

HELMI-LEHTIEN VAIHEITA

Alku oli mustaa valkoisella, mutta teksti ja kuvat väreilivät täyttä asiaa.



YHDISTYKSEN TOIMINNAN alkuvuosina keskeinen tiedottamisen väline olivat aluksi monistetut jäsenlehdet. Kun HELMI ry oli tullut viiden vuoden ikään, jäsenpostituksessa oli jo 230 henkilöä. Oli siis tärkeää saada jäsenistölle eri toiminnan muodoista ajankohtaista tietoa ja muuta informaatiota. Monistelehtiä oli vuonna 1988 jo yhdeksän numeroa. Yhdistys oli kasvanut ja jäsenoiminta tarvitsi silloisen tiedottamisen keinon: HELMI-INFO -lehdet.

Toiminnan Helmiä, poimittuja asioita ja tapahtumia 1988 mm: Päiväkeskus (Pasilan Puistotie 7) AVOIMET OVET klo 12.00–15.00. KIRPPUTORI. KINO-HELMI, joka toinen keskiviikko. KESKUSTELURYHMÄ, keskiviikko klo 12.00. TEATTERIIN: Leikitäänkö lääkäriä? Ilkka Taipale: Mielisairaant nousevat. Helmin juhannusretki Kaunissaareen 24.6.–25.6. Matkan hinta 60 mk. KESÄLOMA, jolle osallistui 24 henkilöä Kärkölän Lepokalliassa. Tallinnan retki. Belgiasta vieraili Jos Leavens Helmissä. Erityisesti työtoiminnan kehittäminen psykepotilaille on siellä ajankohtaista. RUUANLAITTO-KURSSI Työväenopisto. HELMI järjestää teatterimatkan Lahteen. VESIHELMET tiistaisin, Urheilutalon hallissa. KANKAANPAINANTAPAJA Päiväkeskus Helmissä. Pro Lapinlahti ja Helmin illanvietto 16.11., oli tupa täynnä väkeä.

PUHEENJOHTAJALLA ON ASIAA aloitti tiedotteen Info-sivuilla. Veikko Päiviö: ”Matkalla on ollut monta kuoppaa ja töyssyä, mutta niistä on selvitty ja voimme katsoa luottavaisin mielin tulevaisuuteen.” Keskeisiä asioita olivat potilasliiton perustaminen ja asuntokysymyksen ratkaiseminen.

HELMI-INFO-monistelehdet 1–9/1989 poimintoja:

- Luonnollisesti tarvitsemme lisää toimitilaa, sillä nykyisissä Pasilan tiloissa olemme kuin silakat suolassa.
- Päiväkeskustoimintaa olisi saatava laajennettua ja monia asioita vietyä eteenpäin. Siksi toivon, että mahdollisimman moni tulee vuosikokoukseen.
- Vuosikokouksessa valitulta johtokunnalta tarvitaan nyt viisautta. Tulemme palkkaamaan suunnittelijan laatimaan suunnitelmaa, jonka avulla ratkaistaan mielenterveyden häiriöistä kärsivien asunnottomuus.
- Palautan tässä mieliin, jos joku on unohtanut, että Helmissä on palkattua henkilöstöä kaksi. Toiminnanjohtajana on psykologi Sirkku Kivistö ja päiväkeskusoajaajana Irja Ketola. Nyt on johtokunta päättänyt kutsua järjestösihteerin tehtävään valt.kand. Pirjo Vesasen ja toimistosihteerin tehtäviä hoitamaan Päivi Laakkosen.

Matkan varrelta. Kerhoja ja retki- tai lomakohteita:

Oikokadun toimisto. Lomakotien liitossa kävivät neuvottelemassa loma- ja matkatoimikunnan edustajat kesän 1989 lomasta. Paikalla oli Lomakotien Liitosta mm. Rakel Hiltunen. Sovittiin 40 hengen lomasta ja loma järjestetty Mikkelin Mäntyniemen lomakodissa. Omavastuu 280 mk. Huhtikuussa LENINGRADIIN. Omavastuu hinta helmiläisille 400 mk. Mukana oli 19 helmiläistä ja laiva oli Kristina Regina. NAISTENPÄIVÄ Helmissä kakkukahvin ja keskustelun merkeissä.

”Naisia on kaikenlaisia”, ”Mies on perheen pää; nainen kääntää päätä!”, ”Mies ja nainen ovat kummatkin ihmisiä”.

MIELENSILTA Haluatko piirrellä ja maalailla yhdessä. RUNONKANTAJARYHMÄ. SIENIRETKI Opastettu, mukaan 15 hlöä. Sienistä tehdään ruokaa. RUUANLAITTOKURSSI Päiväkeskus Helmissä, 20 mk.

HELMI-INFO 1–6/1990 (osa jo kirjapainossa painettuja)

TYÖTOIMINTAKOKEILU Yhdistys käynnistää tänä vuonna työtoimintakokeiluprojektin. Mitä se tarkoittaa, selviää aikanaan, mutta todennäköisesti siivoustyötä.

Jäsenmäärä on nyt noin 450 henkeä. Luku on varsin merkittävä, kun ottaa huomioon, ettei ainoatakaan jäsenhankintakampanjaa ole tehty.

Pasilan päiväkeskuksessa aloitti ohjaajana 5.1.1990 Anu Junell. Ensimmäisenä päivänä hänet toivotettiin tervetulleksi lauluin ja kukituksin.

MTKL:n hallitus kävi tutustumassa Helmin Oikokadun tiloihin.

