

4/2019

# Helmi

## NÄIN MINÄ NÄIN

Maailma Helmin  
valokuvaryhmän  
linssin läpi

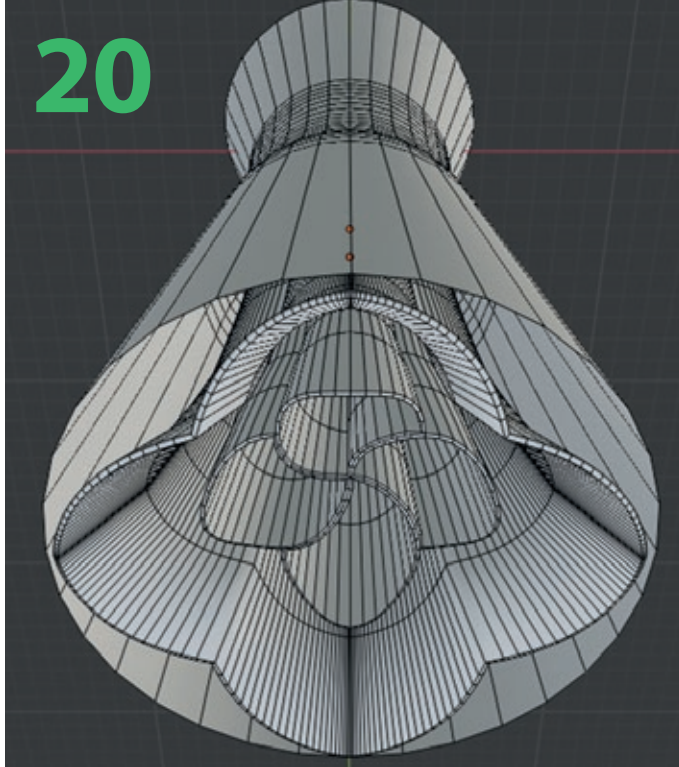


Unelmointi  
tuo väriä arjen  
harmauteen

Mistä  
ahdistus  
kertoo



# Helmi



KUVA: ANTTI POUTIAINEN



## TEEMANA AHDISTUS

- 6 **AHDISTUS ON OLEMASSA SYYSTÄ**  
Kun ajatukset alkavat kiertää kehää
- 8 **AHISTAAKO?!**  
Marraskuu, joulukuu ja ilmasto. Mitähän vielä?
- 9 **SAILAN KOLUMNI**  
Mörköjä, peikkoja, enkeleitä
- 10 **JOULUKUU – PAKKOKUU?**  
Perinteet, paineet ja ahdistus
- 11 **KAIKKIA AHDISTAA JOSKUS**  
Ahdistus on tärkeä tunne
- 12 **ELÄMÄÄ ILMASTOAHDISTUKSEN KANSSA**  
Ilmasto- tai ympäristöahdistus ei ole sairaus
- 13 **NUORET JA AHDISTUNEISUUS**  
Mikä avuksi kun tulevaisuus näyttää uhkaavana?
- 14 **ASMR – IHMEELLISILLÄ ÄÄNILLÄ AHDISTUKSESTA RENTOUTUMISEEN**
- 15 **UNELMOINTI TUO VÄRIÄ ARJEN HARMAUTEEN**  
Aarrekartat ja voimakartat tuovat iloa elämään
- 16 **NÄIN MINÄ NÄIN**  
Magi Viljasen valokuvakurssilla keskityttiin näkemiseen, havainnointiin ja oman jutun löytämiseen
- 20 **MITEN HELMILÄINEN VOI PIENENTÄÄ OMAA HIILIJALANJÄLKEÄÄN?**  
Jokainen voi keventää ilmastokuormaa omilla valinnoillaan ja teoillaan
- 23 **VINKKEJÄ UUELLE KOKEMUSASiantuntijalle**  
On hyvä miettiä, milloin on valmis kertomaan itselle herkän asian ensikertaa
- 24 **KIRJA: KARI HÄKKINEN, PSYKIATRIN PÄÄNAVAUS**  
Hannu Lauerma kertoo työstään ja taustastaan
- 25 **LOTAN SARJIS ON KIRJA-ARVOSTELU**  
Markku Salo, Hullut mielenterveysmarkkinat
- 26 **TAIDETTA JA LUOTTAMUSTEHTÄVIÄ**  
Allan Wilén on matemaatikko, taiteilija ja vaikuttaja
- 27 **VANHA TUTTU LÄMPÖKAUSI JA UUSI PARAMETRI**  
Juhan Hajuksia ja luontokuvia
- 31 **RYHMÄ KANTAA**  
Tukea ja keskustelua ystävällisessä hengessä

<b>VAKITUISET</b>	PÄÄKIRJOITUS	3
	AJANKOHTAISTA	4
	SIELUN HELMIÄ	28
	KRYPTO JA SUDOKU	30
	HELMIN JÄRJESTÖSIVUT	32



Helsingin kaupunki tukee  
HELMi ry:n toimintaa

## 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, yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Päätoimittaja: Tiina Kallio | Toimitus: Kerttu Hanhela, Tiina Oksanen | Toimitusassistentti: Viktor Kilgast | Ulkoasu ja taitto: Annikki Kilgast  
ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu), ISSN 2242-6140 (Verkkolehti) | Painosmäärä: 2500–3000 | 28. 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. | Kannen kuva: Jaana Rantakokko | Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

Helmi-lehdet arkistossa: <https://issuu.com/helmiry> | Yhteystiedot: helmi@mielenterveyshelmi.fi.

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

# Moi, ahdistako?

KUVA: JAANA RANTAKOKKO



*Hyvää joulun aikaa ja  
onnea uudelle vuodelle!  
Toivottaa Helmin väki*

**TUNTUUKO** siltä, etteivät lääkärit, lääkkeet tai terapiat auta? Työnteko, harrastukset ja ihmissuhteet ovat vaikeita juttuja. Someryhmissä voi avautua tai lukea toisten mielialoja, mutta ei silti nappaa. AA-kerhot ja mielisairaalat on nähty, ei ole fyrkkaa, eikä kohta enää asuntoakaan. Ahdistaa joka päivä ja millään ei ole enää mitään väliä.



On vaara, että tilanteesi lähtee lo-pullisesti käsistä, alkoholi, huumeet ja ehkä myös rikokset astuvat mukaan kuvaan. Vankilassa tilanne vain pahenee, päihde- ja mielenterveysongelmia tai rikoksen traumoja ei välttämättä pystytä hoitamaan, koska olet moniongelmainen. Sinulle voi syntyä rikollisen identiteetti.

Tiedän – vähän erikoinen tapa aloittaa pääkirjoitus, mutta faktat ovat kovia: mielenterveyden häiriöiden kustannuksiksi on arvioitu 11 miljardia euroa vuodessa, puhumattakaan ihmisarvoisesta elämästä – tai sen puutteesta.

Monty Pythonin slogania mukaillen: pitäisiköhän sinun kokeilla jotain uutta ja erilaista? "And now for something completely different". Sinä olet kokemusasiantuntija – tai sinusta voi tulla sellainen. Mikäs juttu tämä sitten on?

Kokemusasiantuntijalla on omakohtaisia kokemuksia somaattisista sairauksista, mielenterveys- ja päihdeongelmista tai esimerkiksi vankilasta. Omat, usein rankatkin kokemukset voi kääntää voimavaraksi ja auttaa muita saman kokeneita. Kokemusasiantuntijana toimiminen edellyttää riittävän pitkälle edennyttä kuntoutumisprosessia ja kokemusasiantuntijakoulutusta.

Ahdistuksen, pelon ja masennuksen parhaita vastalääkkeitä ovat rohkeus, toivo ja unelmointi. Tästäkin selvitään kyllä. Kaikilla meillä on joku vahvuus – ominaisuus, jota voi kehittää, myös sinulla, joka makaat nyt siellä sängyn pohjalla. Jos tuntuu, ettet uskalla, osaa tai ei huvita, niin ammattilaiset auttavat mielellään, rohkeasti vaan mukaan! Jokaiselle löytyy jotain ja tapaavat ihmisiä, jotka ovat kokeneet saman kuin sinä. Monet heistä ovat tyytyväisiä uuteen elämäänsä ja ahdistus on poissa.

Tervetuloa mukaan myös Helmin erittäin monipuoliseen toimintaan.

*Veli-Matti Lehikoinen  
Kirjoittaja on Helmin hallituksen  
jäsen ja kokemusasiantuntija*

## LEHTI AINEISTO ILMESTYY

1/2020	20.2.	maaliskuu viikolla 12
2/2020	14.5.	kesäkuu viikolla 24
3/2020	27.8.	syyskuu viikolla 39
4/2020	5.11.	joulukuu viikolla 49

Mediakortti: [https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2019/12/helmi\\_mediakortti\\_2020-1.pdf](https://mielenterveyshelmi.fi/wp-content/uploads/2019/12/helmi_mediakortti_2020-1.pdf)

## TULE MUKAAN LEHTIRYHMÄÄN!

Helmi-lehti tehdään porukalla! Seuraava palaveri tiistaina 14.1.2020. klo 12:30 Pasilan Helmi-talolla. Kaikille avoin lehtiryhmä kokoontuu parillisten viikkojen tiistaisin Siskonkamarissa tai ruokasalissa. Kokoonnumme ideoimaan ja keskustelemaan siihen asti että lehden teema ja sisältö ovat kasassa. Helmi-lehden 1/2020 aineistopäivä on 20.2.2020



# Uutta tietoa MielenTerveysmessuilta

MielenTerveysmessut on vuodesta toiseen tarjonnut luennoissaan ja seminaareissaan tärkeää tietoa mielenTerveysongelmista ja niiden uusista hoitolinjauksista. Näin tänäkin vuonna lukuisissa esityksissä mielenTerveyden eri sektoreilta.

**MITÄ UUTTA SKITSOFRENIAN HOI-DOSSA** -seminaarissa professori **Raimo Salokangas** kertoi tulossa olevasta skitsofrenian Käypä hoito -päivityksestä. Hoitosuosituksiin ei ole tulossa ratkaisevasti uutta, vaan painotuksena on jo todettujen käytäntöjen tehokkaampi toteuttaminen. Keskeisenä pidetään hoitosuhteen katkeamattomuutta ja luotamuksellisuutta. Entistä tärkeämmäksi nähdään psykososiaalinen kuntoutus, johon kuuluu mielekäs toiminta ja integroituminen yhteiskuntaan. Myös mahdollisuutta tuettuun työhön halutaan korostaa kuntoutujan itsetunnon ja toimintakyvyn vahvistajana.

Vaikka skitsofreniasta paranee harvemmin kokonaan, kuitenkin 60–75 prosentilla oireita voidaan huomattavasti lieventää ja toimintakykyä lisätä, totesi seminaarin kokoojana toiminut ylilääkäri **Jukka Kärkkäinen** (THL). Myös hän piti psykososiaalista hoitopainotusta ja työhön osallistumista merkittävänä toimintakyvyn elvyttäjinä.

Skitsofrenian syinä nähdään edelleen geeniperimän ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutus. Stressin vaikutusta dopa-

miinijärjestelmään pidetään yhtenä vaikuttavana tekijänä.

Seminaarissa kerrottiin myös tulossa olevasta valtakunnallisesta terveydenhuollon laaturekisteristä, jolla on tarkoitus seurata eri sairauksien hoidon laatua ja tuloksia, näin myös skitsofrenian osalta. Laaturekisterin yleisenä tavoitteena on paitsi hoidon laadun, myös yhdenvertaisuuden kehittäminen.

**TRAUMA IHMISEN JA PERHEEN ELÄMÄSSÄ** -seminaarissa syvennettiin tietoa ja traumaista ja dissosiaatiohäiriöistä.

Psykoterapeutti **Anna-Maija Lampinen** Traumaterapiakeskuksesta keskittyi esityksessään erityisesti perheen lähi-suhteissa syntyneisiin pitkäkestoisiiin traumoihin, jotka on hänen mukaansa todettu pahiten vaurioitaviksi. Niissä voi olla kyse fyysisestä tai psyykkisestä väkivallasta, mitätoinnista, alistamisesta, nöyryytyksistä tai seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Seurauksina on paitsi pelon ja ahdistuksen, myös arvottomuuden ja häpeän tunteita.

Trauman kokenut pyrkii suojautu- maan välttelemällä asioita, jotka muistut-

tavat traumatapahtumasta. Asia saattaa suoranaisesti hävitä hänen normaali- muististaan. Tietyt ennalta arvaamattomat ärsykkeet voivat kuitenkin yllättäen laukaista ja nostaa ”sanattomana kauhu- na” esiin nämä ahdistavat muistikuvat. Selviytyäkseen kokemastaan mieli pyr- kii kehittämään näennäisen ”normaalin persoonan osan”, joka pystyy toimimaan tavanomaiseen tapaan arjen rutiineissa, esim. opiskelussa ja työelämässä. Sen rin- nalle kehittyy kuitenkin myös ns. ”emo- tionaalinen persoonan osa”, joka pitää sisällään tunnemuistot ja nostaa niitä tie- toisuuteen. Tämä puoli tulee esille usein silloin kun henkilö on omissa oloissaan, esim. yöaikaan ja nostaa ahdistuksen pintaan.

Seminaarissa puhuttiin myös ylisu- kupolvisista traumaista. Psykoterapeutti **Lisa Friberg** Traumakeskuksesta ker- toi niillä tarkoitettavan tilanteita, joissa esim. äidin kokema trauma heijastuu sii- hen, miten hän kohtelee omaa lastaan. Äiti ei kykene asettumaan lapsensa rin- nalle näkemään lapsen tunteita ja tarpei- ta, vaan etäntyy emotionaalisesti omiin ongelmiinsa. Hän ei ole tunnetasolla lä- snä, minkä lapsi kokee jättämiseksi yksin ilman tukea ja turvaa. Lampisen mukaan ongelmaa pahentaa, jos ei lähistöllä ole ketään muutakaan, joka tukisi lasta tai ymmärtäisi hänen ahdistustaan. Tällä kaikella voi olla lapselle traumatisoivat seuraukset, eli trauman kierre jatkuu seu- raavaan polveen.

Traumojen hoito etenee tiettyjen vai- heiden kautta: vakauttamisen vaiheessa etsitään voimavaroja ja keinoja vaikeiden muistojen kohtaamiseen, seuraavassa vaiheessa niitä käydään puhumalla läpi, eli ne uskalletaan kohdata ja niiden vai- kutukset tunnetasolle ymmärretään. Tapahtumat saavat konkretiaa, ne saa- vat ajan ja paikan. Tavoitteena on, että tapahtumat ja tunnekokemukset voitai- siin lopulta kiinnittää omaan elämänto- kemukseen, hyväksyä ne yhdeksi osaksi omaa ainutlaatuisia elämää ilman että ne nousisivat jatkuvasti keskiöön.



HELMi MielenTerveysmessuilla: Tiina, Kerttu ja Tuulia. Kuva: Juha Korkee.

*Eija Honkala*

# Vapaaehtoistoiminta kohentaa elämänmenoa



Joukko innokkaita helmiläisiä kokoontui marraskuisena aamupäivänä Oodiin kehittämään Helmin vapaaehtoistoimintaa.



**PÄÄOSA TYÖSKENTELYSTÄ** toteutettiin kolmen hengen pienryhmissä. Ensin pohdittiin, mitä vapaaehtoistoiminta on. Toisessa ryhmätyössä mietittiin Helmin vapaaehtoistoiminnan vahvuuksia, parantamisen paikkoja, haasteita, huolenaiheita, mahdollisuuksia ja uusia ideoita.

Meidän ryhmämme kiteytti vapaaehtoistoiminnan ytimeksi, että se on elämänmenoa kohentavaa ja ylläpitävää toimintaa. Tämä ilmenee muun muassa siten, että toiminta tuottaa vapaaehtoisille iloa, synnyttää joukkoon kuulumisen tunteen ja antaa mahdollisuuden oppia uutta. Vapaaehtoisten hyvinvoinnista Helmin tulisi huolehtia esimerkiksi ohjausta ja koulutusta antamalla sekä virkistyspäivien kautta.

Vapaaehtoisten näkökulmasta Helmin vahvuuksia ovat esimerkiksi matala kynnyks, talojen hyvä henki ja kodinomaisuus, karismaattinen henkilökunta ja se, että Helmissä jokainen voi olla oma itsensä. Parantamisen paikkoina mainittiin puutteellinen perehdyttäminen ja ongelmat tiedonkulussa. Haasteita vapaaehtois-

toiminnalle tuovat esimerkiksi sitoutumisen vaikeudet ja osallistumisen riippuvaisuus omasta kunnosta.

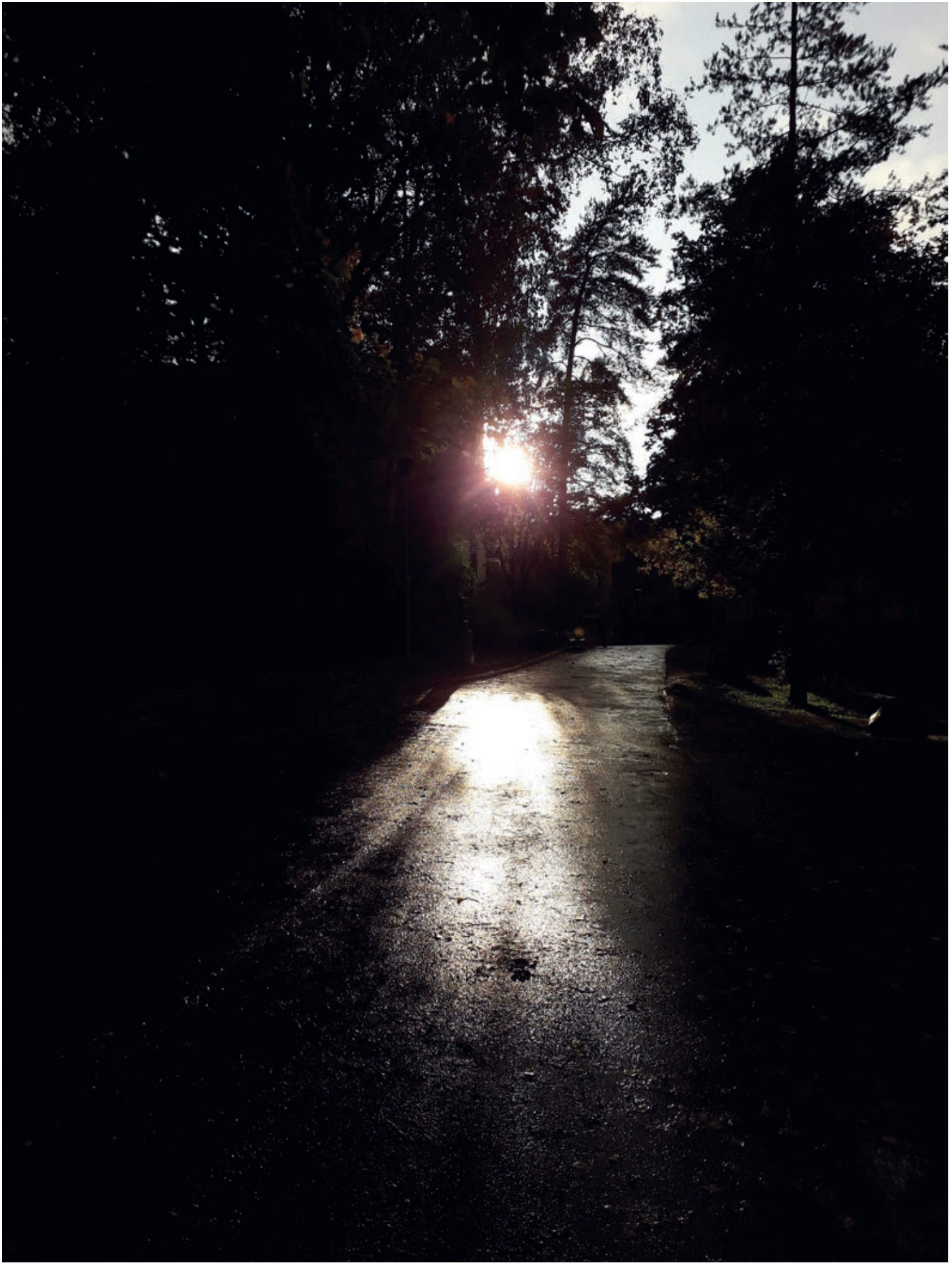
Ryhmläisten huolenaiheita olivat talojen yhdistäminen ja se, että vapaaehtoiset katoavat Helmistä. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiksi pienryhmät ideoivat esimerkiksi varahenkilöitä ryhmänohjaajille ja muille vapaaehtoisille. Helmi-lehdessä voitaisiin esitellä vapaaehtoisina toimivia. Tiedonkulun parantamiseksi toivottiin tekstiviestejä ja sähköpostia.

