

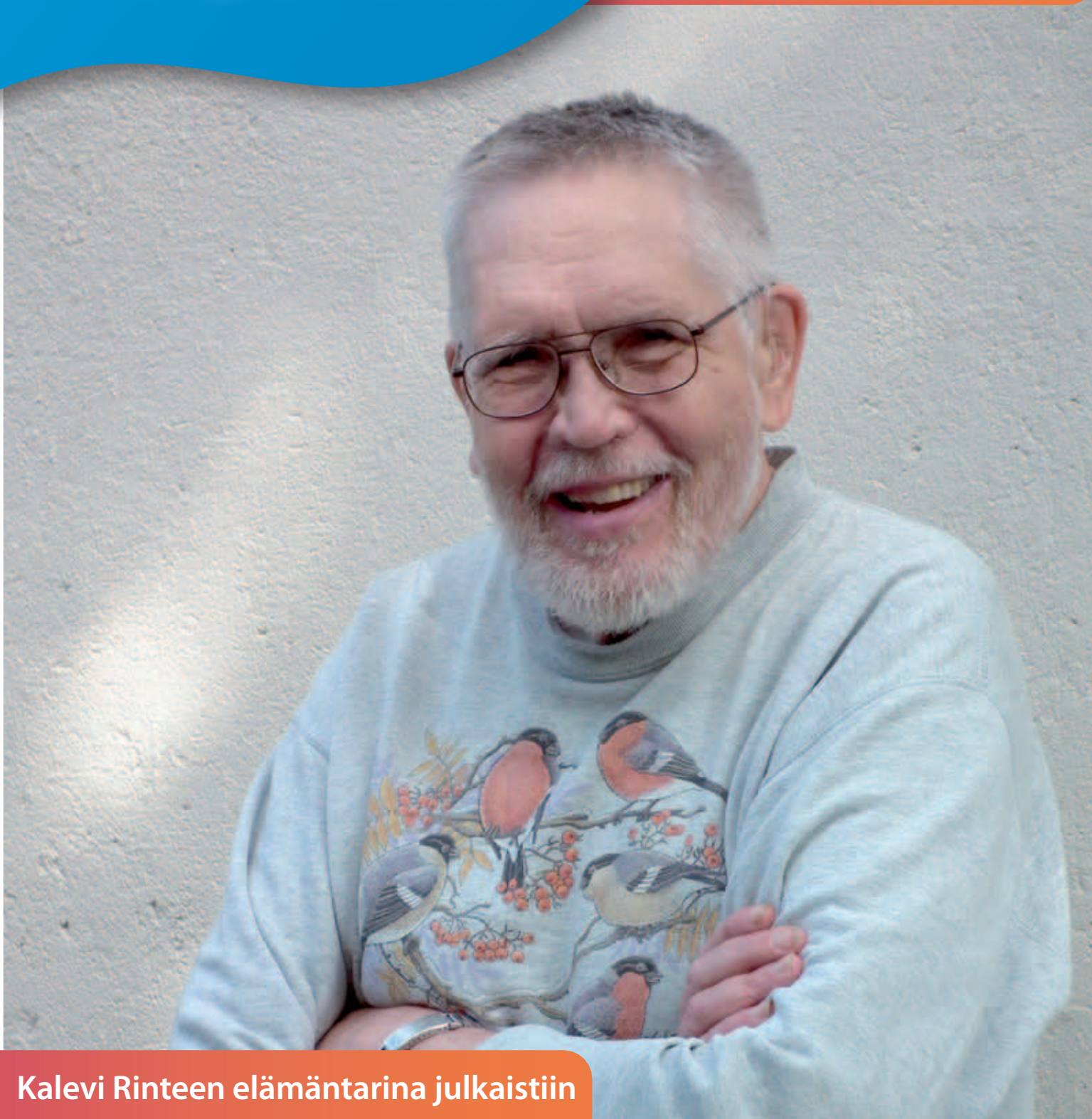
Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti
| HELMI ry:n jäsenlehti | 20. vuosikerta

3 / 2011

Helmi

Tässä numerossa:

**Psykiatrian vaihtoehdot
puhuttivat Berliinissä
Kuntoutujatutkimusta Briteissä
Pasilan jäsentalon avajaistunnelmia**



Kalevi Rinteen elämäntarina julkaistiin

Herkkä kirja elämän peruskysymyksistä

sisällys



AKTIVISTIT KOOLLA BER- LIINISSÄ

Ruusutarha-konferenssissa keskusteltiin mm. psykiatrian vaihtoehdoista. **SIVU 6**

KUNTOUTUJATUTKIMUSTA BRITEISSÄ

Kuntoutujien havainnot voivat olla tutkimusta. Brittiläinen professori Peter Beresford esitelmöi aiheesta Berliinissä. **SIVU 8-9**

PUOLIMATKAN TALO VILLA STÖCKLE

Berliinissä toimiva Villa Stöckle auttaa sairaalasta kotiutettuja takaisin itsenäiseen elämään. **SIVU 7**

ELOKOLO EI JÄTÄ KAVERIA



Helsingin Kalliossa tehdään arvokasta työtä terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin puolesta. **SIVU 10**



KIRJA KALEVIN ELÄMÄSTÄ

Kalevi Rinne on hyväsydäminen taistelija ja mielenterveysväen puolestapuhuja. **SIVU 18-19**

SKITSOFRENIASIMULAATTORI

”Pelon Polku – virtuaalimatka skitsofreniapotilaan arkipäivään”. **SIVU 22**

PASILAN TALON AVAJAISHUMUA



”Nostakaamme malja Pasilanmäen 106-vuotiaalle kauno-
kaiselle, Helmi-talolle!”
SIVU 16-17

PÖPI VAI HULLU?

Emma pohtii poikkeavuuden ja hulluuden rajaa. Kuka meidät oikein määrittelee? **SIVU 14-15**

vakituiset

PUHEENJOHTAJALTA	3
KOLUMNIT: KOLMANNEN SEKTORIN TIMANTTIKAIVOS	4
UUTISIA	5
SIELUN HELMIÄ	12
KIRJAT	24
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	27

YÖ HIETANIEMENKADULLA **SIVU 11**

HELMIN PUHEENJOHTAJAEHDOKKAAT ESITTÄYTYVÄT **SIVU 30**

HELMI-LEHDEN RUNOKISA ON AVATTU **SIVU 13**

KESÄJUTTUJA KESÄSUOMESTA **SIVU 23**



Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti, HELMI ry:n jäsenlehti

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

Päätoimittaja: Arto Mansikkavuori | Taitto: Annikki Kilgast | ISSN 0788-9828 | 20. vuosikerta | Painopaikka: Art-Print Oy Helsinki | Ilmoitusmyynti: Jari Hämäläinen, p. 044 566 7156 | Mainosilmoitusaineistot: TJM-Systems Oy: PL 75, 02921 Espoo, p. (09) 849 2770, faksi (09) 852 1377, sähköposti: aineistot@tjm-systems.fi | Kannen kuvassa Kalevi Rinne. Kuva: Ami Ahonen.

Tilauhinna Suomeen: 30 euroa vuodessa (4 numeroa). Tilaukset helmi@mielenterveyshelmi.fi tai 09-8689 070

Kulttuuri-, mielipide- ja tiedelehtien liitto KULTTI ry:n jäsenlehti. www.kultti.net

Hengellinen väkivalta aiheena seuraavassa lehdessä

Helmi-lehden numerossa 4/2011 käsitellään hengellistä väkivaltaa ja siitä johtuvia mielenterveysongelmia. Jos sinulla on kokemuksia aiheeseen liittyen, ota pikaisesti yhteyttä toimitukseen. Seuraavan lehden aineiston määräpäivä on ma 14.11. Toimituksen yhteystiedot: Helmi-lehti, PL 32, 00241 Helsinki. Sähköposti: helmi@mielenterveyshelmi.fi

Lehti maksutta julkisiin tiloihin

Helmi-lehden voi tilata maksutta paikkaan, jossa se on julkisesti luettavissa. Näitä paikkoja ovat mm. psykiatrian poliklinikoiden ja terveysasemien odotushuoneet. Voit pyytää ilmaistilauksen sähköpostilla helmi@mielenterveyshelmi.fi.

Tule tekemään lehteä!

Helmi-lehti syntyy jäsenten voimin lehtityöpajassa. Se kokoontuu joka toinen tiistai klo 12.30 Pasilan jäsentalolla. Seuraava tapaaminen pidetään tiistaina 1.11. Toimintaan voi osallistua myös sähköpostilla. Tervetuloa mukaan! Lisätietoa saat järjestösihteeri Minna Jääskeläiseltä 040 5576228.

Monien mahdollisuuksien talo

Pasilan Helmi-talo avattiin upeiden juhlien merkeissä elokuun viimeinen päivä. 106-vuotiaaseen Pasilanmäen kaunokaiseen kävi päivän aikana tustumassa lähes 200 vierasta. Talo tuli ääriään myöden täyteen, vaikka päivä oli yksi syksyn sateisimmista. Vaikka en itse paikalle valitettavasti päässytäkään, innostunut tunnelma välittyi muiden kautta. Erityisesti hyvän mielen lähettiläs Kristian Meurmanin esitystä keuhuttiin.

Remontti on tehty todella hienosti vanhaa kunnioittaen, eikä arvokennusta ole remontoitu pilalle. Vanhat leveät ja jalkojen alla ainakin vuosisadan kulu-neet lattialankut saatiin säilytettyä suurimmilta osin. Kiitokset tästä kuuluvat Helsingin kaupungille ja osaaville kirvesmiehille. Talon toiminnallisuus on parantunut erityisesti väliseinään puhkaistun oven myötä. Nyt kaikki yläkeran tilat ovat tehokkaammin käytössä. Toiminnallisuutta parantaa lisäksi se, että muuton yhteydessä kalustusta mietittiin uudella tavalla ja turhaa roinaa heiteltiin varsin paljon pois.

Talon 300 neliöstä on nyt aika ottaa kaikki hyöty irti. Talolla on salin lisäksi kolme ryhmätyöhön soveltuvaa tilaa, vapaassa käytössä oleva kotikeittiö, tyylikäs saunaosasto ja uutuutena pohjakerroksen käsityöpaja Helmi-soppi. Päivällä talolla on vilkasta, mutta kello 15 jälkeen hiljenee. Toivon, että ilta-päivisin talolle saataisiin myös erilaista toimintaa.

Uuden toiminnan ja ideoiden kehittämisessä tarvitaan luovuutta. Hyvät ideat syntyvät usein yllättäen ja joskus spontaanien tempausten kautta. Tästä hyvä esimerkki on juuri mainitsemani käsityöpaja Helmi-soppi.

Helmin hallitus pohti ensi vuoden toimintaa kehittämispäivässään syyskuus-

sa ja päätti ottaa jäsenoiminnan kehittämiseen uudenlaisen näkökulman. Hyväksi havaitut ja suositut toiminnot otettiin tietysti mukaan ensi vuoden suunnitelmaan, mutta näiden lisäksi varattiin resurssuja uuden luomiseen. Näitä uusia toimintaideoita ei kirjattuun suunnitelmaan yksityiskohtaisesti vaan päätettiin antaa mahdollisuus jäsenistön luovuudelle. Jos vuosikokous toimintasuunnitelman hyväksyy, ensi vuonna toiminnassa on enemmän liikkuvuutta ja joustavuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että uudet ideat voidaan toteuttaa nopeallakin aikataululla. Silloin kun innostusta ja draivia eniten on.

Hallituksen hyväksymän vuoden 2012 toimintasuunnitelman teemana on ytimekäs sana "Liikkeelle!". Tavoitteena on innostaa ja motivoida jäseniä mukaan Helmin toimintaan ja erityisesti sen uusien muotojen luomiseen. Teema tulee näkymään viestinnässä ja tiedottamisessa siten, että Helmin tunnetavuus lisääntyy.

Liikkeellelähtöön meillä on hyvät edellytykset. Jäsenmäärämme on viime viikkoina ylittänyt 1100 jäsenen rajapyykin. Helmin toiminnan aatteellinen syventäminen on lisännyt edunvalvonnan ja vaikuttamistyön näkyvyyttä ja mahdollisuudet tämän toimintalohkon saralla ovat suuret. Jäsentalokonseptimme on rakentunut ja kypsynyt monta vuotta ja saanut nyt vihdoinkin lähes täyden rahoituksen. Kolmas jäsentalohanke on valmiina liikkeellelähtöön, kun vain lähötalokaus pamahtaa, eli rahoituspäätös syntyy. Kaikkien näiden asioiden lisäksi meillä on Pasilassa todellinen monien mahdollisuuksien Helmi-talo.

Toivotan hyviä syyspäiviä kaikille lukijoille!



HELMi ry:n toimintaa tukevat
RAY ja Helsingin kaupunki

Juhani Ojala
puheenjohtaja
HELMi ry



Kolmannen sektorin timanttikaivos

Laajan kansallisen Mieli 2009 -hankkeen yhteydessä kirjattiin tavoite, että kuntien tulee koordinoida nykyistä tehokkaammin julkiset, kolmannen sektorin ja yksityissektorin palvelut toimivaksi palvelukokonaisuudeksi. Homma kuulostaa todella hyvältä. Järjestetään, naps, tuosta vain systeemi tehokkaaksi ottamalla järjestöt ja yritykset mukaan palveluiden tuottamiseen. Näin kaikki ongelmat poistuvat, sairastuneet saavat hyvää hoitoa, rahaa säästyy ja kaikki ovat onnellisia. Tavoitteen yhteydessä ei kuitenkaan ole pohdittu ehkä riittävästi ensimmäisen, toisen ja kolmannen sektorin erityispiirteitä.

Aloitetaan ensimmäisestä. Julkisen sektorin vastuulla on järjestää ja rahoittaa lain edellyttämät palvelut. Julkisen sektorin mielenterveyspalvelut löytyvät usein terveyskeskuksista, poliklinikoilta ja sairaaloista. Julkinen sektori kutsuu usein mielenterveyskuntoutujaa potilaaksi ja ohjaa heitä tarpeen mukaan hoitoyksiköstä toiseen. Tavoitteena on tietysti saada verovaroin aikaiseksi parannusta potilaan tilaan.

Toinen sektori eli yksityisten liikeyritysten joukko tavoittelee erityisesti sairaanhoito- ja hoiva-alalla yhä suurempia markkinoita. Näin myös mielenterveyslohko on kiinnostava sijoituskohde. Onhan psyykkisten sairauksien yleisyys aivan omaa kokoluokkaansa oleva asia. (Olihan jonkun tutkimuksen mukaan jo kolmasosa eurooppalaisista jotenkin elämänsä aikana psyykkisen avun tarpeessa.) Yksityisen sektorin tarkoitus on kasvaa ja laajentua sekä tuottaa osakkeenomistajilleen osinkoa. Jos jokin, niin voittoa tavoitteleva liikeyritys osaa laittaa kulut minimiin ja hoitaa mielenterveyskuntoutujaa edullisesti ja tehokkaasti. Laadusta tai asiakkaiden kuntoutumisesta viis. Toiminnalla turvataan, että asiakkaat eivät ainakaan pääse vähentämään.

Kolmas sektori koostuu yhdistyksistä, osuuskunnista ja säätiöistä. Yhteistä niille on, että ne eivät tavoittele voittoja ja että niillä on yhteiskunnallisia tavoitteita. Järjestöissä myös valta perustuu demokratiaan, eikä esimerkiksi lompakon paksuuteen. Jokaisen yhdistyksen perustana on jokin eettinen tai yhteiskunnallinen tavoite. Joillakin se on voimakkaampi kuin toisilla. Yhdistyksillä on siis eroja. Yhdistyksen jäseneksi liittyminen on aina jossain määrin yhteiskunnallinen kannanotto. Jäsenenä hyväksyy yhdistyksen säännöt ja tavoitteet.

Toinen ja kolmas sektori eroavat toisistaan oikeassaan kaikessa. Kuinka monen mielenterveysyhdistyksen eettisten

tavoitteiden mukaista on se, että vaikkapa jokin kuntoutujille asumispalveluja tarjoava yritys repii toiminnasta voittoja osakkaidensa taskuun? Puheet yritysten yhteiskuntavastuusta ovat hoiva-alalla mielestäni lähinnä vitsi.

Mieli 2009 -hankkeen tavoite, eli saumattoman palvelukokonaisuuden rakentaminen näiden kolmen sektorin kanssa voi muodostua hankalaksi. Aluksi on tarpeen miettiä tapoja, joilla yhteistyötä kuntien ja järjestöjen kanssa voitaisiin lisätä. Kuntien näkövinkkeistä järjestöjen toiminta nähdään helposti eräänlaisena hyödyntämättömänä timanttikaivoksena. On totta, että yhteiskunnan kannalta isoja timantteja voidaan sieltä suunnalta löytääkin, mutta lähestymistapa pitää miettiä tarkkaan.

Ensin voisi heittää roskikseen sanan ”ohjata”. Kunta tai sen ylläpitämä yksikö ei voi ohjata mielenterveyskuntoutujia yhteenkään yhdistykseen. Tämäntyyppiset yhteiskunnalliset päätökset kuuluu tehdä itse. Yhdistyksen toiminnasta pitää aidosti kiinnostua ja tulla sitten motivoituneena mukaan.