ETSITÄÄN VAPAAEHTOISIA VASTUHENKILÖITÄ Helmin toimintaryhmiin, opinto- ja keskustelupiireihin. Vastuhenkilöt saavat koulutusta ja työnohjausta tehtävissään sekä ahkeruusrahan.

ASUNTOSEMINAARI 10.10.1990.

RUUSUJA JA RISUJA Yhteiset hölötystuokiot ovat hävinneet. Olemme saaneet toisiltamme paljon iloa, jota pitäisi edelleen viljellä. Helmissäkään ei olla profeettoja omalla maallaan. Miten opimme suojelemaan itseämme ja silti olemaan avoimia ihmisiä? Jossakin täytyy olla tila, jossa emme kumarru rahoittajille pyllistä-



"nämä arvokkaat vuodet"



mättä samalla toisillemme. Nimimerkki "Ihanteellinen kansalainen"

Nämä HELMI-INFO -lehdet kertovat jo alkuvuosien vankasta toiminnasta ja ovat luoneet pohjan tulevien lehtien kehittymiselle.

Vuodesta 1991 Helmi-lehden graafinen ulkoasu oli vielä mustavalkoisen painotekniikan sanelemaa, mutta jo hyvinkin "värikästä" tiedottamista. Lehden toimitus koostui siten, että kulloinkin toiminnanjohtaja oli päätoimittaja ja valitut toimikunnan jäsenet osallistuivat lehden toteuttamiseen. Ensimmäiset maksetut ilmoitukset ilmestyivät sivuille 1/1993. Mainos huutaa: "Oletko koskaan onnistunut kohtaamaan normaalin ihmisen?"

5/1993 HELMI 10 vuotta -päätjuhla vietettiin Fredrikinkadun toimistossa.

Pasilassa AVOIMET OVET. "Megatähti" Pelle Miljoona esiintyi.

Pasilan remontoidun jäsentalon tuupaantuliaiset olivat 11. marraskuuta 1994. Entinen asukas kertoo: "Tämä talo on suunnilleen 100 vuotta vanha. Talo on ollut kansallismuseon paikalla. Suurin osa Pasilan asukkaista oli rautatieläisiä."

Lehti 4/1995: Syyskokouksen pj:na toimi Rakel Hiltunen, joka kehui Helmi-lehden merkitystä hyvin ja taloudellisesti toimitettuna järjestölehtenä, jonka kautta on myös foorumi saada ääntään kuuluviin.

2/1996: Helmi ry:ssä toimii johtokunnan ohella kuusi toimikuntaa, jotka toimivat itsenäisesti tietyissä rajoissa. Mm.

kansainvälinen toimikunta oli tuolloin yksi osa yhdistyksen toimintaa.

Vuosituhanen viimeiset vuodet ovat täyteläistä toimintaa. Lehdet pursuavat ihmisten aktiivista osallistumista kaikilla mielenterveyssektorin tasoilla. Internet on myös tullut osaksi tiedonkulkua.

1997 Helmin toimisto siirtyy Itä-Pasilaan. Pro Lapinlahti perustetaan. Sairaala siis ajetaan alas. Nyt on niin paljon asiaa jo, että jäsenlehti nro 2 B 1998 ilmestyy mallia sanomalehti. Ykkösjuuttu (5/1999): Helsinki ostaa "Lapinlahden" Hyksiltä. Vuosituhat päättyy.

On aika kääntää sivua, monta sivua. 2000-luku lähtee käyntiin Helmissä vauhdilla. Kontulan jäsentalo toimii vielä 2005, kunnes siirtyy Siilitielle, jossa toimitilat käyvät heti pieneksi.

3/2008: Kuntoutuja köyhyysloukussa. Jutussa on voimakasta kosketusta tähän päivään. Helmi juhlii 25 vuotta Ostrobotnialla. Sielun helmiä -kirjoitus: "Tuleeko-han vielä sota?" Runoja, herkkiä runoja.

Ensimmäinen netissä luettava Helmi-lehti ilmestyi 1/2009 ja lehdet siitä eteenpäin ovat nyt kaikki issuu.comissa.

2010 Pasila on kesän remontissa. Talolla on ikää 106 vuotta. Väistötilat vie-reisessä entisessä postissa toimivat hyvin.

Lehden nimi on nyt "Mielenterveysväen kulttuuri- ja mielipidelehti". Taitto on nyt ammattilaisen käsissä (Annikki Kilgast) ja huokuu väriä, luettavuutta, tyyliä sekä laadukkaita juttuja ja kuvia. Myös sarjakuva ja krypto ovat lehden sivuilla.

2/2013. 30 vuotta vertaisvoimaa. Juhla-lehti kertoo pääjutussaan, että maailma ei ole vielä valmis. Helmiä tarvitaan edelleen ja työtä on paljon. Työmme jatkuu paremman ja ihmisläheisemmän maailman puolesta (pj. Olli Stålström ja toim. joht. Arto Mansikkavuori). Juhlahdestä poimittuja: Siilitiellä aloitti 2009 lauluja esiintymisryhmä Helmin Närhet (på svenska Helmis Närhet). Maailmankiertue aloitettiin esiintymällä pari kertaa Haagan palvelutalossa.

Itä-Helsingin jäsentalo Mäenlaskijantiellä oli onnenpotku. Tilat osoittautuivat hyviksi toimia. Tilava keittiö mahdollisti ruuan valmistamisen lounaaksi ja kaikkien muuhun tarjoiluun. Myös Café Pasila avattiin perjantai-illan kokeiluna. Oiva lisä.

