

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA – LUOTTAMUSTA ELÄMÄÄN

Elämässä tulee vastaan monenlaisia elämäntilanteita. Aina ei tarvitse etsiä vastauksia mielenterveyden häiriöstä.

Positiivinen psykologia tarjoaa toisenlaisen näkökulman.

EPÄMUKAVIA TUNTEITA ei aina tarvitse vältellä. Ne kuuluvat elämään, joka on joskus helpompaa, joskus vaikeampaa. Kriiseistä selviämistapoja on monia. Elämäntilanteet vaihtelevat ja vievät meitä mukanaan. Vaikeiden aikojen jälkeen ihmiset voivat olla voimakkaampia. Myös epäonnistumiset kuuluvat elämään. Millä tavalla epäonnistumisensa näkee ja millaista elämää niiden jälkeen elää, on paljon kiinni myös omasta asenteesta.

Omaa itseään ja hyviä ominaisuuksiaan voi myös harjoittaa kuin olisi mielen kuntokoulu. Voidaan puhua resilienssistä. Hyvinvointia ja vahvuuksia, jotka auttavat elämää stressaavissa muutostilanteissa, voidaan myös lisätä. Positiivinen psykologia on kiinnostunut näistä asioista.

Positiivinen psykologia ei ole pakko-positiivisuutta, vaan sitä, että vastoinkäymisestä ja hankalista elämäntilanteista voi selvitä ja niiden jälkeen voi jopa kukoistaa. Psykologinen tutkimus keskittyy mielenterveyshäiriöihin ennen **Martin Seligmanin** rohkeaa askelta kohti uutta psykologista asennetta. Positiivinen psy-

kologia perustuu tutkimustietoon, mutta se kertoo jokaisen ihmisen elämään liittyvistä tärkeistä asioista.

POSITIIVINEN PSYKOLOGIA INTERNETISSÄ

Tieto on siirtynyt kirjastoista tietoverkkoihin. Positiivisesta psykologiasta oli hankala löytää suomenkielisiä kirjoja. Yksi löytyi yliopiston kirjastosta: 2014 ilmestynyt *Positiivisen psykologian voima*. Martin Seligman alkoi kehittää aluetta, jota hän kutsui positiiviseksi psykologiaksi. Myös Seligmanin luentoja voi nähdä YouTubeista.

Netissä löysinkin tiedon alkulähteille, eli Suomen positiivisen psykologian yhdistyksen sivuille. Myös internetissä itseään mainostanut ja **Ben Furmanin** suosittelema Joylla antaa koulutusta positiivisesta psykologiasta. Osallistuin ilmaiseen webinaariin, joka kertoi resilienssistä.

Psykologinen tieto on tulosta tutkimuksista ja erilaisten teorioiden vertailusta. Yhteistä niille on halu ymmärtää ihmistä. **Sigmund Freud** ja **C. G. Jung** ovat alan ensimmäisiä suuria nimiä. Positiivinen psykologia pyrkii etsimään

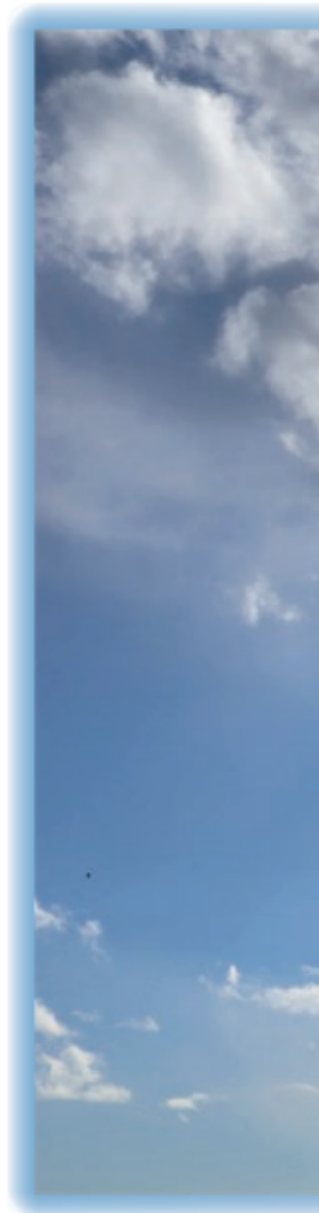
ihmisen voimavaroja, eikä etsimään ihmisen huonoja ja sairaita osia tai tekemään diagnoosia.

Suomen positiivisen psykologian yhdistyksen sivuilta löytyy mielenkiintoisia blogeja, jotka käsittelevät elämää ja maailmaa positiivisen psykologian näkökulmasta.

RESILIENSSI

Ihmisen elämään kuuluvat vastoinkäymiset ja haasteet, jotka voivat johtaa muutokseen. Aina muutoksen lopputulosta ei voi etukäteen tietää. Muutos ei aina myöskään ole helppoa, se vaatii ihmiseltä resilienssiä ja rohkeutta. 'Resilience'-sanaa käytetään englannin kielessä arkieleisessä. Resilienssi on uudistumiskykyä, muutostoukavuutta, selviytymiskykyä ja kukoistusta.

Ensimmäisen kerran kohtasin resilienssi-käsitteen Mielenterveyden ensiapua -kurssilla syksyllä 2020. Suomen mielenterveysseuran oppikirjassa oli





kappale resilienssistä. Positiivisen psykologian tarkoituksena on saada ihminen kukoistamaan eikä tutkia hänen heikkouksiaan ja pahoinvointia.

Yksinkertainen kysymys, miten onnistuu pääsemään yli tilanteesta, joka oli hankala, voi saada vastauksia kuten hyväksyminen, joustavuus, tukihenkilö, usko tilanteeseen, nähdä olosuhteet, merkityksen löytäminen, luova ongelmanratkaisu, hyväksyminen, luonnossa liikkuminen, sparrailu, näkökulman vaihtaminen, edetä askel askeleelta tai ihmissuhteet apuna. Meillä kaikilla on vastauksia tähän kysymykseen. Löydämme ne, kun ajattelemme elämässä tapahtuneita asioita.