Olen itse toiminut keittiötyössä viime keväästä alkaen. Olen tähän asti pitänyt eniten sämpylöiden leipomisesta, jota osaan mielestäni tehdä jo hyvin. Minulla on tarkoitus tehdä seuraavaksi uusi aluevaltaus ja kokeilla pullien leipomista, jolloin oppisin jotakin erilaista.

Kehittämispäivä oli ainakin minulle todella hyvin onnistunut ja tuli sellainen olo, että ryhmäläisten mielipiteitä halutaan kuulla. Oli tärkeää työstää yhdessä ajatuksia muiden Helmin jäsenten kanssa.

*Hanna-Elina Yli-Koski*







*Ahdistuneena ajatukseni alkavat ikään kuin kiertää kehää ja ne pyörivät oman itsen ympärillä muuttuen vähitellen negatiivisiksi.*

# Ahdistus on olemassa syystä

**MINULLA AHDISTUS** on voimakkaimmillaan aamuisin. Ylös nouseminen aamuisin tuntuu tukanalta, koska sängyssä on niin turvallinen lämmin hyvä olo. Minulla tämä liittyy traumaattiseen kokemukseen lapsena, joka toistui useina aamuina.

Ahdistun myös kiireestä ja siitä, että pitäisi lähteä kotoa johonkin aikataulun mukaan. Yleensäkin tiukka aikataulutusta ahdistaa minua. Silloin koen oloni epämiellyttäväksi ja kärsin melkoisesti. Ahdistuneena huomioni kapenee ja suuntautuu uhkiin ja ongelmiin, vaikka tiedän, että ahdistuksella on tärkeä viesti eli varo uhkia, tarvittaessa tee jotain tai poistu, jotta olet turvassa, niin kurjalta minusta tuntuu kuitenkin. Ahdistus on olemassa syystä. Joskus tunne on oikeassa, joskus väärässä.

Ahdistuneena ajatukseni alkavat ikään kuin kiertää kehää ja ne pyörivät oman itsen ympärillä muuttuen vähitellen negatiivisiksi. Ahdistus toimii minulla näin. Mietin yleensä ahdistuneena tekemättömiä kotitöitä, hoitamattomia ihmissuhteita ja pelkään miten minulla tulevaisuudessa käy. Ahdistus yrittää viestittää minulle hyödyllistä viestiä, tekemättömät työt ovat mahdollinen uhkakuva ja niille pitäisi tehdä jotain, jotta ei käy huonosti.

**PARHAIMMASSA TAPAUKSESSA** ahdistus saakin minut suunnittelemaan toimenpiteitä kodin siivouksen suhteen ja saankin näin aikaan paljon töitä. Tulevaisuus saattaa askarruttaa tänä päi-

vänä meitä monia muitakin. Elämme alati muuttuvassa maailmassa.

Olen huomannut, että jos tunteet voimistuvat liiaksi, ongelmanratkaisukykyne heikkenee. Silloin ahdistus saa valtavat mittasuhteet ja tulee tunne, etten ikinä tule selviämään töistä ja tästä ei tule muutenkaan mitään. Silloin aikaa menee turhaan murehtimiseen ja työt jäävät tekemättä.

**MUREHTIMISEN** kompastuskivi esiintyy toistuvana, ikäväsävyytenä ja pitkittyneenä ajatusten pyörittelyinä, joka ei vie ongelman ratkaisua eteenpäin. Ahdistus tekemättömistä töistä tuntuu pahalta myös sen takia, että nykyään elämä koostuu suorittamisesta. Suoritamme kodin, työn, lapset ja harrastukset ja pahimmillaan ahdistumme kaikesta suorittamisesta.

Olen saanut ahdistuksen helpottamaan, kun saan ajatukset maadoitettua nykyhetkeen pois harhailemasta tulevasta uhkakuvasta, koska niiden maalailu mielessä on tuhoisaa, eikä johda minnekään. Siihen hyvä konsti on käsillä tekeminen, kuten ruoanlaitto, kirjoittaminen, sanaristikot ja käsityöt. Myös musiikin kuuntelu, ulkona luonnossa liikkuminen ja kaikenlainen muikin liikunta helpottaa minua.

Pieni kävelylenkki raikkaassa ulkoilmassa piristää oloa kummasti samoin vesijumppa ja venyttely- ja rentoutustunti jumppasalilla. Ihmisten parissa voin yleensä paremmin. Vointia huonontaa minun mielestäni liiallinen

tv:n katselu, negatiivisten uutisten seurailu ja somen seurailu. Some-katkoja on hyvä pitää aika ajoin ja pitää se muutenkin kohtuuden rajoissa.

**JUHLAPYHIEN AIKAAN** ihmisten vuorovaikutus ja tunteet näyttelevät tärkeää roolia. Juhlapyhiin ja sukulaisten tapaamisiin liittyy paljon jännitteitä ja odotuksia. Sen takia olemme herkimillämme ja siksi loukkaannumme ja petymme monasti. Ristiriidat saavat aikaan ahdistusta.

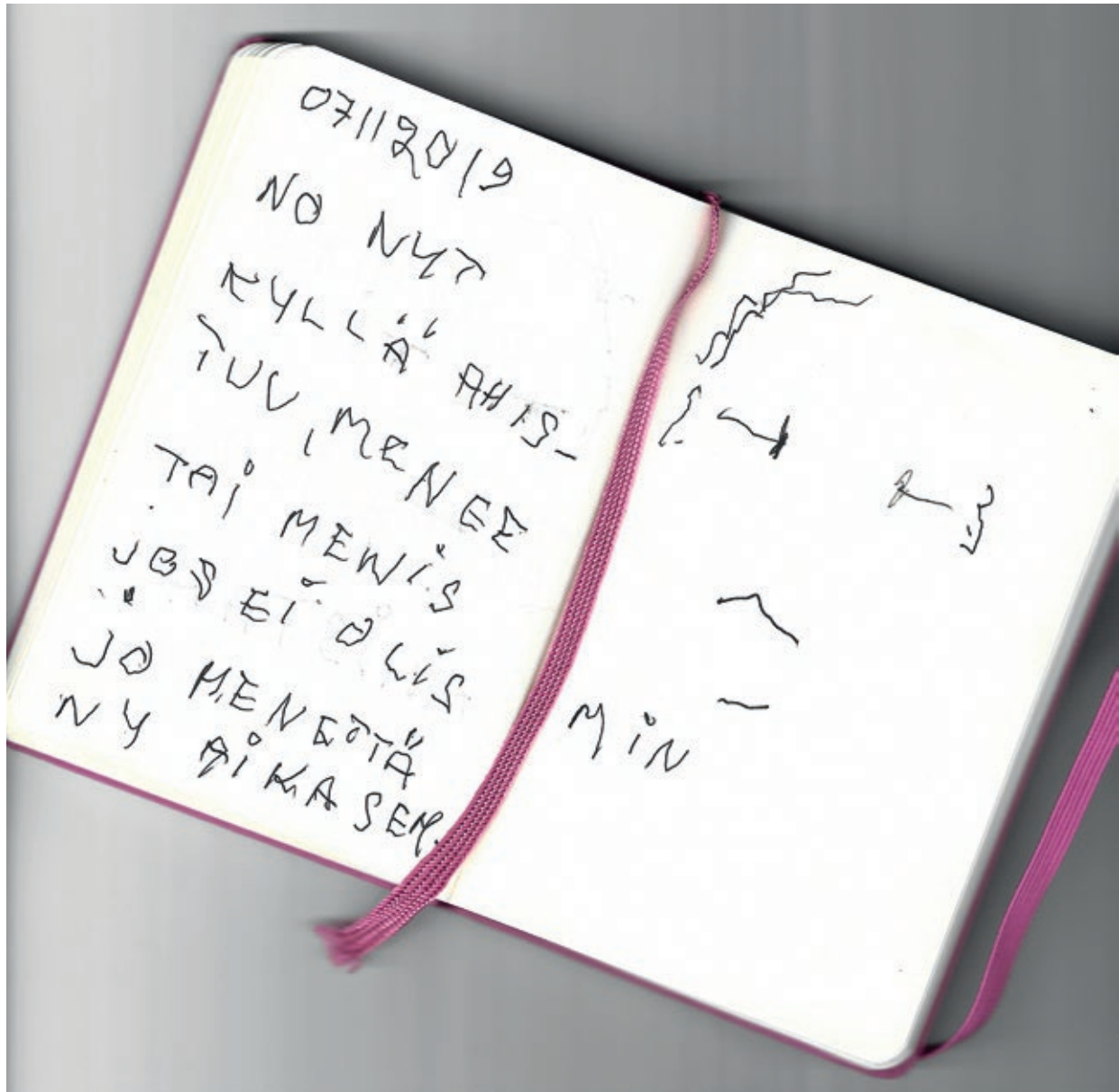
Juhlapyhinä kannattaisi muistaa, että ne ovat yhdessäolon ja rauhoittumisen aikaa. Minusta olisi tärkeää helpottaa pyhien alla perheen äidin työtaakkaa niin, että perheissä tehtäisiin asioita yhdessä alkaen juhlavalmisteluista ja muista pyhiin liittyvistä töistä perheenjäsenen kesken.

Pyhinä on myös paljon yksinäisiä, jotka kokevat olonsa ahdistuneeksi. Silloin ahdistus voi saada yliotteen ja kasvaa suureksi. Tällöin eri yhdistysten apu nousee tärkeäksi. Helmillä tämä onkin huomioitu hienosti. Helmi-talot ovat pyhien alla auki juuri silloin, kun moni muu paikka on kiinni. Helmillä myös panostetaan yhteisiin hyviin hetkiin kaikkien pyhien alla. Tämä on arvokasta toimintaa ja siinä kokee kuuluvansa yhteisöön, mikä on myös tärkeä yksinäisyyden poistaja.

Mukavaa uutta vuotta kaikille.

*Teksti ja kuva: Tarja Ruusunen*





## AHISTAAKO?

**MARRASKUUN** lyhenevät päivät ja vesisateet lannistavat. Tämän tästä saan itseni kiinni ahdistavista ajatuksista. Tiedotusvälineet on täynnä uutisia kaikista maailman kriisipesäkkeistä. On sotia, väkivaltaisia mielenosoituksia, tulvia, massiivisia metsäpaloja... Lueteloa voisi jatkaa loputtomiin.

Minun ahdistuksistani suurin on täällä kertaa lähestyvä joulun aika. Kauppoihin ei voi mennä tulematta tynnyksi kaikenlaisella krääsällä. Heti sisäänkäynnin jälkeen on sijoitettu jouluvaloja, makeisia, kammottavia tonttujen ja joulupukkeja. Ruukkukukatkin ovat glitteröity ja kuorrutettu tekolummella. Sitä oikeaa lunta saamme odottaa ja odottaa täällä eteläisessä osassa maamme. Vielä en ole havainnut tämän

ämpärikansan houkuttava ”Jouluämpäriä” missään liikkeessä. Kai senkin aika vielä tulee. Kylmiä värityksiä minulle aiheuttaa joululaulu ”oi, jospa meillä ois joulu ainainen”. Onneksi, onneksi joulu on vain kerran vuodessa!

Ympärivuotinen ahdistuksen aihe on ilmastonmuutos. Ohjeita tulvii joka tuutista, mitä pitäisi tehdä. Älä osta sitä tai tätä ruokaa, kasvata itse sapuskasi, älä syö lihaa, älä juo maitoa... Lista on loputon. Vähävarainen ihminen on helisemässä kaiken sorttisten korvikkeiden kanssa. Ne kun ovat yleensä kalliimpia kuin perinteiset ruuat.

Energiaa pitää säästää ja valita vähiten luontoa rasittavia muotoja. Tuulivoimaa, aurinkopaneelein tuotettua sähköä, maalämpöä... Sitten putkahtaa

mieleen, että jos me täällä noudatamme kaikkia kieltoja ja ohjeita, niin kuinka muualla? Totuus on, että pienin osa ihmisistä kuluttaa suurimman osan energiasta eli läntiset hyvinvointiyhdyskunnat ovat ratkaisevassa asemassa ilmastonmuutoksen hallinnassa.

Omilla valinnoillani voin joko säästää tai tuhlaata. Turha ahdistua, pitää toimia. Vaan jouluahdistuksesta en luovu.

### Lopuksi pieni runo

*Lunta, räntää, vettä.*

*Hattu hukassa, tumput rikki.*

*Metron ikkunassa kaksi vesivanaa.*

*Teksti ja kuva: Eeva Helameri*



# Mörköjä, peikkoja, enkeleitä

*”Mörköjä, peikkoja, melkein jo enkeleitä. Vihaa ja katkeruutta, melkein jo kuolemaa. Möröt ja peikot palaavat. Ne tulevat uniin ja pelottavat. Saavat minusta vallan, toivon vain hetkeksi.”* Nämä lauseet ovat otteita kymmenen vuotta vanhasta runostani ja kuvaavat hetkiä, kun ahdistus oli rajuinta. Hetkiä, kun ahdistus valtasi mielen lisäksi koko kehon, joka ikisen solun. Hetkiä, kun ahdistusta ei päässyt karkuun, se ei jättänyt hetkeksikään rauhaan, ei helpottanut yölläkään.

Ahdistuksen on mielestäni tarkoitus kertoa meille jotain, joko fyysisinä tai psyykkisinä tuntemuksina tai molempina. Aina emme tätä tunnista, eikä se helppoa ole. Jokaisella ahdistus ilmenee omanlaisina tuntemuksina, eikä aina ymmärrä mistä on kyse. Ahdistusta ei pääse karkuun ja siihen kannattaa tarttua, sen sijaan että yrittää työntää sen pois. Pitkään kestäneen ahdistuksen kohdalla voi lopulta käydä niin, että emme halua luopua siitä, onhan se tuttu ja turvallinen tunne vaikka pelottava onkin.

Ahdistus voi viedä meiltä toimintakyvyn, joko osittain tai lähes kokonaan. Joudumme keskittymään ainoastaan siihen, että pysymme kasassa. Ahdistus voi olla fyysisesti niin voimakasta, että emme oikein pysty mihinkään ja mieli työntää ajateltavaa niin paljon kerralla, ettemme pysty niitä käsittelemään. Tai asiat ovat niin suuria, pelottavia ja tuskaisia, ettemme pysty niitä kerralla käsittelemään. Meidän täytyy käydä ajatuksia läpi monta kertaa. Lisäksi voi olla vääristyneitä ajatuksien kulkua, jotka kerta toisensa jälkeen heittää meitä ajattelemaan negatiivisen itseen käännetyn vihan kautta, vaikka itse vihan kohde olisi joku tai jokin muu.

Arkikielessä heitämme ilmoille kommentin *”nyt kyllä ahdistaa”*, joka voi olla hyvin erilainen kokemus kuin jonkun toisen ahdistus. Ahdistuksen määrää, laatua ja kokemusta ei voi millään mitata ja jokaisella on oma tapansa kokea se. Ahdistus voi yhtä hyvin olla se hetki, kun sydäntä tykyttää eikä oikein tiedä mihin arkiseen asiaan tarttuisi tai se voi olla hetki, jolloin ei enää kykene toimimaan, eikä melkein olemaan. Ei meinaa uskaltaa tuntea ja kokea. Ahdistusta voidaan helpottaa lääkkeillä tai vaikka rentoutusharjoituksilla. Ahdistuksen aiheuttaja ei kuitenkaan näillä keinoin poistu. Ahdistuksen kanssa eläminen vaatii voimia ja energiaa sekä asian hyväksyntää. Ahdistuksessa voi olla kyse sairaudesta tai tavasta reagoida asioihin.

Eikä raja aina ole selkeä. Ahdistukseen olisi kuitenkin hyvä pysähtyä.

Meillä ihan jokaisella on mielenterveys ja aika monella meistä on jossain kohtaa elämää haasteita sen kanssa. Toivoisin, että joku päivä voisimme puhua avoimemmin mielenterveyden haasteista. Vaikka meillä olisi esimerkiksi voimakasta ahdistusta välillä, se ei tarkoita, ettemmekö voisi olla ihan yhtä hyviä ja pärjääviä kuin kaikki muut. Työssä ahdistus voi viedä hetkittäin keskittymiskykyä, mutta ihan samalla tavalla sen vie selkäkipukin. Olemme hyviä puolisoja, vanhempia, ystäviä, sisarusia tai lapsia, vaikka välillä ahdistus hiipisi elämään. Joku läheinen voi jopa huomata sen ennen meitä. Aina ei tarvitse olla täydellisessä suorituskyvyssä, emmehän ole sitä fyysisestikään. Voisi jopa nähdä tiettyinä vahvuutena

elää hetkittäin ahdistuksen kanssa, silloinhan meillä on kykyä käsitellä ja ymmärtää sitä. Ja aina, ennemmin tai myöhemmin, olo helpottuu kyllä. Läheisen ahdistuksen näkeminen voi olla myös pelottavaa. Vaikka jollain tavalla pystyy toista ymmärtämään, kokee helposti, ettei pysty auttamaan riittävästi. Todellisuudessa läsnäolo, kuuntelu ja kädestä pitäminen riittävät.

Tänään kuvaisin ahdistusta ihan vaan peikkona. En ole päässyt ahdistuksesta täysin eroon. Luulen sen olevan osa persoonaani, tapaani reagoida asioihin. Enkä enää edes pyri pääsemään siitä eroon, olen hyväksynyt sen osaksi elämäni. Ahdistus ei ole minulle jokapäiväinen kaveri, vaan kyläilee silloin tällöin, vaatii vähemmän tilaa eikä satuta enää niin paljon.

Saila Turkkala



KUVA: TIMO TURKKA

# Joulukuu – pakkokuu?

Suomalaiseen jouluun liittyy vahvasti perinteet, joita toistetaan lähes muuttumattomana jopa vuosikymmenestä toiseen. Joillekin joulun vahvat perinteet voivat aiheuttaa suorituspaineita ja ahdistusta.