Helmi-lehti vakiinnutti teemanumerot, joihin lehtityöryhmäläiset tai muut halukkaat kirjoittavat laadukkaita juttuja omista kokemuksistaan ja muusta teemaan sopivasta asiasta.

"Hyvästi vanhat Helmi-talot", huutaa kansi lehdessä 2/2020. Tässäkö tää oli! EI. Uusi Helmi-talo Vallilassa avattiin. Koronaa emme enää muista, pahalla! Teema oli sopivasti yhteisöllisyys. Uusi vaihe oli alkanut.

Viimeinen Helmi-lehti ennen 40-vuotisjuhlanumeroa on sopivasti "Muistojen merkitys" -teemalla. Se sitoo meidät yhteen siihen, mitä olemme yhdistyksestä saaneet ja kokeneet kaikki omalta osaltamme. 40-vuotistaival on meidän, ihmisten, yhteinen uusi historian alku. Nyt muistamme kaikkia - nämä arvokkaat vuodet - mukana olleita jäseniä, osallistujia ja henkilökuntaa tästä saavutuksesta. On tämä hetki juhliä. Helmi-lehti kiittää kaikkia, jotka ovat tämän tehneet.

Juha Porkola

Yksi Helmin tärkeimmistä tehtävistä on alusta saakka ollut tarjota henkilökohtaisen tuen mahdollisuutta kävijöilleen. Takavuosina keskustelutuen väylänä toimivat pitkään Helmin tukipiste ja Kuunteleva puhelin. Nykyään tukihenkilötoiminta mahdollistaa tarvitsijoille oman tukihenkilön.



PUHELIN KUUNTELI HUOLET, TUKIHENKILÖ TURVALLISENA TOVERINA

HELMIN TUKITOIMINTA juontuu aina perustamisvuosikymmenelle 1980-luvulle. Jo vuodelta 1986 löytyy maininta siitä, kuinka yhdistys vastaanotti puhelimitse useita psyykepotilaiden avunpyyntösoittoja. Tuolloin soittajille pääasiassa neuvottiin yhteydenottokanava omaan mielenterveystoimistoon. Yhdistyksessä käytiin keskustelua puhelinkriisityön opiskelun mahdollisuudesta. Puhelinneuvonta jatkui ja laajeni seuraavat vuodet, ja vuonna 1988 auttavia puhelinkeskusteluja jäsenten kanssa käytiin jo arviolta 400.

Vuonna 1992 käynnistettiin RAY:n tukema kolmivuotinen tukiprojekti, johon palkattiin oma projektipäällikkö. Projektin tavoitteena oli kehittää uusia malleja psykiatristen potilaiden hoitoon ja kuntoutukseen, ja sen yksi osa oli tukikeskukseen perustaminen. Keskukseen avattiin palvelupiste, joka tarjosi ohjausta ja neuvontaa mm. sosiaaliturvaan, hoitoon hakutumiseen, kuntoutukseen, työntekoon ja koulutukseen liittyvissä asioissa sekä kasvokkain että puhelimitse. Lama-aikaa elävän Suomen yhteiskunnallinen tilanne antoi projektille kiintoisan taustan, kun säästötoimet ja palvelujen karsinta vaikuttivat hoidon saatavuuteen ja tasoon. Tuen tarve oli suuri, ja neuvonnan ohella osa annetusta avusta oli kriisiluonteista.

Tukiprojekti päättyi toukokuussa 1996, mutta sille ryhdyttiin heti suunnittelemaan jatkoprojektia. Vuonna 1999 tukipiste muuttui projektista vakituiseksi toiminnaksi, ja myös pisteen ohjaajan työsuhte vakinaistettiin. Päivystäjinä toimivat keikkaluonteisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, vapaaehtoiset tukihenkilöt ja opiskelijat. Myös yhdistyksen työntekijät osallistuiivat jossain määrin tukipisteen päivystystoimintaan. Päivystäjille järjestettiin koulutusta ja ryhmämuotoista työnohjausta. Tukipiste oli avoinna arkena ilta-aikaan ja viikonloppuisin aamupäivästä iltaan. Vuonna 1999 yhteydenottoja oli runsaat 500, joista runsaat 80 % tapahtui puhelimitse. Yhteydenottojen syyt olivat moninaisia, esiin nousivat esimerkiksi yksinäisyys, arkipäivän pärjääminen ja ihmissuhdeongelmat.

Myös tukihenkilötoimintaa oli Helmillä jo vuosituhannen vaihteessa, tuolloin yhteistyössä Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistyksen, Helsingin Ammattikorkeakoulun ja Diakoniammattikorkeakoulun kanssa. Tuettavat tulivat mukaan suurelta osin tukipisteen päivystyksen kautta, ja tarvitsijoita oli jopa kolme kertaa enemmän kuin tukihenkilöitä oli tarjota. Toiminnalla tavoiteltiin erityisesti tuettavan sosiaalisen verkoston laajentamista ja kiinnekohdan

luomista Helmin toimintaan. Laatuun panostettiin, ja tukisuhteiden kesto oli puolesta vuodesta kahteen vuoteen, taapamisia noin kahdesti kuukaudessa. Tukihenkilöt olivat ammattikorkeakouluopiskelijoita, jotka koulutettiin tehtävään, ja työnohjausta pienryhmissä oli tarjolla kuukausittain. Myös henkilökohtaista työnohjausta oli mahdollista saada Helmin työntekijöiltä tai ammattikorkeakoulun opettajilta. Vuonna 2000 aktiivisia tukisuhteita oli keskimäärin 14.

