

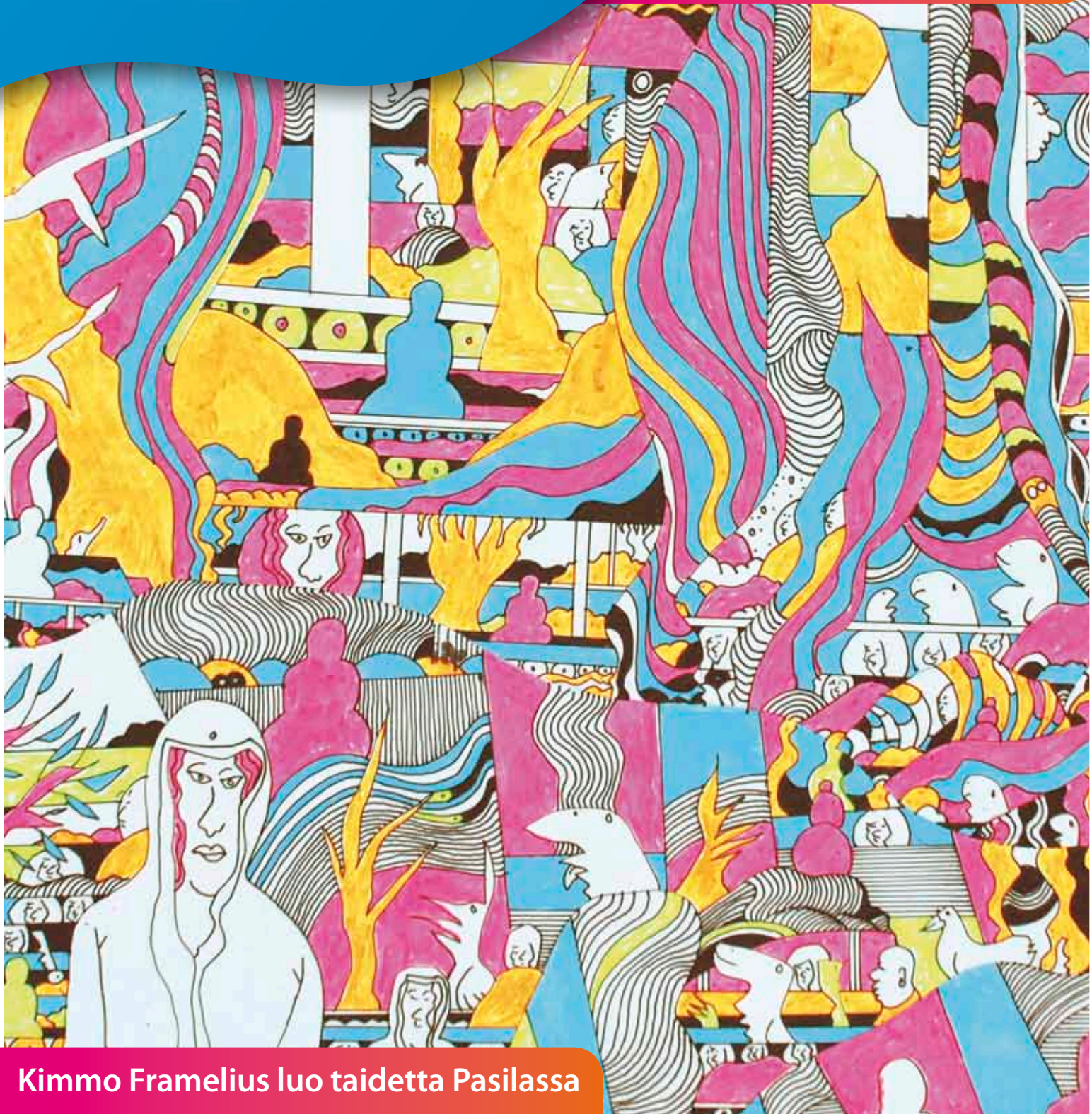
Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti
| HELMI ry:n jäsenlehti | 20. vuosikerta

4/2011

Tässä numerossa:

Uskonto ja mielenterveys
Akseli Gallen-Kallela on mestari
Auttaako valohoito
masennukseen?

Helmi



Kimmo Framelius luo taidetta Pasilassa

“Yksikin kynä voi tehdä ihmeitä”

sisällys



KIMMON VINHAA TAIDETTA

Kimmo Framelius piirtää suurikokoisia ja yksityiskohtaisia taideteoksia rennolla otteella. **SIVU 18-19**

JOOGASTA ELINVOIMAA

Sahaja joogan mukaan jokaisen ihmisen sisällä on välineet joogan, ihanteellisen tasapainon tilan saavuttamiseen. **SIVU 30**

ASUNNOTTOMIEN YÖSSÄ VAADITTIIN OIKEUTTA

Tulet syttyivät 19 kaupungissa asunnottomien asialle. Helsingissä tapahtumassa vieraili mm. presidentti Tarja Halonen. **SIVU 11**

PARANTAVA VALO?



Synkimmän kaamoksen keskellä katseet kääntyvät kirkasvalolaitteisiin. Tehoaako valohoito masennukseen? **SIVU 28-29**



USKONTO VOI MURSKATA MIELEN

Hengellinen väkivalta on noussut puheenaiheeksi viime aikoina. Joidenkin uskontokuntien sekä herätysliikkeiden toiminnassa voidaan nähdä mielenterveydelle vahingollisia piirteitä. **SIVU 6-9**

KANSALAISTOIMINTA-AREENA ESITTELYSSÄ

Yhteisöllisyyttä korostava matalan kynnyksen kohtaamispaikka luo hyvinvointia. **SIVU 10**

GALLEN-KALLELA JA VENÄLÄISET MESTARIT



Helsingin taidemuseossa on parhaillaan esillä Akseli Gallen-Kallelan suurnäyttely, joka ei jätä kylmäksi. Samalla kertaa voit tutustua myös venäläiseen avantgardeen. **SIVU 24-25**

YKSINÄINEN, ULKOPUOLINEN

Kaiken keskellä yksin? **SIVU 20-21**

vakituiset

EX-PUHEENJOHTAJALTA	3
UUTISIA	4
SIELUN HELMIÄ	12
KIRJAT	22
HELMI RY:N JÄRJESTÖSIVUT	32

OLLISTA HELMIN UUSI PUHEENJOHTAJA

Syyskokouksessa kukitettiin ja kiiteltiin, tehtiin henkilövalintoja sekä hyväksyttiin ensi vuoden toiminnan raamit. **SIVU 32**

RUNOKISA ON RATKENNUT **SIVU 12-13**

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. Kimmo Frameliuksen taidetta, (yksityiskohta).

Tilauhinta 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

Helmi-lehti kiittää kuluneesta vuodesta

Helmi-lehden 20-vuotisjuhlavuosi on takana. Lehteä on tänäkin vuonna viety määrätietoisesti eteenpäin. Tarkoituksena on olla mielenterveysväen mielipiteiden foorumi, kulttuurilehti ja samalla HELMI ry:n jäsenlehti. Lehden tekijät haluavat kiittää lukijoita onnistuneesta vuodesta. Ensi vuonna työ jatkuu. Vuoden 2012 ensimmäinen numero ilmestyy maaliskuussa.

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 mukaan lehtityöhön!

Helmi-lehti syntyy yhdistyksen jäsenten voimin lehtityöpajassa. Joulukuussa työpaja pitää huilitaukoa, mutta tammikuussa jälleen toiminta käynnistyy. Tammikuun ensimmäinen tapaaminen pidetään tiistaina 17.1.2012. klo 12.30. Tämän jälkeen työpaja kokoontuu samaan aikaan säännöllisesti kahden viikon välein. Toimintaan voi osallistua myös sähköpostilla. Tervetuloa mukaan! Lisätietoa järjestösihteeri Minnalta 040 557 6228



HELMi ry:n toimintaa tukevat
RAY ja Helsingin kaupunki

Kiitos HELMI – ja näkemiin

Jälleen lähestyy se aika vuodesta jolloin tehdään tiliä. Mitä tavoiteltiin, mitä saatiin aikaan ja mitä tavoitellaan tästä eteenpäin. Tiliä voidaan tehdä monessa mielessä, eri pituisilta ajanjaksoilta ja eri näkökulmista. Tässä tilinteossa yritetään selvittää mitä lopulta ja todella jäi viivan alle.

Allekirjoittaneen lähes 10 vuoden hallitus- ja puheenjohtajakautta luonnehtisin vakauttamisen kaudeksi. HELMI ja sen talous oli 2000 luvulle tultaessa ajautunut vaarallisesti karikkaisille vesille. Pohjakosketuksessa köli hipoi hiekkapohjaa ja tärisytti rakenteita, mutta ei johtanut kuitenkaan haaksirikkoon. Oikean tahtotilan löytyminen ja usko siihen että olemme oikealla asialla vakuutti myös yhteistyökumppanit. Helmin kurssi saatiin kääntymään ja se pystyttiin hinausavuun ohjaamaan turvallisille ja tyynemmille vesille. Eri-tyisämaininnan ansaitsee RAY. Ilman sen tukea ja uskoa toimintamme oikeutukseen Helmiä ei enää olisi. Karikko- ja tälläkin kurssilla ja näillä vesillä on tullut ja tulee vastaan, mutta hyvällä navigoinnilla vaaratilanne on pystytty ajoissa huomaamaan ja korjausliikkeet tekemään.

Myös toiminnallisesti on pitkälti pitäydtyttyä hyviksi havaituissa ja vuosien varrella kehitetyissä perustoiminnoissa. Tämä toimintamalli – jäsenoimintapalveluohjaus-työtoiminta – aakkosjärjestyksessä, on saavuttanut viime vuosina aivan erityisen tuen ja hyväksynnän. Tämä näkyy sekä jäsenistön että yhteistyökumppanien taholta.

Kauteni alkuvaiheessa, vuonna 2005 tehdyssä Helmi-lehden haastattelussa pidin tärkeänä, että henkilökunta

ja tehtävät työt saataisiin kohtamaan mahdollisimman hyvin, että ”oikeat ihmiset saataisiin tekemään oikeita töitä”. Että kullekin löytyisivät ne oikeat ja juuri hänelle mahdollisimman hyvin soveltuvat työt, hänen koulutuksensa, kokemuksensa ja jopa mieltymyksensä mukaan. Tällä hetkellä Helmin henkilöresurssit ovat nyt kerrassaan aivan erinomaiset.

Lopuillaan oleva vuosi oli leimallisesti Helmin kannalta remonttien, korjaamisen ja uuden rakentamisen aikaa. Lopputuloksia katsellen voi antaa mitä parhaan arvosanan. Uudistuneet tilat tuovat uutta ilmettä ja virikkeitä ja innostusta myös toimintaan. Tästä kertoo toimintasuunnitelman uudet avaukset ja monella tavalla aktivoitunut ja mielenterveyskuntoutujan asiaan syventynyt toiminta. Jäsenmääräkin rikkoo ja hippoo uusia ennätyksiä tämän tästä. Toiminta ja talous ovat vakaalla pohjalla.

Näin tarkastellen viivan alle on jotain jäänytkin. Tästä asetelmasta on hyvä jatkaa.

Haluan lopuksi kiittää koko Helmiyhteisöä näistä vuosista. Ne ovat antaneet minulle monin verroin enemmän kuin osaan tässä sanoa. Nämä vuodet ovat antaneet minulle monia rikkaita ja arvokkaita onnistumisen kokemuksia. Nämä vuodet ovat antaneet otteen takaisin omaan elämäni.

Toivon Helmille ja kaikille helmiläisille mitä parhaita joulunaikaa sekä jatkuvaa menestystä tulevina vuosina.

Juhani Ojala
HELMi ry:n puheenjohtaja
2005-2011



Psykoosin hoidossa saatu poikkeuksellisen hyviä tuloksia

Jyväskylän yliopisto tiedotti lokakuussa, että psykoosin hoidossa on saatu poikkeuksellisen hyviä tuloksia. Torniossa toteutetun tutkimuksen mukaan ensipsykoosin saaneista 84 prosenttia kykeni palaamaan takaisin työhön tai opiskeluun. Valtaosa hoidosta toteutettiin ilman antipsykootista lääkitystä avohoitona.

Tavanomaisessa hoidossa noin 60 prosenttia ajautuu eläkkeelle kahden vuoden kuluessa hoidon aloittamisesta. Tornion tuloksia voidaan tähän verrattuna pitää poikkeuksellisen hyvinä, koska eläkkeelle siirtyi tarkasteluaikana vain 16 prosenttia potilaista.

Torniossa hoitoa on kehitetty 20 vuoden ajan määrätietoisesti. Malli perustuu hoidon välittömään ja mahdollisimman nopeaan aloittamiseen sekä perheen ja läheisten kanssa tehtävään tiiviiseen ja pitkäkestoiseen yhteistyöhön. Hoito myös

sovitetaan potilaan ja hänen perheensä tarpeisiin.

Tämä hoitomalli on nimetty avoimeksi dialogiksi ja se perustuu suomalaisen tarpeenmukaisen hoidon perinteeseen, jossa potilaan ja hänen perheensä kokemukset ovat kaiken lähtökohta. Perheen omat voimavarat tulevat näin paremmin käyttöön kriisistä selviytymiseksi. Hoidossa keskeisiä ovat yhteiset avoimet keskustelut, joita pidetään toistuvasti. Lisäksi hyödynnetään kunkin potilaan tarpeen mukaan erilaisia terapiamenetelmiä.

Jyväskylän yliopiston psykologian laitos on ollut tiiviisti mukana kehittämässä Tornion seudun hoitojärjestelmää 1980-luvulta saakka. Tutkimuksen vastaavina ovat professori emeritus **Jukka Aaltonen** ja professori **Jaakko Seikkula**. Tornion poikkeuksellisen hyvät tulokset ovat herättäneet myös kansainvälistä huomiota.

Masennuslääkkeiden kulutus rajussa kasvussa

Turun Sanomat uutisoi marraskuussa, että masennuslääkkeiden kulutus on kasvanut Suomessa jyrkästi viime vuosina. Lehden mukaan masennuslääkkeitä kulutettiin viime vuonna yli 60 prosenttia enemmän kuin kymmenen vuotta sitten. Viime vuonna miltei 434 000 suomalaista sai Kela-korvausta masennuslääkkeistä.

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimean tilastot kertovat myös nopeasta kasvusta: Suomalaisista 6,9 prosenttia käytti viime vuonna masennuslääkettä päivittäin. Kymmenen vuotta sitten vastaava osuus oli 3,5 prosenttia.

HELMY ry on ollut asiasta huolissaan jo pitkään. Liian usein masennuksen hoidoksi tarjotaan vain lääkettä, vaikka asianmukaisempaa hoitoa voisivat olla erilaiset terapiat ja sairastuneen ihmisen tilanteen kokonaisvaltainen arvioiminen.

Turun Sanomien uutisessaan haastattelema Helsingin yliopiston psykiatrian professori **Erkki Isometsä** on huomannut saman asian. "Perusterveydenhuollon lääkäreillä ei ole tarpeeksi aikaa käytettävissä masennuspotilaiden kanssa".



Tautiluokituksia sorvataan uusiksi USA:ssa

DSM-5 on uusin versio Amerikan psykiatrilinon tautiluokituksesta, johon väkivalloisesti perustuu myös Suomessa käytetty ICD-10-luokitus. Se on tarkoitus julkaisa toukokuussa 2013, mutta jo nyt vuosia kestäneestä luokitustyöstä saadut tiedot ovat herättäneet voimakkaita medikalisaation vastaisia mielipiteen ilmauksia. Esimerkiksi Britannian psykologinen seura (British Psychological Society) ilmoitti kesäkuussa 2011 vastustavansa lähes kaikkien sairausluokkien määrittäksiä.

Seura on huolissaan siitä, että sen asiakkaat ja suuri yleisö joutuvat kärsimään jatkuvasta medikalisaatiosta, joka kohdistuu heidän luonnollisiin ja normaaleihin suhtautumistapoihinsa. Seura uskoo, että kun ongelmat luokitellaan "sairauksiksi", unohdetaan niiden ihmissuhdekonteksti ja niiden yleensä kiistämättä sosiaalinen alkuperä.