**PERINTEISEEN** joulunviettoon kuuluu oleellisena osana lahjojen jakaminen, perheen kerääntyminen yhteen, jouluruuat kinkkuineen ja laatikkoineen sekä iloinen tunnelma. Nämä perinteet voivat luoda paineita.

Jouluahdistuksen takana voi olla myös lapsuuden ahdistavat kokemukset tai lähiaikana tapahtuneet läheisten menetykset, sairastumiset, erot tai muut häiriötekijät.

Nykyjoulu alkaa jo aikaisin, kaupallisuus on voimakas ja luo suorittamista joka puolelta. Kun joulun pyhinä maa hiljenee, muistot koetusta elämästä korostuvat. Etenkin jos ei ole läheisiä, olo voi tuntua hyödyttömältä ja raskaalta.

Joulun yksinäisyyden tunteissa näkyy myös sukupolvien välinen ero. Joulun traditioiden merkitys on todennäköisesti ollut suurempi nykyisten ikäihmisten nuoruudessa kuin mitä

joulu merkitsee nykyisille lapsille tai nuorille aikuisille.

Nämä ovat hankalia asioita kestää, jos ne alkavat tuntua suorittamiselta ja välttämättömältä pakolta.

## TÄSSÄ KOLMEN HELMILÄISEN JOULUNAJAN MIETTEITÄ

**JK:** – Minun omannäköiseni joulu on ollut mukava ja rento. Kukaan ei ole stressannut mistään, kun olen itse päättänyt olla stressaamatta! Näen sukulaisia ja ystäviä ennen joulua tai heti joulun jälkeen. Ainakin jouluaaton olen halunnut olla omassa rauhassani, niin aion olla myös tänäkin jouluna.

Yksinäinen joulu voi siis olla oikein hyvä ja mukava vaihtoehto – kun yksinäisyydestä on saanut itse päättää.

**TS:** – Minä olen sinkku. Osallistun monenlaiseen toimintaan ja olen ihmisten kanssa päivisin paljon tekemisissä. Mutta kyllä haluan viettää illat ja viikonloput yksin. En tunne olevani epäonnistunut, kun haen rauhaa ja yksinäisyyttä. Lopetin seurustelun pari vuotta sitten ja olen halunnut huilata kunnolla. Joulu on minulle ainakin niin suuri juhla, että haluan sen viettää kotona, enkä todellakaan kaipaa ketään ulkopuolisia vierailulle. Minulle riittää, että on hyvän ruoan syömistä ja nauttimista luki- en ja vain ollen. Miksi ihmiset pelkäävät yksinäisyyttä, miksi ei löydetä sen asian hyviä puolia. Ihminen, joka nauttii yksinolosta ei ole kummajainen.

**JP:** – Etkö voisi olla armelias itseäsi kohtaan. Itseään ei tarvitse tuomita vain sen takia, että ei jaksanutkaan tehdä kaikkia jouluasioita, ruokia tai muuta ”joulupakollista”.

Tosiasiat on hyvä tunnustaa. ”Tilanteeni on nyt tämä, teen sen minkä pystyn ja jaksan.” On tärkeää hyväksyä myös se, jos joulunajasta tulee vähän erilainen kuin aikaisemmin. Erilainen, mutta yhtä hyvä tai jopa parempikin kuin aikaisemmat joulut. Se on tunne, joka on oma. Valo.

”Joulu on parhaimmillaan rauhoittumisen ja itsensä läsnäolon kokemus. Silloin voi todella olla läsnä omassa elämässään, kun vuosikin vaihtuu”.

Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta 2020!

*Teksti ja kuva: Juha Porkola*





”

*Ahdistuksen tunne on tärkeä tunne ihmiselle. Se voi kertoa vaarasta ja auttaa toimimaan vaarallisessa tilanteessa.*



## Kaikkia ahdistaa joskus

**AHDISTUKSEN TUNNE** on tärkeä tunne ihmiselle. Se voi kertoa vaarasta ja auttaa toimimaan vaarallisessa tilanteessa. Stressi voi aiheuttaa ahdistuksen tunteita myös, ja joskus se on hyvästä; se saa toimimaan parhaan mukaan. Ahdistukseen on myös jokaiselle yksilöllisiä syitä. Toista ahdistaa lumeton talvi, toista, jos on lunta ja liukasta. Toinen ahdistuu yksinäisyydestä, toiselle pahinta on paikat, joissa on paljon ihmisiä. Toiset ahdistuvat pimeänä kautena, mutta osaa ihmisistä ahdistaa enemmän kevät, jolloin kirkas valo tuntuu liian vaativalta. Ystävänä ahdistuu, jos hänellä ei ole tarpeeksi tekemistä ja menoa, minua taas liika meno ahdistaa!

Se, milloin ahdistuksen tunne on ihmiselle liiallista, on myös hyvin yksilöllistä – kukaan ulkopuolelta ei voi sitä toisen puolesta määrittää. Kun joku kertoo liiallisesta ahdistuksen kokemuksesta, häntä tulisi aina kuunnella tosissaan, eikä vähätellä. Joskus ahdistuksen lähde voi olla muualla kuin tässä hetkessä ja ympäröivässä todellisuudessa. Menneisyydessä tapahtuneet asiat voivat jättää ihmiseen pysyvää ja/tai pitkäaikaista ahdistuksen tunnetta. Silloin voidaan puhua ahdistuneisuushäiriöistä, joita ovat mm. paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja pakko-oireinen häiriö. Näitä kaikkia voidaan hoitaa, mutta niistä vapautuminen vaatii usein paljon psyykkistä työtä ja terapeutin apua.

Lääke on usein helpoin keino ahdistuksen helpottamiseksi. Pahassa tilanteessa otettava lääke voi helpottaa merkittävästi esimerkiksi osallistumista hankalaksi kokemiin tapahtumiin. Viime vuoden keväällä Yle uutisoi, että ”Chilikarkeilla alettu korvata lääkkeitä mielenterveyspotilaiden hoidossa – voivat estää jopa itsemurhan”. Tämä on mielestäni myönteinen kehitys, koska lääkkeillä on aina haitallisia sivuvaikutuksia. Tiedän, että lääkkeillä on usein paikkansa, mutta on hienoa, jos löytyy muitakin keinoja kestää tai lieventää ahdistusta.

Lääkkeettömiä ahdistuksen hoitokeinoja voi opetella. Mm. Auroran sairaalassa järjestetään ilmaisia ahdistuksenhallintakursseja psykiatrian poliklinikan asiakkaille. Näistä kurseista kannattaa kysyä omahoitajalta. Mielenterveystalo.fi-sivuilta löytyy hyviä ahdistuksen omahoitovinkkejä, linkki on jutun lopussa. Chilikarkkien lisäksi muita lääkkeettömiä ahdistuksenhoito- ja hallintakeinoja ovat mm. piikkimaton tai piikkipallon käyttö sekä kylmä suihku. Ja urheilu, ulkoilu ja/tai käsi-työt! Terapia ja puhuminen.

Kokeilemalla voi löytää parhaat, itselle toimivimmat keinot. Itselleen voi myös tehdä valmiiksi oppaan, johon kirjoittaa hyväksi testattuja keinoja ahdistuksen eri asteisiin. Silloin kun tosi voimakas ahdistus iskee, voi olla vaikeaa muistaa toimivia keinoja. Omasta

oppaasta voi silloin katsoa, mitä keinoja voisi silloin kokeilla helpottamaan pahaa oloa. Ja aina kannattaa muistaa pyytää ystävältä tai ammattilaiselta apua pahassa tilanteessa, jos sitä tarvitsee.

Yksi ihmisten ahdistuksen helpottamisen keino olisi mielestäni yleinen keskustelu tunteiden sallimisesta. Nykyisin usein tuntuu, että tunteita ei saisi olla, ja niitä yritetään välttää viimeiseen asti. Kaikenlaisten tunteiden salliminen itselleen voi helpottaa omaa liiallista ahdistuneisuutta. Itsemyötätunto voi auttaa tässä prosessissa. Omien tunteiden sekä oman keskinkertaisuuden hyväksyminen voi olla tie tasapainoisempaan elämään. Myös jakaminen eli yhteisöllisyyden lisääminen helpottaa yksittäisten ihmisten kuormia ja murtaa yksin pärjäämisen pakkoa. Joskus omaa ahdistusta helpottaa jo sekin tietoisuus, että kaikkia ahdistaa joskus.

*Teksti ja kuva: Jaana Rantakokko*

### LÄHTEITÄ JA LISÄLUKEMISTA

- *Chilikarkeilla alettu korvata lääkkeitä mielenterveyspotilaiden hoidossa – voivat estää jopa itsemurhan. Ylen sivut.*
- <https://yle.fi/uutiset/3-10696575>.
- *Ahdistuksesta Mielenterveystalon sivuilla:*
- [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen\\_omahoito/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/default.aspx).
- <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>.

# Elämää ilmastoahdistuksen kanssa – OIREITA JA RATKAISUMALLEJA

Suomen Mielenterveys ry:n julkaisema raportti *Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen* (2019) käsittelee aikaamme kuvaavia ongelmia. Raportin kirjoittanut **Panu Pihkala** on erikoistunut ympäristöahdistuksen monitieteelliseen tutkimukseen Helsingin yliopistossa.

**YMPÄRISTÖAHDISTUS** laajemmin on kuormittavia tekijöitä ja vaikeita tunteita, jotka liittyvät ympäristön tilaan ja ongelmiin. Ahdistus kaikissa muodoissaan muodostuu ongelmalliseksi henkilön lomaantuessa ja tietysti inhimillistä kärsimystä aiheuttaessaan. MIELI ry:n raportissa kuitenkin painotetaan, ettei ilmasto- tai ympäristöahdistus ole sairaus. Kyseessä on reaktio todellisiin ongelmiin.

“Ilmastoahdistus on usein toiminut myös merkittävänä voimavarana, mutta tämä edellyttää sitä, että henkilö löytää yhdessä toisten kanssa a) riittävästi aikaa ja tilaa tunteiden käsittelyyn sekä b) riittävästi toimintamahdollisuuksia ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi”, Panu Pihkala kirjoittaa.

## ILMASTOAHDISTUKSEN OIREET

Pihkala korostaa, että länsimainen ihminen altistuu ahdistukselle enemmänkin välillisesti kuin suoraan. Välillisetkin oireet ovat kuitenkin vakavasti otettavia. Tutkimustulosten mukaan median rooli ahdistuksen synnysessä on merkittävä.

“Tästä ei nähdäkseni kuitenkaan pidä yksioikoisesti syyttää mediaa, vaan pikemminkin on hyvin tärkeää ja arvostettavaa, että tosiasioihin perustuvaa tietoa tuodaan esille”, korostaa Pihkala. Positiivisuuden kautta voitaisiin tuoda vastapainoa sekä onnistumisen että toivon tunteiden muodossa.

Oireokuva vastaa hyvin pitkälti ahdistuneisuutta yleensäkin: univaikeuksia, vaihtelua mielialoissa, ylivilirittyneisyyttä tai energiatasojen vähenemistä. Vakavammissa tapauksissa yksilöllä on hankalaa ylläpitää toimintakykyä.



*Ilmasto- tai ympäristöahdistus ei ole sairaus. Kyseessä on reaktio todellisiin ongelmiin.*

Pihkalan mukaan myös pakko-oireista ja itsetuhoista käytöstä saattaa esiintyä.

“Ilmastoahdistuksen erityispiirre on sen kaikkialle ulottuvuus ja epämääräisyys: koska ilmastonmuutos vaikuttaa niin moniin asioihin, on sen vaikutus samaan aikaan suuri ja kuitenkin epämääräinen”, kertoo Pihkala.

## ALTISTAVAT TEKIJÄT JA SOSIAALINEN VIITEKEHYS

Millaisia tekijöitä ilmastoahdistuksen takana on? Raportin mukaan tutkimustulokset osoittavat tiettyjä selittäviä muuttujia, jotka aiheuttavat oireilua ihmisissä.

“Ympäristömuutosten vakavuus vaikuttaa luonnollisesti oireiden määrään. Ihmiset, joilla on henkilöhistoriansa ja persoonallisuuspiirteidensä vuoksi keskimääräistä suurempi alttius ahdistumiseen, kärsivät usein myös ilmastoahdistuksesta enemmän”, ehdottaa Pihkala.

Eriyisen altistuneita ihmisryhmiä ovat psyykkisesti haavoittuvat yksilöt;

muuttuviin ekosysteemeihin tiukasti sidoksissa olevat ryhmät sekä ilmasto-toiminnassa ja ilmastotutkimuksessa aktiivisesti mukana olevat ihmiset.

“Sosiaalinen konteksti ja erilaiset (psyko)sosiaaliset tekijät vaikuttavat merkittävästi ilmastoahdistuksen ilmenemismuotoihin ja niihin resursseihin, joita ihmisillä on ilmastoahdistuksen käsittelemiseen”, kirjoittaa Pihkala. Psyykinen ulottuvuus ei hänen mukaansa ole saanut vielä laajaa huomiota tutkimuskentällä.

## TOIMINTAA LÄÄKKEEKSI

Ahdistavat tunteet saattavat pahimmillaan lamaannuttaa, kuten aiemmin todettu. Millaisia toimenpiteitä raportti suosittelee vastapainoksi ahdistukselle? Toimintaa suositellaan lieventämään ahdistuksen tunteita.

“Toiminnan lisäksi tarvitaan riittävästi resursseja erilaisten tunteiden kohtaamiseen”, lisää Pihkala. Toiminnan ja mielenterveystaitojen yhdistelmänä tunnetut Lazaruksen ja Folkmanin coping-mekanismit ovat yksi mahdollisuus.

“Olellainen piirre merkityksellisyteen liittyen on erottelu toiveajattelun ja rakentavan toivon välillä. Toiveajattelu voi hetkellisesti auttaa ahdistuksen sietämisessä, mutta pidemmällä tähtäimellä se on tuhoisaa sekä ekologisen kriisin että ihmismielen kestävyden kannalta”, Pihkala summaa.

Laura Rosten

## LÄHTEET

MIELI, Suomen Mielenterveys ry:n kotisivut, mieli.fi.



Ahdistus ilmastonmuutoksesta on saanut nuoret osoittamaan mieltä ja lakkoilemaan runsain joukoin ympäri maailman. Kuva on Helsingistä Kansainvälisestä ilmastolakosta 27.9.2019, johon osallistui arvioiden mukaan jopa 20 000 ihmistä, suurin osa nuoria.



## NUORET JA AHDISTUNEISUUS

**NUORTEN AHDISTUNEISUUDEN** ja muiden mielenterveysongelmien yleisyydestä on kirjoitettu kuluneen vuoden aikana useasti mediassa. Helsingin sanomat teetti keväällä 2019 kyselytutkimuksen, jonka vastaukset kirjoitettiin lehdessä otsikolla: ”HS selvitti: Osa lukiolaisista on niin stressaantuneita, että heitä ahdistaa ja itkettää joka päivä”. Lukiolaisten lehdessä Imbrobaturissa pohdittiin keväällä ahdistuksen ja uupumuksen syitä sekä ratkaisukeinoja jutussa otsikolla: ”Lukkarissa burnis”. Myös **Mona Mannevu** on kirjoittanut ”Milleniaalien” ahdistuksesta Ylessä.

Sytä nuorten ahdistuneisuuteen on monia. Paineita tulee jo paljon ulkopuolelta: pitää pärjätä ja suorittaa. Sosiaalisen median luomat ihannekuvat eivät ainakaan helpota asiaa. Puhutaan, että lisääntyneet kilpailu ja vertailu ovat ajaneet yhteisöllisyyden ohi! Kyseessä on joidenkin mielestä ensi sijassa modernin maailman yltäkylläisyydestä ja mahdollisuuksien paljoudesta kumpuva oire. Samalla lukion ja muiden opintojen vaativuus on kasvanut. Myös nuoret itse vaativat itseltään paljon. Kun vielä lisäksi tulevaisuus näyttäytyy epäselvänä ja hämmentävänä, puhutaan ilmastonmuutoksen uhkista, ja lukiossa tehdään uudistuksia, niin ”soppa on valmis”. Jonkun verran nuorten lisääntyneisiin mielenterveyslukuihin toki vaikuttaa myös se, että nykyisin useimmat nuoret uskaltavat pyytää apua, mikä on osaltaan kasvattanut avunhakijoiden määrää. Tilastoissa näkyy siis myös se

hyvä puoli, että apua uskalletaan aikaisempaa useammin hakea ajoissa!

Ahdistuneisuus ei nykynuorissa välttämättä näy ulospäin. Monet nuoret suoriutuvat tehtävistään ja ovat iloisia ja sosiaalisen oloisia. Silloin saattaa itse vähätellä omia ongelmiaan, eikä apua ole niin helppoa pyytää. Jokaisen paha olo on kuitenkin aivan yhtä totta, vaikka sairaus ei olisikaan sitä pahinta laatua! Ahdistuneisuuden ilmenemisessä on eroa tytöillä ja pojilla. Tytöt syyttävät itseään ja vaativat itseltään paljon. Pojat puolestaan näkevät usein ongelman ulkoisena, mikä voi johtaa negatiiviseen suhtautumiseen koulunkäyntiin, ja jopa koulunkäynnin keskeyttämiseen.

Mikä ratkaisuksi? Improbatur-lehdessä kirjoitetaan, että kouluihin tarvitaan lisää työvoimaa. Matalan kynnyksen keskusteluavun saaminen on tärkeää. Hankalista tunteista olisi hyvä päästä puhumaan. Nuoren oma kokemus siitä, että stressi ja/tai ahdistus ylittävät hänen sopeutumiskykynsä, on otettava vakavasti.

Nuoret tarvitsevat tukea myös apua siihen, miten aikatauluttaa omia päiviään, ja millaisia tavoitteita itselleen kannattaa asettaa. ”Lisäksi tarvitaan pärjäämiskulttuurin kollektiivinen räjäyttämisen”, lehdessä osuvasti kirjoitetaan. Se helpottaisi lisäämään lempeyttä itseä kohtaan: kaikkien ei tarvitse pystyä kaikkeen, ja aina ei kannata yrittää väkisin.

Lääke ja terapia auttaa toisilla ahdistuneisuuteen. Se, että pidentää vaikka

lukiota, pitäisi olla hyväksyttävää, jotta jokainen voisi edetä omaan tahtiin. Oman tahdin löytämisen ja kunnioittamisen kannustaminen yleisesti olisi hyvä suunta tulevaisuuteen. Lisäksi mielenterveysongelmista yleisesti tulisi puhua rehellisesti ja oikeilla nimillä.

Ilmastoahdistuneisuus tuntuu olevan oma lukunsa. Se on toisaalta saanut nuoret toimimaan yhdessä. Toiminta onkin paras keino vaikuttaa omaan ahdistukseensa kyseisessä asiassa tunteista puhumisen lisäksi. Koskaan aikaisemmin ympäristöliikehdintä ei ole ollut näin voimakasta maailmalla. Jotta nuoria voisi ympäristöahdistuksen kanssa auttaa, on aikuisen hyvä löytää omia keinoja samassa aiheessa. Ennen kaikkea nuorten ympäristöahdistusta ei tule vähätellä, vaan nuoria tulee kuunnella. Ja paras lääke nuorten ilmastoahdistukseen olisi se, että kaikki aikuiset ottaisivat ilmastonmuutoksen tosissaan ja toimisivat sen hidastamiseksi. Tieteellisesti todistettuja faktoja ilmastonmuutoksesta ei voi enää paeta, sen nuoret tietävät.