TOIMINTA PERUSTUU LUOTTAMUKSEEN JA TASA-ARVOON

Vuonna 2000 tukipisteen aukioloajat supistuivat rahoituksen puutteen takia. Toukokuusta alkaen piste oli auki perjantai-iltaisina ja viikonloppuna puolesta-päivästä iltakahdeksaan. Syksyllä 2003 aloitettiin tukipisteen työntekijöiden ja tukihenkilöiden yhteinen työnohjaus. Keväällä 2004 tukipiste laitettiin tauolle kolmeksi kuukaudeksi, koska toimintaa lähdtettiin kehittämään uuteen suuntaan. Päivystäjiksi toivottiin koulutettuja vapaaehtoisia, jotka toimisivat ilman palkkiota. Toiminta alkoi uudestaan Helmin päivänä 7.5. Aukioloajat olivat perjantaisin klo 16–20, lauantaisin ja sunnuntaisin klo 10–18.

Tukipisteen vapaaehtoistyön periaatteiksi määriteltiin mm. vastavuoroisuus,



Tuen muotoina ovat olleet esimerkiksi kuunteleminen, keskustelu, yhdessä harrastaminen ja käytännön asioissa opastaminen.

yhteinen ilo, tasa-arvoisuus, palkattomuus, ei-ammattimaisuus sekä luottamuksellisuus. Vapaaehtoistoimijan tuli olla vaitiolovelvollinen, puolueeton ja vastuuntuntoinen. Vuoden 2004 aikana suunniteltiin alkavaksi tukihenkilötoimintaprojektia ja perustettiin sitä varten työryhmä. Vuoden lopussa Tukipisteessä toimi 47 vapaaehtoista, seuraavan vuoden lopussa jo 65. Yhdessä vuorossa työskenteli 1–2 vapaaehtoista. Puhelujen määrä nousi tasaisesti ollen vuoden 2005 lopulla keskimäärin 8–10 päivystysvuoroa kohti. Yhteistyötahona oli Pääkaupunkiseudun Puhelinauttajat, jonka järjestämään koulutukseen osallistui tukipisteen päivystäjiä. Tämän yhteistyöelimen jäsenenä Helmin tukipiste sitoutui noudattamaan yhteisesti sovittuja puhelinauttamisen kriteereitä ja mahdollisimman korkea laatutasoa.

Vuonna 2009 alettiin puhelintyöhön vuosi vuodelta voimakkaammin painottuneesta tukipisteestä puhua nimellä Kuunteleva puhelin. Vapaaehtoisten päivystäjien rekrytointiin painettiin mainospostikortti tekstillä ”Ryhdy oman aikasi kuukausilahjoittajaksi”, josta tehtiin myös sähköpostilla jaettava sähköinen versio. Kuuntelevan puhelimen verkkosivut avattiin loppuvuodesta, ja samalla avattiin päivystäjille omat salatut verkkosivut vapaista päivystysvuoroista ja muista päivystäjille tarkoitetuista asioista tiedottamiseen. Kuunteleva puhelin oli myös mukana vapaaehtoistoiminnan messuilla.

2010-luvun alulla vapaaehtoisten päivystäjien rekrytoinnissa ilmeni yhä suurempia haasteita. Tietoa jaettiin sosi-

aalialan oppilaitoksiin ja lehti-ilmoituksiin, mutta uusia puhelinauttajia saatiin mukaan vain muutama. Silti päivystys saatiin toteutumaan vuoden jokaisena viikonloppuna ainakin osittain, vaikkei kaikkia päivystysvuoroja aina saatu täytettyä. Vuonna 2012 toimintaa organisoimaan palkattiin osa-aikainen koordinaattori, jonka vastuulla oli mainoskampanjan ja peruskoulutuksen järjestäminen. Mainoksia saatiin lehtiin ja mainostelineisiin ja toimintaa esiteltiin julkisissa tiloissa. Kampanjan myötä löytyikin 10 uutta vapaaehtoistyöntekijää. Viikonloppun päivystysaika jouduttiin kuitenkin lyhentämään neljällä tunnilla.

PANOKSET SIIRRETÄÄN TUKIHENKILÖSUHTEISIIN

Vuoden 2013 loppupuolella puhelinpäivystyksen tulevaisuus otettiin vakavaan pohdintaan. Puheluiden määrä oli vuosien kuluessa huvennut hupenemistaan. 80–90 % tuolloisista asiakkaista arvioitiin olevan henkilöitä, jotka soittivat puhelimeen toistuvasti, joskus jopa useita kertoja päivystysvuoron aikana. Näytti siltä, että valtaosa toiminnasta keskittyi 10–15 vakisoittajan kuuntelemiseen ja tukemiseen. Hallitus totesi, että päivystyksen ylläpitäminen käytännössä vakisoittajia varten ei ollut tarkoituksenmukaista. Niinpä puhelinpäivystyksestä päätettiin luopua vuoden 2014 alusta. Samalla tukihenkilötoimintaan ryhdyttiin panostamaan entistä laaja-alaisemmin. Esimerkiksi palveluohjausasiakkaiden, joiden palveluohjausprosessi oli saatu päätökseen, keskuudessa nähtiin tarve

tukihenkilötoimintaan siirtymiselle, jotta avun jatkuvuus saataisiin taattua. Lakautuspäätöksen jälkeen vakisoittajille tarjottiin mahdollisuutta tulla mukaan palveluohjaustoimintaan, tiedusteltiin kiinnostusta tukihenkilötoimintaan sekä jaettiin tietoa muista vastaavista puhelinpäivystyksistä.