Kaikki nämä ovat aivan tavallisia onnellisen elämän tekijöitä. Positiivinen psykologia pyrkii nimenomaan ihmisen onnellisuuteen. Liikunta ja uni ovat vahvoja resilienssitekijöitä. Yksi hyvä asia, joka internetin webinaariluennolla mainittiin, oli se, että on tärkeää olla itsel-

Tietynlainen armeliaisuus stressin keskellä voi olla voimaannuttava tekijä.

leen hyvä ystävä, kohdella itseään kuin kohtelisi hyvää ystäväänsä. Tietynlainen armeliaisuus stressin keskellä voi olla voimaannuttava tekijä. Itseä voi koskettaa, ottaa kiinni kädestä ja sillä on kehollisia vaikutuksia, sillä keho alkaa silloin erittäin oksitosiinia.

Syvimmältä olemukseltaan rohkeus liittyy haavoittuvuuden sietämiseen sekä sisimpään olemukseemme asti ulottuvan epävarmuuden hyväksymiseen, kertoo Positiivisen Psykologian yhdistyksen nettisivu. Se viittaa oman tarinan kertomiseen juuri sellaisena, kuin se on. Vaikka sillä riskillä, että joutuu naurunalaiseksi tai väärinymmärretyksi. Me olemme oman elämämme subjekteja.

Yksi tärkeä asia ihmisen elämässä on se, onko elämä elämisen arvoista. Onnellisuus sinänsä ei ollut Seligmanin mielestä tavoittelemisen arvoinen asia. Monenlaiset asiat voivat saada aikaan onnellisuuden tunteen, mutta tunteet ovat ailahtelevia.

Kun tutustuu positiiviseen psykologiaan, voi unohtaa muut psykologian teorit.

*Teksti ja kuva: Eija Toiviala,
kirjoittaja on opiskellut
psykologian aineopinnot yliopistossa*

LISÄTIETOA:

Lotta Uusitalo-Malmivaara: *Positiivisen psykologian voima.* PS-kustannus 2014.

Suomen positiivisen psykologian yhdistyksen sivut: <https://www.positiivinenpsykologia.fi/positiivinen-psykologia>

Martin Seligmanin TED-luento YouTubeissa: https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology?language=fi#t-1110931

STRESSI ON *ystävä ja vihollinen*

”Stressi on elämän suola”, sanoi itävaltalainen stressikäsitteen luoja, tohtori **Hans Selye**. Hän teki ensimmäiset tunnetut tutkimuksensa stressistä jo 1930-luvulla. Alkukantainen stressijärjestelmämme kehittyi jo kauan sitten, jotta kivikautinen luonnon armoilla elänyt ihminen pysyi hengissä.

STRESSI on selviytymisreaktio, joka valmistaa toimintaan. Herkillä ihmisillä stressaavan tilanteen fyysiset ja psyykkiset reaktiot syntyvät herkemmin ja ovat voimakkaampia kuin vähemmän herkillä ihmisillä.

Autonominen, tahdosta riippumaton hermosto jakautuu kahteen osaan. Parasympaattinen järjestelmä ylläpitää lepotilaa, sympaattinen järjestelmä aktivoi ja kiihdyttää. Stressitilanteissa sympaattinen järjestelmä aktivoituu ja stressihormonien erityis kiihtyy ja parasympaattinen hermosto heikkenee.

Ongelmia syntyy, jos stressi jatkuu pitkään ja hälytystila jää päälle. Silloin keho ja mieli eivät pääse palautumaan, sillä palauttava hermosto jää toiseksi. Stressi-sanankuperä viittaakin osuvasti puristamiseen, kapeutumiseen. Hyvä esimerkki stressitilanteesta ja palautumisesta on hammaslääkärissä käynti. Jännitysoireet purkaantuvat toimenpiteen jälkeen ja tilalle tulee helpottunut ja rento olo.

Stressinsietoon vaikuttavat perimä ja luonteenlaatu sekä elämäntilanne. Myöskin varhaislapsuudella ja lapsuudella on suuri merkitys, sillä hermojärjestelmämme kehittyi vuorovaikutuksessa. Turvaton ja epävakaa lapsuus muokkaa hermojärjestelmästä herkemmän ja enemmän valmiustilassa olevan.

Kielteiset kokemukset, kriisit ja traumat myöhemmin elämässä voivat myös vaikuttaa stressinsietokykyyn. Se, miten reagoi stressiin, on hyvin yksilöllistä ja henkilökohtaista. Mikä yhdelle on liiallista kuormitusta, voi olla toiselle mielekäs-