Toimivia yhteistyön tapoja voisivat olla esim. järjestöjen teemapäivät sairaalassa, infokäynnit, yhdistysten pitämät luennot hoitohenkilökunnan koulutuspäivillä, järjestöjen edustajien osallistuminen laadunarviointiin sekä erilaiset yhteistyöfoorumit. Tärkeintä on, että julkisella sektorilla ymmärretään, etteivät yhdistykset ole jatkohoitopaikkoja. Näin päästään ainakin askel kohti saumattomampaa kokonaisuutta.

Arto Mansikkavuori
Toiminnanjohtaja
Mielenterveysyhdistys HELMI ry



Pieneläkeläinen, hae pikaisesti takuueläkettä Kelasta!

Suomen köyhyyden vastainen verkosto EAPN-Fin on huolissaan hakemattomista takuueläkkeistä. Verkoston mukaan 20.000 etuuteen oikeutettua ei ole vielä kukaan hakenut itselleen takuueläkettä. Maaliskuusta 2011 alkaen Kela on myöntänyt hakemusten perusteella 95.000:lle pieneläkeläiselle uuden takuueläkkeen. Tämänkin lehden lukijoina on varmasti henkilöitä, joille takuueläke kuuluu, mutta hakemusta ei ole jätetty.

Takuueläkehakemus kannattaa tehdä mahdollisimman pian, koska etuutta myönnetään vain puoli vuotta takautuvasti.

Olet oikeutettu takuueläkkeeseen, mikäli työ- ja kansaneläkkeesi yhdessä jäävät tällä hetkellä alle takuueläkkeen rajan 687,74 euroa/kk (ennen veroja). Kela maksaa takuueläkkeen puuttuvan osan. Perhesuhteet eivät vaikuta eläkkeeseen. Takuueläkettä eivät pienennä ansiotulot, pääomatulot eikä omaisuus. Takuueläkettä ei makseta, jos hakija saa pelkästään osa-aikaeläkettä, osatyökyvyttömyyseläkettä tai perhe-eläkettä.

Jos kansaneläke on myönnetty varhennettuna ennen Kelan 65 vuoden vanhuuseläkeikärajaa, myös takuueläkettä vähennetään samalla vähennysprosentilla kuin kansaneläkettäkin.

Kansainvälisiä vieraita Helmi-talolla

Helmin eurooppalaisen yhteistyöjärjestön ENUSP:in puheenjohtaja **Gabriela Tanasan** ja romanialaisen mielenterveysjärjestön Aripin puheenjohtaja **Stefan Bandol** vierailivat Pasilan Helmi-talolla 3. lokakuuta. Kaksikko osallistui Lahdessa pidettyyn kansainväliseen konferenssiin ja pikainen vierailu Helmissä saatiin mahtumaan tapahtuman ohjelmaan.

Vieraille esiteltiin Helmin toimintaa ja taloa sekä käytiin parin tunnin mittainen keskustelu kansainvälisen toiminnan kehittämistä ja verkostoitumisen parantamisesta. Tilaisuus oli kaikille avoin ja paikalla oli hallituksen ja edunvalvonnan työpajan väkeä. Gabriela Tanasan kertoi ENUSP-verkoston painopisteistä. Tavoitteena on helpottaa viestintää ja yhteistyötä uusimalla mm. verkkosivut, luoda verkos-

tolle strategia ja saada ratkaistua toiminnan rahoituspulma. Näillä toimenpiteillä on tarkoitus luoda verkostosta vahvempi toimija.

Stefan Bandol kertoi Romanian tilanteesta ja Aripin-järjestön työstä psykisesti sairastuneiden aseman parantamisessa. Romaniassa oli mm. vielä äskettäin laki, jonka mukaan psykkisistä syistä pakkohoitoon vietyä henkilöä voitiin pitää 72 tuntia sairaalassa olematta yhteydessä omaisiin. Aripin vaati lain muuttamista. Tällä hetkellä omaisiin on oltava yhteydessä 24 tunnin kuluessa. Tilanne on mennyt kommunismin ajoista paljon eteenpäin, mutta työtä on silti valtavasti. Mielenterveysjärjestötyötä tehdään lisäksi olemattoman pienillä budjeteilla vapaaehtoisvoimin.



Vieraat Helmin väen kanssa yhteiskuvassa. Edessä Stefan ja takarivissä Gabriela punaisessa takissa.

Vieraille annettiin tilaisuuden päätteeksi lahjana Helmin pöytäviirit. Lämminhenkisen tapaamisen myötä järjestöjen välinen yhteistyö on varmasti helpompaa.

Teksti: Arto Mansikkavuori
Kuva: Suvi Eriksson

HELMI ry mukana mielenterveysmessuilla

Mielenterveysalan suurin vuotuinen koulutus- ja messutapahtuma järjestetään 22.-23.11. idyllisessä Wanhassa Satamassa. Messut järjestetään jo 14. kerran perinteikkäästi Helsingissä. Messuista on tullut vuosi vuodelta yhä suosituimpi mielenterveys- ja päihdealan suur tapahtuma. Myös HELMI ry on tapahtumassa jälleen mukana omalla osastolla.

Vuoden 2011 messujen teema ”Lisää vuosia elämään - lisää elämää vuosiin” antaa uusia näkökulmia. Messuohjelman sisällä on elämäkaari-teema, jossa etsitään hyvän elämän palikoita eri elämänvaiheisiin.

MONIPUOLINEN NÄYTTELY JA PALJON SEMINAAREJA

Messut tarjoavat kattavaa tietoa hoito- ja kuntoutuspalveluista, järjestöistä, viranomaisista, koulutuksesta, mielenterveyden tukemisesta sekä muista kävijöitä kiinnos-

tavista asioista. Toivotamme kaikki entiset ja uudet näyttelleasettajat lämpimästi mukaan tapahtumaamme.

Messujen yhteydessä järjestetään myös tasokkaita seminaareja, jotka tarjoavat katsauksen alan viimeisimpään tietoon. Seminaareihin on erillinen osallistumismaksu.

Kävijöille on tarjolla runsaasti sisään-pääsymaksuun sisältyviä tietoisuuksia sekä yleisöluentoja ajankohtaisista aiheista. Mielenterveysmessuilla on tarjolla myös monenlaista viihdettä. Tapahtuman järjestäjää Mielenterveyden keskusliitto yhteistyökumppaneineen.

Messut ovat avoinna:

Tiistaina 22.11.2011 klo 9 – 17.30
Keskiviikkona 23.11.2011 klo 9 – 16

Helmin molemmilla jäsentaloilla jaetaan messuille vapaalippuja. Tervetuloa messuille!





Olli Stålström ja ENUSP:in uusi puheenjohtaja Gabriela Tanasan.

Kuntoutuja-aktivistien perustamat järjestöt pyrkivät tarjoamaan suoraa edustuksellisuutta ihmisille, jotka ovat saaneet tai tarvinneet mielenterveyttä koskevia tai psykiatrisia palveluita.

Ruusutarha-konferenssi Berliinissä kokosi aktivistit yhteen

Olli Stålström ja **Juhani Weijola** Helmi-lehdestä osallistuivat Berliinissä 2. – 3. 9. 2011 pidettyyn konferenssiin nimeltä *Auf der Suche nach dem Rosengarten/Echte Alternative zur Psychiatrie umsetzen – Searching for a Rose Garden/Fostering Real Alternatives to Psychiatry*. Kokouksen järjestivät berliiniläinen järjestö, joka vastustaa psykiatrista väkivaltaa (Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt) ja Euroopan kuntoutujaverkosto ENUSP.

Monet osallistujat ja puhujat olivat Helmin kansainvälisen katto-organisaation ENUSP:in edustajia, mm. sen uusi puheenjohtaja **Gabriela Tanasan** Romaniasta, professori **Peter Beresford**, Brunel University, London, palveluohjauksesta paljon kirjoittanut **Maths Jespersion** Ruotsista sekä kaikkiaan lähes sata henkilöä erilaisista vaihtoehdoista antipsykiatristista ja kuntoutujien organisaatioista.

ENUSP (<http://www.enusp.org/languages/finnish-index.htm>) -verkosto on ruohonjuuritason Euroopan laajuinen katto-organisaatio, joka yhdistää mm. mielenterveyskuntoutujien kansalliset järjestöt ja tarjoaa suoran edustuksellisuuden ihmisille, jotka ovat saaneet tai tarvinneet psykiatrisia tai mielenterveyttä koskevia palveluita. Verkoston ainutlaatuinen vahvuus on, että siihen kuuluvat ovat joko läpikäyneet mielenterveyshoitoja tai par-

haillaan saavat niitä. ENUSP perustettiin Hollannissa vuonna 1990 ja Helmi liittyi ENUSP:in jäseneksi Vejlen konferenssissa vuonna 2004.

Vejlen julistuksessa (<http://www.mielenterveyshelmi.fi/?vejl>) osallistujat sitoutuivat edistämään psykososiaalisia menetelmiä lääkekeskeisten hoitojen asemesta. Sama henki vallitsi selvästi myös nyt järjestetyssä konferenssissa. Kaikissa puheenvuoroissa painotettiin kuntoutujien oman voimaantumisen tärkeyttä ja etsittiin sitä edistäviä vaihtoehtoja psykiatralle ja lääkeshoidolle. Perjantaina iltapäivällä käytiin alustusten pohjalta keskustelua muun muassa palveluohjauksesta ja tarkoituksellisesta vertaistuesta (Intentional peer support). Saatoimme iloksemme todeta, että niiden osalta Helmi voi kansainvälisesti katsoen olla jopa aikaansa edellä.

ENUSP on siitä mielenkiintoinen järjestö, että useimmat sen aktivistit ovat tulleet ulos julkisuudessa mielenterveysdiagnoosinsa kanssa (teoksissa *Lehmann: Psykopharmaka absetzen* ja *Statt Psychiatrie*). **Olli** on itsekin julkaisemassa oman psykiatrisen toipumiskertomuksensa englanniksi (suomeksi teoksessa *Saanko olla totta?*).

ENUSP:in ydinporukka on varsin aktiivista ja yksi sen keskushenkilöistä on berliiniläinen vaihtoehtoista psykiatri-

sesta hoidosta kirjoja kustantava **Peter Lehmann**. ENUSP on määritelmänsä mukaan mielenterveysaktivistien johtama ruohonjuurijärjestö, joka vaatii kuntoutujille täyttä yhdenvertaisuutta periaatteena ”Ei mitään meistä ilman meitä”, kieltäytyy yhteistyöstä lääketeollisuuden kanssa ja kannattaa hallittua psyykenlääkkeistä luopumista.

Konferenssin yhteydessä oli mahdollista ostaa tarjoushintaan ajankohtaisia kirjoja, joissa käsitellään mielenterveysongelmia kuntoutujien kannalta. Käytimme tilaisuutta hyväksemme ja hankimme muutaman Helmin kirjastoon.

ENUSP:in puheenjohtaja Gabriela Tanasan kertoi tulevaisuuden vaihtoehtokonferenssiin Lahteen myöhemmin syksyllä. Keskustelimme pitkään ruotsalaisen Maths Jesperssonin kanssa, joka on kirjoittanut paljon palveluohjauksesta.

Englantilainen professori Peter Beresford on yksi kuntoutuja-aktivismin kantavia voimia. Hän on julkaissut oman kuntoutumiskertomuksensa kirjassa *Being a Mental Health Service User* ja edennyt Brunelin yliopiston professoriksi. Beresfordin edustamasta kuntoutujatutkimuksesta on artikkeli tämän lehden sivulla 8.

Teksti: Juhani Weijola ja Olli Stålström
Kuva: Juhani Weijola

Vaihtoehtoja psykiatrialle – Multiloog[®]

Multiloog-liike on saanut alkunsa Berliinin Freie Universität -yliopiston psykologiaa kritisoivista ryhmistä 1960-luvun lopulla. Nykyiselleen liike kehittyi Alan-komaissa, josta se on palannut juurilleen Saksaan. Saksassa ja muualla melkein samanlaista menetelmää on toteutettu nimellä trialogi.

Aivan kuten ihminen voi kuulla päänsään ääniä, ihmisryhmä voi olla moniääninen. Toimintaa on harjoitettu joskus viidentoista hengen ryhmässä. Toisin kuin tavanomaisissa vertaistukiryhmässä, ihmiset eivät olleet valikoituneet minkään diagnoosin perusteella. Osallistujista viisi oli psykiatrisia potilaita, viisi heidän omaisiaan ja viisi ammattilaisia tai ammattiin valmistuvia. Lähtökohtana on samanarvoisuus ja ennakkoluulottomuus. Keskustelun aiheet liikkuvat kaikessa maan ja taivaan välillä, puhutaan peloista, stressistä, rakkaudesta, työstä tai työttömyydestä jne. Puheenaiheiden laaja-alaisuus vähentää rooliodotuksia ja helpottaa sosiaalista inklusiota.

Suhtautumisessa lääkkeisiin Multiloog katsoo hyväksi kaiken, mikä toimii. Jos lääkkeillä on vakavia sivuvaikutuksia tai jos ne ovat yksinomaisen hoitomuoto, niiden ei katsota toimivan tarkoituksenmukaisesti. Tahallista pyrkimystä terapeuttisuuteen koetetaan välttää. Jotkut potilasosallistujista ovat pitäneet terapiaa tärkeänä osana kutoutumistaan, jotkut heistä ovat kokeneet psykiatristen sairaaloiden terapiaistunnot vallankäytöksi.

Sairaudesta tai muista ongelmista puhumista ei kielletä, mutta ryhmän ohjaaja, ”moderaattori” rohkaisee kaikkia puhumaan kokemuksistaan mahdollisimman konkreettisesti ja jokapäiväiseen elämään liittyen. Ei ainostaan potilailta vaan myös omaisilla ja ammattilaisilla on sokeita pisteitä, jotka voivat aiheuttaa esimerkiksi itsesäiliä; tällaiset pisteet pyritään tekemään näkyviksi. Ilmapiiri pyritään pitämään mahdollisimman hyväksyvänä, arvostelmaa, tulkintoja ja suoranaisia neuvoja vältetään. Diagnooseista ei välitetä, itse kukin voi kertoa, miten jotkin oireet

Lähtökohtana on samanarvoisuus ja ennakkoluulottomuus.

vaikuttavat sosiaaliseen elämään ja ihmisuhteisiin. Yhdessä tutkitaan, mikä itse kullakin voi aiheuttaa ahdistusta ja johtaa kriisiin.

Multiloog on ennen kaikkea keskustelua ryhmässä, mutta myös luovia ryhmätyömuotoja, joissa osallistujat piirtävät, maalaavat, musisoivat tai puhuvat kirjallisuudesta.

Menetelmän puolestapuhujat huomauttavat sen yhteensopimattomuudesta yksilökeskeiseen, taloudellisia arvoja ja tehokkuutta korostavaan yhteiskuntaan ja tuntuvat olevan asiaan pelkästään tyytyväisiä. Multiloogin vaikuttavuutta ei liene kokonaisuutena tutkittu, mutta ainakin sen merkitys sosiaalisen stigman ehkäisyssä on laajalti tunnustettu.

Teksti: Juhani Weijola

Villa Stöckle – psykiatrinen puolimatkatalo

Berliinin kuntoutajakonferenssissa 1. – 3. syyskuuta 2011 sveitsiläinen kuntoutaja-aktivisti **Kerstin Kempker** esitteli eri maissa sijaitsevia ns. puolimatkan taloja tai pakopaikkoja ihmisille, jotka ovat olleet psykiatrisessa hoidossa, esimerkiksi psykiatrisessa sairaalassa, ja opettelevat paluuta takaisin itsenäiseen arkielämään.

Kerstin on julkaissut yksityiskohtaisen kuvauksen Berliinissä sijaitsevasta **Villa Stöcklestä** teoksessaan *Flucht in die Wirklichkeit. Das Berliner Weglaufhaus (Pakotodellisuuteen. Berliinin pakotalo)* <http://www.weglaufhaus.de/>.

Tämä ilmiö on jatkoa 1970-luvulla alkaneille kuntoutujien omille asumisyksiköille, joista englanninkielisessä maailmassa käytettiin nimeä ”Runaway House”. Niiden tarkoitus on muodostaa suojapaikka ihmisille, jotka ovat toipumassa psykiatrisista pakkotoimenpiteistä tai ovat psykiatrista syistä asunnottomia.

Kerstin Kempnerin teos kertoo havainnollisesti neljäntoista psykiatristen kuntoutujan elämästä ja tulevaisuudesta. Villa Stöckle ei ole mikään hoitolaitos, vaan kuntoutujien omasta aloitteesta syntynyt ja kuntoutujien hallitsema asuin- ja elämyskeskus, jota he itse kutsuvat toiseksi kotimaakseen (”andere Heimat”).

Villa Stöckle syntyi 1.1.1996 kansalaiskeräyksellä, joka tuotti 51 000 DM. Alkuvuodet olivat vaikeita, koska talossa asui 52 kuntoutujaa, puolet naisia ja puo-

let miehiä. Nuorin oli 18 ja vanhin 65 vuotta. Alussa oli vaikeuksia saada aikaan toimiva kuntoutujien itsehallinto, olivathan monet asukkaat tulleet siltojen alta, monilla oli päihde- ja huumeongelmia. Pitkien väittelyiden jälkeen päädyttiin siihen, että Villa Stöckle on huumeeton ja päihdeeton alue.