Vapaaehtoisia tukihenkilöitä etsittiin alkuvuonna 2014 muun muassa lehti-ilmoitusten ja sosiaalisen median kautta sekä Kuuntelevassa puhelimesta lopettaneiden vapaaehtoisten keskuudesta. Koulutus järjestettiin yhteistyössä Suomen mielenterveysseuran ja Keski-Uudenmaan mielenterveysseuran kanssa, ja kurssilta valmistui 10 vapaaehtoista, joiden kanssa lähdettiin heti käynnistämään ensimmäisiä tukisuhteita. Osa tuettavista tuli palveluohjauksen piiristä, osa Kuuntelevan puhelimen vakisoittajista tai muusta jäsenistöstä. Seuraavana vuonna järjestettiin suuren kysynnän myötä kaksi koulutusta lisää, ja niistä vastasivat pääosin yhdistyksen omat työntekijät, päävastuussa silloinen tukihenkilötoiminnan ohjaaja yhteistyössä palveluohjaajien kanssa. Tukihenkilökoulutusten järjestämistä jatkettiin tulevat vuodet, myös jatkokoulutusta, säännöllistä työnohjausta ja virkistystä tarjottiin. Vuonna 2017 järjestettiin ensimmäistä kertaa menestyksekkääksi osoittautunut yhteinen tapahtuma tukihenkilöille ja tuettaville.

Tukisuhde määriteltiin solmittavaksi tuettavan ja tukihenkilön välille erillisellä sopimuksella vuodeksi kerrallaan. Kiinnostuneet haastateltiin ja kaikki valitut perehdytettiin huolella tehtäväänsä.



Tuen muotoina ovat olleet esimerkiksi kuunteleminen, keskustelu, yhdessä harjoittaminen ja käytännön asioissa opastaminen. Luottamuksellisen tukisuhteen syntymistä tuettavan ja tukijan välille on pidetty erityisen tärkeänä. Tukihenkilöt ovat olleet ja ovat yhä vapaaehtoisia, jotka ovat sitoutuneet luottamuksellisuuteen, vaitioloon ja yhdistyksen arvoihin.

Yhä nykyäänkin tukihenkilöt perehdytetään vapaaehtoistehtäväänsä huolellisesti, ja perehdytykset järjestetään yksilöperehdytyksinä. Lisäksi tukihenkilöille järjestetään ryhmämuotoista koulutusta ja työnohjausta. Yhteydenpitoa tukiparin ja ohjaajan välillä on tehostettu ja toiminnassa mukana olevia kannustetaan osallistumaan yhteisiin virkistystöihin. Tukiparille myönnetään yhdistykseltä

maksimissaan 100 euron suuruinen kulukorvaus, jotta yhteisen tekemisen mahdollisuudet olisivat laajemmat. Koronapandemian ollessa pahimmillaan tukiparit tapasivat toisiaan ulkona tai pitivät yhteyttä puhelimitse. Uusille tukihenkilöille järjestettiin yksilöperehdytystä Teamsin välityksellä. Syksyllä 2021 tukihenkilötoiminnasta tuotettiin tietoisuvideo, jonka ansiosta toimintaan löytyi sekä uusia tuettavia että tukihenkilöitä.

Viime aikoina suurin osa tukihenkilöistä on löytänyt mukaan toimintaan vapaaehtoistyö.fi-sivuston kautta. Tuen tarve on kuitenkin suuri, ja tukihenkilöä odottavia on moninkertainen määrä tukihenkilöihin nähden. Tähän avuksi on vuonna 2023 käynnistetty uusi tukitoiminnan muoto, lyhytkestoinen tukihen-

kilötoiminta, jossa tukisuhteen pituus on kolme kuukautta. Tavoitteena on purkaa tukihenkilöä odottavien jonoa ja tarjota tukihenkilön mahdollisuutta niille tuettaville, jotka hyötyisivät myös lyhytkestoisemmasta tuesta. Lyhytkestoisesta tukihenkilötoiminnan toivotaan myös tavoittavan mukaan toimintaan sellaisia vapaaehtoisia, jotka eivät välttämättä pysty sitoutumaan vuoden kestäväan tukisuhteeseen. Lyhyen tukisuhteen jälkeen tukiparilla on halutessaan mahdollisuus siirtyä pidempikestoiseen tukihenkilötoimintaan.

Roosa Tiensuu

Lähteet: Mielenterveysyhdistys HELMI ry:n toimintakertomukset.

TAPAHTUMIA

AARREKARTTA TIISTAINA 13.6. KLO 10.00–11.30

Tervetuloa löytämään ja vahvistamaan omia unelmiasi aarre-karttatyöskentelyn avulla! Unelmasi ja haaveesi voivat olla pieniä ja arkisia tai suuriakin toiveita. Osallistuminen ei edellytä erityisosaamista eikä ennakoilmoittautumista, tervetuloa mukaan! Työskentelyä ohjaa kokemusasiantuntija Sirpa Sinisalo.

VALLILAN HELMI-TALO KOLME VUOTTA!

TORSTAINA 15.6. KLO 13.30

Siitä on jo kolme vuotta, kun ensimmäisen koronakevään jälkeen päästiin muuttamaan yhteisiin tiloihin ja avattiin Vallilan Helmi-talo. Tämä vuosi on yhtä juhlaa ja nyt nostamme maljan meidän talollemme ja yhteisöllemme! Kilistelyjen jälkeen pääsemme nauttimaan Teatteri Helmin käsikirjoittamasta sekä ohjaamasta esityksestä nimeltään Helmikuja. Helmikuja esitys nähdään Siskon salissa klo 14.00. Tule sinäkin mukaan nauttimaan päivästä meidän kanssamme!