*Teksti ja kuva: Jaana Rantakokko*

### MISTÄ APUA?

- **MIELI ry:n** päivystävä kriisipuhelin: suomeksi 09 2525 0111, ruotsiksi 09 2525 0112.
- **Sekasin-chat** osoitteessa [sekasin247.fi](https://www.sekasin247.fi).
- **MLL:n lasten ja nuorten puhelin** 116 111.
- **Väestöliiton poikien puhelin** 0800 94884.
- **MLL:n vanhempainpuhelin** 0800 92277.

# ASMR – ihmeellisillä äänillä ahdistuksesta rentoutumiseen

**TÖRMÄSIN ASMR-RENTOUTUKSEEN** vahingossa unettomana yönä vuosi sitten. Ahdisti, en saanut nukuttua ja pyörin sängyssä levottomana. Ratkaisuksi etsin Spotifysta jotain rauhoittavaa kuunneltavaa. Silmiini osui artistin ”Tingting ASMR” rentoutus, jossa englantia kiinalaisella aksentilla söpösti puhuva esittää olevansa kuuntelijan koulukaveri, joka mm. lainaa tyynyä ja Hello Kitty -peittoa, jotta ystävä saisi paremmin unen päästä kiinni. Taustalla kuuluu tyynyn pöyhinnän yms. ääniä. Näissä söpöissä tunnelmissa olinkin huomaamattani rauhoittunut ja tyytyväisen rentoutuneena sain nukahdettua. En tiennyt mitä tämä ASMR oli, mutta ainakin minulle se näytti toimivan.

ASMR on lyhenne sanoista *Autonomous Sensory Meridian Response*. Eli vapaasti suomennettuna autonominen aistikanavan vaikutus tai reaktio. Se tarkoittaa autonomisia, rauhoittavia aistielämyksiä, jotka johtavat rentoutumiseen. Eli joidenkin äänien kuuleminen laukaisee hyvänolon tuntemuksia, kihelmöintiä ja väristyksiä. ASMR voi ilmetä myös silloin, kun katselee jonkun tekevän jotain keskittyneesti, esim. lajittelevan pikkuesineitä. Samoja tuntemuksia voi saada myös kosketuksesta, esim. jonkun silittäessä hiuksia.

ASMR-tuntemuksia on kahden tyyppisiä. Ensimmäiset liittyvät positiivisiin kokemuksiin ja ne voi saada aikaan pelkästään ajattelemalla ja muistelemalla, ilman ulkoisia virikkeitä. Toisen tyyppiset laukaisee jokin ulkoinen tekijä (englanniksi trigger), vaikka paperin rapina, jolloin näissä yhdistyy sekä miellyttävä ajatus että tapahtuma. Väritykset (englanniksi tingles) tuntuvat ruumissa vähän kuin iho menisi ”miellyttävästi kananlihalle”. fyysiset tuntemukset tuntuvat usein päässä, mutta kihelmöivä tunne voi tuntua koko kehossa, usein edeten niskaa ja selkärankaa pitkin. Se muistuttaa kylmiä väreitä, mutta miellyttävällä tavalla. ASMR:n merkittävimmät vaikutukset ovat kuitenkin psykologisia. Yleisin vaikutus on rentoutuminen. Siksi ASMR-videoita ja äänitteitä käytetään tavallisimmin nukahtamiseen ja rentoutumiseen.

Itse ryhdyin etsimään ASMR-videoita Youtubesta. Huomasin avanneeni todellisen aarrearkun, sillä varsinkin englanniksi siellä on mitä monenlaisinta sisältöä. Löytyy niin yksinkertaisia rentouttavia äänikokeiluja kuin ihmisiä, jotka esittävät kokonaisia tarinoita videoillaan. Havaitsin pitäväni erityisesti tarinallisista videoista, sillä niitä

seuratessani mieleni ei päässyt vaeltelemaan. Aloin haaveilla omien ASMR-videoiden tekemisestä. Mutta pelkäsin nolaavani itseni. Ja että moisesta olisi kauheasti vaivaa. Youtubessa kyllä on jo paljon suomenkielisiä ASMR-videoita, joten en olisi yksin liikkeellä.

Omien videoiden tekeminen jäi pyörimään mielessä, mutta uskallusta ei riittänyt. Kunnes syksyllä menin Taiteen Sulattamo ry:n vertaisryhmä-ohjaajakurssille ja halusin ohjata juuri ASMR-rentoutusryhmiä. Joten pakko-han sitä oli tehdä oma video! Selvittelin yleisimpiä triggereitä ja luin muutenkin ASMR-ilmiön taustasta. Lopulta sain aikaiseksi videon, jossa koekilen useita erilaisia triggereitä ja esitän itse kehittämäni roolihahmoa. Oman videon teko oli hauskaa, mutta se, ja varsinkin yleisön reaktio, myös jännitti. Paradoksaalisesti siis ASMR oli viedä yöunet. Suureksi huojennukseksi vertaisohjaajien ryhmä otti esitykseni hyvin vastaan.

Itse harvoin koen varsinaisia tingkejä eli väristyksiä, mutta silti jotkin tekijät laukaisevat minussa rentouden tunteen. Tutkimusten mukaan osa ihmisistä tuntee ASMR:n rentouttavaksi ilman varsinaisia fyysisiä tuntemuksia. Osa ihmisistä taas on saanut tuntemuksia lapsesta asti, jotkut löytävät asian vasta aikuisiällä. Ylivoimaisesti yleisin triggeri on kuiskaaminen. ASMR-videoilla siis usein kuiskaillaan.

Tämä kuiskailevien ihmisten yhteisö syntyi vasta 2000-luvulla internetin keskustelupalstoilla. Keskustelijat vertailivat sitä, mitkä asiat aiheuttivat heille rentouttavia väristyksiä. Ilmiölle annettiin nimi, ASMR, ja sitä alettiin tutkimaan tieteellisesti. Samaan aikaan innokkaat ihmiset ympäri maailmaa keksivät katsoa ja tuottaa ASMR-videoita omien mieltymystensä mukaan. Nykyään internetissä on miljoonia ASMR-videoita. Suomeksi ilmiöstä löytyy melko vähän tietoa, mutta etsinnän voi aloittaa esim. osoitteesta: <http://asmr.fi/>

Elena Koivu

## LÄHTEET

**Nicholls, Benjamin:** *ASMR The Sleep Revolution*, 2017.

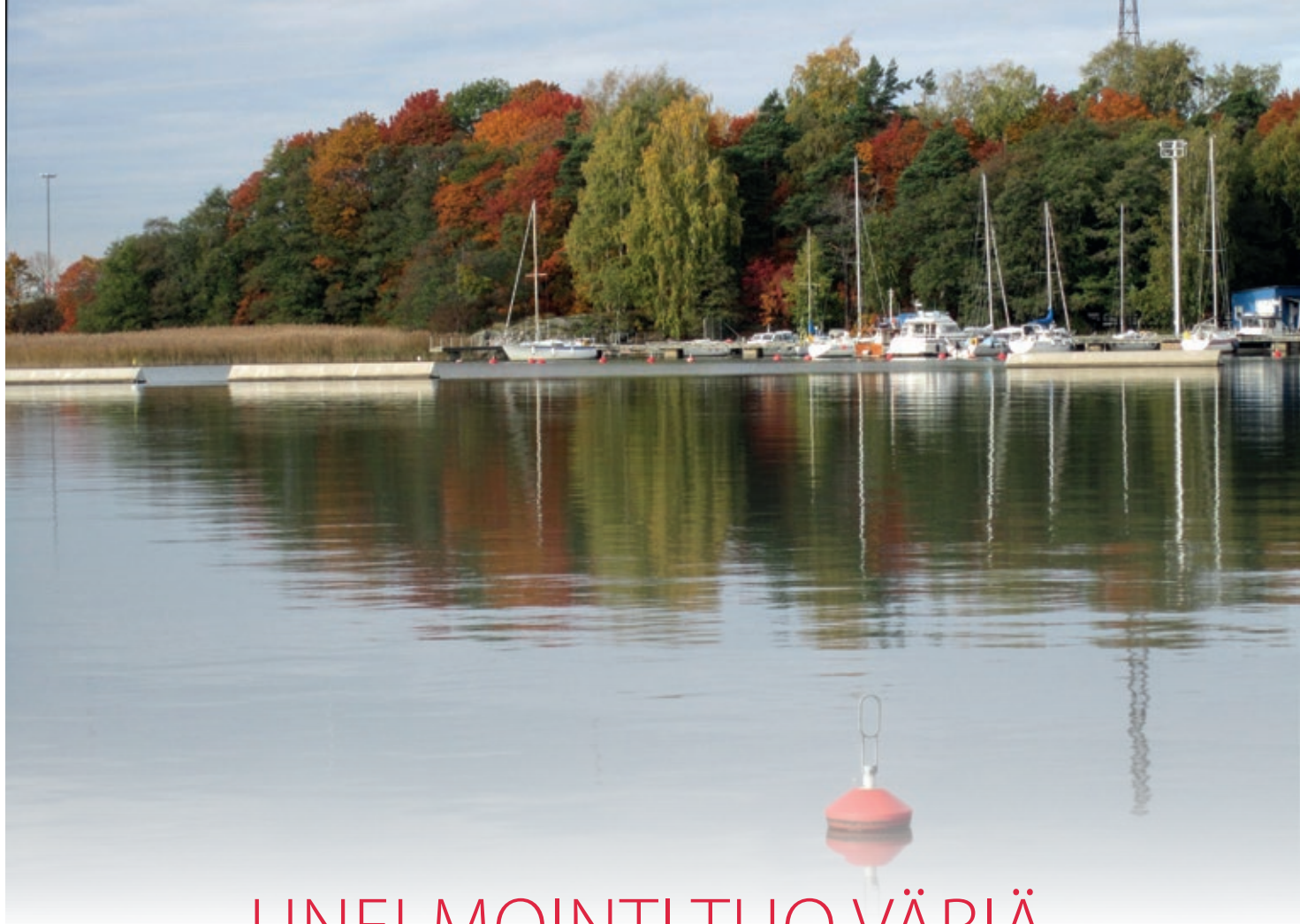
**Richard, Craig:** *Brain Tingles*, 2018.

**Young, Julie & Blansert, Ilse:** *(The Waterwhisperers): Idiot's Guides: ASMR*. 2015. <http://asmr.fi/>



KUVA: MIKAELA MANSIKKALA





# UNELMOINTI TUO VÄRIÄ ARJEN HARMAUTEEN

**A**arrekartta, voimavarakartta, unelmakartta. Nämä kaikki kolme nimeä tarkoittavat suunnilleen samaa asiaa eli elämän hyviä asioita ja toiveita ilmaistuna visuaalisessa muodossa. Olen aloittanut näiden teon aarrekartoista, joita olen tehnyt eri paikoissa kaksi kertaa.

Helmissä olen ollut mukana kahdella unelmakeitaalla vuosina 2017 ja 2019. Unelmakeidas on Mielenterveyden keskusliiton luoma yksi mahdollisuus antaa unelmille tilaa omassa elämässä. Ensimmäisellä kerralla meille jaettiin iso vihko, jossa oli aineistoa unelmien työstämiseksi ja tyhjiä sivuja, joille unelmat voi konkretisoida kuviksi ja teksteiksi.

Koska oli ehtinyt kulua jo aika pitkän aikaa edellisestä aarrekartan tekemisestä, mielikuvitukseni laukkasi villisti. Vaikka oli kolme tuntia aikaa saada oma unelmakartta valmiiksi, minulta loppui aika armottomasti kesken. Onneksi toinen ryhmäläinen avusti kuvien etsimisessä ja löysi jopa jotain täysin käsittämätöntä, eli kuvan kansal-

lispuvusta, joka oli yksi konkreettisimmista unelmistani.

Kansallispuvun lisäksi unelmoin ensimmäisellä unelmakeitaalla tietyn painorajan saavuttamisesta, matkasta, kuvassa näkyvästä hopeahääpäivästä, koirasta, uudistuvasta kodista ja toimittajan työstä. Kahden vuoden matkan varrella olen saanut huomata, että monet unelmat toteutuvat kyllä, mutta aika usein eri muodossa, kuin on osannut ajatella etukäteen.

Unelmakeitaan rakenteeseen kuuluu toinen osio unelmakartan tekemisen jälkeen eli kartat esitellään ryhmälle. Vuonna 2017 käytimme aikaa myös siihen, että mietimme omia voimavaroja ja pohdimme keinoja toteuttaa unelmiamme. Unelmakartan idea on sellainen, että kun tekee näkyväksi omat unelmamme, alitajunta alkaa tehdä työtä unelmien toteutumiseksi, ja niin pikkujalaa unelmista tulee totta.

Toinen unelmakeidas toteutui aika lailla eri tavalla kuin ensimmäinen. Aikaa oli varattu molemmille päiville vain kaksi tuntia. Osallistujamäärä jäi vielä sen verran vähäiseksi, että ryhmä toteu-

tettiin vain yhden kaksituntisen mittaisena. Onneksi tällä kertaa ei ollut yhtä paljon unelmia mielessä enkä tahtonut tehdä niitä enää vihkoon vaan isolle kartonkiarkille. Aiheet liittyivät matkoihin ja kielen opiskeluun.

Keväällä 2019 Helmissä järjestettiin ruokariippuvuusryhmä. Yhdellä kerralla teimme siellä voimavarakartan, joka oli minulle uusi kokemus. Siinä paneuduttiin erityisesti siihen, mitä voimavaroja elämässä on tällä hetkellä. Aika oli tälläkin kerralla melko rajallinen, mutta siitä huolimatta sain aika paljon voimavaroja näkyviin.

Arki tuntuu välillä ankean harmaalta ilman ensimmäistäkään valopilkkua. Ahdistuksen hetkinä voi aina kaivaa kirjahyllystä unelmakeitaan vihkosen ja selaila sen sivuja, mikä on aina hyvin voimauttava kokemus. Voimavarakartan olen teipannut makuuhuoneen oven sisäpuolella, mistä sen näkee hyvin koko ajan. Syksyn 2019 unelmakartan laitoin makuuhuoneen seinälle, joten siihenkin voi palata milloin vain kulkee ohi.

*Teksti ja kuva: Hanna-Elina Yli-Koski*

# NÄIN MINÄ NÄIN



HEIDI LÖKSY

**M**istä olet kiinnostunut elämässä? Mikä on sinusta kivaa? Näin valokuvataiteilija **Magi Viljanen** aloitti valokuvauskurssin Helmissä syksyllä. Kysymyksessä oli valokuvailmaisun kurssi, ei kamerakurssi.

– Oleellista on oppia käyttämään valokuvaa oman ilmaisun keinona. Kameran tekniikan täydellinen hallinta on toisarvoista, Magi jatkoi.

Kurssilla keskityttiinkin ennen kaikkea näkemiseen, havainnointiin ja oman jutun löytämiseen. Kameran lisäksi kuvia otettiin lpadeilla ja kännyköillä.

– Itse kuvauksen vaikeus yllätti, mutta myös se, että kännyköilläkin voi hyvin kuvata, totesi **Tarja Ruusunen**, joka ei aiemmin ollut harrastanut valokuvausta.

Kurssilla jokainen teki omaa kuva-sarjaa. Aihetta tai teemaa ei annettu. Jokaisen tuli kuitenkin tarkkaan määrittellä oman sarjan reunaehdot: miten kuvaa, millaista valoa etsii, miten

hyödyntää kuvakulmaa ja sommitelmaa, millaista tunnelmaa tavoittelee ja mitä kuvillaan haluaa kertoa. Ne olivat sääntöjä, jotka kurssin alussa tuntuivat rajoittavilta, mutta jotka pian muodostuivat juuri niiksi tukipilareiksi, jotka auttoivat etenemään harppauksin omassa tekemisessä ja ilmaisussa.

– Kurssin puolesta välissä, kun avasin tietokoneeni ja katsoin kurssilaisten lähettämiä kuvia, lähes järkytyin. Yhtäkkiä kaikki olivat oivaltaneet jotakin suurta, he olivat hypähtäneet uudelle tasolle. Kuvat olivat ilmaisuvoimaisia, visuaalisesti hallittuja, vahvoja, herkkiä ja juuri jokaisen itsensä näköisiä, Magi hehkutti ylpeänä oppilaitaan.

– Kurssi sai minut avaamaan silmiäni niin, että aloin nähdä arjen keskellä paljon aiempaa enemmän visuaalisesti jännittäviä asioita, kurssilainen **Annariikka Leino** kiteytti. Viikoittaisissa tapaamisissa katsottiin paljon kuvia. Vanhoja

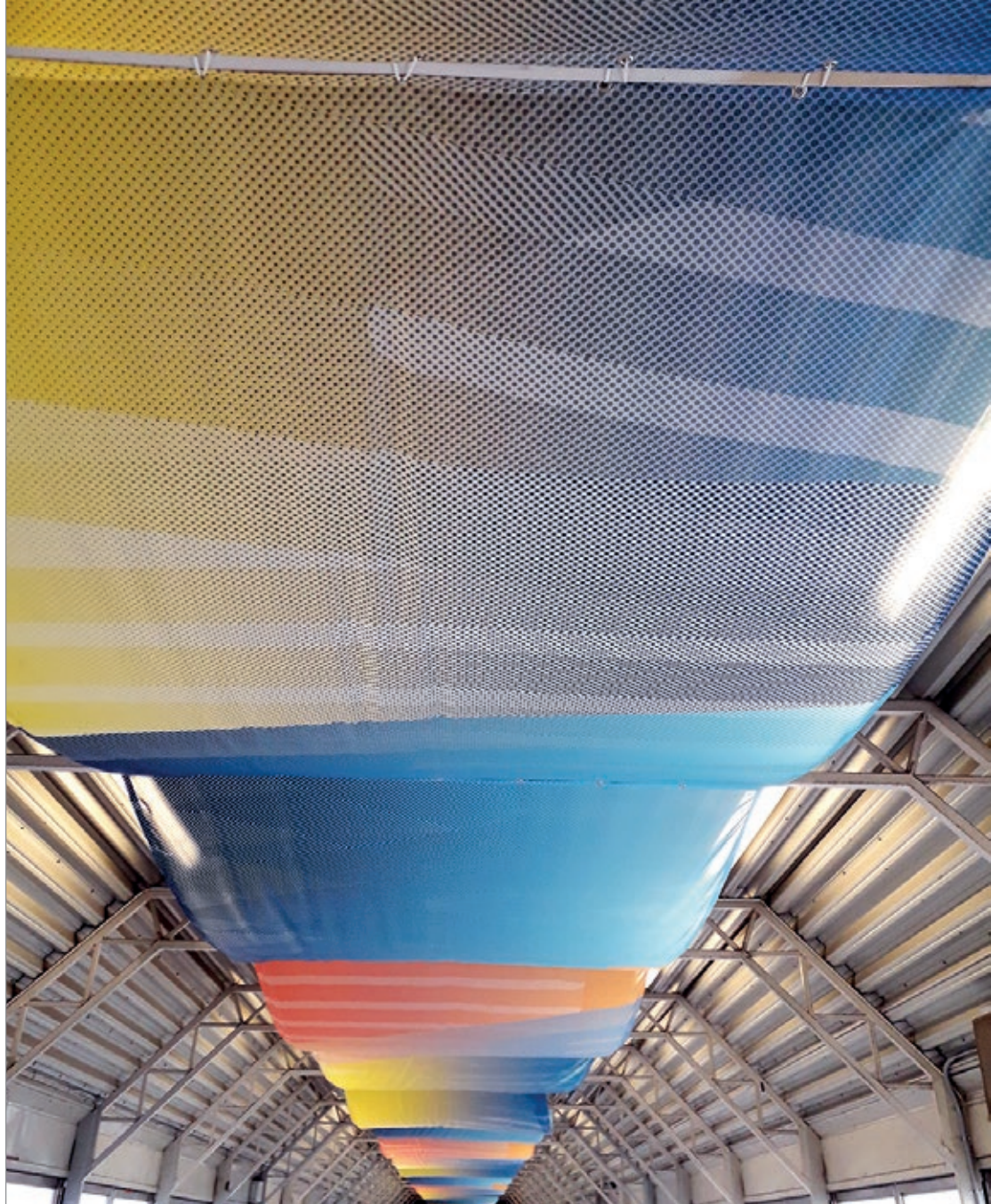
klassikoita, uutta valokuvataidetta ja tietysti myös kurssilaisten omia kuvia.