Tilastojen mukaan lähes kaikki naiset olivat tulleet psykiatrisista sairaaloista tai olivat asunnottomia. Miehistä noin puolet oli tullut hoitolaitoksista tai oli asunnottomia. Villa Stöcklessä keskimääräinen asumisjakson pituus oli miehillä 38 päivää ja naisilla 98 päivää. Valtaosa asukkaista eli sosiaaliavun tai työttömyyskorvauksen varassa.

Arkielämä koostui kuntoutujien toisilleen keskustelujen avulla, alakerran punttilisilla ja yhteisessä keittiössä, antamasta vertaistuesta. Monet pyrkivät hallitusti eroon kaikista psyykenlääkkeistä.

Kirja tekee myös selväksi, ettei usean kuukauden pituinen itsehallinnollinen projekti ilman ulkopuolisia ja yläpuolelle asettuvia psykiatrisia viranomaisia ja ”asiantuntijoita” ollut aina helppoa ja rauhallista. Kirjoittajan mukaan asukkaat saivat olla avoimesti hulluja ilman psyykenlääkkeiden vaimentavaa vaikutusta.



Kuva: Villa Stöckle

Puolimatkan talossa edettiin kuitenkin pienin askelin kohti itsehallintaa, päihdeettömyyttä ja lääkkeettömyyttä. Tekijä kuvaa miten monien itseluottamus ja omanarvontunto kohenivat turvallisessa ympäristössä: ”On turvallista tietää, että täällä on aina joku jonka kanssa voi jutella ja joka on samassa tilanteessa”.

Tilastojen mukaan yleisin lähtösuunta erityisesti naisilla oli oma asunto. Naisista kuitenkin osa palasi psykiatrisiin laitoksiin ja miehistä asunnottomuuteen yhtä usein kuin omaan asuntoon. Muutaman kuukauden yhteisasuminen Villa Stöcklessä oli kuitenkin auttanut kaikkia verkottumaan ja saamaan uusia ystävyys-suhteita sekä monelle työtä tai mielekästä tekemistä.

Kerstin Kempker: *Flucht in die Wirklichkeit. Das Berliner Weglaufhaus*. Peter Lehmann, Antipsychotherieverlag, 1998.

Teksti: Olli Ståhlström



Olli Stålström ja Peter Beresford konferenssissa Berliinissä.

Myös kuntoutujien havainnot voivat olla tutkimusta

Berliinin vaihtoehtoja psykiatialle etsivässä konferenssissa käytiin keskustelua kuntoutujien omaehtoisesti tekemästä tutkimustyöstä virallisen ”psykiatrisen systeemin” tekemän tutkimuksen vastapainona. Kokouksen pääpuhujana, professori **Peter Beresford** kirjoittajakumppaneineen piti huolta siitä, että puhe oli lähinnä Isossa Britanniassa toteutetusta tutkimuksesta ja englanninkielisestä terminologiasta. Keskeisiä tutkimuskohteita ovat muun muassa psykiatrisen systeemi, tasa-arvo mielen-terveystyössä ja mielenterveyspalvelujen käyttäjän identiteetti. Nämä toisiinsa liittyvät asiat ovat varmasti kulttuurisidonnaisia ja siis erilaisia eri maissa.

Esitetyistä tutkimusotteista voi löytää monia puutteita. Ennen kaikkea se ei kuulu minkään perinteisen tieteenalan piiriin, eikä ole myöskään tiedeidenvälistä. Tarkastelun kohteena on ennen kaikkea sosiaalityö. Tutkimuksen asemesta voisikin puhua vain virallisten totuuksien kyseenalaistamisesta ja – mikä tärkeintä – uusien kysymyksien esittämisestä sosiaalityön kohteiden näkökulmasta. Periaatteena on *Nothing about us without us* eli kuntoutujien on saatava olla mukana päättämässä kaikessa elämäänsä vaikuttavassa toiminnassa.

”PSYKIATRINEN SYSTEEMI”

Psykiatrisen systeemin käsitteellä brittikirjoittajat tarkoittavat ilmiötä, joka on

kasvanut mielikuvasta ”jotkut oudot tyypit, ei niin kuin me” suoranaiseksi teollisuudeksi, joka kattaa lähes kaikkien kansalaisten lähes kaikki elämänalueet. Suomessa on tässä yhteydessä totuttu puhumaan medikalisaatiosta.

Jos haluttaisiin vertailla eri maiden psykiatrisia systeemejä, voisi olla hyvä alkaa siitä, miten sosiaalityö liittyy muihin hallinnonaloihin. Suomessahan ei enää kukaan kyseenalaista sitä, että maassa on esimerkiksi Sosiaali- ja terveysministeriö. Useissa Euroopan maissa, esimerkiksi Kreikassa tunnetaan sen sijaan sosiaali- ja työministeriö.

Viimeksi julkaistussa sosiaalibarometrissa kysyttiin kuntien päättäjiltä, kannattavatko he sosiaalitoimen ja terveydenhuollon yhteyttä, ja lähes kaikki kannattivat. Ongelmana Suomessa voisi kuitenkin olla sosiaalitoimen medikalisoituminen, mikä ei aina olisi tavallisen kansalaisen edun mukaista. Biopsykososiaalinen ajattelu voi käytännössä huomaamatta korvautua medikaalisella mallilla.

Kun yritin jokin vuosi sitten aloittaa sosiaalityön opinnot Avoimessa yliopistossa, en voinut olla yllätymättä siitä, että aivan ensimmäisellä luennolla, Auttamisen perusteet, opettaja, nuori A-klinikan sosiaaliterapeutti rauhoitti alalle valmistuvia että: ”Ei niitä asiakkaita tarvitse sitte ollenkaan jännittää. Kun luette vähän papereita, niin huomaatte, että ne on kyllä aika sairaita melkein kaikki”. Tämä siis jo

aivan sosiaalityöntekijöiden koulutuksen alussa. Onko niin, että hallinnonalojen rajojen takia esimerkiksi Kreikassa sosiaalihuollon asiakkaat katsotaan ensisijaisesti työttömiksi ja Suomessa mielenterveyspotilaiksi? Miten tämä vaikuttaa sosiaalihuollon asiakkaiden omakuvaa? Olisiko alan koulustavoitteissa korjattavaa?

TASA-ARVO

Beresford ja kumppanit kiinnittävät huomiota siihen, kuinka mielenterveysongelmat ja tasa-arvottomuus liittyvät lähes saumattomasti toisiinsa. Tämä ei tarkoita pelkästään sitä, että mielenterveyspalvelujen käyttäjiä pidetään muita huonompina. Jo se, että jokin ihmisryhmä herättää huomiota ja kokee syrjintää, riittää leimaamaan sen psyykkisesti muita sairaammaksi ja oikeuttaa lisää syrjintää. Psykiatrisen systeemi ei yleensä puolusta näitä ihmisiä, vaan pyrkiessään samankaltaistamiseen pikemminkin vahvistaa ennakkoluuloja. Kaikenlainen erilaisuus tai vähemmistöön kuuluminen leimataan helposti sairaudeksi. Huomio voidaan kiinnittää yksilön sukupuoleen, sukupuoliseen suuntautumiseen, ihonväriin, uskontoon, yhteiskuntaluokkaan, ikään, vammaisuuteen, kulttuuritaustaan jne.

Kuntoutujatutkimuksissa Britaniasa on todettu, että afrikkalaisen tai karialaisen taustan omaavilla henkilöillä on merkittävästi suurempi riski tulla diag-

nosoiduiksi skitsofreenikoiksi kuin valta- väestöllä, vaikka lääketieteellistä eroa ei todistetusti ole. Kiinnitettäessä huomiota väestön ikäjakautumaan on huomattu, että nuoremmille ikäluokille ei ole järjestetty heille erityisesti sopivia palveluja eikä sopivia lääkkeitä. Vanhusten mielenterveys- palvelujen laadullinen valvonta on taas työssä käyvien hoitoon verrattuna puut- teellista.

Tästä on muuten seurauksena se, että rohkeimmat mielenterveysaktivistit näyttävät kuuluvan johonkin vähemmistöön. Feministien ja etnisten juutalaisten osuus näyttää tässäkin suhteessa olevan huomattava, samoin sukupuolisten vähem- mistöjen.

IDENTITEETTIKYSYMYKSET

”Kuinka määritellä hullu ihminen?” kysyy Emma sivulla 14 tässä lehdessä. Voitaisiin kysyä myös: ”Kuka määrittelee hullun ihmisen?”

Sosiaali- ja terveydenhuollolla on huomattavaa henkistä valtaa, joka perustuu tilanteen nimeämiseen, yksilön määrittämiseen terveeksi tai sairaaksi, useimmiten sairaaksi, kun tämä nyt kerran on palvelun turvautumassa.

Yleensä palveluntuottaja-asiakassuh- teessa ostaja saa määritellä, millaisia pal- veluja tarvitsee ja mitä on halukas mak- samaan. Lääkärillä taas on harkintansa mukaan oikeudet määrätä potilaille sopi- vaksi katsomansa hoito riippumatta siitä, mitä potilas itse sattuisi toivomaan.

Kun lukee mielenterveysasioista vilk- kaana käytävää nettikirjoittelua, huomaa että erityisesti psykiatristen palvelujen käyttäjät tuntevat itsensä äärimmäisen avuttomiksi ja stressaantuneiksi hoitojär- jestelmän edessä. Voi olla, että psykiat- risten palvelujen osalta kuluttajasuoja on epämääräisempää kuin sosiaali- ja ter-

veyspalveluissa yleensä. Avuttomuutena ilmenevä psykososiaalinen stressi voi lisä- tä masennusta, joka taas voi edetä ahdis- tuneisuudeksi tai muunlaisiksi häiriöiksi. Nettikirjoitukset ovat muuten kattava ja ilmaiseksi käsillä oleva aineisto, jota täl- laisessa tutkimuksessa onkin jo opittu käyttämään hyväksi.

Kukaan ei halua olla mielenterveyspo- tilas. Suomessa leimaa on pyritty välttä- mään ottamalla käyttöön nimitys mielen- terveyskuntoutuja riippumatta siitä, onko henkilö kuntoutuksessa vai ei. Englannin- kielisessä maailmassa ja nähtävästi myös muissa Pohjoismaissa määrittely tapahtuu yhä useammin asiakassuhteen kautta, po- tilaiden asemesta puhutaan mielenter- veysspalvelujen kuluttajista tai käyttäjistä. Kuluttajatutkimuksessa toipumismahdol- lisuuksiin suhtaudutaan toiveikkaammin kuin vaikkapa psykiatriassa, ja kuntoutu- jat jaetaan kolmeen ryhmään; käyttäjät, entiset käyttäjät ja selviytyvät (Ks. esim. Kohtalona psykiatria, Helmi 1/2011).

PSYKOSOSIAALINEN MALLI

Vejen julistuksessa (<http://www.mielen- terveyshelmi.fi/?veje>) osallistujat sitou- tuivat edistämään psykososiaalisia mene- telmiä lääkekeskeisten hoitojen asemesta. Sama henki vallitsi myös nyt järjestetyssä konferenssissa. Termi ’psykososiaalinen’ on kuitenkin saamassa uutta yllättävää si- sältöä.

YK:n yleiskokous hyväksyi yleissopi- muksen vammaisten henkilöiden oikeuk- sista (*Convention on the Rights of Persons with Disabilities – CRPD*) 13.12.2006. Suomi allekirjoitti sopimuksen ensim- mäisten valtioiden joukossa jo 30.3.2007, mutta ei ole vielä ratifioinut sitä.

Sopimuksella tulee olemaan huomattava merkitys vammaisten asemaan, var- sinkin kehitysmaissa. Samalla on jouduttu

myös määrittelemään vammaisuus, jonka yhdeksi osa-alueeksi käsitetään ”psyko- sosiaalinen vammaisuus”.

Kaikkia ei miellyttä englanninkielisen kuntoutujatutkimuksen valmius omaksua arkikäyttöön psykososiaalisen vammai- suuden käsite. Ainakaan Suomessa, kun potilas-nimityksestä on vihdoinkin päästy kuntoutuja-käsitteeseen, tuskin on enää halua tulla luetuksi vammaisten joukkoon. Asia kuuluu varmaan enemmän Kynnys ry:lle kuin mielenterveysyhdistyksille.

Vammaissopimus ei kiinnosta maail- malla vain humanitaarisista syistä. Sen sisällyttäminen valtioiden lainsäädäntöön voi antaa aihetta aivan uudelle syr- jintää koskeville oikeusjutuille. Monissa maissa kyse on todella suurista rahois- ta, jotka kiinnostavat kansainvälisiä la- kitoimistoja. Suomessa työntekijä, jota haukutaan selän takana hulluksi, tulee todennäköisesti edelleenkin kokemaan sen kiusaamisena eikä nosta syytettä syr- jinnästä psykososiaalisen vammaisuuden perusteella.

KUNTOUTUJATUTKIMUS SUOMESSA

Suomessa kuntoutujien tekemällä tutki- mustyöllä ei olla rikastuttu, vaan työtä on tehty aatteelliselta pohjalta. Tärkeitä suo- malaisia tällä alalla ovat ainakin monel- le helmiläiselle tuttu **Leena Vähäkylä** ja etupäässä Itä-Suomessa vaikuttanut **Kari Siimes**.

Helmin kirjastoon on kuntoutustutkimuk- sesta kiinnostuneille hankittu tuoreet brittiteokset: *Being a Mental Health Service User* ja *This is Survivor Research*.

Teksti ja kuva: Juhani Weijola

Viime vuosien tapahtumia, jotka ehkä ansaitsisivat kuntoutujatutkimusta

Alpratsolaami: Vaikeasta tinnituksesta kärsivä julkisen terveydenhuollon asiakas kertoo lääkärille, että netistä löytyvien tuoteselosteiden mukaan kaikki Suomes- sa myytävät sitalopraamit voivat aiheut- ta tinnitusta, kun taas USAssa ja muissa Pohjoismaissa on todettu alpratsolaamin (Xanor) auttavan. Lääkäri vastaa olleensa kolmekymmentä vuotta lääkärinä, muttei koskaan kulleensa, että sitalopraami aiheuttaa tinnitusta ja totea, ettei hän saa määrätä Xanoria. Sitten hän kirjoittaa lisää sitalopraamia (SSRI-lääke), vaikka edellisenkin resepti on vielä voimassa käyttämättä. Mikä viranomaistaho puut- tuu lääkärin ja kuntalaisen asiakassuh- teeseen niin, että tiettyjä lääkkeitä ”ei saa” määrätä? Koska sääntö ei koske yksityistä terveydenhuoltoa, se tuskin on lääketie- teellisesti vaan sosiaalisesti perusteltu.

BDI: Suomessa (entä muualla?) on otet- tu käyttöön depressiohoitajajärjestelmä, joka seuloa julkisen terveydenhuollon asiakkaista mahdollisesti depressiota sairastavia ja suosittelee heille lääkitystä BDI-lomakkeen avulla. Tässä asiakasryh- mässä onkin todettu lääkkeiden käytön yleistyneen. BDI-lomake on kehitetty psy- kologien käyttöön 1970- ja 80-luvuilla, jolloin nykyisen kaltaista lääkitystä ei vie- lä tunnettu. Netistäkin löytyvä BDI-käsi- kirjan johdanto <http://www.psykologien- kustannus.fi/beck/> varoittaa käyttämästä sitä diagnosoinnissa. Onko asiakkaalla oi- keus kieltäytyä lääkityksestä epäluotetta- vaan diagnoosiin vedoten?

Kiusaaminen ja masennus: Viime kevää- nä Helsingin Sanomien Kotimaa-osiassa käytiin keskustelua työpaikkakiusaami- sesta ja eläkkeelle jäämisestä masennus- diagnoosilla. 20. huhtikuuta Työterve- yslaitoksen johtava asiantuntija totesi, että: ”kukaan ei ole koskaan uskaltanut edes arvioida, kuinka monen suomalai- sen eläkkeelle jäämisen syy on huonot työolot”. Kuntoutujilla ei pitäisi olla rajoi- tuksia tai sidonnaisuuksia jotka estäisivät tutkimasta, onko masennuksessa sitten- kin usein kyse enemmän henkilökemiasta kuin aivokemiasta.

Juhani Weijola

Elokolon elämää



Elokolossa kaikki ovat tasa-arvoisia ja kaikkia kunnioitetaan.

Helsingin Elokolo sijaitsee Toisella linjalla numerossa 31. Se on päihteen kansalaisten kohtaamispaikka ja Elämäntapaliitto ry:n alajärjestö. Elämäntapaliitto on yhteistoiminta- ja kansalaisjärjestö, joka edistää terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia päihdehaittoja ehkäisemällä. Sen arvot ovat oikeudenmukaisuus, tasavertaisuus, suvaitsevaisuus ja yhteisvastuu sekä kestävä kehitys.

Aina oppii uutta ja kuulee uusista asioista, paikoista ja ihmisistä. Näinhän ne asiat liikkuvat ja kulkevat – innovatiivisesti. Kuten tämä Elokolo, vallan mainio paikka, jossa on paljon jännittäviä, originelleja tyyppisiä, niin asiakkaina kuin työntekijöinäkin.

