

2/2023

Helmi

HELMI ry
40 vuotta
1983–2023

JUHLANUMERO

Aikamatka Helmin historiaan



6

25 HELMIN MERKITYS HELMILÄISILLE

Millaisilla sanoilla helmiläiset kuvaavat yhdistyksen merkitystä?

26–28 RINNALLA ARJEN HAASTEISSA – EDUNVALVONTA POHJUSTI PALVELUOHJAUSTA

Helmin edunvalvonnasta muotoutui moninaisten vaiheiden kautta nykymuotoinen palveluohjaus

30–31 "HELMI PYSYY MINUSSA AINA"

Entinen palveluohjaaja Tiina Finnberg kantaa mukanaan lämpimiä muistoja Helmistä

32–33 MIELENTERVEYSTOIPUJAN OIKEUKSIEN PUOLELLA – PARI TAISTOA 1980-LUVULTA

Helmiä perustettaessa yhteiskunnallinen vaikuttaminen nähtiin yhdistyksen ydintehtävänä

34–35 "HALUAN ANTAA ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA"

Helmin pitkäaikainen toiminnanohjaaja Mari Säävälä on ollut mukana luomassa lukemattomia antoisia hetkiä helmiläisille

36–37 HELMI-LEHTIEN VAIHEITA

1980-luvun Helmi-infosta nykypäivän Helmi-lehteen

38–40 PUELIN KUUNTELI HUOLET, TUKIHENKILÖ TURVALLISENA TOVERINA

Helmin tukipiste, Kuunteleva puhelin ja tukihenkilötoiminta ovat vuosien varrella tarjonneet henkilökohtaista tukea

10



4 HELMI RY:N VUOSIKOKOUS 2023

Vuosikokouksessa valittiin yhdistykselle uusi hallitus

5 HELMI-PÄIVÄN JUHLINTAA

Helmi-päivää juhlittiin lämminhenkisissä tunnelmissa

6–9 NELJÄ VUOSIKYMMENTÄ USKOA TULEVAAN

HELMI ry:n historia kattaa 40 vuoden tapahtumarikkaan ajanjakson

10–12 HELMIN SYDÄN SEINIEN SISÄLLÄ

Helmi-talot ovat vuosikausien ajan olleet turvallisia oleskelupaikkoja ja täynnä vilkasta toimintaa

14–15 MILLENIUMIN AJAN PUHEENJOHTAJA LEIF BERG: "OMA TARINA ON VOIMAA"

Entinen puheenjohtaja muistelee milleniumin ajan Helmiä

16–19 TYÖN ILOA LÄPI VUOSIEN – TYÖTOIMINNASTA VAPAAEHTOISTOIMINTAAN

Työ- ja vapaaehtoistoiminta ovat tarjonneet helmiläisille onnistumisen kokemuksia ja toimintakyvyn ylläpitoa

20–21 KUINKA MINUSTA TULI HELMILÄINEN

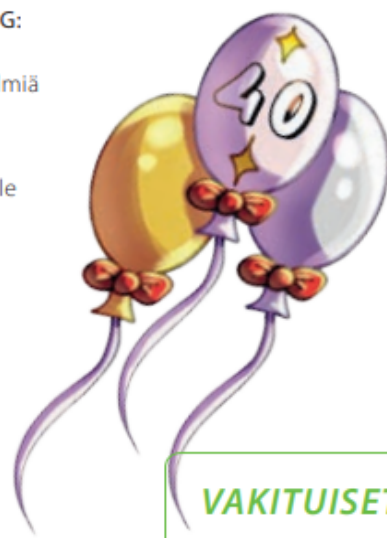
Eija Honkala muistelee omaa taivaltaan Helmissä

22–24 KOTIRUOKAA JA KAHVILATUNNELMAA – KEITTIÖTOIMINNAN HISTORIA

Helmin keittiö on tarjoillut ruokaa kävijöilleen läpi vuosikymmenten



32



36

VAKITUISET

PÄÄKIRJOITUS 3

HELMIN JÄRJESTÖSIVUT 41-43

Tule mukaan lehtiryhmään

Seuraava palaveri ti 18.7. klo 14 Vallilan Helmi-talolla (Mäkelänkatu 56, 3. krs). Lehtiryhmässä ideoidaan seuraavaa Helmi-lehteä. Lehtiryhmä on kaikille avoin, tervetuloa mukaan suunnittelemaan ja kirjoittamaan! Lehden aineistopäivä on 24.8.