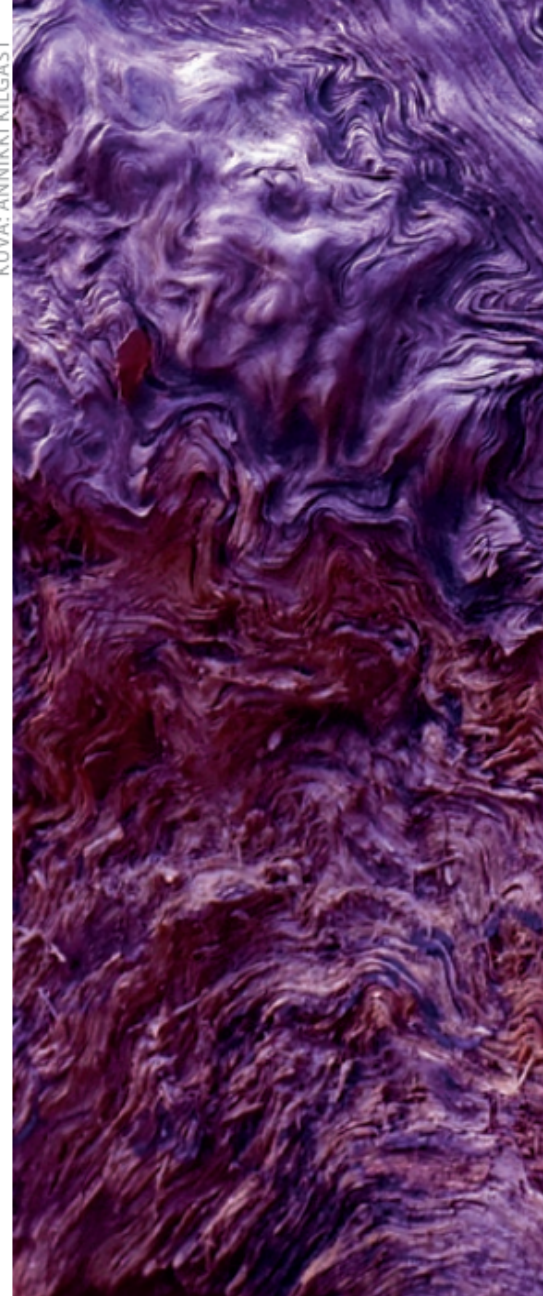
tä haastetta. Stressi on välttämätöntä: se kuuluu elämään ja parantaa sekä psyykkistä että fyysistä suorituskykyämme. Sopiva stressi on hyödyllistä.

STRESSIÄ AJATELLAAN usein huonona, niin sanottuna haitallisena stressinä, joka aiheuttaa esimerkiksi unettomuutta, ruokahalumuutoksia sekä monenlaisia fyysisiä oireita, kuten eri särkytiloja sekä vatsavaivoja ja verenpainetta. Se voi aiheuttaa myös muun muassa muutoksia mielialassa, levottomuutta ja keskittymisvaikeuksia ja muistihäiriöitä. Meillä on erilaisia heikkoja kohtia.

Stressi itsessään ei kuitenkaan ole haitallista, jos muistaa ja pystyy palautumaan. Herkästi stressaavan onkin pidettävä hyvää huolta riittävästä yöunesta, terveellisestä ruokavaliosta, liikunnasta ja sosiaalisista suhteista. Mielenterveysongelmat voivat tietysti vaikuttaa siihen, ettei välttämättä ole voimavaroja noudattaa terveellisiä elämäntapoja, ja monelle esimerkiksi univaikeudet voivat tuottaa ongelmia.

Digitalisaatio on muuttanut maailmaa ja ihmistä monella tavalla, sekä hyvässä että pahassa. Elämän tempo on hektistä ja monella on kiire. Esimerkiksi ihmisten puhe ja kävely ovat nopeutuneet isommissa kaupungeissa ja on todettu, että lintujen lauluääni on muuttanut muotoaan.

Muutoksia on nähtävissä myös ihmisten aivotoinnoissa. On hyvä muistaa, että läheisillä voi olla kovot paineet ja he eivät niiden vuoksi välttämättä jaksa paneutua ja tukea vaikka haluaisivatkin. Kuvaava onkin nuoresta papista kertova



KUVA: ANNIKI KILGAST

tarina. Pappi istui ja keskusteli viisaan naisen kanssa hänen sairastuonsa jälkeen. Hienon, antoisan keskustelun jälkeen pappi tuli ajatelleeksi, että hänen täytyy pikimmiten lähteä ehtiäkseen seuraavaan paikkaan. Nainen huomasi tämän ja sanoi lempeästi ja huomaavaisesti: ”Nyt voit mennä, sillä olet jo mennyt!” Pappi ei enää ollut läsnä siinä hetkessä.

OPTIMAALISESTA ja hyvästä, niin sanottu eustressistä puhutaan, kun tekeminen vastaa sekä henkisiä että fyysisiä voimavaroja ja tekemisestä nauttii ja saa paljon aikaiseksi. Tällaisessa kokonaisvaltaisessa, myönteisessä olotilassa ihminen on motivoitunut, energinen ja tyytyväinen.

Itsensä toteuttaminen, uuden oppiminen, ongelmista selviytyminen ja jopa asioiden oivaltaminen on helpompaa. Tämä tietysti heijastuu positiivisesti myös ihmissuhteisiin. Monet tärkeät keksinnöt ja ”ahaa-elämykset” ovat syntyneet tässä tilassa. Olisikin hyvä yrittää



tehdä enemmän asioita, joiden on huomannut tuovan hyvää oloa, innostuneisuutta ja energisyyttä. Niitä voi tehdä myös ikään kuin varastoon.

Alikuormitus on sitä, kun ihminen tekee vähemmän kuin mihin olisi voimavaroja. Se voi johtaa passiivisuuteen, tympääntymiseen ja tylsistymiseen. Elämä voi tuntua yksitoikkoiselta, päivät harmailta eikä viikosta jää juurikaan mitään erityistä mieleen. Aika voi tuntua pitkältä, jos ei enää ole töissä ja sitä ei ehkä tunne itseään tärkeäksi. Ajatukset kiertävät kehää. Arkirutiinit ja rytmitys lisäävät tietysti hallinnan ja turvallisuuden tunteita, mutta välillä on hyvä mennä niin sanotulta omalta mukavuusalueelta pois.