SADE – ELOKOLON APUEMÄNTÄ

Sade tästä paikasta minulle kertoikin ja kertoi vielä enemmänkin, sillä hänellä on paljon kokemusta Elokolossa työskentelystä, reilut kaksi vuotta. Ja hyvinhän hän on viihtynyt ja sanookin, että ilmapiiri on avoin ja että työntekijöitä kannustetaan monin eri tavoin.

Saden toimenkuvaan kuuluu mm. siivousta, kahvi- ja ruokatarjoilua, hän tekee myös ATK-tehtäviä ja hän on opettanut haluavia tietokoneen käytössä ja neuvookin varsin ammattitaitoisesti. Lisäksi hän on mukana toiminnan ja tapahtumien suunnittelussa ja tilaisuuksien järjestelyssä. Sade on apuemäntä ja hänen toimenkuvansa on laaja. Hän työskentelee kolme kertaa viikossa ja noin 6,5 tuntia päivässä. Ja hän kertoo nauraen, että ”terveellistä puuroa saa syödä myös toimijat”.

Sade on koulutukseltaan suunnitteluassistentti ja hän on todella pätevä te-

kemään ATK-tehtäviä. Elokolossakin, hän on esimerkiksi skannannut vanhoja filmejä digitaaliseen muotoon. Nyt Sade on myös kiinnostunut ja innostunut valokuvaamisesta. Inspiraatio syntyi kun Elokolossa järjestettiin valokuvakurssi, joka kokoontui kuusi kertaa huhti-toukokuussa ja vetäjänä toimi ammattikuvaaja. Näistä kurssilaisten töistä pystytettiin näyttely. Saden lisäksi kurssilaisia olivat **Kati**, **Hannu** ja **Tanja**. Sade kiittää, että tämä kurssi oli hyvin toteutettu ja opetus oli selkeää ja ymmärrettävää. Tehtävät olivat myös innostavia ja lopuksi kurssilaiset muokkasivat kuvankäsittelyllä töitään. Heidän kuvansa olivatkin vaikuttavia.

Sade sanoo lopuksi, että arvot ovat Elokolossa kohdallaan, eli siellä kaikki ovat tasa-arvoisia ja kaikkia kunnioitetaan.

MARKKU – MIES PAIKALLAAN

Saden esimies **Markku Heino** on hyvin persoonallinen, särmikäs henkilö, joka on seilannut monilla merillä. Hän on nähnyt ja kokenut paljon ja sen hänestä huomaa. Markku onkin varsinainen konkari Elokolossa, hänellä on jo yhdestoista vuosi menossa. Hän on toiminnanohjaaja ja sanoo, että ”oli sattumien summa”, että hän päätyi sinne. Hänenkin toimenkuvansa on varsin laaja, siihen kuuluu muun muassa rutiinien sujumisesta huolehtiminen ja toiminnan kehittäminen. Sen lisäksi hän järjestää erilaisia tapahtumia myös paikallisten tahojen kanssa, kuten vaikkapa 17.10. järjestettävä Asunnottomien yö, jolloin Hakaniemessä on ohjelmaa ja ruokatarjoilua. Lisäksi Lahden Elokolon kanssa järjestetään päihdeettömiä retkiä ja

leirejä. Vähävaraiset yhdistykset voivat pitää kokouksia ja ryhmiä Elokolon tiloissa. Markku jatkaa vielä, että ”Saden, Katin, Hannun ja Tanjan valokuvia lisätään aina 31.08. saakka, jonka jälkeen näyttely lähtee kiertämään Suomea, eri Elokoloihin, noin viiteentoista eri kaupunkiin”.

ELOKOLO – PIENI SUOJAJAIKKA

Elokolossa voi lukea päivän lehtiä, nauttia hyvästä ja ilmaisesta aamupuurosta, tarjolla on virvokkeita ja siellä voi katsella televisiota, surfailta netissä tai olla muuten vaan. Elokolo on avoinna joka päivä kello 9–15, myös viikonvaihteessa. Siellä aika tuntuu pysähtyvän. Elokolon asiakkailta ja toimijoilta on samantapainen ajatusmaailma, senpä vuoksi ilmapiiri on mitä mainioin, vapaa ja mukava. Asiakkaita on laidassa laitaa ja siellä käy ihmisiä päivittäin keskimäärin 50.

Asiakspiiri vaihtelee kaiken ikäisistä niin työttömistä kuin työssä käyvistä, asunnottomista, opiskelijoista, elämäntaiteilijoista, kuntoutuvista päihde- ja mielenterveysongelmaisista ja paluumuuttajista aina satunnaisiin kulkijoihin.

Helsingin Elokolo tekee hienoa ja arvokasta työtä ja paikka onkin avustanut asiakkaitaan asunnon hankinnassa ja muissa arjen asioissa hyvin tuloksin.

Arvokasta yhteistyötä on tehty myös paikallisen sosiaaliamiehen ja työvoimavirastonomaisten kanssa.

ELOKOLON toimintamotto on: KAVERIA EI JÄTETÄ

Teksti ja kuvat: Tanja Talaskivi



Tutkimusretki Hietaniemen palvelukeskukseen

Olen koulutukseltani osallistuvaa havainnointia tekevä sosiologi. Menetelmäopettajani oli **Martti Grönfors**, joka teki oman väitöskirjansa osallistumalla Suomen romanien elämään parin vuoden ajan ja havainnoimalla miten suomalaiset kansalaiset ja viranomaiset kohtelivat romaneja. Tutkimuksensa pohjalta hän kirjoitti kirjan Suomen romaniväestön elämästä.

Heinäkuussa 2011 jouduin monien ikävien yhteensattumien vuoksi (vesivahinko, puolisoni oli vuokrannut oman asuntonsa sukulaisilleen kesäksi, tutkijan alituinen rahapula) samaan tilanteeseen, jonka kohtaa helsinkiläinen kadulle vailla vakinaista asuntoa oleva kulkija. Yhden yön pystyin nukkumaan taloyhtiön kellarissa, mutta sitten aloin kysellä ystäväni kautta nukkumapaikkaa.

Minut ohjattiin Helsingin sosiaalivirastoon, jonka tiedettiin tarjoavan lyhytaikaisia ilmaisia majoitustiloja. Paikka Hietaniemen palvelukeskuksessa oli minulle jo entuudestaan tuttu siksi, että se on kaupungin omistama talo, jossa on perinteisesti ollut pieniä asumispalveluyksiköitä psykiatrisesti kuntoutuville - mm. skitsofreniadiagnoosin omaaville Alvi- ja Elvi-kodit. Lisäksi siinä toimi 1990-luvulla Aids-tukikeskus, jonka tutkimus- ja julkaisutehtävissä toimin.

Tänään sosiaalivirasto pitää Hietaniemen palvelukeskusta matalan kynnyksen ensisuoja, jonne kuka tahansa kadulle joutunut kansalainen saa tulla ilman ennakkoehtoja. Siellä on peseytymistilat, vaatteiden pesu ja yhden euron hintainen maittava ruokatarjoilu. Sisään pääsee mihin aikaan tahansa, eikä mahdollinen päihtymys ole este. Viinaa ei toki saa tuoda keskukseseen, eikä illalla pääse kaupungille käymään.

Hietaniemen palvelukeskus ei kuitenkaan ole mikään Villa Stöcklen kaltainen perheenomainen vertaistukikoti (ks. artikkelini Berliinin kuntoutujakonferenssista sivulla 6), vaan ainoastaan suojaa ja siisteyttä tarjoava säilytyspaikka kodittomille. Sen nukkumasalit ovat suuria, toista kymmentäkin ihmistä saattaa majoittua samaan huoneeseen. Yöt ovat kolikkoja, koska makuulavereilla ei ole vuodevaatteita ja koska asukkaat liikkuvat levottomasti. Minultakin tultiin yöllä kysymään onko minulla ruiskua lainata.

Kuitenkin paikassa oli riittävästi henkilökuntaa läpi vuorokauden avustamassa ja neuvomassa ja pitämässä paikkaa siistinä. Palvelukeskuksessa saa kerrallaan olla 60 henkeä. Henkilökunta suhtautui asiallisesti ja ystävällisesti, vaikka se samalla tarkkaili, ettei mitään häiriöitä pääse

syntymään. Kerran oleskeluni aikana poliisiauto kävi häätämässä pois pihapiiriin leiriytyneet ulkomaalaiset.

Olin yllättyneet siitä, että asukkaat eivät yleensä ottaen vaikuttaneet rappioalkoholisteilta. Asukkaina oli paljon nuorehkoja ja keski-ikäisiä, jotka naputtelivat läppäreitään. Toisen kerroksen ruokalatti oli laaja ja siisti. Siellä saattoi katsella televisiota ja lukea päivän lehtiä.

Helmin aktivistina tuli mieleen kuinka paljon tehokkaammin Hietaniemen palvelukeskus voisi auttaa ihmisiä kuntoutumaan ja auttamaan itseään, jos sinne saisi muutaman palveluohjaajan henkilökuntaan.

*Teksti: Olli Ståhlström
Kuvat: Tanja Talaskivi*



Olet ikkunani muutokseen
valonsäde lasissa
raitis tuulahdus rakosessa
talttumaton myrsky
ystävyyden talo
kallio merenrannalla
tuoksusi mauste piinaa
Kätesi löytää käteni

Marja Suhonen

Herätys hitaasti unesta päivään
Pitkästä tunnelista
sarastukseen
Annoit lahjaksi kipinäpallon
Puhalsit henkiin
tunnetta jään alta
Kovan paksun
kerroksen sisältä
murusen sulanutta
kekälettä

Marja Suhonen

Haaveita

Uusi aika on ihmisen pienen,
uusi on toivoa rakkauden.
Jää jäljelle elämän rikkaus,
poissa on viha ja katkeruus.
Kuin valkea lintu sinisen taivaan,
on sävel uusi, kaukana aivan.
Mukanaan tuoden se menneen ajan,
kulkien kyljessä sallitun rajan.

Meg Brandt

Olin onneton pieni linnunpoikanen,
yksin, avuton, heiveröinen,
pesän löysin kuitenkin
kasvoinkin ja siipiäni vahvistin
sitkeyden kun äidiltäin sain ja
tuli aika lentää – lentää pois
mutta
puolitiessä käännyn takaisin ja
pesään palasin

Tanja Talaskivi

Olla itse

yhtään ei pelota
yhtään ei hävetä
muuta en voi olla
kuin vain ihan itse

Ivonne Niikka

Kotiluolaan

en vikkelimmin
jaksaa kävellä
en tehokkaammin uurastaa
en visummin voi totella
edes Jumalaa
välttämätön luksus
punainen viinimarja
aiheuttaa atavistisen
paon kotiluolaan
hurmioidun joutilaisuudesta
maalaan kalliomaalauksen

Ivonne Niikka

Sataa

Kuulin sateen sen äänet sekä hengityksen
ja sen tahdissa sumun kuin mitään ei olisi,
ollutkaan.
Sen pisaran läpi oli pujotettuna ohut elämän-
lanka jota pitkin minun oli kuljettava.

Meg Brandt

Sinä katsoit minua,
vihdoinkin
mutta sinä katsoit minun ohitseni
jonnekin kauas
Toiseen tunteeseen.

Ja minä liukenen suruuni ja
minä valun ränniä pitkin,
putkia pitkin, putkia riittää
ja minä valun lopulta mereen

Ja nyt minä olen vapaa

Tanja Talaskivi

Helmi-lehden runokilpailu julistetaan avatuksi!

Ratsasta Pegasoksella runokilpailuun, aiheena olet sinä itse. Parhaat palkitaan ja julkaistaan joulun Helmi-lehdessä.

OSALLISTUMISOHJEET

Voit kirjoittaa runot käsin tai koneella. Työli on vapaa, mutta runojen toivotaan liittyvän kilpailun aiheeseen, joka on "minä itse".

Lähetä runot omien yhteystietojesi kera viimeistään 11.11.2011 osoitteella Helmi-lehti, PL 32,00241 Helsinki. Merkitse kuoreen sana "runokilpailu". Voit myös lähettää runot sähköpostilla osoitteella helmi@mielenterveyshelmi.fi

Helmi-lehden toimitus valitsee parhaat runot ja julkaisee ne numerossa 4/2011. Voittajille on myös luvassa palkintoina mm. kirjapalkintoja, leffalippuja ja jäsentalon lounaslippuja.

runokilpailu

Pöpi, pöpimpi... hullu

Kuinka määritellä hullu ihminen? Onko siis hullu, jos toimii ja ajattelee toisista poikkeavalla tavalla? Vai määritelläänkö hulluksi, jos ottaa psyykelääkkeitä? Vai onko oikea hullu vasta sitten, kun omassa päässä asuu jo ahtauden uhallakin useampi persoona?

Riittääpähän ainakin ystäviä, sanoi yksi. Ja – kyllä skitsofrenia aina yksinäisyyden voittaa. Ja niin edelleen, pyydän anteeksi huonoa makua.

Monet entisajan suuret persoonat, nerot, olivat sanalla sanoen huluja. Taiteilijoiden seurassa skitsofrenia ei ollut poikkeus. Esimerkiksi kuvataiteilija tekee parhaat teoksensa ollessaan maanisessa tilassa. Moni kirjailija uutta kirjoittaessaan

valvoo vuorokaudet, laiminlyö sosiaaliset suhteensa, elää tupakalla ja erakoituu paneutuessaan maanisesti työn alla olevaan tekstiinsä. Hiukset hoitamattomina ja ulkoasu rempallaan herra Einstein kehitti kunnioitusta herättävän määrän yhä voimassa ja käytössä olevia lakeja kemian ja fysiikan alalla.

Historia pitää sisällään myös pitkän sivun ns. siniverisiä hallitsijoita, joiden

älyvapaita nykyisin umpihulluina pidettäviä oikkuja hoviväki tunnollisesti toteutti. Hulluus voi siis olla jopa merkittävä voimavara. Vain asialleen totaalisesti paneutunut jaksaa epäonnistumiset kerta toisensa jälkeen ja toisten tuhahteluista huolimatta jatkaa kokeitaan ja korjauksiinsa, kunnes lopulta kokee onnistuneensa. Kun lakkaa välittämästä yleisesti vallalla olevista normeista ja säännöistä, pääsee luovuus täyteen kukoistukseensa.

Meillä kaikilla on ongelmamme ja jokainen itse tulkitsee niiden suuruuden elettyyn elämäänsä heijastaen. Jollekin päivän pilaa lohjennut kynsi, toiselle lemmikkirotan poismeno saattaa tuntua lähes kestämättömältä taakalta kantaa, kun taas kolmas joutuu painimaan päivittäisten itsemurha-ajatustensa parissa. Kaikki on suhteellista, ystäväni.

MITÄ SITTEEN ON OLLA HULLUNROHKEA

Ehkä vastaukseksi voi käydä esimerkiksi benji- tai laskuvarjohypytt. Entäpä vapaa-sukeltaja ennätysjähdissa tai varpaansa mustiksi palelluttaneet vuoristokiipeilijät Mount Everestillä. Omasta mielestäni sitä suurinta rohkeutta – ja samalla tie parantumiseen – on kuitenkin oman sairautensa tunnistaminen ja sen olemassaolon itselleen myöntäminen, sekä vähitellen myös hyväksyminen. Apua on tarjolla, mutta se suurinta rohkeutta vaativa ensimmäinen askel, se on sinun tehtäväsi. Sitä ei puolestasi pysty kukaan muu tekemään. Tunnistata, hae ja vastaanota apua.

Sillä tiellä, jolla itsekin yhä olen, voimat saattavat toisinaan huveta. Ja ylpeys on nieltävä. Vaikeinta on ollut sisäistää, ettei enää koskaan palaa ihan entiselleen. Mutta kuka ties paremmaksi. Elämä on muutosta, hyvässä ja pahassa, on aina ollut. Sinä olet arvokas ihminen, usko pois. Ja uskalla luottaa, luottaa, että tulevaisuudella on Sinun varallesi vielä suuria, ihan elämisenarvoisia, ja ihan juuri Sinulle.

ENTÄ OLENKO MINÄ HULLU

Todennäköisesti ainakin sopivan. Sen tämä nykyinen ylikiihas ja vaativa, suorituskeskeinen elämä tuntuu vaativan. Minulla on psyykkisiä ongelmia, joita yhdessä ammattilaisten kanssa pyrin analysoimaan, käsittelemään ja lopulta toivottavasti myös hallitsemaan. Oman määritelmäni mu-



kaan niin kauan, kun kykenee kyseenalais-
tamaan pääkoppansa terveydentilan, mah-
dollisuuksia yhä on. On vielä kiinni tässä
maailmassa, vaikkakin joskus vain juuri ja
juuri sen syrjässä hampain ja kynsin. Voi-
han olla, ettei minusta koskaan tule filo-
sofian maisteria tai diplomi-insinööriä,
mutta ehkäpä minusta kovan työn avulla ja
ajan kuluessa voi tulla onnellinen, tasapai-
noinen ihminen – ihminen, joka hallitsee
ja hyväksyy terveydentilansa sen sijaan,
että viettäisi loppuelämänsä taistellen ja
räpiköiden vastavirtaan. Myös minulla on
kaikki mahdollisuudet tulla itseään arvos-
tavaksi, lahjojaan hyödyntäväksi tärkeäksi
osaksi yhteiskuntaa ja hieman pienemmäs-
sä mittakaavassa osaksi perhettä.