Psykologien mielestä ihmisten hyvinvointi ja mielenterveys perustuvat tapoihimme ymmärtää maailmaa, tapoihin, jotka itsessään ovat seurausta itse kunkin elämäkokemuksista ja elinikäisestä oppimisesta. Seuran kannanotossa korostetaan, että 'sairauksina' pidetyt ongelmat ovat usein seurausta psykososiaalisista ilmiöistä, esimerkiksi köyhyydestä, työttömyydestä ja traumaista.

MIND FREEDOM VASTUSTAA

MindFreedom International on kansainvälinen yhteenliittymä, johon kuuluu yli sata ruohonjuuritason ryhmää ja tuhansia yksityishenkilöitä neljästoista maasta. Se perustettiin Yhdysvalloissa vuonna 1990 vastustamaan mielenterveyspotilaiden pakkolääkitystä ja sähköshokkihoitoa. Nykyisin sitä voi pitää ennen muuta mie-

lipidevaikuttajana, joka kannustaa kyseenalaistamaan eräitä biopsykiatrian ja lääketieteellisuuden lähtökohtia.

Yhdistyneiden kansakuntien talous- ja sosiaalineuvosto on antanut sille toiminnassaan neuvoa-antavan järjestön aseman.

MindFreedom katsoo, että DSM-sairausluokituksissa syyllistyyään ihmisten "normalisointiin" tasapäiseksi laumaksi eikä oteta riittävästi huomioon ihmisten vapautta määrittellä itseään myös psykologisena ja sosiaalisena olentona. Nyt valmisteilla olevaa luonnosta vastustaakseen se provosoi ihmisiä ottamaan osaa kolmeen kampanjaan: Boikotoikaa normaalia, Vallatkaa normaali (vrt. Vallatkaa Wall Street) ja Elämää leimojen jälkeen.

Lisätietoja Facebookissa ja netissä www.mindfreedom.org



Pohjoismaisen bioetiikan konferenssissa kritiikkiä lääketeollisuudesta kohtaan

Helsingin Tieteiden talolla järjestettiin 31.10. – 1.11. toistasataa osanottajaa käsittevä Pohjoismaisen bioetiikan konferenssi, jonka teema oli käsitellä mielen-terveyden eettisiä kysymyksiä. Järjestäjänä oli vuonna 1989 perustettu Pohjoismaisen bioetiikkakomitea, jonka tehtävä on Pohjoismaisen ministerineuvoston alaisena edistää yhteistyötä ja tiedonvaihtoa tieteentekijöiden, parlamentaarikkojen, mielipidejohtajien ja viranhaltijoiden kesken.

VANHAN MIELENTERVEYSPOLITIIKAN KRITIIKKIÄ

Konferenssin avajaispuheen piti professori **Ilpo Helén** Helsingin yliopiston Sosiologian laitokselta. Hän kävi läpi suomalaisen mielen-terveyspolitiikan historiaa pohjoismaisen yhdenvertaisuuseetoksen ja sukupuolten yhdenvertaisuuden kannalta. Hän kävi läpi suomalaisen mielen-terveyspolitiikan kehitystä 1920-luvun rotuhygienisistä opeista, poikkeavien yksilöiden ja köyhien naisten tarkkailusta ja rankaisemisesta nykypäivän avohoitoon.

Toinen pääpuhuja, Kööpenhaminan yliopistollisen keskussairaalan konsultoiva psykiatri **Peter W. Jepsen** esitteli sitten erilaisia lähestymistapoja psykiatriin häiriöihin ja niiden luokitteluihin. Hän korosti empirismää eli tutkimukseen perustuvaa luokittelua ja myönsi, että terveyttä ja sairautta koskevat määrittelyt ovat ihmisen tekemiä konstruktioita eli määrittelyjä, jonka vuoksi terveyden, sairauden, ja normaaliuden käsitteet ovat suhteellisia ja riippuvaisia ajasta ja paikasta sekä määrittelijän uskonnollisista ja poliittisista näkemyksistä.

Menneiden vuosikymmenien psykiatria oli kuin uskontoa: vallankäyttöä, tarkkailua ja rankaisemista ja toisina-

telijoiden pakkosopeuttamista. Onneksi Suomessa ollaan vihdoinkin ottamassa reippaita askelia eteenpäin.

LÄÄKETEOLLISUUS LIIOITTELEE EDUKSEEN

Professori **Peter C. Goetzsche** Kööpenhaminasta teki yhteenvetoa siitä, miten useiden mielialalääkkeiden hyviä vaikutuksia on liioiteltu ja haittavaikutuksia suuresti vähätelty.

Hän katsoi, että kyseessä on laajempi ongelmakenttä, joka on dokumentoitu useiden eri lääkeryhmien kohdalla. Hän käytti esimerkkinä masennuslääkkeitä tehtyjä tutkimuksia ja vertaili lääketeollisuuden julkaisuja tuloksia ja kaikkia Yhdysvaltain lääkelaitokselle annettuja tuloksia. Hänen mukaansa julkisuuteen annetuissa tutkimuksissa lääkkeiden teho oli 32 prosenttia suurempi kuin kaikkien lääkekokeiden tuloksissa.

Toinen tutkimus masennuslääkkeistä osoitti, että julkistettujen lääkekokeiden tulokset olivat huomattavasti edullisempia kuin kaikkien tutkimusten tulokset, joita laki vaatii esitettäväksi lääkeviranomaisille. Kävi ilmi, että julkistetuissa tuloksissa ei oltu lainkaan otettu huomioon kadon vaikutusta, eli niitä henkilöitä, jotka eri syistä (esimerkiksi lääkkeen toimimattomuus tai sen haittavaikutukset) ovat tippuneet pois seuranta tutkimuksista. Kuitenkin laki edellyttää, että on raportoitava sekä pois pudonneiden että loppuun asti jatkaneiden tulokset.

Goetzschen mukaan masennuslääkkeiden teho on suhteellisen vähäinen, ja niillä on huomattavia haittavaikutuksia, jotka on kuitenkin pidetty salassa. Masennuslääkkeisiin liittyviä itsetuhoisia ajatuksia ja käyttäytymistä on jätetty raportoimatta ja ne on kuvattu emotionaalisenä

tasapainottomuutena, sairaalaan joutumisenä, epäonnistuneena hoitona, potilaan hoitokielteisyytenä tai tutkimuksesta pois putoamisena. Lisäksi on huomattu, että useat lääkevalmistajat ovat sijoittaneet itsetuhoiset ajatukset vertailuryhmään, lumelääkettä saaneiden ryhmään, vaikka asianomaiset henkilöt eivät ole kuuluneet siihen.

LÄÄKETEOLLISUUDEN TUTKIMUS AVOIMEKSI

Kun Britannian kansallinen terveysinstituutti laati hoitosuosituksen lapsuuden masennuksen hoitoa varten, he totesivat, että julkistettujen tulosten perusteella he olisivat suositelleet masennuslääkkeitä, mutta jos kaikki lääkekokeet - mukaan luettuina julkistamattomat - olisi otettu huomioon, he eivät olisi suositelleet lääkkeitä.

Yhteenvetona, lääketestaukset tehdään pääasiassa lääkevalmistajien suunnittelemina, toimeenpanemina, analysoimina ja tulkitsemina. Yliopistollisilla tutkijoilla on hyvin harvoin pääsy tuloksiin, jotta he voisivat tehdä itsenäisesti analyyskejä ja tulkintoja.

Goetzschen mukaan tämän käytännön on muututtava, koska se on vahingollista lääketeollisuuden käyttäjille ja hyvin kallista yhteiskunnillemme. Lääkkeiden testaukset tulee tehdä riippumattomien yliopistollisten tutkijoiden toimesta ja kaikkien tulosten (mukaan luettuina anonyymi raakadatan) on asetettava julkisesti saatavaksi riippumattoman vertailututkimuksen mahdollistamiseksi.

Pohjoismaisen bioetiikkakomitean verkkosivut: www.ncbio.org

Teksti: Olli Ståhlström

Mielenterveys ja uskonto

Viime vuosina on julkisuuteen vuotanut tietoja uskonnon nimissä tehdystä, mieltä murskaavasta henkisestä väkivalta ja jopa terveyden ja hengen vaarantavista käytännöistä joissakin uskontokunnissa ja herätysliikkeissä.

Aloin valmistella tätä artikkelia mielen terveydestä ja uskonnosta menemällä Helmi-lehden edustajana kirjamesuille, missä hankin aihetta koskevia kirjoja ja haastattelin niiden kirjoittajia. Hankin mm. käytännöllisen teologian professori **Paavo Kettusen** uuden kirjan *Kätetty ja vaiettu, Suomalainen hengellinen häpeä*.

HENGELLESTÄ HÄPEÄSTÄ

Kätetty ja vaiettu perustuu Suomen Akatemian ja Kirkon tutkimuskeskuksen rahoittamaan tutkimukseen, jossa tutkimuksen aineistoksi otettiin 92 vuosina 2001–2004 kerättyä kirjettä, joiden kirjoittajat kertovat kokemastaan hengellisestä häpeästä. Kirjamesuilla kuuntelin kun piispa **Wille Riekinen** haastatteli uskontotieteen dosentti **Raimo Harjula**, joka on juuri julkaissut teoksen *Jeesus, mies myyttien takana*. Koska tutkijana haluan tarkastella asiaa kaikilta puolilta, kuuntelin myös kun Vapaa-ajattelijoiden liiton entinen puheenjohtaja **Jussi K. Niemelä** esitteli yhdessä teologi **Jaakko Heinimäen** kanssa tekemäänsä kirjaa *Kamppailu Jumalasta*.

Paavo Kettunen on aikaisemmin analysoinut suomalaisten rippikokemuksia heidän itse kirjoittamiensa 200 kirjeen perusteella ja uusimmassa teoksessaan kuvaa miten suomalaiset ovat kuvanneet hengelliseen elämään tai uskonnollisuuteen liittyvää häpeää ja syyllisyyden tunnetta sekä mielen terveyden ongelmia. Kettusen uusimman kirjan aineistosta nousee selvästi esiin se, että hengellisestä häpeästä kirjoittaneet tulivat tilastollisesti merkittävästi useammin ns. vapaista suunnista, pääasiassa helluntailaisista, joskin myös herännäiset, viidesläiset ja lestadiolaiset olivat tilastollisesti yliedustettuina.

Kettunen pohtii syitä tähän ilmiöön. Hänen mukaansa yksi mahdollisuus on, että vapaissa suunnissa tunteita ilmaistaan yleensäkin enemmän kuin jäykkien luterilaisten seurakuntien piirissä. Toisena tekijänä voi olla, että häpeästä kärsivät hakeutuvat juuri näihin uskonnollisiin yhteisöihin, ehkä myös etsimään apua. Kolmantena mahdollisuutena on se, että nämä uskonyhteisöt myös itse tuottavat hengellistä häpeää enemmän kuin muut yhteisöt. Näin voi tapahtua kun ihminen ei täytä tämän uskonyhteisön asettamia mittoja. Tähän mahdollisuuteen viittaa se, että myös muut kuin helluntailaiset kirjoittavat

helluntailaisten taholta tuotetusta hengellisestä häpeästä.

Kettunen viittaa Yhdysvalloissa tehtyihin mielen terveyden ongelmia kartoittaviin tutkimuksiin, joiden mukaan helluntailaisilla esiintyi vakavaa masennusta kolme kertaa enemmän kuin muulla väestöllä. Alkoholin käyttömäärä oli helluntailaisilla suurempi kuin muulla väestöllä, vaikka liikkeen ihanteisiin kuuluu päihteetön elämäntapa. Kettusen mukaan tulokset selittyvät juuri sillä, että tietynlainen uskonnollisuus vetää puoleensa psyykkisistä häiriöistä kärsiviä. Kun helluntailiike korostaa armonlahjoja, ihmisen uudistumista ja vapaata tunteiden ilmaisu, nämä voivat vedota juuri masennuksesta kärsiviin.

Samalla ne voivat kuitenkin olla merkki siitä, että voimakas, tunteisiin vetoava uskonnollisuus lupaa vaikeuksissa olevalle ihmiselle enemmän ja nopeammin kuin mitä se pystyy antamaan. Herätyskristillisyydelle on ollut tyypillistä korostaa, että uskon tuleminen tai kääntymiskokemus muuttaa ja uudistaa nopeasti ihmisen elämän. Mikäli näin ei kuitenkaan tapahdu esimerkiksi syntien tunnustamisen ja anteeksiantamuksen avulla, voi seurauksena olla kokemus omasta huonoudesta ja kelvottomuudesta, eli häpeän lisääntyminen.

Tämän tyyppistä uskonnollisuutta jotkut yhteiskuntatieteilijät ovat **Marxin** tavoin kuvanneet ”kansan ooppiumiksi” eli jokaisen helposti saatavilla olevaksi lääkkeeksi kurjien elinolojen tuottamaan tuskaan. Myös **Freud** suhtautui samansuuntaisesti, hän ei leimannut uskontoa sinänsä mielen terveyden häiriöksi, vaan kuvasi sitä ”illuusioksi”, johon ahdistusta ja kuolemaa pelkäävät ihmiset takertuvat jonkinlaista lohtua saadakseen.

USKONNOLLISUUDEN MONET MUODOT

On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että uskonnollisuuden muotoja on monenlaisia. Sosiaalipsykologi **Erich Fromm** on jakanut uskonnot autoritaarisiin ja humanistisiin uskontoihin. Autoritaariseksi uskonnon tekee hänen mukaansa juuri sen harjoittama kontrolli, oikeus vaatia tottelevaisuutta, kunnioitusta ja palvontaa. Ylin hyve tällaisessa uskonnollisuudessa on tottelevaisuus ja raskain synti tottelemattomuus. Jumala käsitetään kaikkivoivaksi ja kaikkitietäväksi ja vastaavasti

ihminen on voimaton ja merkityksetön. Frommin mukaan täydellinen alistuminen voimakkaalle auktoriteetille on yksi keino paeta yksinäisyyden ja rajoittuneisuuden tunteita. Yhtäältä ihminen pelkää menettää yksilöllisen vapautensa ja eheytensä, mutta toisaalta pelkoa ja kunnioitusta herättävä voima, jonka osaksi hän tulee, suojelee häntä, Kettunen toteaa.

Keskustelin kirjamesuilla myös Vapaa-ajattelijoiden liiton entisen puheenjohtajan **Jussi K. Niemelän** kanssa siitä omasta havainnostani, että autoritaarisuutta, johtajavaltaisuutta esiintyy myös muissa liikkeissä kuin uskonnossa. Hän oli samaa mieltä. Omasta mielestäni **George Orwellin** teos ”1984” on rankka, mutta havainnollinen kuvaus raa’an henkisen väkivallan käytöstä ihmisten käyttäytymisen kontrollointiin. Tunnetusti Orwellin teoksen kritiikki kohdistui lähinnä autoritaariseksi ja alistavaksi muuttunutta vasemmistolaisuutta, stalinismia, kohtaan, mutta siinä on terävää kritiikkiä yleensäkin diktatuureja ja aivopesua kohtaan.

APUA USKONNOLLISEEN VÄKIVALTAAN

Uskontojen uhrien tuki (UUT) on vuonna 1987 perustettu sitoutumaton yhdistys, jonka perusti joukko uskonnollisista yhteisöistä irtautuneita henkilöitä. He olivat huolestuneita siitä, että vallankäyttö uskonnollisissa yhteisöissä voi saada ikäviä piirteitä. Pahimmillaan johtaja tai pieni eliitti määrää jäsenen intiimeimmistäkin asioista ja sanelee suoraan mihin pitää uskoa. Rivijäsenet joutuvat tekemään kohtuuttomia taloudellisia ja henkisiä uhruksia yhteisönsä hyväksi. Nämä vaaralliset uskonnolliset liikkeet uhkaavat yksilön vapautta, oikeuksia ja mielen terveyttä.