Helsingin kaupunki tukee HELMI ry:n toimintaa

Helmi 2/2023

Mielenterveysväen
kulttuuri- ja mielipidelehti
HELMI ry:n jäsenlehti

PÄÄTOIMITTAJA
Heidi Saukkonen

TOIMITUSSIHTEERI
Noora Kiiski

ULKOKASU JA TAITTO
Annikki Kilgast

ISSN-L 0788-9828, ISSN 0788-9828 (Painettu)

ISSN 2242-6140 (Verkkolehti)

Painosmäärä: 1500

32. vuosikerta

PAINO
PunaMusta Oy

ILMOITUSMYYNTI
Antero Viinikainen ja Auli Lepistö
antero.viinikainen1@gmail.com, p. 050 530 6978

ILMOITUSAINESTOT
TJM-Systems Oy, PL 75, 02921 Espoo, p. 044 566 7032
aineistot@tjm-systems.fi.

Juhlahedden kuvat: Helmin arkisto

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa.

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

Helmi-lehti julkaisee lukijoiden kirjoituksia. Lähetä tai tuo Helmi-lehdelle tarkoitettu posti toimitukseen, osoitteeseen Mielenterveysyhdistys HELMI ry, Mäkelänkatu 56, 00510 Helsinki tai lähetä sähköpostia helmi@mielenterveyshelmi.fi.

LEHTI	AINEISTO	ILMESTYY
1/2023	16.2.	maaliskuu viikolla 11
2/2023	11.5.	kesäkuu viikolla 23
3/2023	24.8.	syyskuu viikolla 38
4/2023	2.11.	joulukuu viikolla 48

MEDIAKORTTI
Linkki mediakorttiin 2023 löytyy
HELMI ry:n sivuilta osoitteesta:
https://mielenterveyshelmi.fi/toiminta-2__trashed/helmi-lehti/

HELMI ry 40 vuotta
1983 – 2023



Hyvää 40-vuotis- syntymäpäivää HELMI!

MIKÄ IHANA KEVÄT, lempeä tuuli, aurinko ja odotus kesästä, mutta ensin vietämme juhlat Helmin kunniaksi. Kiitämme niitä ihmisiä, jotka loivat omalla työllään, tarmollaan ja innostuksellaan HELMI ry:n 40 vuotta sitten.

Heillä oli varmaan johtotähtenä jo silloin yhdenvertaisuus tässä muuttuvassa maailmassa, ja paikka, jonne kaikki olivat tervetulleita viettämään aikaansa tasa-arvoisessa seurassa.

HELMI on edelleen yhdenvertainen paikka, jonne kaikki ovat tervetulleita. Helmi-talolla on aina ihminen kohtaamassa tulijan. Toivotetaan hyvät huomenet, kysytään mitä kuuluu, kuunnellaan ja otetaan vastaan jokainen omana itsenään.

Yhteisönä HELMI tarjoaa paljon toimintaa. Yksi Helmin tärkeimmistä tapahtumista on lounasruokailu jokaisena arkipäivänä. Ruoan laittaminen yksin kotona ja ruokailu ilman seuraa voi olla haastavaa ja siksi yhteinen kokemus ruokailusta on monelle niin tärkeä. Se voi olla ainoa syy nousta ylös sängystä tai poistua kotoa. Samalla on helppo yhdistää käyntiin myös osallistuminen johonkin Helmin lukemattomista ryhmistä ja saada mielekästä tekemistä ja onnistumisen kokemuksia.

VERTAISTUKI onkin yksi merkittävimmistä asioista Helmissä. Muiden ihmisten tapaaminen ja oman voinnin mukainen osallistuminen toimintaan antaa rakennetta päivään ja samalla tunteen oman arjen hallinnasta. Käymällä talossa tai toimimalla vaikkapa vapaaehtoisena saa myös tietoa oman voinnin kehittymisestä – kuinka paljon jaksaa sosiaalisia kontakteja ja yhteiseen tekemiseen osallistumista.

Helmissä pääsee tutustumaan paitsi toisiin toipujiin, myös työntekijöihin, opiskelijoihin, jotka tulevat tekemään harjoittelujaksoja Helmiin sekä työkokeilijoihin. Jokainen tuo mukanaan oman ainutlaatuisen persoonansa ja siitä syntyy Helmin jo tutuksi tullut tunnelma.