– Kirjallisuutta oppii lukemalla ja kuvaamista kuvia katselemalla. Niin se vain on, sanoi Magi ja esitteli jokaisen tunnin alussa useita eri kuvaajia.

Kurssin tunnelma oli innostava. Toinen toistensa kuvia katseltiin, niihin keskityttiin, niitä kommentoitiin ja jokaista kannustettiin eteenpäin omassa projektissaan. Jokainen eteni kurssilla omalla tavallaan. Joillekin oli selvää jo alusta alkaen mitä he tekisivät, jotkut inspiroituiivat kurssilla esitellyistä kuvaajasta, kun toiset taas löysivät oman kuvauskohteensa havainnoidessaan kaupunkia ympärillään.

– Paras oppi oli se, että saan nähdä asiat omalla tavallani. Kuvaaminen on ennen kaikkea matka siihen miten juuri yksilönä maailman hahmottaa. Sielulle saa ja pitääkin olla rehellinen, kiteytti **Heidi Löksy**.





MINNA MAHKONEN

Oleellista on myös se, että työ viedään loppuun. Kuvien ei pidä antaa jäädä lojumaan pöydille tai unohtumaan tietokoneen muistiin. Projektille, kuten kurssilla tehdylle kuvasarjalle, on annettava lopullinen muoto.

Magi oli päättänyt ja luotsasi kurssin kohti galleriassa pidettävää näyttelyä. Jotta kuvat saatiin esitelykuntoon, oli pidettävä pikainen perehdyttäminen kuvankäsittelyyn.

Sen jälkeen tutustuttiin näyttelyvedosten tulostukseen. Tässä auttoi **Lauri Pietarinen**, joka on intohimoinen taidevedosten tulostaja. Hän otti kurssilaiset vastaan työhuoneelleen ja tutustutti heidät vedostuksen saloihin. Tämän jälkeen oli vielä pohjustaminen, ripustaminen ja avajaisten järjestäminen.

– Jotakin maagista näissä Helmin kurssilaisissa oli. He kuuntelivat tarkkaan ja näkivät suoraan ytimeen, Magi pohtii.

## Lämmin tunnelma avajaisissa

Helmin valokuvaryhmän syksyn uurasutus sai hienon päätöksen, kun valokuvänäyttelyn avajaiset järjestettiin Lapinlahden galleriassa.

On tärkeää, että työ viedään päättöpisteeseen ja jokainen voi olla ylpeä itsestään, sanoi ohjaajana toiminut valokuvataiteilija **Magi Viljanen**.

Näyttelyn taiteellinen taso oli huikea, varsinkin kun ottaa huomioon sen, että suurin osa tekijöistä oli tutustunut valokuvaamiseen vasta kurssilla.

– Tämä on ollut voimauttava kokemus. Valokuva todella toimii itsereflektion välineenä, totesi kurssille osallistunut **Annariikka Leino**, jonka omakuvissa on kipeää voimaa.

Jokaisessa kuvasarjassa näkyi vahvasti tekijän tapa katsoa maailmaa ja ilmaista itseään. Tunnelmat vaihtuivat **Heidi Löksyn** inhimillisen herkistä lammassararikuvista **Marko Kempaisen** ja **Kalevi Suurosen** tarkkaan luonnon muotojen havainnointiin. **Tarja Ruusun** ja **Minna Mahkonen** tutkivat puolestaan kaupunkimiljöötä. Maisemista löytyi runollista rytmiiä ja kaupungin kulkuväyliä kuvaavasta sarjasta lähes mestarillisen jäätävää kauneutta.

– Kannustavaa yhteishenkeä ja yhdessä tekemistä me jäämme kaipaamaan, totesivat ryhmäläiset avajaisissa samalla kun Minna soitti huilulla haikeraan kauniisti **Mozartin** viulusonaattia.

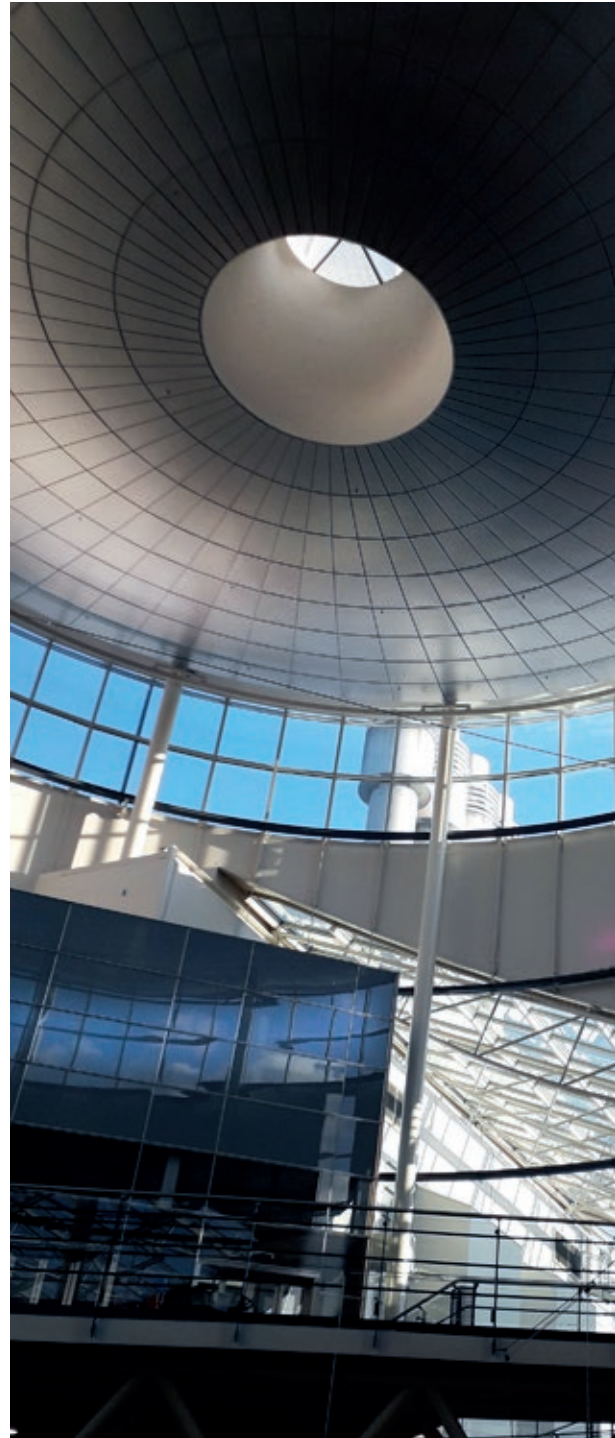




MARKO KEMPPAINEN



ANNARIIKKA LEINO



TARJA RUUSUNEN



MINNA MAHKONEN





MARKO KEMPPAINEN



KALEVI SUURONEN



# MITEN HELMILÄINEN VOI PIENENTÄÄ OMAA HIILIJALANJÄLKEÄN?

**HIILIJALANJÄLJELLÄ** tarkoitetaan sitä, miten suuren määrän hiilidioksidiekvivalenttia ihminen päästää vuodessa ilmakehään. Tämä taas johtaa ilmaston lämpenemiseen eli ilmastonmuutokseen. Keskimääräinen suomalaisten hiilijalanjälki on tällä hetkellä noin 10 000 kg. Oman hiilijalanjälkensä voi karkeasti laskea Sitran internetsivuilla.

Asuminen haukkaa noin kolmasosan suomalaisten hiilijalanjäljestä. Kylmät talvet pakottavat lämmittämään enemmän kuin lämpimissä maissa, mutta jotain on siitä huolimatta tehtävissä. Asunnon sisälämpötilaa voi laskea. Varsinkin makuuhuoneen olisi hyvä olla viileämpi, koska se edistää myös nukkumista. Muuallakin voi säätää pattereita pienemmälle ja turvautua lämpimämpiin vaatteisiin. Yksi aste lämpötilassa vähentää viisi prosenttia energiankulutuksesta.

Toinen keino pienentää asumisen ympäristökuormaa on lyhentää suihkussa vietettyä aikaa. Sen voi helposti puolittaa, jolloin lämmintä vettä kuluu vähemmän. Pyykkiä kannattaisi pestä täysin koneellisinä.

Asumisen hiilijäljen vähentämiseen kuuluu lisäksi sähkönkäytön pienentäminen. Se näkyy myös pienempänä sähkölaskuna sekä kulutuksen että sähkönsiirron osalta. Pienistäkin puroista kasvaa vähitellen iso virta. Meillä on käytössä sellaisia jatkojohtoja, joihin voi katkaisijasta kytkeä virran. Näin vähennämme helposti stand by -tilojen käyttämistä.

Valoja kannattaa pitää päällä vain niissä tiloissa, missä oleskellaan. Yöksi on mahdollista hankkia pieni vähän energiaa kuluttava yövalo. Vaikka kannettava tietokone kuluttaa paljon vähemmän sähköä kuin pöytäkone, sekin olisi hyvä sammuttaa ainakin yöksi.

Noin viidenneksen keskivertojalanjäljestä vie liikenne ja matkailu. Jostain syystä Sitran laskuri ”rankaisee” siitä, että käyttää kilometreissä mitattuna paljon joukkoliikennettä, vaikka liikkuisikin metrolla, ratikalla tai lähijunalta lähes päästöttömästi paikasta toiseen.

Kävely ei tuota ollenkaan hiilidioksidipäästöjä ja pyöräilykin minimaalisesti. Usein on kuitenkin pakko käyttää linja-autoa. Pitkiä matkoja on parempi kulkea junalla kuin linja-autolla. Kuitenkin täysi linja-autollinen matkustajia uudehkössä linja-autossa on melko ekologinen tapa matkustaa.

Melkein kaikki varmaan tietävät, että lentäminen kuluttaa paljon energiaa. Harva osaa arvata, miten paljon laivalla matkustaminen kasvattaa omaa hiilijalanjälkeä. Laivamatka kuormittaa ympäristöä henkilöä kohden kilometrillä noin kaksi kertaa enemmän kuin Euroopan sisäinen lento.

## RUOKAVALIOILLA ON VÄLIÄ

Ruoka kasvattaa hiilijalanjälkeä vähintään saman verran kuin liikenne. Ruokailu on siitä haasteellinen ilmastokuorman suhteen, että ruoan pitäisi samaan aikaan olla hyvää, terveellistä, edullista ja ilmastoystävällistä. Jostakin kriteeristä on lähes pakko luopua.

Ruoka-aineista suurimpia ympäristön kuormittajia ovat naudanliha ja juusto. Punainen liha on sikanautaa lukuun ottamatta melko kallista, samoin kuin useimmat juustot. Ravitsemussuositusten mukaan punaista lihaa ei tulisi syödä kovin usein ja juustonkin voi korvata maidolla.

Mitä sitten jää enää jäljelle? Kotimaista lähiruokaa ovat viljatuotteista kaurapuuro ja ruisleipä, jotka ovat molemmat kaikin puolin suositeltavia. Puuron päälle voi ripauttaa pienen määrän kotimaisia mustaherukoita, joita on saatavilla melko edullisesti kaupan pakastealtaasta lähes ympäri vuoden.

Kesäaikaan on kotimaisen kurkun, tomaatin, kukkakaalin ja kesäkurpitsan satokausi, jolloin niitä kannattaa suosia. Ympäri vuoden on saatavilla porkkanaa, lanttua, keräkaalia ja punajuurta. Punaisen lihan syömistä voi vähentää lisäämällä esimerkiksi lihapullataikinaan porkkana- tai punajuuriraaastetta. Peruna on hyvää, edullista perusruokaa ja ravintoarvoltaan paljon parempaa kuin esimerkiksi valkoinen riisi.



**Kasvisruoka on ympäristöystävällisempää kuin sekaruoka**

Kaloista maukasta ja edullista on silakka, josta saa hyviä rasvaisen kalan ravintoaineita ilmastoystävällisesti. Siipikarjasta broilerinkoivet ovat kohtuullisen hyvä valinta ja se vastaa ravintoarvoltaan broilerinfilettä, jos poistaa siitä nahan. Tarjouksista tai alennuksella voi saada myös muita broilerituotteita sekä lohta.

Pääsääntöisesti kasvisruoka kuormittaa ympäristöä vähemmän kuin sekaruoka. Soijan käyttäminen kasvisruokavaliassa on kuitenkin melko ky-





seenalaista. Sen tuottamiseen tarvitaan peltopinta-alaa, joka saadaan aikaan hakkaamalla esimerkiksi sademetsiä. Puut sitovat hiilidioksidia eli hidastavat ilmastomuutosta. Kotimaiset hyvät kasviproteiiniainvalmisteet ovat vielä aika kalliita.

Ilmainen keino vähentää ruoan ilmastokuormaa on ruokahävikin minimoiminen. Siihen on melko helppo tarttua, koska se näkyy selvästi myös ruokalaskussa.

#### **KIERRÄTÄ, ÄLÄ KULUTA**

Kotitalouden hiilijalanjälki pienenee ostosten määrää vähentämällä. Lajittelu ja kierrätys on hyödyksi sen jälkeen, kun ruoka-aineet ja tavarat ynnä muut ovat jo tulleet kotiin. Biojätteen ja paperin kierrättäminen lienee jo useim-

### ***Oman hiilijalanjälkensä voi karkeasti laskea Sitran internetsivuilla.***

pien helmiläisten arkipäivää. Kartonkipakkaukset voidaan hyödyntää hyvin uudelleen, joten niiden lajittelun eteen kannattaa nähdä jonkin verran vaivaa. Muovijätettä kerätään jo monissa taloyhtiöissä, jolloin senkin voi hyvin kierrättää. Käyttökelpoiset vanhat vaatteet kannattaa myydä itse kirpputorilla tai lahjoittaa hyväntekeväisyysjärjestöille.

Hiilijalanjäljen iso osa on kaikki se, mikä ei sijoitu näihin edellisiin luokkiin. Helmiläisiä koskevat näistä erityisesti harrastukset ja vapaa-aika sekä

tavarat kuten esimerkiksi tietokoneet. Helmi tarjoaa monia ilmaisia tai edullisia harrastuksia, vaikkapa museoretkiä ja erilaisia ryhmiä, jotka eivät kuormita ympäristöä lainkaan. Jos on hankkimassa uutta tavaraa tai vaatetta, on hyvä ottaa selvää, voisiko sen hankkia käytettynä. Kannattaa myös ostaa tuotteita, joiden elinkaari on mahdollisimman pitkä, ja korjata itse tai korjauttaa ne, jos se on mahdollista.

*Teksti: Hanna-Elina Yli-Koski*

*Kuva: Jaana Rantakokko*

#### **LÄHTEET**

<https://elamantapatesti.sitra.fi/>.

**Glenn Murphy:** *Ilmastonmuutos. Mitä minä voin tehdä?* 2008.



**A ja T Myyry Oy**  
Lehmo, [www.atmyyry.fi](http://www.atmyyry.fi)

**Arkkitehtitoimisto Stenros Oy**  
Helsinki, puh. 09 684 9144

**Asennustyö Landen Oy**  
Teijo, puh. 0400 536 682

**Eurajoen Ajo-opisto**  
[www.eurajoenajo-opisto.fi](http://www.eurajoenajo-opisto.fi)

**Hammaslääkäri  
Auli Reijonen**  
Lahti, puh. 03 751 2122

**Harjavan  
Auto ja Metalli Ky**  
puh. 02 674 6309

**Helsingin Laskentasäätö Oy**  
[www.hls.fi](http://www.hls.fi)

**Hyvää Joulua!**

**Kaivinkoneyhtymä  
Hokkanen & Hokkanen**  
Piispanristi

**Kangasalan Hitsaustyö Oy**  
Pälkäne, [www.khtoy.fi](http://www.khtoy.fi)

**Kiinteistö &  
Konetyö Leskinen**  
Kisko, [www.kiskonkiinteistohuolto.fi](http://www.kiskonkiinteistohuolto.fi)

**Kurun Kivi Oy**  
Terälahti, [www.kurunkivi.fi](http://www.kurunkivi.fi)

**Leppävirran Kukka- ja  
Hautauspalvelu S. Kinnunen Ky**  
[www.skinnunen.fi](http://www.skinnunen.fi)

**Mavor Oy**  
Nummela, [www.mavor.fi](http://www.mavor.fi)

**Pihahuolto Oy**  
Tampere, [www.pihahuolto.fi](http://www.pihahuolto.fi)

**Rakennuspalvelu Priorak Oy**  
Helsinki, puh. 040 731 8444

**Suomen Tuoretukku Oy**  
Tampere, [www.suomentuoretukku.fi](http://www.suomentuoretukku.fi)

**Sähköpalvelu Keskitalo Ky**  
Kempele, puh. 044 262 7499

**Tampereen  
Hautauspalvelu Oy**  
[www.tampereenhautauspalvelu.fi](http://www.tampereenhautauspalvelu.fi)

**Tiori-Kuljetus Oy**  
Helsinki, [www.tiori-kuljetus.com](http://www.tiori-kuljetus.com)

**Tmi Ari Jortikka**  
Köyliö, [www.matkajortikka.fi](http://www.matkajortikka.fi)

**Tmi Lauri Haukkaluoma**  
Parkano, puh. 050 550 0682

**T:mi Pasi Eriksson**  
Perniö, puh. 040 553 1502

**[www.alco.fi](http://www.alco.fi)**

**EUROMASKI OY**  
Kaarina,  
[www.euromaski.fi](http://www.euromaski.fi)

**FOCUSPLAN OY**  
Pitkämäenkatu 6, 20250 Turku,  
puh. 010 424 0400  
[www.focusplan.fi](http://www.focusplan.fi)

**KONEPAJA  
TRAMETA OY**  
Turku,  
[www.trameta.fi](http://www.trameta.fi)

**TURUN  
VAPAAVARASTO OY**  
puh. 075 326 7999,  
[www.turunvapaavarasto.fi](http://www.turunvapaavarasto.fi)

## ARKKITEHTITOIMISTO HKP OY

## KIVIVEISTÄMÖ LEVANDER OY

Pihlajamäentie 32 A, 00710 Helsinki, puh. 09 387 6284  
[www.kivilevander.fi](http://www.kivilevander.fi)

## KOTKAN ISÄNNÖINTIPALVELU OY

Naakantie 2 A, 48230 Kotka, puh. 044 735 5600  
[toimisto@kotkanisp.fi](mailto:toimisto@kotkanisp.fi)  
[www.kotkanisp.fi](http://www.kotkanisp.fi)

## METSÄPALVELU TURUNEN OY

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828  
[tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi](mailto:tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi)  
[www.metsapalveluturunen.fi](http://www.metsapalveluturunen.fi)

## VANTAAN LUONNONKIVI OY

puh. 040 513 8419

**ISOTALO**

 **HÄGGBLOM**  
[www.haggblom.fi](http://www.haggblom.fi)

**STEN**  
teräksellä tulokseen



# VINKKEJÄ

## UUDELLE KOKEMUSASIAANTUNTIJALLE

**KOKEMUSASIAANTUNTIJUUDESSA** on keskeistä oma tarina ja omat kokemukset. Keskeistä on myös rajaaminen ja itsen suojeleminen. Tasapaino kerrotun ja kertomattoman välillä on suuri. Etenkin jos kertoo tv:ssä tai radiossa. Jo kerrottua ei saa takaisin. Se voi myös avata pitkäaikaisen prosessin työstettäväksi edelleen. Siksi on hyvä miettiä mitä milloinkin rajaa pois. Jo rajattua tietoa voi ottaa myöhemmin käyttöön, kun on valmis. Tärkeää on olla sinut jo kerrotun kanssa.