MYÖNNÄN KYLLÄ TOISINAAN KADEHTIVANI ”KYLÄHULLUJA”

Nimitys on vanha, mutta kuulostaa kor-
vaani lämpimältä ja empaattiselta. Heillä
kun on tuntuu olevan oma salainen maa-
ilmansa, johon me muut emme pääse. He
iloitsevat yhdessä ”omien kavereidensa”
kanssa nauraen, hihittäen, joskus taas ihan
hiljaa ääniensä kanssa ajatuksia vaihdel-
len. Ei huolta ulkoasusta, ei kellonajoista,
ei seuraavasta ateriasta. Elävät kuin tai-
vaan linnut, ei huolta huomisesta. Ja seik-
ka, joka minua eniten viehättää, on heidän
totaalinen taitonsa olla välittämättä, mitä
me ”normaalit, tai normaalimmat” heistä
ajattelemme. Se, jos mikä, on mielestäni
vapautta.

Toki valveutuneena yksilönä tunnen
vastuuni ja täten korjaan, etteiän nykyi-
sin enää hulluja ole. Ehei, mehän olemme
kaikki, koko lössi, mielenterveyskuntou-
tuvia. Kysy vaikka Kelalta. En tiedä missä
välissä ennätin sairauteni sairastaa, mutta
niin kauan kuin sairaushistoriaa riittää,
olen minä ollut kuntoutuja. Kuntoutustu-
ella. Kovasti kuntoutumassa, ettäs tiedät.
Kai se kuulostaa sisäsiistimmiltä. Mene ja
tiedä.

ENTÄPÄ MEIDÄN HOITOMME

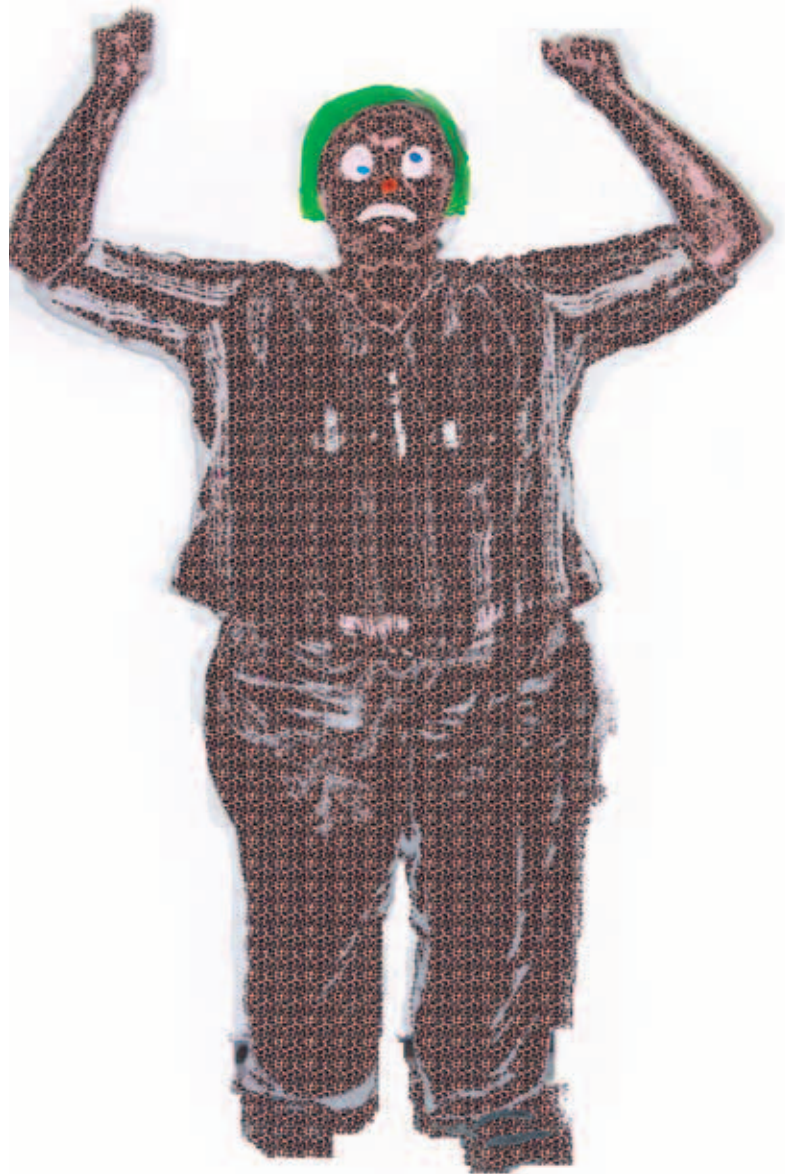
Vain muutama vuosikymmen taaksepäin
tehokkaina ja yleisesti hyväksytyinä
”hysterian” hoitokeinoina käytettiin myös
muun muassa sähköshokkeja ja pakkoste-
rilisointeja. Nykyisin jylläävät markkinoi-
ta hallitsevat lääkeyhtiöt. Taikanappien
parantavaan voimaan uskotaan lähes py-
hästi. Kunpa se olisikin niin yksinkertais-
ta. Paraneminen. Kuten mummoni asian
minulle ilmaisi:

”No voi voi Emma, eikö ne sitten anna
sinulle mitään lääkettä?”

”Kyllä mummu, on minulla lääkitys.”

”Mikset sie sitte parane?” Niin mum-
mu-rakas, miksen?

Toisena tärkeänä hoitohaarana pide-
tään psykoterapiaa. Se vasta mielenkiin-
toinen juttu onkin, istutaan pehmeällä
muttei liian mukavalla ergonomisesti
muotoillulla tuolilla muovisten kasvien,
luotettavuutta lisäävien kirjahyllyjen kes-
kellä. Hienovaraisesti sijoitetun nenälii-
napakkauksen vierellä potilaaseen päin



käännettynä on poikkeuksetta minuuttien
hupenemisesta muistuttava kello. Aika on
rahaa. Istutaan ja kerrotaan ventovieraalle
elämäntarinaa. Äärimmäisen huvittavana
pidän minuunkin turhaan kokeiltua tera-
piamuotoa, jossa minun oli tiukan paikan
tullen tai paniikin hiljaa hiipiessä määrä
KUVITELLA vierelleni turvaa tuova ys-
täväni. Hahaa – siinäpä meille oivaltavaa
terapiaa – sallikaa minun nauraa.

Toisen tyyppisessä – usein elokuvissa-
kin esitettävässä versiossa yksinkertaises-
ti toistetaan potilaan muutama viimeisin
sana. Vastakaivun, mielenkiinnon, avun –
miksi sitä sitten haluaakin kutsua – puute
on totaalinen. Psykologian crash-kurssi,
alkeet, toista potilaan sanomat viimeiset
sanat tähän tapaan:

”Mulla on mennyt vähän huonosti lä-
hiaikoina.”

”Huonosti lähiaikoina.”

”Joo, kun huolestuttaa noi talous-
asiat...”

”Talousasiat huolestuttavat.”

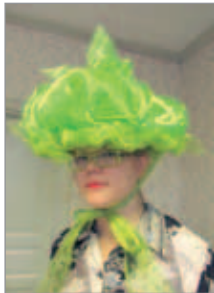
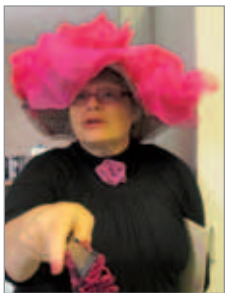
”Niin, kun en oikein vieläkään osaa
hahmottaa euron todellista arvoa.”

”Et osaa hahmottaa euron arvoa”, ja
niin edelleen.

Samalla alansa ammattilainen, virka-
rypyt otsallaan, raapustelee kalliin nä-
köiseen kansioonsa – kenties ristikon rat-
kaisuja tai vaikkapa paperin yläkulmaan
koristeellista ornamenttia tai kuka ties
taiteellisimmissa tapauksissa hahmottelee
karikatyyrejä potilaastaan, kaulassa kiris-
tyvä köysi. Ja ennen pitkään tuo hedelmäl-
linen 45 minuuttia onkin sitten kulunut.
Life imitates art ja toisin päin. Tämän
tyyppisille ammatinharjoittelijoille olen
yks kantaan ilmoittanut kykeneväni yhtä
hyvin puhelemaan kotonani likaiselle suk-
kamöykylle – samoin tuloksin ja huomatt-
tavasti huokeammalla.

Kuka tietää, mihin suuntaan meidän
hullujen – anteeksi, mielenterveyskun-
toutujien – hoito kulkee. Toivottavasti
kuitenkin rohkein, ennakkoluottomin
askelin eteenpäin eikä historian itsensä
toistuminen tule enää tapahtumaan.

*Teksti: Emma Lintukangas
Kuvat: Mariella Järvisalo*



Pasilan avajaisjuhla sai väen liikkeelle!

”Luvassa ankaraa rankkasadetta, aivan kuin saavista kaadettaisiin!”

tämä olisi ollut elokuun viimeisen päivän sääennuste, jos meteorologi olisi ollut rehellinen. Samalle päivälle osui myös yli vuoden odotettu Pasilan Helmi-talon avajaisjuhla. Päivän aikana huomattiin, että helmiläiset ovat sitkeää porukkaa, jota ei pieni sade pelottele.

Helmi-talon remontti saatiin täpärästi valmiiksi vasta juhlia edeltävänä päivänä. Keittiön laitteita taidettiin asentaa ja korjailta vielä juhlapäivänäkkin! Jo aamulla talolle saapui väkeä runsaasti. Kahvintuoksu ja puheensorina täyttivät Pasilan 106-vuotiaan talovanhuksen. Talon henkilökunta ja jäsenet esittelivät uusille toimintaa ja korjattuja tiloja.

Remontin aikana talon kävijät olivat eniten kaivanneet jokapäiväistä lounasarjoilua. Lounaskeittiön avautuminen olikin yksi päivän kohokohdista. Keittiön tiimi teki töitä oikein urakalla, jotta kaikille halukkaille saatiin lounasta. Päivä oli yksi keittiön ja koko Helmi-talon historian vilkkaimmista. Lounasta myytiin yli 50 annosta ja päivän aikana taloon tutustui yli 200 henkilöä.

Iltapäivän juhlatilaisuudessa esiintyi ensin lauluryhmä **Helmin Närhet**. Tällä kertaa Närhet rävyttivät upeilla hatuilla. **Pentti Rytkösen** runonlausunnan ja toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuoren** puheen jälkeen juhlaväen otti haltuunsa hyvän mielen lähettiläs, laulaja-kitaristi **Kristian Meurman**. Hänen upeat laulunsa saivat väen vaatimaan lopuksi raivokkaasti encorea. Ja totta kai hyvän mielen kitaristi soitti vielä pari biisiä!

Illalla talon salissa katsottiin vielä kehuttu dokumenttielokuva *People in White*. Elokuva sai katsojilta jälleen hyvin innostuneen vastaanoton. Elokuvan päätyttyä sadepilvetkin olivat kaikonneet ja ilmassa oli loppukesän lämpöä.



Pasilan jäsentalolla avoimet ovet joka päivä!

Pasilan jäsentalo on aukeaa arkisin klo 9 ja viikonloppuisin klo 10. Arkisin talo on avoinna vähintään klo 15 asti. Tämän jälkeen taloa pitää auki vapaaehtoinen jäsenpäivystäjä. Talo suljetaan viimeistään klo 18. Viikonloppuisin talon aukioloajan pituus riippuu myös jäsenpäivystäjistä. Normaalisti ovet ovat auki ainakin klo 15 asti. Jäsenpäivystäjälle voi soittaa ja tiedustella aukioloaikoja p. (09) 8689 0731

Hyödynnä edullinen lounas!

Molempien Helmi-jäsentalojen lounas on mahtava jäsenetu, joka kannattaa käyttää! Saat kolmella eurolla maittavan aterian, johon kuuluu juomien, leipäpöydän ja salaatin lisäksi usein myös jälkiruoka. Lounaan hinta muille kuin jäsenille on 6 euroa. Lounas on tarjolla arkisin klo 11.30-12.15 ja Pasilassa myös viikonloppuisin 12.15-13. Ruokalistat löytyvät Helmin nettisivuilta ja jäsentalojen ilmoitustauluilta.

”Ymmärtäminen ei ole niin välttämätöntä, mutta myötätunto on.”

Reilusti skitso – paatunut edunvalvoja

”Puolifiktiivinen” sanoo **Kalevi Rinne** elämäkerrasta, jonka **Heini Saraste** on juuri hänestä kirjoittanut. Luonnehdinta on monessakin mielessä onnistunut. Kuka voisi kirjoittaa pelkkää asiatekstia psykooseihin alttiin ihmisen harhoista.

Kalevi ja Heini ovat tunteneet 25 vuotta. Oli luonnollista, että tämän kirjan kirjoittaisi Heini, joka pystyi pääsemään Kalevin ”pään sisään” ehkä paremmin kuin kukaan terapeutti.

Kirja rakentuu parin kolmen sivun pituisista luvuista. Kerronta ja ajattelu etenee minä-muodossa, Kalevi kertoo elämästään. Luomisprosessin aikana Heini antoi Kalevin luettavaksi aina viimeksi kirjoitamansa tekstin, ja Kalevi yleensä hyväksyi sen sellaisenaan, korjaamalla vain jonkin pienen asiavirheen.

Kun saa lukeakseen kirjan, jonka teksti on ensin näin syvällisesti ajateltu ja sitten niin taitavasti toimitettu, siitä on vaikea kirjoittaa muille omin sanoin. Ei voi kuin suositella: tästä elämässä on kysymys.

Kalevillä on takanaan kolmekymmentä vuotta psykoterapiaa, jossa hän kertoo löytäneensä lapsimainensa. Terapiassa puhe kääntyy usein äitiin ja siihen, kuinka äiti on joutunut jättämään poikansa yksin tehdäkseen sota-aikana miesten töitä. Asetelma on ikivanha ja tuttu jo kansanrunoudesta. Lievä katkeruus jää, vaikka järki myöntääkin, että tilannetta ei voi auttaa eikä äitiä pidä syyllistä.

Kalevi katsoo kuitenkin, että omaisten liiallisen syyllistämisen vastapainona alettiin kiinnittää liikaa huomiota mielen

sairauksien biologisiin syihin. ”Biologisen suuntauksen ylivalta johtaa myös lääkkeiden tyranniaan ja siihen, että ihmistä ei kohdella tuntevana, elävänä ja aistivana ihmisenä, vaan että kaikki hänen ominaisuutensa – niin terveitä, elinvoimaisia tai nerokkaita kuin ne olisivatkin – nähdään sairauden kautta.”

”Analyyttisen terapian ongelma on, että kukaan ei tee synteisiä. En halua olla analyttinen vaan kokoon paneva. Analyysi pilkkoo ihmisen, mutta kuka harsii ihmisen taas kokoon? Mitä hyötyä on pilkkomisesta, jos harsija puuttuu?”

Koulukiusaamisen takia itsemurhaakin yrittäneestä pojasta kasvoi nuorukainen, jonka päässä heitti mutta joka iloitsi voimakkaasta kehostaan. Pitkät pyöräretket ulottuivat kerran Tanskaan saakka. ”Näin myös pienen merenneidon, joka mielteliään ja ah niin viattomana katseli merelle päin. Muutama vuosi sitten sen pää oli leikkattu irti eikä sitä ollut koskaan löydetty. Sillä oli nyt siis uusi pää. Saisinko minäkin uuden pään?”

Tanskassa Kalevi sai tietää, että hänet oli hyväksytty opiskelemaan lääketieteelliseen tiedekuntaan. Se oli jostakin syystä olevinaan kovin vitsikästä. Helsingissä hän ei epäröinyt kertoa opiskelutovereilleen sairaudestaan. Hän halusi olla reilusti skitso. Se saattoi olla virhe. Lääketieteen opiskelijat ovat yhtä leimaavia kuin muutkin ihmiset, ehkä enemmänkin. Kalevi jäi usein yksin.

Ainakin se ilo lääketieteen opinnoista oli, että kun Kalevi vuonna 1984 alkoi käy-

Kalevi Rinne ja Heini Saraste esittelevät kirjaa keskustelutilaisuudessa Pasilan Helmi-talolla 19.10. klo 17.30. Tervetuloa!

Kirjaa saa ostaa myös Helmi-taloilta hintaan 15 euroa.

dä vasta perustetussa HELMIry:ssä, hänet valittiin sen johtokuntaan ja palkattiin pian toimistotöihinkin. Pasilan jäsentalosta löytyi myös sielunveljiä. Eikä Helmissä tarvinnut näytellä. ”Olimme tunnustuksellisia skitsoja, tunnustuksellisia masentuneita, tunnustuksellisia maanikkoja ja tunnustuksellisia psykosomaatikkoja.” Helmissä Kalevi kertoo myös oppineensa paatuneeksi edunvalvojaksi.