HELMI on edelläkävijä mielenterveystoipujiin paikkana Helsingissä. On ilo ja kunnia toimia yhdistyksessä, jossa arvot ovat kohdallaan.

Vielä kerran onnea Helmi!
Aurinkoista ja lämmintä kesää kaikille.

*Päivi Seila,
HELMI ry:n puheenjohtaja,
Tuula Samulin,
HELMI ry:n varapuheenjohtaja*

Toiminnanjohtajan tervehdys



LÄMMIN KESÄINEN tervehdys kaikille. Helmin alkuvuosi on ollut tapahtumarikas ja toimintaa on ollut monipuolisesti tarjolla, lämmin kiitos siitä kaikille vapaaehtoisille ja työntekijöille, sekä teille toimintaan osallistuville. Tilastoista jo alkuvuoden osalta

näemme, että toimintaan osallistuvien määrä nousee koko ajan tasaisesti. Tämä kertoo siitä, että tieto Helmistä tavoittaa yhä enemmän kohderyhmäämme. Tarvetta Helmin kaltaiselle toiminnalle on, mielenterveyden haasteet ja yksinäisyys ovat asioita, joita valitettavan suuri määrä ihmisiä kohtaa elämässään. Helmin tavoite on, että mahdollisimman moni löytäisi mukaan toimintaan, eikä kenenkään tarvitse jäädä yksin kotiin. Helmin toiminnanohjaajat ja vapaaehtoiset ovat kiertäneet alkuvuoden kertomassa toiminnasta kohderyhmälle erilaisissa paikoissa ja tätä jatketaan edelleen, jotta mahdollisimman moni saisi tiedon meidän olemassaolostamme ja löytäisi mukaan tähän mahtavaan yhteisölliseen toimintaan.

Tänä vuonna Helmi täyttää upeat 40 vuotta ja on ollut kunnia saada olla mukana yhdistyksen toiminnassa jo seitsemän vuoden ajan. Helmi-lehti 2/2023 on tällä kertaa hieman poik-

keuksellinen ja tarjoaa mielenkiintoisen aikamatkan Helmin historiaan. Tähän juhlalehteen olemme saaneet monipuolisen ja kattavan koonnin Helmin historiasta ja siitä, mistä kaikki alkoi 40 vuotta sitten. Hienoa on se, kuinka samankaltaisia asioita on nähty tärkeinä toiminnassa alusta lähtien ja miten yhteisöllisyys on ollut kantava voima koko matkan. Mukana lehdessä on myös perinteiset järjestösviivat sekä tietoa tuoreimmista tapahtumista Helmissä, yhdistyksen vuosikokouksesta ja aina niin ihanasta Helmi-päivän juhlasta. Vuoden helmiläiseksi valittiin tänä vuonna aina niin iloinen, positiivinen ja hyvää yhteisöllistä henkeä luova Leena. Hän on toiminut pitkään vapaaehtoisena yhdessä Arttu-koiran kanssa ja tuo mukanaan talolle iloa ja naurua. Lämpimät onnittelut Leenalle.

Kesäkauden ajan Helmi-talo on auki klo 9–15. Toimintaa on tarjolla läpi kesän, vaikka osa ryhmistä jää kesätauolle. Elokuussa osa ryhmistä palailee tauolta ja viimeistään syyskuussa ryhmätoiminta palautuu normaaliin aikatauluun. Toivottavasti tapaamme teistä monet 16.6. perjantaina Helmin 40-vuotisjuhlassa. Luussa on hyvää ruokaa, musiikkia, tanssia, puheita ja ennen kaikkea rentoa yhdessä olemista.

Oikein ihanaa ja rentouttavaa kesän aikaa teille kaikille. Kuullaan ja kohdataan Helmissä.

Heidi Saukkonen

Toiminnanjohtaja, Mielenterveysyhdistys HELMI ry

HELMI ry:n vuosikokous 2023



Helmin uusi hallitus. Kuvassa takana Arja Sihvonen, Timo Krohn, Tuula Samulin, Roosa Tiensuu, Taru Reinikainen, Harri Fagerlund ja edessä Tiina Viitanen, Päivi Seila. (Kuvasta puuttuvat Juha Porkola, Jyrki Wahlstedt ja Veera Henriksson.)