JUHANNUSKRANSSI TIISTAINA 20.6. KLO 10.00–14.00

Tehdään yhdessä juhannuskranssi oikeista kukista! Jokainen saa kurssin päätteeksi kotiinsa ihanan itsetehdyn kranssin. Kurssiin sisältyvät kaikki tarvikkeet sekä yhdessä nautittu lounas Helmin keittiöstä. Yhden päivän kurssin hinta on 5 €. Ilmoittautu mukaan 13.6. mennessä.

JUHANNUSKEMUT

TORSTAINA 22.6. LOUNAS KLO 11.30–13.00

Vietetään yhdessä keskikesän iltapäivää herkkujen ja hyvän musiikin merkeissä. Klo 13.30 meille esiintyy viehättävä trubaduuri Saara Berg. Kaikki mukaan! "Jos aina olisi kesä, ei juhannuksessa olisi mitään taikaa."

NONFIGURATIIVISEN TAIDENÄYTTELYN AVAJAISET MAANANTAINA 3.7. KLO 13.00

Hannu Tuuran abstraktia taidetta esittelevän näyttelyn avajaiset. Teokset on toteutettu väri- ja viivaimprovisointia hyödyntäen. Näyttely on esillä heinäkuun loppuun. Tervetuloa!

KOKEMUSASIAANTUNTIJALUENTO: TIINAN TARINA KESKIVIKKONA 19.7. KLO 13.15–14.15

Tiina Viitanen on helmiläisille tuttu iloinen ja aktiivinen vapaaehtoinen, vertaisohjaaja, kokemusasiantuntija ja hallituksen jäsen. Vuoden helmiläiseksi vuonna 2022 kruunatun Tiinan tie ei kuitenkaan ole ollut helppo – elämään on kuulunut kamppailua alkoholismista ja OCD:n kanssa. Lämpimästi tervetuloa kuuntelemaan Tiinan tarina.

SHAKKITURNAUS TORSTAINA 20.7. KLO 10.00–15.00

Helmin vuoden 2023 shakkimestaruus ratkaistaan Café Helmi-kukassa. Ilmoittautu mukaan ennakkoon tai viimeistään 20.7. klo 9.30. Tervetuloa!

VALOKUVAUSKURSSIN TAIDENÄYTTELYN AVAJAISET TIISTAINA 1.8. KLO 13.00

Tervetuloa kilistelemään valokuvauskurssin taidenäyttelyn avajaisiin. Esillä kevään kurssilaisten taidetta! Näyttely nähtävillä koko elokuun ajan Galleria Helmissä.

VILLIYRTTIKURSSI TORSTAINA 17.8. KLO 12.00–14.00

Tule tutustumaan syksyn yleisimpiin villiyrteihin sekä marjoihin. Kurssilla opitaan yrttien ja marjojen hyvinvointivaikutuksia ja käyttämään niitä mm. terveellisissä pirtelöissä. Ilmoita itsesi mukaan. Omavastuu 1 €. Ilmoittautu mukaan 14.8. mennessä.

KEITTIÖ TIEDOTTAA

LEIVONTARYHMÄ JOKA TOINEN TIISTAI

KLO 13.30–15.00 (13.6., 27.6., 8.8.)

Helmin keittiössä joka toinen viikko (parilliset viikot) on leivontaryhmä, jossa valmistetaan toiveiden mukaan suolaisia ja makeita leivonnaisia yhdessä ajan kanssa opastaen.

Tule oppimaan ja harjoittelemaan omaa suosikkireseptiäsi! Omat leipomuksensa saa viedä kotiin päivän päätteeksi, ei omavastuuta. Ilmoittautu ennen ryhmän alkamista.

JUHANNUSLOUNAS TO 22.6. KLO 11.30–13.00

Tervetuloa nauttimaan yhdessä kesäisestä juhannusviikon lounaasta Helmi-talolla. Raikasta herkkulounasta on tarjolla hintaan 5 €, ilman ennakoilmoittautumista!

SUPERAAMUPALA KERRAN KUUKAUDESSA

KLO 9.00–10.00 (11.8.)

Herkullinen ja runsas aamupala, vaihtuvien valikoimien! Olet lämpimästi tervetullut ilman erillistä ilmoittautumista. Aamupalan hinta 2,50 €

HELMIN JUOMARAATI PE 11.8. KLO 14.00

Maistellaan ja pisteytetään erilaisia virvoitusjuomia. Ei ennakoilmoittautumista.



PALVELUOHJAUS

POPUP-PALVELUOHJAUS MAANANTAISIN KLO 13.00–15.00

Helmin palveluohjaajat ovat talolla tavattavissa ja puhelimen päässä myös koko kesän.

Tervetuloa juttelemaan maanantai-iltapäivisin ilman ajanvarausta. Pohditaan mahdollisia ratkaisuja arjen haasteisiin ja käytännön asioiden hoitoon. Minna Papunen p. 0400 528 661, Katja Kivipuro p. 040 545 1679.

SIIVOUS TAKKUA, KAAOS KASAANTUU?

TORSTAINA 15.6. KLO 14.00–15.30

Miten toimia, kun tuntuu, ettei kotiin saa mitään järjestystä ja siivoaminenkin takkuaa? Mietitään yhdessä, mistä kodin järjesteleminen olisi parasta aloittaa ja kuullaan kotitalousasiantuntijan vinkkejä.