Uskonnollisten yhteisöjen tai lahkojen vaarallisuutta arvioidessaan UUT toteaa ensin, että yhteisön jäsenyyteen voi liittyä myös myönteisiä piirteitä, kuten päihteiden pidättäminen, yhteistyö ja turvallisuuden tunne. Kuitenkin uskonliikkeeseen saattaa kuulua myös ahdistavaa manipulaatiota, joka vaarantaa jäsenen mielen tai fyysisen terveyden.

Teksti: Olli Stålström

Kuva: Gustave Dorén kuvitusta Danten Jumalaiseen näytelmään, osa Helvetti



Miten arvioida uskonliikkeen vaarallisuutta?

Uskontojen uhrien tuki ry on tehnyt 16 kriteerin check-listan uskonliikkeen vaarallisuuden arvioinnin avuksi:

1. Sisäinen kontrolli: miten paljon laho määrää jäseniensä henkilökohtaisista asioista, jäsenen velvollisuus raportoida tekemisistään ylemmässä asemassa olevalle.
2. Johtaja(ie)n autoritaarisuus: kuinka erehtymättöminä johdon määräyksiä on pidettävä, suljetaanko niiden arvostelija ulkopuolelle? Velvollisuus totella johtajan/johtajien käskyjä.
3. Opillinen dogmaattisuus: todellisuuskäsityksen ja oppien jäykkyys. Suvaitsemattomuus erilaista ajattelua kohtaan. Kuinka pitkälle oppi ajattelee jäsenen puolesta tarjoten valmiit mielipiteet.
4. Syyllistäminen: onko jäsenen etsittävä vikaa aina itsestään, jos ei sopeudu yhteisöön.
5. Vainoharhaisuus: kuinka paljon jäseniä pelotellaan todellisilla tai kuvitelluilla vihollisilla, joita voivat olla erilaiset viranomaiset, virallinen (lääke-)tiede, ja ennen kaikkea lahkosta lähteneet ja siihen kriittisesti suhtautuvat entiset jäsenet.
6. Maailmankielteisyyt: näkeekö laho "maallisen" elämän lahkon ulkopuolella täysin arvottomaksi. Väittääkö se lahkoon kuulumattomien ihmisten joutuvan kuoleman jälkeen helvettiin.
7. Sensuuri: missä määrin johto rajoittaa jäsenten mahdollisuuksia tutustua ulkopuolisiin näkemyksiin lahkosta. Suoran kiellon lisäksi sensuuri toimii usein epäsuorana ryhmäpaineena: kunnan jäsenen ei odoteta haaskaavan aikaansa "maallisiin" tai "demonisiin" tiedonlähteisiin.
8. Ihmissuhteiden rajoittaminen: onko paineita hylätä eri tavalla ajattelevien ystävien ja omaisten seura, "entinen elämä" harrastuksineen ja ilonaiheineen
9. Uusien jäsenien värväys: kuinka paljon painoa annetaan uusien jäsenten hankkimiselle ja lähetystyölle.
10. Peiteryhmät: kuinka paljon poliittista vaikutusvaltaa laho haluaa tai on pystynyt hankkimaan esim. sijoittamalla jäseniään vaikutusvaltaisiin aseisiin yhteiskunnassa.
11. Varakkuus: kuinka paljon rahaa ja/tai omaisuutta lahkolla on tai se pyrkii haalimaan, lahkolle testamentatut perinnöt.
12. Poliittinen vaikutusvalta: kuinka paljon poliittista vaikutusvaltaa laho on pystynyt hankkimaan.
13. Seksuaalinen manipulaatio: kuinka tarkkaan johtajat määräävät alaistensa seksielämästä.
14. Eroa harkitsevien painostus: kuinka voimakkaasti jäseniä pyritään estämään lähtemästä liikkeestä tai painostetaan takaisin lahkoon
15. Väkivallan hyväksyminen: kun johto harjoittaa sitä tai on kyse liikkeen edusta.
16. Totisuus: kyvyttömyys sietää ryhmään, sen johtajiin tai oppeihin kohdistuvaa leikinlaskua.



Henkistä ja hengellistä väkivaltaa lakihenkisissä uskonliikkeissä

Olen koonnut eri lähteistä esimerkkejä uskonnollisen sarron ja väkivallan ilmenemismuodoista erilaisten uskonnollisten herätysliikkeiden ja laukojen piirissä.

OMA ESIMERKKINI

Asia on ollut minua henkilökohtaisesti koskettava siksi, että isänpuoleinen isoäitini, joka antoi minulle varhaisen moraalikasvatuksen, oli mukana tuomassa Suomeen yhdysvaltalaiseen uskonnolliseen äärioikeistoon pohjaavaa Moraalisen jällevarustautumisen liikettä (MRA). MRA oli monessa suhteessa autoritaarisen uskonnollisen liikkeen perikuva, johon sisältyi äärimmillen kärjistettyinä vaatimuksia ehdottomasta ja sokeasta alistumisesta ja tottelevaisuudesta sekä muun kuin lapsentekotarkoituksessa harjoitetun seksuaalisuuden demonisoimisesta eli leimaamisesta totaalisen pahaksi. Minulla on myös kokemuseräinen tieto siitä,

miten tällainen voi murskata kohteensa mielenterveyden. Isoäitini kannattama MRA edusti kylmän sodan yhdysvaltalaisista vainoaaltoa, jonka mukaan maailmassa vallitsee suuri homojen ja kommunistien salaliitto, jonka vuoksi nämä ryhmät on leimattava rikollisiksi ja sairaiksi ja tuhotava. Isoäitini toimi yhdessä **Margit Borg-Sundmanin** kanssa, josta tuli Kristillisen liiton kansanedustaja.

Tähän ideologiaan kuului ehdoton sitoutuminen liikkeen johdon alaisuuteen ja korkeampien voimien kumartamiseen. Yksilötasolla se aiheutti vakavaa vahinkoa suvussamme. Isoäidin yksi poika tappoi itsensä, koska oli homo. Pojanpoika – eli minä – ajautui hyvin lähelle itsemurhaa uskonnollisen syyllistämisen johdosta ja vahingoittui henkisesti. Yhteiskunnan tasolla isoäidin toiminta edisti henkistä väkivaltaa edustavien ns. eheytysliikkeiden syntyä, joiden yksi koulutuskeskus sijaitsee tänään isoäidiltä jääneellä maatilalla,

jossa minäkin olen viettänyt lapsuuden kesiä pienenä poikana opiskellen suurta mustaa *Raamattua*, jossa oli helvetin kauhuista kertova **Gustave Dorén** kuvitus.

MRA:n johdon raportoidaan kehoittaneen yhdysvaltalaisissa sanomalehdissä juuri ennen toisen maailmansodan syyttämistä yhdistämään maailman mahtavimmat voimat, **Hitlerin** asevoimat konservatiiviseen Raamatun tulkintaan. Pappi ja psykiatri **Asser Stenbäck** kehotti kristillisessä *Ad Lucem* -ylioppilaslehdessä tuhoamaan yhdessä Hitlerin joukkojen kanssa länsimaiden perivihollinen Neuvostoliitto.

Kun toinen maailmansota kuitenkin päättyi länsiliittoutuneiden voittoon, keskitysleirien kaasukammioiden ja ruumisröykkiöiden paljastuminen vähensi huomattavasti MRA:n suosiota. Se vaihtoi nimeä ja kuihtui pian sodan jälkeen.

Muita lakihenkisiä uskonliikkeitä ja laukoja esiintyy edelleen ja jopa syntyy uusia.

LAKIHENKISIÄ USKONLIIKKEITÄ

Olen tehnyt koosteen tämän päivän mieltä murskaavista uskonliikkeistä ja koonnut tapauskertomuksia. Lähteenäni on ollut Uskontojen uhrien tuki UUT ry, joka on vuonna 1987 perustettu sitoutumaton julkinen keskustelupalsta erilaisten autoritaaristen, johtajavaltaisten uskonliikkeiden jäsenille (<http://www.uskontojenuhrientuki.fi/>).

UUT:n sivuilla kuvataan useita uskonliikkeitä ja/tai lahkoja: helluntailaisia, mormoneja, vanhoillislestadiolaisuutta, Jehovan todistajia sekä Teknisen korkeakoulun piirissä aivan äskettäin syntynyttä lahkoa nimeltä ”Maitobaari”. Näille kaikille on yhteistä fundamentalististen miesjohtajien vaatima kuri ja alistuminen, heidän harjoittamansa naisten sorto ja vaintaminen ja naisten terveyden ja hengen vaarantaminen ehkäisykiellon kautta. Autoritaariseen uskonnollisuuteen kuuluu myös vastalauseiden hiljentäminen ja epäkohtien salaaminen.

Nämä ovat johtaneet siihen, että esimerkiksi vanhoillislestadiolaisten ja katolisen kirkon piirissä alaikäisten seksuaalinen kaltoinkohtelu on voinut jatkua uskomattoman pitkään. Rikoksen tekijöille on annettu yksityinen ja salainen synninpäästö, mutta heidän rikoksiaan ei ole ilmoitettu poliisille, koska on haluttu varjella uskonnollisten liikkeiden julkisivaa. Viime vuosina on myös käynyt ilmi, että monet lestadiolaiset naiset harjoittavan syntyvyyden säännöstelyä, vaikka eivät uskalla siitä kertoa. Tunnetusti lestadiolaisten keskuudessa on pitkään kierretty television katsomiskieltoa katsomalla ohjelmia kannettavien tietokoneiden eikä televisio-nimisen huonekalun kautta.

On syytä muistaa, että ei saa yleistää eikä demonisoida kaikkia tiettyihin uskonuuntiin kuuluvia ihmisiä. Väkivalta tulee liikkeiden johtotasolta, jossa yleensä vanhat miehet asettavat kohtuuttomia vaa-

timuksia valta-asemaansa pönkittääkseen. Todella vaikeassa asemassa ovat autoritaaristen uskonliikkeiden piirissä elävät ihmiset, jotka eivät täytä liikkeiden vaatimuksia, eli muut kuin vanhat heteroseksuaaliset miehet.

Normeista poikkeavilla ihmisillä on ollut vaihtoehtoina joko tappaa itsensä tai yrittää muuttaa itsessään sellaista, mikä ei muutu, ja siten murskata mielensä, tai kokenaan joutua ulossuljetuiksi perheestään ja ystäviensä piiristä.

Vain harva on uskaltanut nousta vastustamaan henkistä ja hengellistä väkivaltaa. Internet on kuitenkin haastanut tämänkin, sensuuriin nojanneen diktatuurin, samoin kuin poliittisella tasolla on tapahtunut Kiinassa ja Pohjois-Afrikassa.

TAPAUSKERTOMUS HELLUNTAILAISNUORESTA

Olen valinnut esimerkiksi UUT:n sivuilta nuoren helluntailaismiehen kertomuksen siitä, miten hän selvisi hengellisestä painostuksesta:

”Luopuessani 19-vuotiaana uskostani, luovuin seurakunnasta, ajatuksen tasolla myös perheestäni, ystäväistäni ja ennen kaikkea identiteetistäni. Ymmärsin että minun kohdallani usko oli ollut turvallisuudentunteen hakemista, sen tunteen mikä minun olisi pitänyt lapsena saada vanhemiltani. Seurakunta antoi ne rajat, joita vanhempani eivät minulle osanneet aikanaan laittaa. Pelkäsin ottaa vastuun omasta elämästäni, joten annoin sen jumalan käsiin. Jumala päätti kenen kanssa seurustelen, kenen sanomisiin luotan, kuka minä olen ja mitä opiskelen, mistä pidän ja mistä en. Tuntui kuin olisin ollut vain kuori vailla sisältöä, vailla persoonallisuutta.

Ensin vaivuin vaikeaan masennukseen, jolle en löytänyt syytä tai ratkaisua. Psykologit eivät tuntuneet ymmärtävän. Sit- ten vaihdoin paikkakuntaa, muutin isom-

paan kaupunkiin josta en tuntenut juuri ketään. Pääsin irti seurakunnasta, enkä enää törmännyt kaupungilla syyllistäviin katseisiin. Ymmärsin että masennus johtui uskosta luopumisesta, ja ryhdyin viimein käsittelemään asiaa.

Nyt tunnen olevani viisivuotias 23-vuotiaan vartalossa. Opiskelen yliopistossa, mutta ajatukseni ovat toisinaan vielä päiväkotitasolla. Joudun kehittämään itselleni luottamuksen elämään ja ihmisiin. Ilman synnin käsitettä, joudun päättämään mikä on oma moraalini, missä kulkevat rajat. Opettelemaan tuntemaan uskovilta kiellettyjä tunteita kuten vihaa, kateutta ja katkeruutta. Kun minun ei tarvitsekaan käyttää koko elämäni muiden ihmisten ja jumalan hyväksi, minun pitää myös etsiä asiat jotka oikeasti kiinnostavat minua.

Olen kehittynyt muutaman vuoden sisällä paljon. Uskalsin löytää sisältäni luovuuden ja rakkauten taiteeseen. Kokeilen asioita jotka uskovilta ovat kiellettyjä. Luotan ei-uskoviin ihmisiin, jotka eivät sittenkään olleet läpeensä pahoja kuten Raamatussa ja monissa kokouksissa uskotellaan. Rohkenin viimein ostaa itselleni kokonaisen suklaarasian, jakamatta sitä kenenkään kanssa, tuntematta huonoa omaatuntoa. En olekaan huono ihminen ilman uskoa.

Vaikeinta on ollut hyväksyä se, ettei ole jumalaa joka määrää jokaisen askeleeni. Kaikella ei olekaan valmiiksi annettua merkitystä, vaan minun pitää löytää merkitys elämälläni itse, ottaa vastuu teoistani ja ajatuksistani. Lukea psykologiaa Raamatun sijaan ja todeta miten paljon minulla on kasvatettavaa itsessäni.

Uskon että joillekin ihmisille usko ja helluntailaisuus voivat tarjota paljon, mutta olen silti iloinen valitsemastani tiestä.”

Teksti: Olli Stålström

Kuva: Gustave Dorén kuvitusta Danten Jumalaiseen näytelmään, osa Helvetti

Vertaistukiryhmiä

Uskonnollisen sorron kohteet ovat alkaneet järjestäytyä ja perustaa netissä toimivia vertaistukiryhmiä:

Uskontojen uhrien tuki UUT ry on vuonna 1987 perustettu sitoutumaton julkinen keskustelupalsta erilaisten uskonliikkeiden jäsenille: <http://www.uskontojenuhrientuki.fi/>

Omat polut on vanhoillislestadiolaisia käytäntöjä arvioiva sivusto, jossa tällä hetkellä käydään ankaraa keskustelua ehkäisyyn sallittavuudesta: <http://freepathways.wordpress.com>.

Ihmisoikeusliitto ja Suomen lääkäriliitto sekä Suomen evankelis-luterilaisen kirkon Ihmisoikeuskysymysten neuvottelukunta (KION) pitävät täydellistä ehkäisykieltoa ihmisoikeusrikkomuksena ja naisten hengen vaarantavana käytäntönä. Piispat eivät ole vielä uskaltaneet ottaa kantaa asiaan.



Tina Ropeter



Pekka Kajava

Kansalaistoiminta-areenalla korostuu yhteisöllisyys

Muistan lapsena kulkeneeni usein Helsinginkatua Aurora-hotellin edestä. Ja jotenkin se tuntui niin mielenkiintoiselta ja kiehtovalta paikalta. Ja niin lapsen mielikuvitus kehitti omia tarinoita.

Mutta sitten paljon myöhemmin, kun jälleen kuljin pitkin Helsinginkatua, hotellia ei enää ollut. Entisen hotellin tilalla on tätä nykyä Auroratalo, asumisyksikkö. Diakonissalaitos on osittain muuttanut uusiin tiloihin. Samassa korttelissa Elim-talossa toimii myös Kansalaistoiminta-areena (KTA). Tässä rakennuskompleksissa on paljon erilaisia toimintoja kuten esim. romanipäiväkeskus, kuntosali, opiskelutiloja ja Alppitupa. Kansalaistoiminta-areenalla on oma vaihtuva viikko-ohjelma, johon kuuluu mm. pieni, maukas ja maksuton aamupala, elokuvaesityksiä ja toistuvia kävijäkokouksia, joissa itse kukin voi vaikuttaa ja ehdottaa vaikkapa retkeä. Puotinharjussa ovat lisäksi päiväkeskus Stoori ja Naisten tukipiste Salli.