Hallituksen puheenjohtaja Päivi Seila ja vuosikokouksen puheenjohtaja Timo Honkala

HELMI ry:n sääntömääräinen vuosikokous järjestettiin torstaina 27.4. Helmitalolla. Kokouksen avasi yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Päivi Seila ja kokouksen puheenjohtajaksi valittiin kaupunkineuvos Timo Honkala. Osallistujia kokouksessa oli yhteensä 28 yhdistyksen jäsentä. Kokouksen aluksi päätettiin yhdistyksen 2024 jäsenmaksun suuruudeksi edelleen 15 euroa sekä ainajäsenmaksuksi 150 euroa. Kokouksessa käsiteltiin ja hyväksyttiin yhdistyksen vuoden 2022 vuosikertomus ja tilinpäätös, jotka toiminnanjohtaja Heidi Saukkonen esitteli. Lisäksi käytiin läpi

ja hyväksyttiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2023. Kokouksen loppupuolella hallituksen puheenjohtajaksi kaksivuotiselle toimikaudelle 2023–2024 valittiin Päivi Seila, minkä jälkeen oli vuorossa hallitusten jäsenen valinta erovuoroisten tilalle. Erovuorossa oli kolme hallituksen varsinaista jäsentä ja kaksi varajäsentä. Suoritettua vaalin perusteella hallituksen varsinaisiksi jäseniksi kaksivuotiselle toimikaudelle valittiin Tuula Samulin, Tiina Viitanen ja Jyrki Wahlstedt. Hallituksen varajäseniksi valittiin Harri Fagerlund ja Taru Reinikainen.

HALLITUKSEN KOKOONPANO

Puheenjohtaja: Päivi Seila (2023–2024)

Varsinaiset jäsenet:

Timo Krohn (2022–2023)
Juha Porkola (2022–2023)
Roosa Tiensuu (2022–2023)
Tuula Samulin (2023–2024)
Tiina Viitanen (2023–2024)
Jyrki Wahlstedt (2023–2024)

Varajäsenet:

Arja Sihvonen (2022–2023)
Veera Henriksson (2022–2023)
Harri Fagerlund (2023–2024)
Taru Reinikainen (2023–2024)



UUODEN HELMILÄINEN LEENA NIEMINEN JA ARTTU-KOIRA

Helmi-päivän juhlintaa

TOUKOKUUN alun koleasta säästä huolimatta Helmi-talolla vallitsi lämmin tunnelma, kun pääsimme viettämään perinteistä Helmi-päivän juhlaa. Toiminnanjohtaja **Heidi Saukkonen** avasi juhlan ja julkisti vuoden helmiläisen, joka tuttuun tapaan valittiin Helmi-talolla ja verkossa käydyllä äänestyksellä.

Tänä vuonna vuoden helmiläisen kunnian ja kukkaseppeleen sai **Leena Nieminen**. Perusteluissa mainittiin Leenan olevan aktiivinen ja ansioitunut vapaaehtoinen ryhmänohjaaja, joka on askarteluideoita tulvillaan, aina iloinen, huumorintajuinen ja energinen sekä kaikki ryhmäläiset huomioon ottava.

Myös helmiläisten rakastama ja Leenan ryhmässä mukana kulkeva **Arttu-koira** oli huomioitu perusteluissa.

Sydämelliset onnittelut vielä Leenalle kaikkien helmiläisten puolesta!

Juhlaohjelma jatkui **Sannaleena Lapinojan** esityksellä, jonka aikana saimme kuulla hienoja ja inhimillisyyttä korostavia lauluja ja runoja.

Keittiön väki oli jälleen loihtinut upeat ja juhlat kakut, joita pääsimme nauttimaan ennen kuin päivä huipentui viimeiseen ohjelmanumeroon eli koskettavaan ja ajatuksia herättävään *Kriinan tarina* -esitykseen, jossa yhdistyivät musiikki, tanssi ja tekstit.

Kiitos kaikille juhlaan osallistuneille lämminhenkisen tunnelman luomisesta!

Teksti ja kuva: Noora Kiiski

NELJÄ VUOSIKYMMENTÄ USKOA TULEVAAN

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n historia kattaa 40 vuoden tapahtumarikkaan ajanjakson. Tuona aikana yhdistys on tehnyt paljon sinnikästä työtä yhteisönsä eteen ja vähä vähältä kuoriutunut siksi eläväiseksi kohtaamispaikaksi ja arvossa pidetyksi toimijaksi, joka se on tänä päivänä. Suunta on koko ajan ollut eteenpäin.