Etäisyyttä asioihin ja vaihtelua voi saada tekemällä vähän enemmän jotain mieluisaa mitä jaksaa tehdä, tai menemällä kodin ulkopuolelle. On hyvä välillä haastaa itsensä ja aika ajoin sen voi kokea palkitsevana. Sitä ei aina tiedä etukäteen, jollei kokeile. Vaihtelusta voi saada voi-

mia ja aivoissa aktivoituu muita, jopa uusia alueita. Pienikin tekeminen voi johtaa johonkin isompaan. Psykologiassa puhutaan itsensä toteuttavasta ennusteesta, eli jos pelkää, että nolaa itsensä, on suurempi todennäköisyys, että sen tekee. On kuitenkin hyvä muistaa, että ihmiset ovat usein vähemmän tuomitsevia ja arvostelevia kuin luullaan.

MIELENTERVEYSONGELMAT kuluttavat ja sitovat energiaa. Voi tuntua raskaalta, ettei pysty vaikuttamaan omiin ja itselleen tärkeisiin asioihin niin paljon kuin haluaisi. Epätietoisuus ja epävarmuus vievät voimavaroja. Asioita voi olla vaikea suunnitella etukäteen, kun ei tiedä huomista vointiansa. Ei pysty luottamaan siihen, että olotila on samanlainen huomenna kuin tänään, jos sattuu olemaan parempi päivä tai kausi. Tämä kaikki tietysti vaikuttaa mielialaan ja elämänlaatuun.

Stressinhallinta vaatii itsetuntemusta ja oman olon arviointia. On yritettävä

tunnistaa, mistä stressioireet tulevat ja tuntuvatko ne henkisinä paineina vaiko kehollisina oireina, vaiko kenties molempina. Olisi hyödyllistä miettiä, mitkä asiat elämässä kuormittavat ja mitkä taas antavat voimia. Vastapaino ja rentoutuminen ovat tärkeitä. Joillakin auttaa liikunta, toisilla musiikki ja joillakin voi tietoisien läsnäolon harjoittaminen tuoda hyvinvointia.

Olisi myös tärkeää miettiä, minkälaisia tunteita ja ajatuksia stressi herättää sekä arvioida ja erottaa, mihin asioihin voi itse vaikuttaa ja mihin ei. Psykkisiä voimavaroja saa käyttöönsä, kun on itseään kohtaan lempeä ja kannustava. Elämä helpottuu, kun miettii omia tarpeitaan ja arvojaan ja yrittää elää niiden mukaan.

Tärkeää on jäljellä oleva terveys ja mitä sillä tekee. Elämään täytyy yrittää uskaltautua heittäytyä niillä voimavaroilla, joita on!

*Elisabet Heikkilä
FM, soveltava psykologia*

O	N	N	E	A	!	19	14	13	17	14														
v.		2	0	2	1	14		1		6														
	6		17	12	16	1	12	6	6	11														
19	11	20	12		11	6	6	3		17														
	12		21	14	13	6	11	7	9	11														
3	17	6	12	9	14	11	7			22														
17	12	11	9	13	3		7	8	7	1			18	3	16	1								
16		21		12	12	7	1		19	3	17	11		7		2								
3	4	3	16	7		11	6	6	11		12		17	12	20	3								
	3		11	6	7	1	3		13	3	2	2	1		3									
14	2	11	13	1		20		17	1	3	9		10	11	18	4								
	11		7		17	3	16	3		9	23	11	13		18									
9	14	6	14	17	14		3	7	9	12	3		1	16	14	5								
5		8		14	15	14	9	14	13		18	8	7	5		6								
6	3	6	3	4	12		3	13	1	14	7		9	14	11	7								
8		8		1	7	5	9		11		3	10	1	9		8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		

SUDOKU 4/2020

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

**

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

Nimi _____ Puh. _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Sähköposti _____

Vastaukset 12.1.2021 mennessä: "HELMIKRYPTO 4/2020"
HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki.

HELMISUDOKU

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



#AVOMIELIN

– vertaistukea verkossa



AVOMIELIN-VERKKO on toiminut Discord-nimisellä chattialustalla lokakuusta 2020 asti. Kyseessä on keskustelufoorumi, johon jokainen voi matalalla kynnyksellä osallistua. ¹

Jos, syystä tai toisesta, esimerkiksi tuntuu siltä, että sosiaalinen kanssakäyminen tuntuu vaikealta, Avomielin-verkko tarjoaa mitä loistavinta vertaistukea. Jos taas tuntuu, että haluaa höpistä hetken, vaikka bussia odotellessa, sieltä löytyy takuulla kanssahöpisijää.

Avomielin-verkossa on erilaisia kanavia, joissa keskustellaan eri aiheista, niin kuin keskustelufoorumeilla yleensäkin. Näissä voi jakaa esimerkiksi elokuva- tai sarjavinkkejä tai vaikka kuvia herkullisista lounasannoksista. Voi myös esittää ehdotuksia uusista kanavista, jos tuntuu, ettei omalle lempiaiheelle löydy omaa.

Discord-alustalla voi myös pitää videokokouksia eri ryhmille. Tällä hetkellä on ainakin Olohuone-kanava, jossa jutellaan niitä näitä, ja jossa teema vaihtelee osallistujien mukaan. Levyraati kokoontuu myös kerran viikossa juttelemaan musiikista. Päivästä ja kellonajasta riippuen keskustelu on välillä aika intensiivistä ja välillä hyvinkin rauhallista.

Avomielin-verkossa noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että keskustelu pidetään kohteliaan rauhallisena, ei solvata ketään eikä päästetä tunnelmaa sellaiseksi, että joku voisi kokea sen uhkaavaksi.

Hyvä keskustelija kunnioittaa muita, on kohtelias ja ystävällinen, ei syrji, kiusaa tai pilkkaa eikä tarkoituksella provosoi. Jokaista keskustelijaa kunnioitetaan. Rasistisen, rikollisen, pornograafisen ynnä muun epäsovivan materiaalin jakaminen on kiellettyä. Kaikki kaupittelu on myös kiellettyä. Ylläpito poistaa tarvittaessa sääntöjä rikkovan materiaalin. Ylläpito voi myös tarpeen vaatiessa hiljentää käyttäjän.