### TARINAN RAJAAMISESTA

Ajan saatossa voi kertoa koko tarinan. Mutta kaikella ei tule aloittaa. Alussa on tärkeää olla mukavuusalueella tai lähellä sitä. Tämä siksi, etteivät tunteet tule liian valtoimenaan yli.

Ensimmäisellä kerralla kun kertoo tarinaa, tulee erityisen paljon tunteita pintaan. Ne tulee käsitellä rauhassa. Niiden käsittelyyn on hyvä varata reilusti aikaa. Itse käyttäisin siihen jopa päiviä. Tämä on varoitoimenpide, ei ehdoton sääntö.

Jos sen ajan käyttää tunteet tasaantuvat ja olet kiinni jo kerrotussa. Voit mutustella sitä rauhassa ajan kanssa.

Kun olet avannut lisää palasia, havaitset eri näkökohtia siihen, jos omin sanoin kerrot tarinasi. Runko voi olla valmiina, mutta tilaa vapaalle esitykselle on hyvä olla. Jo joskus kerrottu voi palata mieleen ja sen tiedostaa, kun kertoo uudelleen tarinaa.

Siksi tulee miettiä, milloin on valmis kertomaan itselle herkän asian ensi kertaa. Ei ole vaarallista kertoa sellaisia asioita, joihin on valmis, mutta esimerkiksi yleisön kysymykset voivat yllättää. Niihin voi varautua pohtimalla asioita, joista ei ole valmis puhumaan.

Varautuminen ei sanomiseen ja tarvittaessa ystävälliseen perustelemiseen on hyvä tehdä ennalta. Itsen suojeleminen on ensisijaista. Tällöin jaksaminen kasvaa hiljalleen. Kertominen voimaannuttaa pitkällä aikavälillä, mutta tunnemöykät voivat tulla, jos liikaa uusia herkkiä asioita tulee kerralla.

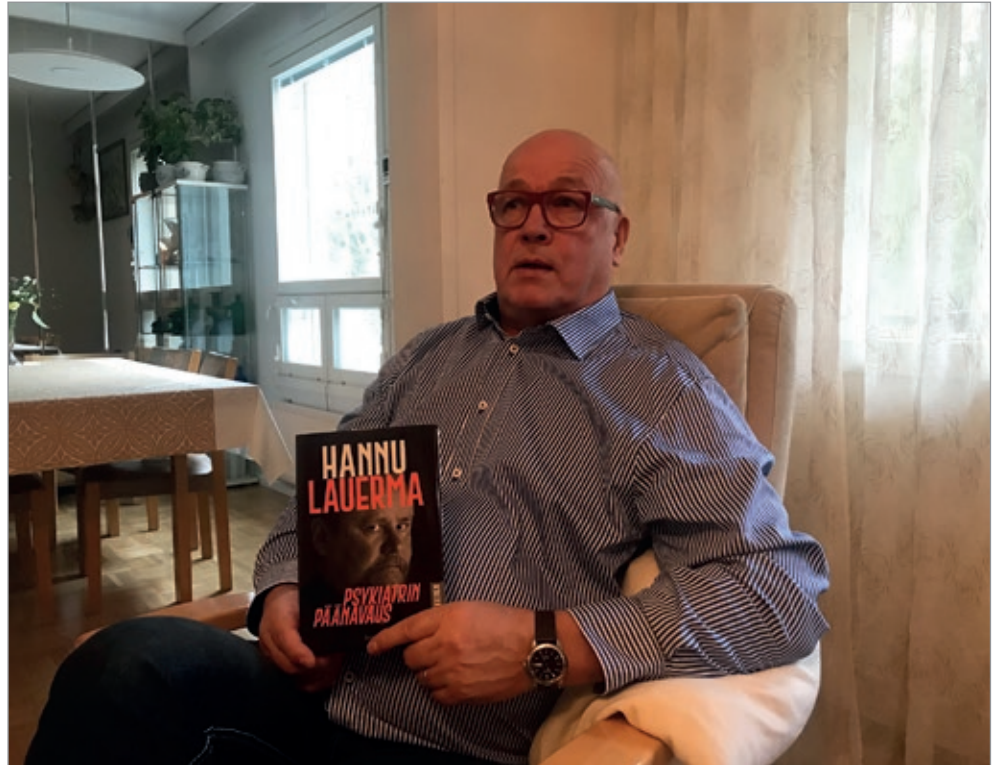
TV- ja radio-ohjelmat voidaan nauhoittaa. Niitä voidaan käyttää oppimismateriaalina. On hyvä ajatella, että näihin voidaan palata vuosienkin päästä. Jo kerrottuihin julkisiin esityksiin voidaan myös viitata, jos itse on lopputulokseen tyytyväinen. Se antaa katsojille ja kuuluteliijoille lisäarvoa tarinaan.

Jos tulee pitkäaikainen prosessi, kannattaa rauhoittaa aikaa prosessin työstämiseen. Siitä voi tulla mukaan jotain opitua. Sen voi jakaa tai pitää itsellään. Se on taitolaji päättää tulevaa kertomusta. Sen voi rajata pois vaikkapa toistaiseksi käsittelyn ajaksi. Sitten voi kokeilla ja jakaa kerran. Jos tuntuu mukavalta niin sen voi toistaa.

Tarina muuttuu käsittelyn myötä. On tärkeää työstää kerrotun jälkeen tunteita, jotka heräävät. Kokemusasiantuntijana ammattitaitoa on omien tunteiden työstäminen sopivassa määrässä. Se on keskeistä niin kuulijalle kuin itselle.

*Sami Juntunen*

Turun Psykiatrisen vankisairaalan vastaava ylilääkäri **Hannu Lauerma** kertoo **Kari Häkkisen** kirjoittamassa kirjassa *Psykiatrin päänavaus* (2019 Into Kustannus) omasta taustastaan, työstään mieleltään sairaiden vankien parissa sekä mielipiteistään ajan psykiatrisista ilmiöistä.



## Psykiatrin päänavaus

**VUONNA** 1961 Keravalla syntynyt **Hannu Lauerma** on elänyt suurimman osan elämästään Varsinais-Suomessa. Isä oli Turun yliopiston apulaisprofessori ja äiti englannin kielen opettaja. Suoritettuaan lääketieteen lisensiaattitutkinnon Lauerma jatkoi opintojaan ja suoritti lopuksi oikeuspsykiatrisen erikoislääkärin tutkinnon. Hän on myös päteväytynyt unilääketieteeseen, psykiatriaan ja psykoterapiaan. Lauerma puhuu niukasti vaimostaan ja lapsistaan, koska arvostaa läheisiään suuresti ja haluaa pitää heidät poissa julkisuudesta. Perheessä on myös kissa ja kolme koiraa. Koiran kanssa metsästys on mukava ja mieltä virkistävä harrastus, samoin pyöräily, melonta ja luonnossa liikkuminen.

Vankisairaalan ylilääkäriksi Lauerma tuli 1996, jonka jälkeen mieleltään sairaiden vankien hoidossa on tapahtunut monenlaista edistystä. Potilaat viettävät vankisairaalassa lyhyen jakson, muutamasta päivästä kuukauteen asti. Tänä aikana pyritään tekemään oikea diagnoosi, löytämään parhaat lääkkeet ja hyvä jatkohoito toisessa yksikössä. Vankien itsemurhat ovat huomattavasti vähentyneet tämän seurauksena. Tärkeimpänä tavoitteena on potilaiden pysyminen jatkossa vankilan ulkopuolella ja yleensäkin hengissä. Monilla vangeilla on myös somaattisia sairauksia, jotka täytyy ottaa huo-

mioon potilaan hoidossa. Oma ryhmänsä on sitten tahdon vastaiseen hoitoon lopputiimeksi sijoitetut vangit.

Hannu Lauerma liputtaa psykoterapian ja lääkkeiden positiivisen yhteisvaikutuksen puolesta. Potilaita on hoidettava kokonaisvaltaisesti, kuunnellen ja yhteistyössä kaikkien hoitavien tahojen kanssa. Hän erottaa myös psykopatian mielisairauksista, koska psykopaatteja kuten **Stalin**, **Hitler** tai **Breivik** ei voida hoitaa lääkkeillä. Myös koulusurmat, hengellisten liikkeiden henkinen väkivalta, inesti, alkoholiongelmat ja siihen liittyvä alhainen verensokeri saavat huomiota kirjassa. Oman lukunsa saa myös hypnoosi osana Lauerman työtä. Hän on usein julkisuudessa joko kiitettynä tai vihapuheen kohteena.

Toinen tarina onkin sitten kirjailijan ja erikoissairaanhoidon **Kari Häkkisen** osuus. Hän on tehnyt pitkän päivätyön sairaanhoitajana ja tullut uransa pääteyksiä. Hän ei ole kuitenkaan lopettanut keikkailua sairaaloiden leikkaussaleissa tai psykiatrisella osastolla ja on kirjoittanut vuoden 2011 jälkeen kuusi kirjaa. Oman elämän myrskyisät koettelemukset ja Auroran työkokemuksensa hän tuo ilmi varsinkin rikosromaneissaan.

Kustantaja pyysi Häkkistä haastattelemaan Lauermaa ja reilun vuoden päästä oli tämä kirja julkaistu. Hän on tar-

koittanut kirjan kaikille lukijoille mutta varsinkin niille, jotka pohtivat pahuuden juurta ihmisessä. Jos lapsi ei ole alle kymmenen ikäisenä saanut osakseen rakautta ja hyväksyntää niin voi olla, että juna meni jo. Vankilat ovat täynnä niitä, joita ei ole rakastettu lapsena.

Mielenterveysyhdistyksissä, kuten Helmissä, on hyvä, että alan ammattilaiset yhdessä potilaiden kanssa päättävät asioista. Kaikki ei tule vain ylhäältä päin, asiantuntijoiden sanelemina totuuksina.

Kolmanneksi esitän oman eli lukijan kommentin kirjasta. Tämä kirja avaa hyvin Hannu Lauerman taustaa ja työkokemusta, jolloin paremmin voi ymmärtää myös hänen katsantokantojaan psykiatrisiin potilaisiin. Kenelle tämä kirja on sitten kirjoitettu? Tietysti vankeinhoidon ammattilaisille ja psykiatristen potilaiden hoidosta ja kuntoutuksesta vastaaville mutta myös kaikille, jotka haluavat tietää enemmän aiheesta.

Kirja sisältää paljon mielenkiintoista tietoa mutta ei ehkä sovi sellaisille, jotka yrittävät itse diagnosoida itseään. Kirja on saanut hyvät arvostelut kaikkialla ja on jopa heitetty ajatus ehdokkuudesta vuoden tietokirjaksi, kannattaa lukea tai kuunnella! Nyt sama opus on saatavana myös reilun seitsemän tunnin mittaisena äänikirjana.

*Teksti ja kuva: Juha Lemettinen.*



MARKKU SALON KIRJA

HULLUT MIELENTERVEYS-MARKKINAT

ON TUTKIMUS MIELENTERVEYS-KUNTOUTUJIEEN ASUMISPALVELUJEN MARKKINAehtoisesta NYKYTILASTA. YHÄ ENENEVÄSSÄ MÄÄRIN NOITA MARKKINOITA HALLITSEE MUUTAMA SUURYRITYS.

TAI VOIDAANKO ENÄÄ OIKEASTAAN PUHUA MTKUNTOUTUJIEEN ASUMISPALVELUSTA KUN SAMOIHIIN YKSI KÖIHIIN SIIJOITETAAN MYÖS PÄIHDEKUNTOUTUJIA JA GERIATRISIA-JA SAATIOHOITOPOTILAITAKIN.

KIRJA AVAA NÄKYMÄN MAAILMAAN JOSSA HUONO-OSAISISTA ON TULLUT PELKKIÄ PELINAPPULOITA ISOJEN YRITYSTEN VOITONKAHMIINTAKISSASSA.

Kukas hoitais täh halvimmalla?

MINÄ!!

KUNTAPÄÄTTÄJÄ

ASUMISHIERARKIAN POHJIMMAISENA TAPAAMME "JUSSI" OMAN ELÄMÄNSÄ ANTISANKKAIN, SYRJÄYTYY ASUMISPALVELUSSA.

KATSI KUN TYHJÄ PAIKKA EI TUOTA. JOKA

Eihän tää mikään koti oo. Ne laittaa ovet säppiin tai marssii sisään miten tahtoo. Virkistystoimintaan ei oo rahaa. Mä oon + äällä ku tänne määrättiin. Ja täällä kun on ikään ku palvelun piirissä niin poleille ei pääse. Pari tyyppiä jopa kuoli syöpään kun mitään vakavaa ei tää huomattu, ajois. Semmosta.

LAITOKSIA PYÖRITETÄÄN MINIMI-HENKILÖKUNNALLA.

Tässä saa olla kokkina, huoltomiehenä, siivoajana ja mitä kaikkee. Aukkaille ei juuri aikaa jää. Vaik' ne on vielä huonokuntoisempiäki ennen vanhaan tähän taas roska-pus-sinviemis-terapiaa?

ONKOS TAAS?

ON PYSYTTÄVÄ BUDJETISSA.

Pakko kysyy saanko ottaa sijaisen vai tekeekö joku taas kahden työt.

JOHTO-PORTAAT

MITÄ YLEMMÄS JOHTO-PORTAITA KAVUTAAN SITÄ VIERAANTUNEEMPIA LAITOSARJEN ONGELMISTA OLLAAN.

Minimoidaan kulut maksimoidaan tuotot.

KUNNAT TAVOITTELEVAT SÄÄSTÖJÄ JA KILPAILUTIAVAT PELKKÄÄ HINTAA. TILAAJA EI TIEDÄ MITÄ JUSSI OIKEASTI TARVITSISI PÄÄSTÄKSEEN JALOILLEEN. EIKÄ SITÄ, KAVANKO SIIHEN MENEE.

Kyllä JUSSI VOI MEILLÄ ASUA VAIKKA MITEN KAVAN.

E-hei, Pistähe Jussin eteenpäin tai menee rahahanat kiinni.

MANAGERIALISTIKEN TILAAJA

NOIN SITÄ TANKOTAAN RAHAA ITELLE JA MUILLE OSAKKEENOMISTAJILLE.

KUNTOUTUMISEKSI MIELETTÄÄN USEIN PELKÄSTÄÄN KYKY ITSENÄISEEN ASUMISEEN.

PÄÄTÖKSIEN TAUSTALLA VAIKUTTAA UUSLIBERALISTINEN SOSIALIPOLYTIikka, JOKA TÄNNEKIN PIKKUHILJAA ON HIVUTETTU.

Uusliberalismi on yhteiskuntajärjestys jossa tähdätään korkeimman tuloluokan varallisuuden kasvuun. Ei yhteiskunnan edistämiseen.

Dominique Lévy

Gérard Dumezil

JASEN TAUSTALLA FINANSSSIKAPITALISMI, JOSSA TALOUDELLISTEN VOITTOJEN ENSISIJAINEN LÄHDE ON RAHAMARKKINOILLA TAPAHTUVA KAUPANKÄYNTI JA JOSSA KOROILLAAN ELÄVÄN YHTEISKUNTALUOKAN POLIITTINEN JA TALOUDELLINEN VALTA KASVAA.

NE WALL STREETIN PIRULAISET

ON ALOJA JOIHIN KILPAILU EI KUULUISI. TARVITAAN ISO MUUTOS KOKO POLIITTIS-TALOUDELLIS-IDEOLGISESSA TAVASSA JÄRJESTÄÄ YHTEISKUNTA.

TARVITAAN RECOVERY-AJATTELUVA JOKAEI OULSI NYKYSYSTEEMIN PÄÄLLE LIIMATTUVA NORMIIN PAKOTTAVAA JA YLIVASTUUTTAVAA SÄÄSTÖJENTAVOITTELUVA VAAN KUNTOUTUJIEEN ERITYSTARPEET HUOMIOIVAA AIDON OSALLISUUDEN MAHDOLLISTAMISTA.

Nothing about us without us

ORAN ELÄMÄN HALUUNTO

L. LINDROOS 2019



# TAIDETTA JA LUOTTAMUSTEHTÄVIÄ



Allan Wilén vitriininäyttelynsä avajaisissa Kampin palvelukeskuksessa.

**OPPIKOULUSSA** kuvaamataide oli minulle yhtä tärkeä kuin matematiikka – osin tunnollisuudesta johtuen. Siirryttyäni opiskelemaan matematiikkaa Helsingin yliopistoon maalaaminen valitettavasti jäi useiksi vuosiksi.

Maalausharrastukseni sai virikettä 1970-luvun alussa kuvataideterapeutti **Aija Johanssonin** kolmessa taideterapiaryhmässä noin viiden vuoden aikana. Aija oli Englannissa opiskelemaan taidetapiaa ja toi tämän opin Suomeen. Sainkin sitten idean lähteä Helsingin Työväenopiston akvarelliryhmään kymmenkunnaksi vuodeksi. Vuonna 2008 aloin vetää Tukiyhdistys Majakka ry:ssä maalauskerhoa kertaviikkoisesti jatkuen vieläkin.

Lopulta vuonna 2011 sain graduni (aiheena Behrens-Fisher probleema) tehdyksi ja valmistuin soveltavan matematiikan maisteriksi, suurilta osin kuvataideharrastukseni tukemana ja kolmannen sektorin turvin sekä psykoterapiahoidon avulla. Hyödyllistä tukea ja hoitoa olen myös saanut terveysasemalta lääkäriltäni ja hoitajilta. Luottamustehtävät ja vapaaehtoistyöt ovat pitäneet yllä omanarvontuntoani – ja tietysti ystävät.