5.3.1983 35-HENKINEN JOUKKO koontui Helsingin kaupungin nuorisotoimiston kerhotiloihin osoitteeseen Siltasaarekatu 12. Tässä kokouksessa perustettiin Helsingin Mielenterveysyhdistys Helmi ry. Tuota nimeä yhdistys kantoi vuoteen 1992 asti, jolloin nimi vaihtui muotoon Mielenterveysyhdistys HELMI ry. 15 henkilöä allekirjoitti perustamisasiakirjan, ja yhdistysrekisteriin yhdistys merkittiin 16.6.1983.

Helmin syntymiseen johtanut tarina oli alkanut kuitenkin jo yli vuosikymmen aiemmin. Vuonna 1971 oli yhdistysrekisteriin merkitty Suomen ensimmäinen valtakunnallinen mielenterveyspotilaiden järjestö Psykkisesti kuntoutuvien etujärjestö PKE, yhdistys, joka nykyisin tunnetaan nimellä Majakka. PKE:n alkuvuosien toiminnassa oli mukana useita henkilöitä, joista sittemmin tuli Helmi ry:n perustajajäseniä. 1980-luvun vaihteessa PKE eli sisäisten henkilöistiriitojen repimiä, vai-

keita aikoja. Tämän seurauksena yhdistys jakautui. Sosiaalineuvos **Veikko Päiviön** johdolla osa jäsenistä päätti perustaa Helmi ry:n. Päiviöstä tuli myös Helmin ensimmäinen puheenjohtaja.

Toiminta alkoi heti. Kaupungin nuorisotoimiston tiloista Porthaninkatu 2:sta saatiin kaksi pientä huonetta yhdistyksen käyttöön, ja niissä alkoi kokoontua avoin keskustelu- ja tapaamiskerho, kirjallisuuskerho ja ihmiskäsityksiä tutkiva opintokerho. Tilat huomattiin hyvin nopeasti riittämättömiksi; kaikki halukkaat osallistujat eivät aina mahtuneet edes sisälle. Kerhoilmoituksia jouduttiin poistamaan sairaaloiden ja mielenterveystoimistojen ilmoitustauluilta, jottei väentungos kasvaisi liialliseksi.

Syksyllä perustettiin kolme suljettua tapaamisryhmää. Kerhojen tavoitteena oli vähentää yksinäisyyttä ja lujittaa kävijöiden itsetuntoa. Pelkkä keskustelukerhotoiminta ei kuitenkaan tyydyttänyt

mielenterveystoipujien tarpeita. Rinnalle kaivattiin työtä, askartelua, liikuntaa ja harrastusmahdollisuuksia. Toimitilojen ja varojen rajallisuus eivät vielä tuolloin mahdollistaneet toiminnan kehittämistä eteenpäin. Ensimmäisiä retkiä silti järjestettiin Vuorlahden kesäkotiin ja Vuosaa- ren Merihiekkaan.

Jo Helmin ensimmäisenä toimintavuonna silloisissa toiminnoissa oli viikoittain mukana jopa 80 henkilöä. Yhdistyksen jäsenmäärä oli vuoden lopussa 68 henkeä ja jäsenmaksun suuruus 10 markkaa. Jäseneksi liittymistä ei pidetty kerhotoiminnan ehtona, ja mukana oli paljon muitakin kuin jäseniä.

OMAT TILAT VAKIINNUTTAVAT TOIMINNAN

Huhtikuussa 1983 Helmi lähetti Helsingin kaupunginhallitukselle kirjelmän, jossa se esitti erityisen päiväkeskuksen perustamista mielenterveysväelle. Asiasta



- *Pasilan jäsentalo 1985.*
- *Erkki Tuomioja Helmin vieraana 1986, oikealla Veikko Päiviö.*
- *Päiväryhmän luova hetki 1986.*
- *Musiikkiryhmä 1987.*

käytiin puhumassa eri viranomaisten luona. Tuolloinen apulaiskaupunginjohtaja **Erkki Tuomioja** suositti päiväkeskuksen tiloiksi Länsi-Pasilassa sijaitsevaa korjauskelpoista puutaloa. Helsingin terveyslautakunta päätti lokakuussa osoittaa HELMI ry:lle 80 m² toimitilaa kyseisestä puutalosta.