Ylläpito päivystää arkinen klo 9–15. Ylläpito käy myös läpi edellisillan ja yön keskustelut ja moderoi tarpeen mukaan. Muistathan kirjoittaa harkiten yksityisasiasta. Vaikka ryhmä on suljettu, emme voi taata, että tieto pysyy ryhmän sisällä.

Tervetuloa mukaan! Mitä enemmän meitä on, sitä hausempi on keskustella!

Ossi Donner

Kirjoittaja on Helmin työkokeilija ja moderaattori Avomielin-verkossa.

Avomielin-verkkoon liittyminen

1. Osoite: <https://discordapp.com/invite/rrxJBnN>
2. Valitse käyttäjänimi.
3. Hyväksy palveluehdot kohdalla ja paina "Jatka".
4. Rekisteröi tilisi omalla sähköpostiosoitteella ja valitsemalla uusi salasana, jonka muistat. Näillä tiedoilla pääset kirjautumaan Discord-tilillesi myös jatkossa.
5. Halutessasi voit ladata työpöytäsovelluksen eli ohjelman myös tietokoneellesi, mutta voit käyttää ohjelmaa myös verkkoselaimessa
6. Ala keskustella kirjoittamalla viestikenttään. Saat tarvittaessa lisäapua paikalla olevilta.
7. Työntekijä tai koulutettu vapaaehtoinen on paikalla arkinen ma–pe klo 9:00–15:00.



*Tullaksesi ryhmään
et tarvitse muuta kuin
kynän ja paperia.*

Vapaa teksti -kirjoitusryhmä Helmissä

Syyskuussa 2020 pidin luovan kirjoittamisen ryhmän Helmissä. Olen vuonna 1993 pitänyt kansalaisopiston opettajana samankaltaista ryhmää nuorille Pohjois-Karjalassa.

VAPAA TEKSTI -RYHMÄ

Vapaa teksti -ryhmään voi osallistua, vaikka ei olisi aiempaa kokemusta kirjoittamisesta. Jos on tuntunut, että haluat elvyttää joskus hyvältä tuntunutta kirjoittamisharrastusta, mutta meneminen Työväenopiston ryhmään on liian korkean kynnyksen takana, kannattaa tulla Helmissä järjestettävään luovan kirjoittamisen ryhmään. Ryhmä on jälleen helmikuussa 2021 tiistaisin klo 13–15.

KIRJOITTAMINEN

Vaatii rohkeutta ottaa kynä käteen ja kirjoittaa, mitä mielen päällä on. Hiljaisuudessa piilee monta aarretta. Ohjatussa kirjoitusryhmässä voi saada uusia virikkeitä omalle harrastukselle. Ja voi jakaa omaa tekstiään. Syyskuussa 2020 Helmissä kokoontui vertaisohjaajan ohjaama luovan kirjoittamisen ryhmä, jonka teemana oli oman kirjoitusharrastuksen kehittäminen.

Tullaksesi ryhmään et tarvitse muuta kuin kynän ja paperia. Yleensä jaamme tekstit toistemme kanssa, mutta jos tuntuu, että joskus ei halua omaa tekstiä lukea, ei tietenkään ole pakko.

VERTAISOHJAAJA

Olen Taiteen sulattamo ry:n Verso-hankkeen kouluttama vertaisryhmäohjaaja, ja minulle kuin luonnostaan tuntui parhaalta aloittaa luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaaminen. Olen tehnyt yliopistossa opettajan pedagogiset opinnot ja olen mielenterveyshoitajaopintojen (ei tutkintoa) lisäksi opiskellut filosofiaa, psykologiaa, sosiologiaa, naistutkimusta ja teologiaa. Vertaisohjaajana nojaan omiin kokemuksiini kirjoittamisesta. Opiskelen tällä hetkellä myös suomen kieltä avoimessa yliopistossa, koska kieli on tärkeä väline, kun tehdään sanataidetta.

Itse olen itse saanut paljon voimaa kirjoittamisesta ja muun muassa psykiatrian poliklinikan toimintaterapeuttien pitämä kirjoitusryhmä ja Helmin kirjoitusryhmän kanssa on ollut hyvin voimaannuttava kokemus. Olen edennyt aloittelijasta toivottavasti siihen pisteeseen, että pääsen opiskelemaan kirjoittamisen opintoja Jyväskylän avoimeen yliopistoon.

OMA ITSE JA SEN TUTKIMINEN

Oman itsen tutkiminen kirjoittamisen avulla on jännittävää työtä ja vaatii rohkeutta. Kynä paljastaa enemmän kuin uskoisikaan. Harjoituksia on monenlaisia. Joissain harjoituksissa mennään syvälle itseen ja voidaan miettiä ihmisiä, jotka ovat olleet osallistuneet elämäämme. Toiset harjoitukset ovat taas hausempia

ja pääsemme yhdessä nauramaan toistemme kanssa.

Ohjaajana minulle tärkeintä on kirjoittajan oma kehittyminen, en ole tekstin kriitikko. Osaan sanoa teksteistä huomioitani, mutta ryhmän tarkoitus ei ole kirjoittaa nimenomaan julkaistavaksi tarkoitettuja tekstejä, vaikka esimerkiksi runoja voi toki tarjota Helmi-lehteen.

RYHMÄN TUKI

Kirjoittamisessa voi joskus olla vaikeinta alkuun pääseminen. Silloin ryhmään tuleminen voi auttaa ja ryhmästä saa uutta voimaa ja kipinää, kun jakaa tekstinsä toisten kanssa. Ryhmän vuorovaikutus ja dynamiikka ovat tärkeitä asioita sen suhteen, mitä kirjoittavan ihmisen päässä tapahtuu kirjoittamisen aikana. Kun on mahdollista saada palautetta kirjoittamisesta, kannattaa se mahdollisuus käyttää.