Nämä tilat toivat mieleeni nukkekodin. Niinpä. He tekivät yhteistyötä Kansallismuseon kanssa ja juuri nukkekoti näyttelyssä. Kansalaistoiminta-areena on ollut yhteistyössä myös Kansallisteatterin kanssa. Neljä nuorta näyttelijä – ja neljä dramaturgioppilasta Teatterikorkeakoulusta vierailivat Diakonissalaitoksella ja osallistuivat toimintaan esim. laittamalla ruokaa yhdessä ihmisten kanssa ja tutustuivat heihin muissakin yksiköissä. Tästä kanssakäymisestä syntyi neljä erilaista monologiesitystä, jota he ovat esittäneet mm. vankiloissa, vanhusten palvelutaloissa ja mielenterveyskuntoutujien hoitokodeissa. Monipuolinen näyttelijä **Jussi Lehtonen** oli mukana asiantuntijana. Jussi Lehtonen on näyttelijä ja Suomen kansallisteatterin Kiertuenäyttämön taiteellinen suunnittelija, myös Teakin yleisökontaktikurssin vastaava opettaja.

Diakonissalaitoksen kansalaistoiminta vaikuttaa hyvin taide- ja kulttuuripainotteiselta. He ovat pitäneet valokuvanäyttelyn ja lasimaalauskurssin. Lisäksi heillä on oma tanssiryhmä Dolce, joka esiintyy erilaisissa tilaisuuksissa.

Tämän yhteisöllisyyden korostamiseen tuntuu nykyään törmäävän melkein missä tahansa ja sehän on positiivista. On hyvä että itse kukin voi vaikuttaa asioihin ja raja-aidat alkavat kaatua. Näin ei ole enää niin selvää ja suurta eroa, kuka on asiakas ja kuka on ohjaaja.

Tapasin Kansalaistoiminta-areenan tiloissa varsin mukavan ja pirteänoloisen **Saija Roinisen**. Hän kertoo, että Kansalaistoiminta-areena on toiminut noin viisi vuotta. ”Kävijöitä on tähän mennessä tänä vuonna ollut 7410, ja jännitämme ehtiikö 8000 kävijämäärän raja mennä rikki.”

Kansalaistoiminta-areena on avoinna arkisin klo 9–14. Heillä on myös useita vapaaehtoistyöntekijöitä. Kävijäkokous pidetään joka toinen maanantai. ”Työ on monipuolista ja palkitsevaa. Mahdollisuuksia on rajattomasti”, Saija kiittelee ja jatkaa, että kehitystä on tapahtunut paljon.

Tämä Aurora, joka minua niin kiehtoi, oli **Aurora Karamzin**. Hän eli vuosina 1808–1902 ja tuki monia kulttuuripyrkimyksiä. Hän perusti vuonna 1867 Helsingin Diakonissalaitoksen ja hänen Hakasalmen huvilansa on toiminut pitkään kaupunginmuseona.

Kitetyttynä Kansalaistoiminta-areena on ”*Hyvinvointia ja yhteisöllisyyden kokemuksia taiteesta ja kulttuurista*”.

Teksti ja kuvat: Tanja Talaskivi



Saija Roininen, lähihoitajaopiskelija, (työharjoittelussa KTA:lla).



Asunnottomien yössä vaadittiin oikeutta

Asunnottomien yötä vietettiin jälleen 17.10.2011 YK:n köyhyyden ja syrjäytymisen vastaisena päivänä. Tapahtuma alkaa olla hyvin vakiintunut perinne, koska se järjestettiin jo 13. kertaa. Valtakunnallisen tapahtuman järjestäjänä on Asunnottomien yö -kansalaisliike.

Valtakunnallinen liike vaatii lisää kohtuuhintaisia asuntoja, jotta kaikilla on mahdollisuus asumiseen tulotasosta riippumatta. Lisäksi liike pitää tavoitteenaan, että perustuslakiin kirjataan subjektiivinen oikeus asumiseen. Tällä hetkellä laissa vain edistetään oikeutta asuntoon.

Liikkeen mukaan asunnottomuusohjelmia toteutetaan ilman että yksilöllä on oikeus vaatia muuta kuin henkensä ja terveytensä suojaa: laki velvoittaa järjestämään katon yksilön pään päälle. Kun sitovampaa veloitetta ei ole, taloustilanteen vaikeutuessa kunnat voivat tyytyä järjestämään ainoastaan hätämajoitusta.

HAKANIEMEN TORILLA ISO TAPAHTUMA

Paikallisia tapahtumia järjestettiin samanaikaisesti 19 kaupungissa. Helsingissä tapahtuma pidettiin Hakaniemen torilla. Koko yön kestänyt tapahtuma sisälsi puheiden lisäksi paljon kulttuuria, komiikkaa, ruokaa, kuumaa juomaa sekä tietenkin asunnottomien yön tulet. Tokoin rantaan perustettiin illan aikana telttakylä puolustamaan oikeutta omaan oveen. Paikalla vierailivat mm. presidentti **Tarja Halonen** ja kulttuuriministeri **Paavo Arhinmäki**.

Lisätietoa: www.asunnottomienyo.fi

Kuvat: Tanja Talaskivi



Tahtoisin joskus olla
kaukana,
mahdollisimman kaukaisella
ulapalla;
kaukana itsestäni,
itseni ulkopuolella.
Levätä etäisyydessä,
etäisyyden unessa.

Minä ja varjoni

Oma varjoni,
Uskollinen seuralaiseni.
Sinulle puhun sellaista,
mitä en muille voi.
Sinä kuuntelet hiljaa
ja ymmärrät huokaukseni.

(Runon yhteydessä ei ollut nimeä)

Arto Järvinen

Pelko on

Pelko
huh,
on vittumaista.

Päivien liidellässä,
merien raivotessa.
Kiitos, että olet.

Sinisten tilojen, punaisten.
Riemua, naurua, tuhkaa, savua.

Aina pitkin poikin kuin suurin valtiias,
metsiköiden pimeä.

Kutistunut pääni pelkää,
kangistuneet raajani vuotavat kipua.

Kiitos, etten ole.

J. Pesonen

Tulva

Pieni puro juoksee
halki luunmuotoisen aavikon

Minulla on niin ikävä kauneutta,
sitä aamua jossain tavoittamattoman kaukana
Silloin kun maailma oli uusi,
syntynyt viime yönä

Hetket jolloin istuimme
korkeammalla kaikesta, vasten ruusutaivasta
Ja ääriiviivasi kun olit niin herkkä

Silloin minä lupasin

Lupasin hänen takiaan, muistatko,
kuinka vaikka jokainen askel sattuu minä jatkan
Rakkauden takia

Koska rakkaus pitää minutkin sinussa,
niin kuin liima,
vaikka olen ollut hajota

Tiedätkö, se kauneus on vielä jossain
ja yön jälkeen on aamu
Ja minä löydän sen, pidän kiinni vaikka unista
Niin me olemme aina selvinneet

Hetken ajan virta huuhtelee
aavikon luunvaaleaa pintaa
Sitten se on ohi, ja kohta
aurinko on kuivattanut viimeisetkin jäljet.

Roosa Tiensuu

Runokilpailu on ratkennut!

Helmi-lehden runokilpailu oli menestys! Osallistujia oli runsaasti. Toimituksen runoraati valitsi näistä kymmenistä runoista yhdeksän koskettavinta. Ne on julkaistu tällä aukeamalla. Kaikki saavat palkinnoksi 20 euron lahjakortin Suomalaiseen kirjakauppaan. Kiitos kaikille kisaan osallistuneille ja onnea voittajille!

Minun elämäni
on minun näköiseni
pieni, vaatimaton
ja vähän kumara
kasvaa vajavaisemmaksi
on täysi
yllätyksiä ja ihmeitä
on tässä
on läsnä
on nyt

Riitta-Liisa

Helmin Runokilpailu

Minä,
sisältä särkynyt,
eksynyt.
Päältä eheä.
-syvään sopukkaan,
piiloon sykkyrään
minä itseni piilotan.
-Pois katseilta,
vailla ymmärrystä,
ei tietoisuutta-
Kipu odottaa...

Sari Kuvaja

Hiljaa, hiljaa hiivin
sinun untesi maailmaan.
Kuin valkoisen linnun siivin
minä liitelen yllä sun maan.

Ja katson, miten aamusi koittaa
ja hyvyys yön pimeyden voittaa.
Ja miten kukat kasvavat salaa.
Ja miten lintuset laulamaan palaa.

Sinun puutarhaasi minä lennän
ja sinulle pesän teen.
Ja illan kauneuden mä nähdä ennän
ennen kuin nukkumaan mä meen.

Sari Savola

Särki katiskan

Sain työn.
Alan vääntää rautalangasta katiskaa.
Rakentaminen etenee hyvää vauhtia.
Sitten huomaan jääneeni sinne sisälle.

Timo Päivinen

Minä olen puu.
Minä itken
kun minuun kosketaan.
Mutta kuitenkin
tahtoisin,
että joku tekisi
minuun pesän.
Saisin hoivata
suojata tuulelta
ja sateelta.
Olisin vahva.

Raija

Mainossivu Helmi-lehti 4_11 s. 14.pdf

Mainossivu Helmi-lehti 4_11 s. 15.pdf

Mainossivu Helmi-lehti 4_11 s. 16.pdf

Mainossivu Helmi-lehti 4_11 s. 17.pdf

Ihmisen käsi kuljettaa kynää

ihminen istuu huoneessaan
elämä tapahtuu
elämä etenee
elämä on vakava asia
ihminen keskittyy omaan hengittämiseensä
ajatuksia voi tulla
ajatuksia voi mennä
mikään ei ole pysyvää
mikään ei ole itsestään selvää
mitä ihmettä tämä on
haastatteleeko tuo hassu kimmo framelius itseään
kaiken voi aina tehdä toisella tavalla
kaikkeen voi keskittyä
kaikkeen voi paneutua
kaikki tapahtuu nykyhetkessä
seinät ja pisteet ovat väliaikaisia
on olemassa määränpä
jokaisena aamuna voi valita uuden määränpä
oven saa auki
voi lähteä liikkeelle
aivan hyvin voi mennä helmen jäsentalolle
voi ottaa jostakin paperin
voi asettua pöydän ääreen
kaiken voi tehdä uudella tavalla
kynä pysyy kädessä
yksikin kynä voi tehdä ihmeitä
kaikki on luontevaa ja helppoa
elämä on yksinkertaista ja selkeää
elämä etenee kaiken aikaa
ihminen ei ajattele mitään
ihminen on oma itsensä
ei ole kiirettä mihinkään
ihminen seuraa uteliaana mihin suuntaan kynä
kääntyy
kynä on hyvin muotoiltu
ihmisen käsi kuljettaa kynää
valkoiselle paperille piirtyy musta viiva
kynän musteeseen sisältyy kaikki
koko maailma on länä
ihminen ei siirry luovuuden lähteille
ihminen on luova
ihminen ei tekeydy miksikään
kynä etenee esteettä paperilla
muutama musta viiva täydentyy uusilla kuvioilla ja
hahmoilla
silmit seuraavat paperille piirtyviä osia
millään ei ole mitään merkitystä
vapaa valkoinen tila vähenee paperilla
siellä täällä on mustia viivoja jotka muodostavat
kokonaisuuden
käsi voi valita toisen kuitukynän
punainen tai sininen ovat yhdenvertaisia
mustien viivojen välisiä tiloja voi värittää kaikessa
rauhassa
pöydällä oleva piirros edistyy ja täydentyy
kaikki on mahdollista
kaiken aikaa eheä elämä virtaa eteenpäin oman
luontonsa mukaisesti
kynän muste on elävää
paperin voi kääntää hieman vinoon
piirrosta voi katsella monella eri tavalla
piirroksessa on monia yksityiskohtia
kaikki kuuluu yhteen
missään ei ole tarpeetonta pistettä tai pilkkua
paperin voi ottaa pöydältä
onko piirros nyt valmis
kuka sen tietää



voi kävellä anna-marin työhuoneeseen
siellä hän istuu työpöytänsä ääressä
- tällainen tuli tehtyä

- onpa hieno
- mistä nämä oikein tulevat
- taide tapahtuu ihmisten välillä
emme kysy mitä tämä esittää

piirros on yksityiskohtainen kertomus ja todiste ihmisen aktiivisuudesta
tuo viiva tuossa piirroksen ala-osassa on erityisen rento ja pehmeä
muodostaen vaivattoman näköisen kaaren
piirroksessa on monia kiinnostavia yksityiskohtia
onko tämä elävää vai kuollutta taidetta

piirros jää pöydälle
toiminnanjohtaja saapuu huoneeseen
hän ottaa piirroksen talteen ja julkaisee sen yhdistyksen lehdessä
elämä on yhtä helmeä
ihminen tarvitsee kynän ja paperia
ihminen elää kynän ja paperin kanssa
ihminen ei ole paperitiikeri
elämä on hauskaa ja antoisaa
kaikki on hyvin niin kuin aina
jokaisena päivänä ihminen yllättää itsensä
aina jotakin uutta
nyt tämä erityinen haastattelu on päättynyt
ja nyt laitamme meille pannullisen aromatisoitua teetä
voimme keskustella jostakin aivan muusta
teetä nautittuamme voimme lähteä kävelyllä keskuspuistoon
puiden rungot ja oksat muodostavat kiinnostavan kokonaisuuden
yksityiskohdissa on nautinnollista viipyillä

Kimmo Framelius

Kuka?

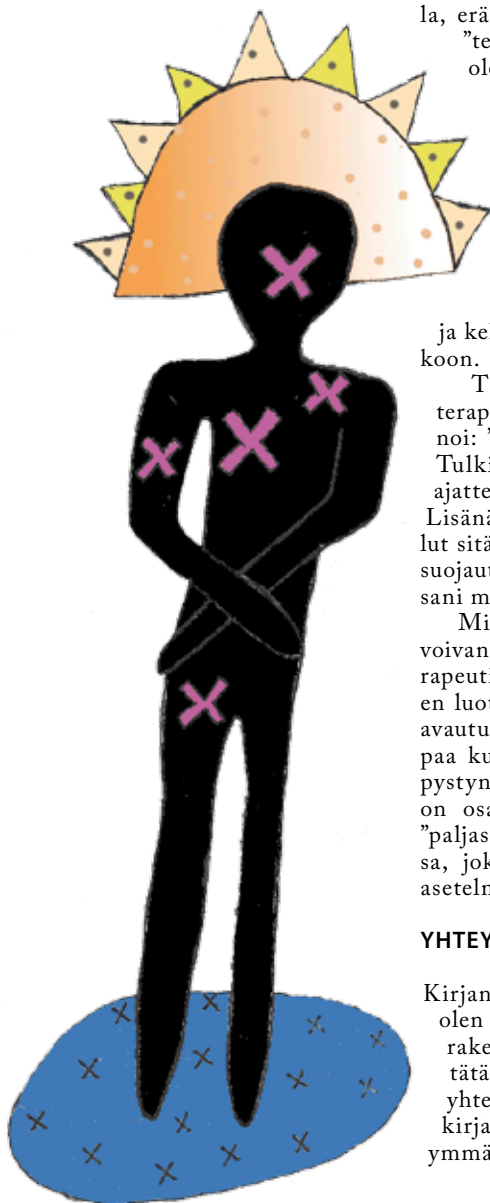
Kimmo Framelius on helsinkiläinen vapaa taiteilija. Hänet tapaa usein piirtämässä Helmin Pasilan jäsentalolla. Kimmon töitä on vuoden vaihteeseen asti esillä jäsentalolla.



Ulkopuolinen, irrallinen – kaiken keskellä yksin

Voiko yksinäisyyttä torjua tai hallita?