Rakennukseen oltiin tekemässä peruskorjausta ja sitä odotettiin käyttöön keväällä 1984. Korjaustyöt venyivätkin kestäämään vielä koko seuraavan vuoden, ja Helmi joutui pärjäämään nuorisotoimistolta liikenevillä tiloilla. Ilta-aikoja ei ollut saatavilla, joten toiminta keskittyi päiväsaikaan. Erilaisia ryhmiä kokoontui viikoittain ja retkiäkin toteutui. Uutena toimintamuotona järjestettiin Helmin ensimmäinen tuettu loma Sipoon Katariinan saarella. Helsingin kaupunki päätti myöntää toimintaan avustusta, mikä otettiin Helmissä ilolla vastaan. Jäsenmäärä jatkoi tasaista nousua ja vuonna 1985 ylitti jo sadan.

Lopulta syksyllä 1985 myös päiväkeskustoiminta käynnistyi Pasilan Puistotie 7:ssä, joskin aluksi hieman yskähdellen. Yhdistyksessä ei kuitenkaan luovutettu, vaan vaikeuksista viisastuttiin ja yritettiin uudelleen. Avoin kerhotoiminta lähti

pyörimään. Taiteen ystäville oli tarjolla musiikki- ja runoryhmät sekä kasvavissa määrin muuta luovaa toimintaa. Perjantaisin saunottiin talon omassa saunassa. Mahdollisuus oli eri sanoma- ja mielen-terveysalan lehtien lukemiseen sekä television katseluun ja radion kuunteluun. Päiväryhmätoiminnasta tiedotettiin, ja osallistujia tuli yhä enemmän mielen-terveystoimistojen ja päiväsaairaalaosastojen ohjaamina.

Lokakuussa 1985 johtokunta teki päätöksen yhdistyksen ensimmäisen työpaikan perustamisesta. **Sirkku Kivistö** aloitti järjestösihteerin tehtävässä helmikuun alussa 1986. Työntekijän palkkaaminen vakiinnutti toimintaa järjestelmällisemmäksi ja määrätietoisemmaksi. Pian päätettiin ottaa palkkalistoille myös osapäiväinen toimistovirkailija, jonka työsuhteen kuluista 50 % saatiin työvoimatoimistolta. Seuraavana vuonna pystyttiin palkkaamaan jo toinen kokopäiväinen työntekijä, päiväkeskusohjaaja kehittämään ryhmätoimintoja.

Resurssitkin kasvoivat hiljalleen, kun Raha-automaattiyhdistykseltä saatiin projektiavustus päivätoimintaan. Seuraavina vuosina RAY vakinaisti toimintaosa-alueittain Helmin vuosittaisen rahoituksen. Sittemmin RAY:n avustustoiminta siirtyi Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskukukseen. STEA on yhä Helmin suurin rahoittaja.

Huhtikuussa 1989 aukesi Helmin toimisto osoitteeseen Oikokatu 3. Sinne keskittyivät paperityöt ja hallinnon kokoukset. 1992 toimisto muutti avarampiin tiloihin Fredrikinkadulle, missä tilaa oli myös koulutus- ja ryhmätoiminnalle. Talouden tiuketessa vuosikymmenen loppua kohti siirryttiin 1997 pienempiin, edullisempiin ja käytännöllisempiin tiloihin Asemapäälliköncadulle.

Helmin toiminta laajentui vuosituhanen vaihdetta lähetessä kovaa tahtia, eikä Pasilan puutalo tahtonut enää riittää sen alustaksi. Helmille päätettiin etsiä tilat toisen jäsentalon avaamista varten. Näin silloinen puheenjohtaja **Leif Berg** kuvaillee prosessia:

– Halu uuteen jäsentaloon syntyi hyvin pitkälle siitä, että vanha talo Pasilassa alkoi olla pieni toimintaan. Tiesimme, että kysyntää jossakin muualla tapahtuvalle toiminnalle oli paljon, kun osalla kävijöistä oli Pasilaan pitkä matka. Helmi pannonsti siihen aikaan myös työtoimintaan. Tilat kahdessa paikassa tekivät mahdolliseksi avata enemmän tällaista toimintaa jäsenille.