Eräänä päivänä Helmiin saapui uusi nainen, johon Kalevi tahtomattaan ihastui, Tahtomattaan, sillä hän tiesi, että mikään ei ole skitsofreenikolle riskialttiimpaa kuin sydänsuru. Liki tahtomattaan hän kuitenkin tuli kysyneeksi, lähtisikö nainen hänen kanssaan kävelylle. Seuraavat viisikymmentä sivua ovat mitä herkintä ja aidointa kertomusta parisuhteesta, joka oli tarkoitettu keskeytymään ennen aikojaan.

Kauheinta on tuskaton tuska. ”En pysty kokemaan tuskaa, se on tavoittamattomissa. En tunnista surua, en iloa, en pettymystä, en loukkaantumista, tunteitten tilalla ovat harhat. On vaarallista kokea tunteita, sillä nekin tuottavat liikaa tuskaa. Siksi harhat tulevat ”suojaksi”. Niitten tarjoama suoja on kuitenkin uskallista. Sitä on skitsofrenia. ”Tosin harhoiltakin voi päästä suojaan kuvataiteen avulla”, Kalevi toteaa.

”Minut määriteltiin paranoiseksi eli vainoharhaiseksi. Uskon, että tämä on osittain totta. Joissakin elämäni vaiheissa olen ollut paranoisin, mutta toisaalta olen taas myös ollut äärettömän luottavainen ja uskonut ihmisistä hyvää”, Kalevi jatkaa.

”Myös yhteiskunta kohtelee meitä paranoisisesti. Meitä pitäisi kohdella empaattisesti, sympaattisesti ja rakkaudella. Ymmärtäminen ei ole niin välttämätöntä, mutta myötätunto on. Kuitenkin kohtaamme koko ajan suurta ymmärtämättömyyttä, pelkoa ja kauhistusta.”

”Ihmisen suurin onnettomuus, suurin synty ja suurin helvetti on itsekkeskeisyys, yhteydetttömyys toisiin ihmisiin.”



Soili Takkala (Into Kustannus), Kalevi Rinne ja Heini Saraste kirjan julkistamistilaisuudessa.

Tekstit: Juhani Weijola



Heini Saraste ja Kalevi Rinne. Kuva: Hannu Virtanen, Into-kustannus.

Heini Saraste (s. 1955) on valmistunut filosofian kandidaatiksi Tampereen yliopistosta 1980 ja työskennellyt lähinnä aikakauslehtitoimittajana, tiedottajana ja kirjailijana. Hän on tullut tunnetuksi oivaltavista kirjoistaan ja artikkeleistaan vähemmistöjen elämästä. Saraste on työskennellyt tiedottajana Valtakunnallisessa vammaisneuvostossa Sosiaali- ja terveysministeriössä ja tutustunut Vammaisten Maailmanliiton DPI:n kautta eri puolilla maailmaa elävien vammaisten elämään.

Esikoiskirja *Huoneekseni tuli maailma* kertoo vammaisvaikuttaja **Kalle Könkkölästä**. Kirja *Mikä ihana elämä*, maailman vammaisaktivistit kertovat, käsittelee vammaisten ihmisten elämää eri puolilla maailmaa. *Tuhon ja toivon tarinat* -kokoelma kertoo vammaisten kokemuksista sodan jaloissa.

Mahabad, kuu aamusumu ja rakkaus on kaunokirjallisuuden keinoja käyttävä dokumentti Suomessa pakolaisena asuvasta näkövammaisesta kurdityöstä.

Reilusti skitso, reiluun hintaan



Ei hullumpaa. Reilu tarjous Helmi-lehden lukijoille!

Heini Saraste: Reilusti skitso
-- Kalevi Rinteen elämä

15€

(sisältää postikulut, norm. 29 €)

Lähetä viesti osoitteeseen myynti@intokustannus.fi tai soita 040 179 5297
Mainitse tilauksessasi **Helmi**-tarjous.
Voimassa vuoden 2011 loppuun saakka.

Löydä myös muut kiinnostavat Into-kirjat
www.intokustannus.fi

into

Mainossivu Helmi-lehti 3_11 s. 20.pdf

**Mainossivu
Helmi-lehti 3_11 s. 21.pdf**



Psykiatri Hannu Lauerma, Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja Pekka Sauri, Mielenterveyden keskusliiton liittovaltuuston varapuheenjohtaja Aila Dündar-Järvinen ja ministeri Paula Risikko.

Pelon polku – skitsofreniasimulaattori

”Pelon polku” oli osuva nimi kuvaamaan skitsofreniaa sairastavan henkilön arkipäivää ”virtuaalimatkan” muodossa. Tälle virtuaalimatkalle pääsi mustan rekan sikuksiin rakennettuun pimeään tilaan, jossa parilla screenillä esitettiin nämä visiot. Rekka oli syyskuun alussa ensimmäistä kertaa Suomessa. Kauhuleffoissa on aina yllätyksiä. Ja niin oli tässäkin. Tunne oli karmaiseva, kun kuulin, että nimeäni toisteltiin ja suurin järkytys oli nähdä yllättäen oma kuvansa screenillä ja jopa eurooppalaisen lehden kannessa!

Skitsofreniarekan yhteydessä pidettiin seminaari, jonka järjestivät yhteistyössä Mielenterveyden keskusliitto ja ylikansallinen lääkejätti Janssen Cilag, joka oli myös kehittänyt ja toteuttanut simulaattorin oli vuonna 2001.

Tämä simulaattorin muodostama ”polku” olikin aika rankka matka psykootti-

seen maailmaan, eikä siitä syyttä varoitettu etukäteen tavallista herkempiä ihmisiä ja myös kyseistä sairautta sairastavia. Ja olihan se tavallaan kuin kauhuleffa kaikine efekteineen.

Simulaattorin efektit perustuvat psykiatrien, hoitajien, skitsofreniaa sairastavien ja heidän omaistensa syvähaastatteluihin. Tätä kroonista, vakavaa, harmillistakin, invalidisoivaa psykiatrista sairautta ei voi täysin kuitenkaan ymmärtää, ellei sitä itse ole kokenut. Toisaalta, tämä virtuaalimatka antaa ainakin osittain osviittaa järkyttävistä psykooseista.

Janssenin rekka on kiertänyt ympäri Eurooppaa ja sen on nähnyt jo yli 20 000 ihmistä. Positiivista on, että ennakkoluulot alkavat hälvetä. Kymmenen viimeisen vuoden aikana on tapahtunut paljon ja jopa mediakin näyttää nyt erilaista kuvaa ja antaa enemmän faktoja skitsofreniasta.

Vakavaa psykiatrista sairautta, kuten skitsofreniaa, on vaikea ymmärtää, jos sitä ei ole itse kokenut. ”Pelon Polku – virtuaalimatka skitsofreniapotilaan arkipäivään” antaa mahdollisuuden tutustua psykoottiseen maailmaan.

Samalla vääränlaiset uskomukset alkavat hitaasti hautautua pimentoon.

Skitsofreniaan sairastuneet kuntoutujat ovat enimmäkseen hiljaisia, herkkiä, arkoja ihmisiä, eivätkä suinkaan aggressiivisesti kirves kourassa heiluvia. Vääristä mielikuvista johtuen juuri leimautumisen pelko on raskas taakka. Taannoin erään lehden kyselyssä mielenterveysongelmaiset sijoittuivat toiseksi tai kolmanneksi, kun kysyttiin, keitä vastaajat eivät haluaisi naapureikseen.

Nyt kuitenkin on todella arvokasta, että muutamat skitsofreniaa sairastavat kertovat julkisuudessa totuudenmukaisesti ahdistuksestaan, harhoistaan, peloistaan, mutta myös niistä hyvistä päivistä. Vakavassakaan tilanteessa sairaus ei ole koko ajan päällä ja kaikilla on myös itsessään ”terve puoli”. Ja sekin on hienoa, että osa joukosta koulutetaan ja useat ovat työelämässä. Ja on hyvä muistaa, että periaatteessa kuka tahansa voi sairastua.

Seminaarissa varsinkin Mielenterveyden keskusliiton puheenjohtaja **Pekka Sauri** ja vankimielisairaalan ylilääkäri **Hannu Lauerma** painottivat mahdollisimman aikaista puuttumista oireilevaan nuoreen ja sitä että opettajat, omaiset ja läheiset ymmärtäisivät yrittää ehkäistä tai jopa ennakoida tämän nuoren psykoosin puhkeaminen, että lähipiiristä otettaisiin yhteyttä lääkäriin, psykologiin ja mitä nopeammin sitä parempi, koska sairastuneen on itse vaikea erottaa todellisuus harhaisesta maailmasta. Yhdessä esim. psykoterapeutin kanssa työskentely antaa hyvän enusteen elämässä pärjäämiseen. Moni kulkee ”pelon polulla”, mutta moni kulkee myös ”polullansa” valoa kohti.



”Eräs polulla kulkija”

Kesäistä matkantekoa

Kesä on tältä vuodelta ohi, mutta muistot pysyvät. Jostain syystä tänä vuonna kertyi erilaisilla aluksilla risteilyjä useita. Lyhyimmät olivat jo toukokuussa. Kävimme Suomenlinnassa valokuvaamassa. Lauttamatka Kauppatorin rannasta saarille ei kestä minuuteissa kauankaan, mutta kannella reippaassa tuulessa saa ihan aitoa merivettä kasvoilleen ja pääsee lähelle hieunan suurempia aluksia. Suomenlinnassa voi kuvitella olevansa ihan ulkomailla. Monennäköistä turistia kuljeskelee katsellen nähtävyyksiä. Linnoitukset on rakennettu Ruotsin alaisuudessa ja sitten seurasi Venäjän vallan aika.

Seuraava miniristeily oli Pihlajasaareen kesäkuun alkupuolella. Sää suosi retkeä ja uimaankin uskaltauduin kylmästä vedestä huolimatta. Taidetta ja eväiden syöntiä oli matkaohjelma. Illansuussa kotiintietysti kansipaikoilla.

Juhannusaatto vietimme taas Suomenlinnassa valokuvia ottaen. Turisteja oli ylt'ympäri maailmaa. Lokit seurasiivat alusta kuin aikoinaan lauttamatkalla Tanskasta Puttgardeniin Saksaan.

Seuraavaksi olikin sitten vuorossa sisävesiristeily Hämeenlinnasta Visavuoreen Valkeakoskelle. Retkelle lähdettiin bussilla Helsingistä ja Visavuoresta sama bussi toi meidät takaisin. Olen usein lap-

suudessaani kulkenut laivalla Savonlinnasta Palokkiin ja Palokista Kuopioon.

Tällä risteilyllä söimme lounaan matkanteon aikana. Alus pysähteli tutuissa paikoissa keräten kyytiin lisää matkustajia toisten poistuesssa. Aurinko helotti kirkkaana eikä tuuli keikuttanut alusta lainkaan. Sattumalta televisiosta tuli niihin aikoihin suomalainen elokuva, jossa myöskin risteiltiin samoilla vesillä. Maisemat olivat muuttuneet, mutta Viidenpysäkki-niminen pysähdys oli siinäkin Sääksmäen sillan pielessä. Tällä risteilyllä tuli taas kerran tutuksi sisävesien sokkeloisuus. Näyttää useasti aivan siltä, että matkanteko tyssää umpiperään, mutta viimehetkellä eteen avautuu kapea väylä, josta pujahtaa taas hiukan väljemmille vesille.

Toistaiseksi viimeisin meriristeily oli elokuun alussa Sipoon Kaunissaareen. Ilma oli kuin morsian ja kannella puhalsi navakka mutta lämmin tuuli. Vajaassa tunnissa olimme perillä. Kaunissaaressa oli evästelyä, saunomista ja uimista. Yksi pieni valokuvanäyttelykin tuli katsottua. Siinä oli kuvia eri vuosikymmeniltä Kaunissaaren kesävierailijoista.

Runonkin kirjoitin:

Tuuli ajelee pumpulia
taivaanrannalta toiselle.
Aurinko polttaa selkääni
rasva on repussa, elän vaarallisesti.

Merenpinta, iso ankkuri kuivalla
kalliolla korkealla,
meri houkuttaa, ankkuri kiinnittää.



En lähde vielä, tänään rentoudun.
Kohta taas puren hammasta.
En lähde,
ehkä ensi vuonna.

Kotiinlähtöön mennessä tuuli on voimistunut. Kannella on pidettävä tiukasti kiinni, merivesi roiskuu. Nautin joka solullani tuulesta, auringosta, venettä kei-
nuttavasta merenkäynnistä.

Teksti ja kuvat: Eeva

Kesäisiä kulttuuritapahtumia



Tänä kesänä tuli harrastettua kulttuuria oikein olan takaa. Ensimmäinen kesätapahtuma oli Helsingissä kumppanuustalo Hannan pihalla. Ystävämme esiintyi näytelmässä, joten pakko oli mennä katsomaan. Sama teatteriryhmä on tehnyt useampia produktioita yhdessä. Tämä teksti oli heille kirjoitettu. Olen autuaasti unhottanut esityksen nimen. Siinä jaettiin perintöä (hautausoimisto) ja kikkailtiin kaavoittajan kanssa rakennuksen purkamisesta tai säilyttämisestä. Esitys oli hyvä ja ilmakin suosi, ei satanut eikä paleltanut.

Sitten matkasimme Artjärvelle kesäteatteriin. Ystävämme velipoika oli esityk-

sen päähenkilöitä. Taaskaan en muista minkä nimisestä näytelmästä oli kyse. Tällekin harrastelijateatterisuuruudelle oli kirjoitettu ihan oma teksti. Siinä käsiteltiin laihdutusbisnestä ja rikoksia. Esitys oli hauska ja yllätyksellinen. Tällä kertaa teatteri oli järvenrannalla ja rantakasvillisuus oli oiva lisäntymispaikka vertaimeille hyönteisille, niistä selvittiin myrkyillä. Lämmintäkin oli riittävästi eikä satanutkaan.

Kesäkuussa kävin veljeni kanssa katsomassa pari oopperaesitystä Tennispalatsissa. Ystävien kanssa kävimme katsomassa leffan *Kuninkaan puhe*.

Sitten oli taas vuorossa kesäteatteria. Tällä kertaa Helsingissä teatteri **Beowulf** esitti näytelmän *Matinea rakkaille vainajille* Kivinokan kesäteatterissa. Tämäkin teatterikappale oli kantaesitys uunituoreesta komediasta. Siinä vanha näyttelijätär muistelee uraansa rakkaiden vainajien kanssa. Esitys oli viimeinen tänä kesänä ja viimeistä istumapaikkaa myöten täynnä katselijoita. Tässä esityksessä parvei-

li myriadeittain pieniä vihreitä korentoja. Ne eivät pistelleet, mutta lykkäntyivät paljoudessaan joka paikkaan.

Seuraavaksi katsoimme Vuotalolla **Teatteri IHMEEN** näytelmän *Koira saapaikan*. Vauhdikas tragikomedia sisälsi menoa ja meininkiä tarpeeksi yhden illan osalle. Tätä esitystä meidät toi katsomaan **Reetta**, joka asuu Roihuvuorella samassa talossa kuin yksi meistä.

Taiteiden yössä kävimme katsomassa **Stella Polariksen** parituntiset avoimet harjoitukset. Uskomattomalla taidolla esiintyjät improvisoivat kohtauksia toisen toisensa perään.

Sitten oli vuorossa **Valtimonteatterin** esitys *Isä Peloton*. Teos oli varioitu **Brechtin** teoksesta *Äiti Peloton*. Lisäksi jokaisessa näytöksessä kertoo joku mieshenkilö omaa suhdettaan perheeseensä. Meidän näytöksessä oli isä kertomassa rakkaudesta lastensa äitiin ja tuntojaan isoisän olemisesta.

Kaikille näille esityksille oli yhteistä se, että vähän varattomampikin voi nauttia täysipainoista kulttuuritarjontaa ihan koko kesän.

Teksti ja kuva: Eeva

Surun näköalapaikalla



Heidi Liehu (s. 1967) on helsinkiläinen eksistentiaalistifilosofi, feministi ja runoilija, joka on kirjoittanut useita runokokoelmia ja filosofisia teoksia. Teos *Perhosten valtakunta: Manifesti viimeisestä tulevaisuudesta* (1998) herätti huomiota noin tuhannen sivun ulkoasullaan.

Eeva-Liisa Manner kirjoitti esseekokoelmassa *Ikäviä kirjailijoita*: ”Kaikki kärsimyksensä voittajat ovat läpäisseet sen imaginaarista tietä.” Tällaisen kärsimyksen voittamisen prosessin voi havaita myös Heidi Liehun uudessa runokokoelmassa *Luumupuu kukkii, se muistelee sinua*.

Kokoelman runot ilmaisevat surua läheisen ihmisen menetyksestä. Liehun runoteos lohduttanee monia läheistään kaipaavia. Ainakin oman melankolisen maailmani kanssa nämä runot resonoiivat ja auttoivat käsittelemään kuolemanpelkoa. Runot puhuttelivat surua ja menetyksiä kokenutta, luonnon tapahtumasarjoista sieluntiloille vastaavuuksia etsien ja löytäen. Vaikka Liehu tunnetaan myös filosofina ja teoreetikona, hänen runoutensa on aistillista, surun herkistämälle mielelle nopeasti avautuvaa.