Kun luin ajatuksia herättävän uutuuskirjan *Kaiken keskellä yksin* tajusin viimein reilun 40 vuoden ikäisenä, että olen ollut koko elämäni yksin. Nuorena en voinut kuvitellaakaan että olisin mennyt kysymään mitään vanhemiltani tai kertomaan huolistani. Kysymykset jäivät vain pakolliseen, en halunnut vaivata heitä omilla huolillani.



Kukaan ei jaksa yksin, eikä se ole tarkoituskaan. Eräs hyvä ystäväni, kohtalotoveri sanoi osuvasti: "meitä on tällä planeetalla seitsemän miljardia ja silti olemme yksin." Olemme mahdollisesti osa sitä ryhmää, jota juurikaan kukaan ei rehelli- sesti sanottuna halua lähipiiriinsä: outoina, erilaisina, sairaina... Yhteiskunnan ei kenenkään haluamaa ainesta.

Koen olevani "ryhmien" ulkopuolella, eräänlainen väliinputoaja. Tavallisten, "terveiden" yhteiskunnassa tunnen olevani ulkopuoleinen. Sairastuttuani uudelleen muutama vuosi sitten hain tukiryhmää, joka voisi tukea rikkiäistä minuuttani, auttaa eheytyemisessä. Sama ulkopuolisuuden tunne nousi pintaan joisain tukiryhmistä, joihin halusin päästä mukaan. Koska olin päällepäin hyvän oloisessa kunnossa, minulta kysyttiin miksi olet täällä ja kehoitettiin palaamaan terveiden joukkoon.

Tästä päästäänkin samaan mitä taide-terapeutini Kellokosken sairaalassa sanoi: "sä sitten olet vaikeasti luettavissa". Tulkitsen tätä, että se miten voin, mitä ajattelen tai tunnen, ei näy päällepäin. Lisänä voin sanoa, että olenhan harjoitellut sitä koko ikäni. Luulisin, että tämä on suojautumiskeino. Idea nousi kirjaa lukiesani myös siellä esiin, muiden kokemana.

Minut kotiutettiin päällepäin hyvinvoivana, mutta sisältä olin aivan rikki. Terapeutit eivät olisikaan voineet auttaa, sillä en luottanut heistä kehenkään, että olisin avautunut tai kertonut mitään kummempaa kuin "mitäs tässä". Toisaalta en olisi pystynyt kertomaan, sillä puhumattomuus on osa minua ja eräs suojautumiskeino "paljastumiselta". Tämäkin löytyy kirjassa, joka on myös muiden kokema tuttu asetelma.

YHTEYDEN RAKENTUMINEN ITSEEN

Kirjan luettuani mieleeni jäi käsite, johon olen törmännyt myös muualla: "yhteyden rakentuminen itseen". Olen ihmetellyt tätä jo jonkin aikaa. Mitä tarkoittaa, jos yhteys itseen ei ole rakentunut? Löysin kirjan eri kohdista avaimia tämän asian ymmärtämiseksi.

- yhteys omaan sisäiseen maailmaan on kauan sitten katkennut tai sitä ei ole koskaan rakentunutkaan
- traumatisoituminen tarkoittaa mm. itsearvostuksen ja itseluottamuksen rikkoutumista, josta syystä suhde itseen vaurioituu, mikä vaikuttaa oleellisesti suhteen luomiseen sekä itseän että muihin ihmisiin
- yksinäisyys liittyy usein jo varhaislapsuudessa syntyneiden vaille jäämisen, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden tunteisiin
- häpeä tarttuu syyttömiin lapsiin, murentaen haurasta minuutta
- perusongelma voi olla elämän ensi hetkistä alkanut yksinäisyys ja vaille jääminen, jota oirehditaan mielenterveysongelmina, päihteiden käytöllä tai jollain muulla tavalla
- omien arvojensa vastainen elämä saattaa vieraannuttaa itsestään tai katkaista yhteyden sisäiseen maailmaansa, itseensä
- sisäinen vankila voi olla muurivankilaa ahtaampi ja tiukempi. Ahdistus ja syyllisyys sekä niitä seuraava yletön itseen kohdistuva ankaruus eristävät itsestä, muista ihmisistä, ilosta, vapaudesta jne.

Yhteyden rakentuminen itseen tarkoittaa mielestäni itsetuntemusta, mihin uskon, millaiset arvot minulla on, mitä haluan, mitä toivon, mistä pidän, mistä en pidä jne. Yhteyden katkeaminen itseän tai jos yhteyttä ei ole päässyt koskaan syntymään, tarkoittavat mielestäni sitä, että ihminen elää jonkun muun vaikutusvallassa ja/tai tarpeiden mukaan. Voisi sanoa, että kelluu kuin korkki muiden vietävissä. Ihmistä voivat negatiivisessa mielessä hallita tällöin jotkut muut ihmiset tai yhteisöt, päihteet, rikokset, vakavat mielenterveyden häiriöt jne.

Jos on tuominnut itsensä jostakin syystä sisäiseen vankilaan, saattaa kadottaa yhteyden omiin hyviin puoliinsa. Jäljelle jää henkilö, jolla on yhteys vain omiin negatiivisiin puoliinsa, todellisiin tai kuviteltuihin. Näin henkilö on kadottanut yhteyden itseensä ehkä kokonaan. Jos yhteyttä ei ole koskaan syntynytäkään, niin siihen ei ole jostakin syystä ollut mahdollisuutta.

Hyvin ylikriittiset, turhasta syyllistyvät ihmiset, kuten minä, saattavat tuomita itsensä elinkautiseen sisäiseen vankeuteen

”meitä on tällä planeetalla seitsemän miljardia ja silti olemme yksin”

tuntemansa itseinhon, syyllisyyden ja ahdistuksen takia. Yletön ankaruus kohdistuu itseän ilman syytä eristäen ihmisen tuhoisin seurauksin.

Yksinäisyyteen ei välttämättä ole olemassa helppoja vastauksia eikä sitä voida hoitaa lääkkeillä. Ihminen voidaan turvuttaa irti ahdistuksessa, kuten vankiloissa kirjan mukaan tehdään pakon edessä, mutta se ei edelleenkään ratkaise yksinäisyyttä. Viranomaiset tai hoitava taho eivät myöskään pysty poistamaan yksinäisyyttä mahtikäskyllä ”kas, tässä on sun kaveri”. Mainitut tahot voivat olla tukemassa, mutta ainoa ihminen, joka voi auttaa irti yksinäisyydestä, on henkilö itse. Maailmassa on ihmisiä, jotka haluavat olla ystäviäsi. Moni vertaistukiryhmä on osoittautunut ystävyyden aarreaitaksi.

10 KEINOJA TORJUA YKSINÄISYYTTÄ

Kirjan lopussa on kirjoitettuna ideoita, joilla voi torjua yksinäisyyttä. Huoneen- taulu ”10 keinoa torjua yksinäisyyttä”

- Lähen liikkeelle. Hakeudun paikkoihin, missä on muita ihmisiä. Huomaan, että monet muutkin liikkuvat yksin.
- Työstän ajatuksiani ja tunteitani esimerkiksi kirjoittamalla, maalaamalla, tekemällä käsitöitä ja/tai kuuntelemalla musiikkia.
- Otan itse yhteyttä ihmiseen. Kysyn kuulumisia vaikkapa naapurilta, tutulta tai vanhalta kaverilta.
- Menen ilmaisiin yleisötapahtumiin, kulttuuritilaisuuksiin ja katselen näkykö tuttuja. Vaihdan vieraidenkin ihmisten kanssa muutaman sanan.
- Puhun ääneen kotona. Kuuntelen, mitä oikein kerron itselleni.
- Osallistun netin kautta keskustelupalstoille. Kerron mielipiteeni, kommentoin toisia ja pistän pystyyn oman blogin.
- Kerron jollekin yksinäisyydestäni.
- Hakeudun vertaisryhmiin ja kysyn neuvoa terveysasemalta tai paikallisilta järjestöiltä. Selvitän harrastusmahdollisuudet ja vapaaehtoistyön mahdollisuudet.
- Jos yksinäisyys ahdistaa tai pelottaa minua, soitan valtakunnalliseen kriisipuhelimeen (puh. 01019 5202). Voin tehdä sen nimettömänä.

- Jos en saa apua näistä keinoista, haen ammattiapua.

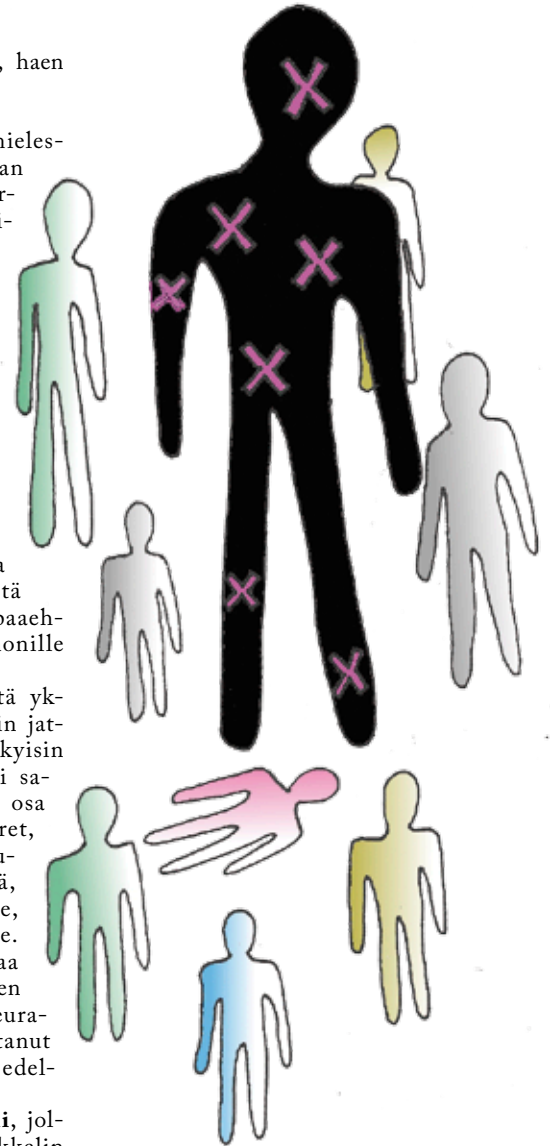
Osa listalla olevista asioista on mielestäni ideoina hyviä ja osa ehkä hieman hankalasti saatavissa. Olen esimerkiksi ammattiavun saamisesta käsityksessä, että sitä on käytännössä hankala saada. Jos ajan saa puolen vuoden päähän ja toisaalta juuri nyt ahdistaa ja on akuutti vaihe niin kirjan sanoin, sitä jää usein yksin. Listasta on mielestäni muutenkin hyvä tiedostaa, että keinoista pitää valita ne, jotka tuntuvat auttavan itseä ja joihin voimavarat riittävät.

Paradoksaalista on, että ainoa ihminen, joka voi auttaa yksinäisyydessä, on henkilö itse. Toiset voivat tarjota korvaamatonta tukea, jolla pääsee jaloilleen ja eteenpäin. Tästä syystä erilaiset tuki-, vertais- ja vapaaehtoistyöryhmät ovat elintärkeitä monille ihmisille ja heidän läheisilleen.

Keskustelin sisareni kanssa tästä yksinäisyyden teemasta ja hän toi esiin jatkuvan muutoksen, jonka nimiin nykyisin vannotaan. Ennen pysyttiin paljolti samoilla paikoilla, jossa ihminen oli osa kokonaisuutta. Ihmisellä oli juuret, perhe, suku ja ystävät. Nykyään joutuu usein muuttamaan työn perässä, työkaveruus on kertakulutushyödyke, joka jää usein hyvin kevyelle pohjalle. Ihmisistä ei tiedä keneen, voi luottaa jne. Ehkäpä yksinäisyys on nykyisen yhteiskunnan ja kulttuurimme seuraus. Elämisen vaikeus on vain muuttanut muotoaan, josta kaikki kärsimme edelleen kukin omalla tavallamme.

Matrix-elokuvassa oli **Oraakkeli**, jolta käytiin kysymässä neuvoa. Oraakkelin vastaus sopii hyvin meille kaikille neuvoksi: ”Temet Nosce - Tunne itsesi”. Se on alku uudella polulla, voimia kaikille sen kulkemiseen. Maailmassa on ihmisiä, jotka haluavat olla ystäviäsi!

Teksti: nimimerkki Meno-Paluu
Kuvat: Mariella Järvisalo



Heiskanen, Tarja – Saaristo, Liisa (toim.)
Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. PS-Kustanus 2011.

Yhteisöllisyyden pimeät puolet

Kristiina Kouros, Ihmisoikeusliiton pääsihteeri, joutuu usein vastaamaan kysymykseen, mikä on ihmisoikeusrikos ja mikä ei. Miksi muslimityttöjen ympärileikkausta pidetään ihmisoikeuden loukkaamisena, mutta vanhoillislestadiolaisten ehkäisykieltoa ei, vaikka se aiheuttaa vakavaa uhkaa terveydelle jatkuvien raskauksien ja kivuliaiden synnytysten muodossa.

Luokittelu kansalaisoikeuksiin, perusoikeuksiin ja ihmisoikeuksiin on joskus hämäävää. Perusoikeudet on säädetty kansallisesti ja ne koskevat muitakin kuin kyseisen valtion kansalaisia. Ihmisoikeudet taas perustuvat kansainvälisiin ihmisoikeussopimuksiin.

Marraskuussa ilmestynyt into-pamfletti *Iloisen talon kellareissa* sisältää 13 artikkelia ja kertomusta uskonnollisten ja etnisten vähemmistöjen elämästä. Äänensä saavat kuuluviin muun muassa romanit, tataarit ja entiset Jehovan todistajat. Artikkelissa Mikä ihmeen maahanmuuttajayhteisö? pohditaan sekä valtaväestön että vähemmistöjen mielikuvia ja ennakkoluuloja. Ei ole harvinaista sekään, että joku katsoo kuuluvansa tiettyyn yhteisöön, mutta toisen yhteisön jäsenen mielestä hän ei siihen kuulu.

SUHTEET VIRANOMAISIIN HELPOTTAVAT LOUKKAUKSIA

Kouros herätti lokakuussa huomiota Helsingin Sanomissa väittäessään, että Suomessa viranomaiset tukevat ihmisoikeusloukkauksia. Hänen mielestään viranomaisten pitäisi aina huolestua, jos jollakin vähemmistöllä on vain yksi tai muutamia harvoja puhemiehiä.

Esimerkiksi hän nosti romanien yhdyshenkilöjärjestelmän, jossa sattumanvaraisesti valittu romani voi päästä vaikuttamaan kunnassa siihen, minne muut romanit saavat muuttaa. Silloin viranomaiset pitävät yllä ihmisoikeuksia loukkaavia perinteitä. Myös uskonnollisissa yhdyskunnissa on huomattavia valtakeskittyymiä ainakin paikallisesti.

Nyt Kouros pitäisi silmällä esimerkiksi Suomen islamilaista neuvostoa, joka on perustettu viranomaisten tuella. Kun tällaisille elimille tarjotaan rahaa, ne muuttuvat heti kiinnostaviksi. Syntyy ”valtasuhinaa” ja paikoista kilpaillaan. Siksi pitää

tarkkailla, keitä järjestöt ja puhemiehet oikeasti edustavat. Eristäminen kärjistää ääri-ilmiöitä. Somalia ei ole erityisen uskonnollinen yhteiskunta, mutta Suomessa somaleilla näkyvä uskonnollisuus oli reaktio siihen, että heidät suljetaan pois yhteiskunnasta. Kouroksen mielestä Suomessa varotaan usein liikaa loukkaamasta vähemmistöjä. ”Aina korostetaan, että pitää tuntea toinen kulttuuri ennen kuin voi sanoa mitään. Ei pidä! Riittää, että on utelias ja kysyy, miten teillä ajatellaan tästä asiasta.”