– Kun mietittiin, millaisia tiloja haetaan, kriteereinä olivat sijainti katutasolla ja tilaa työpöydille. Koska Pasilan talo koostui pienistä huoneista, uutta tilaa lähdettiin katselemaan sillä silmällä, että olisi avarampaa ja sen myötä erilainen toiminta helpompaa. Työntekijät selvittivät, >>



Pasilan Helmi-talon pihalla.



Risto Rannala ja Kalevi Rinne hoitavat Helmin esitepöytä Espan lavatapahtumassa 1989.



Helmin viikko-ohjelma 2003.

mistä ja minkälaisia tämän tyyppiseen toimintaan hyviä tiloja olisi saatavilla.

Tilat löytyivät Itä-Helsingin Kontulasta, ja uusi toimipiste avattiin joulukuussa 2000. Talon toiminta painottui kulttuuriin ja taiteisiin, ja myös kädentaidoilla oli keskeinen sija. Asemapäällikkökadun toimesta luovuttiin vuonna 2002, ja parin vuosikymmenen ajan Helmin toiminta keskittyi kaksiiin toimitiloihin, puutaloon Pasilassa sekä Itä-Helsingin pisteeseen. Kontulasta muutettiin vuonna 2006 Siilitielle ja vuonna 2013 Mäenlaskijantielle Herttoniemeen.

LUOVUUTTA, LIKETTÄ JA VERTAISUUTTA

Vuosituhanen vaihtuessa uuteen oli yhdistyksen kasvanut toiminta vaatinut myös useiden uusien työntekijöiden palkkaamista. Vuonna 2000 Helmi pystyi tarjoamaan jo 11 työpaikkaa. 90-luvun aikana syntyneitä uusia virkoja olivat esimerkiksi jäsenoiminnan ja työtoiminnan ohjaajat. Vuosituhannen alulla remmiin astuivat myös keittiötyönohjaaja ja palveluohjaaja joidenkin muiden virkojen, kuten toimistosihteerin ja erinäisten projektipäällikköiden, pudotessa pois. Lisäksi muutama henkilö suoritti yhdyskuntapalveluaan Helmissä työskentelemällä. Kuluvalle vuosituhanella yhdistys on tarjonnut harjoittelupaikkoja myös kasvavalle määrälle sosiaali- ja terveysalan sekä muutamien muidenkin alojen opiskelijoita.

Jäsenoiminta vilkastui vilkastumistaan 2000-luvulla. Retkiä järjestettiin viikoittain mm. elokuihin, taidenäyttelyihin ja museoihin. Myös pari-kolme kertaa vuodessa toteutettavat pidemmät päiväretket pääkaupunkiseudun ulkopuolelle vakiintuivat osaksi toimintaa.

Kävijöitä aktivoitiin osallistumaan erilaisiin harrastusryhmiin ja kulttuuri-toimintaan luovan itseilmaisuuden kautta, käyttäen menetelminä kuvaa, muotoa, liikettä, tekstiä ja ääntä. Ulkoilmamaalaus- ja kasvi- ja puutarha-ryhmät veivät taiteilun luonnon äärelle. Ryhmiä vetivät pääasiassa Helmin jäsenet, mutta myös esimerkiksi taidealan ammattilaisten ohjaamia ryhmiä tuli valikoimaan. Ryhmätoiminnan pyrkimyksenä oli mielenterveystoipujien psykososiaalinen tukeminen tarjoamalla mahdollisuuksia itseilmaisuudelle, itsetuntemukselle ja voimavarojen löytämiselle. Perustettiin myös erilaisia vertaistukeen perustuvia ryhmiä, joista osa käytti taiteellista työskentelyä terapeuttisen prosessin tukena.

Vuonna 2003 taideryhmät osallistuivat Helmin 20-vuotisjuhlien järjestelyihin: kankaanpainantaryhmä tuotti pöytäliinat



Olli Stålström ja Veikko Päiviö 2013, kuva Tanja Talaskivi.

ja eri kuvaryhmistä tuotettiin taidenäytely. Luovan kirjoittamisen ryhmä osallistui antologian kirjoittamiseen ja kirjoitti teatteriryhmän juhlissa lausumat runot.