Kokoelma tuo mieleen itämaisen runouden luonnontunteen, miksei filosofis-uskonnolliset suuntauksetkin, joissa

luonto käsitetään pyhätön kaltaiseksi. Esimerkiksi Japanin alkuperäisessä vanhassa shinto uskonnossa on keskeistä yhteys luontoon. Shinton pohjimmainen perusta on tunne luonnon ja elämän pyhydestä. Buddhalaisuudessa Buddhaa pidetään valaistuneena, bodhisattvat ovat jo valaistumisen kynnyksellä. Bodhisattva jää maailmaan ainoastaan auttamaan muita pelastamaan kärsimyksensä..

Suru aihepiirinä on tietysti raskas ja vaikea, mutta runoilijantahto on kirkastanut surun synkän ja jähmeän aineen valon ja varjojen monimuotoisuudeksi. Kuolema ymmärretään ja hyväksytään osaksi luonnon kiertokulkua, elämisen kuvakudoksen toiseksi puoleksi. Surun taakasta huolimatta runoissa kurkotetaan valoon:

*’Mikä voisi olla kauniimpaa kuin
tämä maailma
Silti se on jätettävä’*

*Vasta lähdettyäsi
näkyvättömän kauneus
kirkastui minulle -*

Suru on kirkastanut ja hionut näkemistä ja olemista. Valo, kauneus ja muistot ovat jääneet, vaikka läheinen ihminen on lähtenyt, sillä, Liehun sanoin:

*Kuolema
kirkastaa meidät
Vie mukanaan*

*Jättää jäljelle vain
hymyn
Vain
Ikuisen*

Avaruuden kylmien peilien äärettömyydessä, ikuisuutta pohtiessamme, olemme kenties enemmän tai vähemmän ymmällämme, mutta elämä jatkuu tällä puolen, ehkä surun kestätyämme jopa syvempänä ja aistimusvoimaisempana. Elämyksellinen

luontotunne ja arkiset tekemiset mahdollistavat elämän jatkumisen surun keskellä:

*Mies vie
kirikkaansinisessä anorakissaan
joka aamu ruokaa linnuille
vihaisina ne lentävät ympärillä*

*Kylmä
ulottuu kaikkialle
Avaruuden todellinen olemus
Kaukaisuus
käsin kosketettava*

Leivänmurulla kukistettava

Antakaa meille, runoilijat, lisää runoutta joka puhuttelee sielua ja aisteja ja muistuttaa meitä rajallisen elämämme kauneudesta. Liehu on saanut värit houkuteltua esiin piiloistaan. Näkemisen laajentumisen on mahdollistanut menetyksen rohkea kohtaaminen, uskallus katsoa elämisen murtumakohtiin. Näin runojen minä on osa kaikkea olevaa, ja tästä elämäntunteesta lukijan on hyvä jatkaa omaa mahdollista surutyötään. Surua Liehu kutsuu ”vuoreksi, näköalapaikaksi”.

Surun kokemus, väistämätön hämmennyksenkin läpäisee kaikki kokoelman runot. Runoilijan sanat ovat puhkaisseet tumman ja hahmottoman aineen ja kirkastaneet sen kauniiksi ja koskettaviksi kuviksi. Surun painovoima on työntänyt näkyviin myös mahdollisen ilomme syvyyden. Runot puhuttelevat aisteja ja tunteita ja vahvistavat surevan, kohti elämää ponnistelevan elämäntunnetta. Pyrkimyksenä on päästä lähelle valoa. Suru ja kaipaus on puhdistettu rikkain värisävytyksin.

Luonnontunne lähenee mystiikkaa. Näkemys, jonka mukaan aika ei etenekään lineaarisesti, vaan kaikki aika on kerrostuneena meissä ja ympärillämme, on rauhoittava: ”Oksillaan / elämän puu / kasvattaa / minua / Menetyksen vuosirenkaat - “/.

Tämän kirjan matkassa on hyvä siirtyä kesästä syksyyn ja ottaa se sateineen ja myrskyineen kärsivällisenä vastaan. Liehun kirjassa on häivähdyksinä romantiikkaa, joka uhmaa kiireistä ja kilpailuhenkistä aikaamme.

Heidi Liehu: *Luumupuu kukkii, se muistelee sinua*. WSOY, 2011.

Sonja Vialva

Dementikko ikävöi itseään

Lääkärit voivat kirjoittaa hyvä kirjoja ja näyttelijätkin osaavat kirjoittaa hyviä kirjoja. Ja sitten Amerikassa on sellainen harvinaisuus kuin **Lisa Genova**, joka on valmistautunut neurotieteiden tohtoriksi Harvardin yliopistosta ja näyttelijäksi paikallisesta teatterikoulusta. Ikään kuin kaksoisrooli ei riittäisi, hän päätti vielä ryhtyä esikoiskirjailijaksi 38-vuotiaana.

Romaani *Edelleen Alice* kertoo kirjailijan kollegasta. **Alice Howland** on menestynyt kognitiivisen psykologian professori, joka pyrkii olemaan myös hyvä vaimo ja äiti. Täydellinen pakkaus siis, ja juuri sellaisistahan tragedioita on kirjoitettu antiikin ajoista asti. Heti ei tunnu kovin omaperäiseltä ratkaisulta antaa näin täydellisen tapauksen sairastua Alzheimerin tautiin. Mutta kirjailija osaa yllättää.

Alussa sairauden oireet on helppo sivuuttaa:

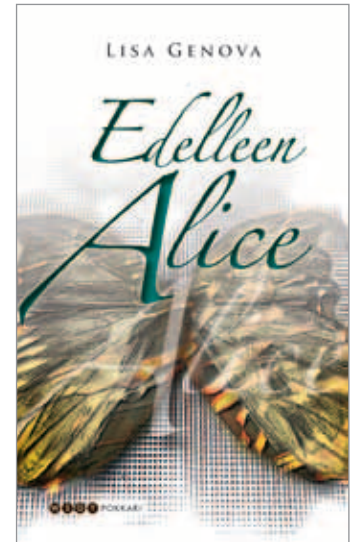
Kaikki unohtavat tällaisia asioita, etenkin vanhemmiten. siihen vielä päälle vaihdevuodet ja se, että hän teki aina kolmea hommaa yhtä aikaa ja ajatteli kahtatoista, ja tällaiset muistihäiriöt tuntuivat yltäkökiä pieniltä, tavallisilta, vaarattomilta ja jopa kohtalaisen todennäköisiltä. Kaikilla on stressiä. Kaikki ovat väsyneitä. Kaikki unohtelevat.

Alzheimerin tauti ei merkitse yksinomaan muistin häviämistä. Kun aivo-kuoren impulssit eivät enää jaksa taistella emootiokeskusten impulsseja vastaan,

toisin sanoen kun estot katoavat, tunteet alkavat jyllätä. Se on tilanne, jota kirjailijan näyttelijärooli ihailee. Kertoessaan kirjastaan Lisa Genova muistuttaa, kuinka näyttelijäkoulutuksessa hakemalla haetaan aitoa tunneilmaisua. Hieman yllättäen hän kohtasikin täydellisen tunneilmaisun omassa isoäidissään, jolle kirja muuten on omistettu. Alzheimeriin sairastunut isoäiti oli lopulta aidoimmillaan. ”Hänestä olisi tullut upea näyttelijä, jos hän vain olisi muistanut vuorosanoja.”

Erikoista Genovan tyyliä on tapa, jolla tapahtumat valkenevat Alicen, hänen ympäristönsä ja lukijan silmissä. Alice on päähenkilö, jonka tajuntaa ja epätoivoista kasvojen säilyttämistä kirjailija kuvaa lähes samastumalla. Mutta hienojen tyylikeinojen ansiosta lukija onkin ajoittain hieman Alicea paremmin tilanteen tasalla. Perheen ja työtovereiden reaktiot vaihtelevat, joku itkee, toinen käskyy ryhdistäytymään. Kysymys siitä, ovatko lapset ja tulossa oleva lapsenlapsi perineet kohtalokkaan geenin, on vain yksi hämmäntävimmistä. Alicen tajunnan hämärtyessä hänen ympäristönsä oppii valtavasti uutta. Suomentaja **Leena Tamminen** on löytänyt juuri oikeat sanat kaikkien osapuolten tunteiden kuvaamiseen.

Kun Alice huomaa taistelun sairautta vastaan toivottomaksi, hän yrittää saada muut ymmärtämään tilanteensa niin kauan kuin tuntee pystyvänsä siihen. Hän



haluaa toisten ymmärtävän, että hän on edelleen sama:

Olen vaimo, äiti ja ystävä, ja pian iso-äiti. Minä tunnen yhä, ymmärrän ja olen niiden suhteiden tuoman rakkauten ja ilon arvoinen. Olen edelleen yhteiskunnan aktiivinen jäsen. Aivoni eivät enää toimi hyvin, mutta käytän korviani kuunteluun mitään vaatimatta, olkapäitani vasten saa itkeä ja käsivarsillani halaan muita dementia-potilaita.

Lisa Genova: *Edelleen Alice*. WSOY, 2010.

Juhani Weijola

Pakicetus ja bloggaava kirjastonhoitaja

Olipa kerran, joukko merieläimiä, jotka muuttivat kuivalle maalle ja kehittyivät nisäkkäiksi. Ja maallahan me elämme vieläkin lukuun ottamatta yhtä varhaista nisäkäslajia, joka muutti mieltään. Se palasi elämään mereen, ja sen jälkeläisiä ovat valaat.

Oliko se kaukokatseisuutta vai mitä, kun muinainen pakicetus päätti mennä takaisin veteen.

Näin miettii nyt **Silene Lehto** esikoiskokoelmansa alussa. Elämä ja kuolema vedessä esiintyvät tiheään tässä kokoelmassa. Lääkäri sanelee epikiriisiä meren rannalta löytyneestä puolikuolleesta naisesta, joka päästää matalataajuuksista valittavaa ääntä, räjähteillä kuormattu leikkisä delfiini lähestyy vihollisaluksen pohjaa.

...ei ole totta mitä pappi sanoo: ”maasta sinä olet tullut, maaksi sinun pitää jälleen tuleman”. Vedestä me tulimme ja sinne meidän on kaipaus: vesisängyt, silloilta heittäytyjät, ne jotka työnsivät kivet taskuihin ja kävelivät äkkisyvään.

Lehto kirjoittaa taitavasti ns. roolirunoa, jossa kuviteltu kertoja kuvailee tapahtumia kuvitellulle kuulijalle. Esikuvakin vilahtaa kokoelmassa **Edgar Lee Masters** ja *Spoon River -antologia*. Yhdessä kirjan kuudesta osasta kuuntelijana on itse *Lajien synnyn* kirjoittaja.

Olen ajatellut sinua paljon, Herra D, sen jälkeen kun eräs työtoverini lähti valaiden matkaan,

hän kuuli niiden laulun, telepatiaa, hän sanoi,

jätti mappinsa hujan hajan, kahvikuppinsa puolilleen,

ja ajoi pohjoiseen, pysähtyi eräällä huoltoasemalla ja osti munavoileivän:

ja se kuva valvontakamerassa on viimeinen, mikä hänestä on

(ja hänen kasvonsa, niin valoisat, kun hän katsahtaa linssiin sekunnin verran,

en tajunnutkaan miten paljon tulisin häntä kaipaamaan).

Ei ole tavallista, että runoilijan esikoisteos myydään loppuun muutamassa viikossa ja että siitä otetaan nopeasti toinen painos, kuten tämän kokoelman kohdalla on kuulemma tapahtunut. Selitys voi olla, että Silene Lehto onkin runoilijana jo monille tuttu. Ennen esikoisteosta ja jo ennen palkintoa **J.H. Erkon** runokilpailussa vuonna 2009, viime vuosikymmenen blogirunoudessa herätti huomiota nimimerkki **Silumiini**, joka luonnehti itseään näin:

Heinäkuussa 1979 syntynyt nainen. Kirjallisuus/kirjastoihminen. Tuore helsinkiläinen.



Niin blogissa kuin tässä kirjassakin vilahtavat samat esimerkit luomakunnan moninaisuudesta, mukaan luettuna sukupuuttoon kuolleet ja täytetyt eläimet. Kokoelmasta on sanottu, että sen runot toimivat niin erikseen kuin kokonaisuutenakin, mutta itse asiassa niiden kokonaisuuskin muodostuu kuin välähdyksistä äärettömyydestä. Kirja johon tartuttuaan ei tunne saavansa siitä otetta eikä halua päästää irti.

Tämä teos ei selvästikään ole edes jäävuoren huippu pitkästä henkisestä prosessista. Sen ilmestymisen jälkeen Silene morjensi uskollista lukupiiriään ja kertoi lähtevänsä pariaksi kuukaudeksi vuoroteltuvapaalle. Uudessa blogissa kerrotaan Vienanmeren valaista sanoin ja kuvin.

Silene Lehto: *Hän lähti valaiden matkaan*. WSOY, 2011.

Juhani Weijola

Mainossivu Helmi-lehti 3_11 s. 26.pdf

Mainossivu Helmi-lehti 3_11 s. 27.pdf

Palveluohjaustoiminta on käynnistynyt täydellä teholla Helmissä syyskauden aikana. Henkilökunnassa on myös tapahtunut muutoksia.



Uudet palveluohjaajat Miia Bamberg ja Minna Papunen.

Uudet palveluohjaajat jäsenten tukena

Pasilan jäsentalolta käsin työskennellyt palveluohjaaja Tiina Finnberg jäi syyskuun alussa äitiyslomalle. Hänen sijaisenaan toimintaa jatkaa Miia Bamberg. Siilitien jäsentalolla uutena palveluohjaajana niin ikään syyskuun alussa starttasi Minna Papunen. Kaksikko rohkaisee Helmin jäseniä ottamaan yhteyttä ja sopimaan tapaaminen, jos elämää tai normaalia arkea hankaloittaa jokin pieneltäkin tuntuva asia. Rinnalla kulkemalla ja yhdessä asiaan tarttumalla päästään varmasti eteenpäin.

Helmin palveluohjaajilla on toistaiseksi kalentereissaan runsaasti tilaa ja mahdollisuus ottaa toiminnan piiriin useita jäseniä. Työ on yksilöllistä henkilökohtaisten pulmien ratkaisua usein käytännön ja arjen tasolla. Palveluohjaustyössä on havaittu, että joskus pienetkin asiat voivat rajoittaa ikävällä tavalla arkea, eikä elämässä oikein tunnu selviävän omatoimisesti. Palveluohjaustyössä voidaan rauhassa ja luottamuksellisesti ratkaista näitä moninaisia arjen pulmia. Palveluohjaajakaksikko korostaa, ettei tarvitse olla jotain suurta ongelmaa, jotta voisi ottaa yhteyttä heihin. Ensimmäisten tapaamisten aikana harkitaan onko tarpeen aloittaa pidempikestoinen yhteistyö. Tärkeintä on toimintaan mukaan hakeutuvan jäsenen oma motivaatio. Joskus asiat menevät eteenpäin jo sillä, että ne otetaan rauhassa puheeksi.

RINNALLA KULKEMISTA

Palveluohjaajat vakuuttavat, että heidän roolinsa on ennen kaikkea toimia kumppanina ja rinnallakulkijana jäsenen arjessa. Palveluohjaaja on jäsenen tasavertainen kumppani, eikä hän ohjaile ylhäältäpäin

tai uskottele olevansa kenenkään elämän asiantuntija.

Palveluohjaajaa voi lähteä jäsenen tueksi mukaan esimerkiksi pankkiin, lääkäriin, ostoksille tai tulla kotiin, jossa pohditaan vaikkapa keinoja siisteyteen tai puhtauteen liittyviin kysymyksiin. Työ on hyvin käytännönläheistä ja perustuu luottamukseen.

MIIA SIIRTYI TOIMISTOTÖISTÄ IHMISTEN PARIIN

Miia Bamberg kertoo tehneensä 11 vuotta toimistotyötä ja uusi työ ihmisten parissa on hänelle mieleen.

”On todella hienoa päästä tekemään auttamistyötä ihmisten parissa. Tämä on palveluohjaajan työssä minulle kaikkein palkitsevinta”, Miia kertoo.

Vaikka palveluohjaustyössä monesti ollaan veikeidenkin kysymysten ja pulmien edessä, Miia pitää rentoa asennetta oikeana lähestymistapana.

”Tässä työssä ei saa olla liian jäykkä ja muodollinen. Se ei yleensä asioita paranna, että tiukistelee. Tärkeintä on kuitenkin olla omana itsenään. Olen huomannut myös, että monissa elämän tilanteissa huumori auttaa”, Miia sanoo.

MINNALLA ASUMISPALVELUIDEN OSAAMISTA

Minna Papunen on tehnyt työuraa jo yli kymmenen vuotta mielenterveyskuntoutujien asumispalveluiden parissa.

”Minulle on kertynyt paljon hyviä vuosia ja kokemusta mielenterveystyöstä. Olen saanut tehdä työtä, jossa on voinut

auttaa monia kuntoutujia elämässä eteenpäin”, Minna toteaa.

Minna kertoo ihastuneensa erityisesti Helmin periaatteisiin ja toiminnan lähtökohtiin.

”Helmin toiminta on juuri sellaista, mitä kuntoutujat todella tarvitsevat. Oli hienoa päästä töihin Helmiin”, Minna myöntää.

Minna kertoo olevansa erityisen rauhallinen luonne, eikä hän menetä malttiaan tai hermostu tiukoissakaan tilanteissa.