Kirjoittaminen on oman itsensä ja maailman tutkimista sanojen avulla. Kirjoitusryhmässä ei tehdä valmiita tekstejä, mutta niitäkin voi tuoda näyttille. Meillä kaikilla on vieläpä niin paljon ajatuksia, joita ehdimme kirjoittaa näkyviin ja muistiin.

Eija Toiviala.

Seuraavan kerran ryhmä kokoontuu helmikuussa tiistaisin klo 13–15 samassa paikassa eli Vallilan Helmi-talolla.

Mielenkiintoisia ryhmiä

2.2. – 2.3.2021 KLO 13:00 – 15:00

VAPAA TEKSTI – LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄ

Eija Toivalan ohjaama ryhmäkokoontuu tiistaisin Helmi-talolla. Ilmoittaudu ennakkoon p. 041 746 3594 tai sähköpostitse: vapaa.teksti@luukku.com. Ryhmä on maksuton.

2.3. – 23.3.2021 KLO 10:00 – 13:45 HELMILÄISTEN OMA RUOKAKURSSI – KOKKAILLAAN YHDESSÄ!

Ryhmä kokoontuu työväenopistolla, Helsinginkatu 25.
• Ilmoittautumiset alkavat 11.1.2021. Omavastuu 25 €.

11.1. – 24.5.2021 KLO 16:30 – 18:30 KUVAPAJA

Kuvataideterapeutti Lauran ohjaama ja erittäin pidetty kuvapaja saa jatkoa! Piirretään, maalataan, opitaan kuvataiteesta ja ihmetellään elämää toisten taiteilijoiden kanssa. Suljettu ryhmä kaikille taidoista riippumatta.

• Ilmoittautumiset ovat käynnissä. Omavastuuhintaa 25 €.

13.1. – 17.3.2021 KE KLO 11:00 – 13:30 VALOKUVAUSKURSSI

Magi Viljasen kurssilla opit valokuvataiteesta, valokuvasta ilmaisun välineenä ja hieman myös tekniikkaa. Harjoittelemme yhdessä ja teemme kotitöitä. Lopuksi pistämme pystyyn näyttelyn! Aiempaa kokemusta et tarvitse.

• Ilmoittautumiset ovat käynnissä. Omavastuuhintaa 20 €.

26.1. – 9.2.2021 TI KLO 16:00 – 17:30 TOIVON RYHMÄ

Tunnetko ajoittaista toivottomuutta? Onko toivo ollut hukassa? Tervetuloa mukaan etsimään lisää toivoa arkeesi okoonnumme kokemusasiantuntija Sirpa Sinisalon johdolla kolmena peräkkäisenä tiistaina Helmi-talolla.

• Ilmoittautumiset 21.1.2021 mennessä palveluohjaaja Tiina Finnbergille. tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi p. 040 545 1679.

TO 14.1. & TO 21.1.2021 KLO 14:00 – 16:00 DRÖMÖAS

Palveluohjausta ruotsiksi Sympati rf:n tiloissa, Eriksgatan 8, 4. vån, Helsingfors. Vi ska visualisera våra drömmar genom skapande verksamhet; vi målar, ritar och gör ett collage av tidningsbilder. Workshoppen är på svenska och arrangeras i samarbete mellan HELMI ry och Sympati rf. Gruppen leds av HELMI ry palveluohjaaja Tiina Finnberg.

• Anmälningstiden är 5.–12.1.2021. Anmäl dig bildande till Anne Ahlgren, anne.ahlgren@sympati.fi, t. 050 446 2974.

KE KLO 17:30 – 20:00 3.3. – 24.3.2021 SENTINVENYTYSKURSSI

Sentinvenytyskurssilla opitaan neljänä peräkkäisenä keskiviikkona oman talouden hallintaa; jäsentämään omaa rahankäyttöä mm. pitämällä rahapäiväkirjaa, kohtuullistamaan kulutusta ja valmistamaan hyvistä ja edullisista raaka-aineista maistuvaa ruokaa. Lisäksi kurssille osallistuville järjestetään Sentinvenytys-retki 14.4.2021. Ohjaajana Merja Korpisaari.

• Ilmoittautumiset 12.2.2021 mennessä palveluohjaaja Minna Pappulle, p. 040 052 8661, minna.papunen@mielenterveyshelmi.fi.

KE KLO 14:00 – 16:00 11.3. – 8.4.2021 TUNTEISTA TOIMINNAKSI

Ryhmässä tutkimme kuvallista työskentelytapaa, työkaluinamme käytämme värejä ja savea. Teemme mielikuvaharjoituksia. Ryhmä kokoontuu Helmi talolla torstaisin 11.3. 18.3. 25.3. ja 8.4.2021.

• Ilmoittautumiset palveluohjaaja Tiina Finnbergille viimeistään 8.3.2021. Mukaan mahtuu 5 henkilöä. tiina.finnberg@mielenterveyshelmi.fi 040 545 1679

LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄT 1 JA 2 KEVÄTKAUSI

Ryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 15:00 – 17:00 ja 17:30 – 19:30. Ryhmä 1:ssä tehdään kirjoitusharjoitteita tehtävien avulla ja 2:ssa käydään läpi omia tekstejä.

• Ilmoittautumiset alkavat 15.12.2020.
• Omavastuuhintaa 30 €.



Helmin retket

PE 8.1. KLO 13:15. KIASMA

Saamme ajankohtaisen näyttelyn opastetun kierroksen.

- Ilmoittautumiset alkavat 7.12.2020.
- Omavastuu hinta 2 €.

TO 14.1. LEFFAAN!