Fyysisen terveyden ja arjessa selviytymisen teemat olivat vahvasti esillä. Eri puolilla Helsinkiä toteutettiin helmiläisille monenlaisia liikuntaryhmiä: Kampin liikuntakeskuksessa järjestettiin vesi- ja salivoimistelua, Maunulassa pelattiin sählyä, Ruusulankadulla keilattiin ja Baila-baila-tanssikoulusta tilattiin salsakurssi. Vertaistukiryhmiä rakennettiin eri mielen terveyden häiriöiden sekä erilaisten elämäntilanteiden, kuten yksinhuoltajuuden, ympärille. Lisäksi viikko-ohjelmassa pyöri toiminnallisina ryhminä mm. levyraati, HelmiKino ja englanninkerho. Pasilan sauna lämmitettiin kahdesti viikossa.

Kuukausittaisilla yleisöluennoilla ja kyselytunneilla käytiin keskustelua ajan-kohtaisista aiheista asiantuntijoiden alus-

tamana. Viikoittain pidettiin tuumatuntia, jossa vaihdettiin kuulumisia ja keskusteltiin kävijöiden toiveista ja ideoista toimintaan liittyen. HELMI hankki myös taloille tietokoneita ja järjesti jäsenilleen ATK-kursseja sekä mahdollisuuksia henkilökohtaiseen tietotekniseen opastukseen.

Sata vuotta vanhan Pasilan hirsitalon sisäilma nousi 2000-luvulla huolenaiheeksi. Ongelma löytyi lattioiden ja yläpohjan täytteistä. Vuoden 2010 lopulla pääsi käyntiin kauan odotettu lattiaremontti, ja yhdistyksen toiminta joutui evakkoon. Väliaikaiset tilat saatiin naapurikiinteistössä tyhjillään olevasta, aiemmin postina toimineesta liiketilasta. Remontti kesti yli puoli vuotta. Osa korjatusta talosta saatiin käyttöön heinäkuussa, ja entistä

ehompi Helmi-talo vietti avajaisiaan elokuun lopussa 2011.

2010-luvulla Helmin toiminnan keskeisenä ajatuksena oli mukana olevien osallistaminen, sosiaalisten verkostojen vahvistaminen ja vertaistoimintaan kannustaminen. Rahoittajan vaatimuksesta toiminnan jäsenedut poistettiin, mikä aiheutti yhdistyksen jäsenmäärän huomattavan putoamisen. Helmi-arjessa se ei kuitenkaan liiemmin näkynyt. Vapaaehtoistoiminta kehittyi, ja yhä uudet helmiläiset saivat hyödyntää intonsa ja osaamisensa. 30-vuotisjuhlavuoden teema "30 vuotta liikkeellä" kuvastaa pyrkimystä yhteiseen aktiivisuuteen, merkittävänä päämääränään syrjäytymisen ehkäisy: HELMI on tähännyt liikunnan, retkeilyn ja kulttuurin tuomiseen myös niiden saataville, joille oma taloudellinen tai terveydellinen tila ei niitä muuten mahdollistaisi.

2020-luvulle saavuttaessa oli edessä muutto uusiin tiloihin Vallilaan. Vanhoista tutuista taloista luopuminen aiheutti helmiläisissä haikeutta, mutta Vallilan esteettömät tilat kokosivat kaikki viimein saman katon alle. Muutos sujuvoitti henkilökunnan yhteistyötä, eikä vanha jako "Pasilan ja Hertsimäen porukkaan" ollut enää voimissaan. Koronapandemia iski jarrua Vallilan toiminnan käynnistymiselle, mutta sittemmin uudesta Helmitalosta on kehkeytynyt elämää kuhiseva arjen, juhlan, vertaisuuden ja yhteisöllisyyden keskus.

Rosa Tiensuu

LÄHTEET:

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toimintakertomukset
Tarja Lindholm: PKE:stä Majakkaan (2007)
Allan Wilénin haastattelu
Kuvat Helmin arkisto

Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n puheenjohtajat:

1983–1993: Veikko Päiviö
 1994: Liisa Paakkolanvaara
 1995: Kalevi Rinne
 1996–2000: Leif Berg
 2001–2003: Anna-Riitta Norri
 2004: Vesa Heiskanen
 2005–2011: Juhani Ojala
 2012–2013: Olli Stålström
 2014: Saira Turkka
 2015: Juhani Ojala
 2016–2023: Päivi Seila



Helmin syyskokous 2014, Juhani Ojala Helmin puheenjohtajaksi. .