Marraskuussa 2014 sain pitää taidenäyttelyn Pohjois-Haagan kirjastossa Haagan Taideseura ry:n jäsenenä. Keväällä 2015 osallistuin kognitiivisen taidetapiian kurssille Länsi-Pasilassa Helmitalolla.

2000-luvulla olin noin kahdeksan vuotta Helsingin Kaupungin Vammaisneuvostossa edustaen mielenterveyssektoria. Nyt olen varajäsenenä siellä. Meillä on oma mielenterveyslaki, joka on huomnmpi kuin vammaislaki, jonka piiriin kehitysvammaiset ovat äskettäin päässeet tasavertaisiksi.

Mielenterveyslakia pitäisi parantaa samoilla toimintatavoilla kuin kehitysvammalakea saatiin paremmaksi. Meitä vaivaa vaan tuo stigman (leimaantumisen) paholainen. Olen puhunut ja ottanut esille mielenterveysasiaa monessa vaiheessa. Vammaisneuvoston aikana olin yhteydessä Sosiaali- ja terveysministeriöön kirjeellä.

Esimerkiksi Vammaisneuvostossa puhutaan paljon fyysisestä esteellisyydestä. Olen tuonut esille henkisen eli psyykkisen esteellisyyden, mm. esim. psyykeihin voi jumittua kotiinsa, eikä pysty liikkumaan ulkopuolella ja tarvitsee henkistä tukea, jotta liikkuminen ja asioiden hoitaminen kodin ulkopuolella jälleen onnistuu.

Ihmisarkuus on myös henkistä esteellisyyttä. Esiintuomani henkisen esteellisyyden

olemassaolo hyväksytään jo ministeriöissäkin. Olen uranuurtaja kokemusasiantuntijakäsitteen esille otossa. Usein vieraana Vammaisneuvostonkokouksissa oli Helsingin kaupungin johtavia virkailijoita mm. kansliapäällikkö. Otin silloin esille mielenterveydellisiä puolia ja asioita.

*Allan Wilén, FM*





# Vanha tuttu lämpökausi ja uusi parametri

Maapallolla on planeettamme historian aikana ollut monta lämpökautta neljän miljardin vuoden matkalla. Mekanismit niissä on aina sama. Aurinkoenergia tuuppaa biosfääriin eli eliö- ja kasvikunnan tavallista aktiivisempaan toimintaan, mikä kehittää sekä lämpöä, että kasvihuonekaasuja, ja kasvihuonekaasut sitten kuplan ympärillemme, joka pitää lämmön sisällään, niin ettei se karkaa avaruuteen. Näin lämpötila sitten nousee.

Sama mekanismi on kyseessä tälläkin kertaa, mutta yksi parametri eli laskennan osatekijä on erilainen kuin ennen on ollut – nimittäin ihmisotusten kappalemäärä lähenee kahdeksaa miljardia. Kun aurinko nyt tuuppaa biosfääriin ihmiseen voimakkaampaan toimintaan, ihmisen lämpö- ja kasvihuonekaasutuotto onkin sitten 8 mrd. x yhden ihmisen nämä tuotot, eli erittäin paljon. Ihmiskunnasta ei olisi lämpöä kohottavaa tehoa paljokaan, jos ihmiskunta olisi pieni, mutta kun meitä on näin valtavan paljon, tulee

meistä moninaista lämmön tuottoakin hyvin paljon. Kasvihuonekaasut ja niiden tekemä kupla, joka estää lämmön kausavaruuteen pakenemisen + polttoainien ja atomipolttoainien polton, ja niillä valmistetun sähkön lämpökäytön hukkalämmöt yhteensä laskettuna ovat suuri hukkalämmön määrä. Vielä kerran: Tätäkään hukkalämpöä ei tulisi kuin pikuriikkinen tippa, jos ihmiskunta olisi vähälukuinen.

Ohessa tämän kesän kasvikuntakuvia Uudeltamaalta. Lämpökausien aikana Suomessa on ennenkin ollut tammi- ja pähkinäpensasmetsät. Kaksi kuvaa erikoisista tammen taimista, joita nyt on siten paljon kaikkialla ympäri metsiä runsaasti. Ja kolme kuvaa jo yllättävän isoon kokoon ehtineestä pähkinäpensasta, sekini Uudeltamaalta.

*Teksti ja kuvat: Juha Korkee, ajattelija, aktivisti, hullu, Hyvinkää*





Suru on rasia  
jonka sisällä on tärkeä asia.  
Se on Toivo, Hyvyys ja Huolettomuus  
sillä huomenna on päivä uus  
ja sen jälkeen alkaa tulevaisuus.

*Irtolaisen Tytär*

Lunta putoilee  
luonnon pehmeä viitta  
talven tuomana.

Lumihietale  
Luojalta muotonsa sai  
ainutlaatuinen.

*Hanna-Elina Yli-Koski*

## Jouluinen runo

Tuoko joulu ahdistusta,  
varsinkin kun maa on musta?  
Kynttilöitä polttelimme,  
pimeää me pelkää emme!  
Tarvitaanko lapsen mieltä,  
onni löytyy kirkkotieltä?

Herkut nyt tuottaa iloa,  
taas lihon pari kiloa.  
Puuro on mun lempiruokaa,  
sitä kattilasta suokaa.  
Kinkkua me syödä saamme,  
kohta myöskin lahjat jaamme.

Nurkassa meill' seisoo kuusi,  
kohta koittaa vuosi uusi.  
Nopeasti meni päivät,  
mieleen monet muistot jäivät.  
Ohitse nyt on jo joulu,  
lapsilla taas alkaa koulu.

*Hanna-Elina Yli-Koski*

## Aattoilta

Sytyvät valot aattoiltaan, hiljenee melu  
liikenteen.  
Kulkija, joku yksinäinen, vielä kadulla  
vaeltaa.  
Taivaalla kirkas tähti kertoo joulusano-  
maa.

*-Pirkko*

## Kynttilä

Pienenkin mökin ikkunaan syttyy joulu-  
kynttilä palamaan.  
Mökissä asuu vanhus, joka muistelee  
kuollutta miestään.  
Lapset asuvat kaukana, eivät tule käy-  
mään,  
lähettävät joulukortin.

*-Pirkko*

## Pukin puuhailua

Pukilla puuroa padassa. Puukauhalla pyöräyttää  
puuroa posliinilautasille. Perhe pelmahtaa pöytään  
popsien puuron poskeensa. Porukalla pinkaistaan  
pajalle paketteja paketoimaan. Pukki pimputtaa  
pianoa... Pihalla Petteri Punakuono paheksuu pukin  
puuhia. Pukinmuori pitää pontevan puhuttelun. Puk-  
ki partaansa pidellen ponkaisee pakoon porstupaan.  
Pakettiautoon paljon pakataan perille paketteja.  
Pian pukki porhaltaa pikitietä. Poiketen pirttei-  
hin pienokaisille paketteja pussissaan. Pienimmät  
pörröpäät pelkäävät pukkia parkuen. Pihalla, päätti  
pukki poiketa Pasilassa. Perille päästessä, parhaillaan  
puurojuhlat. Parhaalle porukalle paljon paketteja.  
Pokkaukset pukille!

*Pehmojoulu, pakinoi -Pirkko*



*Maria Droockila*  
KYNTTILÄPAJA



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

**Tornion Apteekki**  
[www.tornionapteekki.fi](http://www.tornionapteekki.fi)

**Leppävirran apteekki**  
[www.leppavirranapteekki.fi](http://www.leppavirranapteekki.fi)

**MARTINLAAKSON  
APTEEKKI**  
Kivivuorentie 4,  
01620 Vantaa,  
puh. 09 8553 1400  
[www.martinlaaksonapteekki.fi](http://www.martinlaaksonapteekki.fi)

**Rovaniemen seurakunta**  
[www.rovaniemenseurakunta.fi](http://www.rovaniemenseurakunta.fi)

**Naarajärven Apteekki**  
[www.naarajarvenapteekki.fi](http://www.naarajarvenapteekki.fi)

**AUTOPURKAAMO  
Autopalsta Oy**

- varaosia uudehkoista puretuista kolariautoista.
- ostamme kolariautoja, myös korjauskelpoisia.

Pori – Söörmarkku  
Puh. 02 677 0291, 02 677 0292




**LÄNSI-PORIN  
SEURAKUNTA**



LOTTA  
SVÄRD  
SÄÄTIÖ



MÄNTSÄLÄN  
SEURAKUNTA

Päätä lapsen  
parhaaksi.

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

Perhe-  
kuntoutus-  
keskus

LAU  
STE



KAUNIAISTEN KAUPUNKI

**Niemikoti**  
**Paras paikka toipua**

Helsingiläisten mielenterveyskuntoutujien  
tukena jo vuodesta 1983  
[niemikoti.fi](http://niemikoti.fi)



PYHÄJÄRVEN KAUPUNKI



**Handelsbanken**

Keskuskatu 29, 48100 Kotka, puh. 010 444 3630

**JÄRVISEUDUN  
SANOMAT**

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

ITÄ-UUDENMAAN  
**Osuuspankki**





						3	7	19	2	11		21		13								
						8		11		15	11	18	9	7	9							
						23	15	18	10	15		22		10								
						7		19		10	5	7	3	12	2							
						11	5	5	19	2		11		12								
							11		2	1	7	9	7	6	14							
12	4	3	7			2	14	7	11		7		6		5							
15	11	8	4	3	2		2		11	2	3	2	19	9	7							
9	4	5	9		1		3	6	5	12	2	11	7	7	1							
1	3	7		7	3	2	1		2	9	6	2	9	9	7							
1			1			3	4	3		7		16		8								
5	9	12	7		12	7	13	6	1		12	6	6	11	2							
11		18	11	17	15	16	6	6		12	6	4	10	5	9							
8		15	11	8	11	6	4	11	2		4	11	14	5	1							
		13		1	7	12	11	2		2	10	2	2	4	5							
17	8	8		7	1	6	5	3	2		4	1	3	2	1							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

SUDOKU 4/2019

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

Jokaista numeroa vastaa tietty kirjain. Vihjesana tulee siniseen palkkiin. Kaksi palkkiin.

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

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

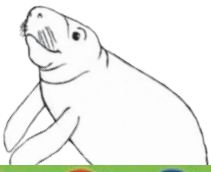
Sähköposti \_\_\_\_\_

Vastaukset 28.1.2020 mennessä: "HELMIKRYPTO 4/2019"  
HELMI ry, Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki.

HELMISUDOKU

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





# RYHMÄ KANTAA

Ahdistaako? Keskustelu ryhmässä voisi auttaa.  
Onko ilonaiheita? Niitä on kiva jakaa ryhmässä.

**ALOITIN** Herttoniemessä ryhmän nimeltään "Hei, hei mitä kuuluu?" (Apulanta-nimisen yhtyeen erään biisin kertosa-keestä). Ryhmässä on tarkoitus syvemmin pohtia sitä mitä kuuluu, mitä mielessä liikkuu ja tehdä se mahdollisimman avoimesti, eikä vain vastata ylimalkaisesti "Kiitos hyvää". Toki pintapuoliset kuulumisetkin sallitaan ja saa ryhmään tulla vain kuuntelemaan.

Vaikka tämä ei mikään vertaistukiryhmä olekaan, sillä keilläkään tähän asti ryhmässä olleilla ei ole ollut samaa diagnoosia keskenään, niin etsin netistä tietoa Google-haulla "vertaistukiryhmän ohjaaminen". Luin artikkelin, missä painotettiin, että tämälapsen ryhmän ensimmäisellä kerralla pitäisi kertoa ryhmälle sen tarkoitus ja päämäärä, mutta eihän minulla ollut ryhmälle mitään tarkoitusta ja päämäärää. Ajattelin vain, että kun ihmiset mahdollisimman avoimesti

keskustelevat tunteistaan ja kuulumisistaan, niin sillä on ainakin jonkin verran terapeuttinen vaikutus ja tämän kerroin päämääräksi.

Sen jälkeen, kun olin kertonut ryhmän hieman epämääräisen tarkoituksen ja päämäärän, luetteloin ja kuvailin kirjaimiani pelisääntöjä:

- luottamuksellisuus,
- "älä puhu minusta, puhu minulle" (mietelause Herttoniemen toimipisteen seinältä),
- ei puhuta päällekkäin, mutta keskustellaan,
- ei myöhästytä, mutta parempi myöhään kuin ei ollenkaan
- pyritään antamaan kaikille puheenvuoro,
- en ole ryhmäterapeutti.

Luottamuksellisuus on tärkein pelisääntö, sillä se rohkaisee puhumaan kiipeistä ja aroistakin asioista, kun tietää,

että kerrotut jutut eivät leviä ryhmän ulkopuolelle. Luottamuksellisuus on sukua vaitiolovelvollisuudelle, mikä on laissa määritelty ja koskee esimerkiksi lääkäreitä ja hoitohenkilökuntaa. Koska olen ryhmänohjaaja, niin totesin, että minua koskee melkein vaitiolovelvollisuus.

Ryhmäterapeutti en tosiaankaan ole, sillä minulla ei ole alalle minkäänlaista koulutusta, eikä tämä ole ryhmäterapiata siitäkään syystä, että ryhmä on avoin jonne kuka tahansa saa tulla koska tahansa. Näin ei ole ryhmäterapiassa.

Yksi pelisääntö minulta puuttui, minä toiminnanohjaaja **Mari Säävälä** kertoi, kun pidimme palaveria ryhmästäni. Se oli, että jos joku ryhmän jäsen tietää jostakusta toisesta jotain hieman salatavaa tai arkaa asiaa, niin sitä ei saa ryhmälle kertoa, ellei tämä henkilö itse ota puheeksi tätä asiaa.

Ryhmän vetäminen on ollut minulle mieluisaa. Olen saanut kivaa palautetta ryhmäläisiltä, mikä on kasvattanut itsetuntoani. Olemme tukeneet toinen toisiamme ja keskustelu on tapahtunut empaattisissa ja lämpimissä merkeissä.

Mietelause "älä puhu minusta, puhu minulle" tarkoittanee sitä, ettei juurta kenestäkään selän takana muiden ryhmäläisten kanssa. No, kai nyt sentään saisi hyvää puhua, mutta olisihan sekin tosiaan parempi kertoa suoraan kyseiselle henkilölle, jolloin hän ilahtuisi.

Olen jokaisella kolmella kokoontumiskerralla varautunut eräänlaisilla inspiraatiokorteilla siihen, että keskustelun aiheita ei riittäisikään koko tunnin ajaksi, jolloin jokainen valitsisi inspiraatiokortin ja kertoisi sen herättämistä ajatuksista, mutta ainakin tähän asti keskusteltavaa on riittänyt ilman kortteja.

Vaikka olenkin ryhmänohjaaja, niin koen, että ryhmämme on silti melko tasa-arvoinen ja että kaikki vedämme ja ohjaamme sitä – yhtä arvokkaina, ilman johtajaa.



KUVA: MARTTI AHOLA

Petri Keckman

Helmi-taloilla on näkynyt uusia kasvoja, kun syksyn aikana kolme uutta työntekijää on aloittanut työskentelyn. Tässä lyhyet esittelyt heistä.



## Hei, olen Tuulia

Olen entinen Helmin vapaaehtoistyöntekijä. Minusta tuli ensin työkoekilijä ja sittemmin aloitin palkkatuetun työn Pasilan Helmi-talon keittiössä 11.11.2019.

Olen viihtynyt talossa todella hyvin ja oli mukava palata kesätauon jälkeen takaisin töihin ihanien ihmisten pariin. Asun Kalliossa ja harrastelen vaihtelevasti liikuntaa. Joskus kuntosalia, mutta tällä hetkellä lähinnä kävelyä ja uintia. Tarkoitus olisi jatkaa kuntosaliharrastusta ja mahdollisesti kuntonyrkkeilyä kun selkäni on toipunut. Tykkään käydä elokuvissa ja viettää aikaa ystävien kanssa iltaa istuen. Myös ruoanlaitto ystävien kanssa on mukavaa ja sen vuoksi Helmin keittiössä puuhastelu ei juuri työltä tunnukaan. Tervetuloa moikkaamaan ja vapaaehtoisia myöskin kaivataan keittiössä.

## Kuka olen

– **Teija Myyry**, keittiötyön ohjaaja Herttoniemessä. Aloitin työt HELMI ry:ssä lokakuussa 2019.

Taustaa: olen ollut keittiö- ja ravintola-alalla pitkään, yli 20 vuotta.

Aloitin aikoinani keittiöapulaisena josta kouluttauduin kokki-kylmäkoksi. Kokkailin muutamia vuosia ravintolassa jonka jälkeen kouluttauduin esimieheksi. Esimiehenä olen aina ollut myös suorittavassa työssä, lähellä henkilökuntaa ja asiakkaita ja sen koen myös vahvuudekseni. Helmiin tulin Leijona Catering Oy:stä

Harrastukset: fillarointi sekä lihasvoimilla että hevosvoimilla ja ragdoll-kisani Sulo ja Hattara sekä heidän myötäään imurointi.

Kotini on varsinainen tuunauksen kohde, tykkään tehdä vanhasta uutta. Mosaiikki, lyijylasi, huovutus, puutyöt... Käsitöiden lomassa paistuvat kotiruuat, joiden paras ja armoton kriitikko on oma tytär, 11 vuotta.

Reilun kuukauden tuntumalla voin sanoa, että olen viihtynyt työssäni ja paljon on uutta opittavaa joka on mieluinen haaste. Työpaikkani Herttoniemessä on lämminhenkinen ja asiakkaat/kävijät ovat ottaneet minut ihanasti vastaan. Työkaverit Helmissä ovat huipputyyppejä! Innostusta ja luovuutta joka tarttuu, näkyy ja maistuu...

Lempinimikin on annettu kävijän toimesta Teija Soppanen :D (itse asiassa nimeni on annettu tv-kasvon ja -kuuluttajan ja Teija Sopasen mukaan)..



## Tervehdys Helmiläiset!

Olen **Kerttu Hanhela**, ja toimin järjestösihteerin sijaisena pääsääntöisesti täällä Pasilan talolla, mutta välillä myös Hertsikassa. Moni minut varmasti muistaakin viime vuoden syksyltä, jolloin suoritin Helmissä sosionomiopintojeni viimeistä työharjoittelua. Pasilassa kävin opintojeni aikana myös ohjaamassa kuvataidetyöpajoja, joten talo on tuttu jo useamman vuoden ajalta. Onkin ilo päästä työskentelemään Helmissä nyt, kun tutkintokin on jo takataskussa.

Silloin kun en ole töissä, minuun voi törmätä esimerkiksi teatterissa. Harrastan myös itse teatteria, nimittäin tarinateatteria, joka on yksi improvisaatioteatterin muoto. Ja silloin kun en ole näyttämöllä tai katselemassa näyttämöä, olen usein mökkeilemässä tai muuten vain samoilemassa metsässä koirani kanssa.

Nähdään Helmi-taloilla!



## HELMIN RETKET

### PE 10.1. KLO 13 ILTAPÄIVÄRETKI REDIIN

Mennään katsomaan kuinka "sokkeloinen" tuo Kauppakeskus Redi oikein onkaan. Kiertelyn jälkeen maistuukin kahvit jossain Redin kahviloista...