Tapahtuma on osa MTKL:n Vertaiset verkossa –sarjaa. Ilmoittautu mukaan palveluohjaajille!

RYHMIÄ

OMPELURYHMÄ TIISTAISIN

9.5., 23.5., 6.6., 20.6., 4.7. KLO 10.00–11.30

Ompeluryhmän ohjaajana Julia Jäfs. Tervetuloa oppimaan ompelua!

JOOGA TORSTAISIN KLO 17.00–18.00

Sara Tolosen ohjaama joogatunti joka viikon torstaina. Ilmoit-taudu yhdelle tai useammalle kerralle talolla. Omavastuu 2 €, joka tulee olla maksettuna ennen ryhmää.

ILMOITTAUTUMISET

Ryhmiiin, retkille ja tapahtumiin:

Helmin toimisto:

p. 040 1616 604 tai talolla tai

sähköpostitse toiminnanohjaajille:

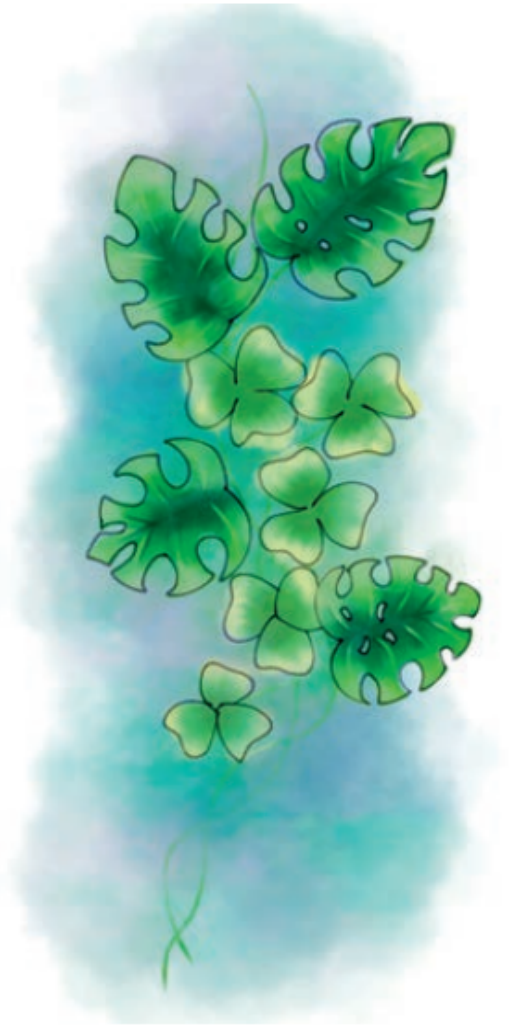
johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi

mari.saavala@mielenterveyshelmi.fi

mika.ristiranta@mielenterveyshelmi.fi

Avoimiin ryhmiin ei vaadita ennakoilmoittautumista. Ilmoittautumista vaativien ryhmien paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä. Palveluohjauksen ryhmiin osallistujat valitaan haastattelun perusteella.

TUTUSTUTHAN KOKO RYHMÄTARJONTAAMME
JA VIIKKO-OHJELMAAMME OSOITTEESSA
www.mielenterveyshelmi.fi



Huomio! Ryhmien paikat täyttyvät ilmoittautumisjärjestyksessä!



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__ _____

Voit liittyä jäseneksi myös netissä www.mielenterveyshelmi.fi



Mielenterveysyhdistys HELMI ry

Tunnus 5008300

00003 VASTAUSLÄHETYS

HELMIN RETKIÄ

STADIKALLE UIMAAN MAANANTAINA 19.6. KLO 12.00–15.00

Lähdetään uimaan ja nauttimaan ihanasta kesäsäästä Stadikalle! Helmistä pakataan mukaan pienet eväät ja paikan päällä ostetaan päivän loppuun jäätelöt. Säävaraus! Omavastuu retkelle 4 €. Ilmoittaudu mukaan 12.6. mennessä.

AVOMIELIN MINIGOLFTURNAUS TIISTAINA 20.6. KLO 13.00

Taas on aika lähteä pelaamaan minigolfia Taivallahteen. Tukiyhdistys Majakan järjestämän turnauksen Helmin joukkueeseen voi osallistua viisi pelaajaa ja kolme kannustajaa. Ilmoittaudu mukaan 12.6. mennessä.

LEIVOSKAHVILLE MAININKIIN PERJANTAINA 30.6. KLO 13.30

Leivoskahvit luonnon keskellä, meren äärellä Kesäravintola Mainingissa Vuosaaressa. Tapaaminen Rastilan metroasemalla klo 13.30, josta kävelyä noin kilometri. Ilmoittaudu 26.6. mennessä. Retken omavastuu 2,50 €.

OMATOIMIRETKI KIVINOKAN KESÄTEATTERIIN – KUNINGASJÄTKÄ PERJANTAINA 30.6. KLO 19.00

Laulunäytelmä kertoo ihmisistä 1950-luvun tukkijoella. Näytelmässä tukkijätkät ottavat mittaa toisistaan ja naiset pyöri-vät mielessä. Näytelmässä tukkilaiset laulavat ja kertovat uiton ohessa elämänsä tarinoita. Kuningasjätkän päättähtinä nähdään laulajat Jere Hölttä ja Lotta Pylkäs. Kivinokan kesäteatteri on esteetön. Väliajalla lipun hintaan kuuluu kahvi/tee ja makea kahvileipä. Lipun saa lunastaa Helmi-talolta 10 € hintaan.

AVOMIELIN MÖLKKYTURNAUS KESKIVIKKONA 5.7. KLO 13.00

Tervetuloa viettämään yhteistä kesäpäivää Vallilaan mölkyn pelaamisen lomassa. Mөлkkyyturnaus järjestetään lähipuistossa klo 13.00. Yhteislähtö talolta! Turnauksen jälkeen juodaan yhdessä pullakahvit. Ilmoita itsesi mukaan pelaajaksi 30.6. mennessä tai tule mukaan kannustamaan.

PIKNIKILLE LÄHIPUISTOON PERJANTAINA 7.7. KLO 12.00–14.00

Pakataan mukaan eväät ja pelit. Kävellään yhdessä viereiseen puistoon ja nautitaan kesäsäästä! Yhteislähtö talolta klo 12.00. Säävaraus! Ilmoittaudu mukaan 3.7. mennessä.

VENERETKI KAUNISSAAREEN PERJANTAINA 14.7. KLO 8.40

Veneretki Kaunissaareen. Kaunissaaressa on upeaa luontoa ja komeat maisemat avomerelle. Sen kallioisilla ja kivikkoi-silla rannoilla voi nauttia merituulesta ja hiekkarannoilla on mukava uittaa varpaita. Nautimme saaressa lounasvälipalaa. Kaunissaari sijaitsee Sipoon saaristossa, lähes ulkomerellä ja lähdemme sinne yhteysaluksella Aurinkolahdenlaiturilta Vuosaaresta. Kokoon-tuminen Vuosaaren laiturilla klo 8.40. Laiturille metroasemalta n. 1 km kävelymatka ja venematkan kesto n. 1 h/suunta. Paluulähtö Kaunissaaresta klo 14.00 veneellä. Maksu ja ilmoittautumiset 30.6. mennessä. Omavastuu 7,5 €.

KÄVELYÄ JA PIKNIKKIÄ HERTSIKAN KALLIOILLA PERJANTAINA 21.7. KLO 13.00–16.00

Muistoja iltapäivään! Mikä on kävelyn jälkeen parempaa kuin istahtaa nauttimaan eväistä kauniissa maisemissa. Näin teemme, kun olemme ensin käyneet katsomassa, onko Mäenlaski-

jantien talo vielä paikoillaan. Evästauolta jatketaan kävelyä Siilitien talolle. Tapaaminen Hertsikan metroasemalla klo 13.00. Ilmoittaudu mukaan viimeistään 18.7. Omavastuu 2 €.

RETKI BELLA-KIRPPIKSELLE KESKIVIKKONA 26.7. KLO 13.00

Kävellään läheiselle kirppikselle, os. Kuortaneenkatu 4 ja juodaan siellä myös iltapäiväkahvit. Kirppis toimii uusissa tiloissa ja se on iso, eli kiertelemistä riittää. Ilmoittaudu mukaan 20.7. mennessä.

RETKI HAKANIEMEN KAUPPAHALLIIN KESKIVIKKONA 2.8. KLO 13.00

Lähde mukaan tutustumaan uusittuun Hakaniemen kauppahalliin. Kierretään tilat läpi ja nautitaan kahvit. Ilmoittaudu mukaan 26.7. mennessä. Omavastuu 2 €.

ENGELIIN AAMIAISELLE KESKIVIKKONA 16.8. KLO 9.00–11.00

Tapaamme Engelin edessä klo 9 ja nautimme yhdessä Engelin ihanan aamiaisen. Ilmoita itsesi mukaan 7.8. mennessä. Omavastuu retkelle 5 €.

AVOMIELIN-LEIRI NEDERGÅRDISSA KIRKKONUMMELLA TIISTAINA 22.8.– PERJANTAINA 25.8.

Avomieliin yhdistykset toteuttavat yhdessä leirin Kirkkonummen kesäsiirtola Nedergårdin elokuussa. Mukaan mahtuu 36 henkilöä. Luvassa paljon yhteistä tekemistä, hyvää ruokaa ja iloa! Pelataan, saunotaan, uidaan, tehdään ruokaa, istutaan nuotiolla yms.

Viime vuoden loma Nurmijärvellä oli kaikin puolin todella onnistunut! Loman omavastuuhinta on 50 €. Hae lomalle viimeistään torstaina 27.7.

PÄIVÄRETKI MTKL:N YHDISTYSPÄIVIEN YLEISURHEILUKISOIHIN LAUANTAINA 26.8.

Elokuussa toteutamme päiväretkien yleisurheilukisoihin Hyvinkään urheilukentälle! Seuraathan ilmoitteluamme aikataulusta sekä osallistumisesta retkelle joko kisailijana tai kannustajana.



AJANKOHTAISTA

KOKEMUSASIAANTUNTIJA TAITEEN KEINAIN -KOULUTUS MAANANTAISIN JA TIISTAISIN 4.9. ALKAEN

Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta vaikeasta elämäntilanteesta ja on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen. Taiteen Sulattamo ry järjestää syksyllä Helmissä maksuttoman koulutuksen, jossa opetellaan taiteen keinoin tukemaan kerrontaa omasta kokemuksesta.

Haku koulutuksiin on auki 4.8. saakka, ja haastattelut toteutetaan 14.8.–25.8. välisenä aikana. Hakuohjeet julkaistaan Helmin ja Taiteen Sulattamon nettisivuilla kesäkuun alussa. Seuraa ilmoitteluamme!