kaikki ovat tervetulleita!

LAUANTAIAKAVILA avaa ovensa jälleen 2.2.2019 klo 14.00. Kahvila on avoinna joka toinen lauantai parittomilla viikoilla klo 14–17. Tarjolla kahvia, teetä sekä herkullisia makeita ja suolaisia leivonnaisia edulliseen Helmin hintaan. Tervetuloa!

HERTTONIEMEN KEITTIÖ on suljettuna 27.12.2018–1.1.2019.

TULE VAPAAEHTOISEKSI HERTTONIEMEN HELMI-TALON KEITTIÖTOIMINTAAN!

Uusia ja vanhoja vapaaehtoisia kaivataan. Saat ilmaisen lounaan niinä päivinä, kun olet mukana toiminnassa.

Ole yhteydessä Herttoniemen keittiötyönohjaaja Tarja Juuriseen, p. 040 755 0607 tai sähköposti tarja.juurinen@mielenterveyshelmi.fi

MIELENTERVEYS ELÄMÄNTAITONA

Torstaisin klo 13.00–15.45 (5 kertaa, 14 h) 24.1.2019 alkaen. **Mielenterveyden ensi-oppu 1 -koulutus** keskittyy mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Se on Suomen Mielenterveysseuran kehittämä koulutus, joka soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita oman tai läheisen henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisestä ja mielenterveyden vahvistamisesta. Kysy lisätietoja ohjaajilta.

Ilmoittautuminen 11.1.2019 mennessä kurssin ohjaajille Tiina Finnberg p. 040 5451 679 tai Minna Papunen p. 0400 528 661. Tervetuloa mukaan!

VOIMAA VERTAISTUESTA -RYHMÄ

Hallitsemattomasta syömisestä kärsiville. Keskiviikkoisin klo 15.00–17.00 6.3.–19.6.2019.

Ilmoittautumiset sähköpostitse osoitteeseen ruokariippuvuus@myllyhoito.fi. Tervetuloa myös info-tilaisuuteen ke 6.2.2019 klo 12.00.



*Hyvää joulua
ja onnea uudelle vuodelle!
Toivottaa Helmin väki*

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). Toiminnanohjaajana 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. Toiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä.

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

Mielenterveysyhdistys HELMI ry
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki
helmi@mielenterveyshelmi.fi
Puhelin: 09 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi
www.facebook.com/helmiry

Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036

PASILAN HELMI-TALO

Tiina Kallio, järjestösihteeri
p. 040 487 1335

Johanna Norring, keittiötyön ohjaaja
p. 040 837 0374

Niina Nevalainen, toiminnanohjaaja
p. 050 405 4839

Tiina Finnberg, palveluohjaaja
p. 040 545 1679

Tiina Oksanen,
vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 044 777 4998

HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Mari Säävälä, toiminnanohjaaja
p. 040 541 0317

Minna Papunen, palveluohjaaja
p. 0400 528 661

Tarja Juurinen, keittiötyön ohjaaja
p. 040 755 0607

Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa. Hyväksyn tietojeni tallennuksen Helmin jäsenrekisteriin.
- Olen kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta Helmissä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi

35 vuotta
vertaisvoimaa