Retki on maksuton. Tapaaminen Herttoniemen metroasemalla R-kioskin vieressä klo 13. Ilmoittautumiset taloille.

### LEFFARETKI MAANANTAINA 13.1.

Omadastuuhinta 3 euroa. Leffa ja tarkempi näytösaika (n. klo 12-16 välillä) tarkentuu myöhemmin. Jätä ilmoittautuessa puhelinnumerosi, niin ohjaaja saa sinuun yhteyden! Ilmoittautumiset alkavat 16.12.

### PE 24.1. KLO 13.45 MAAILMALTA LÖYSIN ITSENI, ATENEUM

Näyttely kertoo kuinka Helena Schjerfbeckistä tuli Helene, kuinka lahjakkaasta oppilaasta kasvoi yksi historiamme vaikuttavimmista taiteilijoista.

Ryhmällemme on varattu näyttelyintro: Maailmalta löysin itseni ja Taiteilijoiden Ruovesi. Tapaaminen museokaupan edessä Ateneumin sisäpihalla klo 13.45. Retken omavastuuhinta 3 € on maksettava 16.1. mennessä. Ilmoittautumiset taloilla Marille tai Niinalle/Johannalle 17.12. alkaen.

### TO 6.2. ILTAPÄIVÄLLÄ RETKI FINNKINON LEFFATEATTERIIN

Mahdollisuus vaikuttaa mitä elokuvaa mennään katsomaan!

Hertsikan Mari ottaa vastaan leffaehdotuksia 30.12. alkaen p. 040 541 0317.

Ilmoittautuminen taloilla 13.1. alkaen. Omavastuuhinta 2 €.



## HELMILÄISTEN OMA RUOKA- KURSSI TYÖVÄENOPISTOLLA

Kokkaillaan yhdessä helppoa ja kevyttä arkiruokaa. Kokoonnumme neljänä torstaina 16.1.-6.2. Helsingin Työväenopistolla, Helsinginkatu 25.

Ilmoittautuminen 9.12.2019 alkaen. Omavastuu 15 €

## HYVINVOINTI JA LIIKUNTA

### KEVÄÄN HYVINVOINTIRYHMÄT KUMPPANUUSTALO HANNALLA

#### HELMIN JA KUMPPANUUSTALO HANNAN YHTEISTYÖRYHMÄT kevät 2020

##### HYVINVOINTIRYHMÄ

KESKIVIIKKOISIN KLO 14-15  
15.1. alkaen 15 kertaa

Huolletaan kehoa ja mieltä erilaisten hyvinvointimenetelmien avulla. Menetelminä käytetään esimerkiksi intialaista pähierontaa, aromaterapiaa, jalkakylpyä, varvashoitoa, ylävartalo-kasvojumppaa jne..

##### KEHONHUOLTORYHMÄ

MAANANTAISIN KLO 12-13.15  
13.1. alkaen 15 kertaa

Kehonhuolto lisää itsetuntemusta ja huoltaa kehoa ennaltaehkäisemään vaivojen syntymistä. Etenemme rauhallisesti lihaskuntoa ja yleiskuntoa kehittäen. Menetelminä esim. pilatesta, joogan alkeita, venyttelyä, shindoa ja rentoutumista

Tule rohkeasti mukaan leppoisasti eteneviin ja sinua kuuleviin ryhmiin!

Ryhmät kokoontuvat Kumppanuustalo Hannan Leijasalissa, osoitteessa Sturenkatu 12. Ryhmät ovat suljettuja, maksuttomia ja ilmoittautuminen on sitovaa.

Ilmoittautumiset 7.1 mennessä p.0504054839 tai  
niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi (1.1. alkaen  
johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi)

KUVA: NIINA NEVALAINEN

### LIIKUNTAVIRASTON KEVÄÄN KURSSIEN ILMOITTAUTUMISET ALKAVAT 12.12.

#### MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN RYHMÄT KEVÄT 2020

Ilmoittaudu kevätkauden liikuntakursseille torstaina 12.12. alkaen internetissä osoitteessa [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) tai puhelinnumerossa 09 310 28858.

Puhelinilmoittautuminen on avoinna alkaen 12.12. klo 16.00 - 19.00.

• Ilmoittautuminen on sitova.

• [Asiointi.hel.fi](http://Asiointi.hel.fi):n kautta varatut kurssit maksetaan varauksen yhteydessä netissä. Puhelimitse varatuista kursseista lähetetään lasku kotiin. Kausi alkaa 7.1.2020 (ei viikolla 8 eikä arkipyhinä)

##### Jumppa (30€)

Kampin liikuntakeskus  
ti 14.00 - 14.50 venyttely ja rentoutus N + M

##### Vesijummat (47€)

Itäkeskuksen uimahalli \*  
ma 13.00 - 13.30 N + M  
Kampin liikuntakeskus  
ma 11.15 - 11.45 N + M  
to 12.45 - 13.15 N + M  
Pirkkolan uimahalli \*  
to 11.30 - 12.00 N + M

##### Kuntosaliharjoittelu (50€)

Kontulan kuntokellari  
ke 13.00 - 14.00 N + M  
Oulunkylän liikuntapuisto  
ti 13.00 - 14.00 N + M

Oheisista erityisryhmistä saat takaisin 50% kun tuot Helmi talolle alkuperäisen laskun sekä maksukuitin!

KUVA: NIINA NEVALAINEN

## VIIKKO-OHJELMA

### MAANANTAI

09:30 Aamukahvihetki + puuro  
11:30 Lounas  
14:00 Bingo  
16:00 Kuvataidepaja (suljettu ryhmä)  
17:30 Kaksisuuntaisten vertaistukiryhmä (parittomat viikot)

### TIISTAI

09:30 Aamukahvihetki  
11:30 Lounas  
12:30 Tiistaisumpit  
12:30 Lehtiryhmä (parilliset viikot)  
13:00 Sauna lämmin!  
(Miehet 13:00 / Naiset 14:00)  
13:30 Karaoke  
14:00 Voimavaroja arkeen (suljettu ryhmä, 14.1.-11.2.)

### KESKIVIIKKO

09:30 Aamukahvihetki  
11:30 Lounas  
12:30 Ideatuokio  
13:00 Valokuvauskerho (suljettu ryhmä)

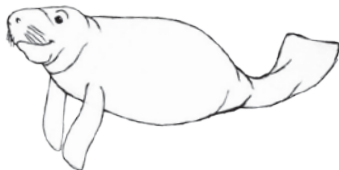
### TORSTAI

09:30 Aamukahvihetki  
11:30 Lounas  
14:00 Levyraati  
17:00 Musahässäkkä (18-40v)

### PERJANTAI

09:30 Aamukahvihetki + puuro  
11:30 Lounas  
13:00 Sauna lämmin!  
(Miehet 13:00 / Naiset 14:00)  
13:00 Pelikerho  
15:00 Helmi Café

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



Suuressa manaattiarvonnassa arpaonni suosi Timoa.

## TOIMINTA

### YHTEISÖKAHVIT

Joka kuukauden viimeisenä tiistaina klo 13:00. 31.12. juhlitaan toiminnanohjaaja Niinan opintovapaalle lähtöä. Tervetuloa kahvittelemaan yhdessä ja juttelemaan yhdistyksen ajankohtaisista asioista ja milloin mistäkin

### PERJANTAICAHVILA

avaa ovensa taas 10.1. Perjantaikahvila on auki klo 15-17.

### 5.2. RUNEBERGIN PÄIVÄNÄ

Lounaalla jälkiruoaksi Runebergin torttua. Tervetuloa herkuttelemaan!

### 14.2. YSTÄVÄNPÄIVÄNÄ

Kahvilassa ystävänpäiväteema. Tervetuloa tapaamaan vanhoja ystäviä ja tekemään uusia!

### 25.2. LASKIAISTIISTAINA

Lounaalla jälkiruoaksi laskiaispullia.

### 28.2. SUOMALAISEN KULTTUURIN

päivänä Perjantaikahvila muuntuu kulttuurikahvilaksi.

## UUTUUSRYHMÄT

### HELMIN VALOKUVAUSKURSSI

#### 5.2. ALKAEN, 10 KERTAA

Ohjaajana ammattivalokuvaaja Magi Viljanen. Kurssin lopuksi järjestetään näyttely.

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin klo 13-15 Pasilan Helmi -alolla ja sen omavastuu hinta on 20 euroa. Uusille osallistujille ilmoittautumiset alkavat 2.1., vanhoille ryhmäläisille 7.1. alkaen ilmoittautumisjärjestyksessä.



## HYVINVOINTI

### JALKAHOITOPÄIVÄ 15.1. PASILAN TALOLLA

45 min hoito sisältää: jalkakylvyn, kynsien lyhennyksen / ohennuksen ja mahdollisten iho-ongelmien, kuten kovettumien hoidon. Lopuksi jalkojen rasvaus ja hieronta.

Ilmoittautumiset alkavat 16.12. klo 9:00. Päivään mahtuu 6 asiakasta ilmoittautumisjärjestyksessä. Omavastuu hinta 20 euroa maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

## UUTUUSRYHMÄT

### PASILAN TALON SUOSITTU TAIDETERAPEUTTINEN KUVAPAJA -RYHMÄ ALKAA 20.1.

Ryhmä kokoontuu maanantaisin klo 16-18 koko kevään ajan.

Uusille ryhmäläisille ilmoittautumiset alkavat 30.12., vanhoille ryhmäläisille 7.1. Ryhmä on maksuton, suljettu ja ilmoittautuminen on sitovaa.

### VOIMAVAROJA ARKEEN -RYHMÄ.

Ryhmä kokoontuu 14.1.-11.2. tiistaisin klo 14-16 Pasilan Helmi-talolla

Ryhmän tavoitteena on tunnistaa ja löytää voimavaroja sekä hyödyntää niitä mielekkään arjen rakentamisessa ja toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Ryhmänohjaajina toimivat Helmin palveluohjaajat Tiina Finnberg ja Minna Papunen

Ilmoittautumiset 8.1.2020 mennessä tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi tai 040 545 16792 ja minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi tai 0400 528 661.

### MBB-RYHMÄ 24.3. ALKAEN JOKA TOINEN TIISTAI KLO 17-19

Mind Body Bridging on menetelmä, jolla helpotetaan mm. stressinkäsittelyä, uni-vaikeuksia, vuorovaikutusongelmia.

Ryhmä soveltuu erityisen hyvin työssä käyvien henkilöiden arjen helpottamiseen. Ryhmäkertoja on 5 ja myöhemmin vielä yksi seurantatapaaminen.

Ryhmää ohjaavat ja mahdollisia ryhmään osallistujia haastattelevat HELMI ry:n palveluohjaaja Tiina Finnberg ja psykoterapeutti, MBB-asiantuntija Monica Halinen.

Osallistumismaksu 20 €, johon sisältyy myös opiskelussa käytettävä työkirja (ovh 33 €). Ilmoittautumiset Tiina Finnbergille: tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi tai 040 545 1679.

### NAAMIOKURSSI HELMIKUUSSA 2020

5 x 2 h mikäli kiinnostuneita löytyy! Kurssilla perehdytään erilaisiin naamioihin, suunnitellaan ja valmistetaan oma naamio. Lopuksi järjestetään naamioista näyttely.

Naamiot valmistetaan paper mache -tekniikalla (= paperilaminointi). Valmiit työt maalataan joko akryylimaleilla, tusseilla tai puukynillä. Tekniikka ei edellytä aiempaa osaamista.

Jos olet kiinnostunut, ota pikimmiten yhteyttä!





## TOIMINTA

## TI 31.12. KLO 10 UUDENVUODEN-AATTONA HERTSIKASSA!

Tarjolla pientä purtavaa ja mukavan leppoisaa yhdessäoloa. Tervetuloa!

## PE 14.2. KLO 12:00 YSTÄVÄNPÄIVÄKAHVIT

"Piirrän pahviin sydämen, kauniin, herkin, punaisen. Sulle ystäväni annan sen kera hauluksen lämpöisen." Tervetuloa!

## PE 13.3. KLO 12.30 HERTSIKAN KEVÄTBAILUT

Ohjelmassa mm. salaatti-puffet, kakku-kahvit ja tanssittavaa ohjelmaa. Ilmoittautua voit Marille Hertsiikkaan 10.2. alkaen.

## MAANANTAISIN KLO 10-11 HEI, HEI MITÄ KUULUU

Ryhmässä jaetaan kuulumisia, ilon- ja surunaiheita ja keskustellaan niistä. Ohjaajana Petri. Tervetuloa mukaan!

## TIISTAISIN 10-11 HELSINKIVISA

Visailua ja keskustelua vanhasta ja nykyajan pääkaupungistamme. Ohjaajana Arto. Tervetuloa!



## HYVINVOINTI

## JALKAOITOPÄIVÄ TO 30.1. HERTSIKASSA

Ilmoittautumiset Marille käynnissä. Omavastuu hinta 20,00 € on maksettava ilmoittautuessa. Jalkaoitaja Victoria Uimolainen toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi!

## JALKAOITOPÄIVÄ TO 26.3 HERTSIKASSA

Ilmoittautumiset Marille 10.2. alkaen. Omavastuu hinta 20,00 € on maksettava ilmoittautuessa. Jalkaoitaja Victoria Uimolainen toivottaa sinut lämpimästi tervetulleeksi!

## UUTUUSRYHMÄT

## KE 22.1. ALKAEN TAIDETERAPEUTTINEN RYHMÄ KLO 15

Ryhmä kokoontuu viitenä keskiviikkona klo 15:00 – 17:30, sis. 15 min tauko. Ryhmää voidaan jatkaa kiinnostuksen mukaan. Mahtuu max. 8 henkilöä. Ohjaajana toimii viimeisen vuoden taideterapeuttiopiskelija Minna Hujanen. Ilmoittautumiset Marille Hertsiikkaan 17.12. alkaen.

## KE 29.1. ALKAEN SOHVAREISSAAJAT-RYHMÄ

Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa klo 13:45 vuorotellen Hertsiikka ja Pasilassa. Ohjaajina toimivat Johanna ja Mari. Aloitamme Hertsiikan Helmi-talolta 29.1. jonka jälkeen seuraavat ryhmäkerrat ovat; 26.2., 25.3., 29.4., 27.5., ja 24.6.

Tarkoitus on "matkustaa" sekä Suomessa että maailmalla. Jos sinulla on kokemusta tai tietoa jostain maasta/kohteesta ja haluaisit esitellä sen, tai jos sinua kiinnostaa muuten vain sohvamatkailu niin tämä on juuri oikea ryhmä sinulle!

Ota yhteyttä Hertsiikan Mariin tai Pasilan Johannaan halutessasi kertoa lempikohteestasi.



## VIIKKO-OHJELMA

## MAANANTAI

09:00 Aamukahvihetki + aamupuuro (maksuton)  
10:00 Hei, hei mitä kuuluu -ryhmä  
11:00 Taukojumppa  
11:30 Lounas  
12:30 Mielestä kuvaksi: maalausta tarinan ja musiikin avulla  
14:00 Luovan kirjoittamisen ryhmä 1  
16:30 Luovan kirjoittamisen ryhmä 2

## TIISTAI

09:00 Aamukahvit  
10:00 Helsinkivisa  
10:30 Yhteisökahvit joka kuun viimeinen tiistai  
11:00 Taukojumppa  
11:30 Lounas  
12:00 Tiistaisumpit, Kahvittelua henkilökunnan kanssa (ei yht.kahvipäivänä)  
12:30 Luovasti langoilla (parilliset viikot)  
15:00 Disko-jumppa

## KESKIVIIKKO

09:00 Aamukahvit  
10:15 Kävelyfutis, kaiken ikäisille ja tasoisille. Osallistujia tarvitaan lisää!  
11:00 Taukojumppa  
11:30 Lounas  
12:30 Helmin Närhet, lauluryhmä kaikille  
15:00 Taideterapeuttinen -ryhmä 22.1. – 19.2. Ilmot. Marille 17.12. alkaen

## TORSTAI

09:00 Aamukahvit  
11:00 Taukojumppa  
11:30 Lounas  
12:30 Kuvataiteen tekniikka  
17:00 Al-anon,ryhmä alkoholistien läheisille ja omaisille

## PERJANTAI

09:00 Aamukahvihetki + aamupuuro (maksuton)  
09:30 Käsiyö-ryhmät Ompeluseura & Huovutusta  
10:30 Ideatuokio parittomilla viikoilla  
11:00 Taukojumppa  
11:30 Lounas  
12:15 Tarinatuokio (parilliset viikot)  
13:15 Lempikappaleet

## LISÄTIETOJA TALOJEN RYHMISTÄ JA TAPAHTUMISTA SEKÄ ILMOITTAUTUMISET RETKILLE

## • Herttoniemi

Mari Säävälä p. 040 541 0317,  
mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi

## • Pasila

Niina Nevalainen p. 050 405 4839,  
niina.nevalainen@mielenterveyshelmi.fi

## HUOM! 30.12. alkaen ilmoittautumiset

Johanna Norringille p. 050 405 4839,  
johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi

Seuraathan myös ilmoittelua  
Facebookissa ja nettisivuillamme!

## JOULUN AUKIOLOAJAT HELMI-TALOILLA

• Herttoniemen Helmi-talo on suljettuna 21.12.–29.12. ja uudenvuodenpäivänä 1.1.

• Pasilan Helmi-talo pyritään pitämään auki päivystäjien voimin joka päivä. Toimisto ja keittiö ovat suljettuina. Seuraa ilmoittelua Facebookissa!

# Helmi-talot ja yhteystiedot

Mielenterveysyhdistys HELMI ry  
Pasilan puistotie 7, 00240 Helsinki  
helmi@mielenterveyshelmi.fi  
www.mielenterveyshelmi.fi  
www.facebook.com/helmiry  
www.instagram.com/mielenterveys\_helmi/

Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi

Tiina Kallio, vt. toiminnanjohtaja  
p. 040 487 1335

Voit tiedustella Pasilan Helmi-talon avoinna oloa päiväkohtaisesti toimiston aukioloaikoina soittamalla numeroon 050 405 4839. Perjantaisin on tiedossa viikonlopun tilanne.



## PASILAN HELMI-TALO

Pasilan Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Talo ja toimisto ovat avoinna arkisin klo 9–15. Vapaaehtoisvoimin talo on usein auki arkisin klo 15–17 ja viikonloppuisin klo 10–14.

Kerttu Hanhela, järjestösihteeri  
p. 040 161 6604  
Veera Henriksson, keittiötyön ohjaaja  
p. 040 837 0374  
Johanna Norring, toiminnanohjaaja  
p. 050 405 4839  
Tiina Finnberg, palveluohjaaja  
p. 040 545 1679  
Tiina Oksanen, vapaaehtoistoiminnan ohjaaja, p. 044 777 4998



## HERTTONIEMEN HELMI-TALO

Herttoniemen Helmi-talo sijaitsee osoitteessa Mäenlaskijantie 4. Talo ja toimisto ovat avoinna arkisin klo 9–15.

Mari Säävälä, toiminnanohjaaja  
p. 040 541 0317  
Minna Papunen, palveluohjaaja  
p. 0400 528 661  
Teija Myyry, 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](http://www.mielenterveyshelmi.fi)