Lähdetään porukalla leffaan Tennispalatsiin! Tarkka kellonaika sekä elokuva selviävät noin viikkoa ennen elokuva menoa.

- Ilmoittautumiset alkavat 14.12.2020.
- Omavastuu hinta 2 €.

TI 19.1. KLO 14:00 – 15:00 FAZERILA-VIERAILU

Näyttelyssä tutustutaan Fazerin toimintaan, pitkään historiaan, tarinoihin, laajaan tuotevalikoimaan, yritys vastuuseen ja innovaatioihin. Näyttelykierros huipentuu karkkimetsään!

- Ilmoittautumiset alkavat 28.12.2020
- Omavastuu hinta 4 €

TO 28.1. KLO 12:45 AMOS REX -NÄYTTELY

Amos Rexissä pääset tutkimaan entisaikojen egyptiläisten vuodenkiertoa, maailmankuvaa, uskontoa ja valtiorakennetta sekä ihmisten käyttämiä tavallisia arkiesineitä. Näyttelyssä on esillä muun muassa ikiaikaisia sandaaleja, vanhoja verokuitteja ja kuolleiden kirjoja.

- Ilmoittautumiset alkavat 4.1.2021.
- Omavastuu hinta 2 €.



Faaraoiden vallan alla. Egyptin loisto. Aleks Tikkala, Amos Rex.

Psst! Etsi lehden sivuilta isoveljeni ja laita meiliä Veeralle: veera.henriksson@mielenterveyshelmi.fi Vastaajien kesken arvotaan palkintoja.



Suuressa manaatti-arvonnassa arpanni suosi tällä kertaa Pirkkoa.

LA 6.2. KLO 18:00 OMATOIMIRETKI BALETTIIN

Peppi Pitkätossu on mukaansatempaava lapsiystävällinen baletti, jonka eläväinen ilmaisu viihdyttää myös aikuisia katsojia.

- Lippuja saa Helmi-talolta 4.1. alkaen.
- Omavastuu hinta 25 €.

TO 11.2. KLO 13:45 HELSINGIN KAUPUNGINMUSEO

Sisältää opastuksen.

- Ilmoittautumiset alkavat 11.1.2021.
- Omavastuu hinta 2 €

PE 26.2. KLO 12:00

MAKKARANKÄRISTYSTÄ VUOSAARESSA

Mikä maistuukaan paremmalta kuin kuuma grillimakara talvipäivänä luonnossa! Säävaraus.

- Ilmoittautumiset alkavat 18.1.2021.

KE 10.3. KLO 13:40 ATENEUM, SUOMEN TAITEEN TARINA

Kokoelmanäyttely esittää maan rakastetuimmat klassikot uudessa valossa. Se nostaa esiin uusia teoksia ja rinnastuksia, luoden samalla yhteyden niin Suomen kuin maailman historiaan. Näyttelyintro sisältyy hintaan.

- Ilmoittautumiset alkavat 25.1.2021.
- Omavastuu hinta 2 €.

PE 19.3. KLO 19:00

SUVI TERÄSNISKA – IHMISEN POIKA, KULTTUURITALO

Suvi Teräsniska lähtee toivotulle Ihmisen poika -kiertueelle!

- Liput talolta 1.2.2021 alkaen.
- Omavastuu hinta 13 €.

PE 5.3. KLO 12:00 KUUSIJÄRVI-KÄYNTI

Mennään yhdessä raikkaalle retkelle Vantaan Kuusijärvelle! Mahdollisuus pulahtaa virkistävään järveen sekä saunaan niin sähkö- kuin savusaunassakin. Lopuksi nautitaan lämpimät pulakahvit.

- Ilmoittautumiset alkavat 1.2.2021.
- Omavastuu hinta 5 €.

KE 17.3. KLO 12:00 ILMAILUMUSEO-VIERAILU

Käydään tutustumassa Helsinki-Vantaan lentokentän Ilmailumuseoon.

- Ilmoittautumiset alkavat 15.2.2021.
- Omavastuu hinta 2 €.

TO 25.3. KLO 13:00

KEVÄTMESSUT, HELSINGIN MESSUKESKUS

Perinteiset Kevätmessut lähestyy!

- Ilmoittautumiset alkavat 15.2.2021.
- Omavastuu hinta 4 €.

ILMOITTAUTUMISET

Helmi-talon toimistoon

arkisin klo 9:00 – 17:30

tai p. 040 161 6604

MUUTOKSET OVAT MAHDOLLISIA!

Tapauksia

TI 29.12. KLO 13:00 – 14:00 YHTEISÖKAHVIT

Joka kuukauden viimeinen tiistai. Käydään läpi ajankohtaisia asioita, otetaan vastaan ideoita sekä palautetta ja kahvitellaan. Kaikki ovat tervetulleita!

KE 16.12. KLO 11:30 – 13:00 JOULULOUNAS

Herkullinen joululounas tarjolla talolla. Joululounaan hinta 5 €. Tiernapojat esiintyvät.

- Ilmoittauduthan talolle tullessasi lounaalle.

TO 31.12. KLO 11:30 – 13:30 UUDENVUODENAATTO

Talolla tarjolla Uudenvuodenaaton lounas sekä muita herkkuja.

- Ilmoittauduthan talolle tullessasi lounaalle. Kaikki mukaan!

KE 10.2. PARTURI-KAMPAAJA HELMI-TALOLLA

Mukava Anne leikkaa hiukset huokeasti leppoisissa tunnelmissa!

- Ilmoittautumiset alkavat 18.1.2021.
- Omavastuu hinta 10 €.

KE 3.3. HIEROJA HELMI-TALOLLA

Koulutettu hieroja toivottaa Sinut tervetulleeksi keuhoterapia- tuokioihin. Tarjolla on erilaisia hieronta- ja liiketekniikoita mukavampiin olotiloihin.