ROHKEASTI YHTEYTTÄ

Molemmat palveluohjaajat voivat siis ottaa uusia jäseniä toiminnan piiriin. Yhden työntekijän kalenteriin mahtuu maksimissaan 15–20 jäsenen auttamistyö, eli jossain vaiheessa uusia voidaan ottaa vasta kun työ saadaan toisen osalta päätökseen. Nyt on siis hyvä hetki olla aktiivinen. Palveluohjauksen myötä omaa elämänlaatua voi parantaa ratkaisevasti.

Teksti ja kuva: Arto Mansikkavuori

PASILAN JÄSENTALO

Miia Bamberg
palveluohjaaja
p. (09) 8689 0732, 040 545 1679

SIILITIEN JÄSENTALO

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



Piristystä sirkuksessa!

Talvisirkus Nenä tuo kaamoksen keskelle reilun annoksen valoa ja iloa. Luvassa on huikea trampoliiniryhmä Kanadasta, täysin pitelemätön sirkusorkesteri Peloton sekä tietysti Sirkuksen Sika ja Tontut. Talvisirkus Kaapelitehtaan Pannuhallissa torstaina 17.11. klo 18.00. Esityksen kesto 2 h, sis. väliajan.

Ilmoittautumiset 17.10. alkaen **Anna-Marille** Pasilan jäsentalolle. Lipun omavastuu hinta 12 € on maksettava ilmoittautumisen yhteydessä.

KUUNTELEVA PUHELIN TUKIPISTE

Tukipiste kuuntelee ja tukee erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä silloin kun yksin selviämisen tuntuu vaikealta.

(09) 8689 0727

Pe 16-20 La 10-18 Su 10-18

www.kuuntelevapuhelin.fi



Haku tuetulle joululomalle on käynnissä!

Jälleen on aika hakea Helmin tuetulle joululomalle. Lomapaikkana on tänä vuonna Urheiluoisto Kisakeskus Fiskarsissa ja loman ajankohta on 23.–28.12. Tuetun täysihoitoloman omavastuu hinta on 90 euroa (hinta sisältää myös matkat).

Helmiläisille on varattu Kisakeskuksesta "Punainen talo". Majoitus tapahtuu pääasiassa 4 hengen huoneissa jotka sijaitsevat talon yläkerrassa. Alakerrassa on keittiö, sekä tupa oleskelutiloineen. Lomaan kuuluu aamiaisen, lounas ja päivällinen, sekä lomaohjelma ja saunavuorot myöhemmin ilmoitettuna aikoina.

Lomalla on mukana myös Helmin oma lomaohjaaja **Masa**. Hakuaika lomalle 28.9.-25.10.2011 (hakemusten liitteineen tulee olla Siilitien jäsentalolla ti 25.10. klo 15.00 mennessä). Voit hakea lomalle ellet ole saanut lomatukea vuosina 2010 tai 2011! Mukaan mahtuu 10 jäsentä ja lomalaisten lopullisen valinnan tekee Lomakotien Liitto. Kaikki lomahakemukset käsitellään luottamuksellisesti. Hakemuksia ja hakuohjeita saatavana Marilta Siilitien jäsentalolta p. 040 5410317, 09 86890740.

Käsityö- ja askartelupaja Helmi-soppi

Tule kuulemaan ja ideoimaan Pasilan jäsentalon käsityö- ja askartelupajan toimintaa keskiviikkona 26.10. klo 13. Toimintaa varten on remontoitu jäsentalon kivijalassa oleva vanha kukkakauppa.

Voidaan paremmin – vertaistukiryhmä

Voidaan paremmin -nimellä kulkeva vertaistukiryhmä depression kokeneille tai sen kanssa eläville alkaa lokakuussa. Suljettu ryhmä kokoontuu Pasilan jäsentalon Siskon kammarissa perjantaisin klo 14-15.30. Ryhmän ohjaajina toimivat **Marketta** ja **Mikko**. Ryhmä kokoontuu 8-10 kertaa ja mukaan mahtuu 6 jäsentä. Ota yhteyttä pikaisesti jäsenoiminnanohjaaja **Anna-Mariin** ja ilmoittaudu mukaan p. 8689 0726 tai 050-405 4839.

Keittiö- ja pesulatoimintaan mahtuu uusia kuntoutujia

Helmin työtoimintaan Haagan pesulassa ja Pasilan jäsentalon keittiössä on mahdollista ottaa muutampia uusia kuntoutujia. Edellytyksenä työtoiminnalle on, että henkilö on työkyvyttömyyseläkkeellä tai kuntoutusrahalla. HELMI ry maksaa työtoimintakorvauksena tuloverolain mukaisen maksimikorvauksen, joka on veroton ja sen suuruus on 12 euroa päivässä. Helmin työtoiminnassa työvuoron pituus on kolme ja puoli tuntia ja vuoroja on noin kahtena päivänä viikossa.

Työtoiminnassa on viime vuosina ollut varsin niukasti vapaita paikkoja, joten nyt kannattaa ottaa yhteyttä työtoiminnanohjaaja **Tuula Aitto-ojaan** p. 040-755 0607 tuula.aitto-oja@mielenterveyshelmi.fi.



Pasilan saunassa lempeät löylyt

Pasilan jäsentalon sauna lämpiää jäsenille kaksi kertaa viikossa. Saunaosasto on viihtyisä ja tilava. Lauteille mahtuu kerralla ainakin kahdeksan saunojaa. Sauna on Helmin jäsenetu ja tarkoitettu vain jäsenille, mutta voit pyytää kaverin kyllä kerran pari mukana löylyihin. Tämän

jälkeen jäsenyys vaaditaan. **Oma pyyhe mukaan!**

Saunavuorot tiistaisin ja perjantaisin

miehet klo 13 –14

naiset klo 14 –15

Puheenjohtajaehdokkaat esittäytyvät

HELMI ry:lle valitaan uusi puheenjohtaja syyskokouksessa marraskuussa. Koska kokouspäivämäärä ei ole vielä varmistunut, kaikille Helmin jäsenille lähetetään vielä erillinen kokouskutsu postissa. Puheenjohtajavaaliin on ilmoittautunut tähän mennessä kaksi ehdokasta. Tässä heidän lyhyet esittelynsä.



Kimmo Framelius

Hyvää päivää! Olen **Kimmo Framelius**, 55-vuotias luova mies Roihuvuoresta. Työelämässä olin lähettinä ja vahtimestarina yksityisellä ja valtiolla. Olen ollut painamassa sanomalehteä. Olen ollut mitausapulaisena metrotyömaalla. Olen ollut töissä silkkikutomossa ja kävelyttäjänä sairaalassa. Lisäksi olen ollut piirtämässä mainostoimistossa. Olen eläkkeellä masennuksen vuoksi.

Olen ollut mukana seuraavissa yhdistyksissä: PKE ry, Japanilaisen kulttuurin

ystävät ry, Muu ry, Psykkiset ry, Majakka ry, Roihuvuoren vasemmistoliitto ja HELMI ry.

Olen elämäkatsomukseltani buddhalainen. Olen naimisissa. Minulla on yksi poika.

Elämä tarjoaa aina jotakin uutta. Haluan olla kehittämässä Helmiä rennompaan, iloisempaan ja terveempään suuntaan. Helmiä voidaan kehittää aina vaan parempaan suuntaan vastaamaan jäsenistön tarpeisiin.



Olli Stålström

Olen vuonna 1944 syntynyt tietokonetekniikan diplomi-insinööri, valantehnyt englannin kielenkääntäjä, valtiotieteiden maisteri ja yhteiskuntatieteiden tohtori.

Diplomi-insinöörinä kiersin Afrikkaa ja Lähi-Itää suomalaisen digitaalitekniikan viejänä ja siitä jäi innostus uuteen tietotekniikkaan sekä vastenmielisyys korruptiota kohtaan.

Väitöskirjassani olen tarkastellut psykiatristen sairausleimojen historiaa ja väärinkäyttöjä syrjintätarkoituksiin. Olen myös yhdenvertaisuusaktivisti ja toiminut erilaisissa yhteiskunnallisissa liikkeissä. Olen 1970-luvulla ollut Setan aktivisti ja koonnut sen periaateohjelman vuonna 1976, tavoitteena mm. seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen sairausleiman poistaminen.

Olen vuodesta 1998 ollut mukana julkaisemassa psykiatriakriittistä FinnQueer-verkkolehteä.

Tulin Helmin jäseneksi vuonna 1999 saadakseni apua henkilökohtaiseen katastrofiin, joka oli johtunut kokemastani pitkäaikaisesta, perusteettomasta psykiatrisesta sairaaksi leimaamisesta seksuaalisen suuntautumiseni johdosta sekä siihen liittyvistä akuuteista elämänongelmista. Osallistuin Helmin kirjoitusryhmään ja lehtiryhmään ja pystyin saamaan elämäni järjestykseen Helmin palveluohjauksen ja kognitiivisen lyhytterapian avulla.

Arvostan suuresti tavoitteita mahdollisimman suuresta avoimuudesta ja lääkkeettömästä hoidosta, joita esimerkiksi ENUSP ajaa. Siksi olen julkistanut oman sairastumis- ja tervehtymiskertomukseni teoksessa *Saanko olla totta?* Itse en ole käyttänyt psykenlääkkeitä vuoden 2000 jälkeen.

Perheeseeni kuuluu Helsingin kotihoivossa työskentelevä mies ja coton-koira.



Sählyryhmään mahtuu uusia pelaajia

”Tule sellaisena kuin olet”, kehottaa **Pauli**, sählyryhmän innostava vetäjä. Tule mukaan iloiseen porukkaan kohottamaan kuntoa ja mielialaa!

Sählyryhmä treenaa maanantaisin Arena Centerissä, Hakaniemessä, klo 13–14. Omavastuu 10 euroa/syyskausi. Ilmoittautumiset Anna-Marille p. 050 405 4839. Tervetuloa!



Jäsentalojen vakituiset

MAANANTAI

- Marian kuvataideryhmä Siilitiellä klo 12.30 - 14.
- Tuumatunti Pasilassa klo 12.30 alkaen. Jutellaan jäsentalon yhteisistä asioista.
- Bingo Pasilassa klo 14-15 parillisina viikkoina. Ohjaajana Irma.
- Edunvalvonta-työpaja Pasilassa parillisilla viikoilla klo 14.
- Sählyryhmä Hakaniemessä (ks. s.30) klo 13-14. Mukaan mahtuu!

TIISTAI

- Painonhallintaryhmä klo 9.30-11.15 Siilitiellä. Parillisilla viikoilla.
- Keskustelutuokio Siilitiellä klo 10.30. Päivitetään kalenterit, jutellaan ajan-kohtaisista asioista. Parittomilla viikoilla.

- Sauna kuumana Pasilassa. Miehet 13-14 ja naiset 14-15.
- Helmikino Pasilassa klo 14-15.30, parittomat viikot. Katselemme elokuvia, konserttitaltiointeja ja dokumentteja.
- Lehtityöpaja Pasilassa klo 12.30-13.45, pääsääntöisesti parillisilla viikoilla

KESKIVIikko

- Helmin Närhet Siilitiellä klo 12.15 -13.45.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 1 Siilitiellä klo 15-17. Täynnä.
- Luovan kirjoittamisen ryhmä 2 Siilitiellä klo 17.30-19.30. Ryhmä on tarkoitettu pidempään kirjoittaneille. Täynnä.
- Keilaus Ruusulan keilahallilla 14-15. Mukaan mahtuu!

TORSTAI

- Mielestä kuvaksi Siilitiellä klo 12.30 - 14.30. Herättelemme mielikuvia musiikin, runon tai tarinan avulla, maalaamme tai piirrämme ne.
- Levyraati Pasilassa klo 14-15. Suosittu raati kokoontuu olohuoneessa. Jo vuodesta 1991.

PERJANTAI

- Käsiyökerho Siilitiellä klo 10-11.15. Tehdään omia käsitöitä työtoiminnan ohjaaja Tuula Aitto-ojan ohjauksessa.
- Sauna kuumana Pasilassa. Miehet 13-14 ja naiset 14-15.
- ”Voidaan paremmin” suljettu vertaistukiryhmä Pasilassa klo 14-15.30. Ryhmä on tarkoitettu depressiota sairastaville. Ryhmä käynnistyy lokakuun lopulla.

HELMI ry:n jäsentalot

PASILAN JÄSENTALO

HELMI ry:n Pasilan jäsentalo sijaitsee osoitteessa Pasilan Puistotie 7. Se on avoinna arkisin klo 9–16 ja viikonloppuisin klo 11–14.30. Lounas arkisin klo 11.30–12.15 ja la&su klo 12.15–13.

Jäsentoiminnanohjaajina Pasilan talolla toimivat Anna-Mari Myöhänen ja Mia Tynys (yhteystiedot ohessa).

Löydät jäsentalolle helposti raitiovaunuilla 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllinkintortin pysäkillä.



SIILITEN JÄSENTALO

HELMI ry:n Siilitien jäsentalo sijaitsee osoitteessa Siilitie 7A. Talo on avoinna arkisin klo 9–15. Jäsentoiminnanohjaajana talolla toimii Mari Säävälä (yhteystiedot ohessa).

Jäsentalon löytää helposti. Siilitien metroasemalta on kävelyä noin 250 metriä.

Aivan jäsentalon nurkalle pääsee bussilla numero 79 (Ala-Malmilta Pihlajamäen pysäkillä ja Viikin kautta Siilitien pysäkillä). Bussi 81 lähtee Herttoniemen metroasemalta ja kulkee myös Siilitielle.

YHTEYSTIEDOT

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

Pasilan jäsentalo

Arto Mansikkavuori
toiminnanohjaaja
p. 0400 327 649

Minna Jääskeläinen
järjestösihteeri
p. (09) 8689 0723, 040 5576228

Mia Tynys
jäsenoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0730, 040 837 0374

Anna-Mari Myöhänen
jäsenoiminnanohjaaja
p. (09) 8689 0726, 050 405 4839

Miia Bamberg
palveluohjaaja
(09) 8689 0732, 040 545 1679

Suvi Eriksson
keittiöntöyön ohjaaja
p. (09) 8689 0725, 041-546 5653

Siilitien jäsentalo

Tuula Aitto-oja
työtoiminnanohjaaja
(09) 8689 0741, 040 7550 607

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

Minna Papunen
Palveluohjaaja
p. (09) 8689 0742, 0400 528661

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

Liity nyt HELMI ry:n jäseneksi

Jäsenenä saat rahanarvoisia etuja – samalla edistät mielenterveysväen asiaa

Mielenterveysyhdistys HELMI on mielenterveyskuntoutujien ruohonjuuritason etujärjestö ja toimintayhteisö, jossa asiantuntijoita ovat mielenterveyspalvelujen käyttäjät, jäsenet. Päivittäisessä toiminnassa heidän kanssaan toimivat koulutetut työntekijät, oman alansa ammattilaiset.

Yhdistyksen jäsenyys on avain Helmin toimintaan. Jäsenenä voit osallistua harrastus- ja vertaistukiryhmiin, retkille ja kursseille. Jäsenille on myös rahanarvoisia etuja, mm. tuettuja kulttuurielämyksiä ja ryhmälomia, edullinen lounas sekä mahdollisuus käyttää nopeilla yhteyksillä varustettuja tietokoneita jäsentaloilla.

JÄSENEÄ PYSYT AJAN TASALLA

Helmi-lehti postitetaan kaikille jäsenille automaattisesti neljä kertaa vuodessa. Lehdessä käsitellään mielenterveysalaan liittyviä teemoja ja ajankohtaista kulttuuritarjontaa.

Lisäksi lehti toimii jäsenten tuottamien kirjoitusten ja taiteen julkaisufoorumina. Yhdistyksen toiminnasta saa tietoa lehden järjestösivuilta. Jäsenille lähetetään lehden lisäksi jäsenkirje vähintään kaksi kertaa vuodessa.

YHTEISÖ

Helmin jäseniä on tällä hetkellä yli 1100! Liittymällä jäseneksi olet mukana yhteisössä, joka ajaa mielenterveysväen etuja ja vaatii parempaa hoitoa. Mitä suurempi jäsenmäärämme on, sitä enemmän asiaamme kuunnellaan. Yhteisö luo myös turvaa, virkistää mieltä ja löydät uusia ystäviä.

LISÄTIETOA

Yhdistyksen monipuolisesta toiminnasta saat lisätietoa netistä www.mielenterveyshelmi.fi tai soittamalla Helmiin (09) 8689 070.

Liity jo tänään!
Täytä alla oleva kuponki ja vie se postilaatikkoon. Postimerkkiä ei tarvita. Jonkin ajan kuluttua saat kotiisi "Tervetuloa jäseneksi" -kirjeen, jossa on perustietoa yhdistyksen toiminnasta sekä lasku jäsenmaksun maksamista varten. Jäsenmaksu on 15 €.

Haluan

- liittyä HELMI ry:n jäseneksi (sisältää Helmi-lehden). Vuosimaksu on 15 euroa.
- tilata Helmi-lehden 30 euroa/vuosi.
- saada lisätietoja HELMI ry:stä.
- että päivitätte osoitteeni. Tässä uusi osoite.
- Haluan saada tietoa Helmin tapahtumista sähköpostitse.

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____



HELMI ry maksaa postimaksun

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