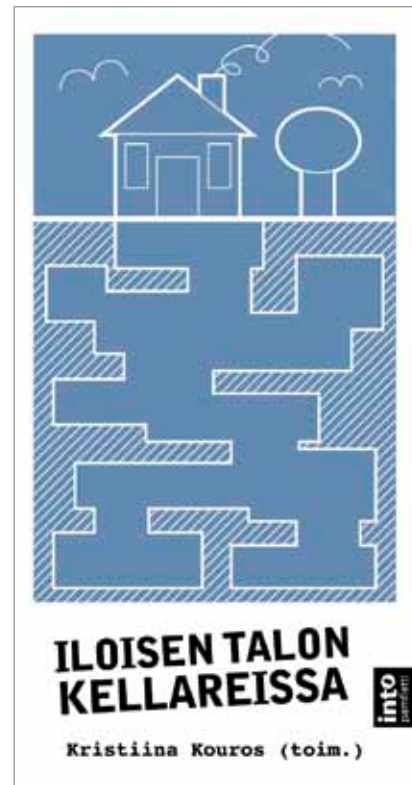
MUUTOS VIE AIKAA

Kouros penää valtaväestöltä malttia. Hän uskoo, että esimerkiksi naisten ympärileikkaukset häviävät koko maailmasta muutamassa kymmenessä vuodessa samaan tapaan kuin kiinalaistyttöjen jalkojen sitominen. Kulttuurisia perinteitä ei muuteta muutamassa vuodessa. Mutta jo yhden sukupolven aikanakin voi tapahtua isoja muutoksia. ”Unohdamme, miten jumalattoman lähellä meillä Suomessa on aika, että naiset olivat häpeäpaalussa tai heitettiin kotoa pois, jos heillä oli esiaviollisia suhteita. He olivat meidän isoäitejä ja heidän äitejään.”

Yksi kirjan vaikuttavimmista kertomuksista on **Erno Enrothin** kaunokirjalista tyyliä edustava *Romani läpi elämän*. Muiden kirjoittajien tapaan hänellä on ollut sietämätön lapsuus. Mustalaisläheyyksen lastenkodissa annettiin suunnilleen ymmärtää, että Jumala on hyvä ja viisas ja että Hänen ainoa erehdyksensä oli mustalaisten luominen, mikä oli nyt hyvien kristittyjen yritettävä korjata mahdollisimman perusteellisesti. Assimilaation lopputuloksena oli yksilö, jota ei nuorena hyväksytty sen enempää valtaväestön kuin omaankaan kulttuuriin. Irtolaiselämä, vuodet Helluntaikerätyksen tiukassa otteessa ja sitten viihdemaailman boheemien joukossa Pelimannet-yhtyeen suosion harjalla. Tällä hetkellä avustustyö Romanian ja Bulgarian romanien keskuudessa myös näiden kotimaassa. Rikas elämä, mutta tuskin kadehdittava.

Jutussa on hyödynnetty **Anna-Sofia Bernerin** tekemää Kristiina Kouroksen haastattelua Helsingin Sanomissa 2.10.2011.

Teksti: Juhani Weijola



Kouros, Kristiina (toim.) *Iloisen talon kellareissa*, Into Kustannus 2011.



Kristiina Kouros. Kuva: Ihmisoikeusliitto.

Suomalaisia selviytymistarinoita

Mielenterveyskuntoutujien kirjoittamat selviytymiskertomukset voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan: toisissa parantuminen tapahtuu hoidon ansiosta ja toisissa hoidosta huolimatta.

Anja Lampisen (ent. Mahlberg) neljäs kirja on hoitomyönteinen. Samalla se tähdentää hyvien ihmissuhteiden ja vuorovaikutuksen välttämättömyyttä kuntoutumisprosessissa. Masennushan ei useinkaan tule yksin. Työtoverin jaksamattomuus vaatii sopeutumista koko työyhteisöltä. Yhden perheenjäsenen masennus vaikuttaa koko perheen elämään. Varsinkin lapset kärsivät tilanteesta, jota he eivät voi täysin ymmärtää. Vanhemmalla alkava psyykinen häiriö aiheuttaa stigmaa myös puolisolle ja lapsille.

Masennus leimaa terveydenhuollossakin. Kun masennus on kerran todettu ja kirjattu, sen jälkeen on vaikea tulla kuuluksi muista sairauksista. Masennusoireiden varhaiseksi tunnistamiseksi tarvittaisiin nyt enemmän tietoa siitä, milloin normaali alakulo ja ahdistus muuttuvat hoitoa vaativaksi taudiksi. Hyvät ystävät voisivat auttaa tässä vaiheessa kysymällä kuulumisia.

Mahdolliseen kysymykseen, onko masennus sairautta, Lampinen vastaa epäroimättä kyllä. Sairauksetomuksissa ei erotella ns. neuroottista ja psykoottista depressiota, sairaalasta puhutaan paljon. Useimmat kirjaan valikoituneet ihmiset olivat kokeneet vaikean masennuksen. Siksi heillä on ollut tarve pitempää hoi-

toon, lyhytterapiat ovat helpottaneet vain hetkellisesti. Useimmissa tapauksissa masennuksen ovat laukaisseet psykososiaaliset tekijät, esimerkiksi suorituspaineen aiheuttama burn out. Psykososiaaliset tekijät ovat tärkeimpiä myös masennuksesta toivuttaessa.

VERTAISUUS AUTTAA

Ammattiavun lisäksi haastatellut ovat hyötäneet etenkin vertaistukiryhmistä. Vertaistukiryhmien olennaisiin tekijöihin osallistujat laskevat jatkuvuuden periaatteen. Jos ryhmä kokoontuu säännöllisesti puolen vuoden tai jopa koko vuoden ajan, se luo monen osallistujan mielestä hyvät edellytykset kuntoutumiselle

Ryhmäkeskustelussa pyritään pysymään aiheessa ja puhumaan omista kokemuksista. Jos ryhmä on valinnut aiheen, yritetään pysyä siinä. Toista ryhmäläistä ei arvostella. Rakentava kritiikki on sallittu.

Ryhmiiin osallistuvat ovat usein käyneet läpi eri hoitovaiheita ennen kuin he osallistuvat vertaistukiryhmään. On huomattu, että osallistujien pitäisi olla kuntonsa puolesta vuorovaikutuskykyisiä - vertaisia. Jos osallistujat ovat kovin sairaita, ei voi puhua vertaistuesta.

NELJÄ VIIDESTÄ KUNTOUTUU

Tutkimusten mukaan ainakin 80 prosenttia vaikeista masennuksista paranee. Ne tekijät, jotka pitkittävät lopullista toipu-



Lampinen, Anja: *Katse tulevaisuuteen.* Gool Futisportaali tmi. 2011.

mista käsitellään kirjassa ikään kuin pääluokittain. Esimerkiksi hoitoon hakeutuminen saattaa viivästyä; varhaiset oireet pyritäänkin nykyään toteamaan perusterveydenhuollossa ns. depressioseuloilla. Monilla seuduilla Suomessa on vielä vaikea saada hoitoa. Monilla haastatelluilla työn ja perheen tunnollinen hoitaminen ohitti henkilökohtaiset tarpeet. Myös epäonnistunut hoitosuhde voi pitkittää sairastamista. Lääkkeiden vaihtuminen kahden tai kolmen viikoin välein on monista turhauttavaa.

Kirja päättyy listaan asioista, jotka tekijä toivoisi jokaisen masentuneen saavan kokea. Parantava vuorovaikutus ja omaksi itsekseen tuleminen vaativat ennen kaikkea oikeaa asennetta. Sellaista, josta tämä teoskin on hyvä esimerkki.

Teksti: Juhani Weijola

Ihminen ei elä pelkästään leivästä

Akseli Gallen-Kallela ja venäläisen avantgarden kärkinimet Tennispalatsissa

Helsingin taidemuseo tarjoaa katsojille kaksi kovaa kokonaisuutta: samalla kertaa voi nähdä ainutlaatuisen sarjan Akseli Gallen-Kallelan mestariteoksia ja tutustua venäläisen avantgarden alkutaipaleisiin. Molemmat näyttelyt on toteutettu kansainvälisenä yhteistyönä ja niillä on yllättäviäkin yhtymäkohtia.



Akseli Gallen-Kallela: Ad Astra, 1894. Copyright: © Yksityiskokoelma, kuva: Hanna Kukorelli, Helsingin taidemuseo.

Akseli Gallen-Kallela – Eurooppalainen mestari – näyttelyn idea syntyi Pariisin Musée d’Orsayssa, jonne näyttely jatkaa Helsingistä ennen siirtymistään Düsseldorfin Museum Kunstpalastiin. Ensimmäistä kertaa Suomessa yleisö pääsee tutustumaan Gallen-Kallelan maalausten suurnäyttelyyn, jonka taiteellinen sisältö perustuu ranskalaisten ja saksalaisten asiantuntijoiden teosvalintoihin ja näyttelykonseptiin. Tennispalatsin yläkerrassa on näytteillä noin 70 teosta teemallisiin kokonaisuuksiin jaoteltuna. Tunnetuimpia teoksia ovat mm. Ad Astra, Symposion, Palokärki ja Keitelejärvi.

AKSELI GALLEN-KALLELA – EUROOPPALAINEN MESTARI

Akseli Gallen-Kallela (1865–1931) on ollut Suomessa jalustalle kohotettu kansallinen ikoni. Hänen tuotannossa on ääretöntä herkkyyttä ja toisaalta ilmaisun kiihkeyttä. Se pitää sisällään niin pienimuotoisia teoksia kuin monumentaalitöitäkin. Hänen persoonassaan yhdistyi aatteellinen vakaumus ja elohopeainen ailahtelevaisuus. Hänet valtasi vuoroin kaukokaipuu ja koti-ikävä. Tästä vastakohtien verkostosta muodostuu Gallen-Kallelan taiteen ydin, josta löytyy yhtymäkohtia niin Suomen historiaan kuin myös modernin taiteen suuriin linjoihin.

Näyttelyn teokset ajoittuvat pääosin vuosiin 1884–1910, jota voidaan pitää Gallen-Kallelan tuotannon huippukautena. Se on myös eurooppalaisen taiteen historiassa ajanjakso, joka edelsi ja samalla

ennakoi abstraktin taiteen esiinmarssia. Tuona aikana Gallen-Kallela tunnettiin taiteilijana, jonka omaleimainen pohjoismainen tyyli- ja muotokieli erottui lukuisien muiden taiteilijoiden joukosta. Hänen tuotantoonsa saattoi tutustua lukuisissa näyttelyissä eri puolilla Eurooppaa, merkittävät kriitikot kirjoittivat hänen taiteestaan ja avantgarde-piireissä hänet tunnettiin hyvin. Suomessa häntä pidettiin nousevan kansakunnan johtavana taiteilijana ja visuaalisten alojen tienraivaajana.

MESTARITEOKSET NÄYTILLÄ

Näyttely esittelee taiteilijan tuotannon esteettisesti kirkkaimman huipun, valikoiman mestariteoksia. Se on laajin Gallen-Kallelan taiteen katselmus, joka on koskaan järjestetty Ranskassa tai Saksassa. Nyt hänen tuotantoaan tarkastellaan siis eurooppalaisin silmin. Teokset on koottu suomalaisten museoiden ja yksityisten kokoelmista. Näyttelyssä teoksia ei esitetä aikajärjestyksessä, pääosassa eivät ole taiteilijan Kalevala-teokset, eikä kyseessä ole koko elämäntyötä esittelevä kooste. Näyttelyssä korostetaan teosten visuaalista puolta. Se on lähtökohta, mistä tähän näyttelyyn lähdettiin.

Vesi, tuli ja pilvet – maalauksia on ryhmitelty muun muassa sellaisiksi aihekokonaisuuksiksi. Voimme lähestyä taiteilijaa eri tavalla kuin suurimmassa osassa niitä näyttelyitä, joita Suomessa on totuttu näkemään. Nyt ei tarvitse keskittyä siihen, mitä tapahtui taiteilijan elämässä sinä ja sinä vuonna tai miten se liittyi Suomen

historiaan tai mistä Kalevalan kohdasta teos on.

Maalausten lisäksi esillä on myös taiteellisuutta kuten rekonstruktio taiteilijan suunnittelemasta Iris-huoneesta, joka oli osa vuoden 1900 Pariisin maailmannäyttelyn legendaarista Suomen paviljonkia, joka siivitti Suomen kansan, taiteen ja kulttuurin elinvoimaisena maailman tietoisuuteen.

ARKTINEN TULIVUORI

Rauhaton sielu – Euroopan metropolit olivat taiteilijalle tuttuja. Aikansa kosmopoliitti matkusti ympäri maailmaa, myös Afrikassa ja Amerikassa. Hän kaipasi aina Suomeen ja kun hän oli Suomessa, hän oli rauhaton täällä ja halusi heti lähteä maailmalle. Kuten **Eino Leino** on hänestä sanonut: hän oli kylmään ilmastoon asetettu tulivuori.

Taiteilijan ura kesti viisi vuosikymmentä. Hän teki maalauksia, piirustuksia ja luonnoksia, grafiikkaa, veistoksia sekä freskoja. Taidesuuntauksena olivat kansallisromantiikka, realismi ja symbolismi. Hän on yksi kansainvälisesti tunnetuimpia taiteilijoitamme.

Suomen taide paistatteli Akseli Gallen-Kallela johtohahmonaan kansainvälisen taiteen etujoukoissa 1800-luvun lopulta 1900-luvun alkuun. Realismi, naturalismi ja jugend otettiin meillä nopeasti haltuun. Luovuuden uutta kumpuava voima kuitenkin hiipui kun 1900-luku taittui toiselle vuosikymmenelle.

VÄRIN VOIMA – TEOKSIA TRETJAKOVIN GALLERIAN KOKOELMISTA

Tennispalatsin alakerran näyttely Värin voima – teoksia Tretjakovin gallerian kokoelmista osoittaa, että siinä missä Suomi jäi modernismin murtautuessa läpi polkemaan paikoilleen, Venäjältä marssittiin etujoukoissa. Vanhat realistit ja symbolistit menestyivät sielläkin entiseen malliin, mutta koskematonta väylää kohti abstraktia ilmaisua availtiin ahnaasti. Abstraktin taiteen isäksi nimetty **Vasili Kandinski** vietti suurimman osan elämästään Euroopassa ja oli venäläisistä kansainvälisesti näkyvin avantgarden johtohahmo. Mutta mainetta niittivät useat muutkin **Kasimir Malevitšistä** useisiin merkittäviin nais-taiteilijoihin, kuten **Natalia Gontšarova** ja **Ljubov Popova**.

OPPITUNTI VENÄJÄN TAITEESTA

Värin voima Tennispalatsin alakerrassa on kolmas Moskovan Tretjakovin gallerian kokoelmista koottu näyttely. Se jatkaa ”oppituntia” Venäjän taiteesta; aiemmin on nähty realismin ja akateemisen taiteen mestareita 1800-luvulta. Värin voima keskittyy uuteen vuosisataan, 1900-luvun alusta 1930-luvulle, joka oli mullistusten aikaa Venäjällä ja kuvataiteen kentällä. Näyttely tuo Helsinkiin hengästyttävän upean ja värikylläisen katselumuksen 1900-luvun alun venäläiseen taiteeseen. Mukana ovat rakastetut mestarit **Marc Chagall**, **Kasimir Malevitš** ja **Vasili Kandinski**. Esillä on myös teoksia **Olga Rozanovalta**, **Pjotr Kontšalovskilta**, **Mihail Vrubelilta**, **Pavel Kuznetsovilta**, **Mihail Larionovilta**, **Aristarh Lentulovilta** ja **Ilja Maškovilta**, joilla kaikilla oli keskeinen merkitys avantgarden syntymisessä ja taiteen uudistumisessa.

1900-luvun alussa länsimaiset taiteilijat kyseenalaistivat taiteen säännöt ja ihanteet. He irtautuivat realismista, maailman todenmukaisesti kuvaamisesta, ja etsivät uusia ilmaisukeinoja. Rohkea värienkäyttö ja pelkistetyt muodot yleistyivät. Monet taiteilijat siirtyivät kokonaan abstraktiin, ei-esittävään ilmaisuun. Syntyi taiteilijaryhmiä, jotka kehittivät uusia taidesuuntauksia ja laativat julistuksia omien näkemystensä pohjalta.

Samaan aikaan Venäjällä vanha yhteiskuntajärjestelmä murtui. Keisarinvallasta siirryttiin neuvostojärjestelmään vuonna 1917. Katsottiin, että taiteella oli keskeinen rooli muutoksessa. Avantgarde-taiteilijat hylkäsivät akateemisen taideopetuksen säännöt. He hakivat virikkeitä eurooppalaisen modernin taiteen lisäksi venäläisestä kansantaiteesta ja ikonitaiteesta. Monet korostivat henkisyttä ja hahmottelivat utopistisia tulevaisuuden näkymiä. Tuloksena syntyi omaleimaisista, kumouksellista taidetta, joka vaikutti maailmanlaajuisesti taiteen kehitykseen.



Aristarh Lentulov, Vasili Autuaan kirkko, 1913. Copyright: © State Tretyakov Gallery.

AVANTGARDE VAINON KOHTEENA

Avantgarde-taiteilijoiden asema Neuvostoliitossa oli aluksi jotakuinkin siedettävä. Siitä huolimatta monet muuttivat ulkomaille 1910-luvun lopulla. **Stalinin** aikana heitä alettiin vainota. Avantgarden suuntauksia pidettiin rappiotaiteena ja teoksia tuhottiin. Valtiollisten museoiden työntekijät onnistuivat kuitenkin piilottamaan teoksia, jotka säilyivät näin jälkipolville.

Tennispalatsin näyttelyillä on taidehistoriallisten suuntaviivojen lisäksi persoonakohtaisempi linkki. Kandinski kutsui Gallen-Kallelaa perustamansa Phalanx-taiteilijaryhmän näyttelyihin Saksaan 1900-luvun alussa. Phalanxin päämäärä oli ravistella puuroutunutta taide-elämää ja esitellä uutta ajankohtaista taidetta näyttelyissään. **Edvard Munchin** ohella Gallen-Kallela edusti Saksassa pohjoismaista nousevaa tulevaisuuden voimaa. Akseli Gallen-Kallelaan raamattuihin kuului **Kalevala**, jota myös abstraktin taiteen uranuurtaja Vasili Kandinski palvoi. Amerikkalaisen taidehistorioitsija **Peg Weiss** on myös osoittanut Kandinskin saaneen Gallen-Kallelaa Kullervon sotaanlähtö-maalauksesta vaikutteita omaan taiteeseensa ja erityisesti Der Blaue Reiter-taiteilijaryhmän ratsastajasympoliikkaan.

PELKKÄ LEIPÄ EI RIITÄ

Niin, voidaan vainen lopuksi todeta, ettei ihminen sentään pelkästä leivästä todella-

kaan elä – ei raamatun alkuaikoina kuin nykyaikanakaan – vaan siteeraten itseään Akseli Gallen-Kallelaa ”Taide ja uskonto ovat hyvin lähellä toisiaan. Mielestäni on olemassa jonkinlainen korkeampi ajattelu, mysteeri, joka asustaa ihmiselussa, jolle vain taide voi antaa muodon.” Näin siis taiteilijan tulkintaa ihanasta Ad Astra-teoksesta. Helppo yhtyä noihin sanoihin – minä hurmaavasta näyttelystä mykistyneenä!

Teksti: Sandi Österlund

AKSELI GALLEN-KALLELA
Eurooppalainen mestari
23.9.2011 – 15.1.2012

VÄRIN VOIMA
Teoksia Tretjakovin gallerian
kokoelmista
23.9.2011 – 15.1.2012

Helsingin taidemuseo Tennis-
palatsi, Salomonkatu 15, Hel-
sinki (Tennispalatsin 2. krs.),
puh. (09) 310 87001 (kassa)
Avoinna: ti-su 11–19, ma suljettu
poikkeavat aukioloajat:
SULJETTU
6.12.2011 (ti)
24. – 25.12.2011 (la-su)

Mainossivu Helmi-lehti 4_11 s. 26.pdf

Mainossivu Helmi-lehti 4_11 s. 27.pdf

Korvaako valohoito masennuksen lääkehoidon?



Pašilan kirjaston hieno valaisin on himmeäpintainen ja häikäisemätön. Valovoimaa voi säätää portaattomasti.

Suomalaiset ovat keskimäärin onnellisempia, sosiaalisempia, iloisempia ja tarmokkaampia kesällä kuin talvella, sanoo ylilääkäri **Timo Partonen** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta. Pimeään vuodenaikaan elimistömme melatoniinin eli pimeähormonin määrä kasvaa ja unentarve lisääntyy. Kyse saattaa olla kaamosoireilusta. Jopa 20–30 % aikuisväestöstä kärsii pimeään vuodenaikaan lievästä kaamosmasennusoireista. ICD-10-sairausluokituksessa kaamosmasennus sisällytetään toistuvaan masennukseen F33, mutta se voidaan käsittää myös lieväksi ohimeneväksi toimintahäiriöksi. Ensiapuna kannattaa lisätä liikuntaa. Kuntoliikunta kolmesti viikossa on tehokas apu kaamosoireisiin. Jos se ei yksin tepsii kannattaa harkita myös valon lisäämistä eli kirkasvalolampun hankintaa. Kirkasvalolamppu vaikuttaa silmien kautta käpyrauhaseen, se piristää. Merkitystä on valaisimen kirkkaudella eli luksimäärällä.

Tyypillisesti kirkasvalolla haetaan 2500 luksin tehoa, kun toimistossa on tavallisesti 500 luksia ja kotona normaali valoteho on 50 luksia. Jos tarvitaan suurem-

paa, esimerkiksi 10.000 luxin valovoimaa, valaisinta siirretään lähemmäksi. Kirkasvalojen teho riippuu myös siitä, kuinka lähellä ja kuinka kauan laitteen ääressä istuu. Suositusetäisyys on 45–105 senttiä kasvoista.

Hyvä kirkasvalohoitolaite tuottaa riittävästi valoa ja sallii vaihtelevaa etäisyyttä itsen ja laitteen väliin. Olisi hyvä voida lukea lehteä tai tehdä jotakin muuta siten, että valo tulee epäsuorasti kasvoihin.

Myyvälässä kannattaa tarkistaa, että tuote on sertifioitu. Virallisesti nämä valaisimet ovat kirkasvalohoitolaitteita, eikä niitä saa kaupata ilman CE-merkin vierestä löytyvää, nelinumeroista koodia. Kun se löytyy, tietää hoitavansa kaamosoireilua oikeasti siihen tarkoitettulla tuotteella. Erittäin tärkeää on myös lukea käyttöohje ja noudattaa sitä. Jos kärsii silmänsairauksista, on hyvä puhua ostoaikeistaan ensin lääkärille.

KIRKASVALO SOPII LÄHES KAIKILLE

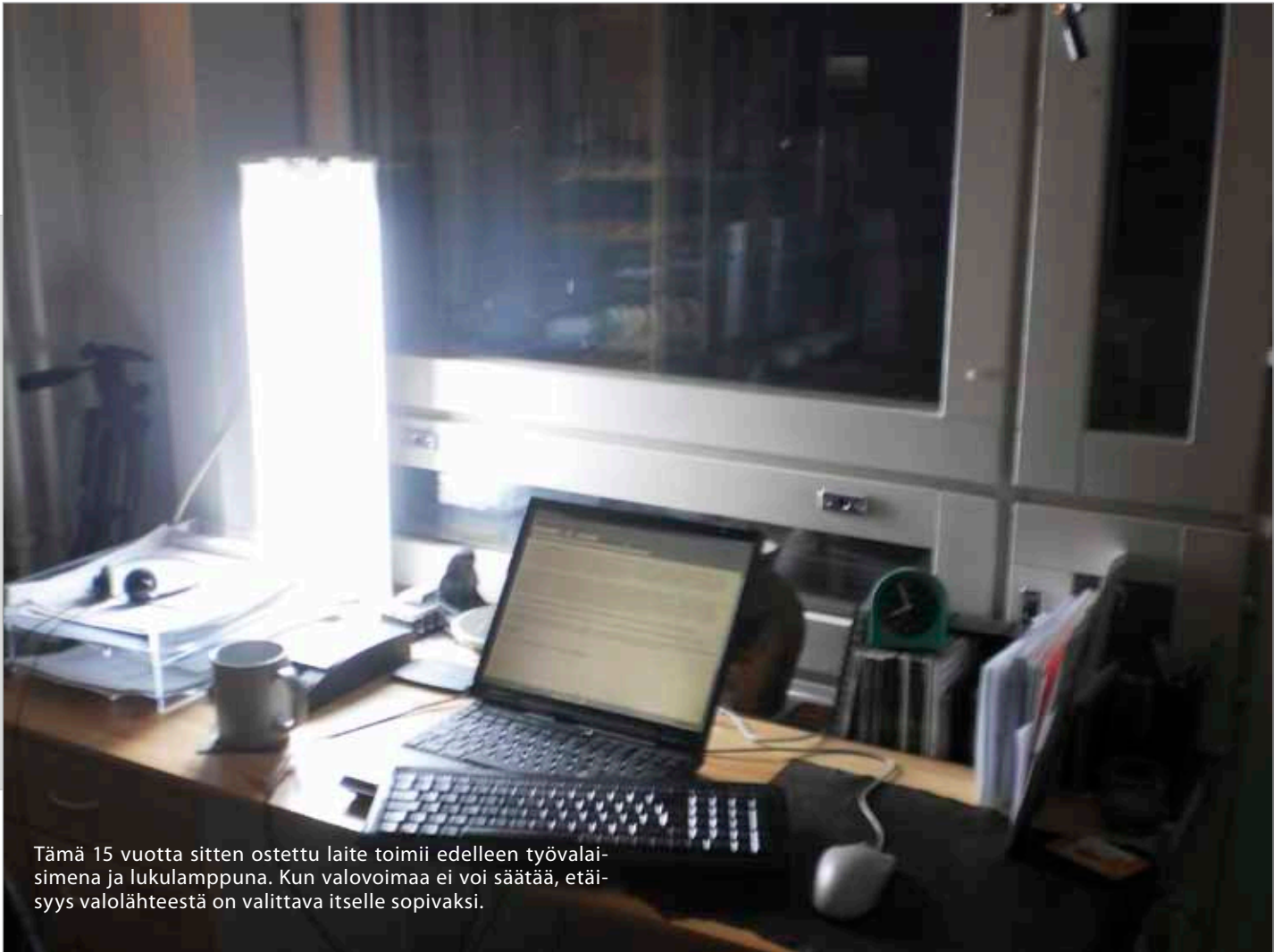
Kirkasvalo piristää, joten sitä suositellaan sitä käytettäväksi aamulla tai aamu-

päivällä. Valon ääressä on tärkeää istua yhtäjaksoisesti puolesta tunnista kahteen tuntiin, lähes päivittäin. Valoa voi käyttää normaalivalaisimen tapaan vaikka monta tuntia vuorokaudessa, jos valaisimesta löytyy himmennin tai jos valaisimen kääntää kasvoista pois päin.

Kirkasvalo ei kuitenkaan sovi jokaiselle. Ehkä joka kymmenennelle käyttäjälle saattaa ilmaantua päänsärkyä tai silmien ärsytystä. Tavallisesti nämä haittavaikutukset ovat lieviä ja menevät itsestään ohi, vaikka kirkasvalohoitoa jatkaisikin, Partonen selventää.

Ylilääkäri Partosen mukaan kirkasvalohoito riittää yleensä ainoaksi hoidoksi, eli masennuslääkitystä ei tarvita. Kaikki käyttäjät eivät kuitenkaan ole samaa mieltä. Lisäksi on muistettava, että jotkin lääkkeet aiheuttavat yliherkkyyttä valolle.

Muutama vuosi sitten markkinoille tuotiin silmälasien tapaan käytettäviä kirkasvalosankoja. Ne vapauttavat ihmisen liikkumaan kirkasvalohoidossa Niiden kanssa ei ole sidottu työpisteeseen tai pöydän ääreen, vaan voi vaikka kulkea kadulla, imuroida kotona, hoitaa pieniä askareita.



Tämä 15 vuotta sitten ostettu laite toimii edelleen työvalaisimena ja lukulamppuna. Kun valovoimaa ei voi säätää, etäisyys valolähteestä on valittava itselle sopivaksi.

Vertailua valojen välillä kannattaa tehdä. Jos kirkasvalosta haluaa nauttia seurassa, voi valaisin olla hyvä idea esimerkiksi työpaikalla, näin kustannuksetkin pysyvät kurissa, kun hinnan jakaa useamman kesken.

Monille riittää kirkasvalo aamupäivällä: silloin elimistö on herkimmillään valon vaikutuksille. Illalla kirkasvalossa oleminen voi haitata unentuloa. Kirkasvalon ohella myös yönen viimeisten 30 minuutin aikana otettava sarastusvalo saattaa etenkin talviaamuina parantaa vireystilaa ja mielialaa sekä yönen laatua. Sarastusvalon vaikutus välittyy samalla tavalla silmän kautta kuin kirkasvalonkin vaikutus: se rytmittää elimistön sisäistä kelloa. Tänä talvena sarastusvalon voi saada 65 eurolla, kun kunnan kirkasvalolampun hinta on noin 150 euroa (Verkkokauppa.com).

VALOA KORVIIN!

Fysiologi **Juuso Nissilä** opiskeli eläinfyysiologiaa Oulun yliopistossa 1990-luvulla, jolloin kirkasvalohoito oli uutta. Aina on tiedetty, että esimerkiksi kasveilla on va-

loon perustuvat vuodenaikarytmi, vaikka niillä ei ole silmiä. Myös ihmisellä huomattiin olevan valolle reagoivia proteiineja aivoissa. Tästä lähti ajatus kehittää kaamosmasennuksen hoitoon laite, joka ohjaa valon suoraan aivoihin muuten kuin silmien kautta. Koska suurin reitti aivoihin on korvista, kehitystyön tuloksena keksittiin kirkasvalokuulokkeet. Valoproteiinien määrä vaihtelee yksilöllisesti, joten osa ihmisistä reagoi korvavaloon, mutta kaikki eivät.

Nissilä otti yhteyttä Keksintösäätiöön ja saamansa kannustuksen rohkaisemana perusti Oulunsaloon yrityksen nimeltä Valkee Oy. Kuulokkeiden vastaanotto on ollut suopeaa ja suhtautuminen ulkomailla jopa suomalaista innostuneempaa. Kirkasvalokuulokkeita on nyt myynnissä seitsemässä EU-maassa. Oulun yliopiston tutkimuksissa yhdeksän kymmenestä vakavasti masentuneesta koki oireidensa lievenevän neljässä viikossa. Tämän perusteella laitteelle on myönnetty lääkelaittehyväksyntä.

On muuten huomattava, että laite on testattu riippumattomassa yliopistossa, eikä valmistajan tiloissa, kuten lääkkeet

yleensä testataan. Kun luottamus masenuslääkkeisiin vähenee jatkuvasti, ei ole ihme, että uusi keksintö kiinnostaa myös sijoittajia, vaikka uutta Nokkia Valkee Oy:stä tuskin vielä tulee. Kirkasvalokuulokkeiden hinta Helsingissä on noin 185 euroa.

Teksti ja kuvat: Juhani Weijola

Lähteet: TV1 Kuningaskuluttaja 9.11.2006 ja Kuuloviesti 6/2011.

Lisätietoja:
<http://kuningaskuluttaja.yle.fi/node/1609>
<http://www.valkee.com/fi/>



Iloa, elinvoimaa ja mielenrauhaa meditaatiosta

Sana jooga tarkoittaa yksilön ja kaikkeuden välistä yhteyttä. Kaikki suuret opettajat kuten Kristus, Buddha ja Muhammed ovat puhuneet tämän yhteyden saavuttamisesta, toisesta syntymästä jonka kautta ihminen tulee tietoiseksi omasta sisimmästään.

Sahaja tarkoittaa spontaania, helppoa, sisäsyntyistä. Sahaja joogan mukaan jokaisen ihmisen sisällä on välineet joogan, ihanteellisen tasapainon tilan saavuttamiseen. Ristiluusta uinuvaa puhtaan halun energiaa kutsutaan kundaliiniksi. Sahaja jooga -meditaatiossa kundaliini nousee ristiluusta selkärankaa pitkin pääläelle ja yhtyy kaikkialla olevaan voimaan. Kundaliinin nousu ilmenee ajatusten hiljentyminen ja sisäisenä rauhana ja voi tuntua myös viileänä tuulena pääläella ja käsissä.

Noustessaan kundaliini ottaa käyttöön niin sanotun keskikanavan, joka on nykyhetken kanava ihmisessä. Ennen itseoivalluksen vakiintumista ihminen heilastelee oikean ja vasemman, järjen ja tunteen

kanavien välillä. Meditaation tuoman hiljaisuuden aikana kundaliini tasapainottaa ihmistä fyysisellä, psyykkisellä ja henkiselällä tasolla. Henki on ikuinen ja tuhoutumaton. Se on ilon, rakkauden ja puhtaan tietoisuuden lähde. Samastuessaan henkeensä ihminen kokee yhteyttä kaiken olivaisen kanssa.

Sisällämme pitkin selkärankaa sijaitsee seitsemän chakraa. Chakrat ovat hienojakoisia energiakeskuksia, joita fyysisellä tasolla vastaa seitsemän tärkeää hermokeskusta eli plexusta. Meditaation seurauksena eri keskusten henkiset ominaisuudet vahvistuvat ja alkavat näkyä selvemmin. Hienorakenne, joka tulee pian tutuksi, ohjaa yhteyden saavuttamiseen.

Meditaatiossa, ajatuksettoman tietoisuuden tilassa, emme ajattele mennyttä emmekä tulevaa. Olemme täydellisesti nykyhetkessä, jossa elämä todellisuudessa tapahtuu. Tyyntynyt mieli heijastaa kaikkeuden kauneutta ja sulautuu siihen.

Shri Mataji Nirmala Devi eli **Nirmala Srivastava** kiersi maailmaa vuodesta 1970 lähtien opettaen sahaja jooga tekniikkaa. Shri Matajin poismeno tapahtui viime helmikuussa. Sahaja joogaa harjoitetaan yhä yli sadassa valtiossa, ja monessa valtiossa sen on hyväksytty vaihtoehtoiseksi parannuskeinoksi lääketieteen rinnalle. Sahaja joogan opetus on maksutonta. Sahaja jooga on jokaisen oikeus, elävä asia, josta ei voi periä maksua.

Shri Mataji vieraili Suomessa kahdesti 1980 ja 1990 -lukujen taitteessa. Meditaatiota on harjoitettu Suomessa niistä ajoista lähtien. Meditaatiosta innostunut voi etsiä tietoja kokoontumisista internetistä: www.jooga.org. Helsingissä uusien illat ovat maanantaisin kello 18 – 20 Sahaja jooga centerissä Salomonkatu 19, sisäpihan perällä olevassa kerhohuoneistossa.

Leena Vähänäkki

*Helmin väki toivottaa
rauhallista joulunaikaa ja
oikein hyvää Uutta Vuotta!*



**Mielenterveysyhdistys
HELMI ry**

Olli Stålströmistä HELMI ry:n puheenjohtaja – myös hallitukseen uusia kasvoja



Juhani Ojala ja Rakel Hiltunen.

Helmin syyskokoukseen Pasilan jäsentälle oli saapunut lähes neljäkymmentä jäsentä. Tunnelma oli jo ennen kokousta hieman sähköinen, koska edessä oli isoja päätöksiä. Esityslistalla oli mm. uuden puheenjohtajan sekä neljän hallituksen jäsenten valitseminen. Kahvintuoksu ja Helmi-keittiön perinteinen kokoukspulla loivat lempeää tunnelmaa.

Helmin pitkäaikainen puolestapuhuja, kansanedustaja **Rakel Hiltunen** oli kutsuttu paikalle ja väki valitsi hänet yksimielisesti johtamaan kokousta. Hiltunen kehui helmiläisten aktiivisuutta ja kertoi, että monissa yhdistyksissä vuosikokouksiin saapuu vain muutama jäsen. Helmissä on kuitenkin aina tupa täynnä.

Hiltunen oli pannut ilolla merkille, että mielenterveyskuntoutujille tarkoitettuja siirtymätyöpaikkoja oli syntynyt runsaasti Helsingissä. Helsingin kaupungin ohella monet yksityiset yritykset olivat tulleet mukaan tähän klubitalojen organisoimaan toimintaan. Hän kummasteli kuitenkin, ettei siirtymätyöpaikkoja ole syntynyt toistaiseksi ollenkaan valtiolle ja lupasi tehdä tästä asiasta ministerille kirjallisen kysymyksen.

Kokouksen ensimmäisenä isona päätösasiana oli toimintasuunnitelman ja talousarvion hyväksyminen vuodelle 2012. Toiminnanjohtaja **Arto Mansikkavuori** esitteli hallituksen laatiman asiakirjan. Tulevan vuoden teema "Liikkeelle!", nä-



Olli Stålström.

kyy erilaisena jäsenten innostamisena ja motivoimisena. Tarkoitus on saada yhä useampi yhdistyksen jäsen mukaan tapahtumiin, retkille ja ryhmiin. Toimintasuunnitelma ja budjetti hyväksyttiin esittelyn jälkeen yksimielisesti.

Ennen kuin siirryttiin käsittelemään yhdistyksen puheenjohtajan valintaa, oli jäähyväisten ja kiitosten aika. Varapuheenjohtaja **Juha Porkola** piti Helmiä yli kuusi vuotta luotsanneelle **Juhani Ojalalle** hienon kiitospuheen. Kiitokseksi Ojalalle tullaan antamaan suuri valkoinen helmi, keilapallo, johon painetaan yhdistyksen simpukka-logo. Pallo luovutetaan Ojalalle vuoden vaihteessa.

Kokoustunnelmaa sähköistänyt puheenjohtajan valinta yllätti monet. Hiltunen pyysi kokousväkeä tekemään ehdotuksia yhdistyksen puheenjohtajaksi. Vaikka kokousta ennen tehtävästä kiinnostuneita oli ollut kaksi, kokousväen keskuudesta nousi esiin vain yksi nimi, **Olli Stålström**. Koska muita tehtävään halukkaita ei ollut, kokous totesi yksimielisesti, että Stålström on valittu puheenjohtajaksi kaudelle 2011–2013. Kokousväki antoi päätökselle raikuvat aplodit ja toiminnanjohtaja uudelle puheenjohtajalle kukkapuskan. Stålströmin puheenjohtajakauden tavoitteista kerrotaan seuraavassa lehdessä.

Hallituksen jäsenten ja varajäsenten valinnassa ehdokkaita ilmaantui enemmän kuin oli paikkoja, joten oli suoritettava äänestys. Vaalin myötä hallitukseen tuli uutta verta. Uusina varajäseninä seuraavat kaksi vuotta toimivat **Heidi Skelemen-Leiponen** ja **Eeva Helameri**.



Juha Porkola ja kiitospuhe Juhani Ojalalle.



Ilmoittaudu kokkikurssille

“Makuja ympäri maailman” -ruokakurssi tiistaisin klo 12.30-15.30 Mäkelänkadun opetuskeittiössä (työväenopisto) ajalla 17.1.-14.2.2012. Tule mukaan tekemään maukas ruokakerros ympäri maailman. Kurssilla valmistetaan yhteisvoimin erilaisia suolaisia ja makeita ruokia, esim. aasialaisesta ja välimerellisestä keittiöstä. Tervetuloa viihtymään, tutustumaan erilaisiin ruokiin ja nauttimaan ruoanlaitosta ilman paineita! Kurssille mahtuu 10 jäsentä ja hinta on 12 euroa. Sitovat ilmoittautumiset ja kurssimaksun suoritus 7.12. alkaen Anna-Marille Pasilan jäsentalolle.



Pasilan Helmi-paja

Pasilan Helmi-pajassa on mahdollisuus askarrella ja tehdä käsitöitä yksin tai ohjatusti. Ohjattua toimintaa keskiviikkoisin klo 13 alkaen. Lisätietoa saat Anna-Marilta 050-405 4839. Tervetuloa!



Valon päivän juhla

Perinteinen Valon päivän juhla pidetään Mikael Agricolan kirkolla (Tehaankatu 23) perjantaina 3.2.2012. Teemana on tällä kertaa perheiden jakaminen masennuksen keskellä.

Valon päivän juhla alkaa klo 16 kahvitarjoilulla kryptassa. Tilaisuuden avaa Surunauha ry:n puheenjohtaja Satu Ojala. Puheenvuoroja pitävät lapsiperhetyöntekijä Olli Rauhala, omaisten tuki- ja neuvontapalvelusta sekä Annika Salo, Suomen Moniääniset ry:stä.

Ohjelmassa myös Nukketeatteriesitys ja musiikkia. Tilaisuus on maksuton, tervetuloa!

Pasilan jäsentalon puurojuhla

Iloinen puurojuhla Pasilassa klo 11.30 alkaen. Tervetuloa! (Ilmoittautumista ei tarvita).

Jouluateria jäsentalolla

Jouluateria Pasilan jäsentalolla keskiviikkona 21.12. Ensimmäinen kattaus klo 12.00-12.45 ja toinen kattaus klo 12.45-13.30. Sitova ilmoittautumislista Pasilan ruokasalissa ajalla 28.11.-15.12. Jäsentaloilla joululounaat eri päivinä - ilmoittautuhan vain toiseen!

Joulunaika Pasilan jäsentalolla

Pasilan jäsentalolla on mukava joulun tunnelma ja ovet ovat avoinna koko joulun.

La 24.12. klo 10 alkaen
Su 25.12. klo 12 alkaen
Ma 26.12. klo 10 alkaen

Voit soittaa talon jäsenpäivystäjälle ja tiedustella sulkemisaikaa p. (09) 8689 0731 Lounaskeittiö on kiinni 24.-16.12. Joulu-ruokaa varataan kuitenkin jäsenten keittiöön joulun pyhille. Älä jää yksin vaan tule viettämään joulua yhdessä Helmiin!

Kevätkauden liikuntaryhmiin ilmoittautuminen käynnissä

Liikuntaryhmiin on vielä paikkoja

Vesijumppaa:

- Kampissa ja Yrjönkadulla tiistaisin klo 14.15-14.45 ajalla 10.1.-22.5.2012. Huom! Yrjönkadun ryhmä vain naisille!
 - Käpylinnassa keskiviikkoisin klo 12.30-13.00 ajalla 11.1.-23.5.2012
 - Pirkkolassa torstaisin klo 11.00-11.30 ajalla 12.1.-24.5.2012
- Vesijumppien jäsenetuhinta 35 euroa/kausi.

Liikuntaryhmä Yrjönkadulla keskiviikkoisin klo 13.00-13.50 ajalla 11.1.-23.5.2012. Kauden hinta 20 euroa.

Ohjattu kuntosaliharjoittelu Yrjönkadulla torstaisin klo 12.00-13.00 ajalla 12.1.-26.4.2012. Kauden hinta 25 euroa.

Keilaus Ruusulan keilahallilla keskiviikkoisin klo 14.00-15.00 ajalla 4.1.-30.5.2012. Hinta 52,50 euroa/kausi (laskutetaan kahdessa erässä).

Sähly Arena Center Hakaniemi maanantaisin klo 13.00-14.00. Alkaa 9.1.2012. Hinta 10 euroa/kevätkausi.

Pilates ja venyttely perjantaisin klo 11.45-12.45 ajalla 13.1.-13.4.2012 (ei 24.2. ja 6.4.). Helsingin aikuisopisto, liikuntatila YK7. Hinta 40 euroa/kausi.

Virkistävää joogaa Meilahden virkistyskeskuksessa maanantaisin klo 11.15-12.45 ajalla 9.1.-26.3.2012 (ei 20.2.). Huom! Kurssi naisille! Hinta 30 euroa/kausi.



Helmin sählyryhmä järjesti ystävyysottelun Alvi ry:n Laturin väen kanssa loppusyksyllä 2011. Myös keväällä on luvassa otteluita. Tule rohkeasti mukaan sählyryhmään!

Kevätjoogaa Meilahden virkistyskeskuksessa maanantaisin klo 11.15-12.45 ajalla 16.4.-11.6.2012 (ei 30.4. ja 14.5.) Huom! Kurssi naisille! Kevätjoogan hinta 15 euroa.

Sitovat ilmoittautumiset Anna-Marille Pasilaan puh. 09-8689 0726 ja 050-405 4839

Kuunteleva puhelin päivystäää

Kuunteleva puhelin kohtaa, kuuntelee ja tukee pe klo 16–20 ja la&su klo 10–18 numerossa (09) 8689 0727.

HUOM! Joulun ja uudenvuoden ajan päivystys poikkeusaikataululla. Ajalla 23.12.2011–8.1.2012 päivystys pe klo 16–20, la&su klo 12–16.



www.kuuntelevapuhelin.fi

Naurujoogaa Pasilassa

Naurujoogaa tiistaisin Pasilan jäsentalon Salissa klo 14-15. Ryhmä ajalla 10.1.-14.2.2012. Naurujooga on tehokasta ja helppoa. Se aktivoi kaikkia elintoimintoja. Et tarvitse erityistä syytä nauraa – pelkkä nauru riittää! Ota mukaan pyyhe, mukavat, väljät vaatteet sekä ennakkoluulontonta mieltä! Ryhmään mahtuu mukaan 8 jäsentä ja omavastuu on 5 euroa. Ilmoittautumiset Anna-Marille Pasilaan 7.12 alkaen (p. 8689 0726 ja 050-405 4839). Tervetuloa!

Kankaanpainantaa Siilitiellä

Siilitien jäsentalolla kankaanpainantaa Suskin ohjauksessa ti 13.12. klo 12.30. Oma kangas, vaate, kangaskassi, tyynyliina tms. mukaan. Ilmoittautumiset Marille p. 040 5410317, 09 86890740.

Akustisen musiikin ryhmä suunnitteilla

Helmin akustisen musiikin ryhmää suunnitellaan Pasilan jäsentalolla maanantaina 16.1.2012 klo 14. Pohditaan, mitä soitimia olisi tarpeen hankkia ja minkälainen tämä "Helmi unplugged"-ryhmä voisi olla.

Jäsentalojen vakituiset

MAANANTAI

- Marian kuvataideryhmä Siilitiellä klo 12.30–14.
- Tuumatunti Pasilassa klo 12.30 alkaen. Jutellaan jäsentalon yhteisistä asioista.
- Bingoa Pasilassa klo 14–15 parillisina viikkoina. Ohjaajana Irma.
- Edunvalvonta-työpaja Pasilassa parillisilla viikoilla klo 12.30, alkaa 9.1.

TIISTAI

- Painonhallintaryhmä klo 9.30–11.15 Siilitiellä. Parillisilla viikoilla.
- Keskusteluutuokio Siilitiellä klo 10.30. Päivitetään kalenterit, jutellaan ajankohtaisista 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, parittomilla viikoilla, alkaa 17.1.

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.
- Helmi-paja Pasilassa klo 13 alkaen.

TORSTAI

- Mielestä kuvaksi Siilitiellä klo 12.30–14.30. Herättelemme mielikuvia musiikin, runon tai tarinan avulla, maa-laamme 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.

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 raitiovaunulla 7A ja 7B. Jää pois Länsi-Pasilassa, Kyllinkortin 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 kävelymatkaa 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@mielenterveyshelmi.fi
Puhelinvaihe: (09) 8689 070
www.mielenterveyshelmi.fi

Pasilan jäsentalo

Arto Mansikkavuori
toiminnanjohtaja
p. 0400 327 649

Minna Jääskeläinen
järjestösihteer
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
p. (09) 8689 0732, 040 545 1679

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

Siilitien jäsentalo

Tuula Aitto-oja
työtoiminnanohjaaja
p. (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@mielenterveyshelmi.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.

Liity jo tänään! Kun liityt marras-joulukuun aikana, sinulle ei lähetetä keväällä jäsenmaksulaskua.

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

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 jäsenä 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.

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____

Voit liittyä jäseneksi myös netissä web-liittymislomakkeella.



HELMI ry maksaa postimaksun

Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