- Ilmoittautumiset alkavat 1.2.2021.
- Omavastuu hinta 10/20 €.

PE 19.3. KLO 15:00 – 17:00 TALOUSOHJAUS-ILTA

Huolettaako talous? Jääkö laskuja rästiin? Rassaako velat? Haluatko kuulla tietoa perinnän kulusta, ulosoton toimista, velkojen vanhentumisesta, luottotietojen kuntoon saamisesta, velkojen järjestelykeinoista?

Luennon jälkeen mahdollisuus myös henkilökohtaiseen asiointiin. Luennoitsijana Elämänlaatu ry Vaateri talousohjauksesta Sari Ovaskainen.

- Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.

TO 1.4. KLO 13:00 – 14:30 PÄÄSIÄISASETELMIEN TEKOA

Mukaan mahtuu 7 henkilöä. Ohjaajana Mari.

- Ilmoittautumiset alkavat 1.3.2021.
- Tarvikkeiden omavastuu hinta 4 €.

Ajankohtaista

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUKSESSA KEVÄÄLLÄ VALITAAN UUSI HALLITUS EROVUOROISTEN TILALLE.

Mikäli olet kiinnostunut hallitustyöskentelystä ja haluat asettua ehdolle yhdistyksen hallitukseen, olethan yhteydessä toiminnanjohtaja Heidi Saukkoseen pe 15.1.2021 mennessä: heidi.saukkonen@mielenterveyshelmi.fi.

Yhdistyksen hallituksesta erovuorossa ovat tänä keväänä:

Puheenjohtaja

Päivi Seila

Hallituksen jäsenet

Tuula Samulin

Arja Pieviläinen

Jussi Ala-aho

Hallituksen varajäsenet

Eeva Helameri

Arto Astala

TUETTU LOMA

MA 1.2. – PE 5.3. HAKUAIKA LOMALLE

Loppukeväällä 24. – 29.5.2021 Hyvän mielen loma Lomakoti Kotorannassa Kiljavalla. Majoitus kahden hengen huoneissa.

Hakukaavakkeita saatavana Vallilan Helmi-talolta 1.2. alkaen. Hakemukset käsitellään luottamuksellisesti. Loman hinta 110 € sisältää täysihoidon ja meno-paluubussikuljetukset.

Lisätietoja: Helmin toimisto p. 040 161 6604 tai sähköpostitse: mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi

Helmi-talo:

ma-pe 9:00 – 17:30

Käyntiosoite: Mäkelänkatu 56, 3. krs, 00510 Hki

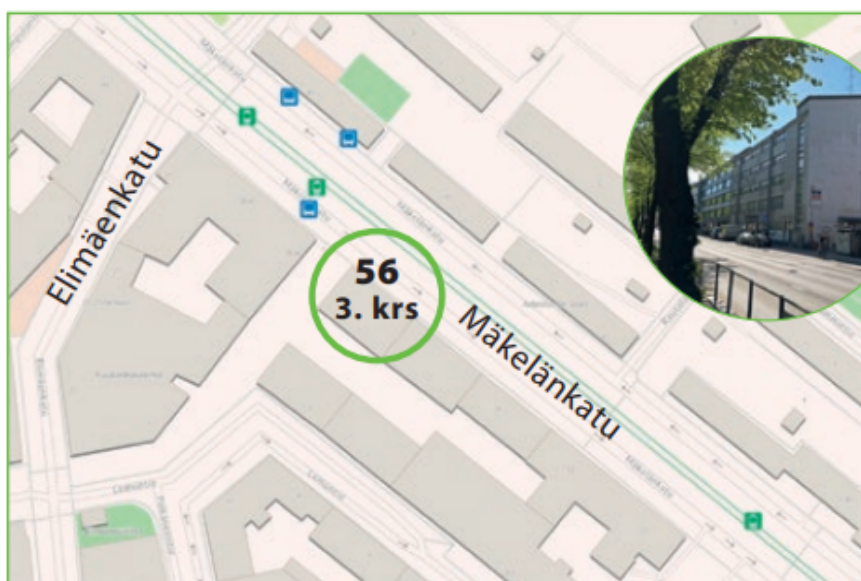


Vanhankaupunginkosken marraskuu. Kuva: Juha Porkola.

VALLILAN HELMI-TALO JA YHTEYSTIEDOT

Vallilan Helmi-talo on kätevien yhteyksien päässä. Mäkelänkadulla on raitiovaunujen 1 ja 7 sekä mm. bussien 51, 61, 64, 65, 66, 67, 611, 614, 615 ja 623 pysäkit. Pasilan juna-asemalle on matkaa vajaa kilometri.

Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki,
helmi@mielenterveyshelmi.fi, www.mielenterveyshelmi.fi.
Sähköposti henkilökunnalle: etunimi.sukunimi@mielenterveyshelmi.fi. Vallilan Helmi-talo on auki arkisin klo 9–17.30. Seuraathan ilmoittelua yhdistyksen verkkosivuilta ja Facebookista.



Heidi Saukkonen, toiminnanjohtaja
p. 044 557 8036
Tiina Kallio, järjestösihteeri
p. 040 487 1335
Johanna Norring, toiminnanohjaaja
p. 050 405 4839
Mari Säävälä, toiminnanohjaaja
p. 040 541 0317
Veera Henriksson,
vapaaehtoistoiminnan ohjaaja
p. 044 777 4998
Teija Myyry, keittiötyön ohjaaja
p. 040 755 0607
Kiti Suominen, keittiötyöntekijä
p. 040 837 0374
Tiina Finnberg, palveluohjaaja
p. 040 545 1679
Minna Papunen, palveluohjaaja
p. 0400 528 661

Haluan

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelin: _____

Sähköposti: _____

Syntymävuosi: _____

Allekirjoitus: ____/____20____



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi